

LÝ HÁN MINH

# 12 thủ điểm huyệt khí công

PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH



NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

LÝ HÁN MINH

12  
thủ điểm huyệt  
khí công

PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH

Người dịch: TRUNG THUẦN  
(Với sự cộng tác của HOÀNG THÁI)

NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ  
HÀ NỘI - 2000

Dịch từ nguyên bản tiếng Hán:  
"12 SHOU DIAN XUE QI GONG."

Nhà xuất bản khoa học kỹ thuật Hồ Bắc, in lần thứ hai 4 - 1989.

## LỜI NÓI ĐẦU

*Khí công là di sản quý báu của dân tộc Trung Hoa và cũng là một viên ngọc sáng trong kho báu của nền Trung y học. Nó mang bản sắc dân tộc cao độ, ngày nay lại càng là một đóa hoa hiếm nở trong rừng võ. Khoa học về khí công ở nước ta, với một lịch sử dài lâu, với một nguồn gốc bắt nguồn từ rất xa xưa, vừa có tác dụng làm mạnh gân khoe cốt, lại vừa có hiệu quả chữa bệnh tăng cường sức khỏe. Ngay trong cuốn "Hoàng đế nội kinh" đã có viết về "đạo dẫn thổ nạp", trong các tập sách về y học thời xưa như "Bị cấp thiên kim yếu phương", "Ngoại đạo mật yếu", ... đều có trình bày về việc khí công chữa bệnh. Nó vừa là những tổng kết kinh nghiệm về việc vận dụng ý thức, động tác, tác dụng đạo dẫn của thổ nạp, về việc tự khống chế, tự điều khiển hoạt động sống của nhân dân lao động Trung Quốc trong cuộc đấu tranh lâu dài với thiên nhiên, với bệnh tật, lại vừa là một phương pháp rèn luyện tự nâng cao thể lực độc đáo, vừa giúp rèn luyện cơ thể con người lại vừa*

của những công pháp này là: có động có tĩnh, có nội có ngoại, có âm có dương, có cường có nhu. Vừa chữa các bệnh về phủ tạng lại chữa cả các bệnh về gân cốt. Các công pháp này đơn giản dễ học, an toàn đáng tin cậy, già trẻ gái trai, người yếu lâm bệnh đều có thể luyện được tùy theo từng tình hình cụ thể của mình.

Vì các công pháp này trước đây chưa được truyền ra ngoài cho nên số người hiểu và nắm vững nó rất ít. Nay đã quá lục tuần, ông Lý Hán Minh tình nguyện hiến những công pháp bí truyền của cha ông để lại cho đông đảo quần chúng nhân dân, để góp phần tăng cường sức khỏe cho mọi người.

## CHƯƠNG 1

# CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ TÁC DỤNG CỦA KHÍ CÔNG

Khí công là di sản quý báu trong kho tàng y học của đất nước. Di sản văn hóa quý báu ấy đã ghi những dấu tích tìm tòi không biết mệt mỏi của biết bao người con Trung Hoa trong suốt mấy nghìn năm qua, là sự kết tinh trí tuệ tinh anh của các dân tộc ở Trung Quốc. Một nghìn năm qua, trong quá trình đấu tranh chống lại thiên nhiên và bệnh tật, nhân dân ta đã tích luỹ được nhiều kinh nghiệm thực tiễn phong phú, và hình thành nên được một hệ thống chữa bệnh mang đặc điểm của dân tộc Trung Hoa - nền Trung y học. Khí công là một bộ phận cấu thành quan trọng trong nền y học nước nhà. Ngay từ thời Xuân Thu Chiến Quốc, khí công đã được ứng dụng rộng rãi vào chữa bệnh, nâng cao thể lực và kéo dài tuổi thọ, ... Trong "Hoàng đế nội kinh", tác phẩm y học được ghi lại sớm nhất bằng văn tự hiện còn lưu lại ở nước ta, có rất nhiều những sử liệu có liên quan tới việc sử dụng khí công để nâng cao thể lực và

chữa những bệnh khó chữa, đồng thời đưa ra lí thuyết kinh điển "thiện ngôn khí dã tất chương vu vật" (người nào giỏi bàn về khí công tất sẽ thể hiện ra ở thực chất). Trong "Dị pháp phương nghi luận" của Tố Vấn có viết: "Trung ương giả, kì địa bình dĩ thấp, thiên địa sở dĩ sinh vạn vật dã chúng. Kì dân thực tạp nhi bất lao, cố kì bệnh đà lậu quyết hàn nhiệt, kì trị nghi đạo dẫn án nghiêu". (Ở nơi chính giữa, đất bằng phẳng và ẩm ướt, đó chính là nơi trời đất sinh ra vạn vật đông đúc. Dân nơi đó ăn lung tung mà chẳng chịu làm, vì thế mà bệnh tật sinh ra phần nhiều là lậu quyết hàn nhiệt, cách chữa bệnh của họ là xoa bóp, đạo dẫn). Thời Tân Hán, khí công cũng trở thành một biện pháp quan trọng được mọi người dùng để chữa bệnh, nó đã được ghi vào "Hán thư - Nghệ văn chí". Trương Trọng Cảnh, nhà y học nổi tiếng ở Trung Quốc đã nêu ra trong cuốn "Kim quí yếu lược": "Tứ chi tài giác trọng trệ, tức hành đạo dẫn thổ nạp, châm cứu cao ma, vật kim cửu khiếu bế tắc". (Tứ chi vừa có cảm giác nặng trĩu là bắt đầu tiến hành đạo dẫn thổ nạp, châm cứu xoa bóp không được làm tắc cửu khiếu). Đến thời Nam Bắc Tống, nhà y học Đào Hoằng Cảnh đã viết cuốn "Dưỡng tính diên mệnh lục", trong đó có thuật lại 12 loại điêu khí pháp và Lục tự quyết thổ nạp pháp. Vào thời Tùy Đường, những người thống trị triều đình đều được các bác sĩ xoa bóp ở Thái y thư. Trong cuốn "Chư bệnh nguyên hậu luận" do Xào Nguyên Phương chủ biên đã ghi chép tỉ mỉ những

kinh nghiệm và phương pháp quý báu của nhân dân lao động về việc đao dân, dưỡng sinh, chữa bệnh. Trong các triều đại Tống, Nguyên, Minh, Thanh có các cuốn sách thuốc bàn về khí công hoặc những luận bàn có liên quan đến khí công như "Tô Thẩm lương phương" (Thẩm Khoát) "Quái Tế tổng lục" (đời Tống), "Bảo sinh mật yếu", "Tuân sinh bát tiên", "Cổ kim đồ thư tập thành y bộ toàn lục",... Qua đây, có thể thấy những người làm nghề y qua các triều đại từ xưa đến nay đều luôn kế thừa và phát triển nền y học dân tộc và điểm tô thêm cho viên ngọc quý khí công. Việc khí công không bị lụi tàn trong suốt mấy nghìn năm qua đã nói lên rằng trong thực tiễn chữa bệnh của mấy nghìn năm ấy, nó là một phương pháp chữa bệnh giữ gìn sức khỏe, trừ bệnh tật khoa học và có hiệu quả. Có được điều đó là vì dùng khí công chữa bệnh không phải châm cứu, không phải uống thuốc, người bệnh không bị đau đớn và không có tác dụng phụ, hơn nữa việc vận dụng nó lại hết sức thuận tiện nên được sự hoan nghênh của đông đảo quần chúng và những người bệnh. Khí công là loại liệu pháp rèn luyện chỉnh thể, có bệnh thì chữa, không có bệnh thì phòng, kéo dài được tuổi thọ, rất phù hợp với tinh thần "Thượng y trị vị bệnh, Trung y trị dī bệnh" (Thượng y trị những bệnh chưa có, Trung y trị những bệnh đã có).

Khí công với Trung y là một thể thống nhất hữu cơ, cả hai cùng dựa vào nhau để tồn tại và phát triển. May

vạn năm qua, nền y học Trung Quốc lấy "thuyết khí hóa" và "thuyết kinh lạc" làm căn cứ, lí luận cho mình, đã phòng và chữa được đủ các loại bệnh tật, mà thực tiễn về khí công lại là một khởi thủy quan trọng của nền lí luận Trung y. Cốt lõi của Trung y được gói gọn trong một chữ "khí". Từ xưa đến nay, Trung y vẫn thường bắt mạch xem bệnh, về đại thể các loại bệnh được chia thành hai loại là ngoại cảm và nội thương, cũng tức là ngoại thụ lục đàm (gió, lửa, ẩm, khô, nóng, lạnh), nội thương thất tình (vui, giận, lo, buồn, thương, sợ, hãi), những nguyên nhân ấy khiến cho kinh lạc trong người không thông, khí huyết bị tắc nghẽn khi vận hành, các tổ chức và cơ quan sinh lí của con người không được nuôi dưỡng đầy đủ nên sinh bệnh. Mà nguyên tắc của việc chữa bệnh bao giờ cũng không thể tách rời với điều hòa âm dương, khơi thông kinh lạc, huy động chân khí, phù chính khứ tà, để đạt tới mục đích chữa bệnh, kéo dài tuổi thọ. Trung y thông qua sự phối hợp từ khí ngũ vị, thăng thanh giáng trọc của các vị thuốc để làm cân bằng khí huyết; châm cứu cũng là thông qua việc lấy các huyệt thuộc các đường kinh để dẫn dụ theo các đường kinh nhằm khơi thông kinh lạc, từ đó mà thúc đẩy khí huyết trong con người vận hành để đạt tới mục đích chữa bệnh.

Chữa bệnh bằng khí công tức là thông qua sự phát phóng ngoại khí trực tiếp của ông thầy khí công hoặc thông qua việc tự luyện tập của người bệnh mà điều

hòa khí huyết, khơi thông kinh lạc để tiêu trừ bách bệnh.

Cái gọi là khí trong khí công chủ yếu được dùng để chỉ chân khí. "Chân khí được lấy từ trên trời, cùng với cốc khí chạy khắp toàn thân". Điều này cho thấy chân khí được chia thành hai loại là tiên thiên và hậu thiên. Khí tiên thiên tới từ sự sống, khí hậu thiên bắt nguồn từ không khí và việc ăn uống các loại ngũ cốc, vì vậy mà chân khí có cơ sở vật chất đầy đủ. Khí tiên thiên trong con người không ngừng bị tiêu hao trong quá trình sống, còn khí hậu thiên thì luôn luôn được bổ sung, tạo nên động lực sống trong cơ thể con người. Nếu sau khi chân khí bị tiêu hao mà không được bổ sung một cách kịp thời thì cơ thể con người sẽ bị mệt mỏi và sinh bệnh. Trong cuốn "Trí bắc du" của Trang Tử có viết: "Nhân chi sinh, khí chi tụ dã, tụ tặc sinh, tán tặc vi tử" (Con người ta sống được là do khí tụ, khí mà tụ thì sống, khí mà tán thì chết). Bởi vì Tam bảo trong cơ thể con người - tinh, khí, thần, chính là gốc rễ của hoạt động sống của con người. Con người luyện khí công tức là phải kinh qua quá trình "tụ tân<sup>(1)</sup> thành tinh, luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa thần, luyện thần hoàn hư<sup>(2)</sup>". Qua kinh lạc, khí hóa thực hiện sự chuyển hóa tinh, khí, thần, sự thịnh suy của tinh, khí, thần tùy

<sup>(1)</sup> Tân: nước bọt (N.D)

<sup>(2)</sup> Hoàn hư: trở về hư không (N.D)

thuộc vào sự khỏe mạnh hay mắc bệnh của cơ thể con người.

Thuyết kinh lạc là lí thuyết có liên quan tới hệ kinh lạc trong cơ thể con người. Hệ kinh lạc liên kết các bộ phận trong cơ thể người thành một chỉnh thể hữu cơ thống nhất, là con đường thông thương cho khí huyết (bao gồm cả chân khí) vận hành. Con đường thông thương cho khí huyết vận hành là hệ thống các đường lưới phân bố khắp toàn thân - hệ thống kinh lạc, nó là một hệ thống hoàn chỉnh khơi thông biểu lí, thượng hạ, có liên quan tới các cơ quan tạng phủ trong cơ thể con người. Kinh chỉ những đường chạy dọc cơ thể người; lạc là những nhánh chạy ngang cơ thể người, hệ kinh lạc có 12 đường kinh mạch, 12 kinh biệt, 12 kinh cân và Bát mạch kì kinh. Lạc mạch gồm 15 lạc mạch, phù lạc mạch, tôn lạc mạch, 12 bì bộ. Hai loại này phần lớn có quan hệ thẳng góc với nhau, lạc có liên quan tới các kinh âm dương, thông qua các tôn lạc mà được bố trí kín đáo khắp toàn thân. Mỗi quan hệ giữa chính kinh với kì kinh có thể ví với mỗi quan hệ giữa sông suối, mương máng với hồ đầm. Sách cổ có viết "Chính kinh chi mạch long thịnh tắc ích vu kì kinh" (Mạch chính kinh mà sung mãn thì sẽ làm tràn đầy các kì kinh). Các loại khí công mà con người luyện chính là dùng những phương pháp khác nhau làm cho chân khí vận hành theo các kinh lạc, bên trong thì thông khắp lục phủ ngũ tạng, bên ngoài thì chạy tới khắp tứ chi xương

cốt, làm cho mọi tổ chức trong cơ thể người được cung cấp nguồn dinh dưỡng và năng lượng đầy đủ, sự trao đổi chất được tăng cường, các chức năng sinh lí của con người được gia tăng, sức sống tự nhiên được mạnh mẽ thêm sẽ làm cho sức khỏe được nâng lên, phòng và chữa được các loại bệnh tật. Trong cuốn "Kinh mạch" của Linh Khu có viết: "Kinh mạch giả, sở dĩ năng quyết tử sinh, xứ bách bệnh, điều hư thực, bất khả bất thông" (Kinh mạch vì có khả năng quyết định tới việc sống chết, giải quyết bách bệnh, điều hòa hư thực, cho nên không thể không được khơi thông). Và "Phu thập nhị kinh mạch giả, nhân chi sở dĩ sinh, bệnh chi sở dĩ thành. Nhân chi sở dĩ trị, bệnh chi sở dĩ khởi, học chi sở thủy, công chi sở chỉ dã. Thô chi sở dị, thương chi sở nan dã." (12 kinh mạch chính là nơi làm cho con người sống được và cũng là nơi sinh ra bách bệnh. Đó chính là nơi con người chữa bệnh, mọi bệnh được khởi đầu, nên nếu bắt đầu học khí công thì phải chú tâm luyện công ở nơi đó. Những công pháp đơn giản thì dễ học, còn nếu muốn học cho thật tinh thông thì mới khó). Từ đó có thể thấy mối quan hệ giữa chân chí với kinh lạc là mối quan hệ hết sức chặt chẽ, kinh lạc là con đường để chân khí vận hành, là cơ sở lý luận của khí công, hoạt động của chân khí là thực chất của hoạt động kinh lạc, cả hai cùng dựa vào nhau để tồn tại.

Trên đất Trung Hoa có biết bao nhiêu môn phái khí công, các công pháp đều có một lịch sử lâu dài, song về

mặt phương pháp không thể tách rời với tổ tông của nó là thuyết khí hóa và thuyết kinh lạc. Các thầy thuốc xưa nay, dù là về các mặt chân khí vận hành, dược vật qui kinh hay về các mặt lấy huyệt theo đường kinh, xoa bóp dẫn dụ đều lấy hai thuyết trên làm cơ sở lí luận. Giữa khí công và Trung y có mối quan hệ vô cùng phức tạp. Chúng tôi cho rằng người thầy khí công cần phải hiểu được những kiến thức Trung y; một nhà Trung y cũng cần phải hiểu và nắm vững những kiến thức về khí công. Thực tế cho thấy nếu biết kết hợp Trung y với khí công thì không những có lợi cho việc nâng cao hiệu quả chữa bệnh, mà còn giúp ích cho việc vén bức màn thần bí của khoa học về sự sống trong cơ thể con người.

Năm lên 7 tuổi tôi đã theo cha học võ, 13 tuổi bắt đầu học Trung y, trong suốt hơn 50 năm sinh sống bằng khí công, võ thuật, tôi đã căn cứ theo những quan niệm khác nhau về 12 "tương tham", "tương ứng" trong nền Trung y truyền thống của dân tộc là: "Thiên hữu thập nhị cung, địa hữu thập nhị chi, tuế hữu thập nhị guyệt, nhật hữu thập nhị thìn; nhân hữu thập nhị thuộc, chi hữu thập nhị kinh, thể hữu thập nhị tàng, phủ hữu thập nhị biểu lí quan hệ, ..." (Trời có 12 cung, đất có 12 chi, năm có 12 tháng, ngày có 12 giờ<sup>(1)</sup>, người có 12 thuộc tính, tứ chi có 12 kinh, cơ thể có 12 tàng,

---

<sup>(1)</sup> Giờ ở đây được chia theo cách chia thời xưa: một ngày đêm được chia thành 12 giờ theo 12 địa chi - ND.

phủ có 12 quan hệ biểu lí,...) để chỉnh lí thành "12 thủ điểm huyệt khí công" tương ứng với 12 kinh mạch trong cơ thể con người. Khi phát công chữa bệnh là chuyển hóa nội khí đang ngưng tụ trong cơ thể thành một loại năng lượng đặc biệt dưới tác dụng của trường sinh học, năng lượng ấy làm cho ngoại khí đi qua các huyệt vị để thông ra các đường kinh lạc, rồi hòa lẫn với nội khí để từ đó kích thích sự biến hóa trong cơ thể con người, có tác dụng khơi thông kinh lạc, điều hòa khí huyết, cân bằng âm dương.

Từ nhiều năm nay, những công pháp bí truyền như phát công điểm huyệt,... mà tôi đã từng dùng để chữa bệnh cho mấy trăm thanh thiếu niên mắc bệnh cận thị, viễn thị ở trong và ngoài tỉnh Vũ Hán cùng một nhóm các lưu học sinh Cộng hòa liên bang Đức đã có hiệu quả rất rõ trong việc nâng cao thị lực; ngoài ra còn phát công điểm huyệt để chữa các chứng đau lưng, đau đùi với hiệu quả rất rõ cho các chuyên gia Nhật Bản, đã giảm nỗi đau khổ cho hàng ngàn người khi chữa trị các chứng bệnh huyết áp cao, suy nhược thần kinh, viêm khớp, đau thần kinh tọa, viêm quanh vai, ... Mấy năm nay, tôi lần lượt được mời đi dạy khí công chữa bệnh cho các cán bộ già đã nghỉ hưu ở Trường Sa, Nhạc Dương, Tương Đàm thuộc tỉnh Hồ Nam, ở Hoàng Thạch, Thiên Môn, Tiềm Giang, Ma Thành... thuộc tỉnh Hồ Bắc, đã mở các lớp huấn luyện tu nghiệp khí công ở các Học viện cao cấp trong toàn quốc để dạy công

pháp "12 thủ điểm huyệt", truyền bá các công pháp "Tam tự thổ nạp công" và "Điểm đả hành khí công",... một cách giản tiện, dễ làm. Những công pháp ấy đơn giản, dễ học, không bị hạn chế về địa điểm, cảm khí nhanh, được sự hoan nghênh của những người yêu chuộng khí công. Có thể để cho những người bệnh thuộc các lứa tuổi, giới tính, thể chất khác nhau và mắc nhiều chứng bệnh mãn tính khác nhau tự luyện, đặc biệt nó tỏ ra rất độc đáo trong việc phòng bệnh, kéo dài tuổi thọ và giữ gìn sức khỏe của những người già.

Nhóm nghiên cứu y học tuổi già thuộc Trường đại học Y khoa Đồng Tế đã nghiên cứu những ảnh hưởng của khí công đối với sức khỏe và sự kéo dài tuổi thọ, dùng các phương pháp y học hiện đại để tiến hành nghiên cứu sơ bộ về cơ chế của khí công trên mây chục vị cao tuổi đã từng luyện công trong một thời gian dài ở vùng Vũ Hán, kết quả của các thực nghiệm cho thấy:

1. *Điện tâm đồ*: sau khi luyện công nhịp tim chậm lại, chứng tỏ sự hưng phấn ở dây thần kinh phế vị tăng cao.
2. *Tâm xung kích đồ*: nếu sóng không bình thường thì có hạ xuống, nếu sóng bình thường thì có xu hướng tăng lên.
3. *Tính thông của mạch máu*: có thể làm thay đổi sự hưng phấn của hệ thần kinh thực vật, làm tăng sự thông thoáng của mạch máu, có tác dụng khơi thông huyết mạch.

4. *Huyết áp*: số những người bị huyết áp cao rất ít so với những người cùng lứa tuổi.

5. *Tỷ lệ hấp thu, tiêu hóa chất anbumin*: ở những người luyện công cao hơn so với nhóm đối chiếu, tốc độ hấp thu anbumin cũng cao hơn nhiều so với nhóm đối chiếu. Lượng đạm trong nước tiểu cân bằng, chứng tỏ khả năng tổ chức tạo ra anbumin được tăng cường, chiếm ưu thế trong việc hợp thành sự trao đổi chất.

6. *Sự trao đổi khí*: tần suất hít thở chậm hơn, sau khi nhập tĩnh, mỗi phút chỉ hít thở 3-15 lần. Lượng khí qua phổi nói chung giảm thấp. Độ bão hòa đạm trong máu được nâng lên rõ so với nhóm đối chiếu.

Sau khi "12 thủ điểm huyệt khí công" được truyền thụ ở Trường đại học y khoa Đồng Tế và những người già ở thành phố Ma Thành, rất nhiều người luyện công phản ánh rằng khi luyện công được một tháng, trạng thái tinh thần, ăn uống, tiêu hóa, ... đều có chuyển biến rõ rệt, có những người mắc các bệnh suy nhược thần kinh, tim, huyết áp cao, sau khi luyện công có những cải thiện rõ rệt, còn những người mắc một hoặc mấy chứng bệnh mãn tính nặng hoặc nhẹ cũng thấy có sự chuyển biến tốt dần dần.

Thực tiễn và những nghiên cứu khoa học cho thấy khí công có tác dụng rất rõ rệt trong việc bảo vệ sức khỏe. Sau khi luyện công, tần suất nhu động của dạ dày tăng cao, biên độ hoạt động của cơ hoành cách mở rộng, lượng bài tiết dịch vị và mật tăng thêm, độ ấm ở

da tăng, tần suất hít thở, lượng tiêu hao ô xy, sự trao đổi năng lượng lại giảm thấp. Biên độ sóng khi làm điện não đồ ở người đang luyện công tăng, biên độ sóng vùng trán cũng tăng lên từ từ, kéo dài chu kì và khuếch tán ra phía sau, chứng tỏ quá trình ức chế được tăng cường, khiến cho các tế bào vỏ đại não do quá hưng phấn dẫn tới rối loạn chức năng được phục hồi lại trạng thái cũ, sự hưng phấn bệnh lí được chuyển sang trạng thái ức chế, tạo điều kiện cho việc phục hồi sức khỏe.

Qua đây có thể thấy khí công có một chức năng đặc biệt đối với sức khỏe, với việc phòng chữa bệnh, kéo dài tuổi thọ của con người. Cùng với sự tiến bộ của xã hội và sự phát triển của khoa học, loài người ngày càng nhận thức được giá trị khoa học to lớn và tiềm năng vô tận của môn khí công. Hiện nay, rất nhiều nước trên thế giới đã lập ra những cơ quan nghiên cứu khoa học về khí công, đã tập hợp rất nhiều nhà khoa học danh tiếng, sử dụng những khí cụ khoa học hiện đại và vận dụng những phương pháp khoa học hiện đại để tiến hành nghiên cứu xem xét tổng hợp, trên nhiều cấp độ và bình diện đối với bộ môn khí công.

Ở Ấn Độ có "thuật Yôga"; ở Nhật Bản có "Linh tử thuật", có liệu pháp thả lỏng, tĩnh tọa tăng cường trí tuệ, ...; Malaixia có "Bách nhật công"; Cộng hòa liên bang Đức có TM, nghĩa là bỏ qua tất cả để tĩnh tọa mặc tưởng. Vào những năm 70, ở một số nước Phương Tây, ngoài việc dùng khí công để chữa bệnh ra, người ta còn

sử dụng nó rất nhiều vào kĩ thuật hàng không, vào việc huấn luyện quân sự và vào những nghiên cứu khoa học mũi nhọn khác. Họ có những cơ quan và đội ngũ chuyên môn, hàng năm đào tạo khoảng hơn 3000 nhân viên chuyên nghiệp, rất nhiều trường đại học và cao đẳng cũng tham gia vào những nghiên cứu về khí công, chỉ trong năm 1979 đã công bố tới hơn 2700 bài viết về khí công. Năm 1976, khi mở Hội nghị quốc tế về khí công, có tới hơn 100 nước tham gia với hơn 2 triệu người làm công tác nghiên cứu về khí công. Tháng 11 năm 1981, khi "Hội thảo quốc tế về việc chữa bệnh bằng khí công hiện nay" được mở ở Oasinhthon, có tới hơn 2 vạn người đại diện cho các nước Trung Quốc, Mĩ, Canada, Nhật Bản, Liên Xô, Ấn Độ, Thụy Sĩ, ... tham gia, điều đó chứng tỏ khí công ngày càng được mọi người coi trọng.

Tháng 7 năm 1979, sau khi Quốc vụ viện mở cuộc hội thảo về thực chất của "khí" trong Trung y và cuộc họp báo về những nghiên cứu khoa học về khí công, Ủy ban khoa học nhà nước đã phê chuẩn "Các báo cáo thỉnh thị về việc tăng cường những nghiên cứu khoa học về khí công", mở ra con đường nghiên cứu về khí công. Ngày 25 tháng 12 năm 1985, được sự đồng ý của Ủy ban cải cách thể chế Quốc vụ viện, Hội nghiên cứu khoa học về khí công của Trung Quốc chính thức tuyên bố thành lập, điều này chứng tỏ bức tường ngăn kiên cố đã bị đập tan và mở ra con đường cho việc nghiên cứu khí công. Ông Tiền Học Sâm, nhà khoa học nổi tiếng,

người kiên quyết bảo vệ sự nghiệp khí công của Trung Quốc đã phát biểu trong một cuộc hội nghị về khí công: "Tôi tin chắc rằng, khí công và y học truyền thống của nước ta cùng với những chức năng đặc biệt trong cơ thể con người, cả ba phương diện ấy được tổng hợp lại, nếu được kết hợp thêm với những khoa học kỹ thuật hiện đại, sẽ nhất định trở thành một môn khoa học thực sự. Đồng thời, trong quá trình kết hợp ấy nó còn cải tạo được các khoa học hiện đại, làm cho khoa học hiện đại được nâng cao thêm một bước, đây cũng chính là một công việc lớn mà chúng ta phải làm. Nếu công việc lớn ấy mà làm được thì tất sẽ dẫn tới việc nổ ra một cuộc cách mạng về khoa học".

Khi nghiên cứu và phát triển môn khí công, chúng tôi đã phải sử dụng tới rất nhiều bộ môn khoa học, trong đó có những nghiên cứu tổng hợp của khoa học tự nhiên,... để kết hợp khí công, Trung y, những chức năng đặc biệt và những kỹ thuật khoa học hiện đại lại với nhau, nhằm tháo gỡ những cách trình bày theo kiểu tư biện, theo kiểu triết học tự nhiên quá đơn giản của môn khí công và Trung y từ thời xa xưa, xây dựng nên một hệ thống khoa học lấy khoa học hiện đại làm cơ sở, bắt đầu từ những nghiên cứu khí công theo kiểu hiện tượng luận, kế thừa những kinh nghiệm phong phú được tích luỹ trong thực tiễn của môn khí công suốt trong một thời gian để khai thác, chỉnh lì mà rút ra những cái gì là tinh hoa.

## CHƯƠNG 2

# 12 THỦ ĐIỂM HUYỆT KHÍ CÔNG

### A. CÔNG LÍ

"12 thủ điểm huyệt khí công", không chỉ vì nó gồm 12 tiết, 12 đoạn, mà còn vì trong công pháp này có những quan niệm khác nhau về 12 "tương tham" và "tương ứng": tức trời có 12 cung, đất có 12 chi, năm có 12 tháng, ngày có 12 giờ, người có 12 thuộc tính, tứ chi có 12 kinh, cơ thể có 12 tạng, phủ có 12 quan hệ biểu lí,... Học thuyết âm dương, Tí ngọ lưu trú của Trung y đều lấy những cái đó làm căn cứ. Y học truyền thống Trung Quốc cho rằng: "Nhân ư thiên địa tương tham dã, ư nhật nguyệt tương ứng dã" (Con người tương tham với trời đất và tương ứng với trăng sao). "Thiên vi nhất Đại thiên, nhân vi nhất Tiểu thiên" (Trời là Đại thiên, con người là Tiểu thiên), và "Thiên vi dương, địa vi âm, nhật vi dương, nguyệt vi âm, đại tiểu nguyệt tam bách lục thập ngũ nhật thành nhất tuế, nhân diệc tương ứng chi" (Trời là dương, đất là âm, mặt trời là

dương, mặt trăng là âm, 365 ngày làm thành một năm, con người tương ứng với tất cả những cái đó). "12 thủ điểm huyệt khí công" chính là dựa theo nguyên lý "tương tham", "tương ứng" giữa con người với trời đất mà khai thác, chỉnh lí thành. Nó xuất phát từ chỉnh thể con người, phù hợp với những qui luật biến hóa tự nhiên trong cơ thể con người, là một loại công pháp giữ gìn sức khỏe có hiệu quả.

"12 thủ điểm huyệt khí công" còn tương ứng với 12 kinh mạch trong cơ thể con người. Những huyệt vị mà nó day ấn đều nằm trên các đường kinh lạc trong cơ thể người. Mỗi đường kinh mạch lại có mối liên quan chặt chẽ với các phủ tạng trong cơ thể người, chúng phân chia phải trái chạy khắp đầu mặt, thân mình và tứ chi, chạy dọc toàn thân từ trên xuống dưới, hình thành nên chủ thể của hệ thống kinh lạc. Trong 12 kinh lại chia thành các loại âm dương. Âm kinh thuộc Tạng lạc phủ, chạy ở mặt trong của tứ chi; Dương kinh thuộc Phủ lạc tạng, chạy ở mặt ngoài của tứ chi. Trong cuốn "Hải luận" của Linh Khu có viết: "Phu thập nhị kinh mạch giả, nội thuộc vu ngũ tạng, ngoại lạc vu chi tiết" (12 kinh mạch thì bên trong thuộc về ngũ tạng, bên ngoài chạy về các khớp chi). Trương Ân Yêm cũng từng nói rằng: "Bì phu ư lạc mạch tương thông nhi nội liên phủ tạng" (Da thông qua các lạc mạch để liên quan với các tạng phủ bên trong). Điều này nói lên kinh lạc chính là con đường thông thương liên tục giữa nội tạng với các

biểu hiện bên ngoài của con người. "12 thủ điểm huyệt khí công" chính là thông qua đạo dẫn thổ nạp có kết hợp với việc day ấn các huyệt trên các kinh mạch để điều tiết cho nội khí trong cơ thể con người được vận hành một cách bình thường, làm mạnh thêm các phần tinh, khí, thần của con người. Tinh là chất cơ bản của cơ thể người, là nguồn động lực đầu tiên của hoạt động sống trong cơ thể con người. Tinh gồm có hai loại là tiên thiên và hậu thiên. Tinh tiên thiên được thừa hưởng bẩm sinh từ cha mẹ, có từ trước khi cơ thể con người được hình thành. Tinh hậu thiên bắt nguồn từ thủy cốc. Các chất dinh dưỡng trong thức ăn sau khi đã được tiêu hóa hấp thu trong cơ thể người đi vào máu, nuôi dưỡng lục phủ ngũ tạng, bảo đảm hoạt động sống và sinh trưởng của cơ thể người. Khí có hai loại là nguyên khí và tông khí. Nguyên khí được phú sẵn từ tiên thiên, do tinh tiên thiên chuyển hóa thành, tàng trữ ở thận tạng. Nó từ Tam tiêu thông đạt khắp toàn thân, có tác dụng kích thích các cơ quan trong tạng phủ phát huy các chức năng của mình. Tông khí là sự hợp thành của khí từ thiên nhiên đi vào và tinh khí của thủy cốc có được sau khi qua tiêu hóa ở tì vị, tích lại ở ngực, có tác dụng thúc đẩy phế tạng hô hấp và chạy qua tâm mạch để nuôi dưỡng máu. Thần là tên gọi chung cho toàn bộ hoạt động sống của cơ thể con người, tức là biểu hiện bên ngoài về trạng thái tinh thần, ý thức tinh thần, hoạt động tư duy cùng với hoạt động

của tinh, khí, huyết, tân dịch trong các phủ tạng của con người.

12 kinh mạch không những có những đường tuần hoàn riêng của mỗi kinh mạch, mà giữa kinh này với kinh kia còn có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Chẳng hạn: Thủ thái âm từ mu bàn tay nối với Thủ dương minh, Thủ thiếu âm ở ngón út nối với Thủ thái dương, Thủ quyết âm từ giữa cánh tay nối với Thủ thiếu dương, Túc dương minh từ trên xương cổ chân nối với Túc thái âm, Túc thái dương từ ngón chân út chẽ vào lòng bàn chân nối với Túc thiếu âm, Túc thiếu dương từ trên xương cổ chân nối với Túc quyết âm,... điều đó chứng tỏ 12 kinh mạch, các đường kinh Túc, Thủ, Âm, Dương nối liền với nhau, để từ đó tạo nên một vòng tuần hoàn khép kín. Có thể khái quát sự nối nhau ấy thành Thủ tam âm đi từ ngực xuống bàn tay gấp Thủ tam dương; Thủ tam dương đi từ bàn tay lên đầu gấp Túc tam dương; Túc tam dương đi từ đầu xuống chân gấp Túc tam âm; Túc tam âm đi từ chân lên ngực gấp Thủ tam âm. "12 thủ điểm huyệt khí công" nghĩa là bằng việc day ấn, điểm các huyệt nằm trên các kinh, mạch của cơ thể để tác động đến các kinh lạc, phủ tạng một cách gián tiếp để đạt tới mục đích làm khỏe cơ thể và các phủ tạng.

"12 thủ điểm huyệt khí công" còn phù hợp với nguyên lí về sự tương ứng giữa 12 Địa chi với 12 kinh mạch, day ấn huyệt vào những lúc khí huyết lưu trú

vào các kinh mạch ở những thời điểm khác nhau có hiệu quả rất tốt trong việc chữa bệnh. Chẳng hạn, ở phế tạng có bệnh thì day ấn các huyệt thuộc Thủ thái âm Phế kinh vào giờ Dần (3-5 giờ); đại tràng có bệnh thì day ấn các huyệt thuộc Thủ dương minh Đại tràng kinh vào giờ Mão (5-7 giờ); dạ dày có bệnh thì day ấn các huyệt thuộc Túc dương minh Vị kinh vào giờ Thìn (7-9 giờ); tì tạng có bệnh thì day ấn các huyệt thuộc Túc thái âm Tì kinh vào giờ Tị (9-11 giờ); tâm tạng có bệnh thì day ấn các huyệt thuộc Thủ thiếu âm Tâm kinh vào giờ Ngọ (11-13 giờ); ruột non có bệnh thì day ấn các huyệt thuộc Thủ thái dương Tiểu trường kinh vào giờ Mùi (13-15 giờ); bàng quang có bệnh thì day ấn các huyệt thuộc Túc thái dương Bàng quang kinh vào giờ Thân (15-17 giờ); thận tạng có bệnh thì day ấn các huyệt thuộc Túc Thiếu âm Thận kinh vào giờ Dậu (17-19 giờ); Tâm bào lạc có bệnh thì day ấn các huyệt thuộc Tâm bào lạc vào giờ Tuất (19-21 giờ); Tam tiêu có bệnh thì day ấn các huyệt Tam tiêu thuộc Thủ thiếu dương vào giờ Hợi (21-23 giờ); mật có bệnh thì day ấn các huyệt thuộc Túc thiếu dương Đởm kinh vào giờ Tí (23-1 giờ); can tạng có bệnh thì day ấn các huyệt thuộc Túc quyết âm Can kinh vào giờ Sửu (1-3 giờ). Song khi day ấn huyệt không được quá mạnh, phải làm sao cho thoải mái.

Căn cứ lí luận của "12 thủ điểm huyệt khí công" được bắt nguồn từ 12 kinh mạch trong cơ thể người. Bởi kinh lạc là con đường thông thương của lục phủ ngũ

tạng, là con đường vận hành khí huyết, cho nên nếu kinh lạc mất bình thường, khí huyết không điều hòa thì sẽ sinh ra bách bệnh. Bất luận là bệnh về phủ tạng hay bệnh về khí huyết đều theo các kinh lạc mà phản ánh ra bên ngoài. Trong cuốn "Tà khát" của Linh Khu có viết: "Phế tâm hữu tà, kì khí lưu vu lưỡng trứu; can hữu tà, kì khí lưu vu lưỡng dịch; tì hữu tà, kì khí lưu vu lưỡng bẽ; thận hữu tà, kì khí lưu vu lưỡng quắc" (Phế tâm hữu tà thì khí sẽ tích lại ở hai cùi chỏ cánh tay; can hữu tà thì khí sẽ tích lại ở hai nách; tì hữu tà thì khí sẽ tích lại ở hai đùi; thận hữu tà khí sẽ tích lại ở hai khoeo chân). Vì thế, về mặt lâm sàng thường thấy nếu là bệnh về phổi thì thấy đau ở ngực, đau ở cánh tay; bệnh về tim thì thấy đau ở ngực, ở cánh tay; bệnh về gan thì thấy đau ở sườn; bệnh về tụy thường thấy đau ở khoeo chân; bệnh về thận thường thấy đau ở eo lưng, khoeo chân, còn các bệnh về dạ dày, ruột thường sinh ra sưng đau răng,... Sự vận hành của 12 kinh mạch trong cơ thể con người được bắt đầu từ huyệt Trung phủ thuộc Thủ thái âm Phế kinh và kết thúc ở huyệt Kì môn thuộc Túc quyết âm Can kinh. Từ chân đi lên bụng là Túc thiếu dương Can kinh, nối với Thủ thái âm Phế kinh, rồi lại quay ngược trở lại, chuyển vận tuần hoàn. Còn "12 thủ điểm huyệt khí công" là bắt đầu làm từ huyệt Thiếu thương thuộc Thủ thái âm Phế kinh, cuối cùng thu về huyệt Thiếu thương thuộc Thủ thái âm Phế kinh. Bằng các thủ pháp đạo dẫn thổi nạp và tự

xoa bóp điểm huyệt sẽ tiến thêm một bước làm cho các kinh lạc được lưu thông và điều tiết chức năng của các tạng phủ, bảo đảm cho nội khí trong cơ thể con người được vận hành bình thường, có tác dụng nếu có bệnh thì chữa bệnh, nếu vô bệnh thì nâng cao thể lực. Công hiệu độc đáo của "12 thủ điểm huyệt khí công" chính là ở chỗ đó.

## B. CÔNG PHÁP

### I. THỨC CHUẨN BỊ:

#### 1. Khẩu quyết:

Trực lập bài bộ khoan đồng kiên, Ngưng thân thính khí ý Đan điền, Hô trọc hấp thanh tam khẩu khí, Trực đạt phế tạng huyết mạch sướng<sup>(1)</sup>.

#### 2. Tư thế chuẩn bị

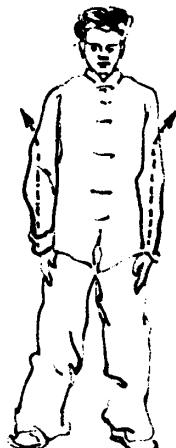
Người đứng thẳng tự nhiên, hai chân choãi rộng bằng vai, mắt nhìn thẳng phía trước, hai tay buông thõng tự nhiên, toàn thân thả lỏng, sau đó ngưng thân nghe khí, ý thủ "Đan điền", thở ra đục hít vào trong 3 ngụm khí, để đạt tới phế tạng huyết mạch thông (xem Hình 1).

---

<sup>(1)</sup> *Tạm dịch là:* Đứng thẳng choãi chân rộng ngang vai, Ngưng thân nghe ý khí Đan điền, Thở đục hít trong 3 ngụm khí, Giúp cho phế tạng huyết mạch thông.

### 3. Giải thích công pháp:

"Đứng thẳng choãi chân rộng ngang vai" chỉ tư thế chuẩn bị trước khi luyện công, song phải làm cho toàn thân thả lỏng, chỉ có thả lỏng toàn thân thì mới có thể đạt tới hiệu quả về sau: "Ngưng thần nghe khí ý "Đan diền". "Ngưng" có nghĩa là làm cho ý tưởng tụ lại và tập trung lại. "Thần" là biểu hiện bên



Hình 1

ngoài về hoạt động của các chức năng phủ tạng, chính là hoạt động ý thức tinh thần của con người và cũng chính là trạng thái tinh thần của con người, nó bao gồm mọi cảm giác của con người: một loạt các hoạt động tinh thần như thính giác, thị giác, động tác, tư duy,..., là cái chi phối mọi hiện tượng của hoạt động sống, chiếm vị trí hàng đầu trong cơ thể con người. Qua thực tiễn nhiều năm, các nhà y học cổ đại cho rằng hoạt động tinh thần của con người là phân thuộc của ngũ tạng. Trong "Tuyên minh ngũ khí" của Tố Vấn có viết. "Tâm tàng thần, phế tàng phách, can tàng hồn, tì tàng ý, thận tàng chí", Thần, hồn, phách, ý, chí,... nói ở đây chỉ là dùng để phân biệt với những hiện tượng của hoạt động thần kinh trung ương cùng một vài ảnh hưởng bệnh lí đối với các nội tạng. Còn trên thực tế thì tất cả những cái gì do tâm chủ đều được nói là "tâm tàng thần".

"Ngưng thần" nghĩa là phải tụ và tập trung "thần" lại, khi luyện công chỉ có như vậy mới có thể đắc thần. Sau khi đã đắc thần thì mới đạt tới hiệu quả no đủ tinh thần, ánh mắt long lanh, giọng nói trong khỏe, sắc mặt tươi tắn, ý khí cân bằng.... Người đắc thần rất ít bị bệnh, và tuy có bệnh cũng tương đối dễ chữa.

"Nghe khí" nghĩa là phải làm được "nghe mà như không nghe thấy, nghe thấy mà như không nghe" những âm thanh ở bên ngoài cơ thể, chỉ chuyên tâm lắng nghe xem trong bụng mình có những âm thanh gì, điều này rất có tác dụng đối với việc ngưng thần và luyện khí.

"Ý Đan điền" nghĩa là ý phải thủ vào Đan điền, trên thân người có 3 Đan điền ở thượng, trung và hạ, Đan điền được nói đến trong công pháp này là huyệt Khí hải thuộc mạch Nhâm, nằm dưới rốn. Đây cũng chính là kinh nghiệm mà các cổ nhân tích luỹ được sau một thời kì dài luyện công.

"Thở (ra) đục hít (vào) trong 3 ngụm khí". "Thở đục" là thở ra những khí bẩn trong người, nghĩa là những khí thải mà trong cơ thể không còn cần đến. "Hít trong" là hít vào phổi không khí trong lành, là thứ khí cơ thể đòi hỏi và nuôi dưỡng toàn thân. "Ba ngụm khí" là hoạt động hít vào thở ra "chậm, đều, dài" 3 lần. Nó có 2 tác dụng: Một, cơ hoành cách trong cơ thể người được vận động nâng lên và hạ xuống 3 lần, có tác dụng xoa bóp các lục phủ ngũ tạng trong cơ thể con người. Hai, phê

triều bách mạch, trong "Kinh mạch biệt luận" của Tố Vấn có ghi: "Phế khí chạy theo các đường kinh thì kinh khí sẽ qui về phế, phế triều bách mạch, vận tinh tới da và lông". "Triều" nghĩa là hướng về, tụ hội về, là bách mạch tụ hội về phế, tức trong quá trình hít thở ở phổi, máu khắp toàn thân đều phải chảy qua Phế kinh, phế tạng, chứng tỏ giữa phế và bách mạch có mối liên quan chặt chẽ với nhau. Điều này thể hiện ý nghĩa của câu cuối cùng trong bài khẩu quyết: "Để cho phế tạng huyết mạch thông".

Việc giải thích về công pháp này sẽ quán xuyến suốt toàn bộ quá trình "12 thủ điểm huyệt khí công", cho nên về điểm này tác giả sẽ không nhắc lại nữa, những người học phải tự nhớ và lĩnh hội cho thật chắc.

## II. THỦ THÚ NHẤT

### 1. Khẩu quyết:

Dao thủ bình kiên Thiếu thương hội, Tả hữu thoi án hồi hung tiền, Phiên thác Thập tuyễn ma Đản trung, Thư hung định suyễn phế khí thông<sup>(1)</sup>.

### 2. Công pháp:

(1) *Dao thủ bình kiên Thiếu thương hội:*

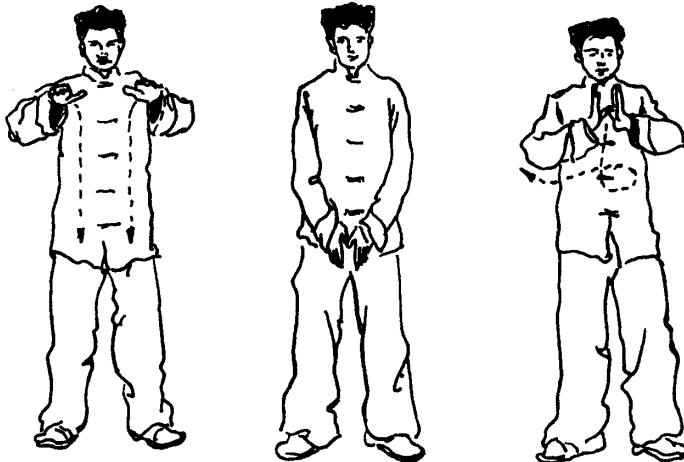
Động tác: hai bàn tay từ từ đưa ra trước nâng cao

---

<sup>(1)</sup> *Tạm dịch là:* Khoát tay ngang vai Thiếu thương hội, Trái phải đẩy ấn về trước ngực, Xoay trở Thập tuyễn xoa Đản trung, Ngực êm ngừng suyễn phế khí thông.

ngang vai, người hơi ngả ra sau, lực dồn vào gót chân, đồng thời hít vào (xem Hình 2). Nửa người phía trên hơi hất ra trước, lực dồn vào phía trước bàn chân, rồi xoay bàn tay hợp hai cánh tay lại, lòng bàn tay đối nhau, đồng thời thở khí ra (xem Hình 3).

Người hơi ngả ra sau, tay nâng ngang ngực, 10 ngón tay hướng lên trên, 2 ngón cái áp vào nhau ở huyệt Thiếu thương, phía không có móng, lực dồn vào gót chân, đồng thời hít khí vào (xem Hình 4). Trọng tâm cơ thể từ phía trước hơi chuyển ra phía sau, cùng với động tác ấy là thở ra ngoài, hít vào ngắn, người thẳng chân bằng, lực dồn khắp bàn chân, đồng thời thở khí ra.



Hình 2

Hình 3

Hình 4

## (2) Tả hữu thôii án hồi hung tiễn:



Hình 5

Hình 6

Hình 7

Động tác: (tiếp theo thức trên) nửa người phía trên xoay sang phải, trọng tâm rơi vào bàn chân phải, đồng thời hai bàn tay xoa vào nhau ở phía bên phải, huyệt Thiếu thương ở hai ngón cái xoa liên tiếp vào nhau. Sau khi xoa xong, tay phải nâng ngang vai, lòng bàn tay úp xuống, 4 ngón tay khít lại hướng ra trước, bàn tay phải để bên dưới, lòng bàn tay hướng ra sau, 4 ngón tay khít lại hướng sang phải. Mũi chân trái chạm nhẹ vào đất, lực dồn vào chân phải, trong quá trình này hít khí vào (xem Hình 5). Khuỷu gối phải, chân phải khuỷu xuống, hạ tay xuống, đồng thời thở khí ra (xem Hình 6), người hơi nâng lên theo, đồng thời hít vào. Chân trái bước sang trái một bước. Bàn tay phải

từ từ đưa sang trái, bàn tay trái được đẩy đi theo bàn tay phải. Cho đến khi bàn tay trái cao ngang vai, lòng bàn tay hướng vào người, 4 ngón tay khít lại chúc xuống dưới. Bàn tay phải để bên dưới, lòng bàn tay hướng ra sau người, 4 ngón tay khít lại chia về hướng cùng cánh tay trái làm thành góc 70 độ. Nửa người phía trên từ từ chuyển sang trái một góc 90 độ, chân phải duỗi thẳng, khuỷu gối trái thành tấn định trái, lực dồn xuống 2 chân, trong quá trình này thở khí ra (xem Hình 7).



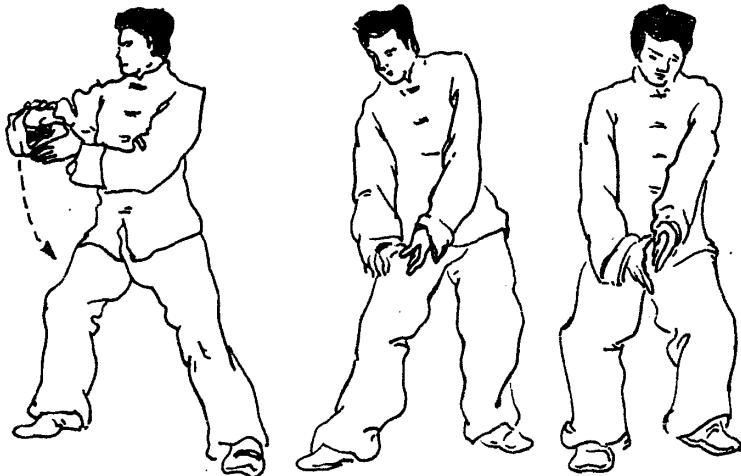
Hình 8



Hình 9

Nửa người phía trên hướng sang trái, hơi lắc ra trước ra sau, hai tay xoa vào nhau, bàn tay trái ở phía trên, lòng bàn tay hướng ra ngoài người, 2 ngón tay cái vẫn dính vào nhau ở chỗ huyệt Thiếu thương, đồng thời với những động tác ấy là hít vào nhanh, thở ra nhanh (xem Hình 8). Cánh tay trái nâng lên cao, lòng bàn tay ấn xuống phía dưới, rồi lại hơi nhấc lên, bàn tay phải đi theo bàn tay trái, đồng thời hít khí vào (xem Hình 9).

Chân trái cong gối hơi khuỷu xuống, hai tay để thông rồi hơi nhấc người lên theo, đồng thời hít khí vào.



Hình 10

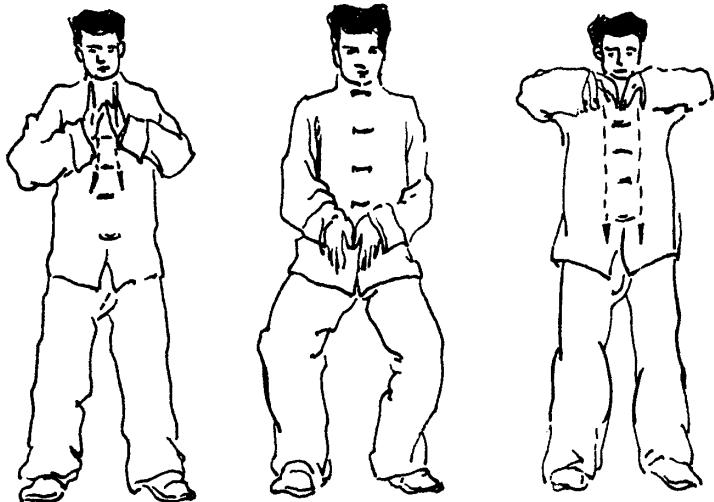
Hình 11

Hình 12

Sau đó từ từ áp huyệt Thiếu thương ở bàn tay trái lên huyệt Thiếu thương ở bàn tay phải, bàn tay phải đi theo bàn tay trái, cho đến khi bàn tay phải cao ngang vai, lòng bàn tay hướng xuống dưới, rồi 4 ngón tay khít lại hướng ra trước, bàn tay trái ở dưới bàn tay phải,

lòng bàn tay hướng ra sau, 4 ngón tay khít lại hướng về phía cùng với cánh tay phải làm thành góc 90 độ, đồng thời nửa người phía trên xoay sang phải một góc 180 độ, chân trái duỗi thẳng, cong gối phải thành kiểu tấn định phải, trong quá trình này thở khí ra (xem Hình 10).

Nửa người phía trên hơi lắc ra trước phía bên phải, 2 cánh tay giao nhau, bàn tay phải ở phía trên, lòng bàn tay hướng ra ngoài người, 2 huyệt Thiếu thương ở 2 ngón tay cái vẫn dính vào nhau, cùng với động tác này hít vào nhanh, thở ra nhanh. Cánh tay phải hơi nâng lên cao, lòng bàn tay ấn xuống phía dưới, bàn tay trái đi theo bàn tay phải, đồng thời hít khí vào (xem Hình 11), chân phải cong, gối hơi khuỷu xuống, bàn tay phải từ từ chạm vào huyệt Thiếu thương bên bàn tay trái, bàn tay trái đi theo bàn tay phải, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái (xem Hình 12). Cong gối trái sang trái, thu chân phải, 2 chân tạo thành tấn kị mã, khi thu chân phải, hai bàn tay từ từ xoay lại cho hai lòng bàn tay đối nhau, đưa ra trước bụng, các ngón tay chia xuống dưới, 2 huyệt Thiếu thương vẫn dính vào nhau, đồng thời thở khí ra. Hai chân từ từ đứng lên theo, người thẳng chân bằng, lực dồn xuống hai chân, lòng bàn tay đối nhau, ngón tay chia xuống dưới, đồng thời tay nâng cao ngang ngực, 2 ngón cái vẫn dính vào nhau, 4 ngón tay hướng lên trên, đồng thời hít khí vào (xem Hình 13).



Hình 13

Hình 14

Hình 15

(3) *Phiên thác Thập tuyêt ma Đản trung:*

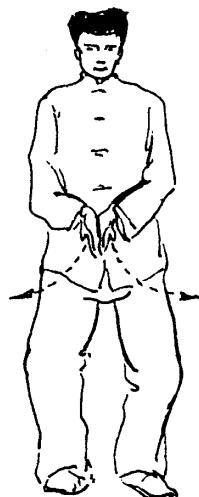
Động tác: (tiếp theo thức trên) khi 2 tay đưa ra trước từ từ đẩy xuống phía dưới, nửa người phía trên hơi ngả ra sau, lực dồn xuống gót chân, đồng thời thở khí ra (xem Hình 14), lật cánh tay sao cho 2 mu bàn tay đối nhau đưa cao ngang vai, đồng thời hít khí vào (xem Hình 15). Ấn cổ tay xuống, lòng bàn tay hướng xuống dưới, nghiêng ra trước, lực dồn xuống phần trước bàn chân, đồng thời thở khí ra (xem Hình 16, Hình 17). Sau đó 2 cánh tay để đối nhau, 10 ngón tay chạm nhau, ngón chĩa xuống dưới (xem Hình 18), nửa người phía trên hơi ngả ra sau, từ từ đưa 2 tay lên ngang ngực. Rồi xoay cổ tay cho các ngón hướng lên trên, đầu các ngón tay đối

nhau, chập vào nhau ở huyệt Thập tuyêt, người thảng, chân vững, trong quá trình ấy hít khí vào. Sau khi dùng chỗ 2 ngón cái chạm nhau day ấn vào huyệt Dản trung nằm giữa hai vú trước ngực thì xoa quanh đó 3 vòng, nửa người phía trên lắc ra trước và sau 3 lần, theo đó thở ra và hít vào ngắn 3 ngụm khí (Xem Hình 19).

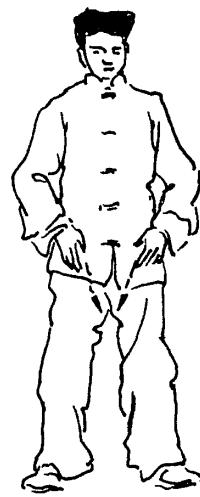
### **3. Giải thích công pháp:**

Khoát tay là một loại hoạt động khiên dẫn để thả lỏng hai tay, từ từ nâng lên cao ngang vai là để đưa khí huyết trong người từ Tam tiêu dẫn lên hai tay. Bởi trình tự lưu trú của 12 kinh mạch được bắt đầu từ Trung tiêu; khởi đầu từ phế và kết thúc ở Can kinh, rồi lại từ can đổ vào phế, cứ lặp đi lặp lại như vậy.

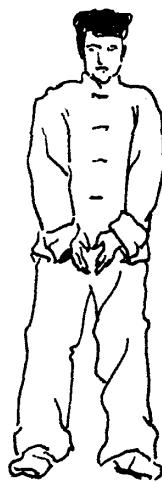
Xoay cổ tay cho hai cánh tay hợp vào nhau, để lòng bàn tay đối nhau là nhằm đưa khí huyết dẫn thêm vào phần cổ tay và vào huyệt Lao cung ở lòng bàn tay. Do trong quá trình ấy các ngón tay đều được thả lỏng cho nên khí huyết cũng từ từ dẫn vào các ngón tay. Bàn tay có 6 đường kinh mạch, 3 âm 3 dương. Trong đó, Dương kinh có Thủ dương minh Đại trường kinh, Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh, Thủ thái dương Tiểu trường kinh; Âm kinh có Thủ thái âm Phế kinh, Thủ quyết âm Tâm bào kinh, Thủ thiếu âm Tâm kinh. Do khí huyết trong 6 đường kinh mạch ở bàn tay tràn đầy, lại thêm thân người của người luyện công hơi lắc ra trước ra sau, mà trọng tâm cơ thể di động ra trước ra sau với biên độ



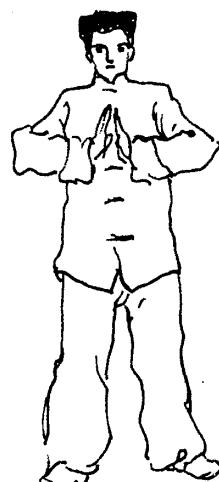
Hình 16



Hình 17



Hình 18



Hình 19

rất nhỏ, từ đó có tác dụng xoa bóp nhất định tới lòng bàn tay và lòng bàn chân, và vì thế mà khí huyết của 6 đường kinh mạch ở bàn chân cũng được thúc đẩy cho lưu thông.

Hai ngón tay cái chạm vào nhau ở huyệt Thiếu thương là để đạo dẫn "Trái phải đẩy ấn về trước ngực" tiếp theo đó. Mấu chốt của toàn bộ động tác "Trái phải đẩy ấn về trước ngực" là 2 ngón tay cái chạm vào nhau ở huyệt Thiếu thương, đồng thời tiến hành xoa bóp bên ngoài huyệt Thiếu thương sẽ có tác dụng day ấn huyệt Thiếu thương, và sẽ làm cho huyệt Thiếu thương nhanh chóng đắc khí. Huyệt Thiếu thương là tinh huyệt của Thủ thái âm Phế kinh (cả 12 kinh mạch trên thân người đều có riêng một tinh huyệt của mình). Trong cuốn "Cứu châm thập nhị nguyên" của Linh Khu có viết: "Kinh mạch thập nhị, lạc mạch thập ngũ, phàm nhị thập thất khí, dĩ thượng hạ, sở xuất vi tinh, sở lưu vi vinh, sở chú vi du, sở hành vi kinh, sở nhập vi hợp, nhị thập thất khí sở hành, giai tại ngũ du dã" (12 kinh mạch với 15 lạc mạch làm thành 27 khí, từ trên xuống dướiคลõ xuât phát là Tinh, chõ đọng lại là Vinh, chõ đổ vào là Du, chõ vận hành là Kinh, chõ nhập vào là Hợp, 27 khí vận hành đều ở Ngũ du). Đó cũng chính là để nói về việc lưu trú của các kinh lạc rất giống với khởi nguồn của các sông ngòi. Vì vậy, công pháp này đặc biệt chú trọng đến việc xoa bóp huyệt Thiếu thương. Huyệt Thiếu thương là một trong những yếu huyệt cấp

cứu chữa trúng gió, bất tỉnh đột ngột, huyệt Thiếu thương có tác dụng thoái nhiệt khai khiếu, ngoài ra còn có tác dụng phòng chữa các bệnh lao phổi, sưng phổi, ho, hen suyễn, khản tiếng, viêm họng, sưng họng, đau họng, sưng cầm, nôn, co giật ngón tay, ...

Trong quá trình "Trái phải đẩy ấn về trước ngực", nửa người phía trên hơi nghiêng sang phải, trọng tâm rơi vào bàn chân phải, mũi chân trái khẽ chạm đất..., cong gối phải, khuỷu chân phải, khi hạ tay xuống thì thở khí ra, người hơi dướn lên theo, đồng thời hít khí vào. Phải ép khí huyết ở bên phải người sang bên trái (ngược lại là ép khí huyết ở bên trái sang bên phải) để khí huyết ở bên trái được sung mãn. Cũng giống như khi trời mưa, nếu cơn mưa dồn bắc thì chảy về phía tây, nếu cơn mưa dồn đông thì chảy về hướng nam. Khi nâng người lên, khí huyết lại quay trở về bên phải. Vì thế mà làm cho khí huyết toàn thân được khơi thông.

"Xoay trở Thập tuyén xoa Đản trung" là tiến hành xoa bóp huyệt Đản trung cho nó đắc khí, đồng thời còn có tác dụng xoa bóp luôn cả huyệt Thập tuyén. Thập tuyén là huyệt thuộc về kinh ngoại kì huyệt, nằm trên 10 đầu ngón tay. Có thể phòng chữa các bệnh hôn mê, ngất, say nắng, sưng amiđan cấp tính, viêm màng não, viêm não, động kinh, tê cứng ngón tay, mất tiếng... Đồng thời có tác dụng cấp cứu các bệnh cấp tính. Huyệt

Đản trung thuộc về Mạch Nhâm. Mạch Nhâm có tác dụng đảm nhận chung cả 3 Âm kinh. Còn huyệt Đản trung có tác dụng phòng chữa các bệnh đau ngực, đau dây thần kinh liên sườn, ho, viêm phế quản, hen suyễn, đau tim, sưng phổi, phụ nữ tắc và ít sữa, đánh trống ngực,...

### III- THỦ THÚ HAI

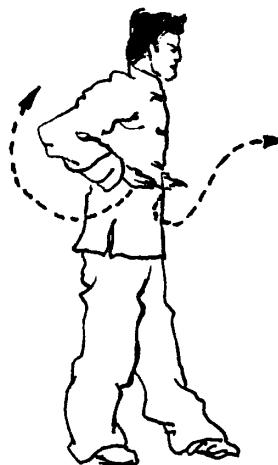
#### 1. Khẩu quyết:

Tả hữu thác án Khúc trì  
dao, Tuyền thể Thập tuyêt  
tọa mã thức, Phiên án  
Trung quản áp Hạ tiêu,  
Kiện tì khai vị nhuận trường  
hiệu<sup>(1)</sup>.

#### 2. Công pháp:

(1) *Tả hữu thác án Khúc trì dao:*

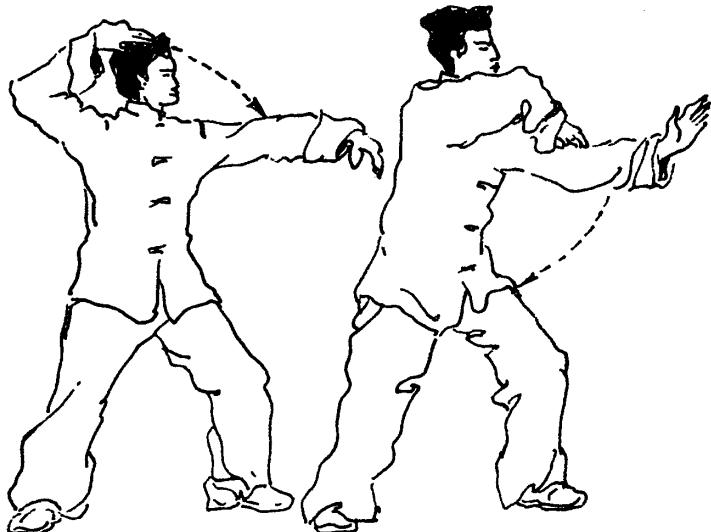
Động tác: (tiếp theo thức trên) từ từ xoay người sang trái, chân trái thành hư bộ, chân phải khuyu gối, lực dồn xuống bàn chân phải. Dưa



Hình 20

<sup>(1)</sup> *Tạm dịch là:* Trái phải đưa qua day Khúc trì, Quay người Thập tuyêt kỵ mã tấn, Xoay day Trung quản án Hạ tiêu, Kiện tì khai vị với nhuận trường.

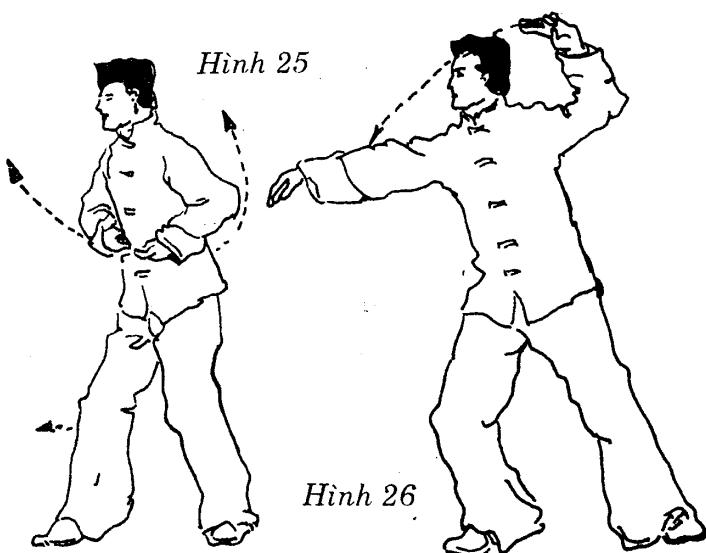
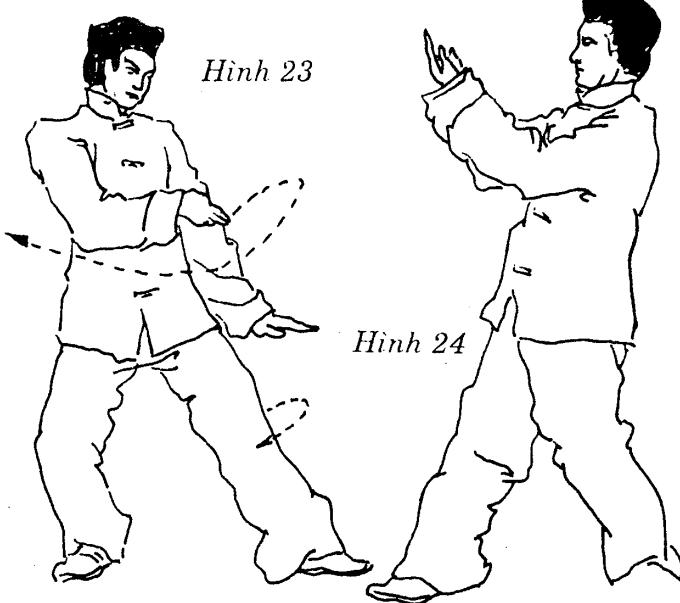
hai tay qua hai bên sườn, mu bàn tay ép chặt vào sườn, đồng thời hít khí vào (xem Hình 20). Chân phải hơi khuyu, đặt hai mu bàn tay ra sau eo lưng, đánh mông xuống sao cho đùi hơi chêch ra ngoài, nhắc bàn chân trái bước lên trước tạo thành cung bộ (Xem Hình 21).



Hình 21

Hình 22

Chân phải duỗi thẳng, hai bàn tay đưa theo cao ngang vai, dùng ngón trỏ và ngón giữa day ấn vào huyệt Khúc trì bên tay trái, đồng thời thở khí ra (xem Hình 22). Tiếp đó lắc người khoát cổ tay một cái, đồng thời hít vào, thở ra 1 lần. Tay trái hơi nâng lên cao, lòng bàn tay ép xuống dưới, đồng thời hít khí vào. Lại khuyu gối phải xoay người sang phải một góc 180 độ (xem Hình 23). Hai bàn tay từ từ theo người đưa sang phải, để ngang nhau, chân phải khuyu xuống thành

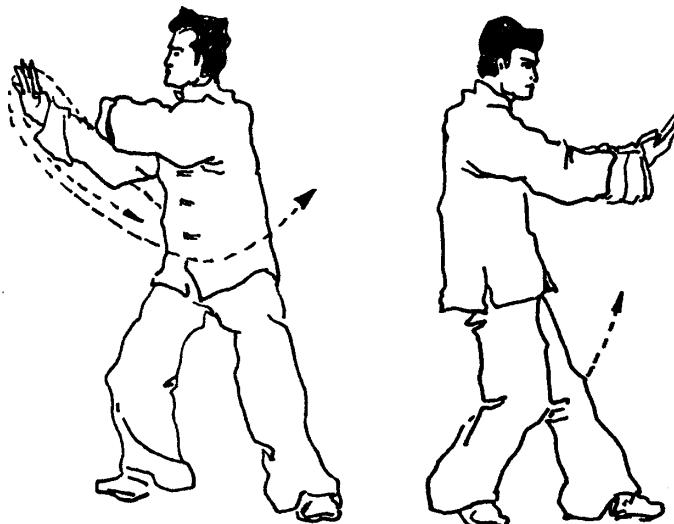


cung bộ, chân trái duỗi thẳng, đồng thời thở khí ra (xem Hình 24). Nửa người phía trên hơi ngả ra sau, xoay người sang trái một góc 90 độ, hai bàn tay đặt ngang nhau, lòng bàn tay hướng ra sau, chân phải trở thành hư bộ, lực dồn xuống bàn chân trái, hai bàn tay chéch qua hai bên sườn (xem Hình 25). Xoay cổ tay để mu bàn tay ép vào sườn, đồng thời hít khí vào. Xoay người sang trái 90 độ, 2 bàn tay đưa ra sau lưng từ từ miết xuống dưới qua eo lưng, qua hông tới phía ngoài đùi, nhắc bàn chân phải bước lên sang phía phải, bàn tay phải đưa lên sang phải cao ngang vai, dùng ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay trái day ấn huyệt Khúc trì bên tay phải, trong quá trình này thở khí ra (Xem Hình 26, Hình 27). Tiếp đó lắc người khoát tay một cái, đồng thời với động tác ấy thở khí ra một hơi (xem Hình 27), rồi hơi nhắc cánh tay phải lên cao, đồng thời hít khí vào.

### (2) *Tuyên thể Thập tuyên tọa mā thức*

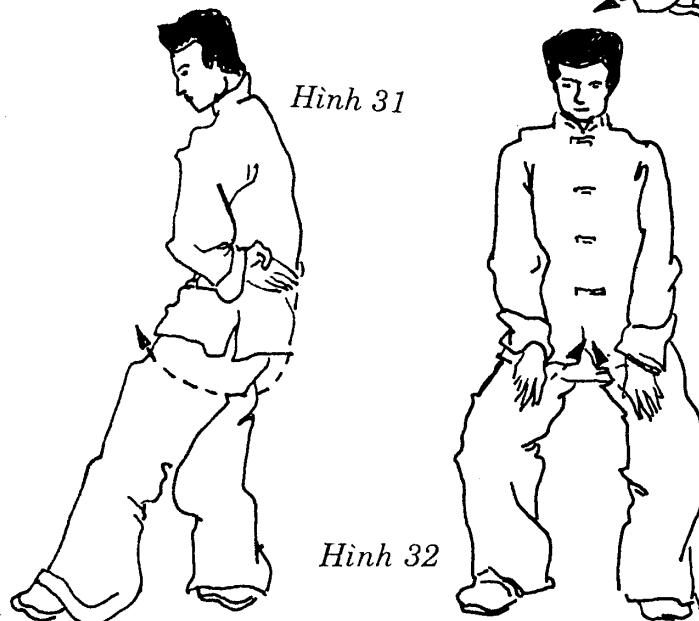
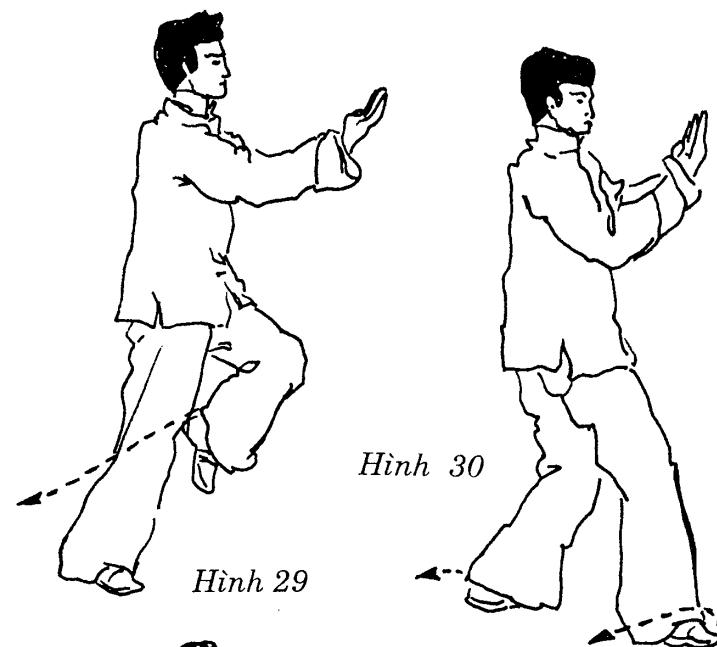
Động tác: (tiếp theo thức trên) nửa người phía trên từ từ xoay sang trái 180 độ, đồng thời bàn tay phải đưa sang trái để cao ngang vai trái, bàn tay trái di theo bàn tay phải, nửa người phía trên hơi ngả ra sau, trọng tâm chuyển sang bàn chân phải, tiếp đó bàn tay trái áp vào bàn tay phải đưa ra phía trước, hai tay để giống nhau, lòng bàn tay ngừa lên trên đồng thời thở khí ra (xem Hình 28). Nhắc bàn chân trái hất ngược ra sau một

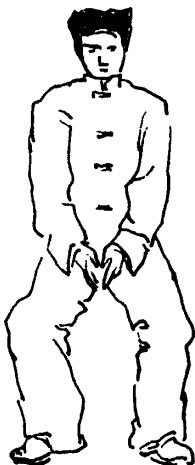
bước (xem Hình 29, Hình 30), tiếp đó nửa người phía trên xoay sang trái 180 độ, hai bàn tay thu về, xoay cổ tay đặt mu bàn tay sang hai bên sườn, đồng thời hít khí vào (xem Hình 31). Chân phải bước vòng sang phải một bước, hai gối khuỷu xuống thành kị mã tấn, đồng thời đẩy hai bàn tay ở sau lưng xuống dưới, qua eo lưng, hông xiên ra phía ngoài đùi (xem Hình 32), hai bàn tay đưa ra trước để lòng bàn tay đối nhau, các đầu ngón tay chụm vào nhau ở huyệt Thập tuyêt (xem Hình 33) đưa lên trước ngực, ngón tay hướng lên trên, đồng thời thở khí ra (xem Hình 34).



Hình 27

Hình 28





Hình 33



Hình 34

(3) *Phiên án Trung quản áp Hạ tiêu:*

Động tác: (tiếp theo thức trên) đứng thẳng lên, từ từ gập lưng thót bụng, đưa hai bàn tay xuống dưới xoay vào phía trong, dùng đầu ngón tay của hai bàn tay day ấn vào huyệt Trung quản, trong quá trình này hít khí vào (xem Hình 35). Sau đó, từ từ thẳng lưng, hai bàn tay từ huyệt Trung quản đẩy xuống dưới huyệt Hạ tiêu ở bụng, lực dồn xuống trước hai bàn chân, đồng thời thở khí ra (xem Hình 36).

**3. Giải thích công pháp:**

Huyệt Khúc trì thuộc Thủ dương minh Đại trường kinh, trong cơ thể con người Thủ dương minh Đại trường kinh thuộc đại trường, lạc phế. Trong động tác

này: tác dụng của việc "dùng ngón giữa ấn vào huyệt Khúc trì... tiếp đó lắc người khoát cổ tay một cái" là dùng ý để điểm ấn vào huyệt Khúc trì thuộc Thủ dương minh Đại trường kinh (nhưng không phải dùng lực chấn để điểm ấn). Lắc người khoát cổ tay một cái giống như bật dây cung Thủ dương minh Đại trường kinh một cái, và như vậy sẽ có tác dụng xoa quanh huyệt Khúc trì, lại vừa có tác dụng kích thích cho khí huyết ở Thủ dương minh Đại trường kinh được sung mãn. Đại trường và phế có quan hệ biểu lí với nhau, day ấn huyệt Khúc trì sẽ có chức năng thanh phế nhiệt. Ngoài ra còn có tác dụng thanh nhiệt tán phong, bổ dưỡng Thượng tiêu. Huyệt Khúc trì có thể phòng chữa được các bệnh sưng mu bàn tay, sưng cùi chỏ tay, suy nhược, đau bả vai, đau cánh tay, đau dây thần kinh liên sườn, suy nhược thần kinh nóng nhiệt, bệnh về dạ dày và ruột, bệnh về tai, liệt nửa người, huyết áp cao, động kinh,...

Trong động tác này, "hai bàn tay chéch qua hai bên sườn... hai bàn tay đưa ra sau lưng từ từ miết xuống dưới, quá eo lưng, qua hông tới phía ngoài đùi..." có tác dụng xoa bóp các huyệt vị và kinh mạch và mu bàn tay và eo lưng, hông, đùi. Những đường kinh lạc mà mu bàn tay miết ấn tới gồm 3 đường: Thủ dương minh Đại trường kinh, Thủ thiểu dương Tam tiêu kinh, Thủ thiểu dương Tiểu trường kinh.

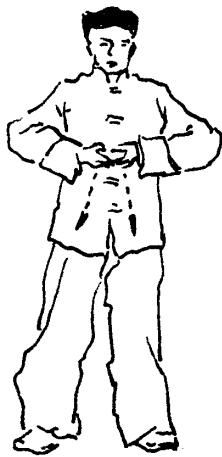
"Xoay người Thập tuyên kị mã tấn" là đưa khí huyết từ hai chân lên hai tay, làm cho khí huyết hội tụ lại ở

huyệt Thập tuyêt trên 10 đầu ngón tay, tác dụng phòng chữa bệnh của nó đã được giải thích trong phần giải thích công pháp ở "Thủ thứ nhất".

Huyệt Trung quản thuộc Mạch Nhâm có tác dụng phòng chữa bệnh viêm ruột cấp tính hoặc mãn tính, viêm dạ dày, loét tá tràng, ăn không ngon, tiêu hóa không tốt, chướng bụng, nôn mửa, ỉa chảy, sa dạ dày, viêm thận, bệnh về tử cung, bệnh lị,...

Huyệt Trung quản nằm ở vùng Trung tiêu thuộc về Tam tiêu ở cơ thể người. Cuốn "Dinh vệ sinh hội" của Linh Khu có viết: "Trung tiêu như âu" (Trung tiêu giống như bọt nước). Nghĩa là Trung tiêu có tác dụng thấm ướt thức ăn. Nói một cách cụ thể là có tác dụng chuyển vận tiêu hóa ở tì vị. Trung tiêu tì vị chuyên về việc tiêu hóa các thức ăn, hấp thu các tinh chất, chưng hóa tân dịch, để cho chất dinh dưỡng thông qua sự chuyển vận ở phế mạch mà biến thành dưỡng khí.

"Xoay day Trung quản ấn Hạ tiêu" nghĩa là 2 bàn tay từ huyệt Trung quản đẩy xuống vùng Hạ tiêu ở bụng, kinh lạc được day ấn ở đây có Mạch Nhâm. Cuốn "Dinh vệ sinh hội" của Linh Khu có viết: "Hạ tiêu như độc" (Hạ tiêu giống như luồng lạch). Nghĩa là Hạ tiêu có tác dụng là con đường khơi thông, ở đây chủ yếu nói về tác dụng bài tiết của thận và bàng quang, đồng thời còn bao gồm cả tác dụng thải phân của đường ruột. Qua đây có thể hiểu được ý nghĩa của việc kiện tì khai vị nhuận trường là như thế nào.



Hình 35



Hình 36

#### IV. THỦ THỨ BA:

##### 1. Khẩu quyết:

Chuyển thể hát bộ Án đường điểm, Tuyền ma Thái  
dương thôi Đầu duy, Tháp bộ chuyển quải dao Hợp cốc,  
Minh mục an thần giáng huyết áp<sup>(1)</sup>.

##### 2. Công pháp:

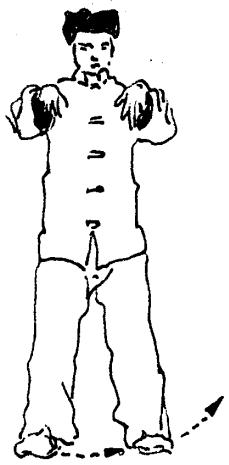
(1) *Chuyển thể hát bộ Án đường điểm:*

Động tác: (tiếp theo thức trên) hai bàn tay từ từ đưa

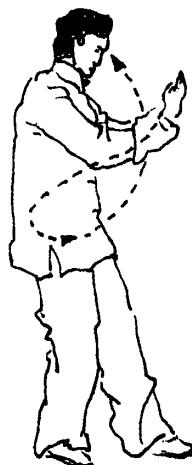
---

<sup>(1)</sup> *Tam dịch là:* Xoay người hát bộ điểm Án đường, Xoay quanh  
Thái dương đẩy Đầu duy, Tháp bộ chuyển thôi dao Hợp cốc, Sáng  
mắt, an thần hạ huyết áp.

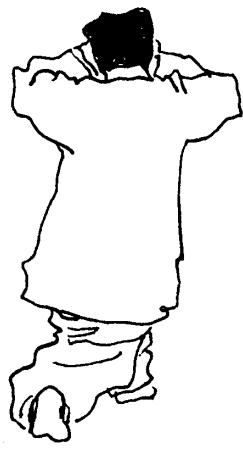
cao ngang vai, lòng bàn tay úp xuống, nửa người phía trên hơi ngả ra sau, lực dồn xuống hai gót chân, đồng thời hít khí vào (xem Hình 37). Tiếp đó hai bàn tay thu về hai bên sườn, nửa người phía trên quay sang trái 90 độ (xem Hình 38), quay người lại 90 độ, hai đùi bắt chéo nhau gập gối quì xuống thành hát bộ, đồng thời hai bàn tay đưa ra sau lưng miết xuống qua eo lưng, hông ra trước đùi, rồi lại chấp hai tay vào nhau đưa cao ngang trán, 10 đầu ngón tay chụp vào nhau hướng lên phía trên, ngón cái điểm vào huyệt Ấn đường, đồng thời thở khí ra (Xem Hình 39, hình 40). Day ấn huyệt Ấn đường và xoa quanh một vòng, trong quá trình này hít khí vào. Sau đó hai ngón cái tách ra đẩy qua huyệt Thái dương, đồng thời thở khí ra (xem Hình 41).



Hình 37



Hình 38



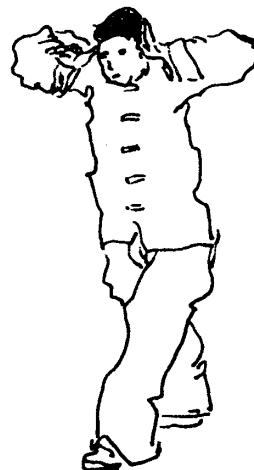
Hình 39



Hình 40



Hình 41



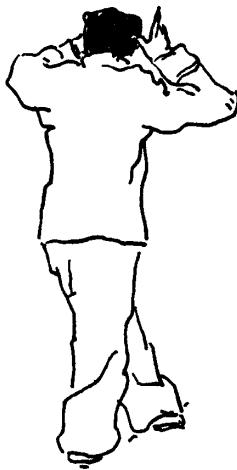
Hình 42

*(2) Tuyền ma Thái dương thôi Đầu duy:*

Động tác: (tiếp theo thức trên) khi hai ngón tay cái day ấn vào huyệt Thái dương, hai chân nhún lên hạ xuống 3 lần từ tư thế hát bộ, đồng thời hai ngón tay cái ấn vào huyệt Thái dương 3 lần, cùng với những động tác ấy là hít, thở nhanh 3 lần (Xem Hình 42, Hình 43). Tiếp đó hai ngón tay cái đẩy lên huyệt Đầu duy, đồng thời hít khí vào. Sau đó đứng thẳng người lên, hai chân bắt chéo nhau đứng thẳng, trọng tâm thiên sang phải, đồng thời thở khí ra (xem Hình 44).



Hình 43

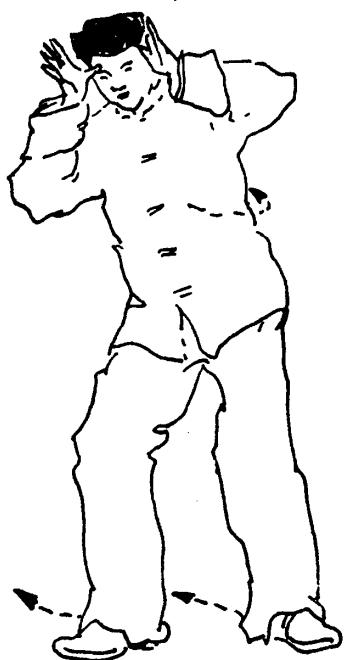


Hình 44

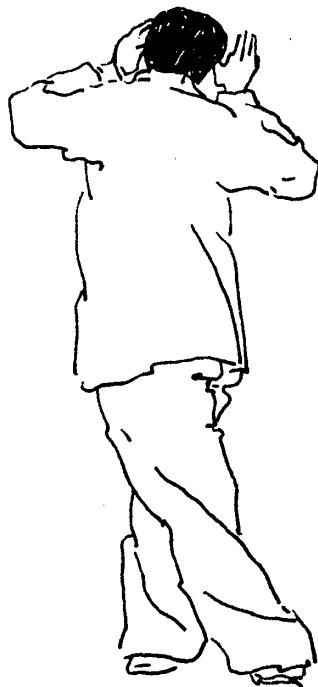
*(3) Tháp bộ chuyển quải dao Hợp cốc:*

Động tác: (tiếp theo thức trên) bước chân phải sang phải một bước (xem Hình 45), chân trái đưa sang phải một bước ở phía sau (xem Hình 46), hai tay hạ xuống hai bên sườn, tiếp đó quay người sang trái 360 độ, hai

chân bắt chéo nhau, hai tay đưa ra sau, phía dưới rồi lại đưa ra trước nâng lên cao, tay trái để cao ngang vai, dùng tay phải ấn vào huyệt Hợp cốc của tay trái, 4 ngón tay còn lại ôm chặt lấy ngón cái của tay trái, đồng thời hít khí vào (xem Hình 47, Hình 48). Sau đó, hai chân hơi khuyu, lắc người, day ấn huyệt Hợp cốc và khoát tay 3 lần, cùng với những động tác ấy là thở ra, hít vào, thở ra ngắn.



Hình 45



Hình 46

### 3. Giải thích công pháp:

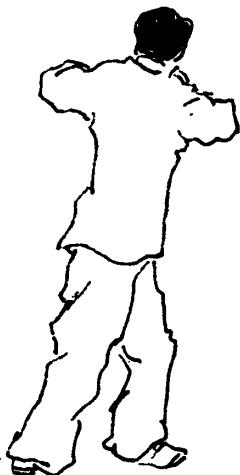
Huyệt Ấn đường thuộc kinh ngoại kì huyệt, các nhà y học từ sau đời Minh dựa theo các quan niệm truyền

thống để gọi những huyệt chưa từng gặp trong các sách thuốc trước đây ở Trung Quốc như "Hoàng đế nội kinh", "Giáp Ất kinh" và "Đồng nhân du huyệt châm cứu đồ kinh",... là kinh ngoại kì huyệt. Thực tế những huyệt ấy đều là những huyệt mới được các nhà châm cứu qua các đời ở Trung Quốc phát hiện ra. Trong "Biển công thần ứng châm cứu Ngọc Long kinh" có nói: "Đầu phong ẩu thổ nhän mê hoa, Huyệt tại thân đình thích bất sai, Tử nữ kinh phong gai khả trị, Án đường thích nhập ngại lai gia. (...) Thông thân chi huyệt dã" (Đầu đau nôn mửa mắt tối hoa, Chích tại thân đình quả không ngoa, Trẻ con kinh giật đều chữa trị, Ngải cứu chích vào Án đường ta. (...). Huyệt có tác dụng thông thần). Những sách thuốc xưa nay nói về tác dụng chữa bệnh của huyệt Án đường không phải là ít, chủ yếu nó có thể phòng chữa được các bệnh sốt rét, rong kinh, đau hai đuôi lông mày, kinh giật, đầu nặng, thương hàn, nón lấp, các bệnh về mũi, mặt, miệng, tai,..., bệnh đau đầu kinh niêm, ngất, nôn mửa, bệnh về mắt, ngạt mũi, hậu sản, đau dây thần kinh sinh ba, sản giật, ... Trong việc xoa bóp, Án đường là một huyệt hết sức quan trọng.

Ở động tác "day ấn huyệt Án đường và xoa quanh một vòng... đẩy qua huyệt Thái dương", các huyệt được miết ấn có Dương bạch, Toàn trúc, Ti trúc không.

Ở động tác "hai chân nhún lên hạ xuống 3 lần từ tư thế hát bộ, đồng thời hai ngón tay cái ấn vào huyệt Thái dương 3 lần, cùng với những động tác ấy là hít, thở nhanh 3 lần "là để đưa máu trong người từ dưới dội

ngược lên trên đầu 3 lần, có tác dụng làm cho khí huyết trên đầu được sung mãn.



Hình 47



Hình 48

Huyệt Hợp cốc thuộc về Thủ dương minh Đại trường kinh. Giữa đại trường và phế có quan hệ biểu lí với nhau, nó có chức năng thanh nhiệt ở ruột, tiết hỏa ở phế. Huyệt Hợp cốc chủ yếu phòng chữa các bệnh đau đầu, đau họng, đau răng, điếc tai, ù tai, chảy máu cam, mất ngủ, ra mồ hôi trộm, liệt nửa người,...

Ở động tác hai chân hơi khuyu, lắc người, day ấn huyệt Hợp cốc và khoát tay 3 lần là thông qua động tác khoát, lắc để đưa khí huyết qua hai vai làm sung mãn hai cánh tay được day ấn. Qua đây có thể thấy rất rõ là công pháp trên có tác dụng làm sáng mắt, an thần, hạ huyết áp.

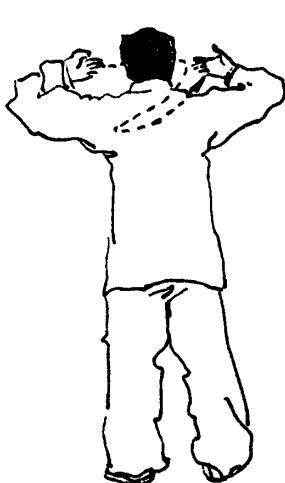
## VI. THỦ THÚ TÙ

### 1. Khẩu quyết:

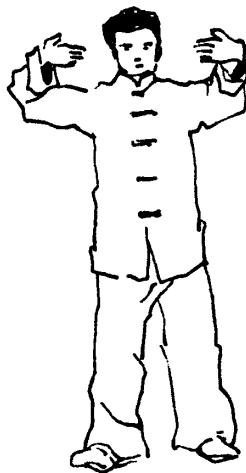
Bài bộ loan yêu Huyết hải điểm, Tả hữu dao án Tam lí liên, Phiên thủ trảo quyền Kì môn án, Can đởm tì vị đắc kiện khang<sup>(1)</sup>.

### 2. Công pháp

(1) *Bài bộ loan yêu Huyết hải điểm:*



Hình 49



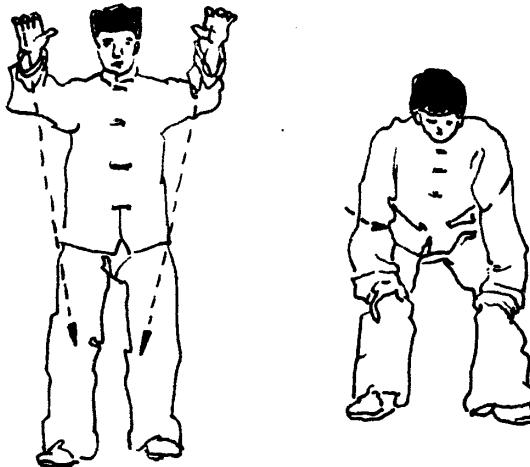
Hình 50

Động tác: (tiếp theo thúc trên) chân phải bước sang phải một bước, tiếp đó hai bàn tay đưa cao ngang trán,

---

<sup>(1)</sup> *Tam dịch là:* Bước qua gập lưng Huyết hải điểm, Trái phải quay án Tam lí liên, Xoay tay nắm lại Kì môn án, Can đởm tì vị át khoé lên.

người ngả ra sau, lực dồn xuống hai gót chân, đồng thời hít khí vào. Rồi hai bàn tay hạ xuống, từ phía sau chuyển đưa cao ngang trán, lực dồn xuống hai bàn chân, đồng thời hít khí vào (xem Hình 49, Hình 50, Hình 51). Sau đó đổi tay gập lưng, ấn xuống hai đầu gối, ngón cái day vào huyệt Huyết hải, ngón giữa điểm huyệt Túc tam lí, đồng thời thở khí ra (xem Hình 52).



Hình 51

Hình 52

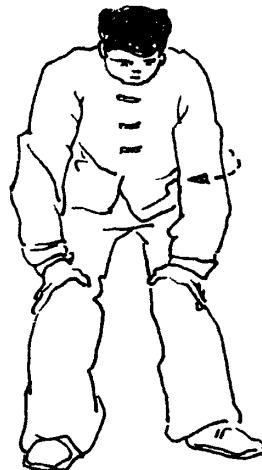
*(2) Tả hữu dao án Tam lí liên:*

Động tác: (tiếp theo thức trên) từ từ quay người sang trái 90 độ, duỗi chân trái, khuỷu gối phải, ngón cái và ngón giữa day ấn huyệt Huyết hải và Túc tam lí, lực dồn xuống bàn chân phải, đồng thời hít khí vào (xem Hình 53), quay người sang phải 90 độ trở về vị trí cũ,

đồng thời thở khí ra (xem Hình 54). Lại từ từ quay sang phải 90 độ, duỗi chân phải khuỷu gối trái, người quay sang phải, dùng ngón cái và ngón giữa day ấn huyệt Huyết hải và Túc tam lí, lực dồn xuống bàn chân trái, đồng thời hít khí vào (xem Hình 55). Lại quay người sang trái 90 độ trở về vị trí cũ, lực dồn xuống hai bàn chân, đồng thời thở khí ra (xem Hình 56).



Hình 53



Hình 54

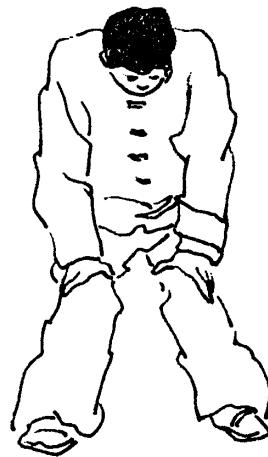
### (3) Phiên thủ trải quyền Kì môn án:

Động tác: (tiếp theo thức trên) hai bàn tay rời khỏi đầu gối, các đầu ngón tay ở hai bàn tay để đối nhau, lòng bàn tay ngừa lên trên, tiếp đó vươn lưng đứng thẳng (xem Hình 57), hai bàn tay đưa cao ngang trán, nửa người phía trên hơi ngả ra sau, lực dồn xuống gót chân (xem Hình 58). Xoay cổ tay ấn xuống, hai tay bắt

chéo nhau để trước ngực, lòng bàn tay ngửa lên trên, người hơi ngả ra sau, đồng thời hít khí vào. Tiếp đó nửa người phía trên đưa ra trước, hai bàn tay nắm lại, hai cánh tay bắt chéo nhau, lòng bàn tay úp xuống dưới, đồng thời thở khí ra (xem Hình 59). Nửa người phía trên hơi ngả ra sau, hai nắm tay đưa lên ngang sườn ấn vào huyệt Kì môn, đồng thời hít khí vào (xem Hình 60). Sau đó nửa người phía trên hơi lắc ra trước ra sau, hai nắm tay xoa vào huyệt Kì môn 3 lần, cùng với động tác này là thở ra, hít vào ngắn 3 lần (vươn ra trước thở ra, ngả ra sau hít vào).



Hình 55

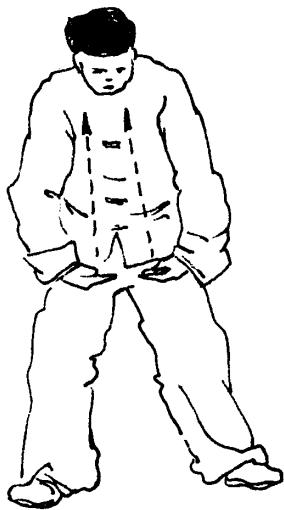


Hình 56

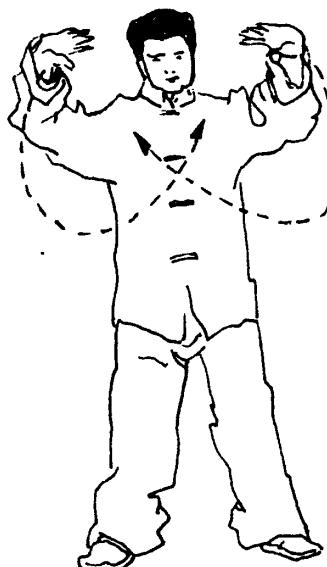
### 3. Giải thích công pháp:

Ở động tác người ngả ra sau... sau đó đổi tay gấp lưng có tác dụng kéo giãn cột sống và làm hưng phấn

thần kinh trung ương. Khi điểm huyệt Huyệt hải thuộc Túc thái âm Tì kinh, kinh này chủ yếu chữa các chứng bệnh: đau dạ dày, nôn mửa, viêm ruột, chướng bụng, vàng da, phù thũng, cảm thấy mình mẩy nặng nề, tiểu tiện không thông,... cùng các bệnh cục bộ nằm trong vùng tuần hoàn của kinh này. Huyệt Huyệt hải chủ yếu chữa trị các bệnh đau đầu gối, khí hư, bệnh về hệ sinh dục ở nam và nữ, da mẩn ngứa, sởi,...



Hình 57



Hình 58

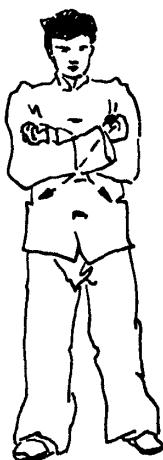
Huyệt Túc tam lí thuộc Túc dương minh Vị kinh, kinh này chủ yếu chữa các bệnh: chướng bụng, sôi bụng, phù thũng, dạ dày nhiệt nên ăn nhiều nhưng

chóng đói, nước đái vàng, dạ dày hàn nên ăn ít mà lại chuồng bụng, tà thịnh nhiệt cao nên phát cuồng, thậm chí còn nhảy nhót hát múa, trần truồng đi ngoài đường, chảy máu cam, méo mồm, phát ban, sưng amidan, sưng họng, đau ở ngực và hai chân nơi kinh này đi qua. Mỗi một trong số 12 kinh mạch trong cơ thể người đều có một hợp huyệt. Túc tam lí là hợp huyệt của Túc dương minh Vị kinh. Cuốn "Cửu châm thập nhị nguyên" của Linh Khu viết: "Sở nhập vi hợp" chính là nói về sự lưu trú của các kinh mạch cũng giống như sông ngòi ở các nơi hợp về cùng đổ ra biển. Cuốn "Tà khí phủ tạng bệnh" của Linh Khu viết: "Hợp trị nội phủ", vì vậy huyệt Túc tam lí chủ trị các bệnh: dạ dày hàn không tiêu thức ăn, dạ dày nhiệt ăn nhiều chóng đói, đầy chuồng bụng, ruột sôi, táo bón, bệnh về ruột, nôn mửa, kiết lỵ, trúng gió, méo mồm, bại liệt, sưng amidan, kinh giật, nóng nhiệt, mắt có dữ, táo bón, nước đái vàng, đái són, đau lưng, sưng chân,... Huyệt này còn có tác dụng nâng thể lực toàn thân.

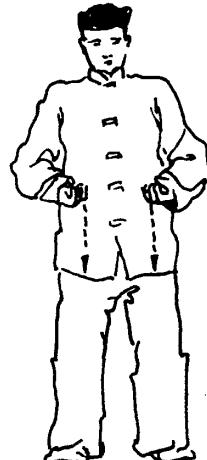
Tác dụng của "Tả hữu dao án Tam lí liên" là thông qua việc điểm ấn vào các huyệt Huyết hải và Túc tam lí, cộng thêm động tác lắc sang phải sang trái mà kéo giãn hai chân và kích thích sự lưu thông khí huyết ở hai kinh Túc thái âm Tì kinh và Túc dương minh Vị kinh. Đồng thời còn có tác dụng dự phòng chữa bệnh "thư kinh hoạt lạc, trị phong thấp" của Thủ thứ năm.

Huyệt Kì môn thuộc về Túc quyết âm Can kinh, là

Can quả huyệt, là vùng tụ hợp khí của các kinh Quyết âm, Thái âm, Âm duy. Nó chủ trị các chứng bệnh: dễ bị nhiệt trong quan hệ tình dục, thương hàn lâu ngày không dứt, đau ngực sườn, tức ngực, nôn ra nước chua, nuốt bị nghẹn, hen, vàng da, bệnh về gan, thận, phổi, viêm túi mật, xơ gan, huyết áp cao,...



Hình 59



Hình 60

Ở động tác này, hai nắm tay xoa vào huyệt Kì môn 3 lần, cùng với động tác này là thở ra, hít vào ngắn 3 lần có tác dụng vừa ấn vào huyệt Kì môn, lại vừa ấn nhẹ vào gan, mật, lá lách, dạ dày, ngoài ra còn có tác dụng đạo dẫn thổ cổ nạp tân<sup>(1)</sup>. Vì vậy mà nói công pháp này có hiệu quả làm cho can, đởm, tì, vị khỏe lên.

<sup>(1)</sup> "Thổ cổ nạp tân": lấy ý từ câu "Xuý hư hô hấp, thổ cổ nạp tân" trong "Khắc ý" của Trang Tử, nghĩa là thở khí cacbonic ra, lấy hít không khí trong lòng vào -ND).

## VI. THỦ THỨ NĂM

### 1. Khẩu quyết:

Điểm cước hạ chí tiểu phúc, Bài bộ song thôi lạc Phong thị, Tả hữu phó thức nhiều tất quá, Thủ kinh hoạt lạc trị phong thấp<sup>(1)</sup>.

### 2. Công pháp:

#### (1) Điểm cước hạ chí tiểu phúc:

Động tác: (tiếp theo thức trên) hai nắm tay xoay lại ở huyệt Kì môn, mặt nắm tay áp vào sườn, kiêng chân thót bụng, hai nắm tay đi xuống dưới qua huyệt Thiên khu tới bụng, trong quá trình này thở khí ra sâu (xem Hình 61).

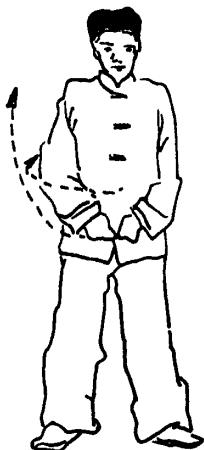
#### (2) Bài bộ song thôi lạc Phong thi:

Động tác: (tiếp theo thức trên) thả hai nắm tay ra, bàn tay phải đưa cao sang bên phải, chân phải bước ra sau phía bên phải một bước, bàn tay trái đi theo bàn tay phải (xem Hình 62), đưa hai bàn tay cao ngang vai, khum bàn tay lại thành hình móc câu (xem Hình 63), đồng thời hít khí vào. Hạ hai bàn tay hình móc câu xuống phía ngoài đùi, điểm vào huyệt Phong thị, đồng thời thở khí ra (xem Hình 64). Hai bàn tay mở ra giang

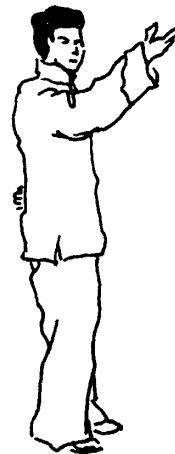
---

<sup>(1)</sup> *Tạm dịch là:* Kiêng chân ép xuống ngang trước bụng, Bước qua hai tay hạ Phong thị, Trái phải cúi người vòng qua gối, Thủ kinh hoạt lạc trị phong thấp.

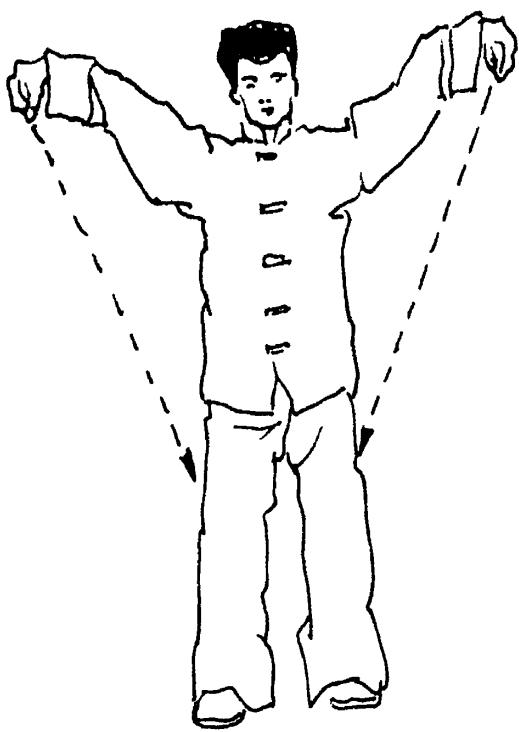
qua hai bên, hít khí vào. Hai bàn tay để bắt chéo nhau trước bụng, bàn tay trái ở ngoài, hai lòng bàn tay ấp vào trong để thở khí ra (xem Hình 65). Rồi lại giang hai tay sang ngang, cao bằng vai thì khum lại thành hình móc câu, hít khí vào. Hai bàn tay hình móc câu lại điểm vào huyệt Phong thị, thở khí ra (Xem Hình 66). Tiếp đó nửa người phía trên hơi lắc ra trước ra sau, các ngón tay xoa quanh huyệt Phong thị theo 3 vòng, đồng thời hít vào, thở ra, hít vào ngắn 3 lần.



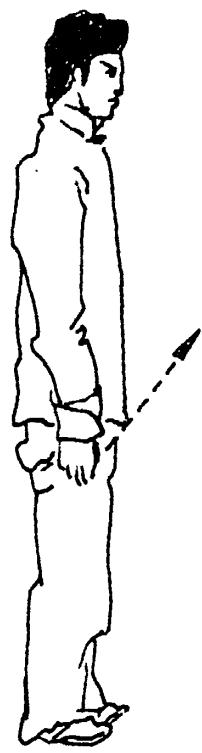
Hình 61



Hình 62



Hình 63



Hình 64



*(3) Tả hũu phó thức nhiễu tất quá:*

Động tác: (tiếp theo thức trên) khi hít khí vào hai bàn tay hình móc câu mở ra, lòng bàn tay ngừa lên trên, đưa từ huyệt Phong thị lên hai bên sườn, đồng thời thót bụng thót ngực (xem Hình 67). Tiếp đó gập lưng, xoay người sang trái 90 độ, lực dồn xuống bàn chân phải, đồng thời thở khí ra. Rồi từ từ khuỷu gối phải, duỗi chân trái thành kiểu cúi xuống, bàn tay trái vòng ra sau lưng dừng lại ở huyệt Thận du phía bên phải. Đưa mu bàn tay phải ở phía trước trượt từ từ theo mặt ngoài đùi trái xuống mé ngoài gối trái, đồng thời hít vào (xem Hình 68, Hình 69). Rồi xoay cổ tay cho lòng bàn tay vòng vào mé trong đầu gối, nắm bàn



Hình 67



Hình 68

tay lại thật nhanh áp chặt vào mé trong đầu gối, quay người sang phải 90 độ, hai chân ~~lật~~<sup>nhập</sup> về vị trí cũ ngồi kiểu kị mã tấn (xem Hình 69). Nắm tay phải đưa lên cao từ mặt trong chân trái, đưa cao ngang sườn phải cùng lúc vươn thẳng người, nắm tay trái từ eo lưng phải đưa về sườn trái và duỗi nắm tay ra, đứng thẳng chân bằng, lực dồn xuống hai chân, đồng thời hít khí vào (xem Hình 70).



Hình 69



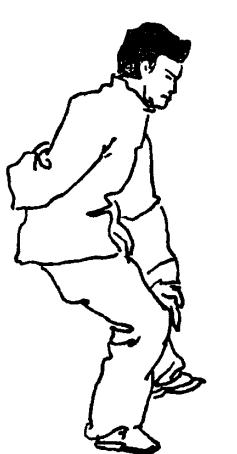
Hình 70



Hình 71

Nửa người phía trên quay sang phải 90 độ, lực dồn xuống bàn chân trái, đồng thời thở khí ra. Từ từ gấp lưng khuỷu gối trái, duỗi chân phải thành kiểu cúi người xuống, bàn tay phải vòng ra sau lưng dừng ở huyệt Thận du bên eo lưng trái. Đưa mu bàn tay trái ở

phía trước trượt từ từ theo mặt ngoài đùi phải xuống mé ngoài gối phải, đồng thời hít khí vào (xem Hình 71). Rồi xoay cổ tay cho lòng bàn tay vòng vào mé trong đầu gối, nắm bàn tay lại thật nhanh, quay người sang trái 90 độ, hai chân trở về vị trí cũ ngồi kiểu kị mã tấn, đồng thời thở khí ra (xem Hình 72). Nắm tay trái đưa lên cao từ mặt trong chân phải, đưa cao ngang sườn trái cùng lúc vươn thẳng người, nắm tay phải từ eo lưng trái đưa về sườn phải và duỗi nắm tay ra, lực dồn xuống hai chân, đồng thời hít khí vào (xem Hình 73).



Hình 72



Hình 73



Hình 74

### 3. Giải thích công pháp:

"Điểm cước hạ áp chí tiểu phúc" tức vừa cung cống và bổ sung cho hiệu quả của Thủ thứ năm, vừa đưa khí

huyết trong người ép xuống hai chân, các kinh lạc mà công pháp này miết ấn gồm: Túc thái âm Tì kinh, Túc dương minh Vị kinh, Túc thiếu âm Thận kinh và Mạch Nhâm, các huyệt sử dụng tới rất nhiều. Ép xuống là "nhất cấp", còn hai nắm tay thả lỏng mở ra là "nhất tùng", kiểu "nhất cấp nhất tùng" này có tác dụng dội vào khí huyết ở các kinh lạc và huyệt vị được miết ấn tới thuộc vùng bụng.

Ở các động tác "hạ hai bàn tay hình móc câu xuống phía ngoài đùi, điểm vào huyệt Phong thị,... hai bàn tay để bắt chéo nhau trước bụng,... rồi lại giang hai tay sang ngang,... hai bàn tay hình móc câu lại điểm vào huyệt Phong thị" có 3 tác dụng: Một, cử động khớp vai. Hai, lực tác dụng ngược trở lại ở hai chân điểm đả vào huyệt Thập tuyêt. Ba, điểm đả vào huyệt Phong thị. Huyệt Phong thị thuộc Túc thiếu dương Đởm kinh, chủ trị liệt do trúng gió, liệt nửa người, nhược cơ đùi, gối, viêm khớp gối, đau lưng, bệnh phong,...

"Tả hữu phó thức nhiều tất quá" có tác dụng xoa bóp chéo nhau. Đưa bàn tay phải vòng qua gối trái, đưa bàn tay trái vòng qua gối phải sẽ miết ấn tới các kinh lạc như Mạch Đới (Mạch Đới bắt đầu từ dưới sườn, vòng quanh eo lưng một vòng mạnh như buộc thắt lưng, có tác dụng thúc vào các kinh âm, dương), Túc quyết âm Can kinh, Túc thái âm Tì kinh, Túc dương minh Vị kinh, Túc thiếu âm Thận kinh, Mạch Nhâm. Khi đưa bàn tay phải vòng qua gối trái, bàn tay trái

xuyên ngang qua Túc thiếu dương Đởm kinh, Túc thái dương Bàng quang kinh và Mạch Nhâm. Một tác dụng khác của "Tả hữu phó thức nhiễu tất quá" là cử động các khớp lớn và các gân lớn trong người, bao gồm cột sống, khớp vai, khuỷu tay, khớp cổ tay, khớp ngón tay, khớp háng, khớp gối và khớp cổ chân. Như vậy là nó mang ý nghĩa "Thư kinh hoạt lạc trị phong thấp" ở trong đó.

## VII. THỦ THỨ SÁU

### 1. Khẩu quyết:

Bát tự tiến bộ dao Hợp cốc, Hoán thủ điểm án thấu Hậu khê, Thượng bộ ma chưởng Nội quan dao, Ninh tâm lí khí huyết mạch lưu<sup>(1)</sup>.

### 2. Công pháp:

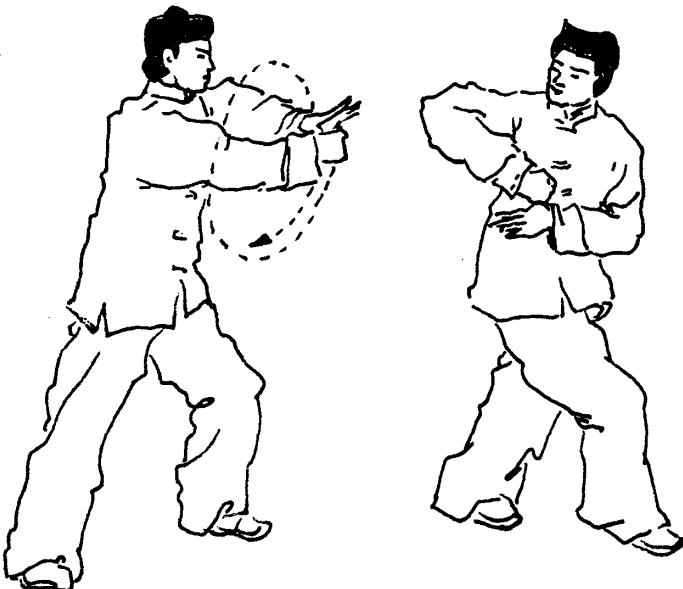
#### (1) *Bát tự tiến bộ dao Hợp cốc:*

Động tác: (tiếp theo thức trên) hơi khuỷu gối phải sang trái, mở hai nắm tay ra từ hai bên sườn đẩy qua eo lưng xuống phía ngoài đùi (xem Hình 74). Chân trái bước lên một bước thành cung bộ, hai bàn tay đưa theo sang trái, nâng cao bằng vai, chân phải duỗi thẳng, dùng ngón cái của bàn tay phải day ấn vào huyệt Hợp

---

<sup>(1)</sup> *Tạm dịch là:* Chữ bát bước lên day Hợp cốc, Đổi tay điểm án thấu Hậu khê, Bước lên xoa tay kéo Nội quan, Ninh tâm lí khí thông huyết mạch.

cốc của bàn tay trái, trong quá trình này thở khí ra (xem Hình 75), chân phải bước lên xiên sang trái một bước, giao với chân trái. Nửa người phía trên hơi quay sang phải, hai chân giao nhau dướn lên, hạ xuống, lắc qua phải, qua trái, đồng thời bàn tay phải nắm lấy bàn tay trái xoay tròn 3 vòng, tiếp đó thân người lắc sang phải, sang trái, thở ra và hít vào 3 lần. Lắc sang phải hít khí vào, lắc sang trái thở khí ra, lần cuối cùng tay phải đưa qua ngang vai phải (xem Hình 76).

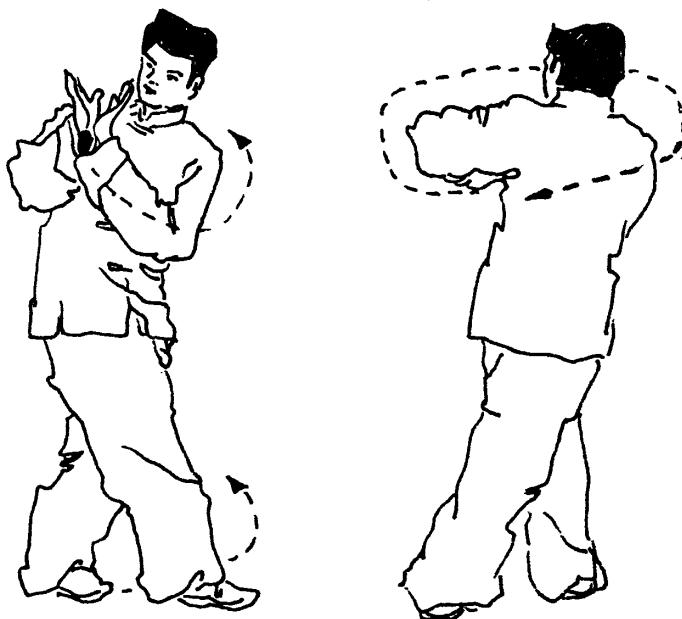


Hình 75

Hình 76

(2) Hoán thủ điểm án thấu Hậu khê:

Động tác: (tiếp theo thức trên) mở hai bàn tay (xem Hình 77), xoay cổ tay đổi tay cho lòng bàn tay trái úp lên mu bàn tay phải, dùng ngón cái của tay trái day ấn vào huyệt Hợp cốc của tay phải, ngón trỏ ấn vào huyệt Hậu khê, ngón giữa, ngón nhẫn và ngón út của bàn tay trái duỗi thẳng, đồng thời thở khí ra.

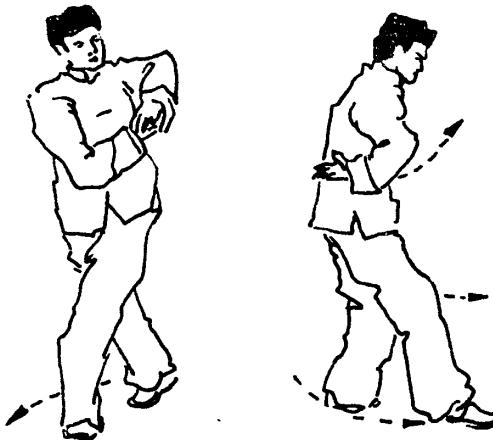


Hình 77

Hình 78

Chân trái bước một bước sang trái, bàn tay trái nắm bàn tay phải, quay người 180 độ, hai chân giao nhau, đồng thời hít khí vào (xem Hình 79). Lại dướn lên, hạ xuống, lắc người, xoay tròn tay 3 vòng, thở ra 3 lần, lần

cuối cùng bàn tay trái đưa qua ngang vai trái. Trong quá trình này hít khí vào.

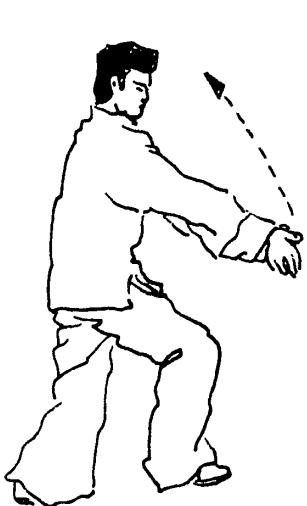


Hình 79

Hình 80

(3) *Thượng bộ ma chuồng Nội quan dao.*

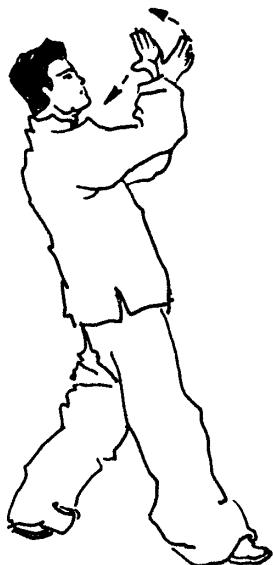
Động tác: (tiếp theo thức trên) hai bàn tay thu về hai bên sườn (xem Hình 80), chân phải bước sang phải thành cung bộ, hai bàn tay từ sau lưng miết xuống qua eo lưng, quá hông, qua mặt ngoài đùi. Chân trái duỗi thẳng, hai bàn tay đưa ra trước chập lại, lòng bàn tay đối nhau, các ngón tay hướng ra trước chúc xuống, đồng thời thở khí ra (xem Hình 81). Tiếp đó nửa người phía trên hơi ngả ra sau, hai bàn tay đưa lên cao, ngón tay hướng lên trên, khuyu gối trái duỗi chân phải (xem Hình 82), xoa hai cổ tay cho 2 huyệt Nội quan xát vào nhau, rồi lấy ngón trỏ của tay này day ấn vào huyệt Nội quan ở tay kia, đồng thời thở khí ra (xem Hình 83,



Hình 81



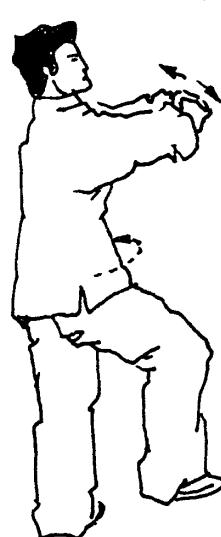
Hình 82



Hình 83



Hình 84



Hình 85

Hình 84). Tiếp đó nửa người phía trên cúi ra trước, ngả ra sau, khuyu gối phải rồi gối trái, đẩy ra và kéo về huyệt Nội quan 3 lần, cùng với động tác ấy là thở ra hít vào (đẩy ra thở ra, kéo về hít vào), lần cuối cùng đẩy từ trước trán ra thì thở ra (xem Hình 84, Hình 85).

### 3. Giải thích công pháp:

Lập luận về công pháp "Bát tự tiến bộ dao Hợp cốc" đã được giải thích trong phần giải thích công pháp của Thủ thứ năm, ở đây không nhắc lại nữa.

Huyệt Hậu khê thuộc về du huyệt của Thủ thái dương Tiểu trường kinh. Mỗi một trong số 12 kinh mạch trong cơ thể người đều có một du huyệt, cuốn "Cửu châm thập nhị nguyên" của Linh Khu có viết: "Sở trú vi du". Nghĩa là sự lưu trú của các kinh mạch cũng giống như sông ngòi dần dần hội tụ về một con sông lớn hơn. Tâm và tiểu trường có quan hệ biểu lí với nhau, tâm khí mà bình thường thì tiểu trường mới phát huy chức năng thải độc của mình, còn nếu tiểu trường lưu thông điều hòa sẽ giúp cho tâm khí hoạt động được bình thường. Huyệt Hậu khê chủ trị các chứng bệnh tê hoặc đau ngón tay, đau sau vai, chảy máu cam, ù tai, bệnh về đường ruột...

Ở các động tác "dùng ngón cái của bàn tay phải day ấn vào huyệt Hợp cốc của bàn tay trái... tiếp đó thân người lắc sang phải, sang trái, thở ra và hít vào 3 lần" là đưa khí huyết từ phía dưới ép lên bàn tay trái 3 lần, bằng việc điều lí khí huyết ở tiểu trường mà đạt tới

mục đích ninh tâm bình khí<sup>(1)</sup>. Ở động tác hai bàn tay từ sau lưng miết xuống qua eo lưng, qua hông, qua mặt ngoài đùi, các kinh lạc được miết ấn gồm có Túc thiếu dương Can kinh, Túc thái dương Bàng quang kinh, và các huyệt được miết ấn tới cũng không phải là ít.

Huyệt Nội quan thuộc về Thủ quyết âm Tâm bào kinh, chủ trị các bệnh liệt tay, liệt nửa người, bệnh về tâm tạng, điên, ngất do trúng gió, nôn mửa, đau bụng tức ngực, tì vị bất hòa, đau sườn, đau thần kinh tay, nóng nhiệt, vàng da, huyết áp cao, suy nhược cơ thể, sốt rét,...

Ở động tác "khuyu gối phải rồi gối trái, đẩy ra và kéo về huyệt Nội quan 3 lần, cùng với động tác ấy là thở ra hít vào", tác dụng của nó là làm cho các khớp và các gân trong người đều được cử động co giãn, còn khí huyết ở các kinh mạch và lạc mạch khắp toàn thân thì được lưu thông và sung mãn, thông qua việc đẩy ra và kéo về ấy, cộng thêm việc thở ra, hít vào đạo dẫn và day ấn vào huyệt Nội quan sẽ đạt tới hiệu quả ninh tâm lí khí, huyệt mạch lưu thông.

## VIII. THỦ THỨ BẤY

### 1. Khẩu quyết:

Chuyển thể hát bộ thôi Thần phong, Tam bộ đình chuyển Thận du tuyển, Tiền thôi Kì môn nhiều tất quá,

---

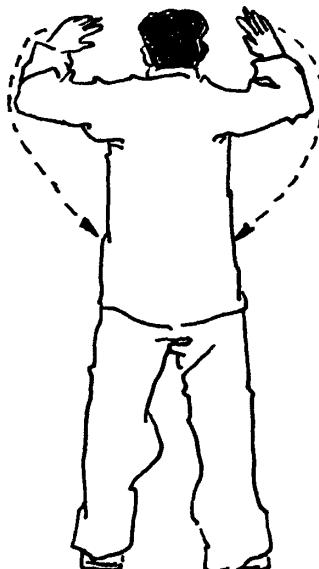
<sup>(1)</sup> "Ninh tâm bình khí": tâm thư thái, khí cân bằng -ND:

Thông lợi quan tiết bổ can thận<sup>(1)</sup>.

## 2. Công pháp:

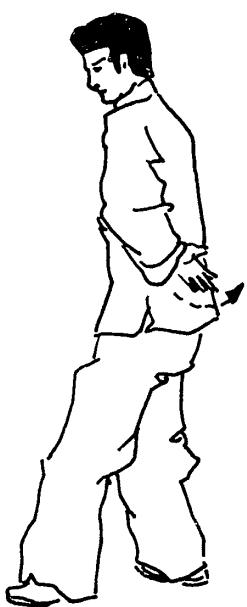
### (1) Chuyển thể hát bộ thổi Thần phong:

Động tác: (tiếp theo thức trên) hai bàn tay từ trước trán đưa qua hai bên (xem Hình 86). Đưa một vòng từ hai bên chân lên hai bên sườn, lòng bàn tay hướng ra sau, quay người sang bên trái 180 độ, hai chân giao nhau, đồng thời hít khí vào (xem Hình 87). Gập gối khuỷu xuống thành tư thế hát bộ, hai tay bắt chéo nhau đẩy từ huyệt Thần phong xuống trước bụng, mu bàn tay hướng lên trên, đồng thời thở khí ra (xem Hình 88). Tiếp đó đưa tay qua hai bên, đứng thẳng dậy (xem Hình 89), hai bàn tay đưa ra trước lên cao rồi vòng trở lại hai bên sườn, lòng bàn tay hướng ra sau, mu bàn tay miết ấn vào huyệt Thận du (xem Hình 90).



Hình 86

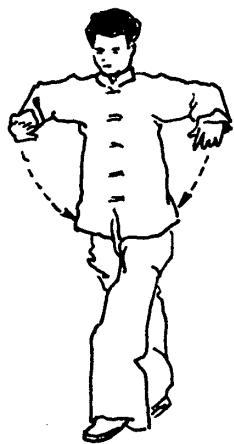
<sup>(1)</sup> Tam dịch là: Xoay người hát bộ ấn Thần phong, Ba lần dừng chuyển xoa Thận du, Trước đẩy Kì môn vòng qua gối, Thông hoạt khớp cốt bổ can thận.



Hình 87



Hình 88

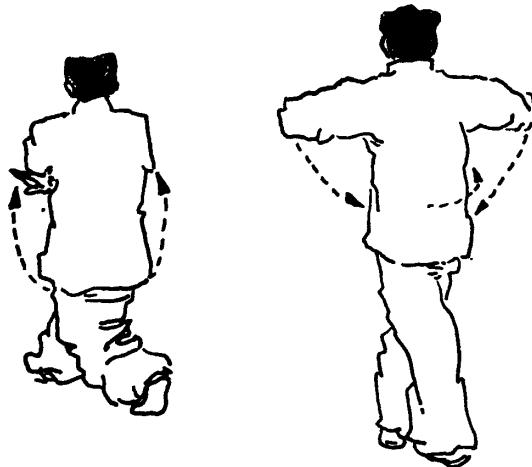


Hình 89



Hình 90

Chân phải bước lên, quay người sang phải 180 độ, đồng thời hít khí vào. Lại khuyu xuống thành tư thế hát bộ, hai bàn tay đưa ra trước để bắt chéo ngang huyệt Thần phong rồi đẩy lên trước ngực, mu bàn tay hướng lên trên (xem Hình 91). Vừa đưa hai bàn tay qua hai bên vừa đứng thẳng lên (xem Hình 92), hai bàn tay từ phía trước vòng về sau hai bên eo lưng, mu bàn tay ấn vào huyệt Thận du, xoay người và phần trên chân trái sang trái 180 độ, hai chân giao nhau đứng thẳng, đồng thời hít khí vào. Lại khuyu xuống thành tư thế hát bộ, hai tay bắt chéo nhau để ngang huyệt Thần phong đẩy ra trước, đồng thời thở khí ra (xem Hình 94).



Hình 91

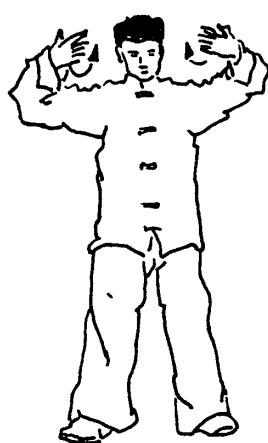
Hình 92



Hình 93



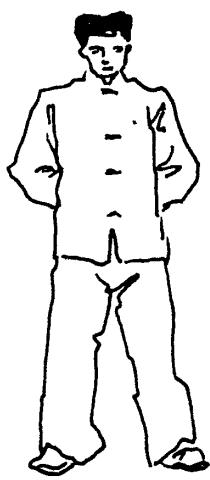
Hình 94



Hình 95



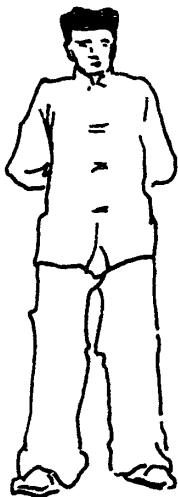
Hình 96



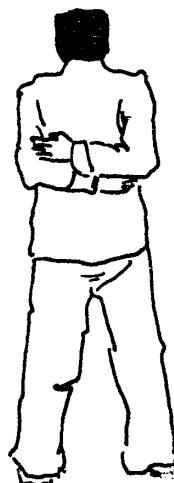
Hình 97



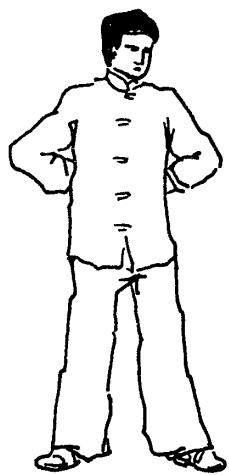
Hình 98



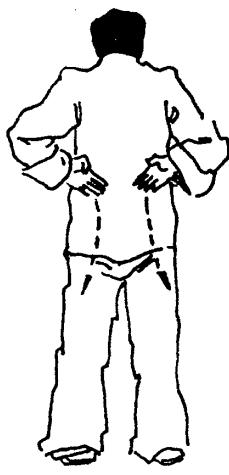
Hình 99



Hình 100



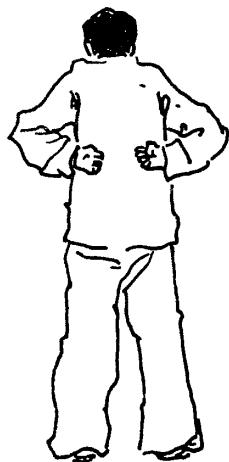
Hình 101



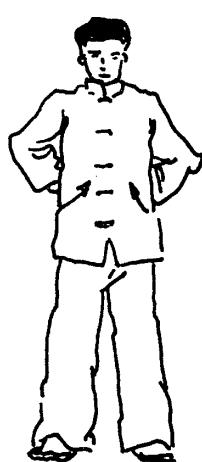
Hình 102



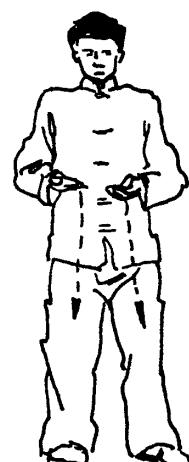
Hình 103



Hình 104



Hình 105



Hình 106

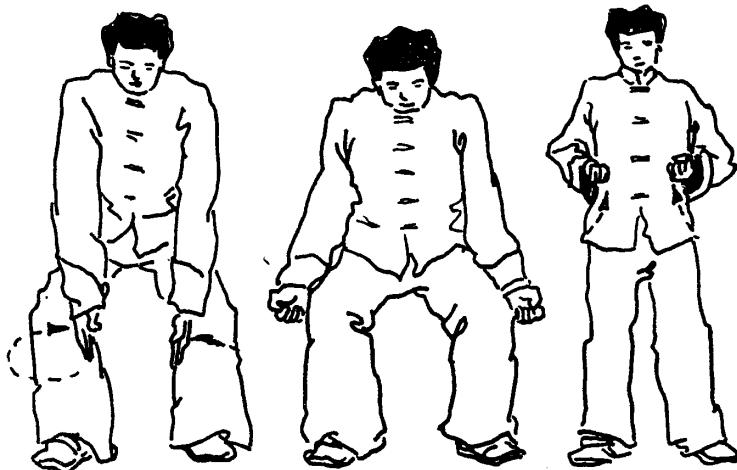
*(2) Tam bộ đình chuyển Thận du tuyền:*

Động tác: (tiếp theo thức trên) từ tư thế hát bộ đứng thẳng dậy, chân phải bước sang phải một bước, đồng thời hai tay giơ cao ngang trước trán (xem Hình 95). Xoay cổ tay nắm hai bàn tay lại (xem Hình 96), đưa ra trước mặt, hai nắm tay đưa ra sau lưng cho mu bàn tay cùng ấn vào huyệt Thận du, đồng thời hít khí vào (xem Hình 97, Hình 98). Tiếp đó kiêng chân, hai nắm tay mở ra, hai mu bàn tay bắt chéo nhau ấn vào huyệt Thận du 1 lần, đồng thời thở khí ra (xem Hình 99, Hình 100). Gót chân chạm đất, hai bàn tay cùng thu về huyệt Thận du, đồng thời hít khí vào (xem Hình 101, Hình 102). Lại kiêng chân, dùng hai bàn tay đưa xuống dưới ấn vào huyệt Hoàn khiêu, đồng thời thở khí ra (xem Hình 103). Đợi cho gót chân chạm đất, chân đứng bằng đã rồi mới chuyển tay đưa về huyệt Thận du, đồng thời hít khí vào. Sau khi đứng vững, nửa người phía trên lắc ra trước, ra sau 3 lần, ấn quanh huyệt Thận du 3 vòng. Tiếp đó thở ra, hít vào 3 lần (cúi ra trước thở ra, ngả ra sau hít vào, xem Hình 104, Hình 105).

*(3) Tiên thổi Kì môn nhiều tát quá:*

Động tác: (tiếp theo thức trên) hai bàn tay để ở huyệt Thận du mở ra kéo ra trước, xoay cổ tay đưa xuống hai bên sườn, mu bàn tay ép chặt vào huyệt Kì môn, đồng thời thở khí ra (xem Hình 106). Hai chân gập gối khuyu xuống thành kiểu kị mã tấn, tiếp đó chuyển tay, mu bàn tay ép vào sườn miết vào mặt

trong đùi xuống mặt trong đầu gối, đồng thời thở khí ra (xem Hình 107). Rồi dùng lòng bàn tay xoa quanh đầu gối 3 vòng, cùng với động tác này là hít vào, thở ra, hít vào 3 lần, cuối cùng vòng qua đầu gối nắm bàn tay lại, ấn huyệt Hậu khê vào huyệt Dương lăng tuyễn ở mé ngoài đầu gối, đồng thời thở khí ra (xem Hình 108). Nâng hai bàn tay, cùng với thân người đứng thẳng lên, tới trước hai bên sườn day ấn vào huyệt Kì môn, đồng thời thở khí ra (xem Hình 109).



Hình 107

Hình 108

Hình 109

### 3. Giải thích công pháp:

Ở các động tác gập gối khuỷu xuống thành tư thế hất bộ... từ tư thế hất bộ đứng thẳng dậy chính là động tác "nhất hạ nhất thượng", "hạ" là để đưa khí huyết ở hai chân ép lên trên, "thượng" là lại đưa khí huyết đã

ép lên dội xuống ngược trở lại hai chân. Như vậy khí huyết toàn thân sẽ được lưu thông sung mãn khắp toàn thân, động tác "nhất hạ nhất thượng" này còn có tác dụng khiên dẫn một lần tương đối mạnh các khớp háng, khớp gối, khớp ngón chân cùng các gân, các cơ từ khung chậu trở xuống. Trong tư thế hát bộ còn có một động tác kiêng chân, động tác ấy chính là một lần xoa bóp tự nhiên tới gan bàn chân và gót chân. Hai chân có 6 đường kinh lạc: Túc thái âm Tì kinh, Túc thiếu âm Thận kinh, Túc quyết âm Can kinh, Túc thái dương Bàng quang kinh, Túc dương minh Vị kinh, Túc thiếu dương Đởm kinh. Dưới tác dụng khiên dẫn của động tác "nhất hạ nhất thượng", khí huyết ở cả 6 đường kinh lạc này đều được kích thích, sự kích thích này rất có ích đối với việc làm cho các khớp thông hoạt.

Ở động tác "hai bàn tay bắt chéo nhau đặt ngang huyệt Thần phong đẩy xuống trước bụng... tiếp đó đưa tay qua hai lần", khi hai bàn tay đặt ngang, các kinh lạc mà nó xuyên qua gồm có: Túc thái âm Tì kinh, Túc dương minh Vị kinh, Túc thiếu âm Thận kinh. Kiểu đặt ngang và đẩy này có hiệu quả rất tốt trong việc điều trị chứng hai bên sườn căng và đau âm ỉ do can khí bất hoà gây nên. Huyệt Thần phong thuộc Túc thiếu âm Thận kinh, chủ trị các bệnh đau mạn sườn, đau ngực, ho tức ngực, không muốn ăn, đau vú,...

Huyệt Thận du thuộc Túc thái dương Bàng quang kinh, chủ trị các chứng di tinh, liệt dương, lậu, viêm thận, viêm cầu thận, đái dầm, đái đường, trĩ, đau lưng

do thận hư, đau lạnh lưng đùi, đau đầu gối cấp, đau tức hai sườn, phù thũng, đái tháo, thổ huyết,..

Động tác ấn quanh huyệt Thận du 3 vòng, tiếp đó thở ra hít vào 3 lần, có tác dụng xoa bóp trực tiếp hai quả thận. "Thận vi tiên thiên chi bản" (Thận là gốc của tiên thiên), là tạng để tàng giữ tinh, tinh do thận tàng giữ bao gồm cả tinh tiên thiên lẫn tinh hậu thiên. Thận tinh không những nuôi dưỡng các tổ chức của các phủ tạng và của cơ thể mà còn nuôi dưỡng cả xương và tuỷ. Trong cuốn "Hải luận" của Linh khu có viết: "Nǎo vi tuỷ chi hải", "tuỷ hải hữu dư, tắc khinh cân đa lực, tự quá kì độ" (Nǎo là biển tuỷ, biển tuỷ có dư thì mới lấp sức nhiều lực, tự vượt quá khả năng của mình). Như vậy thận có liên quan trực tiếp tới sự sinh trưởng, phát dục và chức năng của não, tuỷ, xương. Thận tinh đầy đủ thì cơ thể con người sẽ tự nhiên cảm thấy tràn trề tinh lực. Thận có chức năng "nạp khí", vì vậy nó còn có mối liên quan mật thiết tới cả hệ thống hô hấp. "Ấn quanh huyệt Thận du 3 vòng, tiếp đó thở ra, hít vào 3 lần" có tác dụng tăng cường chức năng "nạp khí" của thận. Đây cũng chính là một kĩ xảo để dung hòa giữa điểm huyệt với đạo dẫn. Thận gồm có tả và hữu thận, cuốn "Đệ tam thập lục nan" của Nan Kinh cho rằng: "Kì tả giả vi thận, hữu giả vi Mệnh môn, Mệnh môn giả, chư thần tinh chi sở xá, nguyên khí chi sở hệ dã" (Tả thận là 2 quả thận, hữu thận là Mệnh môn, Mệnh môn là nơi trú ngụ của nhiều thần, tinh, là nơi tụ hội

của nguyên khí). Thận chủ âm, thuộc thuỷ, Mệnh môn chủ dương, thuộc hoả. Vì thế thận còn được gọi là "thuỷ hoả chi tạng". "Chân âm" mà người ta thường nói chính là thận thuỷ, còn "chân dương" là thận dương hoặc gọi là "Mệnh môn chi hoả". Việc day ấn hai quả thận trong công pháp này chính là để đạt tới mục đích cân bằng âm dương, thuỷ hoả kí tế. .

Tác dụng của huyệt Kì môn trong lời khẩu quyết "Tiền thối Kì môn nhiễu tất quá" đã được giải thích trong phần giải thích công pháp ở Thủ thứ tư, còn vòng qua gối là để đạt tới mục đích thông hoạt các khớp.

## IX. THỦ THỨ TÁM

### 1. Khẩu quyết:

Chuyển thể độc lập Thập tuyễn hội, Phiên án Trung quản áp Thiên khu, Hoá bộ khởi lạc phúc nhất thức, Tư bổ trường vị tráng yêu tích<sup>(1)</sup>.

### 2. Công pháp:

#### (1) Chuyển thể độc lập Thập tuyễn hội:

Động tác: (tiếp theo thức trên) quay người sang trái, mở hai bàn tay ra (xem Hình 110), hai bàn tay từ sau lưng đưa xuống dưới tới hai mé ngoài đùi, nhắc chân

---

<sup>(1)</sup> *Tạm dịch là:* Xoay người một chân chụm Thập tuyễn, Chuyển ấn Trung quản ép Thiên khu, Đổi bước lên xuống bụng nhất thức, Bổ dưỡng trường vị khoẻ lưng, cột sống.

trái lên quàng tựa sang gối phải, đứng một mình chân phải, hai bàn tay đưa lên trước ngực thì chắp lại, các huyệt Thập tuyêt chạm vào nhau, đồng thời thở khí ra (xem Hình 111).



Hình 110



Hình 111



Hình 112

(2) *Phiên án Trung quản áp Thiên khu:*

Động tác: (tiếp theo thức trên) gập gối phải khuyu xuống, người hơi cúi ra trước, đồng thời chuyển tay, dùng đầu ngón tay ấn vào huyệt Trung quản ở vùng dạ dày, đồng thời hít khí vào (xem Hình 112). Chân trái đưa ra trước thành cung bộ, hai tay theo vùng bụng đẩy qua huyệt Thiên khu xuống bụng dưới, tách hai bàn tay ra tựa vào hai bên hông, đồng thời thở khí ra (xem Hình 113). Chân trái đứng một mình, nhắc chân phải lên quàng tựa sang gối trái, đưa hai bàn tay lên

chấp lại trước ngực, ngón tay hướng lên trên, đầu ngón tay chụm vào nhau, đồng thời hít khí vào (xem Hình 114). Gập gối trái khuỷu xuống, gập lưng đổi tay, dùng ngón tay day ấn vào huyệt Trung quản, trong quá trình này thở khí ra (xem Hình 115). Chân phải đưa ra trước thành cung bộ, chân trái duỗi thẳng, sau khi đưa hai bàn tay đẩy qua huyệt Thiên khu xuống bụng dưới, hai tay tách qua hai bên, đồng thời hít khí vào (xem Hình 116).



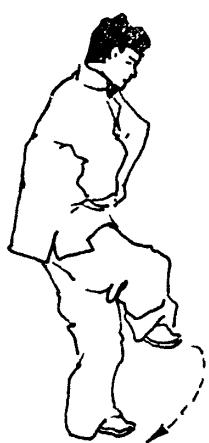
Hình 113



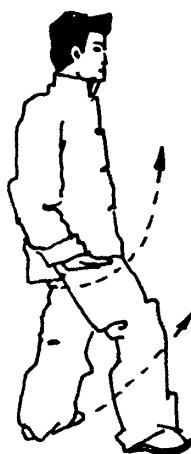
Hình 114

### (3) Hoán bộ khởi lạc phúc nhất thức:

Động tác: (tiếp theo thúc trên) chân phải đứng một mình, nhắc chân trái lén quàng tựa sang chân phải, đưa hai bàn tay lên chấp lại trước ngực, ngón tay hướng lên trên, 10 đầu ngón tay chụm vào nhau ở



Hình 115



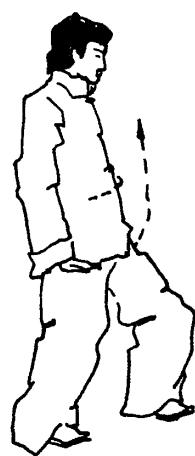
Hình 116



Hình 117



Hình 118



Hình 119

huyệt Thập tuyêt, đồng thời thở khí ra (xem Hình 117). Chân phải gập gối khuỷu xuống, gập lưng chuyền tay, dùng đầu ngón tay điểm vào huyệt Trung quản, đồng thời hít khí vào (xem Hình 118). Chân trái bước lên làm thành cung bộ, chân phải duỗi thẳng, hai bàn tay đẩy xuống qua huyệt Thiên khu tới bụng dưới, đưa tay qua hai bên hông, đồng thời thở khí ra (xem Hình 119).

### **3. Giải thích công pháp:**

Ở động tác hai bàn tay từ sau lưng đưa xuống dưới tới hai mé ngoài đùi, những huyệt đẩy ấn qua gồm có Mạch Đới, Túc thiếu dương Đởm kinh, Túc thái dương Bàng quang kinh.

Ở động tác chân phải đứng một mình, tác dụng của nó là khiên dẫn một chân. Do qua mấy thủ luyện công đãng trước mặt, khí huyết toàn thân được sung mãn, cột sống và các gân, cơ đều được cử động và co giãn nhiều lần, cần phải tập cho đứng được một chân, một lần không thành thì sau một thời gian luyện sẽ đứng được. Tục ngữ có câu: "Nhân vị lão, thoái tiên suy" (Người chưa già, chân đã yếu), song người nào luyện 12 thủ điểm huyệt khí công sẽ đạt tới hiệu quả người chưa già chân không yếu. Còn các huyệt Thập tuyêt chụm vào nhau là để day ấn huyệt Trung quản và đẩy qua huyệt Thiên khu.

Huyệt Thiên khu thuộc Túc dương minh Vị kinh,

chủ trị nôn mửa, ăn không tiêu, đau rốn, táo bón, ruột sôi bụng chướng, phù thũng, ra huyết trắng, kinh nguyệt không đều, viêm niêm mạc tử cung, bệnh lậu,...

Câu "Phiên án Trung quản thổi Thiên khu" trong lời khẩu quyết được hiểu như ở Thủ thứ hai, ở đây không nhắc lại nữa. Có khác chỉ là ở chỗ phải cử động co giãn cột sống nhiều hơn.

Động tác "hai bàn tay đẩy xuống qua huyệt Thiên khu tới bụng dưới", hai bàn tay cũng chịu tác dụng của sự miết ấn ngược trở lại. Theo lý thuyết về hệ kinh lạc ở Trung y: Thủ thái âm Phế kinh chạy tới ngón cái, Thủ dương minh Đại trường kinh chạy tới ngón trỏ, Thủ quyết âm Tâm bào kinh chạy tới ngón giữa, Thủ thiểu dương Tam tiêu kinh chạy tới ngón nhẫn, Thủ thái âm Tiểu trường kinh chạy tới ngón út. Do cả 5 ngón tay đều được miết ấn cho nên khí của cả 6 đường kinh đều được làm cho sung mãn và điều hòa.

Tác dụng của câu "Hoán bộ khởi lạc phúc nhất thức" trong lời khẩu quyết giống với động tác làm phía trước mặt của Thủ này, và chỉ khác với kiểu đứng một chân.

Do các động tác của công pháp này khiên dẫn nhiều lần chân và cột sống, đồng thời day ấn huyệt Trung quản, miết huyệt Thiên khu nhiều lần, trực tiếp miết ấn vùng bụng và ruột nhiều lần, cho nên công pháp này có công hiệu "Tư bổ trường vị tráng công tích".

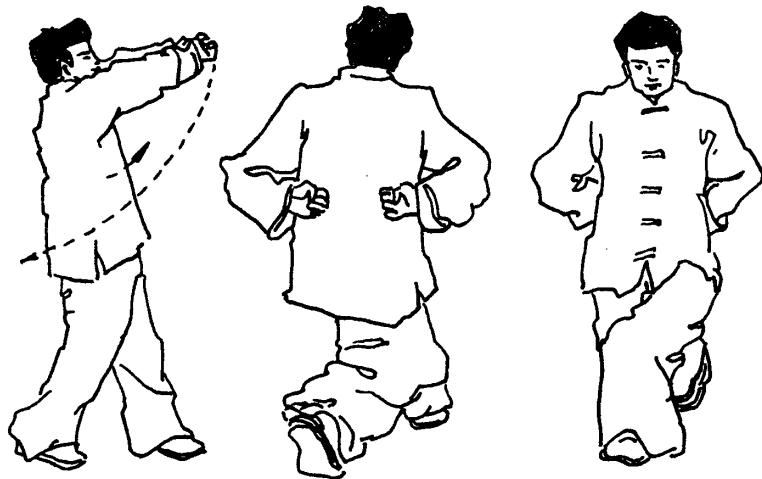
## X. THỦ THỨ CHÍN

### 1. Khẩu quyết:

Chuyển thể hát bộ Thận du án, Khởi thôi Hoàn  
khiêu bài bộ phiên, Đề quyền điểm cước Kì môn án,  
Kiện can lợi đởm ích bàng quang.<sup>(1)</sup>

### 2. Công pháp:

(1) Chuyển thể hát bộ Thận du án:



Hình 120

Hình 121

Hình 122

Động tác: (tiếp theo thúc trên) nửa người phía trên  
hơi ngả ra sau, hai bàn tay đưa lên trên xoay lại nắm  
vào (xem Hình 120), hai nắm tay vòng ra sau eo lưng,

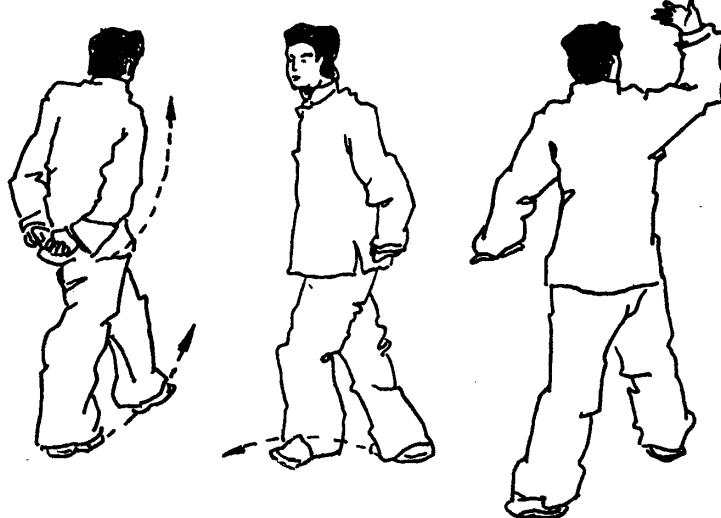
---

<sup>(1)</sup> *Tạm dịch là:* Xoay người hát bộ ấn Thận du, Đứng miết Hoàn  
khiêu bước qua xoay, Nâng tay kiêng chân ấn Kì môn, Kiện can lợi  
đởm ích bàng quang.

tiếp đó người quay sang trái, hai chân giao nhau, khuỷu gối thành tư thế hát bộ, hai nắm tay day ấn vào huyệt Thận du, đồng thời hít vào thở ra 2 lần (xem Hình 121).

(2) *Khởi thổi Hoàn khiêu bài bộ phiên:*

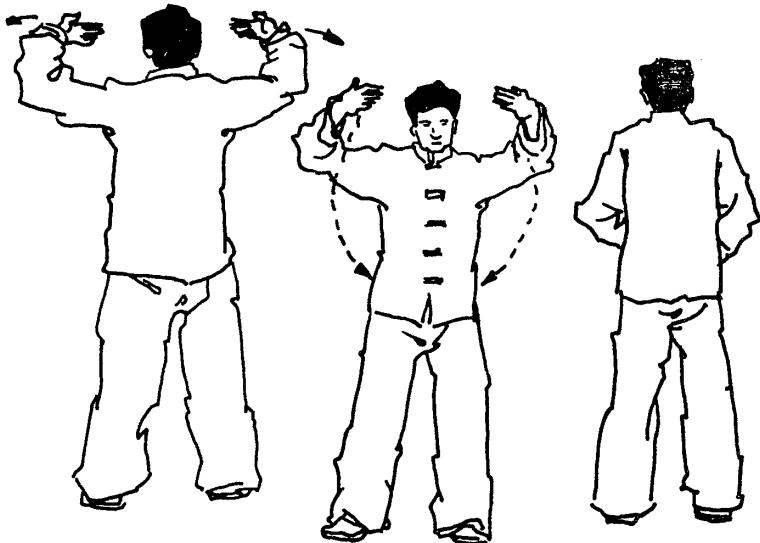
Động tác: (tiếp theo thức trên) từ tư thế hát bộ đứng dậy, hai nắm tay từ huyệt Thận du miết xuống tới huyệt Hoàn khiêu dưới hông, đồng thời thở khí ra (xem Hình 122, Hình 123, Hình 124). Chân phải bước qua phải, tay phải giơ lên theo (xem Hình 125), tay trái giơ lên giống tay phải, xoay cổ tay, lòng bàn tay hướng ra trước, đẩy ra ngang vai, ngón tay hướng lên trên, đồng thời hít khí vào (xem Hình 126, Hình 127).



Hình 123

Hình 124

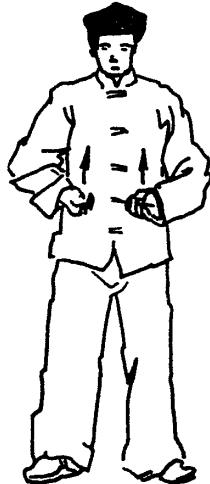
Hình 125



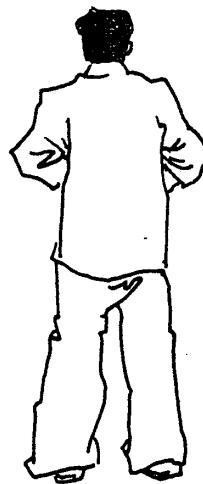
Hình 126

Hình 127

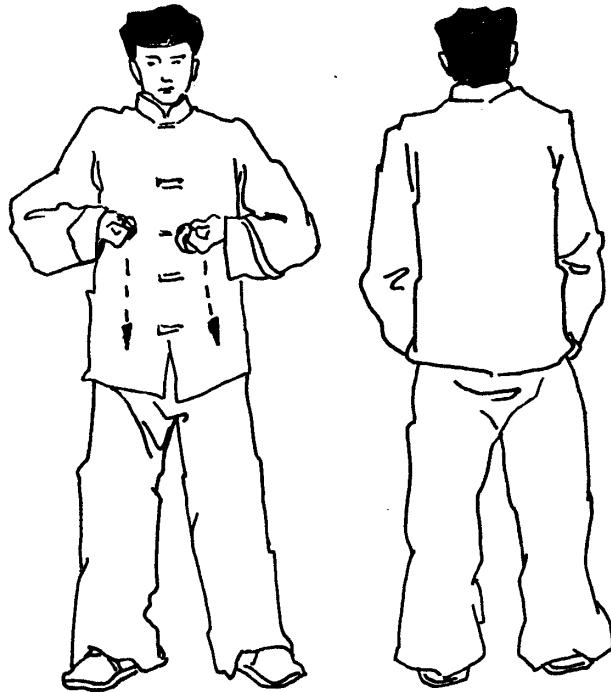
Hình 128



Hình 129



Hình 130



*Hình 131*

*Hình 132*

*(3) Đề quyền điểm cước Kì môn án:*

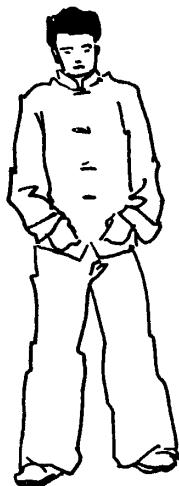
Động tác: (tiếp theo thức trên) hai tay hạ xuống, đồng thời thở khí ra, nắm tay lại đưa lên (xem Hình 128, Hình 129). Day ấn huyệt Kì môn, đồng thời hít khí vào (xem Hình 130, Hình 131), kiêng chân miết hai nắm tay xuống bụng dưới, đồng thời thở khí ra (xem Hình 132, Hình 133).

### 3. Giải thích công pháp:

Ở động tác "hai nắm tay day ấn huyệt Thận du, đồng thời hít vào thở ra 2 lần", tác dụng của nó có thể xem ở phần giải thích công pháp của Thủ thứ bảy.

Ở động tác từ tư thế hát bộ đứng lên, hai nắm tay từ huyệt Thận du miết xuống tới huyệt Hoàn khiêu dưới hông, kinh lạc được miết ấn tới có Túc thái dương Bàng quang kinh. Khi kinh này bị bệnh chủ yếu có các chứng bệnh sốt rét, điên, mắt vàng, chảy nước mắt, chảy máu cam, đầu căng, đau lưng, trĩ, đái dắt, đi giải bị đau, tiểu tiện ít. Trong cuốn "Kinh mạch" của Linh Khu có nói: "Kinh mạch dã, sở dĩ năng quyết tử sinh, xứ bách bệnh, điều hư thực, bất khả bất thông" (Kinh mạch là cái quyết định chuyện sinh tử, chữa trăm bệnh, điều hòa hư thực, cho nên không thể không lưu thông). Vì thế việc miết ấn vào Túc thái dương Bàng quang kinh đóng một vai trò rất quan trọng trong việc chữa trị các chứng bệnh mà đường kinh này thường mắc, đồng thời rất có lợi cho Bàng quang.

Huyệt Hoàn khiêu thuộc Túc thiếu dương Đởm kinh, trong cơ thể thuộc đởm, chạy trong Đởm kinh từ huyệt Khuyết bồn xuống ngực, tới huyệt Thiên trì thuộc Thủ



Hình 133

quyết âm thì đi vào cơ hoành cách, tới huyệt Kì môn thuộc Túc quyết âm thì đi vào can, ở kinh này thuộc đởm, có quan hệ biểu lí với can, rồi chạy vào sườn đi xuống từ huyệt Chương môn thuộc Túc quyết âm. Ra từ huyệt Khí giai thuộc Túc dương minh, vòng qua Hào tể, hợp với Túc quyết âm để vào huyệt Hoàn khiêu trong đùi. Miết ấn huyệt Hoàn khiêu có tác dụng kiện can lợi đởm, điều hòa khí huyết, giải gió giảm đau. Huyệt Hoàn khiêu chủ trị liệt nửa người, đau hông, đau thần kinh toạ, đau đầu gối, viêm rễ thần kinh....

Công lý của động tác "day ấn huyệt Kì môn, đồng thời hít khí vào" đã được giải thích trong phần giải thích công pháp của Thủ thứ tư. Còn tác dụng của động tác "kiêng chân, hai nắm tay miết xuống vùng bụng dưới, đồng thời thở khí ra, hai nắm tay ép xuống phía dưới, còn gót chân kiêng lên", là tác động ngược trở lại của việc ép xuống và kiêng lên này sẽ làm cho các cơ ở tứ chi đang từ trạng thái thả lỏng chuyển sang trạng thái căng lên (chú ý: chủ yếu là dùng ý làm cho căng lên chứ không phải là căng do dùng lực quá độ). Công thêm động tác "hai nắm tay từ huyệt Kì môn miết xuống vùng bụng dưới, ngậm ngực, bẻ lưng"<sup>(1)</sup> dùng ý đưa mọi bệnh khí trong người thở hết ra ngoài, sau khi đã đạt được sự thổi cố nạp tân sẽ khiến cho người có cảm giác đổi mới hoàn toàn.

---

<sup>(1)</sup> Nguyên văn: hàm hung, bặt bối -ND.

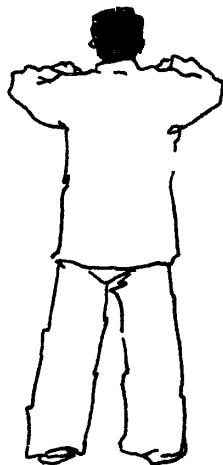
## X. THỦ THÚ MUỜI

### 1. Khẩu quyết:

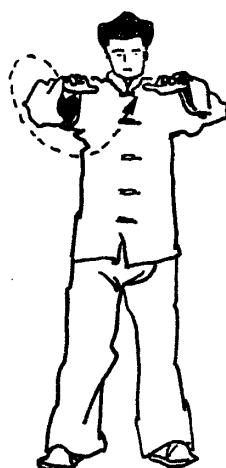
Chuyển thể súy thủ điểm Kiên tĩnh, Tam thức hát bộ lặc Ngoại quan, Bài bộ phiên chưởng bình kiên thô, Linh hoạt kiên tí trị cảnh chùy<sup>(1)</sup>

### 2. Công pháp:

(1) *Chuyển thể suý thủ điểm Kiên tĩnh:*



Hình 134



Hình 135



Hình 136

---

<sup>(1)</sup> *Tam dịch là:* Quay người quàng tay điểm Kiên tĩnh, Tam thức hát bộ khuỷu Ngoại quan, Bước qua xoay tay ngang vai đẩy, Linh hoạt vai tay trị cổ, cột sống.

Động tác: (tiếp theo thức trên) hai bàn tay từ từ nâng lên trước, lòng bàn tay úp xuống (xem Hình 134, Hình 135), quay người sang trái 90 độ, tay quàng sang phải sang trái, quàng tay phải chạm sang vai trái, dùng đầu ngón tay cái điểm vào huyệt Kiên tinh bên vai trái, cùng lúc ấy tay trái quàng ra sau lưng, dùng mu bàn tay trái day ấn vào huyệt Thận du bên phải, đồng thời hít khí vào (xem Hình 136).

(2) *Tam thức hát bộ lắc Ngoại quan:*

Động tác: (tiếp theo thức trên) quay người sang trái 90 độ, hai chân giao nhau khuyu xuống thành tư thế hát bộ, quàng tay trái từ sau lưng ra trước mặt, chạm huyệt Ngoại quan bên tay trái vào khuỷu tay phải, đồng thời thở khí ra (xem Hình 137), từ tư thế ngồi đứng lên (xem Hình 138). Chân phải bước lên, người quay sang phải, quàng tay trái chạm sang vai phải, dùng đầu ngón tay cái điểm vào huyệt Kiên tinh bên vai phải, tay phải quàng ra sau lưng, day ấn vào huyệt Thận du bên trái, đồng thời hít khí vào (xem Hình 139). Nửa người phía trên quay sang phải, hai chân giao nhau khuyu gối thành tư thế hát bộ, quàng tay phải từ sau lưng ra trước mặt, chạm huyệt Ngoại quan ở tay phải vào khuỷu tai trái, đồng thời thở khí ra (xem Hình 140). Từ tư thế ngồi đứng lên bàn tay phải đưa về huyệt Thận du bên trái (xem Hình 141), bước chân trái

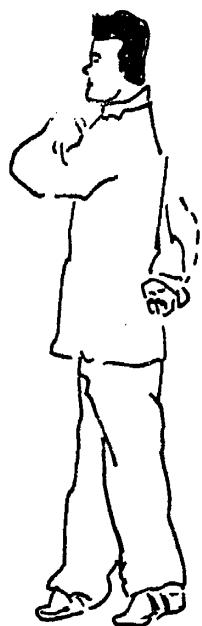
lên, nửa người phía trên quay sang phải 90 độ, quàng tay phải lên vai trái, dùng đầu ngón tay cái day ấn vào huyệt Kiên tĩnh; quàng tay trái ra sau lưng trái, dùng mu bàn tay day ấn vào huyệt Thận du bên phải, đồng thời hít khí vào (xem Hình 142). Nửa người phía trên quay sang trái 90 độ, hai chân giao nhau, khuỷu xuống thành tư thế hát bộ, quàng tay trái từ sau lưng ra trước mặt, chạm huyệt Ngoại quan ở tay trái vào khuỷu tay phải, đồng thời thở khí ra(xem Hình 143).



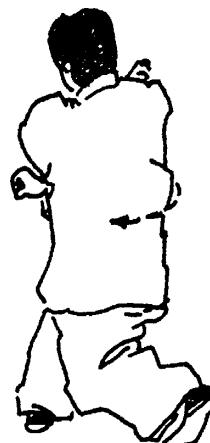
Hình 137



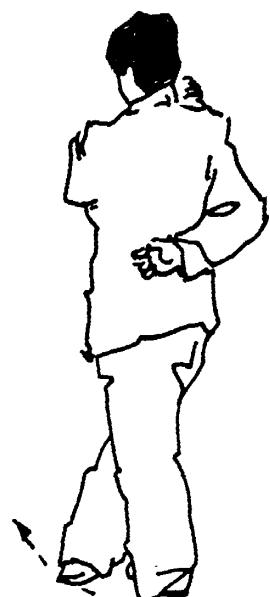
Hình 138



Hình 139



Hình 140



Hình 141



Hình 142



Hình 143



Hình 144

*(3) Bài bộ phiên chuồng bình kiên thôi:*

Động tác: (tiếp theo thức trên) từ tư thế ngồi đứng lên, chân phải bước sang phải, hai bàn tay giơ lên, xoay bàn tay lại để cao ngang vai rồi đẩy qua hai bên, đồng thời hít khí vào (xem Hình 144).

**3. Giải thích công pháp:**

Động tác "quàng tay phải chạm sang vai trái, dùng đầu ngón tay cái day ấn vào huyệt Kiên tĩnh bên trái", là di từ Thủ thái âm Phế kinh tới ngón cái. Trong cơ thể người, Thủ thái âm Phế kinh thuộc phế, phế chủ khí. Trong cuốn "Ngũ tạng sinh thành" của Tố Văn có nói: "Chư khí dã, giao thuộc vu phế" (Tất cả mọi khí đều thuộc phế). Cho nên mọi khí ở trên dưới, trong ngoài cơ thể người đều do phế chủ. Phế kị hàn. Cuốn "Tuyên minh ngũ khí" của Tố Văn nói: "Ngũ tạng số ác, tâm ác nhiệt, phế ác hàn, can ác phong, tì ác thấp, thận ác táo. Nhân phế chủ khí, ngoại hợp bì mao. Hàn tà tức khả trực tiếp xâm kích cơ biếu, hựu dị nội hợp vu phế" (Những cái kị của ngũ tạng là tâm kị nhiệt, phế kị hàn, can kị phong, tì kị thấp, thận kị táo. Vì phế chủ khí, hợp với da lông ở bên ngoài. Hàn tà có thể trực tiếp xâm nhập vào cơ biếu, lại dễ nhập vào phổi). Vì vậy, "dùng đầu ngón tay cái điểm vào huyệt Kiên tĩnh, đồng thời kết hợp với sự hít thở ở phổi sẽ tổng được hàn tà ở vai, cánh tay, gáy, đầu.

Huyệt Kiên tĩnh thuộc Túc thiếu dương Đởm kinh, kinh này thuộc đởm, can và đởm có quan hệ biểu lí với

nhau, có thể chữa các bệnh về gan hoặc mật, có lúc có ảnh hưởng tới nhau thông qua "mối quan hệ biểu lì" này. Chẳng hạn như dùng thuốc bình can có thể tả đờm hoả, dùng thuốc tả đờm hoả có thể bình can. Sách "Cửu châm luận" của Linh Khu nói: "Can chủ cân". Sách "Lục tiết tạng tướng luận" của Tố Vấn nói: "Can dã, bãi cực chi bản, hồn chi cư dã; kì hoa tại trảo, kì sung tại cân, dĩ sinh huyết khí" (Gan là cái gốc giải trừ tận cùng, là nơi trú ngụ của phần hồn, nó thịnh ở các móng, sung mãn ở các bắp cơ để sinh ra khí huyết). "Kì sung tại cân" nói rõ nguồn nuôi dưỡng bắp thịt là lấy từ can, Bắp thịt bám vào các khớp xương, do bắp thịt co vào nở ra khiến cho các cơ khớp toàn thân được cử động dễ dàng, vì vậy người ta còn nói "can chủ vận động", cho nên khi điểm huyệt Kiên tĩnh có thể chữa trị được các bệnh co giật cứng hoặc trở ngại ý thức ở vai, cánh tay, gáy, đầu do can sinh phong gây nên. Huyệt Kiên tĩnh còn là nơi hội tụ của Thủ thiếu dương, Túc dương minh, Dương duy. Hội huyệt là nơi gặp nhau của từ 2 kinh mạch trở lên. Bởi hội huyệt là nơi phân bố đồng thời nhiều kinh mạch, cho nên điểm vào huyệt Kiên tĩnh sẽ có thể chữa luôn được các bệnh của nhiều đường kinh. Huyệt Kiên tĩnh chủ trị các chứng đau vai lưng, đầu căng, tay không cất lên được, sợ lạnh, đau vú, liệt nửa người, suy nhược thần kinh, đau đầu, ngất,...

Động tác "dùng mu bàn tay trái day ấn huyệt Thận du bên phải" là bởi huyệt Thận du thuộc Túc thái dương Bàng quang kinh, bàng quang và thận có quan hệ biểu lí với nhau, có thể thông qua ảnh hưởng của mỗi quan hệ biểu lí này để chữa các bệnh về thận và bàng quang. Cuốn "Tuyên minh ngũ khí" của Tố Vấn nói rằng: "Ngũ tạng sở chủ: tâm chủ mạch, phế chủ bì, can chủ cân, tì chủ nhục, thận chủ cốt" (Những cái mà ngũ tạng chủ là: tâm chủ mạch, phế chủ bì (da), can chủ cân (gân, bắp thịt), tì chủ nhục (thịt), thận chủ cốt (xương). "Chủ" ở đây có nghĩa là chủ trì. "Thận chủ cốt" vừa có nghĩa là thận nuôi dưỡng xương cốt, lại vừa bao hàm cả mối liên hệ về mặt chức năng sinh lí của thận và xương cốt. Cuốn "Lục tiết tạng tướng luận" của Tố Vấn nói rằng: "Thận dã, chủ trập, phong tàng chi bản, tinh chi xứ dã; kì hoa tại phát, kì sung tại cân" (Thận chủ về sự kín đáo, là cái gốc phong tàng, là nơi trú ngụ của tinh; nó thịnh ở tóc, sung mãn ở xương cốt). "Kì sung tại cốt" nói lên tác dụng nâng đỡ cơ thể con người của khung xương, nó chính là cái giá đỡ của thân thể. Sở dĩ xương có được tác dụng ấy là nhờ vào sự nuôi dưỡng của tuỷ. Cốt tuỷ do thận tinh sinh ra. Sách "Âm dương ứng tướng đại luận" của Tố Vấn nói rằng: "Thận sinh cốt cách" (thận sinh ra xương). Tuỷ nằm trong xương để nuôi dưỡng xương, người ta thường nói là "thận sung tuỷ thực" (thận mà sung mãn thì tuỷ tốt).

Còn tuỷ được sinh ra là để cung cấp cơ sở vật chất cho "thận chủ cốt". Vì vậy, day ấn huyệt Thận du có tác dụng sung dưỡng và sung thực rất mạnh tới cốt tuỷ ở vùng gáy và xương cốt ở vùng vai, cánh tay, đầu, đồng thời có tác dụng chữa trị rất lớn đối với các bệnh thuộc vùng vai, cánh tay, gáy và đầu.

Huyệt Ngoại quan thuộc Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh, kinh này chủ yếu chữa các bệnh điếc tai, ù tai, sưng họng, đau đuôi mắt, sưng má, đau sau mé tai và vai, đau ngoài cùi chỏ cánh tay, ngón nhẫn không cử động được. Điểm huyệt Ngoại quan có thể chữa các bệnh đau đầu, điếc tai, ù tai, khuỷu tay không duỗi thẳng được, đau khớp vai, ngón tay đau không nắm lại được, rung tay, đau răng, ngạt mũi, mất ngủ, đánh trống ngực, huyết áp cao.

## XII. THỦ THỨ MUỜI MỘT

### 1. Khẩu quyết:

Tiền thác hậu phiên toạ mã điểm, Điểm đả Huyết hải Dương lăng tuyên, Thác thủ bình hung tuyên Tam tiêu, Sơ thông kinh lạc tạng phủ khang<sup>(1)</sup>

---

<sup>(1)</sup> *Tạm dịch là:* Giơ trước xoay sau kị mã điểm, Điểm đả Huyết hải Dương lăng tuyên, Nâng tay ngang ngực quanh Tam tiêu, Sơ thông kinh lạc khoẻ tạng phủ.

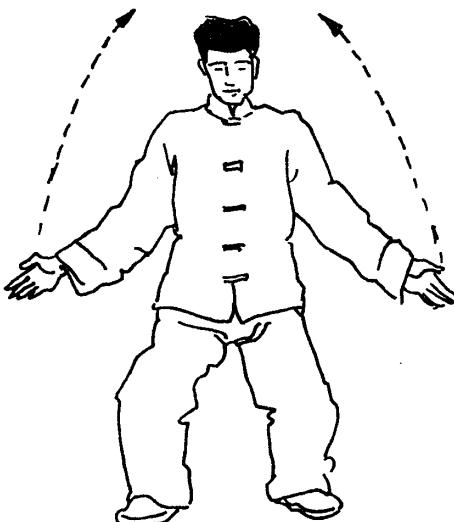
## 2. Công pháp:

### (1) *Tiền thác hậu phiên toạ mã điểm*:

Động tác: (tiếp theo thức trên) hai tay từ phía dưới lưng vòng ra trước mặt, lòng bàn tay ngửa lên trên, người hơi ngả ra sau, đồng thời thở khí ra (xem Hình 145). Tiếp đó hạ hai tay xuống (xem Hình 146), hai bàn tay từ phía sau vòng ra trước giờ cao ngang trán, ngón trỏ và ngón giữa chụm vào nhau, ngón tay chia xuống dưới, đồng thời hít khí vào (xem Hình 147), sau đó khuyu hai gối xuống thành kỵ mã tấn, dùng ngón trỏ và ngón giữa điểm ấn vào huyệt Huyết hải ở mé trong đầu gối (nửa người phía trên thẳng, hai lòng bàn tay hướng ra sau), đồng thời thở khí ra (xem Hình 148).



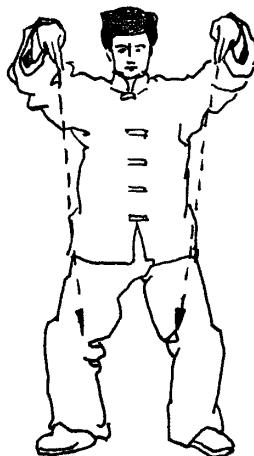
Hình 145



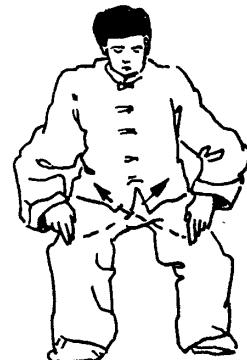
Hình 146

(2) *Điểm đả Huyết hải Dương lăng tuyễn:*

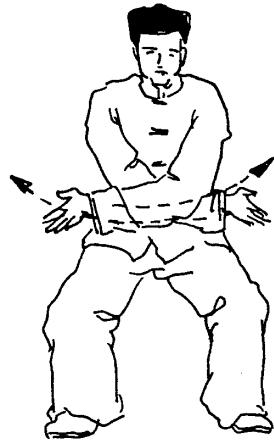
Động tác: (tiếp theo thúc trên) hai bàn tay chuyển để bắt chéo nhau trước đầu gối, lần lượt điểm đả vào các huyệt Dương lăng tuyễn và Huyết hải, cùng với động tác điểm đả ấy là thở ra, hít vào liên tục 3 ngụm khí (chú ý: khi bắt chéo hai tay hít vào, khi điểm đả vào các huyệt thở ra). Ở lần hít vào cuối cùng, hai bàn tay nắm chặt, nắm tay ở phía dưới, dùng huyệt Hậu khê chạm vào huyệt Dương lăng tuyễn, đồng thời thở khí ra (xem Hình 149, Hình 150, Hình 151, Hình 152, Hình 153, Hình 154, Hình 155)



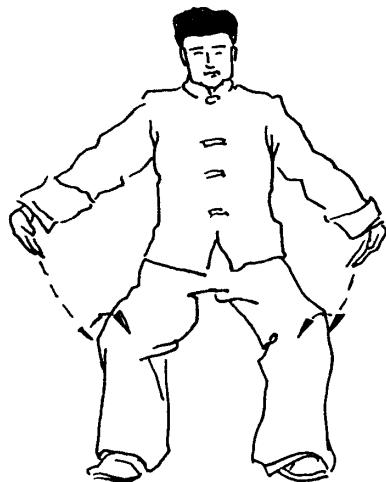
Hình 147



Hình 148



Hình 149



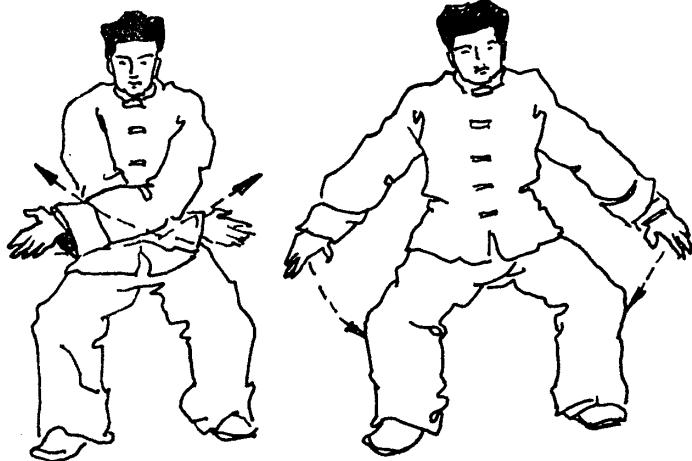
Hình 150



Hình 151

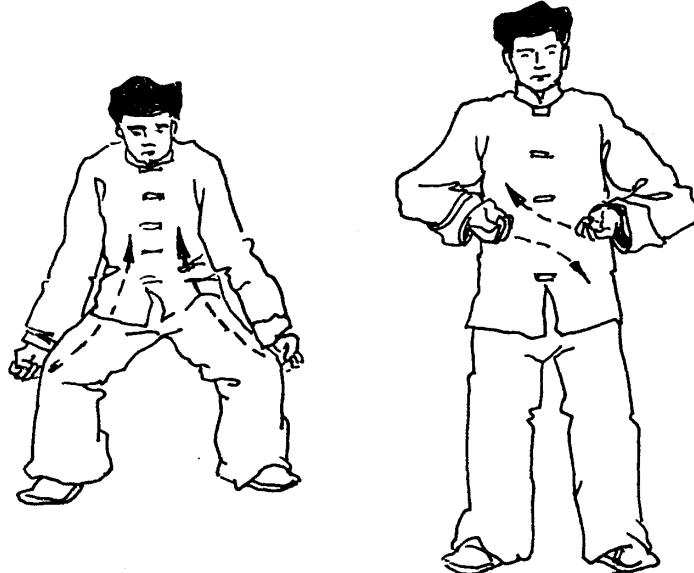


Hình 152



Hình 153

Hình 154



Hình 155

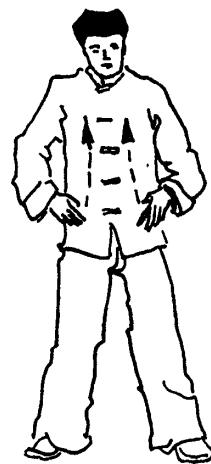
Hình 156



Hình 157



Hình 158



Hình 159

(3) *Thác thủ bình hung tuyễn Tam tiêu.*

Động tác: (tiếp theo thức trên) dùng huyệt Hậu khe ở hai nắm tay vòng quanh huyệt Dương lăng tuyễn 2 vòng, đồng thời hít vào, thở ra 2 lần, sau đó đưa hai nắm tay lên qua mé ngoài đùi tới sườn, mặt nắm tay hướng lên trên. Đồng thời với động tác ấy, nửa người phía trên từ tư thế kị mã tấn đứng thẳng lên, kết hợp hít khí vào (xem Hình 156). Tiếp đó hai nắm tay mở ra, lòng bàn tay ép vào sườn, người hơi cúi ra trước, hai bàn tay xoa quanh huyệt Tam tiêu vùng ngực bụng đi từ trên xuống dưới, tay trái ở trên, tay phải ở dưới, tiếp đó người cúi ra trước ngả ra sau 3 lần, xoa quanh huyệt Tam tiêu 3 lần (cúi ra trước thở ra, ngả ra sau hít vào). Khi hít vào hai tay đưa xuống, khi thở ra hai tay đưa

lên (xem Hình 157, Hình 158). Khi người cúi ra trước, lực dồn xuống trước bàn chân; khi người ngả ra sau, lực dồn xuống gót chân. Lần cuối cùng, đưa hai bàn tay miết thẳng xuống bụng dưới, tới phía ngoài hông, hai bàn tay tách ra, lòng bàn tay úp xuống, ngón tay chĩa ra trước, đồng thời thở ra sâu (xem Hình 159).

### **3. Giải thích công pháp:**

Huyệt Huyết hải thuộc Túc thái âm Tì kinh, trong cơ thể thuộc tì. Cổ nhân kết hợp ngũ tạng với đông, nam, tây, bắc và trung ương, xếp tì là "trung ương", đồng thời căn cứ vào thuyết Ngũ hành mà qui tì thuộc "thổ", vốn được nói là "tì chủ trung thổ" hoặc "tì chủ trung châu". Thổ là cái sinh ra và biến hóa vạn vật, tì chủ vận hóa, chuyển vận những thứ đã được tiêu hóa và hấp thụ tới các cơ quan tạng phủ khác, tới tứ chi bách hài, dùng cái đó để xúc tiến sự phát dục sinh trưởng, duy trì các chức năng và nhu cầu trao đổi chất ở cơ thể con người. Tứ chi của con người sở dĩ có thể cử động được là dựa vào dương khí được chuyển hóa từ thức ăn. Loại dương khí này tuy được dùng để chuyển hóa các thức ăn trong dạ dày, song phải qua sự chuyển vận của tì thì mới có thể làm cho khí đến được tứ chi, khi tì khí được chuyển vận tốt thì toàn thân được cung cấp dinh dưỡng đầy đủ, tứ chi sẽ vận động khỏe.

Ở động tác tay "hai bàn tay từ phía sau vòng ra trước mặt..., hai bàn tay từ phía sau vòng ra trước giờ cao ngang trán, ngón trỏ và ngón giữa chụm vào nhau,

ngón tay chĩa xuống dưới đồng thời hít khí vào, sau đó khuyu hai gối xuống thành kiểu kị mã tấn,... điểm ấn vào huyệt Huyệt hải ở mé trong đầu gối", mục đích của nó là để kích thích Túc thái âm Tì kinh, đồng thời cử động tứ chi. Huyệt Huyệt hải chủ trị những bệnh đã nói ở phần giải thích công pháp của Thủ thứ tư.

Huyệt Dương lăng tuyên thuộc Túc thiếu dương Đởm kinh, trong cơ thể thuộc đởm. Đởm chủ quyết đoán, sách "Linh lan bí điển luận" có ghi: "Đởm dã, trung chính chi quan, quyết đoán xuất yên" (Đởm là cơ quan giữ tính trung chính để xuất ra các quyết đoán) Trung chính có nghĩa là không nghiêng không lệch. Một trong những tác dụng của đởm có liên quan tới một vài hoạt động chức năng của thần kinh trung ương, đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì và điều phối sự vận hành bình thường của khí huyết trong cơ thể, thúc đẩy sự phối hợp lẫn nhau giữa các phủ tạng. Huyệt Dương lăng tuyên chủ trị đau vùng đầu mắt, miệng đắng, đau sườn, bán thân bất toại, viêm khớp gối, đau gối sưng không duỗi, vẹo khớp gối, đau đùi, đau thần kinh toạ, viêm gan,...

"Thác thủ bình hung tuyên Tam tiêu" trong lời khẩu quyết. Chủ yếu là xoa quanh vùng ngực, bụng (lấy vùng bụng làm chính). Thủ thái âm Phế kinh có liên hệ mật thiết với vùng bụng, kinh mạch này bắt nguồn từ Trung tiêu, chạy xuống đại trường, và còn vòng lên miệng dạ dày và cơ hoành cách thuộc phế. Trung tiêu

là huyệt Trung quản ở vùng bụng, phế tạng tuy nằm ở trên hoành cách nhưng kinh mạch của nó lại bắt nguồn từ vùng Trung quản dưới bụng, đồng thời có quan hệ với dạ dày, ruột già, vì vậy mối quan hệ giữa phế với bụng là rất chặt chẽ.

Kinh mạch Thủ dương minh Đại trường kinh "hạ nhập Khuyết bồn lạc phế, hạ cách thuộc Đại trường" (xuống huyệt Khuyết bồn đi vào phế, xuống cơ hoành cách thuộc Đại trường) (Sách "Kinh lạc" của Linh Khu). Đại trường ở vùng bụng, kinh mạch của nó có liên quan trực tiếp đến đại trường.

Kinh mạch Túc dương minh Vị kinh trong cơ thể người thuộc vị, "nhập Khuyết bồn, hạ cách, thuộc vị lạc tì" (đi vào huyệt Khuyết bồn, xuống cơ hoành cách thuộc vị, chạy vào tì) (Sách "Kinh lạc" của Linh khu), dạ dày và bụng có quan hệ trực tiếp với nhau.

Kinh mạch Thủ thiếu âm Tâm kinh "khởi vu tâm trung, xuất thuộc tâm hạch, hạ cách lạc tiêu trường" (bắt đầu đi từ tim, ra khỏi tim xuống cơ hoành cách đi vào ruột non) (Sách "Kinh lạc" của Linh Khu), bởi kinh mạch này có quan hệ với tiêu trường trong khoang bụng, cho nên kinh mạch này có quan hệ luôn cả với khoang bụng.

Kinh mạch Túc thái âm Tì kinh từ huyệt Xung môn đi vào bụng.

Kinh mạch Thủ thái dương Tiêu trường kinh trong

cơ thể thuộc tiểu trường, tiểu trường và bụng có quan hệ trực tiếp với nhau.

Kinh mạch Túc thái dương Bàng quang kinh trong cơ thể thuộc Bàng quang, ở ngay vùng bụng dưới.

Kinh mạch Túc thiếu âm Thận kinh vừa chạy lên trên vừa chạy phía sau đùi, giao nhau ở huyệt Trường cường thuộc Mạch Đốc, để xuyên qua cột sống mà ra phía sau thuộc thận, phía trước ở ngay chính các huyệt Quan nguyên, Trung cực ở bàng quang, như vậy nó có quan hệ với cả vùng bụng dưới.

Kinh mạch Thủ quyết âm Tâm bào kinh "xuất thuộc tâm bào lạc, hạ cách, lịch lạc Tam tiêu" (bắt đầu từ tim, xuống cơ hoành cách chạy qua Tam tiêu) (Sách "Kinh mạch" của Linh Khu), nên có quan hệ với vùng bụng.

Kinh mạch Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh, Thượng tiêu xuất ở phía trên miệng dạ dày, Hạ tiêu khởi từ dưới huyệt Lan môn, Trung tiêu ở huyệt Trung quản vùng dạ dày, có quan hệ trực tiếp với vùng bụng.

Kinh mạch Túc thiếu dương Đởm kinh chủ yếu có quan hệ chặt chẽ với bụng bên.

Kinh mạch Túc quyết âm Can kinh trong cơ thể thuộc can, kinh mạch của can cũng có quan hệ chặt chẽ với vùng bụng dưới, bụng bên.

Như vậy xoa quanh Tam tiêu có tác dụng khơi thông kinh lạc. Trong sách "Li chính án ma yếu thuật" còn nói: "Hung phúc dã, ngũ tạng lục phủ chi cung thành,

âm dương khí huyết chi phát nguyên, nhược dục tri kì tạng phủ như hà, tắc mạc như chẩn hung phúc" (Bụng và ngực là cung thành của lục phủ ngũ tạng, là nơi bắt nguồn của khí huyết âm dương, nếu muốn biết tạng phủ của mình ra sao thì hãy khám vùng bụng và ngực). Qua đây có thể thấy vùng bụng có quan hệ mật thiết với lục phủ ngũ tạng. Vì vậy, xoa quanh Tam tiêu ở ngực, bụng có tác dụng điều chỉnh và chữa trị các ngũ tạng, từ đó có thể chữa tốt các bệnh phát sinh từ lục phủ ngũ tạng.

### XIII. THỦ THỨ MUỜI HAI

#### 1. Khẩu quyết:

Tả hữu vân thủ Khúc trì điểm, Phân thủ thác khởi  
Thiếu thương hồi, Thượng phiên hạ lạc đề quyền thôii,  
Bảo hộ tinh khí qui Đan điền<sup>(1)</sup>

#### 2. Công pháp:

(1) *Tả hữu vân thủ*<sup>(2)</sup> *Khúc trì điểm*:

Động tác: (tiếp theo thức trên) hai bàn tay giơ lên (xem Hình 160), đưa giao nhau qua hai bên cùng với

---

<sup>(1)</sup> *Tạm dịch là*: Phải trái đưa tay điểm Khúc trì, Tách tay đứng dậy hồi Thiếu thương, Thượng xoay hạ xuống nâng quyền đẩy, Giúp cho tinh khí qui Đan điền.

<sup>(2)</sup> "Vân thủ": động tác giống thức Vân thủ trong Thái cực quyền ND.

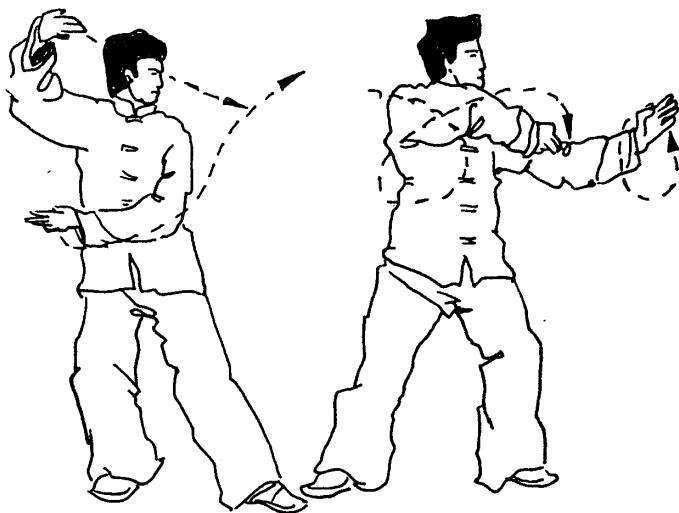
đầu làm thành hình vòng cung một lượt, tiếp đó tay trái duỗi sang trái ngang bằng vai, khuyu gối phải, chân trái thành hư bộ, bàn tay phải vòng lên trên vai phải, đồng thời hít khí vào (xem Hình 161). Bàn tay phải hạ xuống bên trái, ngón trỏ và ngón giữa chụm lại day ấn vào huyệt Khúc trì bên tay trái, bàn tay trái ngoắt lên trên một cái, đồng thời hít khí vào (xem Hình 162). Hai bàn tay đưa về trước ngực, đưa giao nhau qua hai bên cùng với đầu làm thành hình vòng cung một lượt, bàn tay phải duỗi sang phải ngang bằng vai, khuyu gối trái, chân phải thành hư bộ, bàn tay trái vòng lên trên vai trái, đồng thời hít khí vào (xem Hình 163). Bàn tay trái hạ xuống bên phải, ngón trỏ và ngón giữa chụm lại day ấn vào huyệt Khúc trì bên tay phải, bàn tay phải ngoắt lên trên một cái, đồng thời thở khí ra (xem Hình 164).



Hình 160

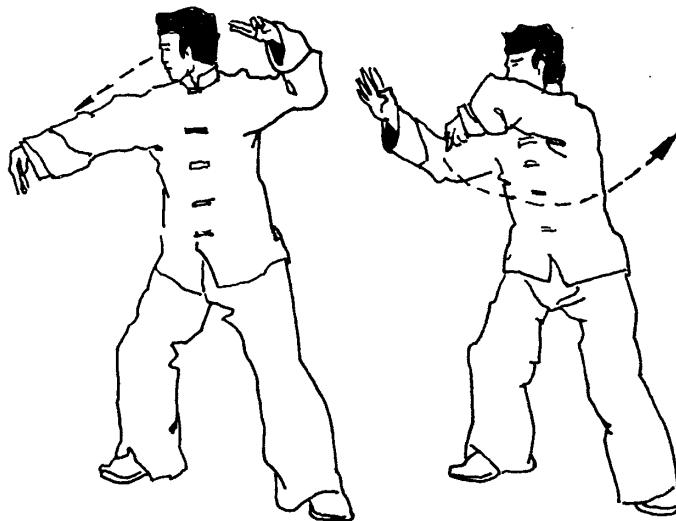
### (2) Phân thủ thác khởi Thiếu thương hồi:

Động tác: (tiếp theo thức trên) hai bàn tay từ trước ngực đưa qua hai bên, trọng tâm cơ thể rơi xuống chân trái, khuyu gối trái duỗi chân phải (xem Hình 165), tiếp đó thu chân phải về khuyu xuống thành kiểu tiểu mã bộ, hai bàn tay hợp lại ở giữa hai đùi, ngón tay chĩa



Hình 161

Hình 162



Hình 163

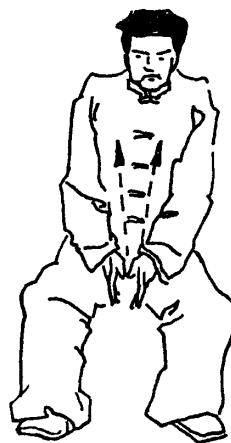
Hình 164

xuống dưới, hai ngón tay cái chụm vào nhau ở huyệt Thiếu thương (xem Hình 166). Vừa đứng thẳng người lên vừa đưa hai bàn tay lên trước ngực, ngón tay chia lên trên, hai ngón tay cái chụm vào nhau ở huyệt Thiếu thương, đồng thời hít khí vào (xem Hình 167).

(3) *Thương phiên ha lạc đê quyền thô:*



Hình 165



Hình 166

Động tác: (tiếp theo thức trên) hai bàn tay từ từ đẩy xuống dưới, người hơi ngả ra sau, đồng thời thở khí ra, xoay cổ tay cho hai mu bàn tay chụm vào nhau, ngón tay chia xuống dưới (xem Hình 168). Tiếp đó đưa hai bàn tay lên khoảng không trước trán, xoay bàn tay lại thật nhanh (xem Hình 169). Rồi lại dùng hai lòng bàn tay hạ xuống qua ngực,

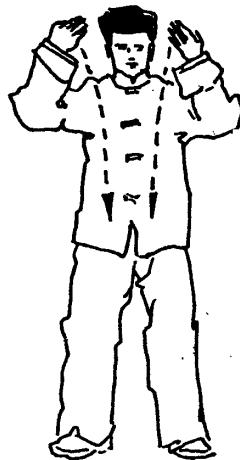
bụng ấn vào vùng bụng dưới, tới phía ngoài bẹn thì hai tay tách ra, đồng thời thở khí ra (xem Hình 170). Hai bàn tay nắm lại nâng lên ngang sườn, đồng thời hít khí vào (xem Hình 171). Thân người cúi ra trước ngả ra sau, hai nắm tay xoa giữa hai mạn sườn 3 vòng, đồng thời thở ra hít vào ngắn 3 lần. Tiếp đó xoay nắm tay (mặt nắm tay úp xuống) đẩy qua bên bụng xuống vùng Đan điền ở bụng dưới, đồng thời thở khí ra (xem Hình 172). Khi đứng bằng, người lắc ra trước ra sau, toàn thân thả lỏng, thở ra hít vào tự nhiên 3 ngụm khí, thu công (xem Hình 173).



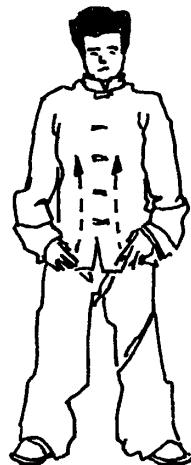
Hình 167



Hình 168



Hình 169



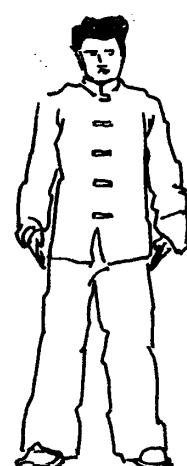
Hình 170



Hình 171



Hình 172



Hình 173

### 3. Giải thích công pháp:

Câu "Tả hữu vân thủ Khúc trì điểm" trong lời khẩu quyết có tác dụng là bởi huyệt Khúc trì thuộc Thủ dương minh Đại trường kinh. Thủ dương minh Đại

trường kinh trong cơ thể thuộc đại trường. Sách "Linh lan bí điển luận" của Tố Vấn có ghi: "Đại trường dã, truyền đạo chi quan, biến hóa xuất yên" (Ruột già là cơ quan dẫn truyền, chuyển hóa để tống ra ngoài). Chức năng chủ yếu của ruột già là biến nước và đường liệu còn thừa sau khi đã qua hấp thụ, tiêu hóa ở ruột non và bị tống xuống thành phân, sau đó được tống ra ngoài bằng hậu môn. Ruột già chính là con đường truyền dẫn các chất cặn bã, vì thế mà nói nó là "chủ truyền đạo", "truyền đạo chi quan". Phế còn hợp với đại trường, sự tương hợp này là quan hệ biểu lí giữa các tạng phủ, biểu lí giữa phế và đại trường được thể hiện thông qua mối quan hệ giữa các kinh lạc của phế và đại trường cùng sự phối hợp lẫn nhau của một vài chức năng sinh lí. Muốn chữa trị các bệnh về phế hoặc đại trường, có thể thông qua sự ảnh hưởng lẫn nhau của sự "tương hợp", "tương biểu lí" này. Chẳng hạn như chức năng túc giáng của phế giúp ích cho sự truyền dẫn của đại trường, còn tác dụng truyền dẫn của đại trường lại giúp ích cho sự túc giáng của phế. Bởi phế chủ hoạt động của khí, phế khí mà hạ giáng tốt thì hoạt động khí hóa sẽ thuận lợi, Tam tiêu thuỷ đạo cũng sẽ được điều hoà, lưu thông; trái lại, phế khí nếu không được hạ giáng dễ dàng sẽ khiến cho khí thượng nghịch, sinh ra ho, hen suyễn, tiểu tiện khó,... không thể bảo đảm cho hoạt động cơ năng của nó được bình thường.

Câu "Phân thủ thác khởi Thiếu thương hồi" trong lời khẩu quyết có tác dụng là vì huyệt Thiếu thương thuộc Thủ thái âm Phế kinh, Phế kinh trong cơ thể thuộc phế. Trình tự lưu trú của 12 kinh mạch được bắt đầu từ

Trung tiêu, khởi đầu từ phế và kết thúc ở Can kinh, rồi lại từ Can kinh đổ lên phế, cứ lặp đi lặp lại như vậy, chạy khắp không nghỉ để nuôi dưỡng toàn thân. Sách "Ngũ tạng sinh thành" của Tố Vấn nói: "Chư khí dã, giao thuộc vu phế" (Mọi khí đều thuộc phế). Bởi vì khí là chất quan trọng mà cơ thể con người dựa vào để duy trì hoạt động sống, toàn bộ các khí ở trên dưới, trong ngoài cơ thể con người đều do phế chủ. Sách "Kinh mạch biệt luận" của Tố Vấn nói: "Mạch khí lưu kinh, kinh khí qui vu phế, phế triều bách mạch, du kinh vu bì mao" (Mạch khí chạy vào các đường kinh, kinh khí qui về phế, bách mạch hướng về phế, chở các đường kinh tới da và lông), nghĩa là bách mạch hội tụ ở phế, tức phế trong quá trình hô hấp thì huyết dịch toàn thân buộc phải chảy về Phế kinh, Phế tạng. Qua đây có thể thấy tác dụng của "Phân thủ thác khởi Thiếu thương hồi" là làm cho kinh khí của 12 kinh mạch hội tụ ở phế.

Tinh khí là chính khí trong cơ thể con người. Chính khí còn là tên gọi chung cho các chức năng sống của cơ thể con người, chính khí còn gọi là chân khí. Sách "Thích tiết chân tà" của Linh Khu nói: "Chân khí dã, sở thụ vu thiên, dư cốc khí tính nhi sung thân dã" (Chân khí được lấy từ trời, nó cùng với cốc khí chạy khắp toàn thân). Điều này cũng nói lên rằng chân khí được hợp thành từ khí tiên thiên (nghĩa là lấy từ "nguyên khí" tiên thiên) và khí hậu thiên (khí lấy từ thức ăn và hô hấp), là loại khí sung dưỡng khắp toàn thân. Các chức năng hoạt động và năng lực đề kháng trong cơ thể con người có liên quan trực tiếp với chân khí, vì vậy chân khí là động lực của hoạt động sống trong cơ thể con người.

Cổ nhân nói rằng: Thiên hữu Tam bảo, vi nhát, guyệt, tinh; địa hữu Tam bảo, vi thuỷ, hoả, phong; nhân hữu Tam bảo, vi tinh, khí, thần. (Trời có 3 vật quý là mặt trời, mặt trăng, sao; đất có 3 vật quý là nước, lửa, gió; người có 3 cái quý là tinh, khí, thần). Hoạt động của thần có cơ sở vật chất của nó, tinh là mẹ của khí<sup>(1)</sup> (tức khí được sinh ra từ tinh), sự biến hóa sản sinh của tinh dựa vào khí, tinh khí túc thì thần vượng, tinh khí hư thì thần suy. Mỗi quan hệ giữa tinh, khí, thần hết sức mật thiết, thịnh thì cùng tồn tại, suy thì cùng tiêu vong. Tinh thoát thì chết, thất thần sẽ chết và đoạn khí (đứt khí) cũng sẽ chết. Vì vậy tinh, khí, thần là cái quyết định sự tồn vong của sự sống trong cơ thể con người. Cái mà công pháp này luyện chính là Tam bảo của con người - tinh, khí, thần.

Động tác "hai nắm tay xoa giữa hai mảng sườn 3 vòng..., đẩy xuống vùng Đan điền ở bụng dưới, đồng thời hít khí vào" có tác dụng làm cho chân khí hội tụ từ bách mạch về phế, qui về vùng Hạ đan điền dưới trạng thái ninh thần (tâm thần yên tĩnh). Bởi nơi Hạ đan điền ở vào chính là trung tâm của cơ thể con người, là nguồn gốc của chân khí.

Tác dụng của động tác "khi đứng bằng, người lắc ra trước ra sau, toàn thân thả lỏng, thở ra hít vào tự nhiên 3 ngụm khí" là: Vừa là thu thức để diễn luyện một công pháp hoàn chỉnh, lại vừa là khởi thức (tức thức chuẩn bị) để diễn luyện liên tục "12 thủ điểm huyệt khí công".

---

<sup>(1)</sup> Nguyên văn: "khí chi mẫu" ND.

## CHƯƠNG 3

# ĐIỂM ĐẢ HÀNH KHÍ CÔNG

### A. CÔNG LÝ

Công pháp này vốn có tên là "12 kinh mạch điểm đả pháp". Cùng với sự phát triển của học thuyết Trung y của Trung Quốc, nó được đổi tên thành "Điểm đả hành khí công", công pháp của nó không có gì thay đổi.

Trong các tác phẩm y học kinh điển qua các triều đại đều có những ghi chép về Điểm đả hành khí. Chẳng hạn như trong cuốn "Kim quĩ yếu lược" có ghi: "Tứ chi phương giác trọng trệ, tức hành đạo dẫn thổ nạp. Châm cứu cao ma, vật kim thất khiếu bế tắc". (Khi tứ chi cảm thấy nặng trĩu thì thực hành đạo dẫn thổ nạp. Châm cứu, xoa cao sẽ làm cho thất khiếu<sup>(1)</sup> được thông). Trong các học thuyết Trung y của Trung Quốc cũng ghi rằng: "thống giả bất thông" (người bị đau tức là không thông), "thông tắc bất thống" (thông thì sẽ không đau). Tứ chi của con người bị đau là do cân mạch ứ tắc, kinh mạch không thông gây nên.

---

<sup>(1)</sup> "Thất khiếu": chỉ hai mắt, hai tai, hai lỗ mũi và mồm - ND.

Những vùng mà "Điểm đả hành khí công" điểm đả phần nhiều là ở mé trong, mé ngoài tứ chi, Tứ chi trên cơ thể người có 12 kinh mạch âm dương, đó là: Thủ tam âm, Thủ tam dương, Túc tam âm, Túc tam dương. Âm kinh thuộc Tạng lạc phủ, Dương kinh thuộc Phủ lạc tạng. "Điểm đả hành khí công" trước tiên lấy từ huyệt Thập tuyêt; huyệt Thập tuyêt là kinh ngoại kì huyệt, nó ở gần kề với huyệt Trung xung, huyệt Trung xung là huyệt thuộc Thủ quyết âm Tâm bào lạc kinh, vì vậy điểm đả vào huyệt Thập tuyêt không những có hiệu quả tốt đối với chứng tê ngón tay, mà còn có tác dụng điều tiết tương đối tốt đối với các bệnh về tâm tạng.

"Điểm đả hành khí công" lấy động làm chủ, lấy thông làm mục đích. Phối hợp với các thủ pháp thổi nạp, đạo dẫn, hành khí, lấy huyệt theo kinh để tiến hành điểm đả, thúc đẩy cho nội khí được vận hành bình thường để điều hòa cho khí huyết lưu thông. Sách "Đệ nhị thập tam nan" của Nan Kinh nói rằng: "Kinh mạch giả, hành huyết khí, thông âm dương, dĩ vinh vu thân giả dã" (Ở các kinh mạch khí huyết vận hành, âm dương lưu thông để vượng khắp toàn thân). Sách "Bản tàng" của Linh Khu cũng nói: "Nhân chi huyết khí tinh thần giả, sở dĩ phụng sinh nhi chu vu tính mệnh dã. Kinh mạch giả, sở dĩ hành huyết khí nhi dinh âm dương, nhu cân cốt, lợi quan tiết giả dã". (Khí huyết, tinh thần ở người là cái nuôi dưỡng để chu toàn tính

mệnh. Kinh mạch là nơi khí huyết vận hành để điều hòa âm dương, làm mềm gân cốt, lợi khớp). Tất cả những điều đó đều muốn nói lên rằng khí huyết là chất trọng yếu để nuôi dưỡng cơ thể và chu toàn tính mệnh, nhưng phải có kinh mạch vận hành chuyển lưu thì mới có thể khiến cho khí huyết chảy mãi không ngừng, cho âm dương duy trì được sự cân bằng, gân cốt, da thịt,... được nuôi dưỡng, để tiến hành sự trao đổi chất dài lâu, chống lại bệnh tật, bảo vệ sức khỏe.

Luyện "Điểm đả hành khí công" cần phải nắm rõ đường đi của 12 kinh mạch trong cơ thể con người, khi điểm đả kinh huyết phải chuẩn xác. Có như thế thì mới có thể dựa theo tình hình sức khỏe của người luyện công để chọn công pháp mà luyện cho thích hợp. Như: những bệnh thường gặp của Thái dương kinh là đau đầu cứng gáy, con ngươi như muối long ra, đau cột sống, lưng đau như muối gãy, vai đau như có người bẻ, không thể ngoái đầu lại nhìn,... ở đây trước tiên cần xem xét đường chạy của Thủ túc Thái dương kinh. Thủ thái dương thuộc kinh mạch Tiểu trường; bắt đầu từ đầu ngoài ngón tay út, theo mé ngoài bàn tay chạy tới cổ tay, chạy thẳng lên theo mặt dưới cánh tay dưới, ra sau khuỷu tay chạy giữa hai gân, rồi chạy theo mặt ngoài cánh tay trên gấp xương vai sau, lại vòng qua bả vai lên trên vai đi vào huyệt Khuyết bồn, hợp liền với tâm tạng, theo thực quản xuống mô hành cách tới dạ dày, rồi xuống nữa đi vào tiểu trường; có một nhánh

mạch từ Khuyết bồn chạy theo cổ lên má tới đuôi mắt thì rẽ vào tai; còn một nhánh mạch khác từ má chạy theo dưới hố mắt, mũi tới khói mắt trong, chéch qua xương gò má bên kia gấp Túc thái dương kinh. Túc thái dương thuộc Bàng quang kinh, bắt đầu đi từ khói mắt trong chạy lên trán tới đỉnh đầu, từ đây tách ra một nhánh mạch chạy tới đầu trên của tai; còn nhánh mạch chạy thẳng đi từ đỉnh đầu vào não, quay ra xuống sau gáy, chạy giáp hai bên cột sống, tới giữa lưng nối liền với thận tạng, đi vào bàng quang; từ giữa lưng tách ra một nhánh mạch men theo cột sống xuyên qua vùng hông chạy thẳng xuống khoeo chân; còn nhánh mạch kia chạy qua xương bả vai, men theo cột sống chạy xuống huyệt Hoàn khiêu, theo mặt ngoài đùi xuống tiếp gặp nhánh mạch kia ở chỗ khoeo chân, rồi từ đó xuyên xuống gót chân, qua mắt cá ngoài chạy theo xương nối với ngón út tới đầu ngoài ngón chân út, gấp Túc thiếu âm Thận kinh. Từ đường đi của Thủ túc thái dương kinh có thể biết được rằng các kinh mạch của chúng được phân bố ở đầu, gáy, lưng, eo lưng,... vì thế nếu Thủ túc thái dương kinh mà có bệnh sẽ được phản ánh ở trên đầu, gáy, lưng, eo lưng. "Điểm đả hành khí công" có thể giải trừ, đề phòng, thậm chí chữa khỏi những bệnh thuộc những kinh mạch này. Chỉ cần người luyện công chú ý hành công ở các kinh có bệnh, làm cho nó nóng lên, thì việc phục hồi sức khỏe chỉ còn là vấn đề thời gian nữa mà thôi.

Để làm cho "Điểm đả hành khí công" được phát huy hiệu quả một cách tốt hơn trên 12 kinh mạch trong cơ thể con người, người luyện công cần chú ý tới Ngũ du huyết trên kinh mạch. Chẳng hạn như nếu gặp Ngũ du huyết thì điểm đả phải chuẩn xác, phải hơi nặng, nhưng không được quá nặng. Như vậy sẽ rất có ích cho việc lưu thông kinh lạc và khơi thông bách mạch. Ngũ du huyết là các huyết "tỉnh, vinh, du, kinh, hợp". Người xưa so sánh sự vận hành của khí huyết trong các kinh mạch với hoạt động chảy của các sông ngòi tự nhiên. Chỗ kinh khí xuất phát cũng giống như đầu nguồn của sông, gọi là "tỉnh"; nơi kinh khí chảy qua cũng giống như nguồn nước bắt đầu chảy, gọi là "vinh"; nơi kinh khí đổ vào giống như nước chảy từ chỗ nóng vào chỗ sâu, gọi là "du"; nơi kinh khí hội tụ cuối cùng cũng giống như trăm sông đổ ra biển, gọi là "hợp". Để cho dễ nhớ, người xưa lấy Ngũ du huyết làm thành bài khẩu quyết như sau:

Thiếu thương Ngư ư Thái uyên, Kinh câu Xích  
trạng phế tương liên (Phế kinh)

Thương dương nhị Tam gian Hợp cốc, Dương khê  
Khúc trì đại trường khiên (Đại trường kinh)

Lịch duyệt Nội định hạm Cốc vị, Xung dương Giải  
khê Tam lí tùy (Vị kinh).

Ấn bạch Đại đô Thái bạch tì, Thương khâu Âm lăng  
tuyên khả tri (Tì kinh).

Thiếu xung Thiếu phủ thuộc vu tâm, Thần môn  
Linh đạo Thiếu hải tâm (Tâm kinh).

Thiếu trạch Tiền cốc Hậu khê oản, Dương cốc Tiểu hải Tiểu trường kinh (Tiểu trường kinh).

Chí âm Thông cốc thúc kinh cốt, Côn lôn Ủy trung bàng quang tri (Bàng quang kinh).

Dũng tuyên Nhiên hậu ư Thái khê, Phục lưu Âm cốc thận sở nghi (Thận kinh).

Trung xung Lao cung tâm bào lạc, Đại lăng Gian sử truyền Khúc trạch (Tâm bào kinh).

Quan xung Dịch môn Trung chủ tiêu, Dương trì Chi câu Thiên tinh hợp (Tam tiêu kinh).

Khiếu âm Hiệp khê Lâm khấp đởm, Khâu khu Dương phụ Dương lăng tuyên (Đởm kinh).

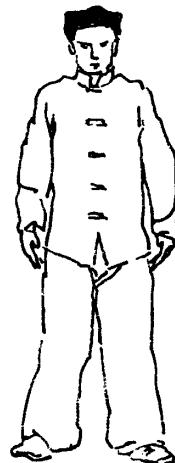
Đại đôn Hành gian Thái xung khán, Trung phong Khúc tuyên thuộc vu can (Can kinh).

Những vùng được điểm đả trong "Điểm đả hành khí công" đều nằm trên các đường kinh mạch trong cơ thể người, thông qua sự đạo dẫn cơ thể, điểm huyệt hành khí và hít thở thở nạp mà tiến hành hành công, có tác dụng điều tiết các bộ phận trong cơ thể con người. Đối với các bệnh về hệ vận động, như đau dây thần kinh đầu mặt, đau đốt sống cổ, viêm quanh vai, đau lưng, đau các khớp chân tay, sưng tím các tổ chức mềm, ... nó có tác dụng phòng chữa rất tốt. Bởi giữa kinh lạc và tạng phủ có mối quan hệ chặt chẽ cho nên dùng biện pháp điểm đả hành khí cũng có tác dụng phòng chữa rất tốt các bệnh ở các cơ quan nội tạng.

## B. CÔNG PHÁP

### I. TỰ THẾ CHUẨN BỊ

**1. Công pháp:** Người đứng thẳng tự nhiên, hai chân choãi rộng bằng vai, hai mắt nhìn thẳng phía trước, hai cánh tay buông thõng, hai lòng bàn tay hướng vào trong phía ngoài đùi, toàn thân thả lỏng, ngưng thần nghe khí, ý thủ Đan điền, thở ra đục hít vào trong 3 ngụm khí. Nửa người phía trên lắc ra trước, ra sau 3 lần, lắc ra trước thở khí ra, lắc ra sau hít khí vào (xem Hình 174).



Hình 174

### 2. Giải thích công pháp:

Tự nhiên là hiện tượng cơ bản trong vũ trụ. Vạn vật trên trái đất này đều phải qua con đường tự nhiên. Luyện Điểm đả hành khí công phải coi trọng tự nhiên, không được cưỡng bức. Công pháp này vẫn được hình thành dựa trên những tinh hoa của thuyết âm dương và thuyết kinh lạc trong cơ thể con người. Sách "Âm dương ứng tương đại luận" của Tố Vấn nói rằng: "Hoàng đế viết: Âm dương giả, thiên địa chi đạo dã, vạn vật chi cương kỉ, biến hóa chi phụ mẫu, sinh sát chi bản thủy, thần minh chi phủ dã. (...) Âm tịnh dương

táo, dương sinh âm trưởng, dương sát âm tàng, dương hóa khí, âm thành hình" (Hoàng đế nói: Âm dương là đạo lí của trời đất, kỉ cương của vạn vật, cha mẹ của sự biến hóa, khởi thủy của sự sống chết, phủ thát của thần minh. (...) Âm tĩnh thì dương động, dương sinh thì âm trưởng, dương sát thì âm tàng, dương hóa khí thì âm thành hình). Cũng tức là nói rằng cái lí của âm dương là phải một phân thành hai, động thì sinh dương, tĩnh thì sinh âm, vật sinh gọi là hóa, vật cực gọi là biến, âm có thể biến thành dương, dương có thể hóa thành âm, dương động nên tán, âm tĩnh nên ngưng. Đối với người luyện công nghĩa là cần phải dựa vào chất dương khí, thông qua các cơ quan trong cơ thể để chuyển hóa thành một loại năng lượng có thể trừ bỏ được mọi bệnh tật, đạt tới mục đích có lợi cho thân tâm.

Trước khi luyện công là muôn để cho tầm nhìn được mở rộng, tâm thần được thư thái, đạt tới hiệu quả luyện công như dự định, vì thế mà đưa ra qui tắc mắt nhìn thẳng phía trước. "Lỏng" (tùng) có nghĩa là không căng. Tất cả những cái gì hư mà không thực, hoặc hoãn mà không cấp đều được gọi là lỏng. Đạo lí trong văn và võ là nhất trương (căng) nhất thi (lỏng). Thả lỏng có nghĩa là giải tỏa sự căng thẳng để đạt tới sự giãn lỏng. Sự căng thẳng về mặt bệnh lí là chứng trạng rất rõ ở một số bệnh; sự căng thẳng về tâm lí là do người bệnh lo lắng suy nghĩ quá nhiều tới bệnh tình; sự căng thẳng khi luyện công là do dùng ý quá nặng, cảm giác muốn

đạt tới quá mạnh. Vì thế khi luyện công nên tự cảm thấy cơ thể lỏng ra giống như đang kéo sợi bông, chân tay ấm nóng, noãn khí túc đạt, thân người nhẹ lâng lâng hoặc rất nhẹ nhõm. Khi ấy, mọi phần thuộc cơ thể con người đều đã hết cảm giác căng thẳng, chỉ còn cảm thấy dễ chịu và thoái mái.

Sách "Bản bệnh luận" của Tố Vấn viết: "Đắc thần giả xương, thất thần giả vong" (Đắc thần thì khỏe mạnh, thất thần thì chết). Thần túc là chính khí, chính khí đối lập với tà khí. "Thất thần giả vong" tức muốn nói chính khí trong cơ thể con người cực kì suy kiệt. Vì thế, giữa thần và khí có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Trương Cảnh Nhạc nói rằng: "Nhân sinh chi bản, tinh ư khí nhĩ, tinh năng sinh khí, khí năng sinh tinh. Khí tụ tinh doanh tắc thần vượng, khí tán tinh suy tắc thần khứ" (Cái gốc của đời sống con người là tinh và khí, tinh có thể sinh ra khí, khí có thể sinh ra tinh. Khí tụ, tinh sung mãn thì thần vượng, khí tán tinh suy thì thần sẽ mất). Vì thế, khí nhập vào thân gọi là sống, còn thần rời khỏi hình gọi là chết. Qua đây có thể thấy khí là cơ sở của thần, nếu không có khí thì cũng không có thần. Thần lại là sự khái quát cao của hoạt động sống, là sự biểu hiện tập trung của ý thức tinh thần.

Sách "Âm dương ứng tướng đại luận" của Tố Vấn viết: "Thiên khí thông vu phế, địa khí thông vu ích" (Thiên khí thông ra phổi, địa khí thông ra yết hầu). Điều này có nghĩa nguồn khí trong cơ thể con người

gồm một là khí ở trên trời, qua hít thở đi vào phổi; hai là khí từ thủy cốc, qua ăn uống đi vào họng. Khí từ thủy cốc còn gọi là chân khí, là phần tinh hoa của thủy cốc đi vào người. Chân khí lại được phân thành dinh khí và vê khí. Dinh nằm trong mạch, vê nằm ngoài mạch. Vì vậy, cơ quan hô hấp chủ yếu mà người ta cần phải nắm được là phổi. Phổi lấy ôxy từ không khí cung cấp cho máu, đồng thời thải khí cacbonic trong máu ra ngoài không khí, hoàn thành sự trao đổi khí trong phổi. Song, máu ở cơ thể người lại bắt đầu chảy từ tim, do động mạch vận chuyển máu động mạch đi, truyền ôxy đã được hấp thu trong phổi tới khắp các ngóc ngách toàn thân, phân phổi cho các tổ chức trong cơ thể, rồi lại tiếp thu cacbonic mà các bộ phận thải ra, trở thành máu tĩnh mạch, do tĩnh mạch chuyển về tim, tiếp đó động mạch phổi chuyển tiếp về phổi, thải cacbonic, hấp thu ôxy để biến thành máu động mạch, do tĩnh mạch phổi chuyển về tim, cứ lặp đi lặp lại như vậy, gọi là sự tuần hoàn máu, đó cũng chính là tác dụng của dinh khí và dưỡng khí trong cơ thể, còn gọi là nội hô hấp. Bành Tổ nói: "Thần ngưng tắc khí tụ, khí tụ tắc hình toàn, (...) nhất hô tắc bách mạch cái thông, nhất hấp tắc bách mạch cái khai, thiên địa hóa công lưu hành, diệc bất xuất hô hấp nhị tự, nhân chi hô hấp, thường tại vu tê thận chi trung, nhược năng động thủ thử ngoại, tắc huyết khí tự cổ, nguyên khí tự tráng, thất tình bất xí,

bách bệnh bất trị tự tiêu hī" (Thần ngưng thì khí tụ, khí tụ thì hình toàn vẹn, ...) thở ra thì bách mạch thông, hít vào thì bách mạch khai, thiên địa hóa công<sup>(1)</sup> lưu hành cũng không ra được 2 chữ hô hấp, sự hô hấp của con người thường là ở rốn và thận, nếu có thể giữ được ở đó thì khí huyết sẽ tự vững, nguyên khí sẽ tự mạnh, thất tình sẽ không hùng hực, bách bệnh sẽ không cần chữa mà tự mất)

Vì thế, thở ra đục hít vào trong 3 ngụm khí lại càng ứng với hiệu pháp của người đời xưa.

"Tê thận chi trung" nói tới ở đây là vùng Đan điền như người ta thường gọi. "Đan" chỉ tinh khí bên trong cơ thể con người, là một loại vật chất mang năng lượng. "Điền" chỉ vùng hoạt động phản ứng của năng lượng cơ thể ở quanh rốn. Ý thủ Đan điền nghĩa là thể nghiệm, quan sát và nắm vững sự sản sinh và biến hóa của nguồn năng lượng bên trong cơ thể để làm cho nguồn động lực sống ấy hội tụ ở vùng bụng, đồng thời lấy rốn làm trung tâm mà vận hành, đưa toàn bộ dòng năng lượng ở trên dưới, trước sau, phải trái cơ thể dồn hết về rốn, rồi tuần hoàn khắp toàn thân, làm cho cơ thể khỏe mạnh, sống lâu.

---

<sup>(1)</sup> "Thiên định hoá công": theo nghĩa cũ là "ông trời". Tục xưa cho trời đất là do một ông thợ làm ra thế giới vạn vật - ND.

## II. KHỞI THỨC

**1. Công pháp:** hai cánh tay đưa ra trước nâng cao, rộng bằng vai. Lòng bàn tay úp xuống dưới, tiếp đó xoay hai cổ tay ra ngoài cho lòng bàn tay đối nhau, 5 ngón tay chụm vào thành hình vuốt, gập khuỷu tay ôm trước ngực, đánh 10 đầu ngón tay vào nhau 12 lần (dùng lực bàn tay là tốt nhất) (xem Hình 175).



Hình 175

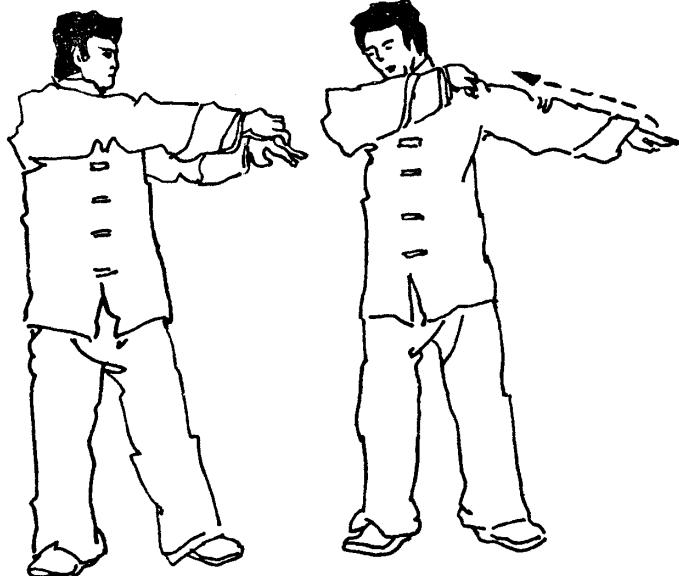
**2. Giải thích công pháp:**

"Thập chỉ liên tâm" (10 đầu ngón tay liền với tim), đây là điều mà ai ai cũng phải hiểu, nó nói lên mối quan hệ mật thiết giữa 10 đầu ngón tay với vùng tim. Thập tuyên là kinh ngoại kì huyệt, nằm trên đầu 10 ngón tay, cách móng 1 phân. Thường xuyên gõ Thập tuyên sẽ làm cho nó được luyện liên tục, có thể ngăn ngừa và chữa trị được bệnh sưng họng, phát nhiệt, trúng gió và chứng trạng hôn mê cấp tính thông thường. Bởi khi gõ là dùng lực cổ tay cho nên nó có tác dụng phòng chữa khá tốt đối với bệnh phong thấp và bệnh đau khớp cổ tay. Còn "hai cánh tay đưa ra trước nâng cao, rộng bằng vai" là để buộc những người mắc các bệnh về tay (như: viêm quanh khớp vai, tê ngón tay hoặc cánh tay,...) làm khiên dǎn (kéo giãn)

một cách thường xuyên, tăng cường hoạt động của các khớp chi để cho nó có tính đàn hồi.

Đó là bởi vì: huyệt Thập tuyêt rất gần các huyệt Trung xung và Thiếu xung, và huyệt Trung xung và huyệt Thiếu xung - một thuộc về Thủ quyết âm Tâm bào kinh và một thuộc Thủ thiếu âm Tâm kinh. Gõ huyệt Thập tuyêt sẽ lan tỏa sóng sang huyệt Trung xung và Thiếu xung. Như vậy sẽ gián tiếp phòng chữa được các bệnh đau tim, ưu phiền, ngất do trúng gió, lưỡi cứng không nói được, nóng nhiệt, điên,... Tố Văn nói: "Tâm tàng huyết", "tâm chủ huyết", "tâm giả, thần chi xá dã", "huyết giả, thần khí dã" (tâm tàng huyết, tâm chủ huyết, tâm là nhà của thần, huyết là thần khí). Sách "Đại cảm luận" của Linh Khu cho rằng trong số các phủ tạng thì tâm tạng ở vào vị trí cao nhất, tất cả mọi ý thức, tinh thần và tư duy đều là sự biểu hiện của chức năng tim. Tim là chủ thể của hoạt động sống trong cơ thể con người, vì thế mà người ta gọi nó là "quân chủ chi quan". Cho nên, chỉ cần khí huyết ở tâm tạng trước tiên được sung mãn là thần thức sẽ được sáng suốt, suy nghĩ sẽ nhanh nhẹn, tinh lực tràn đầy". Nếu như tâm huyết bất túc thì sẽ dẫn đến bệnh tâm thần, xuất hiện các chứng trạng ưu phiền, mất ngủ, hay mê, hay quên, tâm thần bất thủ, ... Vì thế, lời của Bành Tổ: "Dưỡng sinh chi đạo, dưỡng tâm vi chủ, cố tâm bất bệnh, tắc thần bất bệnh; thần bất bệnh, tắc nhân bất bệnh" (Thuyết dưỡng sinh lấy dưỡng tâm là

chính, làm cho tâm không bị bệnh thì thần sẽ không bị bệnh, thần không bị bệnh thì người cũng không bị bệnh) mang cơ sở khoa học rất đầy đủ. Trước tiên lấy huyệt Thập tuyêt trong Điểm đả hành khí công chính là để đạt tới mục đích dưỡng sinh.



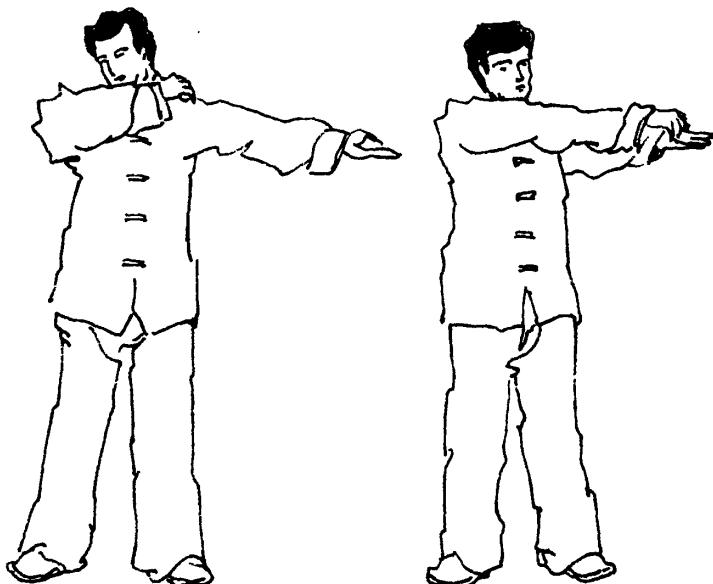
Hình 176

Hình 177

### III. ĐIỂM ĐẢ THỦ KINH

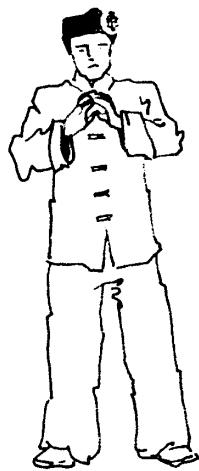
**1. Công pháp:** (tiếp theo thức trên) hai cổ tay xoay vào trong, mở vuốt thả các ngón tay, lòng bàn tay úp xuống dưới, các ngón tay chia ra trước, dùng các đầu ngón tay của bàn tay phải điểm đả từ mu bàn tay trái (xem Hình 176) qua mặt ngoài cánh tay phải lên tới huyệt Kiên

tỉnh, vừa điểm đả cánh tay trái vừa duỗi cánh tay trái ra trước, khi bàn tay phải điểm đả tới huyệt Kiên tĩnh trái thì đầu hơi nghiêng sang phải (xem Hình 177), cánh tay trái xoay ra ngoài cho lòng bàn tay ngửa lên, bàn tay phải tiếp tục điểm đả từ huyệt Kiên tĩnh trái theo mặt trong cánh tay trái tới lòng bàn tay và ngón tay trái (xem Hình 178), vừa điểm đả vừa chuyển đầu và cánh tay trở về vị trí cũ, lặp lại từ động tác khởi thức, 10 đầu ngón tay gõ vào nhau (xem Hình 179, Hình 180), nhưng số lượng không hạn chế. Cách điểm đả của tay trái lên tay phải giống như tay phải điểm đả lên tay trái (xem Hình 181, Hình 182, Hình 183, Hình 184, Hình 185), chỉ có hướng di động của đầu và cánh tay là ngược lại.

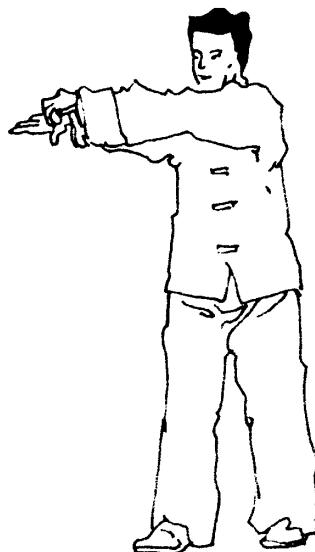


Hình 178

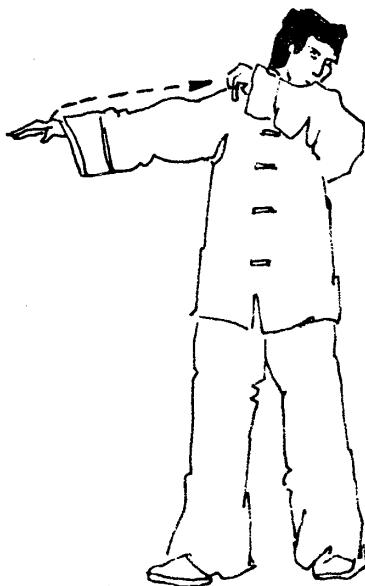
Hình 179



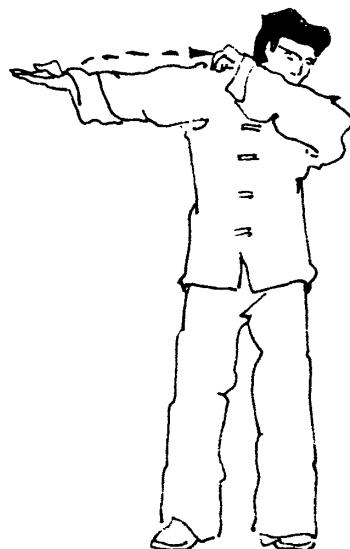
Hình 180



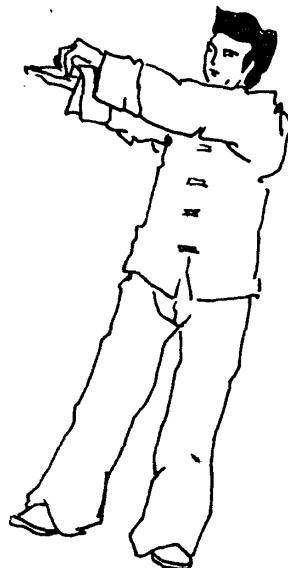
Hình 181



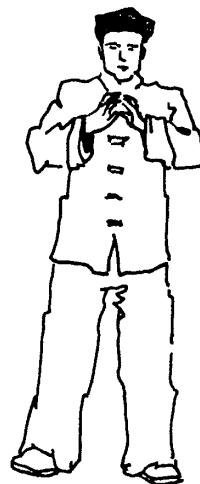
Hình 182



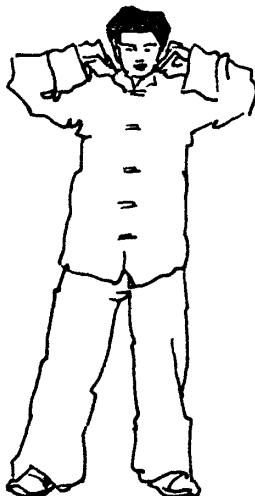
Hình 183



Hình 184



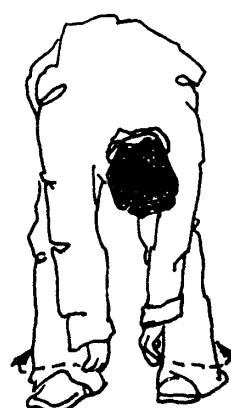
Hình 185



Hình 186



Hình 187



Hình 188

## **2. Giải thích công pháp:**

Tay mà chúng tôi nói tới đây chính là chi trên như vẫn thường gọi. Tay có 6 đường kinh: 3 đường Dương kinh, 3 đường Âm kinh, mặt ngoài thuộc dương, mặt trong thuộc âm. Thủ tam dương từ tay đi lên đầu gặp Túc tam dương; Thủ tam âm từ ngực đi lên tay gặp Thủ tam dương. Dương thông với phủ, âm thông với tạng, lục phủ ngũ tạng như người ta thường gọi là: tâm, can, tì, phế, thận và đởm, vị, tiểu trướng, đại trướng, bàng quang, tam tiêu. Điểm đả vào chi trên ngoài việc có thể luyện kiên dẫn đối với những bệnh mắc ở chi trên ra, như viêm khớp, viêm quanh vai, tê chi trên, bầm tím chi trên và di chứng sau gãy xương.... điều quan trọng hơn là điểm đả vào các vùng kê cận các huyệt, điểm huyệt đặc khí để làm tăng nhanh sự tuần hoàn máu ở các mao mạch dưới da và các cơ bắp dưới sâu, nhằm phòng chữa các bệnh về phủ tạng và tăng cường sức đề kháng.

Đó là bởi vì từ huyệt Thập tuyên đi lên mu bàn tay phải qua 3 huyệt Thiếu trạch, Quan xung, Thương dương, trong 3 huyệt này một thuộc Thủ thái dương Tiểu trướng kinh, một thuộc Thủ thái dương Tam tiêu kinh, và một thuộc Thủ dương minh Đại trướng kinh. Và các huyệt Thiếu trạch, Quan xung, Thương dương lại là gốc của Thủ tam dương, Thủ tam dương lần lượt nhập vào 3 huyệt Chi chính, Ngoại quan, Thiên lịch, Vì thế, "Loại kinh" nói: "Thủ thái dương căn vu Thiếu

trạch, lưu vu Dương cốc, chú nhập Tiểu hải, nhập Thiên song, Chi chính dã. Thủ thiếu dương căn vu Quan xung, lưu nhập Dương trì, chú nhập Chi câu, nhập vu Thiên dũ, Ngoại quan dã. Thủ dương minh căn vu Thương dương, lưu nhập Hợp cốc, chú nhập Dương khê, nhập vu Phù đột, Thiên lịch dã". (Thủ thái dương gốc ở Thiếu trạch, lưu vào huyệt Hợp cốc, chú vào huyệt Tiểu hải, nhập vào huyệt Thiên song, Chi chính. Thủ thiếu dương gốc ở huyệt Quan xung, lưu vào huyệt Dương trì, chú vào huyệt Chi câu, nhập vào huyệt Thiên dũ, Ngoại quan. Thủ dương minh gốc ở huyệt Thương dương, lưu vào huyệt Hợp cốc, chú vào huyệt Dương khê, nhập vào huyệt Phù đột, Thiên lịch). Các huyệt trên kinh mạch Thủ tam dương còn có hiệu quả chữa trị khá tốt đối với các bệnh phát nhiệt ở đầu, mắt, mũi, mồm, tai, răng, họng, bả vai, thần chí,...

Khi điểm đả vào chi trên tới huyệt Kiên tĩnh hoặc huyệt Phong trì, đầu phải nghiêng sang hướng khác. Kiên trì luyện như thế sẽ làm cho những người mắc các bệnh về cột sống và tay khó giơ lên cao được hồi phục rất tốt. Hơn nữa, từ huyệt Kiên tĩnh điểm đả xuống là đi theo đường của Thủ tam dương, điều này càng có tác dụng khiên dẫn chi trên. Thủ tam dương tức Thủ thái âm Phế kinh, Thủ thiếu âm Tâm kinh, Thủ quyết âm Tâm bào kinh. Mà 3 huyệt Thiếu dương, Thiếu xung, Trung xung lại là gốc của Thủ tam âm. Thủ tam âm lại lần lượt nhập vào các huyệt Liệt khuyết, Nội quan. Còn

tác dụng của Thủ thiếu âm Tâm kinh và Thủ quyết âm Tâm bào kinh thì đã được nói tới ở thức trên, ở đây không nhắc lại nữa.

Phế nằm trên Thủ thái âm, có quan hệ mật thiết với tâm. Sách "Linh Lan bí điển luận" của Tố Văn nói: "Tâm giả, quân chủ chi quan dã. (...) phế giả tương phó chi quan, trị tiết xuất yên" (Tâm là cơ quan quân chủ (...), phế là cơ quan phụ trợ, trị tiết xuất yên") (Tâm là cơ quan quân chủ (...) phế là cơ quan phụ trợ, trị tiết xuất). Tâm tạng sở dĩ có khả năng điều phối sự tuần hoàn máu trong người và điều tiết các chức năng trong cơ thể con người là hoàn toàn nhờ vào sự phụ trợ của phế. Tâm chủ huyết, phế chủ khí. Vì vậy, người ta thường nói: "khí vi huyết soái, khí hành tắc huyết hành, huyết vi khí mấu, khí vi huyết quân" (khí là chủ tướng của huyết, khí hành thì huyết hành, huyết là mẹ của khí, khí là vua của huyết) là có cái lí của nó. Ngoài ra, khi điểm đả Thủ tam âm sẽ đi qua nhiều huyệt trên Thủ tam âm, như các huyệt Thiên phủ, Thiên tuyến, Cực tuyến, Xích trạch, Khúc trạch, Thiếu hải, Liệt khuyết, Nội quan, Thông lít,... nên còn có tác dụng phòng chữa rất tốt với các bệnh phát nhiệt ở tim, ngực, phổi, dạ dày, họng, thần chí và các bệnh ở khuỷu tay, cánh tay,...

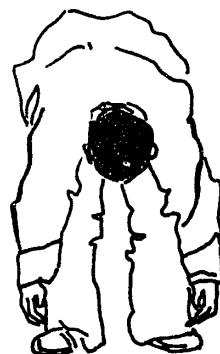
#### IV. ĐIỂM ĐẢ TÚC KINH

**1. Công pháp:** (tiếp theo thức trên). Lặp lại động tác khởi thức: 10 đầu ngón tay gỗ vào nhau, nhưng số

lượng không hạn chế (xem Hình 185). Hai bàn tay chụm lại thành hình vuốt, đồng thời điểm đả vào huyệt Kiên tĩnh (xem Hình 186). Từ huyệt Kiên tĩnh đi xuống dưới qua xương quai sanh, từ xương quai xanh bắt đầu đổi dùng 5 ngón tay điểm ấn từ ngực, xuống hai bên bụng tới háng (xem Hình 187). Tiếp đó, điểm đả theo mặt trong hai đùi xuống cẳng chân tới mắt cá chân trong (xem Hình 188), qua mu bàn chân sang mắt cá ngoài (xem Hình 189). Từ mắt cá ngoài điểm đả theo mặt ngoài cẳng chân lên tới hông, từ hai xương hông bắt đầu đổi dùng 5 đầu ngón tay ấn theo hai bên bụng, ngực tới huyệt Kiên tĩnh, điểm đả vào huyệt Kiên tĩnh.

## 2. Giải thích công pháp:

Huyệt Kiên tĩnh là hội huyệt của Thủ túc Thiếu dương kinh và Dương duy mạch. Điểm đả vào huyệt Kiên tĩnh ngoài việc tự mình khiên dẫn được năng lực co duỗi của chi trên ra, còn có thể phòng chữa được các bệnh đau huyệt Kiên tĩnh, tê liệt dây thần kinh số 11, co giật hoặc teo cơ ở các vùng thuộc cổ, suy nhược thần kinh não, thiếu máu, tê lạnh chân do sản hậu, ... Dùng các ngón tay điểm ấn vào ngực, bụng xuống háng là để



Hình 189

tăng cường xoa bóp cục bộ 12 kinh mạch, nhằm kiện phủ tạng, hoạt khí huyết.

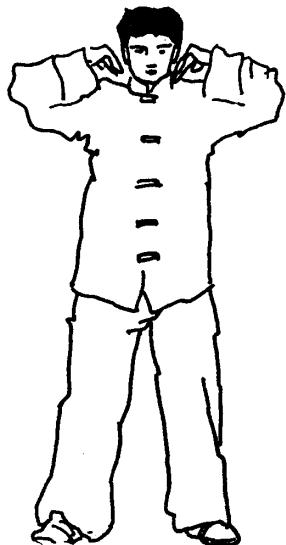
Chi dưới cũng như chi trên cùng có 6 đường kinh mạch đối xứng với nhau: 3 đường Dương kinh (Túc thiếu dương Đởm kinh, Túc thái dương Bàng quang kinh, Túc dương minh Vị kinh), 3 đường Âm kinh (Túc thái âm Tì kinh, Túc thiếu âm Thận kinh, Túc quyết âm Can kinh), trong "Kinh loại" ghi rằng: "Túc thiếu dương ngoại hợp vu Vị thủy, nội thuộc vu đởm. Túc thái dương ngoại hợp vu Thanh thủy, nội thuộc vu bàng quang, như thông thủy đạo yên. Túc dương minh ngoại hợp vu Hải thủy, nội thuộc vu vị. Túc thái âm ngoại hợp vu Hô thủy, nội thuộc vu tì. Túc thiếu âm ngoại hợp vu Nhữ thủy, nội thuộc vu thận. Túc quyết âm ngoại hợp vu Yêm thủy, nội thuộc vu can" (Túc thiếu dương ngoại hợp ở Vị thủy, nội thuộc đởm. Túc thái dương ngoại hợp ở Thanh thủy, nội thuộc bàng quang, là con đường thông thủy. Túc dương minh ngoại hợp ở Hải thủy, nội thuộc vị. Túc thái âm ngoại hợp ở Hô thủy, nội thuộc tì. Túc thiếu âm ngoại hợp ở Nhữ thủy, nội thuộc thận. Túc quyết âm ngoại hợp ở Yêm thủy, nội thuộc can). Đởm tức là chỉ đởm thức hoặc đởm lượng, thường là thiểu huyết đa khí, đóng một vai trò tương đối quan trọng trong phạm trù hoạt động tư duy, tinh thần ý thức của cơ thể con người. Vì thế mà trong "Y thuật" của Trình Hạnh Hiên đã dẫn câu trong "Y tham" nói rằng: "Dũng giả khí hành tắc chỉ, khiếp giả trước nhi vi y, kinh ngôn tối nghỉ bàng thông, phàm

nhân chi sở bất úy giả giai thị dã. Ngô đại phong bất úy giả, bất vi phong thương, ngộ đại hàn đại nhiệt bất úy giả, tắc bất vi đại hàn đại nhiệt sở trung thương. Khí dī đởm tráng, tà bất năng nhập" (Dũng cảm thì khí hành sẽ dừng, khiếp hãi thì sẽ mắc bệnh, kinh nói cần phải hiểu rõ rằng bất cứ người nào không sợ đều là như vậy. Gặp gió to mà không sợ sẽ không bị phong thương, gặp đại hàn đại nhiệt mà không sợ thì không bị trúng thương bởi đại hàn đại nhiệt. Khí làm cho đởm mạnh thì tà khí sẽ không thể nào nhập vào được). Từ đó có thể thấy những nhân tố kích thích ở bên ngoài có thể gây ảnh hưởng tới chức năng hoạt động của nội tạng, và chức năng hoạt động của các cơ quan bên trong cũng có thể thay đổi hoặc tránh được những nhân tố kích thích bên ngoài. Khi bàn tới quan hệ âm dương, "Hoàng đế nội kinh" nói: "Túc thái dương ư Thiếu âm vi biểu lí, Thiếu dương ư quyết âm vi biểu lí, Dương minh ư 'Thái âm vi biểu lí'". (Túc thái dương và Thiếu âm có quan hệ biểu lí, Thiếu dương và Quyết âm có quan hệ biểu lí, Dương minh và Thái âm có quan hệ biểu lí). Vì thế, các cơ quan bên trong cơ thể con người vừa có phạm vi và tính chất làm việc riêng của mình, lại vừa có những mối quan hệ cực kì chặt chẽ. Điểm đả Túc tam âm, Tam dương, xét về mặt biểu, có tác dụng phòng chữa rất tốt đối với các bệnh ở lưng và đốt sống cổ, tê liệt tứ chi, đau thần kinh toa,..., còn xét về mặt lí, nó có tác dụng xoa bóp trực tiếp và gián tiếp tới các cơ quan như tì, vị, can, đởm, thận, bàng quang,... nhằm bảo vệ các

phủ tạng. Bên trong khỏe thì cơ thể mới khỏe, cơ thể khỏe thì mới chống đỡ được với bệnh tật, không bị bệnh thì mới sống lâu được. Và như vậy, nếu kiên trì luyện tập thì các bệnh ở đầu lưng, các cơ quan tri giác, ruột, dạ dày, thận, phổi và bệnh nóng nhiệt,... không cần chữa cũng tự khỏi.

Dương nhiên là tất cả những người mắc bệnh đều do khí huyết bất hoạt và âm dương không cân bằng. Chỉ cần biết được sự thịnh suy của khí huyết là sẽ có thể cân nhắc mà luyện công cho phù hợp để cân bằng âm dương. "Nhật nguyệt hữu quang, kiến ảnh khả thức; âm thanh hữu ứng, văn hưởng khả tri" (Mặt trăng và mặt trời có sáng hay không, xem bóng mình sẽ biết; âm thanh có ứng hay không, nghe tiếng vang sẽ biết). Vì thế mà "Hoàng đế nội kinh" nói: "Hoàng xích giả đa nhiệt khí, thanh bạch giả thiểu nhiệt khí, hắc sắc giả đa huyết thiểu khí" (Người nào da đỏ là nhiều nhiệt khí, người nào da xanh tái là ít nhiệt khí, còn người nào đen xạm là nhiều huyết ít khí). Có thể dựa theo qui luật "Thái dương thường đa huyết thiểu khí, Thiếu dương thường đa khí, thiểu huyết, Dương minh thường đa huyết đa khí, Quyết âm thường đa khí thiểu huyết, Thiếu âm thường đa huyết thiểu khí, Thái âm thường đa huyết thiểu khí" mà điểm đả nặng nhẹ khác nhau, nếu khí huyết suy thì đả nhiều, đả nặng, nếu khí huyết thịnh thì đả ít, đả nhẹ.

## V. XOA MIẾT TÚC KINH



Hình 190



Hình 191

**1. Công pháp:** (tiếp theo thức trên). Hai bàn tay làm thành hình mũi kiếm xoa quanh huyệt Kiên tĩnh 3 vòng (xem Hình 190), hai bàn tay mở ra, lòng bàn tay úp vào trong, đưa theo xương quai xanh xuống ngực, huyệt Hậu Khê áp vào huyệt Kì môn, lòng bàn tay ngửa lên trên, bàn tay phải miết theo sườn vòng ra sau lưng, huyệt Ngoại lao cung áp lên huyệt Thận du phải (xem Hình 191), miết mu bàn tay trái xuống mặt ngoài

đùi phải, cúi lưng đẩy xuống chỗ mắt cá ngoài (xem Hình 192), rồi đưa lên tận cùng trên đùi. Lại đẩy xuống mắt cá ngoài, đưa lên đẩy xuống 3 lần, cả tay trái và tay phải cùng đưa trở về huyệt Kì môn. Cách tay phải miết đẩy ở chân trái cũng giống như tay trái miết đẩy ở chân phải (xem Hình 193, Hình 194).

## 2. Giải thích công pháp:

Ở thức trên đã nói về vai trò và tác dụng của huyệt Kiên tinh đối với cơ thể con người, ở thức này lại xoa quanh huyệt Kiên tinh là để tăng cường sức miễn dịch của huyệt Kiên tinh cho cơ thể. Dùng mu bàn tay miết đẩy ở mặt ngoài chân một mặt là để luyện kiên dãn eo, lưng, tay, chân và khớp chân, tay,..., mặt khác là để thúc đẩy cho kinh mạch Túc tam dương lỏng ra và phát nhiệt, tăng nhanh sự tuần hoàn máu, từ đó mà làm cho đởm vị và bàng quang khỏe lên. Bởi vì đởm vị, bàng quang là các cơ quan nằm trên kinh mạch Túc tam dương (chức năng của đởm đã được nói tới ở thức trên, ở đây không nhắc lại nữa), cho nên xoa miết kinh mạch Túc tam dương cũng chính là xoa miết đởm, vị, bàng quang.

Sách "Hải luận" của Linh Khu nói: "Nhân diệc hữu tứ hải, (...) vị giả thủy cốc chi hải, (...) Xung mạch giả, vi thập nhị kinh chi hải, (...) Thiện trung giả, vi khí chi hải, (...) não vi tuy chi hải" (Con người cũng có bốn bể, ...) dạ dày là bể chứa thủy cốc, (...) Xung mạch là bể chứa 12 kinh, (...) huyệt Đản trung là bể chứa khí, (...)



Hình 192



Hình 193



Hình 194

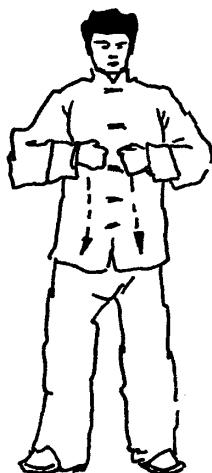
não là bể chứa tủy). "Hải" ở đây mang ý nghĩa "chứa đựng". Dạ dày vừa có thể chứa đựng lại vừa có thể tiêu hoá, tinh, khí, thần trong con người nếu không có các chất dinh dưỡng của thủy cốc chứa trong dạ dày nuôi dưỡng lục phủ ngũ tạng thì cũng không thể được. Cho nên, dạ dày là kho dinh dưỡng. Vì và tì có quan hệ biểu lí với nhau, kinh mạch Túc thái âm thuộc Tì lạc vị, kinh mạch Túc dương minh thuộc Vị lạc tì. Quan hệ giữa chúng tuy là chặt chẽ, song về mặt bệnh chứng thì cái nào thuộc về cái ấy. Chẳng hạn, bị nôn mửa thì thường điểm đả vào Vị kinh là chính, ỉa chảy thì thường điểm đả vào Tì kinh là chính.

Bàng quang thuộc kinh mạch Túc thái dương, chủ về tiểu tiện. Bàng quang có chức năng chứa đựng nước tiểu và bài tiết nước tiểu, nó và thận có quan hệ biểu lí với nhau, điểm đả vào kinh Túc thái dương thực tế là xoa bóp bàng quang và thận để bảo đảm cho hệ thống nước tiểu được lưu thông.

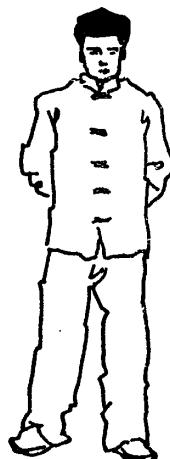
## VI. XOA QUANH KINH HUYỆT

1. Công pháp: (tiếp theo thức trên). Bàn tay trái miết bên chân phải xong thì cả hai bàn tay quay trở về huyệt Kì môn (xem Hình 195), hai bàn tay miết theo sườn vòng ra sau eo lưng (xem Hình 196), bàn tay phải ở trên, bàn tay trái ở dưới, giao nhau đẩy ngang huyệt

Thận du 3 lần (xem Hình 197), rồi đẩy thẳng xuống huyệt Hoàn khiêu 3 lần (xem Hình 198, Hình 199), nắm hai bàn tay lại, dùng mu nắm tay xoa quanh huyệt Thận du 3 vòng (xem Hình 200). Hai nắm tay quay về vị trí cũ, huyệt Hậu khê áp vào huyệt Kì môn và xoa quanh 3 vòng (xem Hình 201, Hình 202), hai nắm tay mở ra, ngón tay chĩa xuống dưới, lòng bàn tay hướng ra trước, mặt ngoài cánh tay áp vào hai bên bụng đẩy xuống theo mặt trong hai đùi tới mé trong đầu gối, xoay cổ tay vào trong, dùng tay xoa quanh đầu gối 3 vòng (xem Hình 203). Nắm bàn tay lại, huyệt Hậu khê áp vào huyệt Dương lăng tuyền xoa quanh 3 vòng (xem Hình 204).



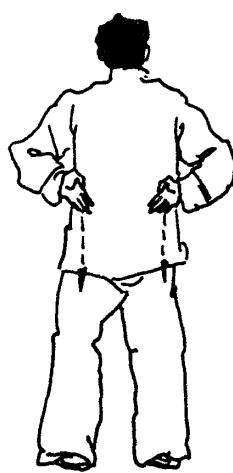
Hình 195



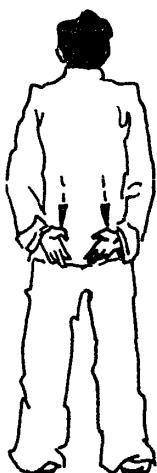
Hình 196



Hình 197



Hình 198



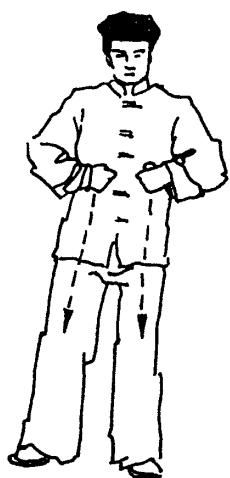
Hình 199



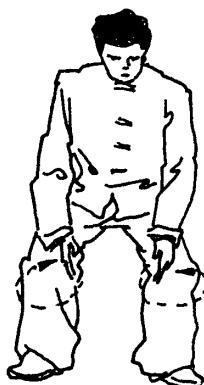
Hình 200



Hình 201



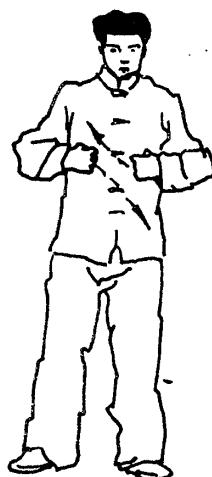
Hình 202



Hình 203



Hình 204



Hình 205

Nâng hai nắm tay lên trước ngực, mở tay ra, bàn tay trái ở trên, bàn tay phải ở dưới, xoa quanh Tam tiêu 3 vòng (xem Hình 205, Hình 206), đưa hai bàn tay từ bụng lên trước ngực, lòng bàn tay áp vào ngực, ngón tay chĩa xuống đáy xuống bụng, thành tư thế chuẩn bị (xem Hình 207, Hình 208).

## 2. Giải thích công pháp:

"Hai mu bàn tay miết theo sườn ra sau eo. đáy ngang huyệt Thận du và đáy thẳng xuống huyệt Hoàn khiêu", đây là một thủ thách khó khăn đối với những người bị viêm khớp phong thấp và bị viêm quanh vai đồng thời cũng là một trong những phương pháp rèn luyện tốt nhất. "Bàn tay xoa quanh đầu gối" chủ yếu để phòng chữa các bệnh ở đầu gối và chân. Thận du là nơi bảo vệ cơ thể của thận tạng, thuộc Túc thái dương Bàng quang kinh. Bởi bàng quang và thận có quan hệ biểu lí với nhau cho nên xoa miết vào huyệt Thận du là tiếp xúc trực tiếp với kinh mạch Túc thái dương Bàng quang kinh và biến động theo luôn cả thận tạng. "Thận giả, chủ thụ ngũ tạng lục phủ chi tinh nhi tàng chi, cố ngũ tạng thịnh nãi năng tả, thị tinh tàng vu thận, nhi phi sinh vu thận dã. Ngũ tạng lục phủ chi tinh, thận tàng nhi tư kì du tả, du tả dī trúu, tắc ngũ tạng lục phủ chi tinh tương kế bất sắc. Sở dī thành kì khảm vị, nhi thượng giao vu tâm, mãn nhi hậu ích, sinh sinh chi đạo dã" ("Y thuật" của Trình Hạnh Hiên đời Thanh, do Dī Đường ghi lại) (Thận nhận tinh từ lục phủ ngũ tạng và

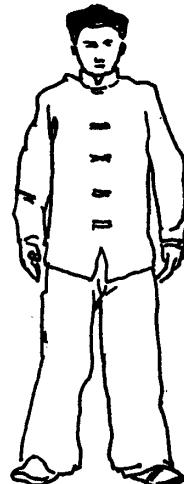
tàng giữ lại, vì thế cái mà ngũ tạng thịnh tiết ra chính là tinh được tàng giữ ở thận, chứ không phải được sinh ra ở thận. Tinh của lục phủ ngũ tạng do thận tàng giữ và điều khiển cho nó chuyển vận, khi chuyển vận tới khuỷu tay thì tinh của lục phủ ngũ tạng chảy liên tục không ngừng. Vì thế mà trở thành khám vị<sup>(1)</sup>, lên trên gấp tim thì đầy rồi tràn ra và thành con đường sinh sôi).



Hình 206



Hình 207



Hình 208

Ở đây đã trình bày hết sức rõ về qui luật của tinh trong lục phủ ngũ tạng. Tinh khí trong lục phủ ngũ tạng phần lớn được tàng giữ ở thận cho nên sự thịnh

<sup>(1)</sup> "Khám vị": Khám là một trong tám quẻ của Bát quái, tượng trưng cho nước; khám vị là chỗ chứa nước ND

suy của thận khí sẽ có quan hệ trực tiếp tới sự cường nhược của tinh lực. Sách "Linh lan bí điển luận" của Tố Vấn nói: "Thận giả, tác cường chi quan, kĩ xảo xuất yên" (Thận là cơ quan làm cho khỏe lên, làm xuất ra những kĩ xảo). Kĩ xảo ở đây muốn nói về hoạt động tư duy ý thức của con người là vô cùng tinh xảo. Do thận chủ cốt sinh túy, mà túy lại thuộc về não, não sinh ra trí tuệ, kĩ xảo, cho nên sự thịnh suy của thận có ảnh hưởng quan trọng tới sự thông tuệ, cường nhược của não. Vì thế, khi chữa trị về mặt lâm sàng các chứng hay quên, đau đầu, phần lớn dùng biện pháp cường thận ích tinh là chính. Ngoài ra, xoa miết huyệt Thận du còn có tác dụng chữa trị rất tốt đối với bệnh rụng tóc và các bệnh ở vùng tai. Sách "Lục tiết tàng tưởng luận" của Tố Vấn nói: "Thận giả, (...) kì hoa tại phát". Về căn cứ lí luận của việc thận khai khiếu ở tai đã có ghi trong "Mạch độ" của Linh Khu: "Thận khí thông vu nhĩ, thận hoà tắc nhĩ năng văn ngũ âm hĩ" (Thận khí thông ra tai, thận hoà thì tai nghe được ngũ âm).

Các huyệt Kì môn và Dương lăng tuyền, một thuộc Túc quyết âm Can kinh, một thuộc Túc thiếu dương Đởm kinh, can và đởm có quan hệ biểu lí với nhau, xoa quanh các huyệt Kì môn và Dương lăng tuyền có tác dụng phòng chữa đối với các bệnh đau não, đau sườn, đau bụng, nôn mửa, teo liệt chân, đau sưng đầu gối, vàng da, ... "Nhân tẩm tắc động, động tắc huyết vận vu chư kinh, nhân ngoạ tắc tĩnh, tĩnh tắc huyết qui vu can

tạng. Can khai khiếu vu mục, can đắc huyết tắc thần tu vu mục". (Người ngủ thì động, động thì huyết chuyển vận về các kinh, người nằm thì tĩnh, tĩnh thì huyết qui về can tạng. Can khai khiếu ở mắt, can đắc huyết thì thần tu ở mắt). Vì thế mà sách "Ngũ tạng sinh thành" của Linh Khu nói: "Cố nhân ngoại huyết qui vu can, can thụ huyết nhi năng thị, túc thụ huyết nhi năng bộ, chưởng thụ huyết nhi năng ác, chỉ thụ huyết nhi năng nghiệp" (Vì thế người nằm thì huyết qui về gan, gan có được huyết thì sẽ nhìn được, chân có được huyết thì sẽ bước được, bàn tay có được huyết thì sẽ nắm lại được, ngón tay có được huyết thì sẽ nắm được). Ở đây đã nói rất rõ về lập luận "can tàng huyết, can trữ vu can tạng".

Tam tiêu nghĩa là chia bên trong thân người từ họng xuống Tam âm thành 3 phần: thượng, trung, hạ. "Thượng chủ nạp, trung chủ hóa, hạ chủ xuất" ("Bản thảo cương mục"). Điều này nói lên Thượng tiêu lo việc hô hấp, thông đạt vệ khí và lấy thức ăn vào là chính; Trung tiêu lo việc làm chín thức ăn, hấp thụ các tinh hoa để biến thành khí huyết nuôi dưỡng toàn thân là chính; Hạ tiêu lo việc tẩm tưới thủy dịch, tiết lọc trong đục, và bài tiết đại tiểu tiện là chính. Tam tiêu và Tâm bào lạc có quan hệ biểu lí với nhau. Tam tiêu là ngoại vệ<sup>(1)</sup> của phủ tạng, Tâm bào lạc lấy tim là ngoại vệ. Xét

---

<sup>(1)</sup> "Ngoại vệ": bộ phận bảo vệ bên ngoài, ND.

về mặt kinh lạc, Thủ quyết âm Tâm bào kinh là Lạc tam tiêu thuộc Tâm bào, Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh là Lạc tâm bào thuộc Tam tiêu. Vì thế, xoa quanh Tam tiêu có tác dụng xoa bóp rất tốt đối với hệ thống hô hấp thoái nạp, dinh vệ tuần hoàn, chuyển vận tiêu hóa, phòng chữa có hiệu quả các bệnh nội cảm thương nhiệt, nội nhiệt thương xung, sưng tấy da thịt, khí nghịch, chướng bụng, tiểu tiện không thông, sưng nách, đau sườn,...

## VII. THU THỨC

### 1. Công pháp:

Thở ra đục hít vào trong 3 ngụm khí giống như ở Thức chuẩn bị, hoạt động tứ chi, hai tay nâng lên xát hai lòng bàn tay vào nhau, sau đó xát hai mu bàn tay, đợi đến khi tay đã được xát nóng lên thì xoa mặt xoa tai, hai tay hạ xuống hai bên ngoài đùi, thành tư thế đứng thẳng thu công.

### 2. Giải thích công pháp:

Thu thức và Thức chuẩn bị của Điểm đả hành khí công phổi hợp chặt chẽ với nhau. Vì vậy, lí lẽ cơ bản của nó về đại thể cũng giống như ở Thức chuẩn bị. Xoa lòng bàn tay, mu bàn tay, xoa mặt, xoa tai chẳng qua là để nhắc nhở người luyện công thoát ra khỏi trạng thái ngưng thần thủ ý để quay trở về với những hoạt động tự nhiên.

## CHƯƠNG 4

# TAM TỰ THỔ NẠP CÔNG

### A. CÔNG LÍ

Công pháp này vốn có tên là "Tam tự kinh". Theo sự phát triển của khoa học khí công, nó đã được đổi tên thành "Tam tự thổ nạp công" để tiện cho việc giải thích với người học, chứ công phu này không hề thay đổi. Trong "Hoàng đế nội kinh", tác phẩm Trung y kinh điển có trình bày về "Tam tiêu xuất khí, dĩ ôn cơ nhục. Sung bì vi kì tân" (Tam tiêu xuất khí để làm ấm bắp thịt, tràn đầy lên da để làm trơn da). Những người luyện công ngày xưa đều cho rằng: Thực sinh thổ tử, khả dĩ thường tồn (ăn vào những thứ tươi sống, thở ra những thứ đã chết, không còn sức sống thì sẽ tồn tại được bình thường). Tam tự thổ nạp công chính là sử dụng phương pháp luyện Tam tự thổ tam âm, xuất khí phu<sup>(1)</sup> của Tam tiêu để điều động nội khí, làm cho toàn thân nóng lên toát mồ hôi, nhằm mục đích chữa bệnh nâng thể lực.

---

<sup>(1)</sup> "Khí phu": khí ở da - ND.

Tam tự thổ nạp công có tác dụng với các bệnh ở các cơ quan trong nội tạng. Chẳng hạn như các bệnh về đường hô hấp như sưng phổi, lao phổi, viêm phổi, viêm phế quản, viêm họng, hen suyễn, tức ngực, hụt hơi, ... các bệnh về đường tiêu hóa như viêm dạ dày, sa dạ dày, viêm ruột, ỉa chảy, táo bón,... đồng thời cũng có những hiệu quả chữa trị nhất định đối với các bệnh huyết áp cao, bệnh tim, viêm gan, suy thận, đau đầu, mất ngủ, trí nhớ sút kém,...

"Tam tự thổ nạp công" là loại công pháp giữ gìn sức khỏe giản tiện, dễ học, có hiệu quả chữa bệnh tốt. Thổ nạp có nghĩa là thổ cố nạp tân"<sup>(1)</sup>. Trong sách "Luận hoành" của Vương Sung có nói: "Đạo gia tương khoa viết: Chân nhân thực khí, (...) tất vị xúy ha hô hấp thổ cố nạp tân dã. Tích hữu Bành Tổ thường hành chi hĩ". (Các Đạo gia nói rằng: Chân nhân thực khí, (...) tất được gọi là hít thở thổ cố nạp tân. Xưa kia có Bành Tổ đã từng làm). Sách "Trang Tử" viết: "Xúy ha hô hấp, thổ cố nạp tân, hùng kinh điểu thân (...) thủ đạo dān chi sī, nữ hình chi nhân, Bành Tổ khảo giả chi sở hảo dā" (Hít thở, thổ cố nạp tân, hùng kinh điểu thân, ...) cách này làm cho người đẹp lên, Bành Tổ đã từng làm thấy rất tốt). Qua đây có thể thấy, ở Trung Quốc thời xa xưa đã nhận thức được tầm quan trọng của phương

.

---

<sup>(1)</sup> "Thổ cố nạp tân": Thổ ra những chất cũ, lấy vào những chất mới - ND.

pháp Thổ cố nạp tân. Tôn Tư Mạc nói: "Phàm khẩu thổ giả khứ cố khí, diệc tử khí; nạp giả thủ tân khí, diệc danh sinh khí, (...) khẩu tị thiên địa chi môn, khả xuất nạp âm dương tử sinh chi khí dã, (...) khí tức đắc lí tức bách mạch bất sinh, nhược tiêu tức thất nghi, tức chư kha ý khởi, thiên nhiếp dưỡng giả, tu tri điều khí phương yên" (Tất cả những khí cũ mà miệng thở ra đều là tử khí; còn những khí mới được nạp vào được gọi là sinh khí, ...) cửa miệng, mũi, trời, đất đều có thể xuất nạp âm khí, dương khí, sinh khí và tử khí, (...) khí ngừng tắc thì bách mạch bất sinh, nếu tiêu tức<sup>(1)</sup> không thích hợp thì lập tức bệnh sẽ sinh ra, muốn bảo dưỡng phải biết cách điều khí). Qua đây có thể thấy thổ nạp là một loại hoạt động khí công tiến hành hít thở khí qua miệng và mũi, nếu như khí tức mà điều lí đắc pháp thì sẽ có tác dụng rất lớn đối với việc trừ bỏ bệnh tật và nâng cao sức khỏe của con người.

"Tam tự thổ nạp công" thuộc về Thổ âm công. Thổ âm công đã có từ rất lâu đời ở nước ta. Do những hạn chế về điều kiện nghiên cứu khoa học thời ấy nên việc nghiên cứu về quang của người đời xưa rất thiếu, song những nghiên cứu về âm lại hết sức sâu. Những người đời xưa ở nước ta đã dùng văn tự để định ra Ngũ âm là: dốc, chủy, cung, thương, vú, và phân chúng thành Ngũ

---

<sup>(1)</sup> "Tiêu tức": "Tiêu" là mòn dần, "tức" là nở ra, "tiêu tức" là hơi vận tuần hoàn theo nghĩa xưa - ND.

hành là: mộc, hỏa, thổ, kim, thủy. Ngũ âm, áy có tác dụng cải thiện trực tiếp tới ngũ tạng (can, tâm, tì, phế, thận) và ngũ phủ (đởm, tiểu trướng, đại trướng, vị, bàng quang). Họ còn cho rằng 2 tiếng "hít hà" có tác dụng điều tiết thăng giáng khí huyết trong cơ thể con người. Như trong "Tứ quý hành động dưỡng thân ca"<sup>(1)</sup> của Tôn chân nhân viết rằng: "Xuân hư minh mục mộc phù can. Hạ chí ha tâm hỏa tự bế. Thu hí định trí toàn phế nhuận, thận xuy duy tự khảm trung an. Tam tiêu hi khước trừ phiền não, tứ quý trường hô tì hóa xan. Thiết kị xuất thanh văn khẩu tị, kì công ưu thăng bảo thân đan (Tạm dịch là: Mùa xuân thở phát ra âm hư thì mắt sáng, mộc khí phù can. Mùa hè thở phát ra âm ha thì tâm hỏa tự bế. Mùa thu thở phát ra âm hu thì định được trí và làm phế nhuận. Mùa đông thở phát ra âm xuy thì thận được an. Bốn tháng Tứ quý<sup>(2)</sup> thở phát ra âm hi thì giúp được Tam tiêu, trừ được phiền não, thở phát ra âm hô sẽ giúp tì tiêu hóa tốt thức ăn. Khi thở, mũi và miệng tuyệt đối không được phát ra âm thanh thì đây là một công pháp cực tốt để bảo dưỡng thân, đan). Bài ca quyết này đã dựa vào những thuộc tính của Ngũ hành và của những đường kinh lạc trong

---

<sup>(1)</sup> "Tứ quý hành động dưỡng thân ca" tức bài ca về Lục tự khí: thở kèm theo phát ra âm thanh của 6 chữ - ND.

<sup>(2)</sup> Bốn tháng Tứ quý là tháng 3, 6, 9, 12 âm lịch, tính từ ngày 13 - ND.

cơ thể con người để chỉ ra một cách giản đơn phương pháp luyện công theo mùa. Đại sư khí công Hồ Diệu Trinh của nước ta khi giải thích về lục tự ca quyết đã từng chỉ ra rằng:

Tâm thuộc hỏa, dụng ha khí vi tả, dụng hấp khí vi bổ.

Can thuộc mộc, dụng hư khí vi tả, dụng hấp khí vi bổ.

Tì thuộc thổ, dụng hô khí vi tả, dụng hấp khí vi bổ.

Phế thuộc kim, dụng hu khí vi tả, dụng hấp khí vi bổ.

Thận thuộc thủy, dụng xuy khí vi tả, dụng hấp khí vi bổ.

Tam tiêu thuộc khí, dụng hi khí vi tả, dụng hấp khí vi tả.

Qua đây có thể thấy Thổ âm công không những luôn được tồn tại một cách khách quan cả trong đời xưa lẫn đời nay, mà còn tỏ ra hết sức tốt đối với việc tăng cường sức khỏe, trừ bệnh và kéo dài tuổi thọ của con người. Thổ âm công lấy khí tức làm động lực, nó sản sinh ra một loại nhiệt và sóng âm không nghe thấy tiếng, khi loại nhiệt và sóng âm ấy hòa vào lục phủ ngũ tạng, nội khí ở các kinh lạc trong cơ thể con người sẽ cùng với nó tạo ra sự cộng hưởng, điều này làm cho nội khí được sống động và tăng cường, đồng thời còn có tác dụng điều chỉnh các hoạt động sinh lí trong cơ thể con người, thúc đẩy khí huyết vận hành. "Tam tự thổ nạp công" là Thổ âm công chuyên luyện Tam tiêu trong cơ thể con người. Sách "Linh lan bí điển luận" của Linh Khu nói:

"Tam tiêu giả, quyết độc chi quan, thủy đạo xuất yến" (Tam tiêu là cơ quan lưu thông nước, để đưa nước ra). "Quyết độc" có nghĩa là lưu thông đường nước chảy. Như vậy, Tam tiêu có tác dụng thông điều thủy đạo, vận hành thủy dịch, và có mối quan hệ chặt chẽ với các kinh lạc trong cơ thể con người. Vì thế, trong cơ thể, Tam tiêu đóng một vai trò hết sức quan trọng, và luyện "Tam tự thổ nạp công" lại còn có những mặt đặc đáo riêng của nó. Trong "Hoàng đế nội kinh" có nói: "Tam tiêu xuất khí, dī ôn cơ nhục, sung bì phu, vi kì tân". Các nhà luyện công đời xưa đều cho rằng: "Thực sinh thổ tử, khả dī thường tồn". "Tam tự thổ nạp công" dùng cách luyện Tam tự, Thổ tam âm, xuất khí ở Tam tiêu, để điều động nội khí trong cơ thể, làm cho toàn thân nóng lên, toát mồ hôi, nhằm trừ bệnh và nâng cao thể lực, tức là nó có tác dụng làm cho cơ thể tự hồi phục, tự điều chỉnh, tự xây dựng.

## B. CÔNG PHÁP

"Tam tự" tức là 3 chữ "ai", "âu", "a". "Thổ nạp" tức "thổ cố nạp tân", cũng tức là nói về hoạt động hô hấp thông qua việc hô trọc hấp thanh nhằm thải ra những trọc khí (khí độc) và trừ tà trong cơ thể con người. "Công" nghĩa là một loại bản lĩnh đặc biệt đạt được sau khi luyện qua một phương thức nào đó, người ta còn thường gọi là "công phu".

## I- ĐIỀU THÂN

Điều thân tức là dựa theo những yêu cầu luyện công để điều chỉnh tư thế con người, nó được chia thành 4 loại là Bàn tọa thức (kiểu ngồi xếp bằng), Tự nhiên doan tọa thức (kiểu ngồi thẳng tự nhiên), Trạm thức (kiểu đứng) và Hộ Đan điền thức (kiểu áp lên Đan điền).

### 1. Bàn tọa thức:

"Tam tự thổ nạp công" nguyên là Tọa thức, nội công, tư thế ngồi nguyên là "Tọa liên thức" (ngồi thế kiểu hoa sen), nay đổi thành Tự nhiên bàn tọa thức (kiểu ngồi xếp bằng tự nhiên) (xem Hình 209). Phương pháp cụ thể là: khi ngồi hai cẳng chân bắt chéo vào nhau, bàn chân đưa ra sau, phía ngoài. Mông đặt lén đệm ngồi vững, hai đùi đặt lên trên hai cẳng chân, đầu, cổ, người thật thẳng. Mông hơi nghiêng ra sau, eo thẳng tự nhiên cho cột sống không bị cong, tức làm động tác hàm hung bạt bối. Mắt hơi nhắm, miệng khép tự nhiên, hai bàn tay chắp lại, gập khuỷu tay vòng ôm trước ngực, 10 đầu ngón tay chĩa lên trên, thông vai trùng khuỷu tay, đồng thời để não ở trạng thái yên tĩnh.

### 2. Tự nhiên tọa thức:

Ngồi ngay người trên ghế. Mông ngồi vững, hơi nghiêng ra sau, hai chân choãi rộng bằng vai, đùi để ngang bằng với mặt đất, không được quá cao hoặc quá

thấp, dùi và cẳng chân làm thành góc 90 độ, ngồi hơi cúi ra trước, eo thẳng tự nhiên cho cột sống không bị cong, tức làm động tác hàm hung bạt bối, mắt hơi nhắm, miệng khép tự nhiên, để não ở trạng thái yên tĩnh (xem Hình 210).



*Bàn tọa thức*

*Hình 209*



*Tự nhiên tọa thức*

*Hình 210*

### 3. Trạm thức:

Trạm thức còn gọi là Lập thức (xem Hình 211). Tức hai chân đứng choãi rộng bằng vai, mũi bàn chân hướng ra trước (hoặc hai mũi bàn chân hơi chêch vào trong thành hình chữ bát), hai đầu gối hơi khuyu, hai mắt hơi nhắm, eo lưng thẳng tự nhiên cho cột sống không bị cong, tức làm động tác hàm hung bạt bối. Mắt

hở nhắm, miệng ngậm tự nhiên, áp nhẹ huyệt Lao cung ở bàn tay phải lên vùng Đan điền, bàn tay trái đặt lên mu bàn tay phải, gạt bỏ tạp niệm, để não ở trạng thái yên tĩnh.



*Trạm thức*



*Hộ Đan điền thức*

*Hình 211*

*Hình 212*

#### 4. Hộ Đan điền thức (áp nhẹ bàn tay lên vùng Đan điền: nam tay trái, nữ tay phải)

Về cơ bản giống với tư thế của "Tự nhiên tọa thức", chỉ có tư thế đặt bàn tay là khác. áp nhẹ huyệt Lao cung của bàn tay phải lên vùng Đan điền, áp nhẹ huyệt Lao cung của bàn tay trái lên mu bàn tay phải, hai bàn tay làm thành hình giao nhau (nếu là nam thì áp huyệt Lao cung của bàn tay phải lên mu bàn tay trái), hai tay thả lỏng tự nhiên (xem Hình 212).

## II- ĐIỀU TỨC

Điều tức nghĩa là điều chỉnh sự hô hấp ở phổi, cải thiện sự tuần hoàn và thúc đẩy việc trao đổi chất. Hô hấp là điều kiện đầu tiên bảo đảm sự sinh tồn và sức khỏe của con người, nó khiến cho cơ thể không ngừng hấp thu ôxy và thải cacbonic. Việc hô hấp ở cơ thể con người bao gồm 2 loại là hô hấp ở phổi và hô hấp ở các tổ chức, hô hấp ở các tổ chức là sự trao đổi khí giữa máu với các tổ chức tế bào. Hô hấp ở phổi và hô hấp ở các tổ chức đều có khả năng làm cho máu trong cơ thể dựa vào vai trò của hô hấp mà tiến hành trao đổi khí, từ đó mà lấy được ôxy cần thiết cho cơ thể con người, đồng thời thải cacbonic được sản sinh qua quá trình trao đổi khí ra ngoài, làm cho các tổ chức khắp toàn thân luôn luôn được nuôi dưỡng, để không ngừng sinh ra nhiệt và năng lượng, duy trì sự vận hành bình thường của các hệ thống bên trong cơ thể. Hô hấp có thể gây tác động trực tiếp tới hệ thần kinh thực vật, tới thần kinh giao cảm và thần kinh phó giao cảm trong cơ thể người, chúng đều là những hệ thần kinh hoạt động ở các nội tạng, chúng thường cùng chi phối một cơ quan, hình thành nên sự chi phối thần kinh song song đối với các cơ quan nội tạng. Song tác dụng của chúng đối với cùng một cơ quan không phải là giống nhau, tức là vừa đối lập với nhau lại vừa thống nhất với nhau. Chẳng hạn, khi sự vận động ở cơ thể tăng cường thì hoạt động của hệ thần kinh giao cảm cũng tăng cường, nhưng

hoạt động của hệ thần kinh phó giao cảm thì lại giảm đi, và thế là sự trao đổi chất trong cơ thể được tăng cường, sự tiêu hao năng lượng tăng nhanh. Khi cơ thể ở vào trạng thái yên tĩnh hoặc ngủ say, thì trái lại, hoạt động của hệ thần kinh phó giao cảm lại được tăng cường, còn hệ thần kinh giao cảm lại bị ức chế, và thế là thể lực của con người được phục hồi, sự dự trữ năng lượng được tăng lên. Cũng tương tự như vậy đối với hệ hô hấp, khi tăng cường thở khí ra thì sự hưng phấn ở hệ thần kinh phó giao cảm cũng được tăng cường, còn sự hưng phấn ở hệ thần kinh giao cảm lại giảm đi; khi tăng cường hít khí vào thì sự hưng phấn ở hệ thần kinh giao cảm được tăng cường, còn sự hưng phấn ở hệ thần kinh phó giao cảm lại giảm đi. Vì thế, dùng phương pháp điều chỉnh hô hấp sẽ có thể điều tiết được hoạt động của hệ thần kinh giao cảm và hệ thần kinh phó giao cảm, nâng cao hoạt lực của các chức năng ở các phủ tạng, từ đó mà nâng cao được sức đề kháng đối với bệnh tật trong cơ thể, điều chỉnh sự hô hấp, ngoài ra còn giúp ích cho việc hồi phục lại những tế bào đã bị mệt mỏi ở vỏ não, thúc đẩy vai trò khống chế và điều tiết của não đối với các cơ quan nội tạng. Có rất nhiều những nghiên cứu về phương pháp điều tức hô hấp. Hiện nay người ta phân thành mấy loại như sau:

### **1. Tự nhiên hô hấp pháp: (Cách thở tự nhiên)**

Đây là loại phương pháp hít thở tự nhiên bằng mũi, không cần chú ý đến mỗi hơi hít vào thở ra, mà khi hít

thở chỉ cần dài, đều, êm, chậm tinh thần phải yên tĩnh. bắp thịt phải giãn lỏng, đầu lưỡi phải đặt lên hàm êch trên.

### **2. Thâm hô hấp pháp:** (Cách thở sâu)

Đây là một quá trình hít thở chậm, êm, đều, dài, sao cho không nghe thấy tiếng hít thở là được, khoảng cách giữa thở ra và hít vào đều nhau, liên tục không ngừng, phải cho thật tự nhiên.

### **3. Phúc thức hô hấp pháp:** (Cách thở bụng)

Đây là kiểu thở thuận, khi hít vào bụng phồng lên tự nhiên, khi thở ra bụng thót lại tự nhiên, sao cho không nghe thấy tiếng hít thở là được, trong tình trạng bình thường, nếu hít thở chậm, êm, đều dài thì cơ hoành cách cũng vận động lên xuống rất rõ.

### **4. Nghịch thức hô hấp pháp:** (Cách thở ngược)

Đây là cách hít thở ngược lại với cách thở thuận, khi hít vào bụng thót lại, khi thở ra bụng phồng lên rất rõ. Còn những điều khác thì cũng giống như ở cách thở bụng.

### **5. Thai tức pháp:** (Cách thở của bào thai)

Đây là cách hít thở được hình thành khi luyện công đã đạt tới trình độ cao. Người đời xưa cho rằng thai nhi trong bụng mẹ phải dựa vào cuống rốn để hít thở, vì thế mà gọi phương pháp hít thở này là Thai tức pháp. Thai tức pháp cũng là cách hít thở tự nhiên (như không thở) bằng mồm và mũi, do Đan điền tiến hành.

Ở công pháp này sử dụng Phúc thức hô hấp pháp, phối hợp với thổi âm, đồng thời kết hợp thêm cả Tự nhiên hô hấp pháp, những âm phối hợp là 3 âm "ai", "âu", "a". Thổi ra 3 âm này là những âm thuộc Tam tiêu. "Ai" thuộc Hạ tiêu (can, thận) âm; "âu" thuộc Trung tiêu (tì, vị) âm; "a" thuộc Thượng tiêu (tâm, phế) âm. Khi điều tức phải chú ý làm cho chậm, êm, đều, dài.

### III. ĐIỀU TÂM

Điều tâm nghĩa là khắc phục mọi ý thức chủ quan, làm cho não hết căng thẳng để hồi phục lại sức sống của não và khai thác hết tiềm năng của não. Đối với người luyện công, điều tâm nhập tịnh khó khăn hơn nhiều so với việc điều chỉnh tư thế và điều chỉnh hô hấp, song đây là một khâu vô cùng quan trọng. Sách "Tà khách" của Linh Khu nói rằng: "Tâm giả, ngũ tạng lục phủ chi đại chủ dã, tinh thần chi sở xá dã" (Tâm là đại chủ của lục phủ ngũ tạng và là nơi trú ngụ của tinh thần). "Đại chủ" ở đây bộc lộ vai trò thống soái của "tâm" trong các phủ tạng, Qua thực tiễn dài lâu, các nhà y học cổ đại đã nêu ra được "tâm tàng thần" (chỉ ý thức, tư duy), còn thần lại là biểu hiện bên ngoài về chức năng hoạt động trong các phủ tạng, đồng thời cũng là trạng thái tinh thần của con người. Nó bao gồm một loạt những hoạt động tinh thần của con người như

cảm giác, thính giác, thị giác, động tác, tư duy,... Vì thế có điều tâm thì mới có thể điều chỉnh được vỏ não, từ hoạt động ý niệm đi dần vào trạng thái nhập tịch. Chỉ có như vậy thì mới có thể làm cho người luyện công thả lỏng từ từ và có trật tự từ đầu cho tới chân. Điều tâm còn làm cho vỏ não sản sinh ra sự ức chế mang tính bảo vệ, từ đó đạt tới sự ức chế trạng thái hưng phấn do ảnh hưởng của bệnh tật gây nên, để dần dần hồi phục lại chức năng của các tế bào não.

Ý thủ pháp là phương pháp luyện công "hệ tâm thủ khiếu", tinh túc tư lự, gạt bỏ tạp niệm để nhanh chóng nhập tịch. Trong giai đoạn điều tâm, nó có khả năng dùng hoạt động ý thức do mình chủ đạo để gây ảnh hưởng tới mọi chức năng trong cơ thể, cũng có nghĩa là khi luyện công, tập trung tư tưởng vào một vùng nào đó trong cơ thể hoặc tập trung ý thức vào một vật nào đó, thủ dãy tư tưởng, ý thức tập trung cao độ để làm cho tâm thần nhanh chóng nhập tịch, trong luyện công người ta thường dùng cách ý thủ vào vùng Đan điền, còn ở công pháp này thì vùng mà ý thủ vào là ở dưới rốn 1 thốn 3 phân, tức Hạ đan điền.

#### **IV. Ý KHÍ HỢP NHẤT**

Ý khí hợp nhất là yêu cầu đối với ý và khí khi luyện công. "Ý" chỉ hoạt động ý niệm của người luyện công, đây là chức năng của não. Hoạt động ý niệm trong công

pháp này chủ yếu là đọc nhẩm khẩu thổ 3 âm là "ai", "âu", "a". Hoạt động ý niệm được tiến hành khi luyện công có thể gây ảnh hưởng rất rõ tới các chức năng trong cơ thể con người. "Khí" chỉ chân khí trong cơ thể con người, ý khí hợp nhất nghĩa là người luyện công hợp nhất hoạt động ý niệm của mình với sự vận hành của khí tức. Khi tiến hành luyện hít thở, sự hít thở được tiến hành từ từ cùng với hoạt động ý niệm, với tiền đề là phải cho tự nhiên, dần dần luyện hít thở để đạt tới chậm, êm, đều, dài, giống như "Xuân tăm thổ ti, miên miên bất đoạn" (Con tăm nhả tơ không lúc nào ngừng) nhằm thực hiện được lấy ý dẫn khí, ý khí tương tùy và đạt tới trạng thái ý khí hợp nhất.

#### V . PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CỤ THỂ CỦA "TAM ÂM THỔ NẠP CÔNG"

Trên cơ sở điều tâm, điều thân, trước tiên phải làm cho toàn thân thả lỏng, cổ lưng, eo lưng thả lỏng. Đồng thời với việc thả lỏng phần lưng là thả lỏng từ đầu cánh tay tới khuỷu tay, từ khuỷu tay tới cổ tay, từ bàn tay tới 10 đầu ngón tay. Tiếp đó là thả lỏng hai đùi, thả lỏng cẳng chân, thả lỏng từ bàn chân tới các ngón chân. Sau khi đã thả lỏng hết thì lại tiến hành hít thở tự nhiên, tức kiểu thở theo thói quen bình thường. Đợi đến khi hít thở tự nhiên xong thì bắt đầu ý thủ Đan điền. Đầu tiên dùng mũi hít khí vào, khi hít khí phải chậm,

êm, đều, dài, sau đó dùng miệng thở khí ra, thổi âm (thổi khẽ không nghe thấy tiếng), yêu cầu của thổi âm cũng giống như khi hít khí vào. Khi dùng mũi hít khí vào thì miệng khép, đầu lưỡi đặt ở hàm ếch trên. Đầu lưỡi đặt lên hàm ếch trên còn gọi là "bắc cầu", chỉ có sau khi đặt đầu lưỡi lên hàm ếch trên rồi thì Mạch Nhâm và Mạch Đốc mới thông với nhau. Sau khi hít khí vào, đầu tiên thổi âm "ai", tiếp đến thổi âm "âu", cuối cùng thổi âm "a". Mỗi lần thổi xong 1 âm, điều tức tự nhiên 1 lần, nghĩa là hít thở tự nhiên 1 lần, khi hít thở tự nhiên dùng mũi hít vào và thở ra. Sau đó lại dùng mũi hít khí vào, dùng miệng thổi âm thứ hai, rồi cứ thế mà suy ra. Sau khi thổi xong 3 âm, thì lượt thứ nhất và lượt thứ hai lại tiếp tục thổi âm theo trình tự "ai", "âu", "a". Thổi tổng cộng tất cả 12 lượt hoặc chưa đến 12 lượt; chỉ cần tới khi toàn thân nóng lên, đầu ra mồ hôi và lòng bàn tay nóng lên là có thể thu công.

Khẩu hình lúc thổi âm là: khi thổi âm "ai", miệng hơi chành ra, đầu lưỡi ở hàm răng dưới, hai khóe miệng hơi ra phía sau. Khi thổi âm "âu" miệng tròn lại, lưỡi để ở giữa mồm, tức lưỡi lơ lửng trên không. Cuống lưỡi hơi rụt vào phía sau, đầu lưỡi hơi đưa lên trên. Khi thổi âm "a", đầu lưỡi hạ xuống, rụt vào trong, miệng mở hơi rộng.

---

<sup>(1)</sup> Thở ra kèm theo phát âm - ND.

## **VI . THU CÔNG**

Sau khi thở xong 12 lượt, miệng hơi khép, hai bàn tay đặt nhẹ lên hai đầu gối, lòng bàn tay úp vào gối, hít thở tự nhiên. Đợi khi điều thuận hít thở xong, hai lòng bàn tay xát vào nhau, sau đó xát lên mu bàn tay, đợi khi mu bàn tay nóng lên thì dùng bàn tay xoa mặt, xoa tai. Tiếp đó từ từ mở mắt ra, đứng dậy vận động tứ chi, hết công.

## **VII : GIẢI THÍCH CÔNG PHÁP "TAM TỰ THỔ NẠP CÔNG"**

Tam tiêu là một tên gọi đặc biệt trong tổ chức các phủ tạng của nền y học Trung Quốc. Theo qui định của nền y học Trung Quốc thì Tam tiêu phân thành 3 phần là Thượng, Trung, Hạ. Tương đương với vùng Trung quản (Vị quản) (bao gồm tì, vị), vùng từ Trung quản trở lên khoang ngực (bao gồm tâm, phế) là Thượng tiêu. Từ Trung quản xuống vùng bụng dưới (bao gồm can, thận,...) là Hạ tiêu. "Tiêu" có nghĩa là nóng, biểu hiện của loại nhiệt năng này gọi là "khí". Vì vậy, chức năng chung của Tam tiêu là chủ trì các loại khí, sơ thông thủy đạo, là con đường ra vào của thủy cốc. Song, chức năng của 3 phần Thượng, Trung, Hạ có khác nhau.

Chức năng chủ yếu của Thượng tiêu là truyền phát "tông khí" được tích lại ở ngực, đưa nó đi khắp toàn thân, cung cấp chức năng hoạt động (chủ yếu là chức năng của tâm, phế) cho các tổ chức cơ quan trong cơ thể.

Chức năng chủ yếu của Trung tiêu là tiêu hóa và chuyển vận thức ăn (bao gồm chức năng của tì, vị, ...) làm bốc hơi tân dịch, dùng các chất dinh dưỡng được truyền đi từ các mạch để chuyển hóa dinh khí (tức bộ phận cấu thành máu).

Chức năng chủ yếu của Hạ tiêu là gạn lọc các chất còn thừa lại sau khi đã được tiêu hóa trong cơ thể, tổng những cặn bã thức ăn theo đường ruột ra ngoài, còn lượng nước còn lại qua quá trình trao đổi thủy dịch, qua khí hóa từ thận qua bàng quang để tổng ra ngoài.

Vì vậy, chức năng sinh lí chung của Tam tiêu là tổng hợp của các chức năng thuộc nhiều phương diện như tiêu hóa, hấp thu, nuôi dưỡng, bài tiết,... thức ăn trong các phủ tạng. Và vai trò chung ấy lại là thể tập hợp của 3 loại khí là nguyên khí (Mệnh môn), trung khí (khí ở tì, vị) và tông khí.

### **1. Tác dụng của việc hít thở theo "Tam tự thở nạp công"**

Hô hấp là gốc của sự sống, là động lực của sự sống. Con người ta mỗi giờ mỗi phút đều hít thở, một khi ngừng thở là sự sống đã chấm dứt. Nguồn năng lượng của sự hô hấp là ở phế, chức năng chủ yếu của phế là chủ khí, điều hành việc hít thở, là con đường trao đổi khí bên trong với bên ngoài. Phế chủ trị tiết, triều diện mạch, giúp cho tâm tạng duy trì được sự tuần hoàn bình thường của máu. Phế chủ túc giáng, thông điều

thủy đạo, cùng với tì và thận hoàn thành chức năng sinh lí trao đổi thủy dịch. Do sự hít thở ở phế làm cho cơ hoành cách vận động lên xuống, cho nên nó cũng khiến cho các phủ tạng vận động lên xuống theo, chính điều này đã có tác dụng xoa bóp bên trong rất tốt cho các phủ tạng. Khí công là một loại hoạt động hít thở đặc biệt, sự sống là ở sự hoạt động, thông qua sự hoạt động ấy, những nội tạng vốn không được khỏe được sống động tươi tắn lên. Sức khỏe thực sự của một con người được quyết định bởi sự tốt xấu của các phủ tạng, có được nội tạng khỏe khoắn thì khỏi lo là không có một thân thể cường tráng, Đây cũng chính là sự cải lão hoàn đồng mà người luyện khí công đã đạt tới, và cũng chính là sự truy cầu của những người yêu chuộng khí công.

## 2. Mối quan hệ giữa "Tam tự thổi nạp công" với khí:

Những phương diện mà "khí" đề cập tới rất rộng, theo nền y học Trung Quốc thì khí có thể được qui về 2 mặt: một là chỉ những tinh chất giàu chất dinh dưỡng nhưng lại vô cùng nhỏ bé luân chảy trong cơ thể con người (như dinh khí, vệ khí, ...); hai là chỉ năng lực của các hoạt động chức năng trong các phủ tạng. Nó được chia thành các loại sau:

(1) *Nguyên khí*: Khí tụ ở Hạ tiêu gọi là "nguyên khí", nguyên khí bắt nguồn từ thận, bao gồm các khí nguyên

âm và nguyên dương (tức thận âm thận dương). Bởi nó được chuyển hóa từ tinh tiên thiền, cho nên được gọi là nguyên khí. Nguyên khí là động lực gốc của sự sinh hóa trong cơ thể con người, vai trò của nó là kích thích và thúc đẩy các hoạt động chức năng của lục phủ ngũ tạng, nguyên khí được duy trì lâu dài là nhờ ở sự sinh sôi không ngừng của các chất dinh dưỡng hậu thiền.

(2) *Tông khí*: Khí tụ ở Thượng tiêu gọi là "tông khí", tông khí được tích lại ở ngực, nó là sản phẩm của sự kết hợp của loại khí vô cùng tinh vi được chuyển hóa từ thức ăn với không khí tự nhiên được hấp thu vào. Bởi nó là thể tổng hợp giữa khí bên trong với khí bên ngoài, và lại là khởi điểm của khí đi khắp toàn thân, cho nên được gọi là "tông khí". Tác dụng của tông khí: một là giúp phế điều hành hô hấp, sự mạnh yếu của lời nói, âm thanh, hít thở có liên quan tới sự thịnh suy của tông khí, hai là đưa bộ phận lạnh lẽo nhất trong tinh thủy cốc phân phát ra ngoài mạch, rót những phần tinh hoa nhất của tinh thủy cốc vào các mạch để nuôi dưỡng toàn thân. Sự vận hành của khí huyết cùng với sự nóng lạnh và năng lực hoạt động của cơ thể phần nhiều có liên quan tới tông khí.

(3) *Dinh khí*: Dinh khí do tinh khí từ thủy cốc chuyển hóa thành, dinh khí vận hành trong mạch cũng là khí dinh dưỡng mà tông khí đưa vào trong mạch máu, cho nên được gọi là "dinh khí". Dinh khí thuộc về bộ phận cấu thành của huyết dịch, vai trò của nó là dùng mạch

máu làm quí đạo để vận hành suốt ngày đêm tới khắp các bộ phận trên dưới, trong ngoài cơ thể. Lục phủ ngũ tạng, xương cốt từ chi đều phải dùng nó để nuôi dưỡng cho mình.

(4) *Vệ khí*: Vệ khí là hân khí<sup>(1)</sup> từ thủy cốc chuyển hóa thành, do tông khí truyền phát ra ngoài mạch, nó là một bộ phận của dương khí trong cơ thể con người. Bởi nó có tác dụng bảo vệ mặt ngoài của bắp thịt và chế ngự tà khí từ bên ngoài vào cho nên được gọi là "vệ khí". Vệ khí ở bên trong có chức năng ôn dưỡng lục phủ ngũ tạng, ở bên ngoài có chức năng ôn dưỡng các bắp thịt, làm mềm mại da, bổ dưỡng thấu lí<sup>(2)</sup>, đóng mở các lỗ chân lông,... Vì vậy, hoạt động của các phủ tạng trong cơ thể, đặc biệt là chức năng của các cơ biểu<sup>(3)</sup> và da có được bình thường hay không là có sự liên quan chặt chẽ tới sự mạnh yếu của vệ khí. Nếu dinh khí và vệ khí không đầy đủ thì thành mạch không vững, ngoại tà sẽ thừa cơ lén vào. Qua đây có thể thấy, dinh khí và vệ khí đều được chuyển hóa từ trong thức ăn. Dinh khí là "tinh khí" trong thức ăn, vệ khí là "hân khí" trong thức ăn. Dinh khí vận hành bên trong các mạch máu có vai trò chuyển hóa máu, còn vệ khí vận hành bên ngoài các mạch máu có tác dụng ôn dưỡng các cơ bắp và bảo vệ bên ngoài cơ thể.

---

<sup>(1)</sup> "Hân khí:" khí dũng mãnh - ND.

<sup>(2)</sup> "Thấu lí": khe hở giữa các bắp thịt - ND.

<sup>(3)</sup> "Cơ biểu:" mặt ngoài bắp thịt - ND.

Căn cứ vào những điều vừa trình bày thì nguyên khí được chuyển hóa từ tinh tiên thiên; dinh khí, vệ khí được sinh ra từ trung khí (khí của tì, vị); dinh khí, vệ khí và nguyên khí kết hợp với khí tự nhiên, tức là tông khí. Sự tổng hợp giữa các khí dinh khí, nguyên khí, tông khí với các chức năng của các cơ quan nội tạng (còn gọi là tạng khí) gọi là "chính khí" hoặc "chân khí". Còn các âm "ai", "âu", "a" được thổi ra trong "Tam tự thổi nạp công" chính là các âm thuộc Tam tiêu, và cũng chính là âm "ai" được thổi ra từ Hạ tiêu can, thận; âm "âu" được thổi ra từ Trung tiêu tì, vị; âm "a" được thổi ra từ Thượng tiêu tâm, phế, cộng thêm với sự phối hợp hoạt động hít thở, đó chính là luyện nguyên khí, tông khí, dinh khí, vệ khí trong cơ thể con người, đồng thời cũng tức là luyện "chân khí" trong cơ thể con người, nếu "chân khí" trong cơ thể con người được vận hành điều hoà thông đạt thì sẽ trừ được bách bệnh.

### **3. Vai trò của ý thủ Đan diền trong "Tam tự thổi nạp công":**

Theo thuyết Ngũ hành của Trung y thì Đan diền thuộc về Mậu Kỉ thổi ở chính giữa, đây là nơi khai thông lục phủ ngũ tạng và 12 kinh 15 lạc trong cơ thể con người. Người đời xưa nói: dùng tâm ý tập trung vào Đan diền, hít vào trước, thở ra sau, hít vào một cái bách mạch đóng lại, thở ra một cái bách mạch mở ra, hít qua thở lại thì bách mạch thông, khí huyết lưu

thông, trừ được bách bệnh. Đan điền chính là tinh thất của nam giới, phụ nữ đang mang thai nên luyện nhiều ở vùng Đan điền. Đan điền trong cơ thể người thuộc thổ, thông ra sau với hai thận. Mà tâm tàng thần, thuộc hỏa, cho nên dẫn ý ở tâm thần tới Đan điền là sẽ thông được với thận, vì thế mà người ta gọi đây là phương pháp tâm thận tương giao, thủy hỏa kí tế.

Tinh là mẹ của khí (khí chi mẫu) (tức tinh sinh ra khí), sự chuyển hóa của tinh phải dựa vào khí, tinh khí đầy đủ thì thần vượng, tinh khí hư thì thần hư. Tinh thoát thì chết, thất thần cũng sẽ chết. Vì thế, tinh, khí, thần là nhân tố quyết định sự tồn vong của sinh mệnh.

Người đời xưa nói rằng: "Thiên chi tam thất, nhật, nguyệt, tinh; địa chi tam thất, thủy, hỏa, phong; nhân chi tam thất, tinh, khí, thần". (ba cái nhà của trời là mặt trời, mặt trăng, sao; ba cái nhà của đất là nước, lửa, gió; ba cái nhà của người là tinh, khí, thần) và ý thủ Đan điền chủ yếu là huyệt Tam thất của con người: tinh, khí, thần.

#### **4. Mối quan hệ giữa Tam âm với các phủ tang:**

Trong các âm "ai", "âu", "a" được phối hợp trong "Tam tự thổ nạp công" thì "ai" là âm thuộc Hạ tiêu (can, thận), "âu" là âm thuộc Trung tiêu (tì, vị), "a" là âm thuộc Thượng tiêu (tâm, phế). Dưới đây, chúng tôi xin trình bày về mối quan hệ giữa việc thổ tam âm với các phủ tang.

(1) Âm "ai" là âm thổ can, thận. Giữa can và thận chủ yếu là quan hệ nuôi dưỡng nhau. Chức năng sơ tiết điều đạt<sup>(1)</sup> và điều tiết huyết lượng của can tạng dứt khoát phải dựa vào sự nuôi dưỡng và hỗ trợ của thận âm, nguồn vật chất để tái sinh thận âm (tinh) lại phải qua sơ thanh ở gan rồi mới nhập tàng vào thận. Vì thế mà người ta nói là "can thận đồng nguyên" (can và thận có cùng nguồn gốc). Can thận đồng nguyên còn được gọi là "Ất Quý đồng nguyên", Ất thuộc mộc, thuộc can; Quý thuộc thủy, thuộc thận. Nếu thận âm bất túc thì can không được nhu dưỡng thì sẽ dẫn đến thiên về can dương và xuất hiện các chứng chóng mặt, đau đầu, nóng nảy, dễ cáu,... vì thế mà người đời xưa gọi hiện tượng này là "thủy bất hàm mộc"<sup>(2)</sup> (thủy không hàm chứa mộc). Còn khi luyện công thổ âm "ai", phối hợp thêm quá trình hít khí vào chính là để đạt tới mục đích làm cho can thận nuôi dưỡng nhau.

(2) Âm "âu" là âm thuộc tì, vị. Tì hợp với vị, và lại có quan hệ biểu lí với nhau sẽ chữa được các bệnh ở tì hoặc vị, có những lúc thông qua quan hệ biểu lí này để ảnh hưởng lẫn nhau. Về mặt chức năng sinh lí, vị chủ thụ nạp, tì chủ vận hóa, tì khí chủ thăng, vị khí chủ giáng, tì tính vốn thấp (ẩm ướt) và ưa khô, vị tính vốn táo (khô) và ưa ẩm, cả hai cái nhất nạp nhất hóa, nhất

---

<sup>(1)</sup> "Sơ tiết điều đạt": Làm cho thông chảy và trật tự dâng ra đầy - ND.

thăng nhất giáng, cùng nhau hoàn thành toàn bộ quá trình chuyển hóa thức ăn. Còn khi luyện công thổi âm "âu" phối hợp thêm với quá trình hít khí vào chính là để đạt tới mục đích như đã nói ở trên là cả hai cái nhất nạp nhất hóa, nhất thăng nhất giáng, cùng nhau hoàn thành quá trình chuyển hóa thức ăn.

(3) Âm "a" là âm thổi tâm, phế. Tâm chủ huyết, phế chủ khí. Giữa tâm với phế chủ yếu là mối quan hệ giữa khí và huyết. Sự vận hành của huyết dịch phải dựa vào sự thúc đẩy của khí, đồng thời cũng chỉ có đi vào mạch máu thì khí mới có thể thông đạt khắp toàn thân. Vì thế mà người ta nói là "khí chủ hứ chi hứ", "huyết chủ nhu chi", "khí vi huyết soái", "huyết vi khí mấu"; "khí hành tắc huyết hành"; "khí trệ tắc huyết ú" ("khí chủ sự ôn dưỡng", "huyết chủ sự làm thấm ướt"; "khí là chủ soái của huyết", "huyết là mẹ của khí", "khí hành thì huyết hành", "khí trệ thì huyết ú"). Nếu ho lâu ngày là do phế khí bị tổn thương, chức năng thúc đẩy tâm huyết không đủ, sẽ dẫn tới tâm khí hư và xuất hiện các chứng tim đập mạnh, hụt hơi, thậm chí đau ở vùng tim,... Tâm quá nóng sẽ làm tiêu mất tân dịch ở phế, và sẽ gặp các chứng ho ra đờm, khạc ra máu, khô mũi, họng khô,... Qua đây có thể thấy, khi luyện công thổi âm "a", phối hợp thêm với quá trình hít khí vào chính là để đạt tới mục đích thúc đẩy cho khí huyết lưu thông.

## 5. Mối quan hệ giữa "Tam tự thổ nạp công" với âm dương:

Sách "Dịch hệ từ" nói: "Nhất âm nhất dương chi vị đạo. (...) âm dương bất trắc chi vị thần, (...) thị cố. Dịch hữu Thái cực, thị sinh Luõng nghi, Luõng nghi sinh Tứ tượng. Tứ tượng sinh Bát quái". Có nghĩa là: âm dương là thể tương hỗ được sinh ra từ Thái cực. Âm dương là 2 loại nghi thức, tức mô thức khác nhau. Trong "Thuyết quái" nói: "Càn vi thiêん"; "khôn vi địa", trong "Hệ từ" nói: "Càn, dương vật dã; khôn, âm vật dã". Trong "Lão Tử" nói: "Đạo sinh nhất, nhất sinh nhì, nhì sinh tam, tam sinh vạn vật". Đạo chính là Thái cực, Thái cực chính là nhất, nhất sinh nhì, nhì chính là Luõng nghi, Luõng nghi chính là âm dương. Có được 2 vật "thiên vi dương và địa vi âm" thì sẽ sinh vật "thành tam", tam vật chính là Tam tài thiên, địa, nhân, có tam vật sẽ sinh vạn vật, và quá trình phát triển của vạn sự, vạn vật là giống nhau. Qua đây có thể thấy vạn sự, vạn vật không thể tách rời 2 chữ âm dương. Trong "Loại kinh đồ dục" nói: "Nhân nhi đại dĩ thành đại, tiểu dĩ thành tiểu, đại chi nhi lập thiên địa, tiểu chi nhi tất thu hào, hồn nhiên Thái cực chi lí, vô hô bất tại" (Vì thế cái lớn tạo nên cái lớn, cái nhỏ tạo nên cái nhỏ, cái lớn lập ra trời đất, cái nhỏ tạo ra những cái chi tiết, cái lí trọn vẹn về Thái cực ấy không ở đâu là không có). Về điều này, trong "Trung Quốc số thuật học cương yếu" nói: Qua đây có thể thấy vũ trụ là một thái cực, cơ thể con người là một thái cực, mỗi sinh vật đều có một thái cực, tế bào là một thái cực, phân tử là một thái cực, nguyên tử là một thái cực, cái lí của thái cực không đâu là không có. Con người đã là

một thái cực thì không thể tách rời 2 chữ âm dương. Nói chung, hễ là hoạt động, là thượng thăng, là minh hiển, là tiến hành, là chủ động tính, là tăng năng, là hưng phấn tính, là cơ năng tính,... đều thuộc về phía dương. Còn hễ là trầm tĩnh, là hạ giáng, là tối tăm, là thoái hành, là bị động tính, là suy nhược, là ức chế tính, là khí chất tính,... đều được qui về phía âm. Hình thể và sinh mệnh của con người sở dĩ có thể tồn tại được trên đời này cũng là thuộc về qui luật âm dương ấy. Nền y học Trung Quốc và môn khí công học cũng lấy đó làm căn cứ để phát triển cho đến tận ngày nay. Xét về hình thể con người thì lưng là dương, eo lưng là âm, đầu là dương, bụng là âm, từ eo lưng trở lên là dương, từ eo lưng trở xuống là âm; bên ngoài cơ thể là dương, bên trong cơ thể là âm. Xét về phủ tạng thì ngũ tạng can, tâm, tì, phế, thận là âm; lục phủ đởm, vị, đại tr Đường, tiểu tr Đường, bàng quang, tam tiêu là dương, trong sách "Âm dương biệt luận" của Tố Vấn nói: "Tam dương tại đầu, tam âm tại thủ". Trong "Nghịch thuận phì sáu" của Linh Khu nói: "Thủ tam âm, tòng tàng tẩu thủ, thủ chi tam dương, tòng thủ tẩu đầu. Túc chi tam dương, tòng đầu tẩu túc, túc chi tam âm, tòng túc tẩu phúc" (Thủ tam âm đi từ nơi tàng trữ tới tay, Thủ tam dương đi từ tay lên đầu. Túc tam dương đi từ đầu xuống chân, Túc tam âm đi từ chân đến bụng). Như vậy, 12 kinh mạch trong cơ thể con người được chia thành Thủ tam âm, Thủ tam dương, Túc tam âm, Túc tam dương. Ngoài ra, y học dân tộc còn có những sự phân biệt kĩ hơn như âm tĩnh dương động, âm chủ giáng dương chủ thăng, âm chủ hàn dương chủ nhiệt,...

Trong "Âm dương ứng tướng đại luận" của Tố Ván nói: "Hoàng đế viết: Thiên địa chi đạo dã, vạn vật chi cương kỉ, biến hóa chi phụ mẫu, sinh sát chi bản thủy, thần minh chi phủ dã, trị bệnh tất cầu vi bản" (Hoàng đế nói: Cái đạo của trời đất là kỉ cương của vạn vật, là cha mẹ của sự biến hóa, là cái gốc của sự sống chết, là phủ chứa thần minh, trị bệnh phải tìm tận gốc). Bệnh tật ở con người, hoặc tại biểu, hoặc tại lí, hoặc là hàn, hoặc là nhiệt, hoặc cảm ở ngũ vận lục khí, hoặc thương ở tạng phủ kinh lạc, đều không ngoài hai khí âm dương, tất phải có gốc gác của nó. Như vậy, hoặc là gốc ở âm, hoặc là gốc ở dương, bệnh có thể biến hóa ra nhiều loại nhưng gốc chỉ có một. "Trị bệnh sở tòng sinh, trị loạn sở do khởi, nhi trực thủ chi, thị vi đắc nhất chi đạo". (Biết được bệnh sinh từ đâu, biết được khởi nguồn của sự hỗn loạn để nhằm thẳng vào đó là con đường hay nhất). Qua đây có thể thấy, nền y học Trung Quốc cũng dựa trên cơ sở âm dương để đặt ra một nền lí luận cao hơn. Sự phát sinh, phát triển và biến hóa ở bệnh tật con người tuy hết sức phức tạp song nói chung đều là hệ quả của sự mất điều hòa âm dương. Xét về vùng phát sinh bệnh thì không tại biểu cũng tại lí. Xét về mặt tính chất bệnh thì không là thực chứng bệnh tà cang thịnh thì cũng là hư chứng chính khí suy nhược (tà thực là dương, chính hư là âm)... Vì thế, sách "Âm dương ứng tướng đại luận" của Tố Ván nói: "Thiện chẩn giả, sát sắc án mạch, tiên biệt âm dương" (Nếu muốn chẩn đoán tốt thì khi xem sắc bắt mạch trước tiên phải phân biệt âm dương). Như vậy, chỉ cần nắm được qui

luật về biến hóa âm dương của y học Trung Quốc là có thể phân biệt được thuận tính âm dương của bệnh tật, từ đó sẽ đưa ra được những chẩn đoán chính xác. Còn về mặt phương pháp trị liệu cũng là lấy sự chuyển hóa âm dương làm căn cứ. Sách "Âm dương ứng tương đại luận" của Tố Vấn nói: "Thẩm kì âm dương, dĩ biệt nhu cương, dương bệnh trị âm, âm bệnh trị dương" (Thẩm định âm dương để phân biệt cương nhu, bệnh dương thì trị âm, bệnh âm thì trị dương). Vì thế dương nhiệt quá thịnh thì có thể dùng các thuốc hàn lương để trị nhiệt, nhiệt giả hàn chi. Nếu dương khí quá suy thì không thể chế âm khiến cho âm thịnh mà phải dùng phương pháp trợ dương để tiêu âm; nếu vì âm suy mà không thể tiêm dương thì theo nguyên tắc "dương bệnh trị âm, âm bệnh trị dương". Tóm lại, mục đích của việc trị bệnh chính là chỉ cần làm sao cho âm dương ở vào trạng thái bình thường, tương đối cân bằng hài hòa thì trăm bệnh ở con người đều được giải trừ.

Khí công là môn phù hợp với qui luật âm dương trong nền y học dân tộc, sách "Bảo mệnh toàn hình luận" của Tố Vấn viết: "Nhân dĩ thiên địa chi khí sinh, tứ thời chi pháp thành" (Con người dùng khí của trời đất để sinh tồn, đó đã thành cái phép của tứ thời). Còn trong sách "Trường sinh thai nguyên thần dụng kinh" thì nói: "Tì hấp thanh khí vi dương, khẩu thổ trọc khí vi âm (...) phu tự tu đạo, năng xuất nhập âm dương, hợp kì chân hī" (Mũi hít thanh khí là dương, miệng thở trọc khí là âm (...) cứ tự luyện như vậy sẽ xuất nhập được âm dương, và rất hợp với bản chất). Qua đây có

thể thấy, con người sống nhờ vào 2 khí là thiên dương địa âm, thanh khí do mũi hít vào là dương, trọc khí do miệng thở ra là âm, kiểu mũi hít miệng thở (tị hấp khẩu thở) này chính là thở cố nạp tân, và cũng là phép tắc cơ bản nhất của Thở nạp pháp. "Tam tự thở nạp công" giống với tất cả các môn khí công khác ở chỗ là cũng tuân thủ theo nguyên tắc âm dương, thở ra là âm, hít vào là dương, mũi hít vào là dương, miệng thở ra là âm. "Tam tự thở nạp công" còn được gọi là "Tam tiêu thở nạp công". Tam tự nghĩa là 3 âm "ai", "âu", "a".

(1) Âm "ai" là âm thở Hạ tiêu can, thận. Can là tạng tàng huyết, huyết là âm, nên can là dương. Can chủ sơ tiết (thông chảy), nội kì tương hỏa, là "phong mộc chi tạng" nên rất dễ động gió hóa lửa, can lại chủ hoạt động của cân (gân, bắp), như vậy nó thiên về động, thiên về nhiệt, nên thuộc dương. Trong tình trạng bình thường, cần phải giữ cho can dương và can âm được cân bằng một cách tương đối, nếu như can khái quá, "can dương thượng cang" thì sẽ sinh ra các chứng trạng như đau đầu, chóng mặt, ù tai, mất ngủ,... Còn nếu can âm bất túc thì dễ dẫn tới "can dương thượng cang". Vì thế, trong công pháp này dùng mũi hít khí vào là dương là bổ, dùng miệng thở âm "ai" là âm là tả, thông qua việc hít khí vào và thở âm ra để làm cho can ở vào trạng thái cân bằng âm dương, từ đó đạt tới mục đích kiện can.

Thận thuộc tạng, thuộc âm, thận lại chia ra thận phải thận trái, thận trái là thận, thận phải là Mệnh môn. Thận dương nằm ở trong Mệnh môn, là chân hỏa

tiên thiêng, là động lực của chức năng sinh lí của thận tạng, và cũng có thể nói đó là nguồn gốc của nhiệt năng trong cơ thể con người. Các tinh (gồm tinh tiên thiêng và tinh hậu thiêng) được tàng giữ ở thận tạng đều cần đến hỏa ở Mệnh môn để ôn dưỡng thì mới có thể phát huy được vai trò nuôi dưỡng các cơ quan tổ chức bên trong cơ thể và sinh nở cho đời sau. Đặc biệt là hỏa ở tì vị hậu thiêng phải nhờ vào sự hấp nóng của hỏa ở Mệnh môn tiên thiêng thì mới có thể phát huy tốt hơn vai trò chuyển vận tiêu hóa của mình. Thận âm đối lập với thận dương, thận âm chỉ âm dịch của bản tạng (bao gồm cả tinh được tàng giữ ở thận tạng), là cơ sở vật chất cho các hoạt động chức năng của thận dương. Nếu như thận âm bất túc thì thận dương sẽ tăng năng, và sẽ xuất hiện hiện tượng bệnh lí "tướng hỏa vọng động"<sup>(1)</sup>". Vì vậy, trong công pháp này dùng mũi hít khí và thổi âm để thận âm và thận dương ở vào trạng thái hài hòa cũng chính là nhằm tới mục đích làm cho hỏa ở Mệnh môn với thận thủy tương tế.

(2) Âm "âu" tức là âm thổ Trung tiêu tì, vị: tì thuộc tạng, thuộc âm, tì và vị có quan hệ biểu lí với nhau, tì tàng âm tinh. Tì âm hư, tức tì vị âm hư, thì âm dịch ở đó bất túc và ảnh hưởng tới sự thu nạp chuyển hóa. Chứng trạng chủ yếu của nó là: Môi rộp miệng khô, khát nước, nhạt mồm nhạt miệng, ăn uống kém, táo bón, ... Tì dương hư, tức tì vị hư hàn. Chứng trạng chủ yếu của nó có dạ dày lạnh và đau, đầy chướng bụng, nắc, nôn mửa, ăn

---

<sup>(1)</sup> "Vọng động": làm xăng, làm bậy - ND.

kém, đi lỏng hoặc đi kiết lâu ngày, uể oải, đi tiểu ít, phù thũng, gầy sút cân, thường gặp ở các bệnh loét vị tá tràng, viêm dạ dày, ruột mẩn tính, viêm gan mẩn tính, kiết lỵ mẩn tính, phù, bạch đới, ... Vì vậy ở công pháp này dùng mũi hít khí vào là dương, là bổ, dùng miệng thở âm "âu" là âm, là tả, thông qua việc hít khí và thở âm để làm cho thận âm và thận dương ở vào trạng thái cân bằng, từ đó đạt tới mục đích làm cho tì hợp vị.

Vị thuộc phủ thuộc dương, vị dương tức chỉ chức năng của vị, chức năng chủ yếu của vị thu nạp thức ăn và làm chín (tức tiêu hóa) thức ăn, vì thế người ta gọi là "vị vi thủy cốc chi hải". Chức năng của vị gọi là "vị khí". Do vị phải đưa thức ăn đã được tiêu hóa xuống tiêu trường, cho nên đặc điểm của vị khí là lấy hạ giáng làm thuận. Nếu như vị khí không giáng xuống mà lại đi ngược lên trên thì sẽ gây ra các chứng trạng như ác tâm, nôn mửa, nấc,... Vị âm là chỉ tân dịch ở trong vị, được chuyển hóa từ thủy cốc. Vị âm hư tức vị âm bất túc, cũng có nghĩa là âm dịch của vị bất túc. Phần nhiều do vị hỏa hừng hực, tì vị ôn nhiệt, hoặc do bệnh nhiệt tính nên nhiệt thịnh làm thương tổn đến tân dịch, mà đều làm hao tổn âm dịch ở vị, dẫn tới những chứng trạng âm hư chủ yếu như môi rộp miệng khô, khát nước, ăn uống kém, táo bón, tiểu tiện ít, nấc,... Thường gặp ở các bệnh viêm dạ dày mẩn tính, bệnh về chức năng cơ quan thần kinh dạ dày, tiêu hóa không tốt, đái đường, bệnh nóng nhiệt đang thời kì hồi phục. Vì vậy trong công pháp này, dùng mũi hít khí vào là dương, là bổ, dùng miệng thở âm "âu" là âm, là tả,

thông qua việc hít khí và thổi âm để làm cho vị âm và vị dương ở vào trạng thái cân bằng, từ đó đạt tới mục đích làm cho tì vị kết hợp với nhau.

(3) Âm "a" tức âm thổ Thượng tiêu tâm, phế: tâm thuộc tạng, thuộc âm, tâm dương chủ yếu là nói về một vài biểu hiện chức năng của tâm huyết quản, trong đó bao gồm tình hình về sự mạnh yếu tần suất, qui luật của nhịp tim và sự truyền dẫn của tim, sự tuần hoàn khí huyết, ... Đồng thời, hoạt động thần chí và tâm khí của tim cũng có những vai trò quan trọng nhất định. Tâm dương hư tức tâm dương bất chấn, là trùng chứng của tâm khí hư. Chứng trạng chủ yếu có sợ hãi, hụt hơi (khi hoạt động nguy kịch), tức ngực, tự ra mồ hôi,... Thường gặp ở các bệnh cơ thể suy nhược, thiếu máu, tim đập không đều, suy nhược thần kinh, ... Ngoài ra, còn các chứng trạng tay chân quyết lạnh, ra nhiều mồ hôi, quá sợ hãi thậm chí hôn mê bất tỉnh,... Thường gặp ở các bệnh suy kiệt tâm lực, hoặc bị sốc... Tâm âm tức âm dịch của tâm tạng, là bộ phận cấu thành để dưỡng máu. Các chứng trạng chủ yếu có sợ hãi, hay quên, mất ngủ, hay mê và thiếu máu nói chung,... Vì vậy ở công pháp này, dùng mũi hít khí vào là dương, là bổ, dùng miệng thổi âm "a" là âm, là tà, thông qua việc hít khí và thổi âm để làm cho tâm âm và tâm dương ở vào trạng thái cân bằng, từ đó đạt tới mục đích kiện tâm.

Phế thuộc tạng, thuộc âm, phế tuy thuộc về âm nhưng lại ở nửa trên của cơ thể, cho nên nếu xét về nửa dưới của cơ thể thì nó lại là dương. Phế sinh da, lông song lại có chức năng xoa quét dương khí để bảo vệ cơ

biểu. Nếu phế khí hư thì cơ biểu không vững, hay ra mồ hôi, vệ khí ở bên ngoài bất túc, cơ biểu dễ bị phong hàn xâm thực, thậm chí đi vào phế gây ra ho. Phế chủ hô hấp, và là công cụ của cơ thể con người để hít thanh khí ở ngoài tự nhiên vào và thổi trọc khí ở trong người ra. Phế âm tức tân dịch để sung dưỡng phế tạng. Phế âm được chuyển hóa từ tinh khí trong thùy cốc, là cái cần thiết để duy trì chức năng của phế, được sử dụng cùng với phế khí. Phế âm hư thì xuất hiện các chứng trạng ho khan, thiếu đàm, triều nhiệt cường hahn, hai gò má đỏ hồng, thủ túc tâm nhiệt, họng khô khản tiếng, ..., và thường gặp ở các bệnh lao phổi, viêm họng mãn tính, bạch hầu, ... Trong sách "Ngũ tạng sinh thành" của Tố Vấn nói: "Chư khí giả, giai thuộc ư phế" (Mọi khí đều thuộc về phế). Có thể thấy là toàn bộ các khí ở trên dưới, trong ngoài cơ thể đều do phế chủ. Phế lại triều bách mạch, nghĩa là bách mạch hội tụ về phế. Vì thế ở công pháp này, dùng mũi hít khí vào là dương, là bổ, dùng miệng thổi âm "a" ra là âm, là tả, thông qua việc hít khí vào và thổi âm ra để làm cho phế bao giờ cũng ở vào trạng thái bình thường, từ đó đạt đến mục đích trừ bệnh kéo dài tuổi thọ.

Qua đây có thể thấy, "Tam tự thổi nạp công" là loại công pháp có liên quan chặt chẽ với học thuyết âm dương, đối với cơ thể con người nó thực sự có tác dụng tự điều chỉnh, tự hồi phục, và trừ bệnh kéo dài tuổi thọ.

## CHƯƠNG 5

# SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT VỊ

### A- GIỚI THIỆU TÓM TẮT CÁC HUYỆT VỊ TRONG "12 THỦ ĐIỂM HUYỆT KHÍ CÔNG"

Mỗi một người học luyện khí công đều phải nắm vững các huyệt vị trong "12 thủ điểm huyệt khí công". Vì thế, dưới đây chúng tôi xin giới thiệu những huyệt vị ấy (xem Bảng 1).

**Bảng 1- Các huyệt vị trong "12 thủ điểm huyệt khí công"**

Tên huyệt	Vị trí	Đường kinh	Ghi chú
Ấn đường	Ở điểm giữa đường nối 2 điểm đầu lông mày		Kinh ngoại kì huyệt
Dương lăng tuyến	Ở phía trước, dưới xương mác, chỗ trung giữa hai gân.	Túc thiếu dương Đởm kinh	Một trong những hội huyệt của kinh lạc Tam tiêu
Đan điền	Ở dưới rốn 1 thốn 3 phân.		

Đầu duy	Ở phía sau, trên góc trán, trong bờ da tóc, chỗ nối khớp trán, khi nhai chỗ động nhất là huyệt.	Túc dương minh Vị kinh	
Hậu khê	Bên cạnh mép bàn tay, ở đầu xương của ngón út, chỗ đường chỉ tay Tâm đạo.	Thủ thái dương Tiểu trường kinh	Du huyệt của Tiểu trường kinh
Hoàn khiêu	Ở phía sau mấu chuyển lớn của xương đùi, khi đứng thẳng thấy lõm xuống. Thường có 2 cách lấy huyệt: (1) Nằm nghiêng, căng chân thẳng, đùi gấp thành góc $90^\circ$ , ép chỗ chỉ ngón tay cái vào mấu chuyển lớn, ngón tay hướng về phía cột sống, chỗ đầu ngón tay cái chính là huyệt; (2) Nằm nghiêng hoặc nằm sấp, huyệt ở điểm $1/3$ (phía ngoài) đường nối giữa mấu chuyển lớn với điểm ở trên xương cụt 2 thốn.	Túc thiếu dương Đởm kinh	
Hợp cốc	Ở góc kê xương đốt ngón tay cái và ngón tay trỏ, hơi chêch về phía ngón trỏ.	Thủ dương minh Đại trường kinh	

Huyết hải	Ở chỗ bờ trên phía trong xương bánh chè đo lên 2 thốn, vào trong 2 thốn.	Túc thái âm Tì kinh	
Khúc trì	Gập khuỷu tay $90^\circ$ , ở đầu chéch ra ngoài của đường hần khuỷu tay.	Thủ dương minh Đại trường kinh	Hợp huyệt của Đại trường kinh
Ki môn	Ở dưới núm vú, giữa xương sườn số 6 và số 7.	Túc quyết âm Can kinh	
Kiên tĩnh	Ở giữa đường nối giữa cột sống với chỏm vai, ở điểm cao trên vai.	Túc thiếu âm Đởm kinh	
Ngoại quan	Giữa đường lằn chỉ mu cổ tay nhích lên 2 thốn, giữa 2 xương.	Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh.	
Nội quan	Chính giữa lằn chỉ cổ tay nhích lên 2 thốn.	Thủ quyết âm Tâm bào kinh	
Phong thị	Đứng thẳng, hai tay thông xuống tự nhiên, áp vào mặt ngoài đùi, huyệt ở đầu ngón giữa.	Túc thiếu dương Đởm kinh	
Thái dương	Ở cách đuôi mắt 1 thốn, chỗ lõm hai bên thái dương.		Kinh ngoại ki huyệt
Thần phong	Từ huyệt Đản trung ngang sang hai bên 2 thốn, ở xương sườn số 4.	Túc thiếu âm Thận kinh	

Thận du	Đốt sống thắt lưng thứ 2 ngang sang hai bên 1,5 thốn.	Túc thái dương Bàng quang kinh	
Thập tuyên	Ở 10 đầu ngón tay, cách đầu móng tay 1 phân.	Kinh ngoại ki huyệt	
Thiên khu	Từ rốn ngang sang hai bên 2 thốn.	Túc dương minh Vị kinh	Đại trường mỗ huyệt
Đản trung	Ở chính giữa 2 vú, điểm giữa đường nối 2 xương sườn số 4.	Mạch Nhâm	Tâm bào kinh mỗ huyệt
Thiếu thương	Ở đầu ngón tay cái, cách đầu móng tay 1 phân.	Thủ thái âm Phế kinh	Phế kinh tỉnh huyệt.
Trung quản	Điểm giữa của đường nối rốn với điểm gấp nhau của hai bờ sườn.	Mạch Nhâm	Vị kinh mỗ huyệt
Túc tam lí	Cách bờ dưới ngoài của xương bánh chè 3 thốn, ở chỗ trũng của hai gân.	Túc dương minh Vị kinh	

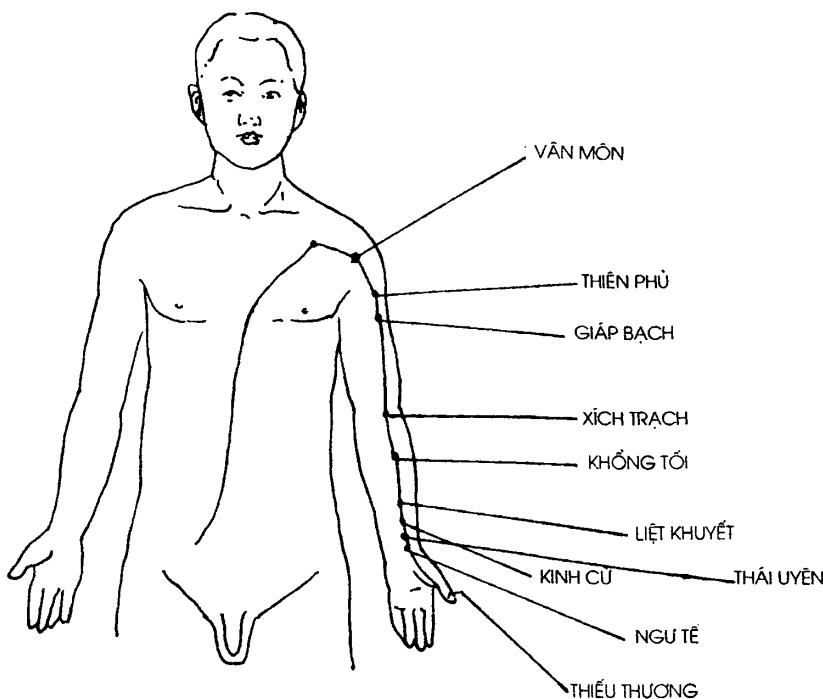
## B- ĐƯỜNG ĐI CỦA 12 KINH LẠC

12 kinh lạc được cấu thành như sau:

12 kinh mạch	Thủ tam âm	{	Thủ thái âm Phế kinh Thủ thiếu âm Tâm kinh Thủ quyết âm Tâm bào kinh
	Thủ tam dương		Thủ dương minh Đại trường kinh
			Thủ thái dương Tiểu trường kinh
			Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh
	Túc tam dương		Túc dương minh Vị kinh
			Túc thái dương Bàng quang kinh
			Túc thiếu dương Đởm kinh
	Túc tam âm		Túc thái âm Tì kinh
			Túc thiếu âm Thận kinh
			Túc quyết âm Can kinh

## 1. Thủ thái âm Phế kinh

Bộ vị tuần hành của kinh lạc Thủ thái âm Phế kinh được thể hiện ở Hình 213.

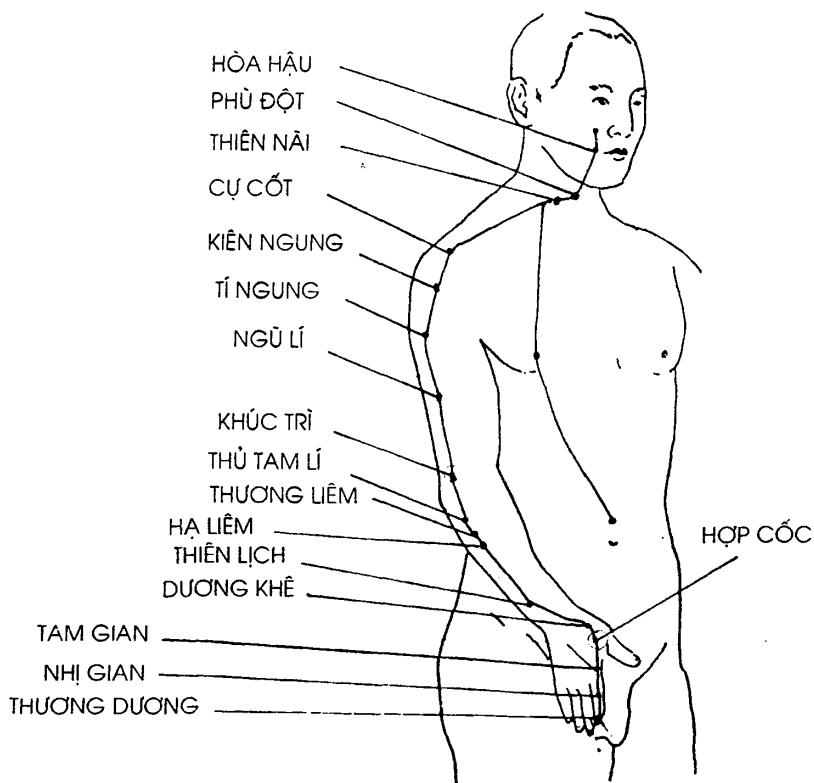


Hình 213. Bộ vị tuần hành của kinh lạc Thủ thái âm  
Phế kinh



## 2. Thủ dương minh Đại trường kinh

Bộ vị tuần hành của Thủ dương minh Đại trường kinh được thể hiện ở hình 214.

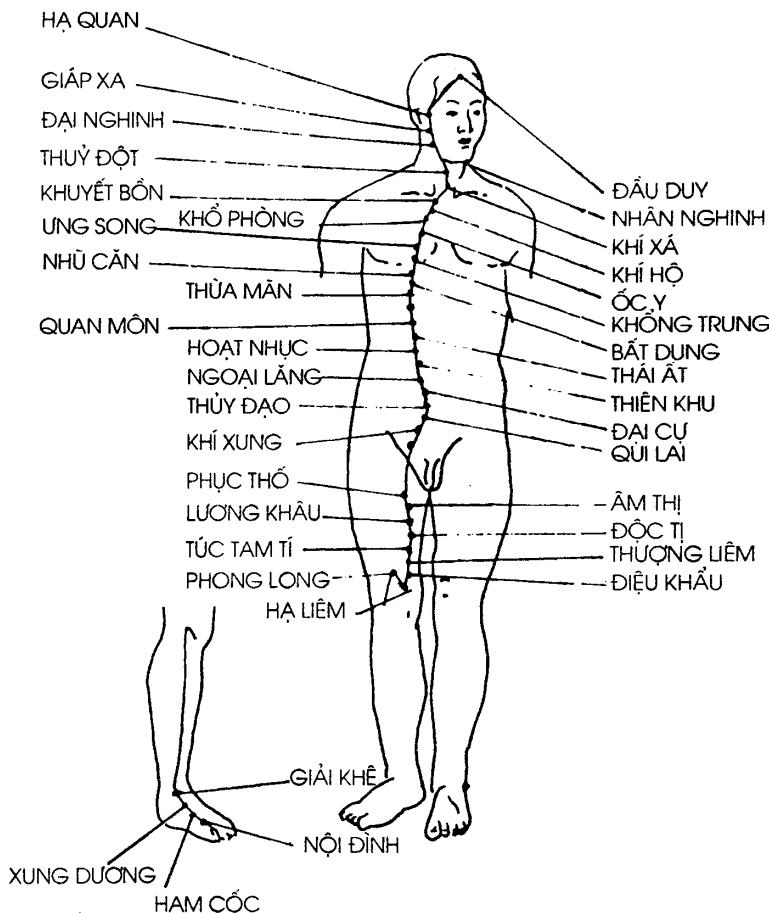


*Hình 214. Bộ vị tuần hành của kinh lạc Thủ dương minh Đại trường kinh*

Khởi từ ngón tay trỏ → Hợp cốc → Cánh tay → Khuỷu tay → Đường trước mặt ngoài cẳng tay trên → Vai  
 → Đại chày → Khuyết hồn → Cổ → Má → Lợi hàm dưới → Hoàn thản → Mũi  
 ↓  
 Phổi → Cơ hoành cách → Ruột già (Giao ở Túc dương minh Vị kinh)

### 3. Túc dương minh Vị kinh

Bộ vị tuần hành của kinh lạc Túc dương minh Vị kinh được thể hiện ở Hình 215.

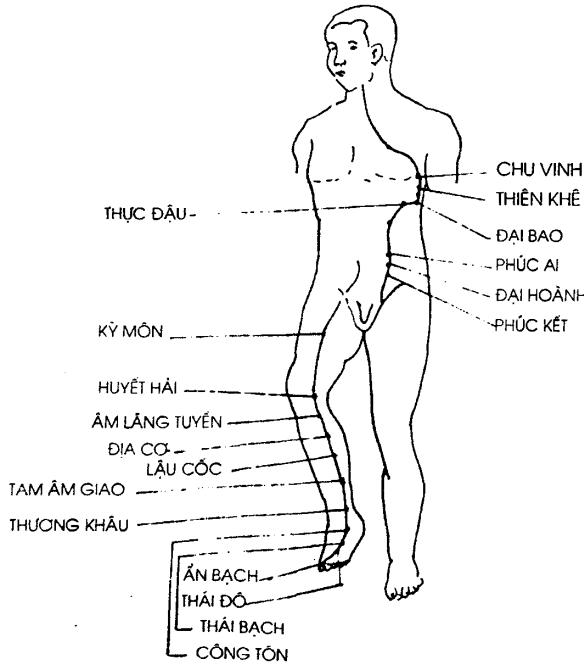


Hình 215. Bộ vị tuần hành của kinh lạc Túc dương minh Vị kinh

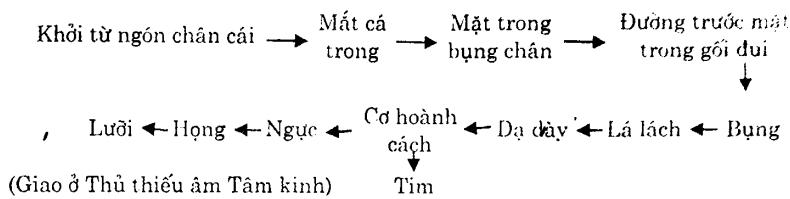


#### 4. Túc thái âm Tì kinh

Bộ vị tuần hành của kinh lạc Túc thái âm Tì kinh được thể hiện ở Hình 216.

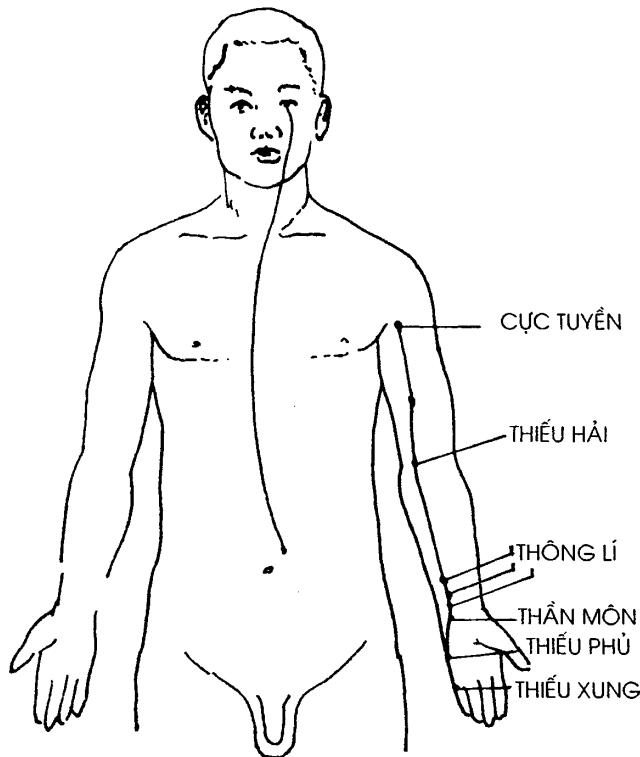


Hình 216. Bộ vị tuần hành của kinh lạc Túc thái âm Tì kinh

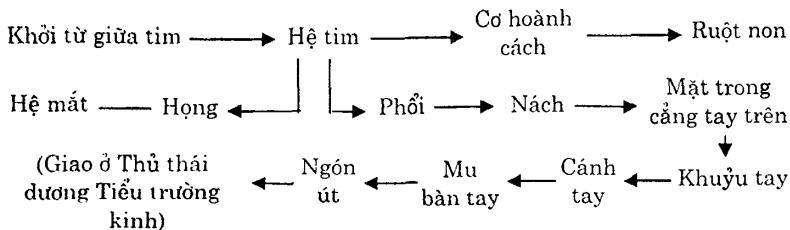


### 5. Thủ thiếu âm Tâm kinh

Bộ vị tuần hành của Thủ thiếu âm Tâm kinh được thể hiện ở Hình 217.

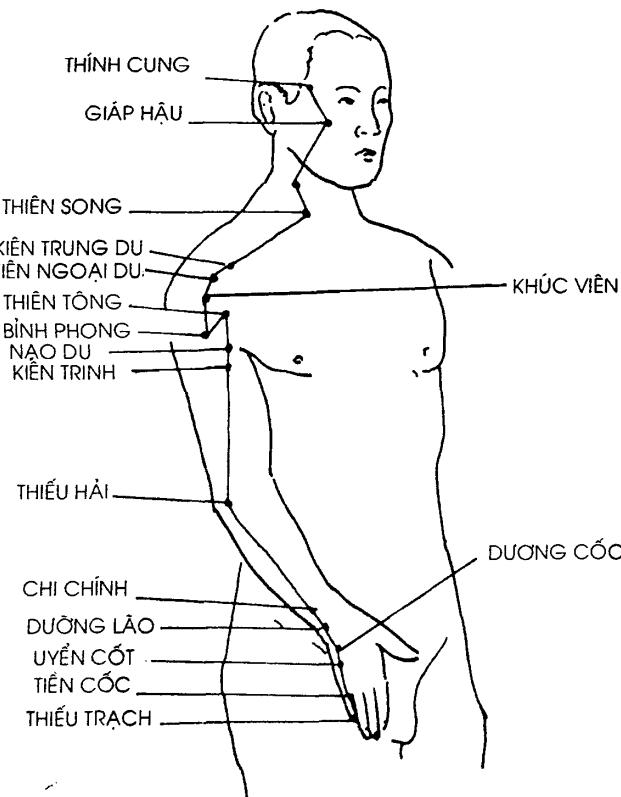


*Hình 217. Bộ vị tuần hành của kinh lạc Thủ thiếu âm Tâm kinh*

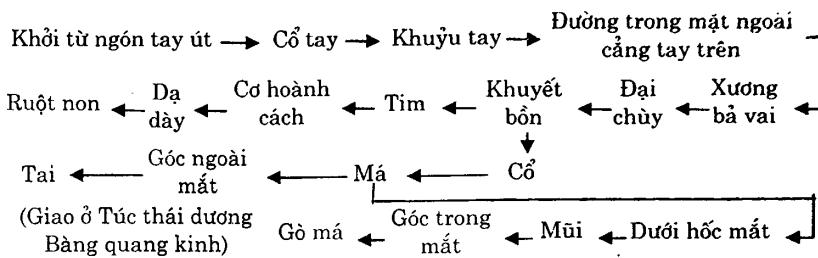


## 6. Thủ thái dương Tiểu trường kinh

Bộ vị tuần hành của kinh lạc Thủ thái dương Tiểu trường kinh được thể hiện ở Hình 218.

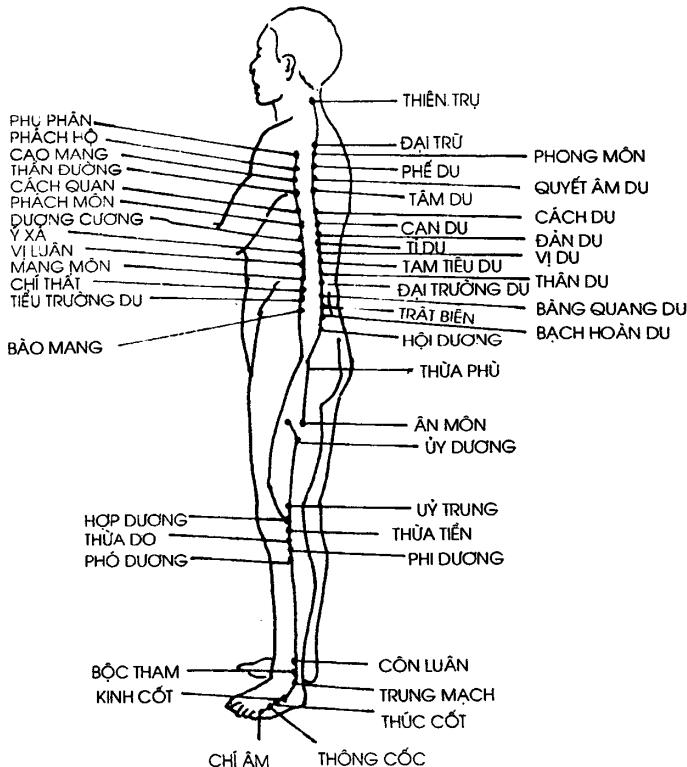


Hình 218. Bộ vị tuần hành của kinh lạc Thủ thái dương Tiểu trường kinh

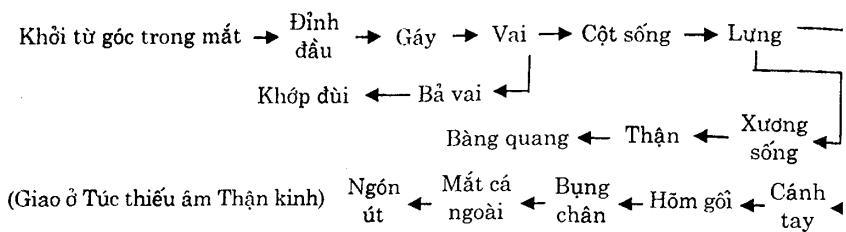


## 7. Túc thái dương Bàng quang kinh

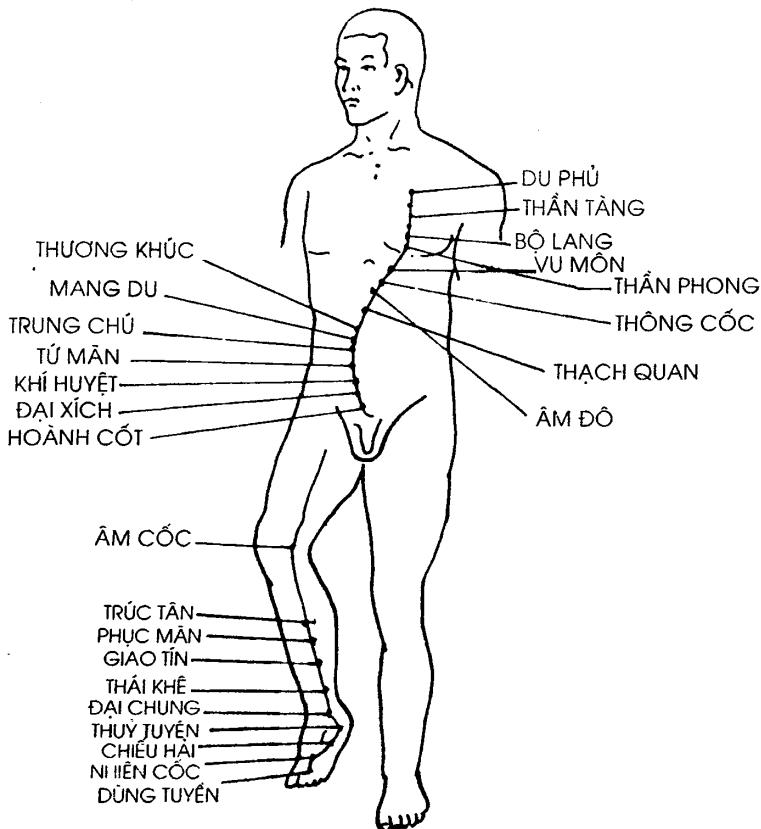
Bộ vị tuần hành của kinh lạc Túc thái dương Bàng quang kinh được thể hiện ở Hình 219.



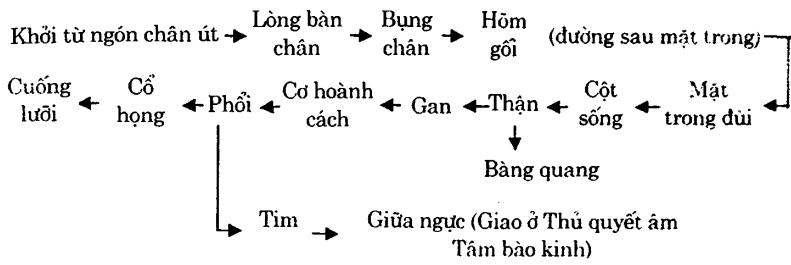
Hình 219. Bộ vị tuần hành của kinh lạc Túc thái dương Bàng quang kinh



Bộ vị tuần hành của kinh lạc Túc thiếu âm Thận kinh được thể hiện ở Hình 220.

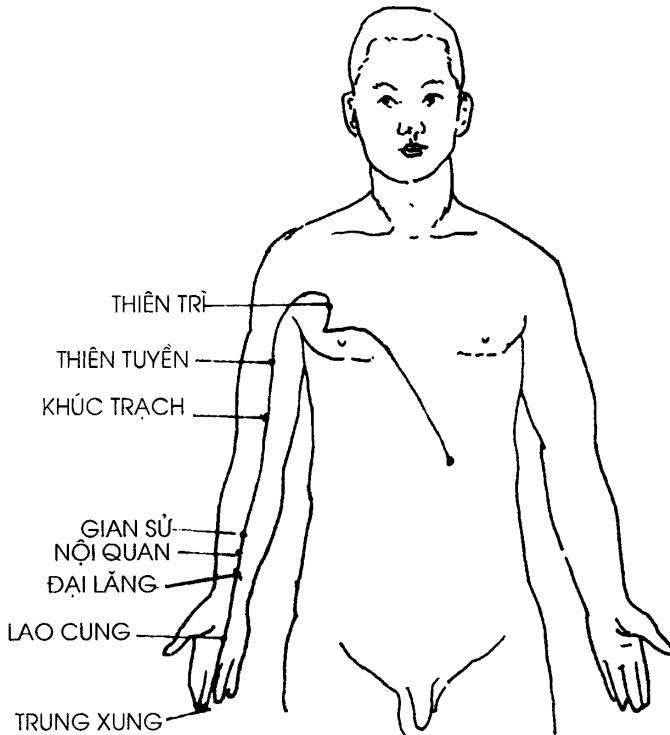


Hình 220. Bộ vị tuần hành của kinh lạc Túc thiếu âm Thận kinh

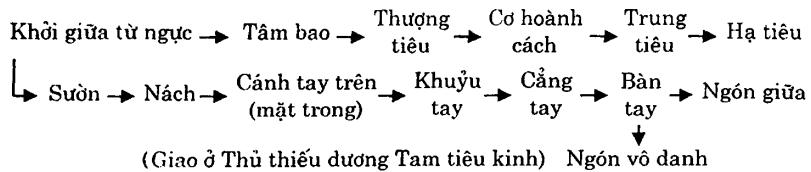


### **9. Thủ quyết âm Tâm bào kinh**

Bộ vị tuần hành của kinh lạc Thủ quyết âm Tâm bào kinh được thể hiện ở Hình 221.

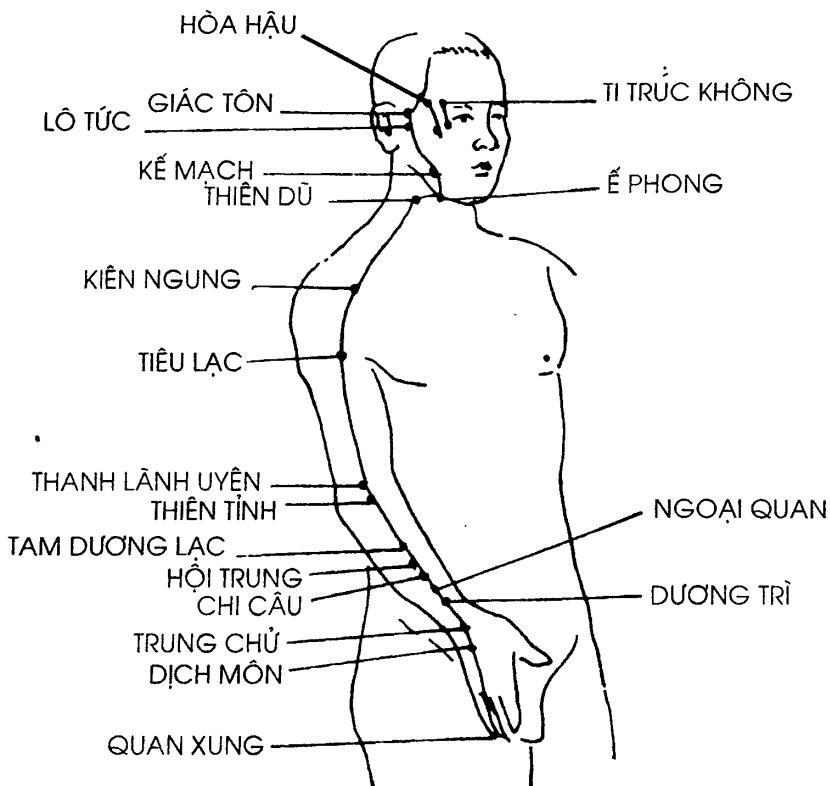


*Hình 221. Bộ vị tuần hành của kinh lạc Thủ quyết âm Tâm  
bào kinh*

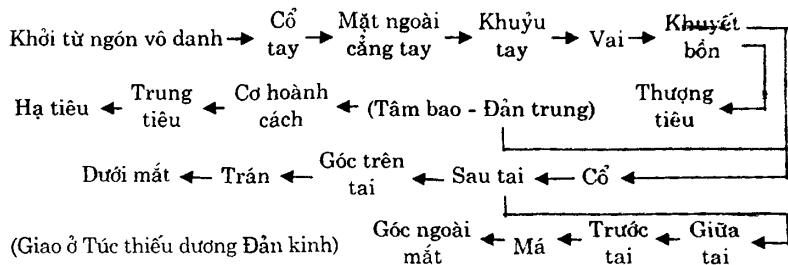


### 10. Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh

Bộ vị tuần hành của kinh lạc Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh được thể hiện ở Hình 222.

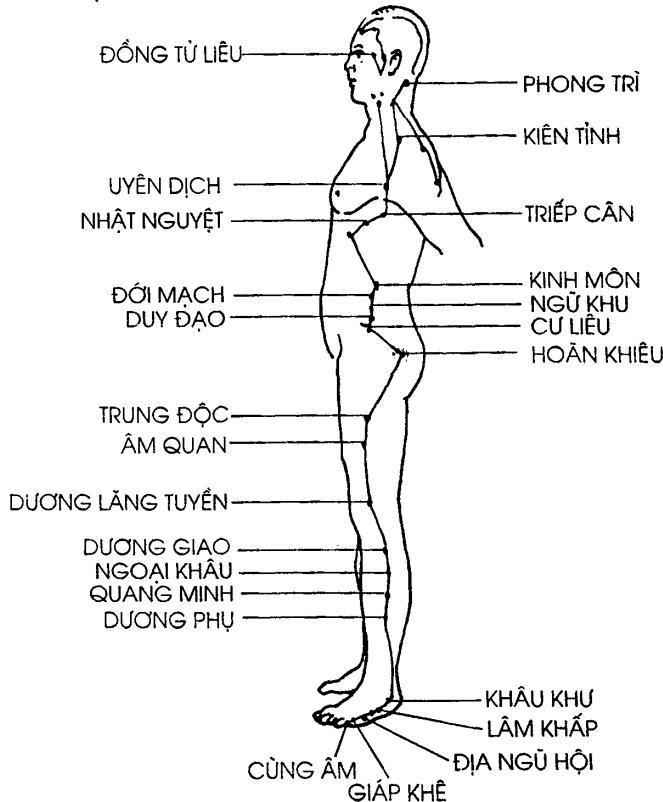


Hình 222. Bộ vị tuần hành của kinh lạc Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh

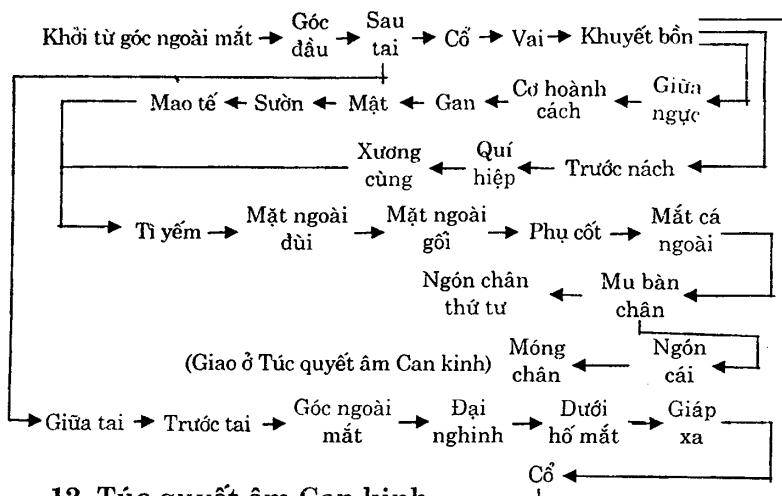


### 11. Túc thiếu dương Đản kinh

Bộ vị tuần hành của kinh lạc Túc thiếu dương Đản kinh được thể hiện ở Hình 223.

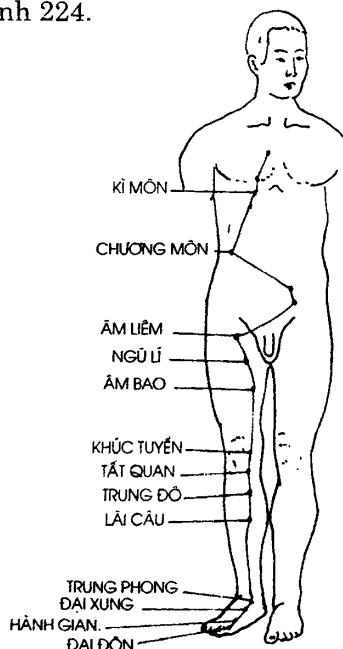


*Hình 223. Bộ vị tuần hành của kinh lạc Túc thiếu dương Đản kinh*

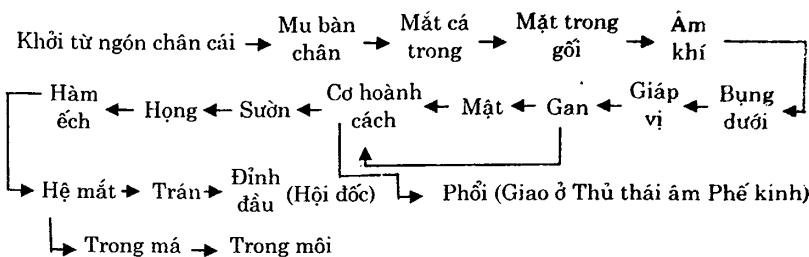


## 12. Túc quyết âm Can kinh

Bộ vị tuần hành của kinh lạc Túc quyết âm Can kinh được thể hiện ở Hình 224.

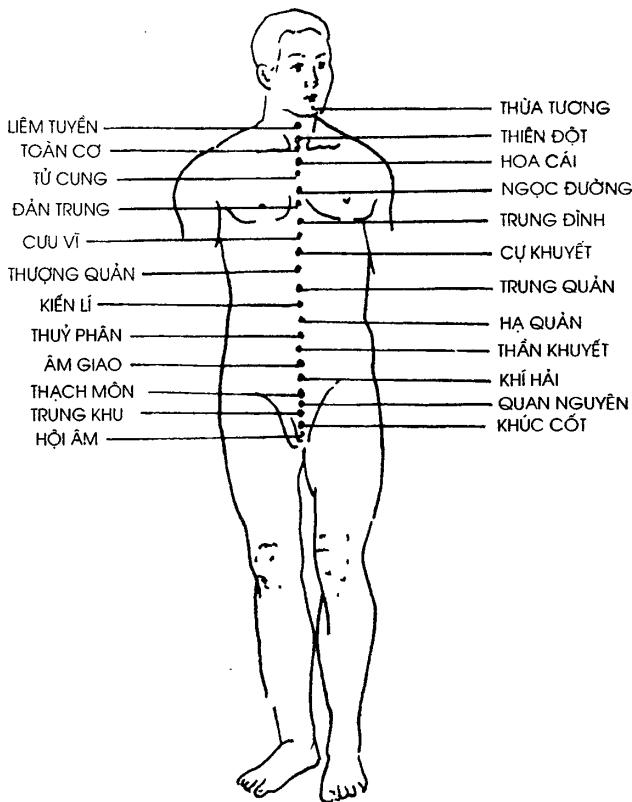


Hình 224. Bộ vị tuần hành của kinh lạc Túc quyết âm Can kinh



### 13. Mạch Nhâm

Bộ vị tuần hành của Mạch Nhâm được thể hiện ở Hình 225.

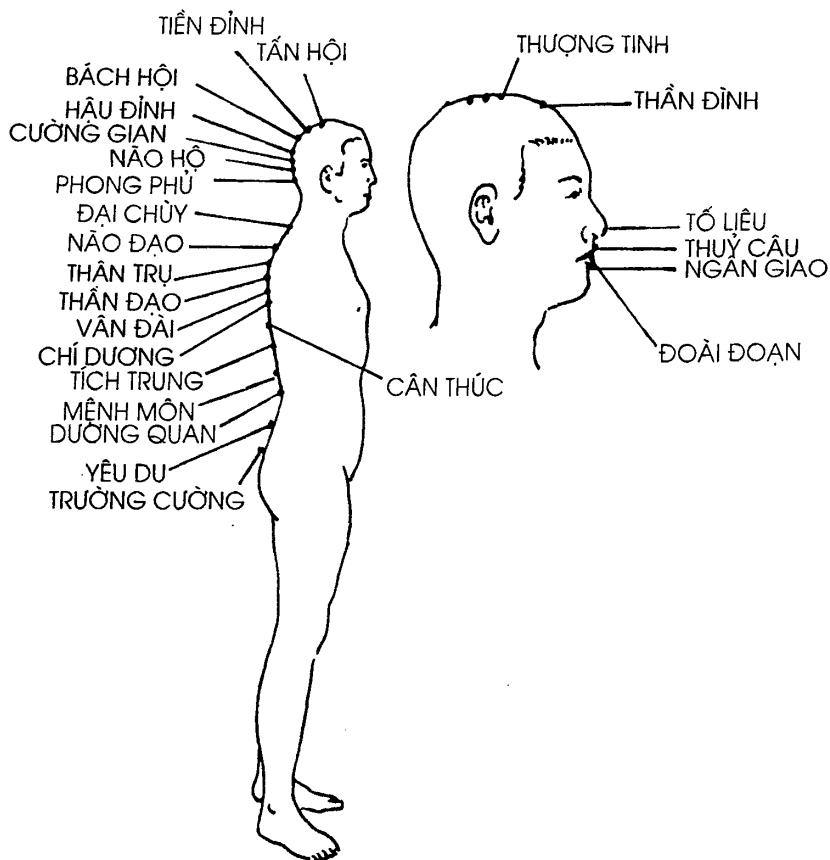


Hình 225. Mạch Nhâm

#### 14. Mạch Đốc

Bộ vị tuần hành của Mạch Đốc được thể hiện ở Hình 226.

Khởi từ giữa thận, xuống đến Bào thất, Lạc âm khí, theo giữa Nhị âm, lên đỉnh cột sống, giao ở Nhân trung.



Hình 226. Mạch Đốc

CHƯƠNG 6

## MỘT SỐ BỆNH CHỮA KHỎI NHỜ LUYỆN CÔNG

### A- CÁC BỆNH ĐƯỢC CHỮA KHỎI BẰNG PHÁT CÔNG ĐIỂM HUYỆT.

Trong thực tiễn nhiều năm chữa bệnh, chúng tôi đã vận dụng khí công để trị liệu cho rất nhiều người mắc các chứng bệnh nan y, tuyệt đại đa số các bệnh nhân ấy đã đạt được hiệu quả chữa bệnh rất tốt. Những ca bệnh được nói tới dưới đây đều được rút ra từ những lá thư hoặc những thư cảm ơn của các bệnh nhân đã có được hiệu quả rõ ràng sau khi luyện "12 thủ điểm huyệt khí công" hoặc những công pháp điểm huyệt khác. Bởi số lượng thư quá nhiều, cho nên chúng tôi chỉ xin căn cứ vào những lá thư được gửi đến từ tỉnh Hồ Bắc trong mấy năm gần đây để phân theo từng loại bệnh như sau:

## I- CÁC BỆNH NAN Y

### Ca bệnh 1:

Trương...., nữ, 41 tuổi. Công nhân Nhà máy ô tô tỉnh Hồ Bắc. Sau nhiều lần bị sẩy, cơ thể hết sức suy nhược, phải nằm liệt giường suốt 10 năm trời. Trong 10 năm ấy, chị luôn sợ lạnh, về mùa đông đã đắp đến 6 chiếc chăn bông mà vẫn còn phải dùng thêm nệm điện, ngay cả mùa hè nóng bức cũng không rời được cái chăn bông, nhờ người đỡ ngồi gương dậy là thấy chóng mặt hốt hoảng, bụng đau,...

Tháng giêng năm 1987, chồng chị đưa tới nhà số 8 cũ đường Tân Hoa ở Hán Khẩu, thầy Lí Hán Minh thường xuyên tới đó để chữa cho chị bằng khí công điểm huyệt, sau 3 lần đã có thể dậy đi được. Tiếp đó đã có thể dậy để làm việc nhà. Đến tháng 8, chị hoàn toàn giống như người khỏe mạnh và thường xuyên dắt con đi bơi ở sông Hán Thuỷ.

### Ca bệnh 2:

Ngô..., nam 15 tuổi. Học sinh trung học tỉnh Hồ Bắc. Năm 1986, sau khi bị chấn thương, chân phải luôn đau nhức nhối, chữa mãi vẫn không khỏi. Tháng 2 năm 1987, bệnh tình trở nên trầm trọng, cả hai chân bị liệt, không tự lo được sinh hoạt hàng ngày, đi tiểu tiện cũng phải có một người nâng phía trên, một người đỡ phía dưới ra ngoài nhà xí, bản thân và người thân vô cùng khổ sở. Ngày 7 tháng 3 năm 1987, khi bố mẹ cõng đến

số 8 cũ đường Tân Hoa, chỉ phát công có 1 lần tự nhiên như có phép thần kì đứng dậy đi lại được. Sau 4 ngày hoàn toàn hồi phục, đã có thể làm lao động nhẹ.

### **Ca bệnh 3:**

Thang..., nam, 40 tuổi. Giáo viên trường trung học Thành Quan, Hán Xuyên, tỉnh Hồ Bắc. Bắt đầu từ năm 1982, phát hiện thấy chân yếu, da đau ran, hai tháng đau dữ dội, tiếp đến hai chân liệt hẳn, đã từng tới mấy bệnh viện lớn ở Vũ Hán chữa chạy song vẫn không thể chẩn đoán được cho chính xác. Tháng 2 năm 1987, người nhà đưa tới thầy khí công Lí Hán Minh. Khi Lí Hán Minh phát công vào lưng anh, bỗng nhiên anh cảm thấy lưng và cột sống nóng rần rật và chạy tùng luồng nóng ấm chạy xuống hai đùi tới đầu gối. Chẳng bao lâu, hai chân lạnh giá dần dần nóng lên, cảm thấy dễ chịu như được ngâm vào trong nước nóng... Ngay ngày hôm ấy, anh đã tự đi được hơn 20 bước. Tiếp tục trị liệu thêm 4 lần nữa đã có thể đi một lèo lên tầng 4.

### **Ca bệnh 4:**

Mục..., nữ, 10 tuổi, ở thành phố Hồng Cương, Vũ Hán. Khi mới sinh, do khó đẻ nên bị thiếu ôxy não, 10 tuổi rồi mà chân tay vẫn chưa cử động được nhịp nhàng, cổ tay không duỗi thẳng được, cha mẹ cô hết sức lo lắng, đang lúc vô phương cứu chữa thì qua dài, báo biết được ông Lí Hán Minh có thể chữa được các bệnh nan y bằng khí công, thế là họ vội đến Hán Khẩu. Qua

2 lần trị liệu, bàn tay cô từ chõ khõng duỗi được đã có thể duỗi thẳng.

### **Ca bệnh 5:**

Hoàng..., nữ, 46 tuổi. Cán bộ Cục tài chính, huyện Tiêm Giang. Tháng 9 năm 1984, đột nhiên cảm thấy bàn tay phải hơi bị co lại, yếu đi, bệnh tình ngày càng trở nên xấu hơn, ngón tay biến dạng, các bắp thịt ở bàn tay teo đi rất rõ, từ cánh tay lên tới vai yếu hẳn, rất khó giơ lên, bàn tay trái cũng bắt đầu yếu đi và biến dạng; hai chân nặng trĩu không thể cất bước đi được; nói cũng không rõ âm.

Ngày 20 tháng 4 năm 1987, sau khi được Lí Hán Minh phát công điểm huyệt, tay chân bỗng nhiên cảm thấy nhẹ nhõm, các ngón bị cong gập ở bàn tay trái đã có thể duỗi thẳng, bệnh tình bên vai phải thay đổi rõ rệt, hai cánh tay dần dần nâng lên được, hai chân nhẹ bỗng và khỏe lên, có thể tự leo gác, tự đi hơn nửa kilômét...

## **II- HUYẾT ÁP CAO, LIỆT DO TRÚNG GIÓ**

### **Ca bệnh 1:**

Xa..., nữ, 60 tuổi. Công nhân Nhà máy động cơ ô tô Vũ Hán, đã nghỉ hưu. Năm 1967 bị chứng huyết áp cao, mỗi năm phát bệnh nhiều lần, khi nặng nằm không dậy được. Tháng 9 năm 1987, huyết áp lên tới 180/110. Sau khi đọc bài báo "Kì tích dưới các ngón tay" viết về thầy khí công Lí Hán Minh đăng trên

"Trường Giang nhật báo" ngày 15 tháng 8 năm 1987, bà mờ danh mà tìm đến. Sau khi điểm huyệt phát khí, tinh thần phấn chấn lên, hai chân khỏe lên, bà thử đi một mạch từ số 8 cũ đường Tân Hoa tới cửa hàng bách hóa, chứng đau đầu, chóng mặt mất hẳn. Huyết áp từ 180/110 hạ xuống còn 150/90.

**Ca bệnh 2:**

Hóa..., nữ, 54 tuổi. Công tác tại Cục quản lý hành chính công thương huyện Tiềm Giang, Hồ Bắc, bắt đầu từ năm 1979, bệnh huyết áp cao luôn hành hạ bà. Hai cánh tay không thể duỗi thẳng, không nâng lên được, các ngón tay cũng không thể nắm chặt lại được, khi đi ngực và lưng đau.

Tháng 4 năm 1987, qua 2 lần được Lí Hán Minh trị liệu, ngón tay đã có thể duỗi và nắm lại được, hai cánh tay có thể duỗi thẳng, hai bàn tay cảm thấy khỏe hơn, triệu chứng khi đi thấy đau không còn nữa.

**Ca bệnh 3:**

Lí..., nữ, 60 tuổi. Công tác tại Tổng công ty vận tải ô tô huyện Tiềm Giang, Hồ Bắc. Năm 1974, sau khi bị chảy máu não để lại di chứng: bàn tay phải co lại một nửa suốt thời gian dài, cứng không thể duỗi ra nắm lại, gần như mất hẳn chức năng.

Ngày 25 tháng 4 năm 1987, sau khi được Lí Hán Minh phát công, bà cảm thấy trong đầu như có từng cơn gió nhẹ thổi qua, bàn tay và cánh tay trương nóng lên. Ngay ngày hôm ấy đã có thể nháy được vật nặng 3

kilôgam, đi xa được hơn 10 mét, bàn tay phải cũng có thể cầm được thức ăn đưa lên miệng, 5 đầu ngón tay có thể dần dần duỗi thẳng.

### **III- ĐAU ĐỐT SỐNG LUNG, ĐỐT SỐNG CỔ, VIÊM QUANH VAI**

#### **Ca bệnh 1:**

Hồ..., nam, 60 tuổi. Giáo viên đã nghỉ hưu ở huyện Nam Chương, Hồ Bắc. Năm 1985, bị mắc các bệnh tăng sinh đốt sống cổ, viêm quanh vai,... khiến cho cổ cứng ngắc, không quay được, cánh tay phải không nâng lên được. Tháng 9 năm 1986, sau khi được Lý Hán Minh chẩn trị, không những chức năng của tay được hồi phục, có thể giơ lên và quặt ra sau lưng, mà cử động của cổ cũng tự nhiên trở lại, hiệu quả hiển hiện ấy khiến cho hơn 10 nhà báo đang có mặt tại đó cũng phải thấy là thần kì.

#### **Ca bệnh 2:**

Kim..., nam, 35 tuổi. Nhân viên ở Công ty ăn uống thành phố Tương Phàn. Từ năm 1969 mắc bệnh đau lưng, đã đến bệnh viện kiểm tra và chụp phim, đốt sống lưng số 3, số 4 sưng to, đi lại khó khăn, hai chân khuyu xuống rất khó.

Tháng 12 năm 1986, qua trị liệu 1 lần bằng khí công, anh không cần phải có người dìu nữa, tự mình khuyu xuống, đứng lên, khi đi như trút được gánh nặng, nhẹ nhõm như không.

### **Ca bệnh 3:**

Lưu..., nam, 40 tuổi. Nhân viên Công ty bốc dỡ huyện Tiềm Giang, tỉnh Hồ Bắc. Bắt đầu từ năm 1972 bị đau đốt sống lưng và đốt sống eo lưng, thường xuyên chóng mặt, mất ngủ, nằm trị liệu suốt ở bệnh viện nhưng vẫn không hề chuyển biến. Năm 1973 lại bị viêm màng ngực.

Ngày 25 tháng 4 năm 1987, sau khi được trị liệu bằng khí công, cảm thấy vùng lưng và eo lưng nhẹ nhõm dễ chịu, những đau đớn thường ngày giảm hẳn, thời gian làm việc có quá đi một chút cũng không thấy đau đớn và mệt mỏi.

## **IV- BỆNH PHONG THẤP, VIÊM KHỚP**

### **Ca bệnh 1:**

Vương..., nam, 64 tuổi. Nhân viên Công ty chuyên bán cây thuốc lá huyện Hoàng Bi, đã nghỉ hưu. Năm 1979 bị viêm khớp phong thấp. Mấy năm gần đây, bệnh tình ngày thêm trầm trọng, đau đến mất ăn mất ngủ, các khớp chân tay đau dữ, chân không thể chậm xuống đất, tay không thể cầm nắm được vật gì.

Ngày 15 tháng 8 năm 1987, đọc báo "Trường Giang nhật báo" thấy có đăng tin thầy khí công Lí Hán Minh dùng khí công điểm huyệt chữa bệnh, ông liền tới xin được chữa. Qua 3 lần phát công, bệnh tình giảm nhẹ, ngủ ngon, ăn được nhiều hơn, không cần phải có người dùi, có thể leo một mạch lên tầng 4.

### **Ca bệnh 2:**

Hoàng..., nam, 71 tuổi, ở số 32 ngõ 4 Thủ Nghĩa, Vũ Xương. Năm 1977, bị viêm khớp phong thấp nặng, chân tay tê liệt, sưng đau, chỉ cần bước đi vài bước là hai chân đã mất hết cảm giác.

Tháng 6 năm 1987, được người hàng xóm giúp tìm đến Hán Khẩu để trị liệu bằng khí công. Chỉ mới chữa được 2 lần, hai chân đã cảm thấy nhẹ đi nhiều, các đầu ngón chân từ chối không cử động được đã có thể cong lên, đi lại tương đối dễ dàng, hết đau.

### **Ca bệnh 3:**

Ngao..., nam, 58 tuổi. Nông dân ở thôn Thạch Kiều, vùng núi Nha Thuộc, huyện Nghi Xương, bị bệnh phong thấp nhiều năm, chạy chữa khắp nơi không khỏi.

Tháng 5 năm 1987, sau khi được Lí Hán Minh trị liệu bằng phát công 2 lần, chân tay hết sưng đau và chân tay từ chối không nhắc nổi trong nhiều năm nay đã có thể cử động tự nhiên, hiện giờ đã làm được việc nhà.

### **Ca bệnh 4:**

Trần..., nữ, 54 tuổi. Công nhân làm việc ở nhà trẻ thuộc Công ty xe điện thành phố Vũ Hán, đã nghỉ hưu. Mặc các bệnh viêm khớp phong thấp, sưng đốt sống cổ và đốt sống eo lưng, hai tay rất sợ chạm vào nước lạnh, chỉ cần hơi sơ ý một chút là đêm mất ngủ.

Tháng giêng năm 1987, khí công tỏ ra có hiệu quả rõ rệt trên cơ thể bà, sau 5 lần trị liệu, lưng giảm đau, chức năng của hai bàn tay được phục hồi, gần như hết cảm giác tê. Sau bữa cơm đoàn tụ gia đình ngày Tết có cảm giác tốt hẳn.

## V- ĐAU NỬA ĐẦU

### **Ca bệnh 1:**

Lí..., nam, 53 tuổi. Nhân viên Cục thuế vụ huyện Thiên Môn. Mấy năm gần đây, nửa đầu bên trái đau dữ dội, nhất là sau khi ngủ trưa dậy còn đau đến mấy tiếng đồng hồ, hoàn toàn phải dựa vào thuốc giảm đau để cắt cơn đau, để giảm bớt nỗi đau đớn.

Ngày 22 tháng 5 năm 1987, sau khi được Lí Hán Minh phát công trị liệu 2 lần, tự nhiên hết đau hẳn, tinh thần sảng khoái.

### **Ca bệnh 2:**

Trương..., nữ, 31 tuổi. Nhân viên bộ phận bán buôn nông thổ sản thuộc Công ty nông thổ sản, thành phố Vũ Hán. Năm 1977, chức năng thần kinh bên não trái mất bình thường, thường xuyên đau đến mức đau đầu chóng mặt, thị lực giảm, chạy chữa khắp nơi không khỏi.

Ngày 15 tháng 8 năm 1987, sau khi qua tờ "Trường Giang nhật báo" được biết tin về thầy khí công Lí Hán Minh có thể chữa được các bệnh nan y bằng khí công,

chị đã tìm đến ông. Sau 3 lần trị liệu, chứng đau đầu trong suốt 10 năm tự nhiên hết hẳn, thị lực được nâng cao, nhìn mọi vật rõ hơn.

## B- NHỮNG TRƯỜNG HỢP TỰ LUYỆN KHÍ CÔNG HỒI PHỤC SỨC KHỎE

### Trường hợp 1:

Tôi tên là Hùng Học Bân, là cán bộ Cục cán bộ lão thành cũ, thành phố Ma Thành, đã nghỉ hưu. Tháng 8 năm 1986, cơ quan cử tôi tới Vũ Hán theo học lớp luyện "12 thủ điểm huyệt khí công" do Hội khí công của tỉnh mở. Trước khi học "12 thủ điểm huyệt khí công", tôi bị mắc bệnh xơ gan (năm 1972 được Bệnh viện lục quân Tân Cương chẩn đoán chính xác là xơ gan thời kì đầu). Từ nhiều năm nay không khi nào rời thuốc mà bệnh vẫn hoành hành, cứ đến mùa xuân và mùa thu là vùng gan lại bị đau, ngủ không ngon, ăn không ngon, chân tay cảm thấy rã rời, tinh thần ủ rũ. Sau khi học "12 thủ điểm huyệt khí công", tôi kiên trì luyện mỗi ngày 3 lần vào sáng, trưa, tối, và cảm thấy càng luyện lại càng thích luyện, sau khi luyện xong có cảm giác nhẹ nhõm thoái mái không thể nói thành lời. Luyện kiên trì trong 3 tháng, chứng đau ở vùng gan ngày càng giảm nhẹ, ăn được nhiều hơn, tinh thần ngày càng khỏe khoắn. Qua mùa đông đến mùa xuân, tôi tới các bệnh viện Đông Tế, Bệnh viện đường sắt để kiểm tra lại, gan đã hồi

phục lại bình thường. Luyện công được nửa năm, mỗi lần luyện công xong đều cảm thấy trước ngực như có một quầng lửa, bàn tay nóng lên, lòng bàn tay vừa tê vừa ngứa, thân người và chân tay có cảm giác như có con gì bò. Luyện công vào mùa đông cũng có hiện tượng nóng người lên và trán lấm tấm mồ hôi.

Bởi tôi là người mới học luyện khí công lần đầu, tuy tuổi đã ngoài 60 nhưng vẫn rất thiếu những kiến thức về khí công, cho nên cảm thấy hết sức hoảng sợ trước những phản ứng nói trên. Thế là tôi tới Vũ Hán để gặp ông Lý Hán Minh, ông nói tất cả những phản ứng ấy là hiện tượng tốt, là hiện tượng bình thường khi luyện "12 thủ điểm huyệt khí công". Ông còn nói luyện khí công quí là ở sự kiên trì, những phản ứng ấy chứng tỏ là đã đắc khí, nếu luyện khí công đã tới mức đắc khí thì sẽ có thể trừ bệnh, nâng cao thể lực, kéo dài tuổi thọ.

Tôi học luyện "12 thủ điểm huyệt khí công" chỉ trong hơn nửa năm mà đã đắc khí, điều đó chứng tỏ công pháp này rất tuyệt diệu! Có thể có người sẽ hỏi: "12 thủ điểm huyệt khí công" có cái gì huyền diệu vậy? Sự linh hội đầu tiên của tôi là: Công pháp này mạnh ở tính nhầm đúng vào, sự huyền diệu của nó là ở chỗ nó kết hợp được cách trị liệu điểm huyệt với nguyên lý khí công, thông qua sự đạo dẫn ở cơ thể người luyện công làm cho cách trị liệu điểm huyệt phát huy được những hiệu quả tốt hơn. Vì thế, tác dụng trừ bệnh, nâng cao thể lực, kéo dài tuổi thọ của công pháp này là hết sức rõ ràng.

### **Trường hợp 2:**

Tôi tên là Lí Ngọc Tùng, năm nay 45 tuổi, công tác tại Cục cung ứng điện, thành phố Hoàng Thạch. Năm 1978, trong khi lao động sơ ý bị trẹo lưng. Cùng với thời gian, bệnh tình ngày càng xấu hơn. Gặp hôm trời mưa âm u, không những không thể cúi lưng được mà còn đi lại rất khó, đã chạy chữa khắp nơi không khỏi. Năm 1985, đúng lúc Hội khí công thành phố Hoàng Thạch mời thầy khí công Lí Hán Minh tới Hoàng Thạch dạy luyện "12 thủ điểm huyệt khí công", tôi liền ghi tên tham gia. Học được 1 tháng, về cơ bản đã nắm vững được động tác và yếu lĩnh hít thở của "12 thủ điểm huyệt khí công". Sau khi luyện được 1 năm, không những không còn đau ở đốt sống lưng, mà sau khi luyện xong một loạt các công pháp, người cảm thấy vô cùng nhẹ nhõm, tinh lực dồi dào hẳn lên.

### **Trường hợp 3:**

Tôi tên là Vương Thanh Bình, công tác tại Cửa hàng tổng hợp tạp phẩm tiêu dùng Vạn Tùng Viên thuộc Công ty tạp phẩm tiêu dùng thành phố Vũ Hán. Năm 1982 bị viêm loét tá tràng, sa dạ dày 2 milimét và xuất huyết dạ dày, chuẩn bị mổ cắt một phần dạ dày ở bệnh viện số 11 của thành phố.

Trước sự dày vò của bệnh tật, tâm trạng tôi hết sức nặng nề: tinh thần suy sụp, không thiết gì đến ăn uống, ngủ ít, gây trở ngại rất nhiều cho công tác và học tập. Sau khi học cách trị liệu bằng "12 thủ điểm huyệt

khí công" của Lí Hán Minh, chỉ sau nửa tháng bệnh tình của tôi đã có chuyển biến tốt. Đầu tiên dạ dày hết đau, tiếp đến dần dần ăn được nhiều hơn. Kiên trì luyện thêm nhiều tháng nữa, thấy cứ như là có chuyên thần kì, chẳng cần uống thuốc mà vẫn ngủ ngon, ăn được như người bình thường, và yên tâm làm việc hơn. Từ đó tôi kiên trì luyện công pháp "12 thủ điểm huyệt khí công" một cách không mệt mỏi và đã nếm được quả ngọt của nó.

#### **Trường hợp 4:**

Trương..., học sinh Khoa vệ sinh Trường đại học Y khoa Đồng Tế. Anh tự nhận thấy luyện công sẽ thu được hiệu quả rất lớn. Trước đây, khi lên lớp anh thường rất uể oải, chỉ muốn ngủ gật. Sau khi luyện công được 2 ngày thấy tinh thần khác hẳn. Điều kì diệu là từ khi luyện công, anh không hề ngủ gật nữa. Trước khi luyện công, anh mắc chứng suy nhược thần kinh, lúc nào cũng u u mê mê, ủ rũ; cơ thể mệt mỏi rã rời, cử động chậm chạp; trên mặt mọc rất nhiều trứng cá, chất mõ ở da mặt tiết ra nhiều, thường xuyên bị cảm nhiễm. Đã chữa bằng thuốc Trung y nhưng không thấy có hiệu quả rõ ràng. Quanh cổ anh có rất nhiều nốt sần hình tròn dẹt, xương chẩm gồ lên, bên trái cũng có một cục cứng. Trong những năm học trung cao học đã uống rất nhiều thuốc Trung y nhưng không có hiệu quả, Trung y nói đó là do khí bị tắc trệ. Trước đó người béo bệu, lớp mỡ dưới da quá nhiều; hai chân bị phù, lúc nặng lúc nhẹ; đồng thời dẫn tới bệnh huyết áp cao.

Sau khi luyện "12 thủ điểm huyệt khí công", khoảng hơn 10 ngày, những nốt sần quanh cổ đột nhiên biến mất, cảm thấy thân người nhẹ bỗng, đi rất nhanh; chỉ có điều là về sau có thể do sự quấy nhiễu của thất tình<sup>(1)</sup> mà những nốt sần hơi xuất hiện trở lại, hiện nay vẫn đang kiên trì luyện công để mau chóng khỏi hẳn. Đồng thời, chứng suy nhược thần kinh cũng đỡ hơn, tự thấy đầu óc tỉnh táo, có cảm giác nóng ấm, rất dễ chịu. Người khỏe lên, tinh thần rất tốt. Những mụn trứng cá trên mặt bắt đầu mất đi, chất mờ ở da mặt tiết ra ít hơn, chân hết phù hẩn. Trước đây, huyết áp thường là 130/90, khi phát bệnh lên tới 160/110. Sau khi tự luyện công, huyết áp trở lại bình thường, 112/70, người đỡ béo bệu hơn, lớp mỡ dưới da cũng tiêu bớt, ăn được nhiều hơn. Khi chưa luyện công, mắt anh không tốt, thường xuyên bị ngứa, bị đau mắt hột, khi nhìn vào mọi vật có một chấm đen nhỏ, bác sĩ nói là bị đục thủy tinh thể. Sau khi luyện công, mắt hầu như hết ngứa, chấm đen cũng giảm đi, thị lực được nâng cao rõ rệt. Trước đây anh hay bị cảm, từ khi tự luyện công đến nay đã được 1 tháng không hề bị cảm. Khí công đã đưa anh đi vào ngưỡng cửa của sự hạnh phúc, khỏe mạnh và mở ra con đường thênh thang cho việc kiện thân phòng bệnh.

---

<sup>(1)</sup> Thất tình: Bảy thứ tình cảm trong con người: mừng, giận, thương, sợ, yêu, ghét, ham muốn - ND.

## C- NHỮNG TỔNG KẾT SAU KHI LUYỆN CÔNG CỦA ÔNG HÙNG HỌC BÂN Ở THÀNH PHỐ MA THÀNH

Năm 1972, do bị xơ gan mà từ Tân Cương tôi trở về Ma Thành để nghỉ hưu. Từ khi nghỉ, tôi nghĩ cuộc đời mình đến đây là chấm dứt, cuộc sống quanh năm suốt tháng dính liền với giường bệnh. Song rồi tôi lại nghĩ chỉ cần mình có nghị lực chú ý rèn luyện thân thể thì nhất định sẽ chiến thắng được bệnh tật, và sẽ có thể làm những gì mình còn làm được để làm phong phú thêm cuộc sống của mình.

Tháng 8 năm 1986, Cục Cán bộ lão thành cử tôi tham dự lớp học "12 thủ điểm huyệt khí công" ở thành phố Vũ Hán do Hội khí công của tỉnh mở. Trước khi đi, lãnh đạo yêu cầu tôi phải học thật tốt để về truyền lại cho những cán bộ đã nghỉ hưu. Tôi nghĩ đây là cơ hội có một không hai, với tôi là một người không bao giờ rời thuốc, bệnh tật dề dề, thì khí công không những rất có ích mà còn là để có thể học thêm được một môn kiến thức; nó sẽ tạo điều kiện cho tôi sống có ích hơn trong những năm tháng của tuổi già, xua đi những phiền não về mặt tư tưởng và thoát khỏi vòng luẩn quẩn của những công việc gia đình. Vì thế, tôi ngầm hạ quyết tâm, quyết không phụ lòng mong mỏi của lãnh đạo, không phụ sự ủy thác to lớn của toàn thể các cán bộ về hưu, nhất định phải học thật tốt, vận dụng thật tốt và truyền thụ thật tốt.

"12 thủ điểm huyệt khí công" là công pháp kiện thân gia truyền của thầy khí công Lí Hán Minh nổi tiếng, nó vận dụng thủ pháp tự điểm huyệt xoa bóp để sơ thông kinh lạc, điều tiết chức năng của lục phủ ngũ tạng, bảo đảm cho nội khí trong cơ thể được vận hành bình thường, thúc đẩy khí huyết đổ về các kinh mạch, thông đạt khắp toàn thân, từ đó đạt tới mục đích kiện thân trừ bệnh, kéo dài tuổi thọ. Trong thời gian học 20 ngày, tôi vấp phải biết bao nhiêu khó khăn, một là lần đầu tiên học khí công, chẳng biết tí gì nên học rất khó, hai là tuổi tác nhiều, trí nhớ kém nên rất khó nhớ; ba là trời nóng bức, chân tay uể oải rất khó làm. Vậy thì sao đây? Dấn tới hay rút lui? Nghĩ đến 350 cán bộ về hưu đang chờ mình, tôi lại quyết tâm. Thế là, dưới sự chỉ đạo của thầy khí công Lí Hán Minh, hàng ngày tôi dậy từ 5 giờ sáng kiên trì khổ luyện, tối đến lại học thuộc khẩu quyết cho tới khuya. Càng học tôi càng thấy khỏe, tinh thần mỗi ngày một tốt hơn, bệnh tình ngày càng giảm nhẹ, ăn mỗi ngày một nhiều hơn. Ngay cả công viên Trung Sơn ở trước mặt, cửa hàng Vũ Hán ở bên tay trái tôi cũng không hề đảo qua.

Khi trở về, tôi cùng với Cục cán bộ lão thành nghiên cứu kế hoạch truyền thụ lại, và quyết định mở lớp học khí công kì thứ nhất chủ yếu cho các cán bộ đã về hưu.

Lớp học được mở vào ngày 25 tháng 7 năm 1986 và kết thúc vào ngày 31 tháng 10, kéo dài 45 ngày, tham gia học có 96 cán bộ về hưu và 15 cán bộ và nhân viên thường. Trong thời gian ấy tôi đã lấy hết nhiệt tình để truyền thụ lại "12 thủ điểm huyệt khí công" là chủ yếu, về mặt phương pháp, chúng tôi kết hợp giữa phân tán với tập

trung, mỗi chiều dạy luyện công ở Trung tâm, mỗi sáng luyện công ở ngoài nghĩa trang. Nếu luyện khí công mà không nắm vững công pháp thì sẽ không vận được khí, nếu không biết cách sử dụng khí công thì không những không thể phòng và chữa bệnh, mà trái lại còn phản tác dụng. Vì thế, trong khi dạy luyện công, do các đồng chí già tuổi tác nhiều trí nhớ kém, không thể nắm chính xác các yếu lính cơ bản, cho nên tuy đã dạy đi dạy lại, họ vẫn không nắm được những công pháp cơ bản. Để đạt tới mục đích trừ bệnh tật, làm cho thân thể khỏe mạnh, tôi kiên trì giải đáp tất cả các câu hỏi, giảng đi giảng lại, làm những động tác mẫu, cần mẫn dạy ở trên giảng đường và cả sau giờ học, có những lúc còn đến tận nhà để phụ đạo thêm, nhiệt tình đón tiếp những người tìm tới nhà mình. Với những đồng chí già ốm yếu nhiều bệnh, gặp khó khăn trong khi học điểm huyệt, tôi liền đến nhà dạy các công pháp "12 thủ điểm huyệt khí công" và "Tam tự thổ nạp công" giản tiện và dễ học. Suốt 45 ngày mở lớp học, tôi nghiêm khắc bắt mình phải tuân thủ thật đúng thời gian lên lớp, có những lúc vội lên lớp không kịp về nhà ăn cơm. Từ cuối tháng 9 năm 1986 đến nay, tôi đã dạy luyện công cho hơn 1320 người, trong số đó có cả người già và cả những người trung niên, những người trẻ tuổi. Có những người sau khi học xong vẫn kiên trì tập luyện, và nay bệnh tình đã chuyển biến một cách rõ rệt.

Đồng chí Thái Hương Vinh là cán bộ về hưu, do trong thời kì biến động bị bức hại đến nỗi gây đột sống eo lưng, khiến cho phía bên phải sưng to, nhiều năm nay khi nào cũng đau lưng. Sau khi học "12 thủ điểm huyệt khí công"

được hơn 2 tháng, bệnh tình chuyển biến rõ rệt, lưng không còn đau nữa.

Đồng chí Thạch Ngọc Anh ở Ngân hàng công thương thành phố là một cán bộ nữ trẻ, bị mắc các bệnh về dạ dày và ruột đã 4, 5 năm nay, thường xuyên dùng thuốc Trung y, tốn kém nhiều tiền của mà vẫn không có hiệu quả. Chị cảm thấy vô cùng khổ sở. Từ sau khi học luyện khí công, chị không cần phải uống thuốc nữa, bệnh gần như khỏi hoàn toàn, làm việc khỏe hơn.

Lưu Kiên Chí là con đồng chí Lưu Tuấn, cán bộ Cục thuế vụ thành phố, đang học ở Trường Tài chính Hoàng Cương, do mắc các bệnh về ruột và dạ dày mà phải bỏ học về nghỉ ở nhà và vào nằm ở bệnh viện. Đồng chí Lưu Tuấn được biết tôi đang dạy khí công, và có hiệu quả nhất định khi trị liệu những bệnh về dạ dày và ruột, liền đến tìm gặp tôi xin được học. Do ban ngày không có thời gian, tôi phải tranh thủ dạy vào buổi tối và sáng sớm liên tục 1 tuần liền. Sau khi học xong, bệnh tình của Lưu Kiên Chí giảm hẳn, đã ra viện và quay trở lại trường học.

Những trường hợp nhìn thấy hiệu quả nhanh như thế có rất nhiều. Mỗi lần được tin như vậy, tôi lại cảm thấy vô cùng hạnh phúc và sung sướng vì đã mang lại được sức khỏe cho mọi người. Trước đây bệnh của mình phải nhờ người khác chữa, nay mình lại chữa được cho người khác, tôi không khỏi cảm thấy tự hào vì mình đã làm được một việc có ích cho xã hội. Tháng 12 năm 1986, tôi còn kết hợp với Đài truyền hình thành phố quay một buổi toạ đàm về khí công, và sử dụng truyền hình để dạy khí công cho toàn thành phố.

Thực tiễn đã khiến cho tôi hiểu được rằng chủ trương của cấp trên kêu gọi triển khai hoạt động "Ba tốt" cho các cán bộ về hưu là vô cùng hữu ích, là có thể làm được.

## D-TỔNG KẾT SAU KHI LUYỆN CÔNG CỦA TRƯỜNG ĐẠI HỌC Y KHOA ĐỒNG TẾ

Đây là bản thông báo do Hội nghiên cứu khí công của Trường đại học Y khoa Đồng Tế viết tháng 10 năm 1987 với nhan đề "Khí công thần kì trị bệnh", ghi lại việc thầy Lí Hán Minh dạy "12 thủ điểm huyệt khí công" tại trường.

Gió thu dịu mát, cây đan quế tỏa hương. Từ giảng đường số 8 của Trường đại học Y khoa Đồng Tế đôi lúc lại rộ lên những tràng vỗ tay, hơn 300 con người ngồi chật ních cả giảng đường, ngoài hành lang cũng đầy các giáo viên và học sinh. Người nào người nấy mắt khẽ nhắm, hai tay chắp trước ngực, miệng phát ra những âm "ai", "âu", "a". Nhìn lên bảng thấy có viết hàng chữ "Tọa đàm về chuyên đề khí công", thì ra ông Lí Hán Minh, cố vấn Hội nghiên cứu khoa học khí công của trường tôi, đang dạy mọi người "Tam tự thổ nạp công". Sau khi thầy Lí Hán Minh dạy mọi người luyện khí công được mấy phút, mọi người đều cảm thấy lòng bàn tay mình nóng lên, miệng đầy nước bọt, người hơi ra mồ hôi, có cảm giác dễ chịu không thể nói nên lời. Ngay lúc ấy mọi người đều cảm thấy hết sức hứng thú với môn khí công gia truyền của thầy Lí Hán Minh, và cũng vô một tràng pháo tay.

Khi tiếng vỗ tay đã dứt, thầy Lí Hán Minh tiếp tục giới thiệu một chuyên đề mới mà ông đang nghiên cứu - dùng khí công trị liệu bệnh cận thị ở thanh thiếu niên. Khi ông đương giảng về ngoại khí khí công trị liệu mắt cận thị, thì một học sinh nữ đeo kính cận ngồi ngay hàng ghế đầu được gọi lên. Lí Hán Minh kiểm tra thị lực của chị: mắt trái 0.12, mắt phải 0.12. Kiểm tra xong, Lí Hán Minh bắt đầu phát khí trị liệu, chỉ nhìn thấy mắt chị chảy nước mắt, hỏi chị cảm thấy thế nào, chị nói chị cảm thấy mắt căng lên, toàn thân nóng lên. Một phút sau, Lí Hán Minh kiểm tra lại thị lực: mắt trái 0.4, mắt phải 0.5, mọi người có mặt tại đó liền vỗ tay khâm phục. Khi tiếng vỗ tay lắng xuống, mọi người đều kêu lên: "Thật là thần kì!" Một lưu học sinh Cộng hoà liên bang Đức ngồi bên trái giảng đường cảm thấy hết sức thán phục. Trong đó cũng có một người bị cận thị xin được Lí Hán Minh chữa cho mình, khi ấy anh 29 tuổi, năm lên 9 mắt đã bị cận, với trường hợp tuổi tương đối lớn, mức độ cận thị nặng như thế mà chỉ cần trong mấy phút đã có sự thay đổi rõ rệt, nếu không có công để thâm hậu thì khó lòng mà làm được. Mọi người đều lo toát mồ hôi cho thầy Lí Hán Minh, bởi vì đây là chữa bệnh cho người nước ngoài, nếu như có gì sơ suất sẽ ảnh hưởng tới thanh danh của nền khí công Trung Quốc. Song thầy Lí Hán Minh, người đã theo cha học thuốc luyện công từ năm lên 7 tuổi, công để thâm hậu, kinh nghiệm chữa bệnh phong phú, cả đời đã giải quyết được biết bao nhiêu chứng bệnh nan y, với trường hợp này đã suy xét kĩ càng, chỉ thấy ông ung dung bắt đầu phát công vào vị lưu học sinh ấy, mấy phút sau, mắt trái nâng lên

0.2, mắt phải nâng lên 0.4. Các học viên có mặt đều vô cùng cảm kích. Khi đã thành công, trên mặt thầy Lí Hán Minh lộ rõ nụ cười, trong nụ cười chứa đựng sự thanh thản của thầy Lí Hán Minh sau mấy chục năm khổ luyện. Vị lưu học sinh nọ vô cùng cảm động, cảm ơn rồi rít thầy Lí bằng thứ tiếng Hán còn chưa được trôi chảy. Giảng đường lại vang lên tràng vỗ tay như sấm dậy, tiếng vỗ tay mang niềm tự hào của các học viên được là người Trung Quốc, mang niềm tự hào về thần uy của nền khí công Trung Quốc.

Chữa bệnh cho một số ít người không phải là mục đích nghiên cứu khí công của thầy Lí Hán Minh, mục đích nghiên cứu khí công của ông là ở chỗ làm hết sức cho nhiều người khỏe mạnh sống lâu; vì thế trường tôi đã mở lớp huấn luyện "12 thủ điểm huyệt khí công" cho hơn 200 người. Qua sự truyền thụ nhẫn耐 của thầy Lí Hán Minh trong gần 20 ngày, lớp học "12 thủ điểm huyệt khí công" đã thu được những kết quả tốt đẹp, đại đa số các học viên chỉ trong thời gian ngắn ngủi có mười mấy ngày tình trạng sức khỏe đã được cải thiện rõ rệt. Đồng chí Mao Thành Bản ở Phòng đông lạnh của Trường đại học Y khoa Đồng Tế qua luyện công đã viết: Năm 1981, tôi bị viêm màng ngực, phổi mổ, tháng 5 năm 1987 do một lần cúi lưng xuống đột nhiên bị đau lưng, tức ngực, phải dùng hai tay đỡ lưng mới đứng thẳng lên được, từ khi ấy chẳng bao giờ có thể cúi lưng được nữa, không thể ngồi xổm, khi đứng lưng đau không thể thẳng lưng được, có cảm giác như ruột gan ở bụng dưới lộn hết lên trên ngực, người lại bị lệch sang bên trái, một vai cao, một vai thấp. Có lúc

đang đi đột nhiên đau ghê gớm, phải ngồi bệt xuống đất mấy phút. Thường xuyên phải dùng cao hổ cốt xạ hương, thuốc giảm đau lưng nhưng vẫn không có chuyển biến gì, hơn nữa uống thuốc giảm đau lưng thì lại kích thích dạ dày, dành phải nằm bếp trên giường. Được thầy Lí Hán Minh kiên nhẫn dạy luyện công gần 20 ngày, tôi gần như hết hẳn đau lưng tức ngực, hiện nay đã làm việc được bình thường. Vì thế, tôi vô cùng cảm ơn thầy Lí Hán Minh.

Học sinh La Thụ Phương viết: Chỉ qua một thời gian ngắn ngủi mười mấy ngày học luyện "12 thủ điểm huyệt khí công", tôi cảm thấy vô cùng hữu ích. Trước khi luyện công, tôi thường mất ngủ, hay mê, lên lớp uể oải, hay ngủ gật, ăn không ngon; sau khi luyện công, tất cả những điều trên đều thay đổi, tôi càng thêm tin tưởng để học.

Chúng tôi cần có nhiều hơn những người thầy khí công như thầy Lí Hán Minh.

# MỤC LỤC

	Trang
<i>Lời nói đầu</i>	5
<b>Chương 1 - Cơ sở lí luận và tác dụng của khí công</b>	9
<b>Chương 2 - 12 thủ điểm huyệt khí công</b>	23
A- Công lí	23
B- Công pháp	29
<b>Chương 3 - Điểm đả hành khí công</b>	128
A- Công lí	128
B- Công pháp	134
<b>Chương 4 - Tam tự thổ nạp công</b>	164
A- Công lí	164
B- Công pháp	169
<b>Chương 5 - Sơ đồ các huyệt vị</b>	198
A- Giới thiệu tóm tắt các huyệt vị trong "12 thủ điểm huyệt khí công"	198
B- Đường đi của 12 kinh lạc	202
<b>Chương 6 - Một số bệnh chữa khỏi nhờ luyện công</b>	217
A- Các bệnh được chữa khỏi bằng phát công điểm huyệt	217
B- Những trường hợp tự luyện công hồi phục sức khỏe	226
C- Những tổng kết sau khi luyện công của ông Hùng Học Bân ở thành phố Ma Thành.	231
D- Tổng kết sau khi luyện công của Trường đại học y khoa Đồng Tế.	235

# 12

## thú điểm huyệt khí công

---

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN: **TRẦN THU HƯƠNG**

CHỊU TRÁCH NHIỆM BẢN THẢO: **MAI QUỲNH GIAO**

BIÊN TẬP: **LÊ NGỌC YẾN**

TRÌNH BÀY: **TRẦN ĐẠI THẮNG**

BÌA: **PHƯƠNG TRÀ**

SỬA BẢN IN : **TRUNG THUẦN**

---

### NHÀ XUẤT BẢN PHỤ NỮ

39 Hàng Chuối - Hà Nội.

ĐT: 9.717979 - 9.717980 - 9.710717 - 9.716727 - 9.712832 . FAX: 9.712830

CHI NHÁNH :

16 Alexandre De Rhodes - Q. I - TP Hồ Chí Minh. ĐT: 8.294459

---

In 1.200 cuốn, khổ 13 × 19cm, Tại Công ty in Tổng hợp Hà Nội.  
Giấy chấp nhận KHXB số: 68/75 XB. CXB ký ngày 26/1/99.  
In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2000.

# 12

## thủ điểm huyệt khí công

### PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH

Kiên trì luyện tập khí công tới mức đặc khí có thể trừ bệnh, nâng cao thể lực, kéo dài tuổi thọ. Sự huyền diệu của khí công điểm huyệt ở chỗ nó kết hợp được cách trị liệu điểm huyệt với nguyên lý khí công, thông qua sự đạo dẫn ở cơ thể người luyện công làm cho cách trị liệu điểm huyệt phát huy được những hiệu quả tốt hơn. Vì thế tác dụng trừ bệnh, nâng cao thể lực, kéo dài tuổi thọ của công pháp này là hết sức rõ ràng.