

Bác sĩ Lê Văn Vĩnh - Biên soạn

CÔN LUÂN ĐẠI NHẠY KHÍ CÔNG

64 THỨC TRƯỚC
"TRÚC CƠ CÔNG"



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT

www.Maisonlam.com

CÔNG LUẬN
Đại Nhạn Khí Công
64 THỨC TRƯỚC "TRÚC CƠ CÔNG"



Bác sĩ **LÊ VĂN VĨNH**
Biên soạn

CÔN LUÂN
Đại Nhạn Khí Công
64 THỨC TRƯỚC "TRÚC CƠ CÔNG"



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT

Kính dâng hương hồn thầy:

- GS. TS. NGÔ ĐỒNG
- Trưởng môn phái Cương - Nhu KARATÉ

Kính tặng:

- Cố Võ sư: VĨNH VI
- Phó Trưởng môn phái Cương Nhu KARATÉ, Việt Nam

Thân tặng:

- TS.BS. Lê Hành, TP.HCM
 - TS.BS. Phan Đường, TP.HCM
 - PGS - TS - BS Lê Chí Dũng, TP. HCM
 - PGS - TS - BS Nguyễn Hải Thủy, ĐHYK, HUẾ
 - ThS. Toán học Nguyễn Văn Thông, TP. Đà Nẵng
 - Nguyễn Đình Sắt, TP. Đà Nẵng
 - Nhà Báo Hoàng Thị Thọ, HNB. Thừa Thiên - Huế
 - Võ sư Nguyễn Văn Anh (Ngọc Anh). TP. Huế
 - Nguyễn Hải Hà, TP. Huế
 - Võ Sư Nguyễn Huy Tự, Tam Kỳ - Quảng Nam
- Và các học viên khí công của tôi trên mọi miền đất nước Việt Nam...

***“Khí công không phải của riêng ai...
mà là di sản văn hóa của nhân loại”***

***“Hãy đến với khí công... để cuộc sống
có chất lượng... đừng để quá muộn...”***

LỜI TỰA

Côn Luân là một môn phái vang lừng về Võ Thuật và Khí Công của các Đạo Gia tu tiên có bề dày hàng ngàn năm ở Trung Quốc. Từ ngàn xưa, những bí quyết khí công chỉ được mật truyền cho giới đạo sĩ trong phạm vi môn phái chứ không tiết lộ ra ngoài

Trong thời gian gần 30 năm qua (từ 1980), trưởng môn đời cuối cùng của phái Côn luân là Đại Sư Dương Mai Quân còn sống hơn trăm tuổi đã phá lệ và đã truyền bá Đại Nhạn khí công trên khắp đất nước Trung Quốc và lan ra nước ngoài như Nhật, Mỹ, Canada, Tây Âu, Bắc Âu, và các nước ở Đông Nam Á... Đại Sư cũng là giáo sư viện khí công TQ và của nhiều trường đại học chuyên nghiên cứu và giảng dạy khí công

Đại nhạn khí công là một công pháp nhu nhuyễn ưu việt nhất của môn phái Côn Luân, TQ. dựa theo những động tác của loài chim nhạn là loài sống rất lâu, có sức lực bền bỉ dẻo dai, gồm 2 bài chính yếu, mỗi bài có 64 thức căn cứ vào 64 quẻ của dịch lý Trung Hoa. Bài 64 thức đầu tối ư quan trọng, là bài luyện “Trúc cơ công” (Quá trình tạo dựng cơ sở) và bài thứ 2 là luyện “Dẫn lộ công” (Công phu dẫn đường) trong Đại nhạn khí công, có giá trị phòng

chống bệnh tật, kiện thân dưỡng sinh, thông sáng trí tuệ và trường thọ

Trong tập sách này chúng tôi xin giới thiệu bài "64 thức trước" của Đại nhạn khí công là một bài luyện công mô phỏng tư thế, tính tình và động tác của chim nhạn, lại dùng học thuyết âm dương của đời xưa, du huyệt của kinh mạch, lý luận khí hóa làm căn cứ chủ yếu để hình thành.

Toàn bài đã mô phỏng việc lên trên xuống dưới, trước sau, trái phải, hướng vào trong, hướng ra ngoài, thăng giáng khép mở của động tác, xen kẽ giữa động và tĩnh, hấp thu khí của trời đất, thu gom, bài tiết, bổ hư, tả thực, để đạt tới mục đích điều tiết cho quân bình âm dương của cơ thể, sơ thông kinh lạc, duy trì cho đường kinh được thông suốt không bị trở ngại, khỏi bệnh và khỏe người.

Toàn bài có nét tạo hình đẹp, dang mở rộng, từ lúc sáng sớm tinh sương chim nhạn thức dậy, giương cánh, đập cánh bay lên trời, đi thẳng một đường vớt mặt trăng, ngắm trăng, hạ xuống so mặt nước, tìm thức ăn, rồi đến tìm tổ để ngủ. Động tác liên lạc, dễ nhớ dễ luyện. Thực tiễn chứng minh, nó có các đặc điểm sơ thông kinh lạc nhanh, mau đắc khí (có được cảm giác khí), nhanh chóng hết bệnh khỏe người và không xuất hiện sai lệch.

Các động tác trong bài tương đối đơn giản, nhẹ nhàng như vũ Ba Lê để tập luyện cho mọi lứa tuổi nhưng không kém phần tác dụng trong sự tăng cường khí lực và điều hòa âm dương, bồi dưỡng sức lực, phòng bệnh rất hữu hiệu không những cho người yếu, người mới đau dậy mà còn cho những người không có bệnh nữa...

Nói tóm lại, Đại Nhạn Khí Công được ví như là một bài thuốc trường sinh tuyệt hảo của môn phái Côn Luân ở đất nước TQ., là một di sản văn hóa của nhân loại đáng được trân trọng gìn giữ và tập luyện...

Cuối cùng, xin chúc những ai có duyên luyện được bài này sẽ mau chóng thành công, đạt kết quả tốt trong sự trường sinh bất bệnh...

TP. HCM 2009

BS. Lê Văn Vĩnh

HLV Khí Công, TP. HCM

Chủ Nhiệm CLB "Hối Xuân Công" TP. HCM

ĐTĐD: 0913.186810

Email: vinhmd@hcm.vnn.vn

Website: khiconghoixuancong.com

Giới thiệu

Khả năng hòa hợp với thiên nhiên để tồn tại và phát triển của muôn loài là vô tận và kỳ diệu. Vài con vật sở hữu những bản năng độc đáo được hình thành từ quá trình chọn lọc tự nhiên như sự nhanh nhẹn của hổ, mạnh mẽ của gấu, tinh tế của khỉ... Trong võ học cũng như trong khí công, các danh sư thường phỏng theo những động tác có tính bản năng của các loài vật này để sáng chế ra những môn võ hay những bài tập về khí công độc đáo.

Hoa Đà, một đạo sĩ của Lão gia, danh y thời Tam quốc, lấy tinh hoa trong động tác của 5 con vật: hổ, gấu, nai, khỉ, hạc... để sáng tạo ra bài khí công Ngũ Cầm Hí nhằm rèn luyện sức khỏe và phòng chữa bệnh. Bài này được xem như là nền móng của khí công Trung quốc và Hoa Đà được mọi người tôn là tổ sư của ngành Khí Công.

Côn Luân được xem là một trong những môn phái kế tục và phát triển mạnh mẽ môn khí công của Trung quốc - cùng với Thiếu Lâm, Không động và Võ Đang.

Đạo An, đời Tấn, người sáng lập Côn Luân phái đã trước tác được bài Đại nhận Khí công, dựa trên những bản năng ưu việt của chim nhận. Nhận là một loài chim thông

minh, linh hoạt, có sức bay bền bỉ và tuổi thọ cao. Đại nhận Khí công là bài khí công cơ bản của phái Côn Luân. Tất cả các công pháp còn lại đều phải qua Đại Nhận rồi mới đi sâu dần.

Được Vạn Nghi trưởng lão ở Ngũ Đài sơn chỉnh lý, bất chấp bao thăng trầm của lịch sử Trung hoa, Đại nhận Khí công được truyền bá rộng rãi trong dân gian và chứng minh hiệu quả thực sự là một phương thức "bài trừ nội thương ngoại cảm", "làm cho khí trong và ngoài cơ thể đều thông suốt để duy trì và tăng cường sức khỏe và trường thọ".

Truyền nhân đến nay của Côn Luân phái là bà Dương Mai Quân, đã trên 100 tuổi nhưng vẫn khang kiện, minh mẫn để tiếp tục truyền thụ Đại nhận Khí công cho hàng ngàn môn đệ ở khắp nơi trên thế giới.

Đại nhận Khí công chưa được nhiều người biết tới ở nước ta. Nhưng tại Trung Quốc, Đại Nhận sánh vai mạnh mẽ cùng những dòng khí công kinh điển như Thái cực quyền, Dịch cân kinh... với những diệu dụng và ưu điểm riêng.

Tương tự như Thái cực quyền, Đại nhận Khí công cơ bản luận theo thuyết Âm Dương Ngũ Hành, lấy mục đích là Ý Khí Hình hợp nhất, làm thông kinh lạc toàn thân, đạt cân bằng âm dương, điều hòa khí huyết.

Do mô phỏng động thái của chim nhận, động công của Đại nhận Khí công có phong cách ung dung, nhẹ nhàng, như bay, như lượn, như đáp... Người tập chỉ cần thả lỏng

được toàn thân, giữ hô hấp tự nhiên, mềm theo động tác là có thể đạt sự hợp nhất của ý khí hình.

So với tinh khắc khe khi thi triển các động tác của Thái Cực Quyền, Đại nhạn Khí công phóng khoáng hơn, tự do hơn nhưng không kém phần hiệu quả.

Bs Lê Văn Vĩnh - nhà nghiên cứu và thực hành khí công đã được nhiều người biết đến qua những bài viết phong phú chuyên đề khí công thông dụng được đăng đều đặn trên mặt báo Khoa Học Phổ thông, Phong cách sống, Sài gòn giải phóng, Liễu Quán..., cũng như các chuyên khảo xuất bản thành sách: Thập nhị liên hoa khí công tâm pháp, Bát Đoạn Cẩm, Chu Sa Chương... gần đây đã hoàn thành được tác phẩm Đại nhạn Khí Công.

Tác phẩm là một đúc kết của lý thuyết về Đại nhạn Khí Công cùng với kinh nghiệm bản thân khi rèn luyện và những điều ngộ được của tác giả sau nhiều năm truyền thụ công pháp này.

Trong sách có phần bàn luận sự tương giao giữa Đại nhạn Khí Công và y lý âm dương ngũ hành và phân chiết giải công dụng về từng thế, rất có lợi cho người đọc.

Mong các đồng đạo thành công, đạt được sự bình yên hoan lạc về tinh thần và khỏe mạnh, trường thọ với Đại nhạn Khí Công.

Tp HCM, tháng 10 năm 2008

TS. BS. LÊ HÀNH

TỔNG QUAN VỀ CÔNG PHU CÔN LUÂN ĐẠI NHẠN KHÍ CÔNG

Nhạn là một loài chim sống rất lâu và có sức lực bền bỉ. Khí công căn cứ vào những động tác của loài chim nhạn mà ứng dụng vào cơ thể con người hầu có được khí lực dồi dào

Khí công, một lãnh vực khoa học ứng dụng vào thể chất con người đã có từ lâu với một lịch sử 5000 năm. Từ những quan điểm hiện đại, luyện tập khí công không những cải thiện được chất lượng của nội tạng mà còn phát triển chức năng não bộ xuyên qua sự kích thích, dẫn dắt và làm tăng cường tuần hoàn năng lượng sinh học của cơ thể con người

Đại nhạn khí công thuộc môn phái đạo gia Côn luân phát xuất từ triều đại nhà Hán và lưu truyền hơn 1000 năm nay. Đúng về mặt kỹ thuật và lý thuyết, đây là Đản công của trường phái đạo gia Lão tử

Rất xa xưa trong quá khứ, Đại nhạn khí công đã được truyền dạy một cách bí mật trong môn phái mà thôi. Nó có một hệ thống khổng lồ gồm hơn 70 bộ động và tĩnh, cơ bản và nâng cao. Luyện tập Đại nhạn khí công có thể có hiệu quả tuyệt vời trong sự chữa bệnh, gia tăng sức khỏe, cải thiện thể chất và trí tuệ.

Người truyền bá Đại nhận khí công hiện nay là Đại sư Dương Mai Quân, người thầy nổi tiếng về khí công môn phái Côn Luân. Bà bắt đầu giảng dạy công pháp này từ năm 1980. Cho đến nay bà đã dạy 20 loại công pháp bao gồm 6 bộ cơ bản chẳng hạn là 64 tư thế thứ nhất và thứ hai, tăng cường sức khỏe bằng võ, gia tăng khí lực với Đại nhận khí công, sự thư thái của ngũ hành, 2 bộ chống độc (giảm nhiệt ở bên trong hoặc giảm sốt) bằng cách tĩnh tại. Ngoài ra còn có 14 bộ cao cấp và trung cấp như Bát quái, 8 kiểu tập eo, xoắn ốc. Tay nhận, bát quái kết hợp với ngũ hành làm nở lồng ngực để có mùi thơm, hấp dẫn

Để đại chúng hóa Đại nhận khí công, một trung tâm giảng dạy được thành lập dưới sự quản lý của nhà nước Trung Quốc và bà Dương Mai Quân, một thành viên của viện nghiên cứu khí công Trung Quốc, cố vấn danh dự của hiệp hội nghiên cứu khí công Bắc kinh và cũng là giáo sư danh dự của nhiều Đại học, đứng đầu

Đại nhận khí công là một trong những khí công ưu việt nhất của đất nước Trung Quốc. 64 động tác trước và sau, 2 bộ kỹ thuật cơ bản được hoàn chỉnh dựa trên sự cử động tĩnh và động của loài chim nhận cùng với sự mạnh mẽ và duyên dáng của nó. Khi những kinh chính, 12 kinh và 8 đại mạch được thông suốt, khí sẽ được sản xuất ra ở toàn cơ thể. Ở đẳng cấp cao và trung bình có thể tạo ra khí nội tại cũng cố sự hòa nhập giữa bên ngoài và bên trong, thắt chặt sự nối liền giữa con người và vũ trụ.

Mặc dù kỹ thuật của Đại nhận khí công là vô cùng tận nhưng lại đơn giản, dễ học, dễ đạt, không khó, thích hợp cho người trẻ và già, không có một cấm kỵ nào hoặc tác dụng phụ xấu. Luyện tập nó sẽ làm cho mắt sáng, tinh thần phấn chấn, thông kinh mạch, cải thiện tuần hoàn, chữa khỏi bệnh tật, gia tăng sức khỏe thích ứng với thiên nhiên

Đại nhận khí công là gốc rễ của mọi cái ví dụ, chống bệnh tật, nhờ đả thông kinh huyết mạch, làm mạnh thần kinh, điều hòa dịch trong cơ thể, điều chỉnh chức năng nội tạng, cân bằng âm dương, chữa được một số bệnh mãn tính như tim mạch, thần kinh, hô hấp, tiêu hóa, tiết niệu. Sự hiệu quả rõ ràng trên những chứng bệnh như bệnh tâm thần, động kinh, viêm khớp, viêm da, bệnh phụ khoa, tiểu đường, bệnh tuyến tụy, u não, bệnh của ngũ quan, điếc, tăng nhãn áp, đục thủy tinh thể, lupus, hỗ trợ trong chống ung thư và bệnh về eo hông, tứ chi. Luyện tập lâu ngày khí công có thể ngừa được ung thư và bệnh nhiễm độc

Hiện nay, Đại nhận khí công đã được truyền bá rộng rãi ở nhiều tỉnh, thành phố với sự thu được kết quả rất tốt. Số người luyện tập đã lên đến 2 triệu. Ngay cả trong những nước như Nhật, Hoa kỳ, Canada, Đông âu và Tây âu, Đông nam Á, Hong Kong.v.v.. đều có đông đảo người luyện tập Đại nhận khí công và được cổ vũ to lớn

Tóm lại Đại nhận khí công căn cứ vào học thuyết Lão Tử, bát quái vô vi làm nguyên lý chính yếu

KHAI QUÁT LÝ LUẬN CÔNG PHU ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

I. NÓI SƠ QUA VỀ LÝ LUẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP CỦA ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

Đại nhận khí công là công pháp của phái Côn Luân thuộc Đạo giáo, đã có lịch sử hơn ngàn năm. Nó tuy là khí công của Đạo giáo, nhưng lại tương thông với Phật giáo. Cao tăng Đạo An đời Phổ (năm 317 – 369 sau CN) là người nổi tiếng nhất truyền dạy công phu này. Nhưng nhìn từ đặc điểm phương pháp lý luận của phái khí công này thì trên thực tế nó thuộc hệ Đơn công chính tông phái Lão Trang, phương pháp lý luận công phu được nói trong “Đạo đức kinh” của Lão Tử có khá nhiều điểm giống với Đại nhận khí công. Sau Lão Tử, trước tác khí công của Lã Đồng Tân cũng tạo nên tác dụng trọng yếu đối với sự phát triển của Đại nhận khí công.

Môn Đại nhận khí công được nói ở đây chính là chỉ cho hệ thống công pháp của phái khí công Đạo giáo Côn Luân. Nội dung của hệ thống công pháp này vô cùng phong phú, nó bao gồm mấy chục bài động công, tĩnh công, võ thuật khí công cùng với y liệu khí công (khí công chữa bệnh). Nói

về phái Côn Luân, có câu: “300 năm trước, 500 năm sau”, cách nói này có nghĩa là 300 năm trước là làm võ thuật, 500 năm sau chuyển nhập khí công, cho nên nó đã hình thành nên một hệ thống hoàn chỉnh “khí công kết hợp với võ thuật, khí công kết hợp với y học, Đạo giáo tương thông với Phật giáo”. Từ khi Đại sư Dương Mai Quân bắt đầu công khai truyền thụ công pháp trong xã hội cho đến năm 1986 thì đình chỉ, cũng đã có 14 loại. Các công pháp ấy là: 64 thức trước và sau của bài “Đại nhận công”, Côn Luân triển thủ bát quái”, “Trung lão niên kiện thân công”, “Bát tự bát yêu công”, “Tam xoa lữ tuyến công”, “Miên chưởng”, “Đại nhận chưởng”, “Ngũ hành tinh công”, “An vị tinh công”, “Dao thị luyện đơn công”, “Cao cấp bí truyền tinh công”, “Bài bệnh độc công”, “Cử thiên trị liệu công”. Trong số đó, “Đại nhận chưởng” là bài võ thuật khí công, 6 bài sau là tĩnh công kiểu đứng hoặc ngồi. Những công pháp này đều thể hiện rõ rệt sự kết hợp giữa “khí công và y học”, “khí công với võ thuật”, “Phật giáo với Đạo giáo”.

1. CÁCH LUYỆN ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG ĐỂ CHỮA BỆNH

Đại nhận khí công có thứ lớp chặt chẽ, từng bước luyện tập nâng cao lên dần, đó là dựa vào thứ lớp kinh lạc vốn có của cơ thể và quy luật xoay chuyển của chân khí để sắp đặt. Căn cứ nguyên lý “âm dương thủ trung” (tức âm dương phối hợp có trình tự), kết cấu động tác động công đa số đều là “cước thái âm dương (hai chân đứng một hư một thực), thủ hoạch viên (tay vẽ vòng tròn)”, “từ xoay tròn rồi tới xoáy tròn ốc”, “xoáy tròn ốc

rồi đi mềm liên tục", kết cấu xoay tròn và xoay tròn ốc có thể hình thành khí trường chân khí "khép kín", năng lượng cũng vì thế mà rất mạnh; đi mềm liên tục có thể đã thông toàn thân, sản sinh công năng luyện khí, thải khí, thu hút khí; lại kết hợp với "luyện không" của môn tinh công "tọa không thủ tĩnh", "không mà chẳng phải không, không chế toàn bộ, khiến chân khí vận hành tự nhiên khắp người, thông đạt huyết đạo cứu khiêu các khớp và đan điền, kinh mạch ngũ hành (ngũ tạng), đạt được hiệu quả "quân bình âm dương, khai thông kinh lạc, chuyển vận chu thiên, xoay chuyển chân khí". Từ đó khiến cho chân khí vận chuyển có trình tự, bình hòa và giữ vững âm dương, điều hòa khí huyết, bài trừ và phát tán bệnh khí, thu hút nguồn tinh khí chân chính trong tự nhiên, bồi bổ cho tổ chức cơ thể; tự nhiên có được hiệu quả trừ bệnh, khỏe người, tăng tuổi thọ, tăng thêm trí tuệ. Chân khí âm dương điều thuận, xoay vần có trình tự, có thể tự nhiên được làm sạch mà kết thành "nội đơn". Luyện lâu còn có thể kích phát tiềm năng của cơ thể và các kiểu "công năng đặc biệt".

Mọi người đều biết rằng kinh lạc của con người tạo thành màng lưới phân bố dày đặc, cửa ngõ của kinh lạc - các khiêu huyết cũng được chia ra chủ thứ, lớn nhỏ. Mạch Nhâm, Đốc là chủ của kinh lạc; 3 Đơn điền thượng - trung - hạ là chủ của huyết khiêu. Ngũ tạng (ngũ hành) là chủ của tạng phủ, ngũ tạng kết hợp với lục phủ, thông tới ngũ quan thất khiêu (7 lỗ), đạt tới gân cương tóc da; ngũ tạng lục phủ lại nối thông với kinh lạc (12

kinh chính) mà nó sở hữu, sau cùng hội nhập vào kỳ kinh bát mạch. Đại nhận khí công căn cứ vào tầng lớp kết cấu của kinh, huyết, tạng vốn có này, áp dụng phương pháp "luyện gốc", nắm giữ huyết chủ, kinh chủ, ngũ tạng để luyện khí dưỡng khí, thông kinh hòa huyết, lấy chủ yếu dẫn dắt thứ yếu, thông đạo toàn thân, hình thành khí trường hoàn chỉnh. Trong 108 huyết vị mà tổ tiên truyền lại, chủ yếu luyện 36 đại huyết, dùng đại huyết kéo dẫn tiểu huyết; chủ yếu luyện 3 Đơn điền thượng - trung - hạ và đại, tiểu chu thiên, dẫn động kinh lạc sở hữu chủ yếu; chủ yếu luyện khí ngũ tạng, rồi cho khí của trời đất hòa trộn với khí của ngũ tạng, để điều tiết tạng phủ và cơ năng tổ chức toàn thân. Nắm giữ cái chủ yếu, luyện gốc, thì có thể trị khỏi các kiểu bệnh tật. Luyện lâu còn có thể khiến cho khí (năng lượng) và tức (tin tức) của cơ thể khơi thông với thiên nhiên, ấy chính là "thiên nhân hợp nhất" (con người hòa hợp làm một với thiên nhiên), từ đó có thể luyện thành các kiểu công năng "đặc dị", bao gồm cả "nội đơn".

Về trị bệnh, lý luận của Khí công học đồng dạng với Trung y học, cho rằng bệnh ở một chỗ, nguyên nhân bệnh ở toàn thân khiến cho kinh lạc toàn thân được thông suốt, âm dương kết hợp với nhau, khí huyết điều hòa, nuôi dưỡng bồi bổ quân bình cho ngũ tạng mới có thể trừ bỏ triệt để được bệnh tình ở cục bộ. Đại nhận khí công lấy luyện gốc, trị gốc làm chủ, đối với trị liệu các kiểu bệnh đều có tính thích ứng rất tốt. Thậm chí có một số bệnh nặng, chứng hiểm, ung thư, động kinh,

chứng tâm thần, bệnh thần kinh, cũng đều có hiệu quả chữa trị khá tốt. Tất nhiên có một số bệnh có yêu cầu khác nhau trên tuyến chọn công pháp và trên cách luyện. Ví như nói chứng ung thư, chủ yếu là do sự ứ trệ của hai mạch Nhâm, Đốc và sự mất điều hòa công năng của tế bào thần kinh gây nên. Người mắc bệnh này chỉ nên luyện công pháp “64 thức trước”, công pháp này có hiệu quả quân bình tốt nhất trong việc chuyển hóa từ âm sang dương, từ dương chuyển sang âm, lại có thể tự nhiên thông suốt được kinh lạc và đả thông mạch Nhâm Đốc (gọi là “Chu thiên”). Người bị động kinh, mắc chứng cơ năng thần kinh luyện công cũng giống như vậy, nhưng người mắc những bệnh này khi luyện “64 thức trước” không cần đưa ý nghĩ tới phía trên thân người, luyện nhẹ nhàng thoải mái là được, trước khi trừ dứt bệnh tật, không cần luyện công pháp khác.

2. TRÌNH TỰ LUYỆN CÔNG CỦA ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG:

Luyện Đại nhận khí công cần tuân theo trình tự nghiêm ngặt. Bài “64 thức trước” là công phu nền tảng, trong thời kỳ nền tảng này tốt nhất cần ngưng sinh hoạt tình dục 100 ngày, không uống rượu hút thuốc, hoặc nên tiết chế đúng mức, giữ cho thân tâm thư thái, bồi bổ thêm cho nguyên tinh nguyên khí nguyên thần. Sau đó tiến dần lên từng bước dựa theo trình tự hệ thống của công pháp. Tốt nhất là không luyện chung với công pháp của môn phái khác. Đại nhận khí công có hệ thống hoàn chỉnh, công pháp khá toàn diện, các bài

luyện công có quan hệ kế thừa phần trên mở đầu cho phần dưới khi hành khí và trên sự phối hợp kinh huyết. Nhưng cũng có thể đồng thời luyện chung với Thái cực quyền, võ thuật và tập môn thể dục, giúp có thêm hiệu quả cao.

Từ quy luật hành khí mà nói, trong môn động công đã được truyền dạy này, trước tiên là luyện kinh mạch chạy theo hướng dọc với thân thể, tức vòng tiểu chu thiên và kinh lạc tạng phủ, đồng thời luyện 3 Đan điền, nhưng chủ yếu là vun đắp cho hạ Đan điền, “64 thức trước” chính là luyện đại tiểu chu thiên và kinh lạc tạng phủ. “64 thức sau” cũng luyện kinh mạch chạy dọc, tạo nên tác dụng nâng cao tổ chất cơ thể, có thể đả thông càng nhiều huyết vị và kỳ kinh bát mạch, tăng mạnh khí trường toàn thân, cho nên gọi là “công phu dẫn đường”; sau khi tạo nền, thông qua công pháp này có thể tiến tới luyện các công pháp khác. Bước thứ hai là luyện Ngũ hành công, chủ luyện khí ngũ tạng, như bài “Côn luân triển thủ bát quái”. Bước thứ 3, luyện sự tuần hoàn thay nhau giữa khí của kinh mạch, lạc mạch và tạng phủ và vận hành khí xoáy tròn ốc, vận hành khí đi ngang dọc bên trong và bên ngoài thân thể, như bài “Tam xoa lữ tuyến công”. Bước thứ 4 lại luyện công pháp đi mềm liên tục, như các bài Miên chương, Miên kiếm, Miên quyền (hiện nay chỉ truyền dạy bài Miên chương), những công pháp này nhanh nhẹn mềm mại, có thể đả thông toàn thân, thải hết mọi bệnh khí, độc khí, khiến tinh khí thần của con người có được hiệu quả

bồi bổ cấp tốc, lại còn có thể thu hút lượng khí tinh hoa lớn của thiên nhiên, làm sạch khí trường và cơ năng tổ chức đạt đến cao độ, từ đó chẳng còn lo bệnh nguy chứng hiểm nữa. Bước thứ 5 là tăng cường luyện khí, phát khí, hồi khí và thu khí, như bài “Đại nhận chuông”, công phu này là võ thuật khí công, nó hơi coi nặng rèn luyện về khí công, động tác gồm cả nhanh chậm, mạnh yếu ứng nhau, bên trong luyện khí, bên ngoài luyện lực, khiến cho tốc độ và kinh lực thông lưu giữa trong ngoài của khí trường cơ thể nâng cao thêm một bước, chủ luyện tinh, khí, thần, lực.

Ngoài ra, “Trung lão niên kiện thân công” (tức công phu võ đánh giúp khỏe người dành cho người trung niên và người già) là một bài y liệu khí công giản dị, đối với trị liệu các bệnh mạn tính ở người trung niên, người già và ngay cả thanh niên đều có hiệu quả rõ rệt. Bài “Cử thiên trị liệu công” là công pháp sửa chữa những sai lệch trong luyện khí công, có thể tự mình luyện để sửa chữa hoặc dùng nó để chữa cho người khác.

Động công luyện khí, tĩnh công dưỡng khí, kết hợp động với tĩnh, kết hợp luyện với dưỡng, đó chính là đặc điểm luyện công của Đại nhận khí công. Tập tĩnh công cũng được dựa theo thứ lớp tuần tự tiến lên dần. Trước tiên cần luyện “Ngũ hành tĩnh công”, để dưỡng tinh, hóa khí, ích thần, chủ luyện hạ Đan điền, là công phu cơ sở của tĩnh công. Sau đó có thể luyện “An vị tĩnh công”, tự động khơi thông Tý Ngọ, Mão Dậu đại tiểu chu thiên (vòng tròn theo trục dọc và ngang của cơ thể). Bài “Dao

thị luyện đơn công” thì từ hạ Đan điền chuyển tới luyện Thượng Đan điền, đối với đại não thì khí được vận hành tràn ngập, có hiệu quả tốt đẹp đối với trị các bệnh thần kinh, bệnh ngũ quan và cao huyết áp. Bài “Cao cấp bí truyền tĩnh công” là kiêm luyện cả 3 Đan điền, lại có thể tăng cường công phu của Trung Đan điền.

Toàn bộ hệ thống của Đại nhận khí công đều là công phu luyện đan, bất luận động công hay tĩnh công, đều có thể thanh lọc bài trừ chất độc bản, tẩy trừ khí độc hại, làm sạch chân khí bản thân, thu hút nguyên khí, chân khí của trời đất, chân khí của bản thân hòa hợp tự nhiên với chân khí của thiên nhiên, tự nhiên thành “Đan”.

3. HẠT NHÂN CỦA LÝ LUẬN VÀ PHƯƠNG PHÁP MÔN ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG:

Hạt nhân của phương pháp và lý luận môn Đại nhận khí công chính là: khí công công phu luyện khí, chỉ là lỏng tĩnh hư không, chỉ là sự chuyển hóa âm dương, thủ trung (giữ ý ở đan điền), chỉ là gom đạo đức tạo thành một thể mà thôi.

Trong “Đạo đức kinh” của Lão Tử nói: “Đạo sinh nhất, nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật”. Nghĩa là chân khí của tiên thiên (thiên nhiên) hóa làm âm dương, âm dương hòa hợp đan xen nhau mới sinh sôi ra vạn vật, bao gồm bản thân con người. Con người bẩm thụ từ thiên nhiên cái khí Tiên thiên chân nhất này, ấy chính là nguồn gốc của việc duy trì sự sống. Cái Tiên thiên nhất khí ấy phải có quy luật trình tự vận hóa vốn có bên trong

cơ thể mới có thể giữ được sự quân bình, công bằng và suông sẻ trong giao hòa của âm dương, từ đó mới trở lại được về nguồn sức sống nguyên bản của Tiên thiên nhất khí. Căn bản nhất của việc luyện khí công là khiến thân tâm thần ý được lỏng tĩnh hư không, chuyển hóa âm dương giữ ý ở đan điền. Theo Lão Tử, qua lưu giữ thần thái (còn gọi là “cốc thần”) ở lâu trong trạng thái lỏng tĩnh hư không, chính là nuôi dưỡng mẫu thể huyền diệu (gọi là “huyền tẩn”) hoặc mẫu thể nguyên sơ (còn gọi là “nguyên tẩn”) của tinh khí thần trong con người. Dưới trạng thái và thần thái này, tinh khí thần sẽ vận hóa lẫn cho nhau có thứ tự, tinh hóa khí, khí hóa thần, thần lại trở về tinh để hóa ra khí, chức phận cơ thể được sung túc không suy yếu. Luyện khí công tuy chú trọng tới phương pháp, nhưng phương pháp là chỗ dùng của “bản” (gốc, căn bản), nó không thể xa rời cái căn bản này được.

Truyền nhân các đời của môn Đại nhận khí công đều có các kiểu “công năng đặc biệt”, chỗ các công pháp phát khởi ra có thể nói đã thể hiện quy luật tự nhiên của chuyển hóa âm dương trong Tiên thiên chân khí. Tiên thiên chân khí chia ra âm dương, trong âm dương lại phân ra âm dương, rồi tiến tới hóa sinh bát quái, 64 quẻ, chúng đều là tổ hợp khác nhau của một khí Tiên thiên chân khí lưu hành trong âm dương, và còn là quy luật tự nhiên của sự vận hành chân khí. Chân khí vận hành trong cơ thể cũng phải phù hợp với quy luật này, cho nên công pháp sở hữu của Đại nhận khí công đều gắn liền với Bát quái. Nhưng nếu dùng ý nghĩ dẫn dắt để làm được

điều này thì chẳng phải là việc dễ. Đại nhận khí công chủ yếu dùng phương pháp biến hóa động tác của động công cùng với tư thế cơ thể và khẩu quyết dẫn dắt chuyển vận ở tĩnh công, đem ý nghĩ hành khí truyền dẫn tới kinh lạc, huyết vị, sản sinh hiệu ứng truyền cảm, hoặc giả dùng phương pháp “Tọa không thủ tĩnh”, khiến chân khí tự nhiên kích phát, vận chuyển và gom tụ. Bởi vậy, toàn bộ kết cấu động tác của một bài động công chính là một chu kỳ vận động có trình tự của chân khí. Trình tự của một tổ hợp khẩu quyết và tư thế của tĩnh công cũng tạo nên tác dụng giống như vậy. Đó chính là tư duy luyện khí dưỡng khí không dùng ý nghĩ và việc điều tiết hơi thở, mà là dùng hình truyền ý, dùng tin tức của khẩu quyết để truyền ý, khiến hành khí thuận theo tự nhiên. Nhờ vậy, bất kể luyện công phu cao tới đâu cũng đều học được dễ dàng, đạt được tác dụng tuyệt vời của sự việc sâu sắc bằng phương cách dễ hiểu, lại còn hoàn toàn đoạn tuyệt khả năng xuất hiện sai lệch (dẫn đến “tẩu hỏa nhập ma”). Chúng ta gọi đó là “Tùng tĩnh luyện không”. Nhưng ở giai đoạn sơ cơ, có thể thủ khiếu, thủ ý (giữ ý nghĩ) ở Hạ Đan điền, nên hư thủ mà không nên thực thủ (cố giữ chắc). Nó chỉ khác nhau về phương pháp truyền ý chứ chẳng phải là không dùng ý nghĩ dẫn đường, bởi vì, không truyền ý thì chẳng thể trở thành là khí công được. Thông qua “luyện không” kết hợp động tĩnh, sau khi hình thành khí trường trong cơ thể thì không cần luyện mà tự nhiên hình thành ý nghĩ đạo dẫn và công năng điều tức, cho nên có hình thì có khí, có khí sẽ có ý, có ý

liền có khí, “hình tới ý tới, ý tới khí tới, khí tới lực tới, khí tới ý tới”, hình, ý, khí, lực hoàn toàn hợp làm một.

“Đạo đức hợp làm một”, “Đạo” là chỉ cho công lực, đạo và đức phụ giúp nhau hình thành, giúp sinh trưởng cho nhau. Lão Tử nói, vạn vật do đạo sinh ra, do đức nuôi dưỡng. Cho nên luyện công còn cần tu đức, tu dưỡng đức có thể nuôi dưỡng tinh khí thần. Cần làm việc thiện cho người, làm việc tốt không cần báo đáp, chịu thiệt thòi cũng không so đo, lòng dạ phóng khoáng, thường hay lạc quan. Không nên lạm dụng tình cảm. Nếu không chú ý tu dưỡng đức hạnh chân chính, “thất tình” có thể trở thành nội nhân chướng ngại làm tổn thương cơ thể dẫn đến bệnh tật, ảnh hưởng tới sự thăng tiến của công lực. Điều này không cần nói cũng tự rõ, chẳng cần nhiều lời làm chi, nhưng nó lại thường bị người luyện công xem thường.

3. NHỮNG VẤN ĐỀ TRƯỚC MẮT CẦN CHÚ Ý TRONG LUYỆN CÔNG:

Có một số người tập động công khi “Nhập công và Thu công” làm rất qua loa, do đó đã ảnh hưởng đến công hiệu. Lúc bắt đầu nhất định cần tiến vào trạng thái tĩnh lỏng thật sự, sau đó mới bắt đầu luyện động tác, toàn bộ quá trình động tác đều cần lỏng tĩnh, khi thu công cần đứng yên một lúc (khoảng 2- 3 phút), ý nghĩ giữ ở Đan điền, đem khí ở trong và ngoài tụ tập về Đan điền. Luyện công cần thuận theo tự nhiên, không nên có tâm truy tìm, hoặc sản sinh tính nóng vội, sốt ruột, những điều này đều

là ý thức cản trở việc tạo nên công phu. Cần có lòng thành, có sự bền lòng, kiên trì không lười biếng. Luyện công cần lấy dưỡng sinh làm căn bản, thêm ích lợi cho tinh khí thần, không nên truy tìm “công năng” nào hết, bởi nó sẽ tự nhiên xuất hiện. Người đã có công phu cũng không nên tự mãn, lại càng không nên lạm dụng. Không nên luyện công theo kiểu vượt cấp, chưa làm tốt căn bản đã truy tìm sự cao thâm, rốt cuộc chỉ dục tốc bất đạt. Nền tảng phải làm lâu dài, bất kể công phu thâm sâu ra sao, cũng cần kiên trì rèn luyện công phu cơ bản. Cần xử lý chính xác phản ứng trong luyện công. Đại nhận khí công có khí trường mạnh, khi chân khí xung kích vào khu vực bệnh hoặc đả thông kinh lạc bị bế tắc, sẽ có phản ứng bình thường khác nhau, không nên cho là xuất hiện sai lệch, xử lý hồ đồ, phải kiên trì luyện công thì phản ứng tự hết. Sau khi sản sinh nội khí, ở tay sẽ có khí trường khá mạnh, người có bệnh ở tứ chi, có thể thường xuyên dùng tay điểm huyết, xoa bóp và vỗ đánh, hoặc dưới sự chỉ dẫn người thầy, mà tiến hành phát khí để sơ thông những nơi mắc bệnh, lợi dụng hiệu ứng tổng hợp của công pháp.

Hiện nay công pháp truyền thụ ra đã khá nhiều, vậy phải luyện thế nào? Điều này, người học cần nhìn vào tính mục đích của việc luyện công, ý nguyện tha thiết của mình, để tự mình vạch ra kế hoạch, sắp đặt trình tự tiến bước lên dần. Bài “64 thức đầu” cần luyện tập mỗi ngày, lại kiêm luyện thêm hai bài công pháp khác, dựa vào kế hoạch mà tập luân chuyển xen kẽ, sau cùng ổn

định công pháp trên bậc khá cao, nhưng đối với công pháp đã học qua cần ôn tập theo chu kỳ. Nếu chỉ để dưỡng sinh, chữa bệnh, thì chỉ cần kiên trì luyện bài “64 thức trước và sau” cùng với công pháp đối ứng dùng để chữa bệnh là được.

II. CƠ CHẾ ĐẠO DẪN CỦA ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

1. Sự thâm thấu và kết hợp lẫn nhau giữa các kiểu cơ chế:

Công năng của Đại nhận khí công khá toàn diện, ví như, kết hợp động, tĩnh công với nhau; tự luyện cùng với có người dẫn truyền công phu và lấy ngoại khí trị bệnh kết hợp với nhau; luyện nội khí với luyện ngoại khí, tức “nối thông người với thiên nhiên” kết hợp cùng nhau, sau khi có một công lực nhất định, những cơ chế này có thể thâm thấu lẫn nhau.

Truyền dẫn công phu có thể tạo nên tác dụng kích phát và nâng cao công năng của khí quan, huyết quản, thần kinh trong cơ thể. Bậc sư phụ trải qua nhiều năm tiến hành tu luyện khí công, họ biết được công năng của các bộ vị trong cơ thể con người cùng với sự liên hệ hữu cơ của chúng, cho nên có thể dùng chân khí bản thân họ phối hợp điều động với khí của trời đất và trung khí, khiến người được chỉ dẫn công phu trong một khí trường lớn thống nhất được kích phát đạt tới sự khơi thông ba Đan điền ở trên và dưới, kết hợp “ngoại tuyền” với “nội tuyền” để hình thành “tử ngoại tuyền” của cơ thể (*ngoại tuyền, nội tuyền và tử ngoại tuyền ở đây là thuật ngữ của Đại nhận công, trong đó cũng bao gồm cả ánh sáng*

mặt trời), để củng cố khí ở ngực (tâm khí), khiến ngoại khí thu vào trong, thu đến 3 Đan điền, thông suốt trong ngoài, chuyển xoay khí ngũ tạng, tứ chi thất khiếu âm dương hòa hợp, liên thông lôi kéo khí trường toàn thân. Thất khiếu và “đường lưu thông tổ chất” của toàn thân cũng được khai mở (“tổ chất” cũng là một từ thuật ngữ của Đại nhận công, nó bao gồm khí huyết giữa khoảng thần kinh, huyết quản và ngũ tạng), 3 khí địa trung thiên (khí của đất, trời và trung khí- khí của người) hợp làm một. Sau cùng, thông qua mười ngón tay liên lạc đến tim mà thông suốt được toàn bộ; hoạt động toàn bộ khớp xương, tâm tạng.

Tóm lại, việc truyền dẫn công phu thúc đẩy người luyện công tự luyện khí công tốt hơn. Kinh lạc, khí quan (điểm mấu chốt của khí trong cơ thể) của cơ thể được khai thông toàn diện và điều tiết công năng nội tạng, chủ yếu còn dựa vào sự nhận thức đúng đắn kiên trì tự luyện khí công. Dương Mai Quân đã kế thừa và phát triển công pháp có nhiều công năng của Đại nhận khí công từ tổ tiên truyền lại. Đây là công pháp rất tốt, nhưng trong khi khuếch trương khí công cũng cần đặt nó rơi đúng vào quan hệ với các phương diện khác. Do cơ chế khí công khác nhau cho nên đã phân thành rất nhiều biệt phái. Từ lý luận mà nói cũng có khá nhiều học phái khí công, mỗi cái có sở trường riêng, đây cũng là điều tự nhiên. Nhưng chung quy cũng đều là cùng một nhà, vì vậy các phái cần đoàn kết lẫn nhau, hấp thu sở trường, bổ sung sở đoản.

Ngoại khí của khí công có thể trị hữu hiệu rất nhiều bệnh, điều này được chứng minh qua phần lớn thực tiễn xưa và nay. Còn về công năng đặc thù vốn có của khí công, do nó quá tinh vi, quá phức tạp, vì vậy còn phải đợi thời gian mới có thể dùng khoa học hiện đại chứng minh được hoàn toàn.

Trung y, Tây y và Khí công cũng cần kết hợp thật tốt với nhau, để làm phong phú cho sự nghiệp y học trị liệu. Bệnh cần uống thuốc thì nên uống thuốc, cần giải phẫu thì cũng nên giải phẫu, không nên thiên lệch về một bên nào. Như trong các bệnh về ung bướu sau khi phẫu thuật xong mà kết hợp với tự luyện khí công và trị liệu bằng khí công thì hiệu quả sẽ rất tốt. Tất nhiên, luyện khí công ở giai đoạn này phải tuyển chọn cẩn thận công pháp có đủ cơ chế trị liệu ung bướu, không nên nhầm mất luyện bừa.

Công pháp tĩnh và động công cùng với công pháp chỉ dẫn và phát động công năng đặc thù của Đại nhận khí công đều gắn liền với Bát quái, gắn liền với hiệu ứng “trời người thông nhau” và “trời người hợp làm một”. Bát quái là sáng tạo từ “Dịch học” của Trung Quốc. Ta thấy nó là một môn khoa học khái quát được quy luật tuần hoàn năng lượng của thiên thể vũ trụ và nhân thể vũ trụ cùng với tin tức quy luật tuần hoàn của hai bầu trời vũ trụ lớn và nhỏ này. Nói theo hiệu ứng khí công của cơ thể thì, Bát quái chính là sự vận hành tự nhiên của chân khí dựa theo hình thái hình con cá âm dương trong vòng tròn thái cực. Đặc điểm

của nó là vận động và biến hóa tùy theo thời gian và không gian, sinh ra nhiều kiểu phối hợp và tổ hợp hợp với quy luật âm dương của thiên nhiên. Đại nhận khí công đã tuân theo yêu cầu “Đạo pháp tự nhiên” để vận dụng hiệu ứng Bát quái.

Công thành công thành

Luyện tĩnh hoàn yếu luyện tung

Luyện tung hoàn yếu luyện không

Hình đáo ý đáo

Y đáo khí đáo

Khí đáo lực đáo

Bài khẩu quyết này có thể dùng làm khẩu quyết đạo dẫn tiến hành đọc thầm khi luyện khí công. Dưới đây sẽ dùng bài khẩu quyết này để tóm tắt cơ chế đạo dẫn của Đại nhận khí công.

2. CƠ CHẾ ĐẠO DẪN CỦA ĐẠI NHẬN CÔNG

Đại nhận khí công dùng “Đạo đức kinh” của Lão Tử làm cơ sở lý luận, chủ trương “Tùng tĩnh hư không”, “Âm dương thủ trung”, “Đạo đức nhất thể”. Ba điểm này là hạt nhân của lý luận và công pháp của nó. Dưới đây là bài khẩu quyết có thể nêu khái quát toàn bộ 3 phương diện đã trình bày ở trên:

Khí quán thập chỉ

Khí quán ý đáo

Đạo đức đắc đạo

Chính đạo viên thông

Tự nhiên thành công

Đúng - Chính xác - Chắc chắn, Công thành tự nhiên thành công

Công lực khí công bất kể là có được mau hay chậm, là tiệm tiến hay đột nhiên được thông suốt, đều không phải do tìm kiếm mà có được. Yêu cầu duy nhất ấy là “*Chính chuẩn thực*” (Đúng, chính xác, chắc chắn), lấy “chánh niệm”, “chánh giác” thống soái toàn bộ, tuân thủ công pháp chân truyền, không vọng tưởng làm theo ý riêng, duy trì thường xuyên, ấy cũng chính là việc cần duy trì ý cảnh “vô cầu”, “vô vi”, “bất thần thông” (không tìm kiếm phép thuật). Cơ chế nói chung của khí công là hình thành từ sự tương phản, tìm kiếm rồi cuộc ngược lại không được gì, hoặc giả có được cũng chỉ là giả; không truy tìm, không tự làm loạn theo ý riêng, công lực ngược lại tự nhiên sản sinh. Đây là điểm cực kỳ quan trọng.

Luyện Đại nhận công, cần nhận thức chính xác quan hệ của ý và khí. Luyện khí công, không tách rời khỏi ý niệm, nhưng đối với ý niệm cần có lý giải theo nghĩa rộng. Ý niệm không chỉ là “ý thức” và “ý nghĩ hướng dẫn”, mà trọng yếu nhất là “thần niệm”. Cho nên “phép Thanh tịnh” (bỏ ý tưởng dùng không để luyện), “phép Hình ý” (dùng hình truyền ý), “phép Thanh ý” (dùng chân ngôn và khẩu quyền truyền ý) cũng vô cùng trọng yếu, Đại nhận công chủ yếu là áp dụng 3 kiểu phương pháp trên.

Luyện Đại nhận công, đối với khí cũng có lý giải theo nghĩa rộng. Khí có nội khí và ngoại khí. Luyện nội khí và luyện ngoại khí đều quan trọng như nhau, nhưng ngoại khí cần phải trộn lẫn với nguồn nội khí thì mới thành vật sở hữu của bản thân. Ngoài ra, nội khí có khí “hiển lộ” và khí “tiềm tàng”, cơ chế sản sinh của nó tùy người mà khác nhau. Có một số người luyện công ở thời kỳ đầu và trong một giai đoạn thời gian không có cảm nhận hay biết đối với “khí”. Lúc này, “khí” đang vận động ở hệ thống vi tuần hoàn trong cơ thể, bồi bổ tổn thất cho cơ thể, hiệu quả chữa bệnh làm khỏe người của nó tương đối tốt. Đừng lo ngại về điều này mà cho rằng việc tập luyện không tạo ra nội khí. Cũng không nên dùng ý đạo dẫn hoặc các phương pháp hỗ trợ công phụ khác để điều phát khí trường, vì như vậy sẽ đi ngược lại với yêu cầu “Đạo pháp tự nhiên”, làm trở ngại tác dụng bình thường của công hiệu.

Không dùng ý niệm không giữ khiếu, lấy hình làm ý, nhìn ra ngoài soi vào trong, dùng khẩu quyết vận chuyển dẫn dắt:

Mỗi phái khí công có một cơ chế đạo dẫn khác nhau. Đại nhận công là một kiểu tự nhiên công, cũng là tin tức khí công, có cơ chế đạo dẫn độc đáo riêng của mình. Động công dùng bài “64 thức trước” làm nền tảng, tĩnh công lấy “Ngũ hành tĩnh công” làm cơ sở (ngũ hành chỉ cho: Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ, đại biểu sự tổng hòa của cơ thể con người và vật chất của thiên thể). Sau khi làm tốt cơ sở, có thể luyện nhiều kiểu công pháp của Đại

nhận công, hiện nay đã truyền thụ công khai 14 kiểu, gần đây còn truyền thụ “Khai hung phóng (đơn) hương công” và “Phật thiền thu khí tĩnh công”. Tổ sư của phái khí công này có trình độ cao thâm, thời gian lưu truyền công pháp dài, không những có rất nhiều công pháp, mà tin tức khí công hình thành từ xưa đến nay vô cùng mạnh. Tin tức là thứ trường cửu không hư hoại, người có trình độ khí công sẽ có sự thể nghiệm về điểm này. Phần đông người luyện công có thể còn chưa hiểu nổi, cũng có thể không tin, đợi sau này sẽ dần dần cảm nhận được. Đại nhận công cho rằng cơ chế đạo dẫn của chính mình là tốt, điều này không bài xích cơ chế đạo dẫn sở trường của các biệt phái khí công khác.

Chúng tôi chủ trương bắt đầu từ “Mệnh công” tức công pháp “hữu vi” (luyện tinh, luyện khí”, nhưng ở giai đoạn “mệnh công” thì lại thấm đượm cách luyện công pháp “tĩnh công” tức công pháp “vô vi” (luyện thần, luyện ý), do đó mà, toàn bộ động công và tĩnh công đều áp dụng cách luyện “thanh tịnh”.

Đạo dẫn của động công là lấy hình luyện khí, trong luyện hình yêu cầu tuân theo 6 mục yêu cầu là: thanh tịnh, thả lỏng thu khí, mắt nhìn thẳng, ý theo động tác, tự nhiên điều tức và lưỡi chống lên vòm miệng khiến tân dịch trở về Đan điền. Người luyện công không phải thủ khiêu và tưởng tượng kinh lạc, ý niệm cần thanh tịnh, cảm nhận sự thả lỏng của bản thân. Mắt nhìn thẳng, nhãn cầu bất động, nhẹ nhàng đón ánh mắt nhìn tới cự ly nhất định ở phía trước (dồn vào không gian mà

không dồn vào vật). Thân thể thả lỏng, nhờ vậy sẽ có thể kích phát khí trường của bản thân, ngoại khí tự nhiên thu vào. Đón ánh mắt thì ngoại khí tự nhiên tiến vào hai mắt (2 mắt là điện trường mạnh nhất của cơ thể), tùy theo ngoại khí thu vào trong hai mắt, các khí quan chủ yếu ở đầu và Đan điền cũng thu nhập ngoại khí. Nội khí là âm, ngoại khí là dương, trong ngoài đan giao, âm dương điều hòa, khí trường trong người sẽ lần hồi được kích phát và tăng cường, vì thế, có thể tự nhiên sản sinh ra hiệu ứng thông kinh khai huyết, điều hòa khí huyết. Kết cấu động tác hình thể thì lúc trên lúc dưới, sang trái qua phải, thẳng giáng khép mở, âm chuyển sang dương, dương chuyển âm, phối hợp với biến hóa phương vị cơ thể, thông đạo kinh lạc, nạp vận bát quái. Kiểu đạo dẫn này thực tế là thông qua việc truyền đạt tin tức thần kinh để kích phát hiệu ứng cảm truyền của huyết đạo trên kinh lạc.

Bài động công “64 thức trước, sau” của Đại nhận công, phối hợp 64 quẻ, hiện giờ mỗi bài được chia làm 3 bộ công để luyện. Mỗi một nhóm động tác là một khép một mở, có mang tin tức của toàn bài, mỗi một bộ công cũng có tin tức khí công của toàn bài, cho nên chỉ luyện một nhóm động tác hoặc động tác của một bộ công, hiệu quả cũng rất tốt. Một bộ công chỉ cần 2 phút, cả bài cũng chỉ cần 10 phút. Nếu như chia thành bộ để luyện công, mỗi một bộ công tốt nhất mỗi đợt luyện 8 lần. Trước tiên mọi người có thể dùng bộ công thứ nhất của “64 thức trước”, kết cấu động tác không đổi, luyện đến

chỗ lặc bàn chân phải, đẩy khí về sau, tay trái ôm khí đến Hạ đan điền, rồi hạ tay phải xuống, hai tay đồng thời từ trước đùi ôm khí đến Đan điền dưới, hai tay lại dùng dương chưởng bung khí đến Đản trung hướng về hai bên người đang mở ra, lật thành âm chưởng thu thiên khí (khí trời) dồn xuống đỉnh đầu, rồi đi xuống thu khí về Đan điền dưới, đến đây thì thu công.

Tĩnh công dùng bài “Ngũ hành tĩnh công” làm ví dụ, ngồi đúng tư thế, thu tâm nhập tĩnh, thả lỏng toàn bộ, chỉ cần chậm rãi hít vào, sau đó cho khí tự nhiên hạ chìm, liên tục làm 3 lần, sau đó, không còn ý niệm, ý niệm tự nhiên tiêu tan. Trong trạng thái không tĩnh này, địa khí từ phía sau người và mạch Đốc đi lên đến đầu, thiên khí theo đó mà nhập vào, trộn lẫn với nhau, từ mạch Nhâm, đi xuống trước thân người, ngoại khí trộn lẫn với nguồn nội khí ở trong người, tuần hoàn tự nhiên, không ngừng tăng cường và làm sạch. Người luyện công sau khi trau dồi, còn có thể tự nhiên tụ Đan.

Một số môn Tĩnh công khác còn áp dụng Quán khiếu nội chiếu (quan sát huyết đạo soi rọi bên trong, chủ yếu soi chiếu Trung, Hạ Đan điền) hoặc dùng khẩu quyết vận hành khí. Dùng khẩu quyết để đạo dẫn, mỗi một bộ phận khẩu quyết của một bài luyện công thì đạo dẫn khí trường, một bộ phận khẩu quyết khác mượn sự hỗ trợ và cảm ứng tin tức khí công của bậc cao nhân khí công đời xưa.

Các ví dụ kể trên, nói lên cách luyện kết hợp đồng thời công phu “hữu vi” và “vô vi”, sau cùng chuyển vào

phép “vô vi”, thật sự có thể đạt đến chỗ mà Lão Tử nói “vô vi nhi vô sở bất năng vi” (không làm mà không gì chẳng làm). Việc vận hành khí không bị hạn chế bởi đạo dẫn của con người, khí đi cũng không gặp trở ngại, hiệu ứng của nó sinh ra có thể nói là vô hạn, dĩ nhiên công lực phải được tiến dần tuần tự, không thể hoàn tất công phu chỉ trong một đợt.

Sau khi công lực thăng tiến, ý niệm (trường) và sự điều tức tự nhiên hình thành, cho nên, có khí liền có ý, có ý liền có khí, khí và ý hợp nhất. Bấy giờ, chỉ hơi có ý nghĩ vận động, khí ở Đan điền và kinh lạc liền lưu động xuyên suốt, khí trường có thể thông đạt toàn thân.

Sau cùng, lại nói một chút về vấn đề của “y duyên” (mượn trợ giúp của điều kiện) và “thoát duyên” (không dựa dẫm vào điều kiện). Lý luận khí công của Đạo tổ Lão Tử và lý luận tu trì của Phật tổ Thích Ca có khá nhiều chỗ giống nhau. Lão Tử chủ trương “Trí hư cực, thủ tĩnh đốc” (Gửi thần của mình nơi hư vô mà làm chủ nơi cùng tột, giữ thần kia ở nơi định tĩnh ắt phải sử dụng hết công phu mới hết lòng chuyên nhất, mới có thể được chân cơ quay trở lại), “Cốc thần bất tử, thị vi huyền tẫn” (Nếu muốn mãi được hư linh không mê muội, phải nhờ chỗ chính giữa cơ thể mà lập). Thế Tôn Thích Ca trải qua các kiểu khổ hạnh tu luyện không mà thành chánh quả, sau cùng ngộ được “thanh tịnh”, “không tịch” là căn bản, bởi vậy tổng kết ra lý luận “thoát duyên” và phép tu trì “thanh tịnh”. “Duyên” của con người không ngoài “mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý” cùng với những thứ

nhận biết của chúng. Những “duyên” này đều cần tháo bỏ, đạt đến trạng thái thanh tịnh lấy “không” làm tiêu chí, thì có thể “minh tâm kiến tính” (rõ tâm thấy tính), luyện nên “chân như bản thể của tự tính” (cái tâm chân thật không hư vọng, không biến đổi trong bản tính của tự thể), cũng chính là “chân tính” (chân lý vĩnh hằng). “Chân tính” là một thứ công năng chân thực tồn tại không dựa vào bản thân hay điều kiện của ngoại giới. Điều kiện cũng chỉ là chỉ định riêng, có hạn, thứ tồn tại mà không dựa vào điều kiện chỉ định riêng, ấy mới là thứ vĩnh cửu, thứ vô hạn, mà lại còn là thứ có thể tái hiện trong chỗ mà điều kiện không có. Đại nhận công tuy là công phu Đạo gia, do nó là sáng tạo của cao tăng Đạo An, lại tương ứng với công pháp chính tông của Lão Tử, do đó cũng tương thông với công phu của nhà Phật. Ví như, ở điểm “thoát duyên”, với chỗ “lục duyên” được nói ở trên, Đại nhận công đã xả bỏ “ý” duyên chủ yếu trong số đó, và trong tinh công lại còn có thể tiến vào trạng thái thanh tịnh cao độ của sự lặng không tự quên. Đây là một nhân tố trọng yếu của khí trường “Chính đạo viên thông” (Đạo pháp chân chính thông thoáng linh hoạt) và khai phát công năng đại não ở trình độ cao của Đại nhận công.

“Nối thông con người với thiên nhiên”, hấp thu khí, tập trung khí và bài khí kết hợp với nhau, nâng cao công lực, ưu hóa cơ năng, mở mang trí tuệ:

Đại nhận công lấy luyện “Đạo đơn” làm căn bản, các kiểu công pháp động tĩnh công đều có công năng luyện

đơn, nhưng chủ trương phương pháp luyện đơn: tự nhiên luyện được (luyện 3 nguồn tinh - khí - thần hợp làm một), trúc đơn (thông qua quá trình điều tức để bồi dưỡng tiên thiên chân khí trong quá trình luyện nội đơn), không áp dụng việc dùng ý nghĩ dẫn đường cho khí đi (hành khí). Cách luyện đơn của Đại nhận công là khí của trời đất hòa trộn lẫn với nguồn khí ngũ tạng, hấp thu khí trời là khí Tiên thiên chân nhất (là cái khí ở trong hư không có từ thuở hồng hoang, khi đến thì có hình có khiếu, khi đi thì cơ dứt mà không hình không khiếu). Trong quá trình hành công ở động công và tĩnh công, khí của “tam nguyên” (tức “3 thứ nguyên”: luyện tinh hóa khí mà thành gọi là nhân nguyên, luyện khí hóa thần mà thành gọi là địa nguyên, luyện thần hoàn hư mà thành gọi là thiên nguyên) ở trong vũ trụ là thiên khí, địa khí và trung khí không ngừng nạp vào trong người, khí dơ bẩn và bệnh tật được thải vào trong đất hoặc phân tán ra bên ngoài người, kết hợp việc hấp thu tập trung và thải khí cùng với hòa trộn nguồn khí ở trong và ngoài, vừa là quá trình thông bổ trị bệnh, vừa là quá trình thanh lọc làm sạch chân khí. Mỗi bài luyện công đều có hiệu ứng thông giao với vũ trụ, “nạp nguyên khí, bài trừ khí bệnh (dơ đục), luyện Đơn khí”. Trải qua việc hòa trộn nguồn chân khí, làm sạch, ngưng tụ, liền được trúc đơn ở Đan điền trên và dưới, Trung Đan điền (tức huyết Đan trung) chỉ tàng khí mà không trúc đơn. Do bởi nội khí tự nhiên làm sạch, khí của “tam nguyên” tự nhiên được hòa trộn, do đó sẽ đơn giản dễ luyện vì không tồn tại

vấn đề hòa hẩu của luyện được đơn công khi dùng ý dẫn dắt. Đồng thời, kết hợp luyện Hạ Đan điền với Thượng Đan điền, tác dụng lẫn nhau, có hiệu quả vô cùng rõ rệt đối với việc làm tốt thêm công năng của đại não.

Tu rèn cả đạo lẫn đức, coi trọng cả luyện công và tu tính (tức nhập thánh):

Lão Tử đem đạo và đức chia làm 2 vấn đề để xem xét, nhưng chỉ ra chúng là hai vị trí ở trên cùng một thể. “Đạo” là nói về luyện công lực để “hợp âm dương, giao thiên địa”. “Đức” thì là cơ sở của việc thuần phục được thất tình lục dục, bồi dưỡng cho công lực. Tu đức sánh ngang với luyện công, nó không phải là thứ yếu nếu như không muốn nói nó càng là việc chủ yếu. Người có đạo đức thì mới đắc đạo, mới có thể là “chính đạo viên thông” (đạo chân chính thông thoáng linh hoạt). Bởi vậy, yêu cầu đối với người dốc sức theo sự nghiệp khí công theo cách này của Đại nhận công là: luyện công không phải vì bản thân, mà là xả mình vì người khác, hoặc giả ít ra cũng làm lợi cho người rồi mới làm lợi cho mình. Dĩ nhiên, đối với mắc bệnh dùng luyện công để chữa bệnh thì đạt tới lòng dạ cởi mở, thoát khỏi buồn phiền, thường xuyên lạc quan, ít xúc động tình cảm là được rồi. Bởi vì thất tình lục dục nguy hại đối với công năng sinh lý của con người, thậm chí còn nguy hiểm hơn cả vi rút. Quan niệm này dường như ai ai cũng biết rõ, nhưng thường thường lại bị người ta coi nhẹ. Bởi vậy, muốn thật sự đạt tới công đức viên mãn thì cần phải có một phen công phu tu đức.

III. PHÂN CHIA CÁC BỘ LUYỆN TẬP, HIỆU ỨNG TRI LIỆU VÀ VẤN ĐỀ Y LIỆU KHÍ CÔNG CỦA “64 THỨC TRƯỚC” TRONG ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

1. Các bước luyện tập của “64 thức trước”:

Bài “64 thức trước” của Đại nhận khí công là hệ thống “Trúc cơ công” (Quá trình tạo dựng cơ sở) trong Đại nhận khí công. Bài công pháp này đã phổ cập ở nhiều tỉnh và thành phố ở Trung Quốc. Theo tài liệu bệnh sử của người luyện công và tổng kết của tổ chức Đại nhận khí công ở các vùng thì những công pháp này sản sinh hiệu ứng vô cùng rõ rệt ở 4 phương diện là: trị bệnh, làm khỏe người, tăng tuổi thọ và tăng thêm trí tuệ, được người luyện công ở trong và ngoài nước rất yêu quý.

Nhưng do bài công pháp này của Đại nhận khí công tạo lên tác dụng trúc cơ, lại còn là cầu nối để công lực thêm thâm sâu, cho nên nó có kết cấu động tác phong phú, hiệu ứng sản sinh toàn diện, tất nhiên là động tác của công pháp so với các công pháp khác của hệ thống Đại nhận công cũng tỏ ra phức tạp hơn. Có một số người luyện công, do bởi nhiều nguyên nhân khác nhau, lúc thời gian không được dư dả, thường thường có hiện tượng luyện công qua loa, từ đó mà ảnh hưởng đến công hiệu. Căn cứ vào tình hình đó, sau này khi dạy công đã áp dụng cách chia ra các bộ để luyện, tức đem “64 thức trước” của bài chia ra làm 3 bộ. Đặc điểm của Đại nhận khí công là một kiểu công phu tự nhiên và khí công tin tức. Mỗi một bộ công đều có tin tức khí công của

công phu toàn bài, do đó mà chia ra bộ để luyện công không những không ảnh hưởng đến công hiệu mà từ việc rút ngắn thời gian luyện công, gia tăng số lần luyện công, hiệu quả thông lý kinh lạc và điều thuận khí huyết sẽ càng tốt.

Phương pháp chia các bộ luyện công của “64 thức trước” là:

- *Bộ công phu thứ nhất:* từ “Khởi thức” đến “Lao khí”, lắc chân phải đẩy khí về sau (từ thế 1 ~ 20), sau đó áp dụng động tác thu công “song lao khí, bồng khí, quán khí”.
- *Bộ công phu thứ 2:* lấy cách đứng dùng 5 ngón tay trái điểm vào huyết Khuyết bồn, tay phải buông tự nhiên ở bên cạnh người là thế “Khởi thức”, từ “Triền thủ” đến “Quy khí” (thế thứ 21 ~ 42), áp dụng động tác thu công “song bồng khí, song quán khí”.
- *Bộ công phu thứ 3:* lấy cách đứng “Quy khí” làm “Khởi thức”, làm từ “trảo khí” đến động tác thu công sau cùng là “An thụ” (thế thứ 43 ~ 64), áp dụng động tác thu công “bồng khí bão khí” giống y hệt động tác thu công vốn có.

Theo sự trình bày trên, bài “64 thức trước” tổng cộng chia làm 3 bộ công. Mục đích chia bộ là khiến công pháp vận dụng có được tính linh hoạt, chứ không phải là không luyện hết toàn bài công phu. Căn cứ thời gian, địa điểm, điều kiện, khiến người luyện công có thể tuyển chọn, thay nhau mà luyện toàn bài hoặc một bộ công

phu nào đó. Luyện toàn bài lấy giờ Mão là thích hợp, giờ Dần càng tốt. Số lần luyện công giờ Tý dùng bài “64 thức trước” làm chính. Khi luyện phân bộ để luyện công, bộ công phu thứ nhất của “64 thức trước” là tinh hoa của công phu trúc cơ, cần phải luyện nhiều, các bộ công khác cũng trọng yếu, cần phải sắp đặt hợp lý thay thế cho nhau. Khi phân bộ để luyện công, mỗi một bộ công chỉ cần 2 phút, cần luyện liên tục 5 ~ 6 lần cho đến 8 lần, như vậy do đường khí được lặp lại đường lưu thông mà khiến cho khí trường được hằng định, tăng cường hiệu ứng làm lọc sạch nội khí.

Khi thành lập lớp dạy Đại nhận khí công, nên cùng một lúc truyền dạy toàn bài đi đôi với chia bộ ra để luyện; người luyện công khi tự luyện khí công thì linh hoạt sắp xếp; khi dạy công phu ở công viên, có thời gian nhiều, có thể chia bộ để truyền thụ, để người học đối với mỗi bộ công luyện tối thiểu phải nửa tháng, khiến cho sau khi củng cố đường khí mới dạy luyện tiếp bộ công sau, nhưng cũng phải đem toàn bộ bài tập học xong hết, khi tự luyện mới sắp xếp đan xen nhau.

2. HIỆU ỨNG TRỊ BỆNH CỦA ĐỘNG TÁC CHỦ YẾU CỦA CÔNG PHÁP:

Đại nhận khí công lấy luyện gốc trị gốc làm chủ, thích ứng chữa trị cho nhiều kiểu chứng bệnh. Trị bệnh dĩ nhiên cần dựa vào hiệu ứng tổng thể của công pháp toàn bài, nhưng mỗi nhóm động tác hoặc mỗi tiết động tác cũng có thể trị chứng bệnh quy định sẵn. Đối với

bản thân người luyện công mà nói, sau khi công lực được tăng cường, sau khi luyện công và lúc bình thường đều có thể đem hai tay của mình xoa cho nóng, sau đó tự điểm huyết trị bệnh cho mình, dùng làm phương pháp bổ trợ. Để mọi người được rõ, nay sẽ nói sơ qua về hiệu ứng chủ yếu của các tiết động tác nhìn từ góc độ trị bệnh.

Ở đây sẽ giới thiệu toàn bộ đối với “64 thức trước

Hiệu ứng trị bệnh của “64 thức trước”:

“64 thức trước” lấy “Triển xỉ” để tiến vào công phu, thư giãn kinh lạc toàn thân, đón thiên khí, mở “thiên mục”; “Hợp xỉ” đem khí thu về, khi nạp vào 3 Đan điền Thượng trung hạ, tiếp đó, “Chiết oa” là điều động việc thu địa khí, “Đầu bàng” khai thông kinh lạc toàn thân, thu nạp nguyên khí của thiên nhiên. Hai nhóm động tác này có thể trị cao huyết áp, bệnh động mạch vành tim và bệnh tim.

Các động tác “Thượng cử”, “Hạ yêu” luyện Trung Đan điền, có thể trị cao huyết áp, bệnh dạ dày, còn có thể chữa bệnh thần kinh tọa cùng với tê liệt hai chân. Mấu chốt của “Thượng cử hạ yêu” là ở sự kết hợp trong và ngoài, khí chạy ở hai mạch Nhâm Đốc, bắt đầu từ Thiên đình đến Dũng tuyến thì chấm dứt, cải thiện tuần hoàn của khí huyết trong toàn thân, cho nên có thể trị bệnh cao huyết áp.

“Triển thủ” là vận động khớp cổ tay, “Đàn túc” là vận động khớp chỏ, có thể khiến điều hòa âm dương ở

huyết quản động và tĩnh mạch, lại chạy mạch cơ xoắn tròn ốc (khu vực huyết Đại bao) và mạch Đới, khí đi đến Hoàn khiêu, Mệnh môn và Hội âm, có thể trị bệnh gan. Mệnh môn là khí quan chủ yếu của cơ thể, cánh cửa này chủ về 3 nhiệm vụ hợp làm một là thu khí, phóng khí và thải khí.

“Vân thủ” vận động mạch cơ xoay tròn ốc, khí dồn tới vùng trước trán và hai mắt, có thể trị bệnh mắt và thiên đầu thống. “Phách thủy phi tường” là động tác bay lên, có thể trị bệnh phổi và bệnh tật ở vùng ngực.

“Loát yêu”, “Hồi khí” có thể trị bệnh ở vùng eo, đồng thời có thể trị tật bệnh ở các tạng tỳ, vị, can, phế. “Lạc bàng hồi khí” là thu hồi âm khí. “Đơn triển xỉ” có thể trị cao huyết áp.

Ba tiết động tác “Vọng nguyệt”, “Lao nguyệt” và “Thượng bộ vọng chưởng” có thể trị bệnh ở ngũ quan, thất khiếu. Hai động tác “Áp khí” là bài trừ khí bệnh ở hai bên thân người, hai bên Đan điền và bàng quang, đồng thời đem khí tốt và địa khí điều động đi lên, thu nạp vào trong người.

“Vịnh động” và “Hám thủy” đưa khí tiến vào mạch Đới, trị sỏi ở mật và thận, đưa khí tới khiến cho sỏi dần dần bị vỡ vụn, tiến vào ngũ tạng mà bài tiết ra ngoài. “Ẩm thủy” có thể trị bệnh ở cổ họng, bệnh phổi cùng với tật bệnh vùng ngực.

“Trảo khí”, “Lao khí” trị bệnh ở tim và tật bệnh ở phổi. “Nhu cầu”, “Bão cầu” có thể khiến điều hòa âm

dương của huyết quản động và tĩnh mạch, có thể trị bệnh ở mạch quản, bệnh huyết quản và tất bệnh ở hệ thống thần kinh. "Bảo khí" là rót khí vào toàn bộ ngũ tạng, trị bệnh tất ở các tạng gan, mật, dạ dày, thận.

"Đài bàng", "Bối xi" là hòa hợp âm dương, khí tới Dũng tuyền, có thể trị tất bệnh ở vùng đầu và tim phổi. "Khởi phiến thượng phi" là kết hợp động tĩnh mạch của khớp cổ tay, Khúc trí (tĩnh mạch), khớp vai (động mạch), có thể trị sỏi mật, xơ cứng gan và xơ gan cổ trướng.

"Tâm thực" trị liệu tất bệnh vùng eo, bệnh thận, bệnh ở xương cùng cùng với thoát vị đốt sống eo. "Tâm oa" tiếp nhận địa khí, đưa khí trở lại toàn thân. "An thụ" đưa địa khí trở về, đưa nguyên khí toàn thân trở về nguồn.

Tóm lại bài "64 thức trước" luyện kinh chủ, huyết chủ, khiến 3 Đan điền thông suốt, tuần hoàn vòng Đại - tiểu chu thiên, âm dương được quân bình cao độ, cho nên có tính thích ứng rộng trong chữa trị bệnh tật, có hiệu quả nổi bật đối với các bệnh ở tâm huyết quản, thần kinh và các bệnh ở nội tạng.

Bài công pháp này có thể hỗ trợ trị liệu chứng ung thư thời kỳ đầu và giữa, thông qua luyện công có thể hấp thu hoặc làm tiêu mất, luyện công sau khi làm giải phẫu cũng có hiệu quả rất tốt. Ung thư thời kỳ cuối, thông qua luyện công có thể khống chế sự phát triển của khối u, để kéo dài sự sống. Người luyện công mắc ung thư thời kỳ cuối, chỉ cần luyện 10 động tác đầu của "64 thức trước" tức luyện đến động tác "Triền thủ" của

trước phần "Đàn túc" liền "bổng khí, bão khí" để thu công, mỗi lần luyện 4 đợt.

- Phân tích theo phân chia ra 3 bộ công thì, bộ thứ nhất, từ "An thụ" đến "Thảo thượng phiêu", chủ luyện dạ dày, Bách hội, Mệnh môn và các khớp ở tay, chân, hông.

Ví như, "Tâm phong" có thể tiếp địa khí, khí vận hành ở Hội âm, bên trái bàng quang, thông "Tam lý" ("huyết Tam lý" của bên trong đùi và huyết "Tam lý" sau bắp chuối) đến "Còn luân", trên dưới trái phải, lại chạy tới "Hội âm", Đại chùy, đốt xương cùng, hậu môn, có thể trị chứng nhiễm độc, trị "chứng bất trị", bệnh truyền nhiễm cùng với bệnh ở gan, xơ gan và phong thấp.

Bộ công này tập đến "Thảo thượng phiêu" thì kết thúc. Động tác "Thập tự tý", "Hạ trâm" là tiếp thu địa khí, bài trừ bệnh khí, "Thảo thượng phiêu" có thể trị bệnh ở tim, viêm khớp chân, bệnh thần kinh tọa, có thể đả thông đối với mắt và thất khiếu.

- Bộ công thứ 2, từ "Hậu phách thoái" đến "Đàn bàng" là dừng. "Hậu phách thoái" có thể đả thông khoeo chân (sau gối), lại dẫn khí vào khoeo gối và phần sụn mềm ở đầu gối, không cho khớp gối bị tích nước, nếu trị viêm khớp gối, có thể điểm huyết ở Dương lăng tuyền, Huyết hải, Tam lý. Luyện bộ công pháp này đến "Đàn bàng". "Đàn bàng" là thu khí 7 phần ở trước, 8 ở sau, phần động tác này vận động tổng cộng 14 huyết đạo, mỗi phần trước sau có 7 huyết (thêm thu khí, đằng sau có 8 huyết). Bất kể

là luyện công hành khí hoặc điểm huyết (bao gồm cả dùng ý nghĩ của chính mình để điểm huyết), có thể trị liệu chứng bệnh dưới đây: làm "Tam điểm nhất thu" ở trước ngực cùng với điểm từ Thiên đột, Đan trung đến Vị quản, lại day ấn ở Vị quản một lúc (tức "nhất thu"), có thể trị đau tim; điểm Vĩ chùy, Hội âm và hai bên trái phải bàng quang, có thể trị bệnh phụ nữ; hành khí và điểm huyết ở Hậu đỉnh, bả vai, Đại chùy, xương sống, Mệnh môn cùng với 3 Đan điền Thượng - Trung - Hạ, có thể trị tổn thương vùng cơ ở eo và tay run (huyết Hậu hải trị tay bị run); khi thu công thì điểm huyết vị ở chính giữa hố nách, "Tam điểm nhất thu" có thể sơ thông tâm tạng, khí quản.

Bộ công thứ 3, từ "Già vụ" đến "Tam bảo thu khí". "Già vụ" hành khí từ Kiên tĩnh đến huyết Ngoại âm (động mạch cổ tay), rồi đưa khí quay về xoay tròn ở huyết vị Cát hạ (gốc đùi), có thể trị liệu viêm tuyến tụy, kết hạch tuyến tụy và chứng tăng u rê huyết.

"Tam bảo thu khí" là động tác sau cùng trước khi thu công, động tác này có thể giải tỏa, sơ thông 3 cơ quan (động mạch vành tim, nhánh khí quản, khí quản ngang trái tim) có thể trị bệnh động mạch vành, bệnh tim, viêm nhánh khí quản và hen suyễn.

Tóm lại, bài "64 thức trước" của Đại nhận khí công chú trọng rèn luyện vị, là bổ hậu thiên, khai mở tiên thiên, bài trừ bệnh khí, thu nguyên khí, từ đó bồi dưỡng thấm nhuần toàn thân.

Ngoài ra, như trên đã nói về sự liên quan đến động tác hành khí ở các huyết đạo của bài "64 thức trước và sau", người luyện công có thể dựa vào đó mà chọn huyết vị liên quan thích ứng với chứng bệnh của mình, sau khi luyện công xong hoặc trong lúc bình thường, vận dụng ý nghĩ hành khí tự điểm huyết cho mình. Người luyện công đã có một công lực nhất định có thể dùng phương pháp điểm huyết "Tam điểm nhất thu" tiến hành điểm huyết xen lẫn.

3. BỔ SUNG THÊM VÀI ĐIỂM CHO VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN LUYỆN CÔNG:

- *Một là:* Người mắc bệnh tim, tránh không ăn thịt mỡ và dầu ăn thực vật, bởi vì nó dễ làm ách tắc động mạch vành, nếu mạch này bị nghẽn, việc tổ chức truyền dẫn của tim lên trên, xuống dưới sẽ không thông, lúc này nên luyện động tác "Tâm thực" cho nhiều để trên dưới thông suốt với nhau.
- *Hai là:* Luyện công cần kết hợp động tĩnh, sự sống do ở vận động, thân thể bất động, thì thần kinh và kinh lạc sẽ bị nghẽn tắc, không thể tuần hoàn, khí không thể vận hành lên xuống, toàn thân sẽ nảy sinh vấn đề. Sự sống con người là ở tinh thần chứ không ở sức lực, "khí" muốn tạo nên tác dụng, tinh thần không tốt, nói chung chỉ muốn ngủ, đối với bản thân là điều không tốt, trước tiên là bất lợi cho trái tim. Cần xúc tiến vận động của các động mạch, như động mạch tứ chi, bàng quang, huyết vị,

trái tim, cơ vân (ở khu vực huyết Đại bao), tỳ vị, Mệnh môn, động mạch của xương cùng. Còn cần kết hợp động tĩnh, luyện tĩnh công phải luyện với động công, chỉ luyện tĩnh không luyện động, sẽ khiến động tĩnh mạch không điều hòa, không thể đi lên được, chỉ có thể hạ xuống.

- *Ba là:* Luyện công cần nói đến Bát quái, Ngũ hành, thời gian, bởi vì 12 kinh lạc và Ngũ tạng có quan hệ đối ứng cùng với chúng. Ví như, bệnh ở đầu thì luyện công vào giờ Ngọ (giữa giờ ngọ: 12 giờ), bệnh ở vùng xương cùng thì luyện vào giờ Hợi, các loại bệnh mạn tính ở nội tạng đều có thể luyện vào bất kỳ giờ nào kể từ sau giờ Tý (11 giờ đêm) đều được cả, bệnh phổi cần luyện công vào giờ Dần.
- *Bốn là:* Trình tự luyện công, bài “64 thức trước” cần luyện mỗi ngày, mỗi lần 2 lượt, các công phu khác thì mỗi ngày luyện 1 lần, thứ tự luyện công dựa theo thứ tự được truyền thụ công pháp. Trước luyện văn, sau luyện võ (võ thuật khí công).
- *Năm là:* Phương vị luyện công, Đại nhận khí công kết hợp với Bát quái, các phương vị đều được chú ý, hình của Bát quái là lên trên đi tới hướng Nam, xuống dưới đi tới Bắc, nhưng có sự tuần hoàn, lượn theo chiều mặt trời, chuyển theo chiều mặt trăng, sao Thất tinh bắc đầu ở phía đông mà cũng ở tại phía tây. Cho nên, luyện công có thể ít khi lấy mặt xoay về Nam, mà chủ yếu xoay mặt về Tây để luyện, công phu cao cấp đều phải luyện xoay mặt về hướng Tây.

- *Sáu là:* Đại nhận khí công đối với già trẻ đều thích hợp, trẻ em từ 5 tuổi trở lên đến cụ già hơn 80 tuổi đều có thể luyện được. Cho dù động tác làm không chính xác, cũng có thể chữa được bệnh, chỉ cần luyện đúng, sẽ không xuất hiện sai lệch.

4. VẤN ĐỀ LIÊN QUAN ĐẾN DÙNG KHÍ CÔNG CHỮA BỆNH:

Dùng khí công để chữa bệnh sẽ không tránh khỏi việc làm tổn thương đến khí, cho nên nếu là người không có quá trình luyện công từ 4, 5 năm thì không thể dùng nó để chữa bệnh cho người khác được. Muốn không bị thương hoặc ít tổn thương đến nguyên khí, có 2 phương pháp là: (1) Thu khí bảo lưu nguyên khí phát khí trị bệnh; (2) Điểm huyết tuần hoàn trị bệnh, cũng phát nội khí. Đây cũng là một cái cách về phương pháp chữa trị bệnh tật. Phương pháp cụ thể như sau:

Bất kể là phát khí hoặc điểm huyết cho người, người tiến hành trước tiên đứng ở tư thế chính xác, thậm chí “đứng trụ, thả lỏng, tĩnh lặng”. Tập trung ánh mắt (không nên có ý nghĩ vẩn vơ quấy nhiễu). Sau khi người tiến hành công phu thả lỏng và tĩnh lặng, địa khí sẽ từ Dũng tuyến, gót chân đi lên đến bả vai, thuận theo 3 kinh dương ở tay truyền đến Lao cung, nhờ vậy có thể bảo lưu nguyên khí để thu khí và phát khí, dựa theo yêu cầu của trị bệnh, dùng kiểm chỉ nhằm vào khu vực bệnh hoặc huyết vị của người mắc bệnh, ở trong đầu chợt lóe lên một ý nghĩ tổng hợp “Diệt tận gốc bệnh.....”, rồi không còn mang theo suy nghĩ gì nữa, mà phát khí lên thân

thể người bệnh. Thứ khí mang theo tác dụng như thế này sẽ tự động vận hành, thông thường sẽ tự động làm công tác thải trừ trước sau đó mới bồi bổ, *phát khí 2 phút là được.*

Khi điểm huyết chữa bệnh cho người, điểm huyết là đem khí phóng và trong thân người bệnh, người tiến hành cũng phải tuân theo yêu cầu đã nêu ở phần trước, không có thêm suy nghĩ nào trong tư tưởng, thu địa khí và trung khí đến thân người, rồi phát ra để điểm huyết, cũng phát nội khí từ trung Đan điền (vùng ngực). Động tác điểm huyết cần chính xác, thủ pháp phải nhanh, tư tưởng tập trung, hơi đi ra xa liền thầm nghĩ "*Kết hợp địa, trung khí*". Cần "*3 lần điểm 1 lần dừng*", dừng 1 – 2 giây lại điểm hoặc chuyển đổi đến một huyết vị khác, đối với huyết vị nặng thì "*3 lần điểm 1 lần thu*", tức sau cùng dùng không tâm chưởng đặt ở trên huyết vị quán khí một lúc. Then chốt là ở động tác chính xác, không chính xác thì hiệu quả không tốt. Ngoài ra, Mệnh môn của mỗi người lúc bình thường đều được mở ra, khí tự nhiên tiến vào trong người (nếu người bị đại tiện bí kết, thì điều này có quan hệ đến Mệnh môn và Hội âm). Nhưng khi trị bệnh cho người, thì Hội âm của người tiến hành cần phải khép lại để bảo hộ ngũ tạng. Hội âm không nên tự động đưa khí tiến vào. Ngoài ra, đối với người được chữa trị, thì mặt trước là bài tiết, mặt sau là bồi bổ, phương hướng của lưng xoay tới là bổ, phương hướng trước người là bài tiết; ấy là để thải trừ bệnh khí, sau khi trừ bệnh khí xong cần dẫn khí bồi bổ cho thích đáng.

Dưới đây đưa ra cách trị một số bệnh thường gặp:

Hệ thống tâm - huyết quán:

- 1 *Cao huyết áp* (người bị huyết áp dâng lên cao): điểm Khí xá, huyết áp liền có thể hạ xuống, đạt đến quân bình âm dương.
- 2 *Cao mỡ máu*: trước điểm ở trên, sau điểm bên dưới, bên trên là Ấn đường, bên dưới là Đan trung, Khí xá.
- 3 *Bệnh ở tim*: điểm 3 huyết "bên cạnh, giữa, bên dưới" là Khuyết bồn, vùng lưng (sau tim), xương bả vai, phối hợp động tác luyện công "*Trảo khí*", "*Lao khí*", "*Tâm thực*".
- 4 *Tổ chức dẫn truyền ở bên trái bị tắc nghẽn*: điểm Đại chùy, mạch cơ vân (tức huyết Đại bao) và Khuyết bồn.
- 5 *Tắc nghẽn cơ tim*: cần luyện công, 2 tay làm động tác "*Trảo khí*", "*Lao khí*" và động tác "*Hạ yêu*". Động tác "*Trảo khí*", "*Lao khí*" cần chụp, vớt ở hai bên trái, phải người; gấp cánh tay, dùng bàn tay hướng vào tim, phối để quán khí.

Hệ thống thần kinh:

- 1 *Chứng Động kinh và tinh thần phân liệt*: quán khí ở cá huyết Ấn đường, Thiên đỉnh, Mệnh môn, Phong trì; vỗ Đan trung 8 lần.
- 2 *Chứng chức năng thần kinh*: điểm các huyết Thái dương, trước trán (Thiên mục), Nghênh hương.

- 3 *Đau đầu mang tính thần kinh*: sau khi luyện công, điểm thất khiếu, nhất là chú trọng điểm trên "Hạ liên tuyền".
- 4 *Thiên đầu thống*: điểm các huyết vị Dương bạch, Đầu duy, giữa mép ngoài đầu, góc thanh long (hai bên trái phải của huyết Thông thiên), trên Ngọc chẩm.
- 5 *Rối loạn thần kinh thực vật*: điểm thất khiếu và vô Hậu hải (Hậu đỉnh);
- 6 *Đầu hôn mê*: vô đánh huyết Khí xá và Trung quản.
- 7 *Bệnh đốt sống cổ*: điểm huyết Kiên tĩnh, đồng thời cho người bệnh lắc đầu qua hai bên.
- 8 *Trẻ em bị rối loạn thần kinh*: điểm Thiên đỉnh, Mệnh môn, Phong trì.
- 9 *Di chứng sau viêm não ở trẻ em*: phát khí và quán khí tới Hậu não hải.
- 10 *Trẻ nhỏ bị kinh sợ*: ban đêm ôm trẻ nằm ngũ, dùng tay đặt trên Thiên đỉnh của bé (tức huyết Tiền đỉnh), hướng đến Thiên đỉnh quán khí.
- 11 *Chứng vận động không ngừng*: cần tự luyện khí công, luyện toàn bộ bài "64 thức trước".
- 12 *Đau dây thần kinh tọa*: luyện động tác "Tâm thực" của bài "64 thức trước".

Bệnh ở nội tạng và tứ chi:

- 1 *Bệnh gan*: luyện công xong, dùng tay chuyển động ở khu vực gan để sơ thông, bên phải thì trái 3 phải 4, bên trái thì phải 3 trái 4.

- 2 *Hen suyễn, sưng phổi*: điểm Thiên đột, Hoa cái (lệch về bên phải) huyết dưới đáy Đại chùy cùng với Khí khố, dùng ống giác hơi lửa hút hơi độc ở huyết Phế du.
- 3 *Bệnh dạ dày (loét dạ dày)*: điểm Tỳ du, Thận du và đốt xương sống trên huyết Mệnh môn; lúc bình thường, người bệnh thường xuyên nắm tay lại, lấy cổ tay làm trục để chuyển động qua trái phải.
- 4 *Viêm tá tràng mạn tính*: điểm huyết Bàng quang (bên trái nhiều, bên phải ít), Mệnh môn và 2 huyết Thận. Khi luyện công thì luyện nhiều động tác "Tâm thực".
- 5 *Bệnh tiểu đường*: chủ yếu phát khí và quán khí ở 2 bên vùng bụng.
- 6 *Bệnh ở tỳ*: luyện công xong, dùng tay xoay chuyển quán khí ở khu vực tỳ, bài tiết và bồi bổ, làm 8 dừng lại 1.
- 7 *Bệnh ở bàng quang*: điểm trên dải huyết Côn luân và gân lớn sau đùi và bắp chuối, luyện công đi nhiều động tác "Thảo thượng phiêu".
- 8 *Sỏi ở mật và thận và quặn đau do kết sỏi*: điểm huyết Bàng quang trái phải, dùng ống giác hơi lửa giác trên huyết này.
- 9 *Xuất huyết tĩnh thực đạo, mũi bị chảy máu*: điểm các huyết Nhân trung, Ấn đường, Thiên đỉnh, điểm xong dùng khăn mặt thấm nước lạnh đắp ở Nhân

trung, Ấn đường, Thiên đình, có thể trị tất cả bệnh xuất huyết. Mũi chảy máu cam là vị hỏa (nóng dạ dày), vỗ Thiên đình vài lần (dùng nước lạnh).

10 *Bệnh đốt sống eo*: điểm Mệnh môn, vùng 2 bên thận, luyện nhiều động tác “Tâm thực” và “Thảo thượng phiêu”.

11 *Bệnh phụ khoa*: điểm huyết Hội âm, huyết dưới Mệnh môn.

12 *Vôi hóa khớp xương*: tự luyện công xong, dùng tay quán khí cho vùng bị bệnh. Nếu lòng bàn chân bị vôi hóa, dùng 2 tay xoa sát huyết Dũng tuyền, mỗi tay trái phải làm 50 lần.

13 *Chứng bệnh tổng hợp ở thời kỳ thay đổi tuổi tác*: tĩnh tọa (tự luyện tĩnh công).

Bệnh ở ngũ quan thất khiếu:

1 *Viêm họng*: tĩnh tọa, nuốt nước bọt trong miệng chảy ra.

2 *Ù tai*: điểm huyết Nhĩ căn, luyện công làm nhiều động tác “Triển đầu quá nhĩ”.

3 *Tai điếc*: điểm thất khiếu, tức mũi, lông mày, tai, góc ngoài của mắt cùng với 2 huyết trái phải dưới đại não (tức ở bên cạnh Phong trì).

4 *Nghẹt xoang mũi*: vỗ vùng trán (Tiền đình) 81 cái, rồi quán khí sơ thông vùng mũi.

5 *Bệnh đục thể thủy tinh, cận thị*: điểm 2 huyết dưới đáy mắt (Thừa khấp).

6 *Mất yếu*: điểm 2 huyết đầu lông mày, luyện công làm nhiều động tác “Triển đầu quán nhĩ”.

Ba phương diện được trình bày ở trên đây đều thuộc về vấn đề ứng dụng của Đại nhận khí công, là kinh nghiệm thực tế đã được tích lũy trong thời gian dài, hy vọng người học nắm bắt cẩn thận để trừ bệnh và tăng cường sức khỏe. Ngoài ra, công pháp sở hữu của Đại nhận khí công bao gồm bài “64 thức trước”, vừa là công pháp trị bệnh, đồng thời lại là công pháp dưỡng sinh trường thọ, công phu khai thác năng lực trí tuệ, bởi vậy, người không bệnh cũng cần phải luyện, có thể phòng bệnh, khỏe người, thêm tuổi thọ, hữu ích cho trí tuệ.

PHỤ LỤC: GIỚI THIỆU THÊM ĐỘNG TÁC THU CÔNG MỚI

Cách luyện chia bộ của bài “64 thức trước”

Cách luyện chia thành bộ của bài “64 thức trước”, vẫn giữ nguyên kết cấu động tác, chỉ tăng thêm 4 động tác thu công mới ấy như sau:

1. Bài “64 thức trước”:

1) *Bộ công thứ nhất*: tiến hành công phu từ “Khởi thức” đến động tác “Lao khí” của thế “Hữu đàn túc” (tức từ thế 1 đến thế 20), sau khi tay phải vớt khí xong, tay trái lại đi xuống bên dưới tay phải để vớt khí, hai lòng bàn tay ngửa lên bưng khí lên đến Hạ Đan điền, thân người duỗi thẳng, sau khi quán khí một lúc, 2 tay lại bưng khí đến Trung Đan điền (huyết Đan trung), liền đó lật lòng bàn tay úp xuống, hướng ra ngoài và dang mở qua

trái phải. Hai tay ở bên ngoài người lật thành dương chưởng đi lên đến đầu để thu thiên khí một lúc. Sau đó hai tay hướng về đỉnh đầu thu gom lại, lật thành âm chưởng, hướng xuống "tam ngách nhất đỉnh" (tức các huyết Tiền đình, Ấn đường và Dương bạch) để quán khí, sau đó đạo dẫn khí men theo trước ngực đi xuống, thu khí tới Hạ Đan điền xong, buông hai tay ở bên cạnh người.

2) Bộ công thứ hai: 5 ngón tay phải điểm huyết "Khuyết bồn", tay trái buông tự nhiên ở bên trái người để làm tư thế "Khởi thức". Bắt đầu tiến hành công phu từ "Triển thủ" đến "Quy khí" (thế 21 đến 42), 2 tay búng vào bụng xong, 2 tay đồng thời dời khỏi bụng dưới, lật thành dương chưởng, ngón tay đối nhau búng khí đến đầu, lại lật thành âm chưởng, từ Ấn đường đạo dẫn men theo trước ngực đi xuống tới trước huyết "Phục thổ" ở đùi, thân hình hơi nghiêng về trước. Sau đó, hai tay lật dương chưởng búng khí trước tiên hạ xuống đến Hạ Đan điền, rồi đi lên đến Trung Đan điền, lập tức dang mở qua 2 bên trái phải người, lật thành dương chưởng búng khí đến "Thiên đột", rồi cho hõ khẩu đối diện nhau, lật thành âm chưởng đạo dẫn khí đi xuống, thu khí về Hạ Đan điền, buông hai tay ở bên cạnh người.

Động tác thu công của bộ thứ 3 trong hai bài "64 thức trước" vẫn giữ nguyên như động tác thu công vốn có sau cùng của toàn bài.

Mé bên "Hợp cốc" ra ngoài, tiếp đó hai tay kéo mở sang trái phải, biến thành lập chưởng (dựng đứng), ôm vòng tròn ở trước bụng dưới, rồi lại thu về đặt ở trên

hai bên Đới mạch, hướng về Đan điền để thu khí. Như vậy sẽ làm ôm khí và thu khí ở Hạ Đan điền 2 lần. Hai tay lại từ 2 chỗ đặt ở Đới mạch mở ra, lật tại chỗ thành dương chưởng (mé bên "Hợp cốc" lật ra ngoài, giống như trình bày ở trước), từ hai bên người búng khí đến đầu, lật thành âm chưởng để đạo dẫn từ trán đi xuống, thu khí về Hạ Đan điền, sau cùng buông hai tay ở bên người.

CÁCH LUYỆN BÀI "64 THỨC TRƯỚC" CỦA ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

"64 thức trước" của Đại nhận khí công là một bài động công, người luyện công chỉ cần dựa theo sự trình bày động tác và yêu cầu cách luyện nêu ra trong sách, luyện tập cẩn thận chính xác, qua một thời gian nhất định sẽ xuất hiện hiệu ứng khí công, các bộ phận trong cơ thể sẽ sản sinh "Nội khí". Quy luật tiến hành vận động của "Nội khí" sẽ tùy theo sự biến hóa của động tác luyện công. Sau khi "Nội khí" vận hành có trình tự, kinh lạc, tạng khí, khí trường "tay chân" của cơ thể sẽ có thể tiến vào trạng thái quân bình âm dương. "Nội khí" còn có khả năng chuyển hóa tốt hệ thống thần kinh, giúp thúc đẩy sự tuần hoàn bình thường cho các hệ thống tuần hoàn trong cơ thể, khiến tính tổ chức các cơ năng của cơ thể được bồi bổ đầy đủ.

Sau khi "Nội khí" tăng cường, có thể tiêu diệt siêu vi trùng và độc tính của tế bào ở khu vực sinh bệnh. Đồng thời, trong luyện công có thể khiến cho siêu vi trùng (còn gọi là "bệnh khí", "độc khí") ở khu vực sinh bệnh tự động đào thải phân tán ra bên ngoài cơ thể thông qua huyết vị trên kinh lạc. Do bởi hiệu ứng khí công, quá

trình luyện công còn có thể khiến cơ thể tự động thu hút năng lượng và vật chất hữu ích trong thiên nhiên, thuật ngữ khí công gọi là tiếp thu thiên khí và địa khí, điều này tạo nên tác dụng vô cùng quan trọng đối với tác dụng bồi bổ cho cơ thể.

Thông qua tập luyện Đại nhận khí công, người mắc bệnh không những có thể thoát khỏi nỗi khổ đau vì bệnh tật, mà còn có thể từ người yếu biến thành người mạnh, công năng sinh lý có thể chuyển hóa đến trạng thái tối ưu. Người không bệnh thông qua rèn luyện có thể nâng cao phần lớn tổ chất cơ thể, tăng cường toàn thể hệ thống cơ năng của năng lực tái sinh. Sau đây là những yêu cầu chủ yếu trong luyện Đại nhận khí công:

1. TUÂN THỦ THEO 3 NGUYÊN TẮC:

(1) *Chính*: chính là cần tâm chính, ý chính và hình chính.

Cần chú ý tu dưỡng tâm tính, không nên tâm viên ý mã, tránh để lòng dạ không chuyên nhất. Không nên đứng núi nọ ngó núi kia. Thái độ luyện công nghiêm túc, vì trị bệnh khỏe người mà luyện, cần có lòng thành và nghị lực.

(2) *Chuẩn*: chính là động tác chính xác, vận dụng ý niệm chính xác. Không được hàm hồ, không được tưởng là đúng mà lại là sai. Không nên động tác bên ngoài thì thế này, mà ý nghĩ bên trong lại thế khác, không làm công việc tự sáng tác tự chế tạo.

(3) *Thực*: chính là vững vàng, chắc chắn, đi tới đâu chắc tới đó, không nên mong mau chóng thành công, cố gắng trui rèn và lĩnh hội, không nên chỉ trau chuốt hình thức bên ngoài, cần chú trọng hiệu quả thực tế.

2. TƯ THẾ LỎNG MỀM, Ý NIỆM THANH TĨNH:

Tư thế trong luyện công yêu cầu thả lỏng, dẹp trừ tạp niệm, đầu óc ở vào trạng thái yên tĩnh. Trạng thái lỏng tĩnh chính là “trạng thái khí công”.

Lúc ở thế chuẩn bị, trước tiên tiến hành điều chỉnh tư thế và trạng thái tâm lý. Có thể tưởng tượng thả lỏng từ đầu xuống chân, khí chìm Đan điền. Cần chú ý duỗi thẳng chân, eo thẳng, vai hạ chìm, nách để trống, hạ thấp cùi chỏ, lỏng eo hông. Mắt khép hờ, thư giãn hai mắt, trông mắt bất động, nhìn thẳng ra ngoài và dồn ánh mắt vào một chỗ. Thả lỏng vùng cơ trên mặt, thân thái thông dong. Miệng khép, lưỡi chạm nhẹ lên vòm miệng, dùng mũi hít thở tự nhiên. Dẹp bỏ mọi suy nghĩ (tạp niệm) trong đầu, trong lòng giữ thanh tịnh (bình thần, tĩnh lặng). Sau đó mới bắt đầu động tác hình thể. Trong quá trình luyện động công đều cần duy trì trạng thái lỏng tĩnh như đã nói ở trên.

Khi luyện công, là dùng biến hóa hình thể động tác, kích phát “nội khí”. Cho nên, không cần dùng ý nghĩ để đạo dẫn, cần thở tự nhiên, chỉ việc chuyên tâm nghĩ đến động tác, ý đi theo động tác, mắt nhìn thẳng tập trung tinh thần, hoặc tập trung tinh thần nhìn vào tay (khi tay

ở ngay trước mắt; đối với sự vật ở xung quanh, nhìn mà làm như không thấy, nghe mà không hay. Khi nước bọt tràn đầy trong miệng, có thể dùng ý nghĩ đưa nó nuốt xuống dưới, đem ý nghĩ đưa nó xuống Hạ Đan điền.

Khi thu công, làm xong động tác “thu công” thì tiếp tục đứng yên giữ thả lỏng một lúc (khoảng 2 phút hoặc nhiều hơn một chút), ý nghĩ nhẹ nhàng chú ý tới Hạ Đan điền, đem “nội khí” và “khí” ở ngoại vi thân thể thu gom về Hạ Đan điền, lúc ấy mới có thể kết thúc việc tập luyện.

3. NHẬN THỨC VÀ XỬ LÝ ĐỐI VỚI KHÍ CẢM:

Trong luyện công chỉ cần duy trì trạng thái lỏng tĩnh, rồi dùng tâm ý cảm nhận sự thả lỏng của toàn thân trước sau, trái phải. Hình thể động tác nhịp nhàng thống nhất với ý nghĩ thì có thể thu nhập “ngoại khí”, kích phát được “nội khí”, và nó sẽ đi theo biến hóa của động tác mà tiến hành vận động có trình tự. Toàn bộ quá trình từ “nhập công” đến “thu công” là một chu kỳ vận động có quy luật của “nội khí”.

“Khí” chia ra “nội khí” và “ngoại khí”, “ngoại khí” là sự bức xạ ra bên ngoài của “nội khí”. Có khi dùng năng lượng “thiên, địa khí” của thiên nhiên cũng gọi là “ngoại khí”. “Khí” là thứ có thể cảm thấy được, có thể nhìn thấy được “ngoại khí”, cũng như có thể cảm giác được “nội khí”.

Theo khí cảm mà nói, cảm giác ấm, cảm giác nóng cùng với cảm thấy có một dòng chảy ấm áp chạy qua, đó

đều là “khí tốt” được kích phát và vận chuyển lưu thông. Cảm giác lạnh, cảm thấy tê, cảm thấy như kim châm thì thường là bệnh khí (hoặc trọc khí) được bài tiết. Cảm giác tê và cảm thấy đau nhức ấy là bệnh khí khá nặng đang bị phân ly. Bệnh tật có khối sưng bởi khí trệ huyết ứ, luyện công thời kỳ đầu, do “nội khí” tấn công vào khu vực bệnh, nên có thể có cảm giác đau nhức thậm trí cảm thấy đau dữ dội ở khu vực có bệnh. Những cảm giác này đều là phản ứng bình thường của việc “nội khí” tấn công vào khu vực bệnh và phân ly bệnh độc, nói lên việc “nội khí” đã được điều động, đã xuất hiện công hiệu, là hiện tượng tốt đẹp. Sau khi tiếp tục luyện công để bài trừ, thì các bộ phận ở toàn thân sẽ tiếp tục ấm nóng và cảm giác nóng sẽ tăng lên dần, tật bệnh cũng theo đó lần hồi bị tiêu trừ. Nhưng do mỗi cá nhân có thể chất khác nhau, nên khí cảm sinh ra nhanh hay chậm cũng không thể giống nhau. Có người có thể không có cảm giác rõ rệt, mà bệnh tật vẫn cứ chữa trị khỏi. Cho nên, cần lấy chỉ tiêu cải biến tật bệnh và nâng cao tố chất thân thể làm tiêu chuẩn cho công hiệu, không nên chỉ đơn thuần truy tìm khí cảm.

4. ĐỘNG TÁC PHẢI HÀI HÒA CÓ TRÌNH TỰ:

Mức độ khỏe mạnh của cơ thể được quyết định bởi sự cao hay thấp của hoạt động các trung khu trong đại não và trình độ đồng bộ hóa hoạt động của cơ năng tổ chức toàn thân. Đại nhận khí công phù hợp với quy luật cơ năng hoạt động này của cơ thể. Công pháp “64 thức trước,

sau” có kết cấu động tác hài hòa và có trình tự. Sự hài hòa có trình tự một mặt sẽ trợ giúp cho việc phát động “khí cơ” và sản sinh “khí trường”, mặt khác cũng có thể khiến cho làm quân bình và có được sự tự động hóa tổ chức và cơ năng của cơ thể.

Mỗi một động tác của Đại nhận khí công thường là hai chân đứng một thực một hư (chân đứng làm trọng tâm gọi là thực, chân không giữ làm trọng tâm gọi là hư), giữa hai cánh tay cũng như giữa cánh tay với thân người thường hình thành dạng ôm vòng tròn, đứng dạng Mã bộ hoặc dạng nâng bầu trời, dò tìm mặt đất của việc một lên một xuống, ấy chính là phần lớn động tác đều là kết cấu “khép kín” và kết cấu “âm dương chuởng”, để lợi cho hình thành khí trường khá mạnh. Các kiểu tư thế khác nhau hình thành nên “nội khí trường” và “ngoại khí trường”. “Nội khí” có thể bức xạ ra bên ngoài cơ thể, “ngoại khí” lại có thể thu nhập vào trong người, trong và ngoài tác dụng lẫn nhau, khiến khí trường không ngừng được tăng cường và ổn định.

Trong Đại nhận khí công, mỗi phần thân, tay, chân đều áp dụng hình trạng động tác khác nhau, lại còn gia thêm biến hóa có trình tự, nhằm đạt tới hiệu ứng khí công thăng, giáng, thu, bài tiết, bổ, tả của “nội khí”.

Thân người có gập có ngửa, tay thì có mở có khép, chân thì có nhấc lên có rơi xuống. Biến hóa thủ hình của Đại nhận khí công khá nhiều, có chuởng hình, trảo hình, không quyền hình. Trong đó, chuởng hình lại chia ra có nhiều kiểu:

- *Hình chuông mở*: 5 ngón tay duỗi thẳng tự nhiên, giữa các ngón tay có kẽ hở, hở khẩu dang mở ra, có thể khiến “khí” đạt tới ngón tay, giữa kẽ các ngón tay sản sinh “khí trường”, dùng kiểu thủ hình này để vận hành “nội khí” khai thông.
- *Hình chuông cong*: mu bàn tay hơi gồ lên, lòng bàn tay lõm vào trong, 5 ngón tay giống như dạng tia phóng xạ, có thể thu “ngoại khí” tiến vào ngón tay vào lòng bàn tay.
- *Hình trảo*: 5 ngón thu gom lại, dùng để tập trung “khí trường” của bàn tay, dùng để quán khí đối với huyết vị được chỉ định trên cơ thể.
- *Hình không quyền*: trước tiên duỗi mở 5 ngón tay, sau đó cấp tốc gom chụp lại, hình thành không quyền (tay nắm hờ), kiểu hình bàn tay này dùng để chụp hái “ngoại khí”.
- *Hình đẩy cổ bàn tay*: cánh tay duỗi xuống, ép lòng bàn tay xuống, mở ngón tay tách ra và duỗi thẳng, hở khẩu mở căng tròn, hơi dùng lực nhấn cổ tay, dùng để thải trừ bệnh khí (trọc khí) từ lòng bàn tay và đầu ngón tay, và đạo dẫn bệnh khí từ trong người thải ra lòng bàn chân.
- *Hình bàn tay run rẩy*: bàn tay và cánh tay duỗi thẳng tự nhiên và thả lỏng. Lấy cổ tay làm trung tâm để cho bàn tay và cánh tay cùng rung lên, biên độ chấn động nhỏ, tốc độ rung nhanh. Nó có tác dụng làm tăng nhanh việc thư giãn kinh mạch lưu

thông khí huyết và thải trừ bệnh khí.

- *Hình bàn tay bật*: trước tiên thu tay về, sau đó hơi dùng lực đẩy duỗi ra ngoài, 5 ngón tay dang mở ra, đẩy bàn tay búng ngón ra, có thể bài trừ bệnh khí (trọc khí), bài trừ xong, bàn tay giữ yên và thả lỏng, giúp có thể thu “ngoại khí”.

Tóm lại, công hiệu của Đại nhận khí công cần dựa vào tổ hợp của toàn thể động tác để phát huy, cho nên, khi luyện công cần chú ý sự nhịp nhàng thống nhất của các bộ vị trong thân thể, mới có thể khiến cho trên dưới, trong ngoài, khí huyết, gân cốt, kinh lạc và tạng phủ được hài hòa nhất trí. Ngoài ra, khi luyện công không nên quá để ý tới quan hệ của thân, tay, hình trạng của chân và sự vận hành “nội khí”, mà cần thuận ứng theo sự tuần hoàn tự nhiên của “khí” ở trong và bên ngoài người. Đây là điều rất trọng yếu.

5. HOÀN CẢNH VÀ THỜI GIAN LUYỆN CÔNG:

Theo hoàn cảnh mà nói, tốt nhất nên chọn nơi có không khí tốt, đất khô sạch sẽ xung quanh có cây tùng bách hoặc luyện công trên bãi cỏ. Nếu không có điều kiện này, cũng có thể luyện công ở nơi có hoàn cảnh sạch sẽ, không khí trong sạch hoặc ở trong phòng có không khí lưu thông. Nhưng không nên luyện công ở nơi ẩm thấp, có xác động vật chết hôi thối, không khí không tốt, nơi bị ô nhiễm. Cũng cần tránh luyện công ở nơi gặp lúc mưa to, nhiều sương, có gió lớn (bao gồm cả ở phòng có gió thổi qua) và

chỗ có nắng nóng thiêu đốt.

Thời gian luyện công thích hợp là giờ Tý (23 giờ ~ 1 giờ), giờ Dần (3 ~ 5 giờ), Mão (5 ~ 7 giờ), giờ Ngọ (11 ~ 13 giờ). Giờ Tý dương khí, giờ Dần dương tinh, giờ Ngọ dương huyết, giờ Mão luyện công có thể làm chậm quá trình lão hóa của cơ thể. Nếu không có điều kiện, thì luyện công lúc sáng sớm và trước khi đi ngủ cũng được.

Thời gian luyện công ngắn hay dài cũng như lượng vận động lớn hay nhỏ cần do tình trạng cơ thể mỗi người và điều kiện khách quan mà quyết định. Người mới học cần chú ý nắm cho chắc chắn động tác của công pháp. Sau khi vận dụng thuần thục, mỗi ngày cần duy trì luyện tập 2 - 3 lần. Bài "64 thức trước" mỗi buổi có thể luyện 2 lần, và cần kiên trì luyện hàng ngày. Lượng vận động không nên quá lớn. Mỗi bài tập mất thời gian khoảng 10 phút là được. Miễn sao khi tập xong cảm thấy nhẹ nhàng thư thái là được, không nên quá mệt. Luyện công chủ yếu là duy trì cho thường xuyên, không cần cầu số lượng.

6. TU DƯỠNG PHẨM ĐỨC VÀ DẸP TRỪ QUẤY NHIỀU CỦA THẤT TÌNH:

Trạng thái tinh thần, phẩm chất tình cảm đạo đức của con người có quan hệ mật thiết với cơ năng hoạt động trong cơ thể. Khí công học của Trung Quốc cho rằng, thất tình của con người: vui (vui sướng quá mức), giận, lo, suy nghĩ, buồn, sợ, kinh hãi là nhân tố bên

trong làm tổn thương con người khiến phát sinh bệnh. Bởi vậy, khi giao tiếp xử sự với người lúc bình thường, lòng dạ cần cởi mở, đối với bất kể việc gì cũng đều điềm tĩnh xử lý, tư tưởng phóng khoáng, tinh thần vui vẻ, điều này đối với việc trị bệnh khỏe người, dưỡng khí dưỡng sinh đều có ích lợi.

Đừng sợ việc sử dụng thân thể và tư duy, nhưng cần dùng nó cho đúng cách, lúc đi đứng nằm ngồi, khi học tập, công tác, cần khéo duy trì trạng thái lỏng tĩnh, tinh thần thường xuyên tập trung chú ý hướng nội, tức là luyện công trong lúc không luyện.

7. CÁC ĐIỂM CHÚ Ý TRONG LUYỆN CÔNG ĐỐI VỚI NGƯỜI MẮC CÁC BỆNH KHÁC NHAU:

Luyện Đại nhận khí công không có cấm kỵ, người mắc các loại bệnh mạn tính đều có thể luyện được. Đại nhận khí công đối với các tật bệnh của hệ thống thần kinh, tâm huyết quản, tiêu hóa, hô hấp, tiết niệu, bệnh phụ khoa, bệnh ngoài da, tổn thương tổ chức gân cơ và viêm khớp xương đều có hiệu quả chữa trị rõ rệt. Đối với ung bướu, chứng ung thư, bệnh tinh thần (người ở thời kỳ chưa phát tác mà có thể tự tiến hành luyện công), bệnh istêri (bệnh điên, cuồng) và động kinh cũng có hiệu quả chữa trị khá tốt. Nhưng với người mắc một số bệnh cũng có một số yêu cầu khác nhau trên cách luyện. Người mắc chứng ung thư, bệnh tinh thần, bệnh động kinh chỉ có thể luyện công pháp "64

thức trước", trước khi bệnh tật chưa trừ dứt gốc. Đồng thời, người mắc bệnh tinh thần, bệnh động kinh khi luyện bài "64 thức trước", không cần dẫn ý nghĩ lên trên, chỉ cần luyện công nhẹ nhàng thoải mái là được. Người bị huyết áp cao và bệnh mạch máu não khi luyện công không nên gắng xuống tư thế quá thấp. Người bị thần kinh suy nhược, ngoài việc luyện công bình thường, có thể nhẹ nhàng tập bài "64 thức trước" khoảng 1 - 2 lần trước khi đi ngủ, giúp cho công năng thần kinh được nhịp nhàng, đi vào giấc ngủ dễ hơn. Người có bệnh ở tổ chức gân cơ và viêm khớp xương, ngoài việc luyện công ra, còn có thể thương xuyên dùng tay tiến hành vỗ đánh nhẹ nhàng men theo đường kinh lạc của cơ thể, hoặc tiến hành tự mình điểm huyết, xoa bóp, vỗ đánh, hoặc dùng không quyền dẫn đánh vào khu vực bệnh đau nhức, hỗ trợ khí huyết lưu thông thật nhanh chóng. Người bị động kinh nếu cảm thấy sắp sửa phát bệnh, có thể trước tiên ngồi tĩnh tọa, chú ý ở Hạ Đan điền, rồi chú ý tới Dũng tuyến, như vậy có thể phòng ngừa xuất hiện bệnh phát tác.

Bất kể bị mắc bệnh gì, khi thu công đều cần chú ý đem "khí" thu vào Hạ đan điền theo phương pháp đã trình bày ở phần trước. Quá trình luyện công được bắt đầu từ lúc lúc kích phát "khí", trải qua vận hành và tăng cường "khí", sau cùng cần ngưng tụ và lưu trữ "khí" để kết thúc. Lúc bình thường cũng cần thương xuyên nhẹ nhàng chú ý tới Hạ Đan điền, khiến cho nguyên khí của cơ thể được bồi bổ nuôi dưỡng không ngừng.

Ngoài các điểm trên ra, còn cần đối đãi chính xác khả năng xuất hiện các kiểu phản ứng trong và sau khi luyện công. Trước tiên phải nói rằng, luyện Đại nhạn khí công tuyệt đối không xuất hiện sai lệch hoặc tác dụng phụ. Luyện Đại nhạn công có "khí trường" mạnh, công hiệu khá nhanh. Nhưng mặt khác, do mỗi người có thể chất và trạng thái bệnh tật khác nhau, hoặc chưa thể thả lỏng quán bình được đối với toàn thân, hoặc do khả năng khí tấn công vào khu vực bệnh, mà phát sinh ra một số phản ứng thuộc dạng bình thường. Vì như, một số bộ vị trên cơ thể bị sưng lên hoặc "khí trường" ở các bộ phận trên cơ thể mạnh yếu không đều nhau. Những điều này đều sẽ cải biến tùy theo sự tiếp tục luyện công và thích ứng dần dần của cá nhân.

Nếu do luyện không đúng mà xuất hiện phản ứng trên cục bộ, thì làm lặp lại chính xác một lần động tác "thu công", sau đó, đứng yên một lúc lâu, thả lỏng cho thật kỹ, tiến vào trạng thái "nhập tĩnh", nhẹ nhàng đặt ý nghĩ ở Hạ Đan điền, cho "khí" tự nhiên hạ chìm, hoặc sau khi luyện công xong thì dùng phương pháp giống như vậy ngồi tĩnh tọa ở trong phòng một thời gian ngắn (khoảng 10 phút) là có thể tiêu trừ phản ứng.

Khi khu vực bệnh có biểu hiện "nội khí" đang dồn tới, có thể sẽ có phản ứng khác nhau, thậm chí có cảm giác đau đớn và bệnh tình nặng thêm. Ngoài bệnh tật đã biểu lộ ra, một số người có thể có bệnh tật tiềm ẩn chưa được phát hiện, khi "nội khí" xông tới khu vực có bệnh này, cũng có thể xuất hiện phản ứng nhất định, vì thế rất dễ

bị ngộ nhận cho là phát sinh bệnh biến mới. Bởi vậy, nếu có những điều này thì cũng đều là hiệu ứng tốt, nhất thiết không nên căng thẳng trên tâm lý, thậm chí ngừng luyện công, mà cần tiếp tục kiên trì tập luyện, giải phóng tư tưởng thoát khỏi những phản ứng này, đợi sau khi “nội khí” thông suốt và tổ chức cơ thể được cải thiện tốt, phản ứng sẽ được tiêu trừ chẳng biết từ lúc nào, bất kể là tật bệnh đang xuất hiện hay còn tiềm ẩn, đều có thể chuyển biến tốt và đỡ hẳn. Dĩ nhiên, người xuất hiện phản ứng như kiểu này là rất ít.

8. MỘT SỐ VẤN ĐỀ CỤ THỂ KHÁC CẦN CHÚ Ý:

- 1 Trước khi luyện công cần đi đại, tiểu tiện; quần áo và vật dụng đeo mang trên người phải nới lỏng, không nên bó chặt eo, bó ngực, không nên đi dày cao gót.
- 2 Sáng sớm và buổi trưa tốt nhất luyện tập trước khi ăn cơm, để dạ dày sau khi được tác dụng của “khí trường” rồi mới ăn, nhưng khi quá đói cũng không nên tập luyện. Trong vòng 30 phút sau khi ăn cơm xong cũng không nên luyện công.
- 3 Trước tiên luyện công phụ nền tảng bài “64 thức trước” trong 3 tháng, trong thời kỳ này cần tiết chế sinh hoạt tình dục, ít dùng rượu thuốc, tránh để thất tình quá nhiều.
- 4 Ngoại trừ phụ nữ phải đình chỉ luyện công 2, 3 ngày trong thời kỳ kinh nguyệt, không nên gián đoạn luyện công. Nhận thức chính xác và xử lý

mâu thuẫn trên thời gian giữa luyện công với công tác, học tập và giải trí.

- 5 Luyện công xong, thường sẽ đột nhiên thấy muốn ăn nhiều, cho nên cần chú ý khống chế lượng ăn uống, duy trì lượng ăn bình thường. Như vậy mới có thể thu được tác dụng điều tiết cơ thể mập ốm tự nhiên, người mập sẽ giảm mập, người gầy sẽ tăng trọng.

- 6 Luyện tốt động tác “An thủy quy khí” và “Thu thức”. “An thủy quy khí” là thu công của bài “64 thức trước”. Động tác này thích hợp cho làm tốc độ chậm, sau khi chuyển người xong, trước tiên thân người đứng vững, rồi chậm chậm ngồi xuống. Sau khi ngồi vững, đầu có thể theo thân người mà nghiêng về trước, nhưng không nên cúi đầu, nhắm mắt dễ khiến bị hoa mắt, có thể mở mắt, mắt nhìn xuống phía trước. Đồng thời, ý nghĩ đặt ở Hạ Đan điền, cho nội khí thu gom lại. Nhắm người lên cần chậm, trước tiên ngừng đầu, mắt nhìn thẳng về trước, lặng lẽ không có một ý nghĩ, sau đó mới chậm chậm nhòm dậy, để tránh khỏi bị hoa mắt.

Tác dụng của “Thu công” là để khí ở ngoại vi toàn thân thu đến Hạ Đan điền. Sau khi dùng hai tay dẫn dắt khơi thông việc thu khí, cần tiếp tục đứng yên một lúc, thả lỏng toàn thân, ý nghĩ đặt ở Hạ Đan điền, cho hơi thở trở về nguồn, nhằm bồi bổ nguyên khí. Công lực tăng trưởng nhanh hay chậm, mấu chốt chính là ở sau khi luyện công xong có

đem khí thu về tốt được hay không, đây là điểm cực kỳ quan trọng.

- 7 Xử lý liên quan đến việc bị dừng lại giữa chừng và bị hoảng sợ, giật mình trong lúc luyện công: quá trình luyện công nếu bị đứt đoạn vì sự cố, nhất định cần làm cho xong động tác đang được tiến hành, và làm một lần động tác "Thu thức", thu khí về Hạ Đan điền, sau đó mới đình chỉ luyện công để xử lý sự việc khác. Nếu trong quá trình luyện công, do xuất hiện sự quấy nhiễu (như nghe phải âm thanh cực lớn), khiến bản thân đột nhiên bị giật mình, "nội khí" ở trong người có thể do ngoại giới bị kích thích mà sinh ra hiện tượng "tán khí", toàn thân đột nhiên cảm thấy phát lạnh, lúc bấy giờ tâm lý không nên căng thẳng, phải lập tức thu gom ý nghĩ, đặt ý tưởng dưới Hạ Đan điền, thân thể thả lỏng, nội khí sẽ hội tụ trở lại, có thể tiếp tục luyện công, khí cảm trong người sẽ tự nhiên khôi phục. Hoặc giả lúc bị giật mình thì cấp tốc dùng mũi hít một hơi thật sâu vào phổi, rồi lấy một tốc độ và kinh lực nhất định để dùng miệng thổi mạnh ra, nội khí sẽ tụ trở về, rồi tiếp tục luyện công.

BÀI "64 THỨC TRƯỚC" CỦA ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

I. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG

Nghi thức công phu trước khi luyện công

Tuân tự theo những bước như sau trong một buổi tập.
Rất quan trọng để giúp khí lưu thông

"Luyện khí công mà không có khởi công và thu công thì không bằng người không luyện khí công".

- *Thể dục nóng người:* trong 5 phút để lưu thông tuần hoàn, động tác thể dục tùy ý thích mỗi người miễn sao có đầy đủ các thể vận động đầu mình và chân tay là được. Phải làm nóng người trước bằng các tư thế thể dục để máu huyết lưu thông điều hòa trơn tru dọn đường cho sự vận khí
- *Xả công:* Tấn chuẩn bị, chân trái bước ngang qua trái khoảng cách bằng vai, thực hiện 3 lần thở thuận mũi-miệng tỷ lệ 1-2, hít vào bằng mũi phình bụng, 2 tay chưởng ngửa đưa từ dưới lên sát thân ngang ngực. Lật úp chưởng lại hạ 2 tay xuống ngang đan điền, thở ra bằng miệng, thời gian gấp đôi lúc hít vào. Làm như thế từ 10-20 lần để trả nợ oxy (H.1,2,3,4)



H. 1



H. 2

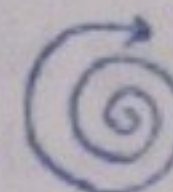


H. 3



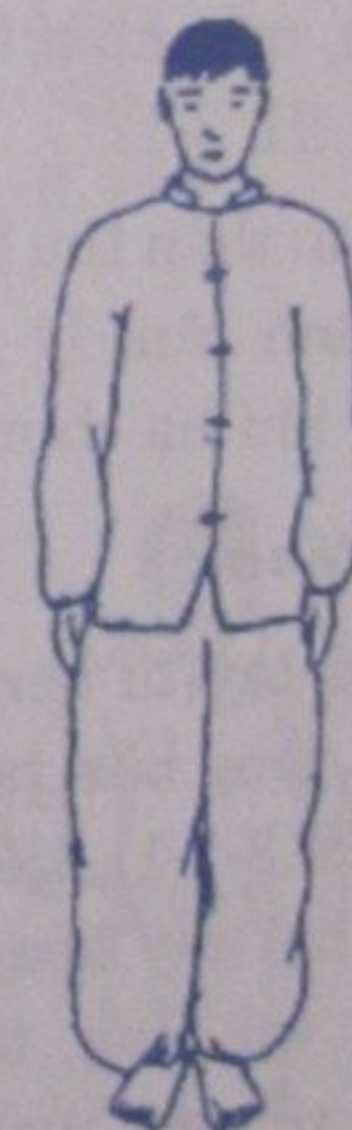
H. 4

· **Khởi công:** chân trái bước vào sát chân phải theo thế lập tấn nghiêm, 2 bàn tay chồng lên nhau ở bụng dưới (đan điền), lưỡi đặt trên vòm họng sát chân răng, xoa theo vòng tròn thuận kim đồng hồ ly tâm từ trong đi ra 3 vòng, thở thuận số tức mũi-mũi, xoa lên thì hít vào, xoa xuống thì thở ra, xong xoa nghịch chiều kim đồng hồ từ ngoài vào, thở cũng như trên (H. 4a)



H. 4a

· **Thiền công:** vài giây đến vài phút, nhắm mắt thiền định xóa bỏ tạp niệm chỉ nghĩ đến hơi thở ra vô bình thường không vận khí, 2 tay xuôi 2 bên hông (H. 4b)



H. 4b

· **Bài tập khí công:** theo với yếu quyết ghi trong bài

Hô Hấp: trong suốt bài khí công hô hấp hít thở thuận số tức mũi-mũi, tỷ lệ 1-1, hít vào bằng mũi phình bụng, thở ra bằng mũi thóp bụng lại bằng mũi, thời gian 2 kỳ

thở vô và ra đều bằng nhau, lưỡi đặt trên vòm họng sát chân răng

1. Khởi thức:

Người đứng thẳng, hai chân đứng dang mở song song và rộng bằng vai. Đầu hơi đội lên trên, hai vai thả lỏng, hai tay buông tự nhiên ở bên người. Lòng bàn tay hướng vào trong, 5 ngón tay dang mở tự nhiên và hơi co. Miệng hơi khép lại, lưỡi chạm nhẹ lên lên vòm miệng, mắt nhìn thẳng về trước, thở tự nhiên (H. 3-1).



H. 3-1

Toàn thân thả lỏng tự nhiên, ổn định yên tĩnh tâm lý một lúc, dẹp trừ tạp niệm, khí hạ chìm xuống dưới.

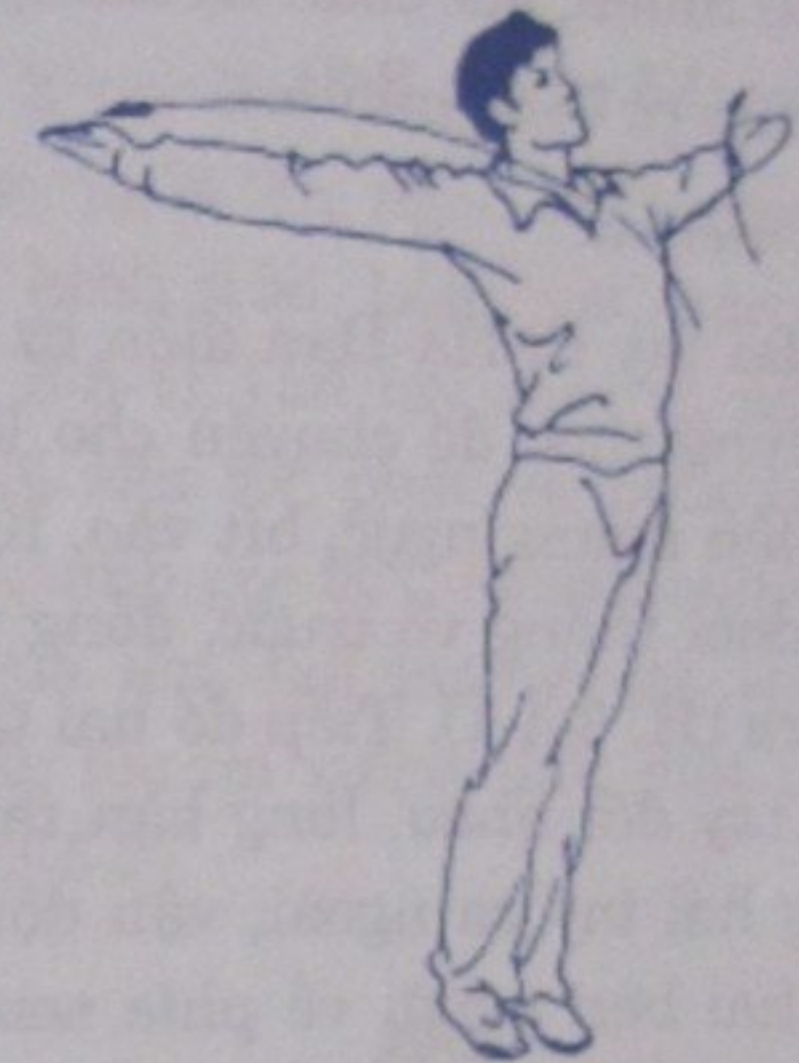
2. Triển xí:

Hai tay từ bên cạnh người chậm chậm giơ lên phía trước, lòng bàn tay đối nhau, giơ lên đến khi cao ngang vai (H. 3-2-1), tiếp đó, vừa giơ lên, vừa dang mở qua 2 bên, hai tay xoay ra ngoài thành dạng mở căng lồng ngực, vai lỏng, tay hơi co. Đồng thời, thân người gập cong về sau, ngửa mặt nhìn lên không, lòng bàn tay ngửa lên. Hai gối hơi co, gót chân hơi nhón lên, hít vào (H. 3-2-2).

Thân người gập về sau, ngừng đầu nhìn ngược lên, gót chân nhón lên đều cần vừa phải, để tránh thân người bị gò bó hoặc mất thăng bằng.



H. 3-2-1



H. 3-2-2

3. Hợp xí:

Hai tay xoay vào trong thành hình vòng cung hợp ôm về trước, hai tay rơi xuống đến hai bên Hạ Đan điền. Lòng bàn tay hướng vào trong, đầu ngón tay đối nhau, đầu ngón tay của 2 bàn tay cách nhau khoảng 1~2 thốn (3 ~ 6 cm). Tay thành hư chưởng, lòng bàn tay và bụng để cách một khoảng trống thích hợp. Cùng lúc với hai tay hợp ôm về trước, thân người trở lại tư thế đứng thẳng. Bụng thu



H. 3-3

lại tự nhiên, gót chân hạ xuống đất, mắt nhìn xuống phía trước, thở ra (H. 3-3).

4. Chiết oa:

Hai tay từ Hạ Đan điền từ từ nhấc lên, lòng bàn tay từ trong theo đó chuyển cho lòng hai bàn tay đối nhau kéo lên ngang ngực, hít vào. Khi lên đến trước ngực, hai tay duỗi thẳng về trước, đồng thời 2 gót chân nhón lên, thở ra (H. 3-4-1). Tiếp đó hai tay xoay vào trong, cho mu bàn tay đối nhau, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Sau đó dang hai tay ra ngoài, vận động hình vòng cung hướng qua hai bên người về phía sau, đến phía sau bên ngoài hai hông, lòng bàn tay hướng về sau, hít vào. Mắt nhìn thẳng, vai lỏng, nách để trống, hai gót chân vẫn nhón lên (H. 3-4-2).



H. 3-4-1



H. 3-4-2

5. Đầu bàng:

Hai tay gấp chỏ, nâng 2 tay lên đến bên ngoài hai huyệt Thận du. Lòng bàn tay ngửa lên, ngón tay hướng về sau và khép sát lại thành hình trảo. Lồng vai, nách để trống, mắt nhìn thẳng (H. 3-5-1). Hai tay xoay ra ngoài, hai bàn tay từ 2 bên người cấp tốc phát về phía trước mạch Đới, hai cùi chỏ gấp thành góc 90° , ngón tay hướng về trước, lòng bàn tay ngửa lên, hơi hướng vào trong. Đồng thời, hai gót chân cấp tốc rơi xuống đất, mắt nhìn thẳng về trước, thở ra (H. 3-5-2).



H. 3-5-1



H. 3-5-2

6. Chiết oa:

Hai tay xoay vào trong áp xuống bụng dưới và kéo lên ngang ngực, hít vào và duỗi thẳng về trước, thở ra.

Đồng thời, hai gót chân nhón lên. Khi hai tay duỗi thẳng về trước, hai bàn tay xoay vào trong cho mu bàn tay đối nhau, lòng bàn tay hướng ra ngoài (H. 3-4-1). Sau đó, hai tay mở ra ngoài, vận động hình vòng cung hướng qua hai bên đi xuống phía sau đến hai bên ngoài, phía sau hông, lòng bàn tay hướng về sau, hít vào (H. 3-4-2).

7. Đầu bàng:

Động tác giống thế 5, thở ra (H. 3-5-1) và (H. 3-5-2).

8. Thương cử:

Hai tay chậm chậm giơ lên, lòng bàn tay hướng vào trong cho đối diện nhau ở trước trán, ngón tay hướng lên trên, mắt nhìn huyết Lao cung. Hai tay giơ lên quá đỉnh đầu, hai tay gấp cong thành 90° . Vai lỏng, cùi chỏ hướng về trước, mắt nhìn thẳng, tư thế của chân giữ nguyên, hít vào (H. 3-6).



H. 3-6

9. Hợp chương:

Hai tay đồng thời xoay vào trong, hai cùi chỏ dang về phía bên ngoài hai vai, vẫn còn hít vào. Hai tay hướng lên phía trên đỉnh đầu hợp sát lại, 10 ngón tay đan lồng vào nhau, lòng bàn tay úp xuống đối diện với huyết

Bách hội (chỗ giao điểm của đường chính giữa đầu và đường nối liền hai đỉnh vành tai). Hai tay thành hình vòng cung, mắt nhìn thẳng, tư thế của chân giữ nguyên, thở ra (H. 3-7).

10. Phiên tý:

Ngón tay của hai bàn tay đan lồng vào nhau và không dang mở ra, hai tay đồng thời xoay vào trong cho hai bàn tay lật chuyển thành lòng bàn tay ngửa lên trên. Sau đó hai tay duỗi thẳng lên trên, mắt nhìn lên phía trên. Hai chân duỗi thẳng, tư thế của chân giữ nguyên, hít vào (H. 3-8).



H. 3-7

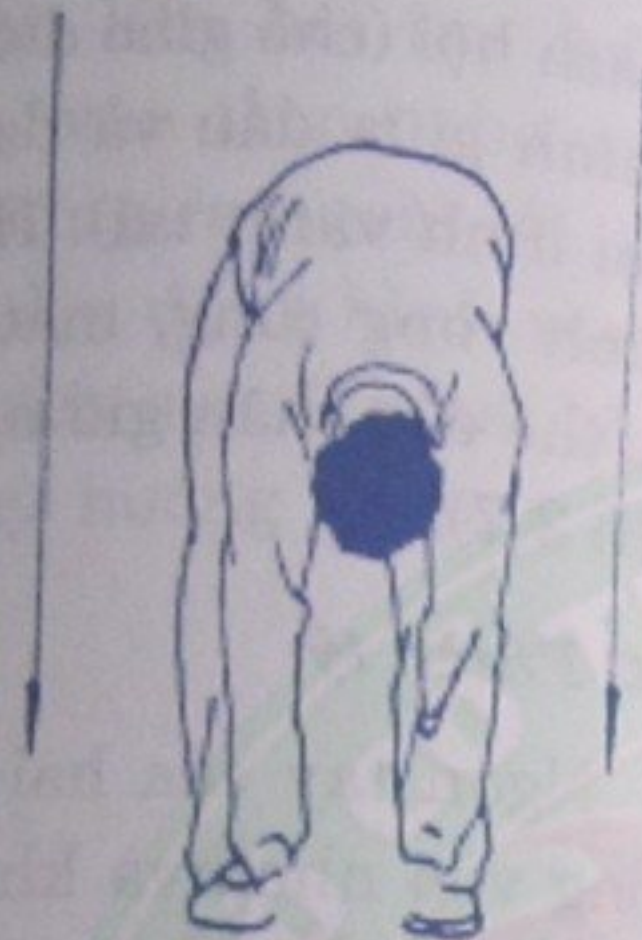
11. Hạ yêu (giữa, trái, phải):

Hai chân duỗi thẳng, gấp eo cúi về trước, hai tay vẫn giữ ở dạng 10 ngón tay đan lồng vào nhau, cùng đưa bàn tay ấn xuống, lòng bàn tay úp xuống. trước tiên ấn ở khoảng giữa hai chân, giữ một lúc thở ra (H. 3-9). Sau đó, thân người hơi nhồm dật, hai tay theo đó hơi nhấc lên cao ngang gối trái, hít vào. Đồng thời chuyển người sang



H. 3-8

bên trái, hai tay vẫn thành dạng đan giao 10 ngón tay vào nhau, ấn xuống về phía trước chân trái, lòng bàn tay úp xuống, thở ra. Dừng lại ở đây một lúc xong, thân người lại hơi nhấc lên và chuyển về bên phải, hai tay ngang gối phải, hít vào vẫn đan lòng 10 ngón tay như cũ và ấn xuống về phía trước chân phải, thở ra, dừng lại ở vị trí này một lúc. Trong toàn quá trình, mắt vẫn nhìn theo hai tay, đỉnh đầu hướng về trước, tư thế của chân giữ nguyên.



H. 3-9

- *Chú ý:* Khi gập eo xuống, tốt nhất là cho lòng 2 bàn tay chạm đất. Nhưng người mới học không cần phải quá miễn cưỡng, đặc biệt là người lớn tuổi già yếu bệnh nặng, cần tùy sức mà làm, tư thế có thể cao hơn một chút, nhưng chân cần duỗi thẳng.

12. Triển thủ:

Thân người hơi nhôm dậy, chuyển về ngay phía trước. Hai chưởng theo đó từ trước chân phải nhấc lên và dang mở sang hai hướng trái, phải. Các ngón tay đối nhau, lòng bàn tay úp xuống, gối hơi co (H. 3-10-1). Chân trái xoay qua trái 90° (điều chỉnh gót chân phải cho thích hợp), thân người lấy eo làm trục, chuyển người sang trái 90° đi cùng với phát tay kéo xoay chuyển đi theo, hít vào. Đồng thời, tay phải xoay vào trong, theo eo chuyển

sang trái mà đi từ phải qua trước, phát về bên trái, lòng bàn tay hướng ra ngoài, thở ra. Tiếp đó xoay hai tay ra ngoài, cho lòng hai bàn tay lật ngửa lên, hai cẳng tay giao chéo nhau ở trước bụng, tay phải ở trên tay trái, hít vào (H. 3-10-2). Cùng lúc với phát hai tay xoay chuyển, eo hông cũng lắc theo, cấp tốc vận eo phải và chân trái về hướng phải, lôi kéo theo tay phải hướng về phía hông phải. Chân phải gập cong, chân trái duỗi thẳng, mắt nhìn tay phải.



H. 3-10-1



H. 3-10-2

13. Hồi khí:

Tiếp thức trên, tay trái nhấc lên hướng trái đến huyệt Khuyết bồn trái (điểm chính giữa chỗ hõm ở trên bờ xương đòn gánh). Ngón tay vừa nhấc lên, vừa chụm lại

thành hình trảo. Vai lỏng, nách để trống. Tay phải tiếp tục phát xuống phía bên phải, đợi đến khi cánh tay duỗi thẳng đưa lên cao bên phải, vẫn hít vào, thì xoay vào trong, vạch thẳng cánh tay hình vòng cung lớn từ bên phải người hướng qua bên trái người, tay phải rơi trên ngón chân trái, thở ra.

Đồng thời phần thân trên theo động tác phát của tay phải cũng

chuyển động từ phải sang trái, cúi người về trước, xéo qua trái. Chân thành dạng Đinh tự bộ, trọng tâm dồn vào chân phải, chân phải gập cong, chân trái duỗi thẳng, gót chân trái chạm đất, mũi bàn chân cất lên, mắt nhìn tay phải (H. 3-11).

14. Tả đàn túc (3 lần):

Tay phải túm giữ ngón chân bàn chân trái (ngón cái và thứ 2), ngón tay cái ở trên ngón chân, 4 ngón còn lại ở dưới ngón chân, hướng về bên trái kéo chuyển 3 lần. Cùng lúc với mỗi lần kéo ngón chân qua lại, tay phải hơi co, cùi chỏ đẩy ra ngoài, kéo theo vai, eo và hông vận chuyển sang trái. Mắt nhìn tay phải, chân đứng Đinh tự bộ, kéo ngón chân lên thì hít vào, kéo xuống thì thở ra, làm 3 lần như thế, dừng lại khi kê lên lượt thứ 3 thì hít vào (H. 3-11).



H. 3-11

Còn luân đại nhận khí công

- *Chú ý:* cần làm động tác cho thoải mái tự nhiên. Vai, eo, hông cần thả lỏng. Gập xuống cần vừa mức. Người già yếu, bệnh nặng lúc bắt đầu lắc chân sẽ khó khăn cho nên tư thế có thể cao hơn một chút. Có thể không nắm ngón chân mà đổi sang ngón tay phải hướng về phía ngón chân trái. Làm 3 lần giống như động tác vận eo, đẩy cùi chỏ. Sau khi trải qua một thời gian, tùy theo tình hình chuyển biến tốt của thân thể mà có thể từ từ khôi phục thành đúng như tư thế tập để nắm vào ngón chân.

15. Thôi khí:

Giữ nguyên tay trái. Tay phải nới lỏng ra, cho 5 ngón tay thành dạng chụm lại tự nhiên rồi đem lòng bàn tay chuyển qua phải về phía sau. Tay phải hơi co, chầm chậm đẩy tay phải từ phía trước bên trái về phía sau bên phải, thở ra. Thân người cũng theo tay phải mà lần hồi xoay chuyển về bên phải (khoảng 45°). Eo hông thả lỏng, mắt nhìn tay phải. Trọng tâm ở trên chân phải, gót chân trái chạm đất (H. 3-12).



H. 3-12

16. Lao khí:

Vẫn giữ nguyên tay trái. Tay phải đẩy khí đến phía sau hông phải xong, bèn xoay ra ngoài, cho lòng bàn tay

hướng sang trái, về phía trước. Cánh tay hơi co, ngón tay hướng xuống dưới. Sau đó, tay phải từ phía sau bên phải, vớt khí tới hướng trước, về bên trái. Tay phải vừa vớt khí vừa gấp cổ tay, cho lòng bàn tay ngửa lên, ngón tay hướng về trước. Tay phải vớt khí đến trước ngực, 5 ngón tay chụm lại thành hình trảo đặt ở phía trên huyệt Khuyết bồn phải, hít vào (H. 3-13). Thân người theo tay phải vớt khí về hướng trái mà xoay qua chuyển lệch về bên trái. Mắt nhìn tay phải, tư thế của chân giữ nguyên.



H. 3-13

17. Chuyển thân hồi khí:

Đồng thời chân trái móc vào trong, dùng gót chân phải làm trục chuyển người xoay sang phải 180° , trọng tâm dời về sau đến chân trái. Gập gối trái, đồng thời tay trái từ huyệt Khuyết bồn trái bỏ xuống, đợi khi tay duỗi thẳng, thở ra, thì xoay vào trong, hướng lên trên, từ bên trái người vạch thẳng cánh tay theo hình vòng cung lớn lên cao sang bên trái người, hít vào. Tay trái rơi xuống ngón chân phải, thở ra. Đồng thời phần thân trên theo xoay chuyển của tay trái mà hướng về bên phải, cúi người xuống phía trước. Gót chân phải chạm đất, đầu ngón chân ngóc lên. Mắt nhìn tay trái (H. 3-14).

18 Hữu đàn túc:

Giống thế 14, nhưng làm phương hướng ngược lại (H. 3-14).

19: Thôi khí:

Giống thế 15, nhưng làm phương hướng ngược lại.

20. Lao khí:

Giống thế 16, nhưng làm phương hướng ngược lại.

21. Triển thủ:

Khi tay trái vớt khí đến trước bụng thì vừa vớt vừa nâng lên, hít vào. Đồng thời tay phải từ huyệt Khuyết bồn phải bỏ ra, đi qua bên trong tay trái rơi xuống phía trước, 5 ngón tay xòe ra tự nhiên. Đi theo tay trái nâng lên thì tay phải hạ xuống, phần thân trên nhấc lên và hơi gập về trước, chuyển người sang trái, hướng về đúng phía trước. Chân phải xoay qua trái 90° , cho hai bàn chân song song với nhau. Sau đó tay phải từ dưới đi qua bên ngoài tay trái, hướng lên trên, chuyển vào trong đến phía sau, bên trong tay trái, rồi lại hạ xuống, hướng về trước, lượn vòng quanh tay trái. Tay trái cũng đồng xoay lượn vòng quanh tay phải từ dưới lên qua tay phải, hít vào, tay trái lại quay vào và xuống dưới tay phải, thở ra và tay trái lại cuộn ra đưa lên trên tay phải, hít vào. Hai tay xoay vòng quanh nhau một vòng rưỡi.



H. 3-14

Khi xoay vòng, huyết Nội và Ngoại quan của hai tay trái phải đối xứng nhau, cách nhau khoảng 5 tấc. Cùng lúc với tay xoay vòng, eo, hông và vai cũng lay động tự nhiên đi theo. Mắt nhìn hai tay (H. 3-15).

22. Vân thủ (phải - trái - phải):

Vân thủ phải: sau khi quán tay xong, tay trái thu về đặt ở bên eo trái, cánh tay gấp cong, lòng bàn tay ngửa lên, hơi hướng vào trong. Tay phải duỗi ra phía trước người, lòng bàn tay ngửa lên, cao ngang eo. Đồng thời chân phải tiến lên nửa bước, mé ngoài của phía trước bàn chân chạm đất, trọng tâm đặt ở chân trái mắt nhìn lòng bàn tay phải, thở ra (H. 3-16). Tiếp đó, tay phải từ trước vạch vòng cung qua phải, hướng về sau, đầu và phần thân trên cũng vận chuyển sang phải theo tay phải, để duy trì cho mắt nhìn theo lòng bàn tay phải.

Đợi tay phải đi đến phía sau bên phải thì xoay tay phải vào



H. 3-15



H. 3-16

trong, co chỗ, cho huyết Hợp cốc của bàn tay phải áp sát vào huyết Thận du phải, lòng bàn tay ngửa lên, 5 ngón tay mở ra tự nhiên, hít vào. Đồng thời thân người xoay qua trái về chính diện, trọng tâm dời đến chân phải, gót chân trái nhón lên, mắt nhìn thẳng về trước.

Vân thủ trái: chân trái tiến lên nửa bước, mé ngoài của phía trước bàn chân chạm đất. Đồng thời tay trái duỗi ra phía trước người, lòng bàn tay ngửa lên, cao ngang eo, từ trước vạch vòng cung sang trái, về phía sau. Đầu và phần thân trên cũng đi theo tay trái mà vận chuyển sang trái. Mắt nhìn lòng bàn tay trái, thở ra (H. 3-17).

Đợi tay trái đi đến phía sau, bên trái, thì xoay tay trái vào trong, co chỗ, cho huyết Hợp cốc trái áp sát vào chỗ huyết Thận du trái, lòng bàn tay ngửa lên, 5 ngón mở ra tự nhiên. Đồng thời thân người xoay chuyển qua phải về chính diện, trọng tâm dời về trước đến chân trái, gót chân trái nhón lên. Mắt nhìn thẳng về trước. Hít vào.

Vân thủ phải: Động tác giống trước (H. 3-16).

23. Loát yêu:

Chân trái lên trước nửa bước, mé ngoài của phía trước bàn chân chạm đất. Đồng thời, tay trái duỗi ra



H. 3-17



H. 3-18-1



H. 3-18-2



H. 3-19

phía trước người, lòng bàn tay ngửa lên, cao ngang eo, vạch vòng cung từ trước hướng sang trái, về phía sau (H. 3-18-1). Phần thân người bên trên cũng đi vận chuyển sang trái theo tay trái, kéo theo tay phải quạt sang trái về phía trước, cẳng tay trên hơi cao hơn vai. Chỗ co lại, ngón tay buông xuống tự nhiên, lòng bàn tay hướng xéo vào trong, đối diện với bụng dưới. Mắt nhìn tay trái (H. 3-18-2). Đi theo chuyển động của tay trái, thân người nghiêng qua trái, về phía trước, trọng tâm đặt ở chân trái, hai gót chân nhón lên. Khi tay trái đi đến phía sau bên trái, thân người cùng vai phải, tay phải cấp tốc xoay ra ngoài, vận chuyển về phía bên phải, lôi kéo hai tay chuyển động lắc theo. Tay phải khoát qua phải về phía trước, kéo về đến bên eo phải, co chỗ khoảng 90° , lòng bàn tay ngửa lên, ngón tay hướng về trước. Tay trái thuận thế từ dưới, phía sau bên trái vớt lên phía trước, cho đến khi lòng bàn tay đối diện với ngay trước trán, cách nhau khoảng 24 cm ~ 30 cm. Tay trái co chỗ thành hình vòng cung. Đồng thời thân người và eo hông chuyển về chính diện, gót chân phải cấp tốc hạ chạm đất, trọng tâm ở chân phải, gót chân trái nhón lên phía trước hạ xuống, bàn chân chạm đất, gối hơi co. Mắt nhìn lòng bàn tay trái hít vào (H. 3-19).

24. Lạc bàng hồi khí:

Tay trái xoay vào trong, lòng bàn tay úp xuống (H. 3-20-1). Bàn tay từ trên hạ xuống dưới đến phía sau mông trái, lòng bàn tay hướng về sau, ngón tay hướng xuống



H. 3-20-1



H. 3-20-2

dưới, cánh tay hơi co. Gót chân phải hơi nhấc lên, trọng tâm dời về chân trái. Mắt nhìn thẳng về trước, tất cả thở ra (H. 3-20-2).

25. Đơn triển xí:

Dời trọng tâm đến chân trái, chân phải tiến lên trước nửa bước, mé ngoài phía trước bàn chân chạm đất. Tay phải duỗi thẳng ngang về trước, lòng bàn tay ngửa lên, hơi hướng vào trong, 5 ngón tay dang mở tự nhiên, cao ngang vai, hít vào. Sau đó tay phải từ trước vạch vòng cung về bên phải, cánh tay hơi co, phần thân trên vận chuyển sang phải theo hướng tay phải. Mắt nhìn lòng bàn tay phải thở ra (H. 3-21).

Trong khi tay phải dời đến phía sau bên phải, cánh tay xoay vào trong, co chỗ, vạch vòng cung hạ xuống phía bên phải, cho huyết Hợp cốc áp sát vào chỗ huyết Thận du phải, lòng bàn tay ngửa lên, đồng thời thân người chuyển về chính diện. Mắt nhìn thẳng về trước, hít vào.

26. Thượng bộ thân bàng:

Dời trọng tâm đến chân phải, chân trái lên trước nửa bước, mé ngoài phía trước bàn chân chạm đất. Đồng thời tay trái vừa xoay ra ngoài, vừa duỗi thẳng về trước, đặt ở bên eo trái, co chỗ khoảng 90° , lòng bàn tay ngửa lên và hơi hướng vào trong, 5 ngón tay dang mở tự nhiên. Mắt nhìn lòng bàn tay trái, thở ra (H. 3- 22).

27. Triển đầu quán nhĩ:

Giữ nguyên thế chân đứng, phần thân trên lấy eo làm trục, vận chuyển sang hướng trái. Tay phải từ huyết Thận



H. 3-21



H. 3-22



H. 3-23-1



H. 3-23-2

du phải kéo ra, xoay cánh tay ra ngoài, chuyển cho lòng bàn tay hướng vào trong, rồi từ bên phải người đi qua trước bụng rồi theo thân người xoay sang trái mà nhắc lên hướng bên trái. Khi tay phải đi qua vai trái, tai trái, và sau cổ, lòng bàn tay hướng vào trong, đối diện với tai trái và cổ (H. 3-23-1). Khi tay phải lướt đến sau cổ, phần thân trên và đầu theo đó chuyển về chính diện. Tay phải tiếp tục lướt đến tai phải, lòng bàn tay đối diện với tai phải, vai lỏng, chỏ co, cùi chỏ hướng sang phải, về phía trước. Mắt nhìn thẳng, hít vào (H. 3-23-2).

28. Hạ áp:

Khi tay phải lướt đến tai phải, hạ cánh tay phải xuống, chuyển lòng bàn tay úp xuống, nhấn cổ tay, ngón tay hướng về trước, 5 ngón tay mở ra để ấn xuống bên hông phải. Đồng thời lòng bàn tay trái ngửa lên, nâng đến khi cao ngang vai, cánh tay hơi co, lòng bàn tay hơi hướng vào trong. Mắt nhìn tay trái. Tư thế của chân giữ nguyên, thở ra (H. 3-24).



H. 3-24

29. Thượng thác:

Tay phải xoay ra ngoài, cho lòng bàn tay chuyển ngửa lên, và nâng bàn tay đi theo hình vòng cung hướng về trước, lên đến khi cao ngang vai, lòng bàn tay ngửa lên, hơi hướng vào trong, tay hơi co. Tay trái lật chuyển thành lòng bàn tay úp xuống, theo cùng với sự nhắc lên của tay phải mà cũng hạ xuống đến phía sau bên trái người, lòng bàn tay hướng về sau. Mắt nhìn lòng bàn tay phải. Trọng tâm dời đến chân trái, gót chân phải



H. 3-25

nhón lên, hít vào khi 2 tay đưa ngang chấn thủy và thở ra khi tay trái hạ xuống đồng thời với tay phải đưa lên ngang vai (H. 3-25).

30. Hồi khí:

Sau khi tay phải nâng lên cao ngang vai, cánh tay xoay vào trong, cấp tốc co chỗ cho đầu cùi chỏ hướng về phía trước, xéo qua phải. 5 ngón tay phải vừa chụm lại thành trảo hình vừa đặt ở huyệt Khuyết bồn phải. Đồng thời tay trái từ mé dưới phía sau bên phải cấp tốc vớt lên phía trước, lòng bàn tay hướng vào trong, đối diện với trước trán. Mắt nhìn lòng bàn tay trái, bàn tay cách trán khoảng 24 ~ 30 cm. Đồng thời cấp tốc dời trọng tâm đến chân phải, gót chân phải chạm đất, chân hơi co. Chân trái nhón gót lên, hít vào (H. 3-26).



H. 3-26

31. Lao nguyệt:

Chân phải gập cong, trọng tâm ở trên chân phải. Chân trái duỗi thẳng tự nhiên, mé ngoài phía trước bàn chân chạm đất. Tay trái giữ nguyên, tay phải dời khỏi huyệt Khuyết bồn phải, 5 ngón dang mở tự nhiên. Tay phải dang duỗi về phía sau bên phải, lòng bàn tay

hướng ra ngoài, phần thân trên cũng theo đó chuyển sang phải. Mắt nhìn tay phải. Sau đó, tay phải xoay ra ngoài, hạ xuống thở ra, vạch vòng cung từ phải về phía trước, bên trái, lòng bàn tay theo đó ngửa lên, ngón tay hướng về trước. Đồng thời, thân người vận chuyển sang trái, phần thân trên gập về trước.

Tay phải đi qua dưới bụng vạch vòng cung hướng sang trái đến trước tay trái, chuyển lòng bàn tay hướng vào trong, tay phải ở ngoài, tay trái ở trong, hít vào. Mắt nhìn tay phải (H. 3-27).

32. Chuyển thân:

Lấy hai gót chân làm trục xoay, từ từ xoay người sang phải về sau 180°. Chân trái gập cong, trọng tâm dời đến chân trái, chân phải hơi co, gót chân phải nhón lên. Thu mông, phần thân trên duỗi thẳng, tay trái đi qua ngực,



H. 3-27



H. 3-28

bụng, hạ xuống đến phía trái bên ngoài người, lòng bàn tay hướng lên phía sau, đầu ngón tay hướng xuống phía sau. Huyệt Hợp cốc hướng vào trong. Tay phải theo chuyển động của thân người cũng từ từ cất lên hướng phải, lòng bàn tay hướng vào trong đối diện với trán. Mắt nhìn lòng bàn tay phải, thở ra (H. 3-28).

33. Thượng bộ vọng nguyệt:

Dời trọng tâm đến chân phải, chân trái lên trước một bước, gối phải hơi co, ức bàn chân chạm đất. Đồng thời tay trái xoay ra ngoài, cất thành vòng cung lên phía trước, co chỗ, mũi bàn tay hướng lên trên, lòng bàn tay hướng vào trong, đối diện trước trán. Mắt nhìn lòng bàn tay trái. Đồng thời tay phải hơi dời về bên phải, cho lòng bàn tay đối diện với huyệt Thái dương phải, hít vào (H. 3. 29).



H. 3-29

34. Vọng nguyệt:

Mé ngoài cạnh bàn chân trái chạm đất, phần bên trong chân để hư (nhón lên). Tay trái giữ nguyên, tay phải dang mở qua bên phải, phần thân trên cũng theo đó vận chuyển sang phải. Sau đó tay phải xoay ra ngoài, hạ xuống, vạch vòng cung sang trái, thở ra, phần thân trên cũng theo đó vận chuyển sang trái. Chân

phải dẫn gấp thấp xuống, phần thân trên cũng gấp cúi về trước, qua bên trái. Tay phải vạch vòng cung đến dưới tay trái, cấp tốc phát căng tay lên thật mạnh phía bên trái, lòng bàn tay hướng vào trong, hơi hướng lên trên, ngón tay hướng lên phía bên trái. Đầu vận chuyển sang hướng trái, mắt nhìn lên bầu trời phía bên trái, hít vào (H. 3-30).



H. 3-30

35. Áp khí:

Hai tay đồng thời xoay vào trong, cho lòng bàn tay úp xuống, ngón tay tách mở tự nhiên, đầu các ngón tay của hai bàn tay đối nhau. Đồng thời thân người xoay ngay lại, phần thân trên nâng thẳng lên. Hai tay dang ra đặt ở hai bên gối trái, đồng thời nhấn cổ tay ấn xuống, thân người hạ ngồi xuống. Hai chân gấp gối. Gối trái ở trước chân phải, gối phải hơi móc vào trong. Hai gót chân nhón lên.

Trọng tâm dời về chân phải. Sau đó hơi nhóm người dậy, tay cũng đồng thời nâng lên theo thân người, cổ tay và ngón tay buông lỏng tự nhiên. Hai tay lại nhấn cổ tay ấn xuống, thân người ngồi xuống. Cứ làm đứng lên,



H. 3-31

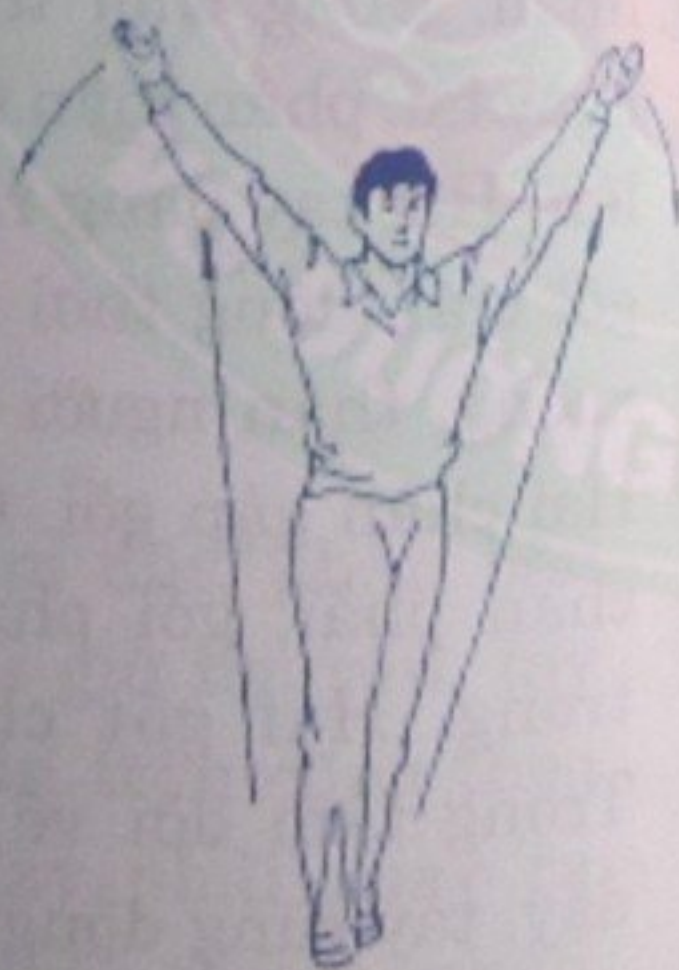
ngồi xuống ấn chuông giống như vậy 3 lần. Mắt nhìn hai tay (H. 3-31).

36. Chuyển thân áp khí:

Tư thế hai tay giữ nguyên, lấy 2 bàn chân làm trục, xoay người qua phải 90° , chân phải ở trước chân trái, gối trái móc vào trong, hai gót chân nhón lên, trọng tâm lệch về chân trái. Hai tay đặt ở bên ngoài gối phải, nhấn cổ tay ấn xuống. Các động tác còn lại giống thế trên. Đứng lên ngồi xuống ấn ép khí 3 lần (H. 3-32).



H. 3-32



H. 3-33

37. Vịnh động:

Hai tay thả lỏng cổ tay, hai bàn tay và hai cánh tay rung động lên xuống (biên độ chấn động nhỏ, nhưng tần suất cần cao), vừa rung động vừa duỗi thẳng tay cất lên phía trước, đồng thời phần thân trên chậm chậm nâng lên, hai chân duỗi thẳng, trọng tâm ở trên chân phải, gót chân trái nhón lên. Hai tay tiếp tục rung động từ trước hướng lên trên như dạng giơ lên hai bên, lòng bàn tay hướng về trước. Mắt nhìn thẳng về phía trước. Trọng tâm dời

về sau đến chân trái. Gót chân trái hạ xuống, gót chân phải nhón lên (H. 3-33).

38. Hàm thủy:

Dời trọng tâm về trước đến chân phải, gót chân trái nhón lên. Hai tay xoay vào trong, vừa rung động vừa hạ xuống và dang mở sang trái và phải, giống như rơi xuống hai bên phía sau mông. Lòng bàn tay đối nhau, thân người hơi nghiêng về trước, hai gót chân nhón lên, mắt nhìn xuống phía trước (H. 3-34).



H. 3-34

Hơi ngừng lại rồi hai tay chậm chậm vừa rung động vừa xoay vào trong. Từ sau hướng về trước giơ lên, cao khoảng bằng vai. Lòng bàn tay úp xuống, ngón tay hướng về trước. Trọng tâm dời về sau đến chân trái, gót chân phải hơi nhón lên. Thân người hơi ngửa về sau. Mắt nhìn xuống phía trước.

39. Phách thủy phi tường (trái, phải, trái):

Phách thủy trái: trọng tâm ở trên chân trái. Hai tay vừa rung động vừa chậm chậm đưa dạng hình trảo khoát qua hướng trái. Đồng thời phần thân trên vận sang bên trái. Tay trái vừa khoát đến phía trên bên trái, tay trái cao quá đầu, lòng bàn tay hướng ra ngoài, ngón cái hướng

xuống dưới. Tay phải khoát đến bên trái đầu, lòng bàn tay phải úp xuống và hơi hướng sang trái, tay cao ngang ngực. Hai tay hơi gập cong, mắt nhìn tay trái (H. 3-35).



H. 3-35

Phách thủy phải: dời trọng tâm về trước đến chân phải, gót chân trái nhón lên. Đồng thời hai tay vừa rung động vừa khoát về trước, thân người xoay ngay lại, mắt nhìn về trước. Sau đó, hai tay từ từ làm dạng hình trảo hướng về bên phải, đồng thời phần thân trên vặn về bên phải, hơi nghiêng về trước. Tay phải khoát đến phía trên bên phải, tay cao quá đầu, lòng bàn tay hướng ra ngoài, ngón cái hướng xuống dưới. Tay trái khoát đến bên phải đầu, lòng bàn tay trái úp xuống, hơi hướng sang phải, tay cao ngang ngực. Hai tay hơi gập cong, mắt nhìn tay phải (H. 3-36).



H. 3-36

Phách thủy trái: giống động tác (1) (H. 3-35). Tiếp đó, dời trọng tâm về trước đến chân phải, gót chân trái nhón lên, hai tay vừa rung động vừa từ bên trái khoát cắt ngang về đến ngay phía trước, đồng thời thân

người xoay ngay lại, mắt nhìn về trước, phách thủy (vỗ mặt nước) trở về chính diện.

- **Chú ý:** Các động tác ở trên cần liên lạc, hai tay phải rung động liên tục không ngừng.

40. Ẩm thủy (3 lần):

Chân trái lên trước một bước, phần trước bàn chân chạm đất, hai tay vừa rung động vừa dang mở về sau sang hai bên trái phải, lòng bàn tay úp xuống. Gập thấp gối phải, chân trái duỗi thẳng tự nhiên, phần thân trên cúi về trước, đồng thời hai tay từ phía sau hai bên co chỗ về đến hai bên eo (H. 3-37-1). Sau đó hướng về trước men theo hai bên chân trái để duỗi về phía trước đến bên dưới phía trước bàn chân trái, lòng bàn tay vẫn úp xuống, ngón tay hướng về trước, và ngừng đầu chồm về trước, mắt nhìn xuống phía trước, làm một lần động tác



H. 3-37-1



H. 3-37-2

âm thủy (uống nước) (H. 3-37-2). Sau đó phần thân trên ngừng lên, kéo theo hai tay nhấc lên, co chỏ kéo về đến hai bên eo. Hai tay lại một lần nữa men theo hai bên chân trái để duỗi về trước, phần thân trên lại đổ xuống phía trước lần nữa, làm động tác uống nước lần thứ 2. Tiếp đó lại làm động tác uống nước lần thứ 3.

41. Vọng thiên:

Lần uống nước thứ 3, khi hai tay men theo hai bên chân trái để duỗi về trước đến phía trên bàn chân trái, phần thân trên từ từ nhấc lên. Trọng tâm dời về trước đến chân trái, thân người đứng dậy, gót chân phải nhón lên. Đồng thời hai tay từ dưới vừa rung động đi lên, vừa theo thân người từ trước giờ lên trên. Lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng lên trên, mắt nhìn theo hia tay giờ lên, nhìn ngửa lên phía trước (H. 3-38).



H. 3-38

42. Quy khí:

Hai tay vừa rung động vừa dang mở sang hai bên trái phải để hạ xuống, đồng thời chân phải bước lên, cho song song với chân trái, độ rộng bằng vai. Hai tay hạ xuống đến hai bên Hạ Đan điền: 5 ngón tay trái xòe ra đặt áp ở phía trên bên trái, 4 ngón tay phải khép sát nhau đặt áp ở phía dưới bên phải. Ngón tay của hai bàn tay cách nhau

khoảng 3cm, lòng bàn tay hõm vào trong, sau đó hai tay rung động ở tại chỗ 3 lần, mỗi lần ngưng lại giữ yên 3~5 giây. Mắt nhìn thẳng về trước (H. 3-39).

43. Trảo khí:

Tay phải từ bụng vừa nhấc lên vừa duỗi bằng ngang về trước đến khi cao ngang vai, lòng bàn tay úp xuống (H. 3-40-1). Sau đó chụp nắm thành không quyền, co chỏ kéo đến trước ngực phải, cho phần trên mắt nắm tay đối xứng huyết Khí hộ phải.

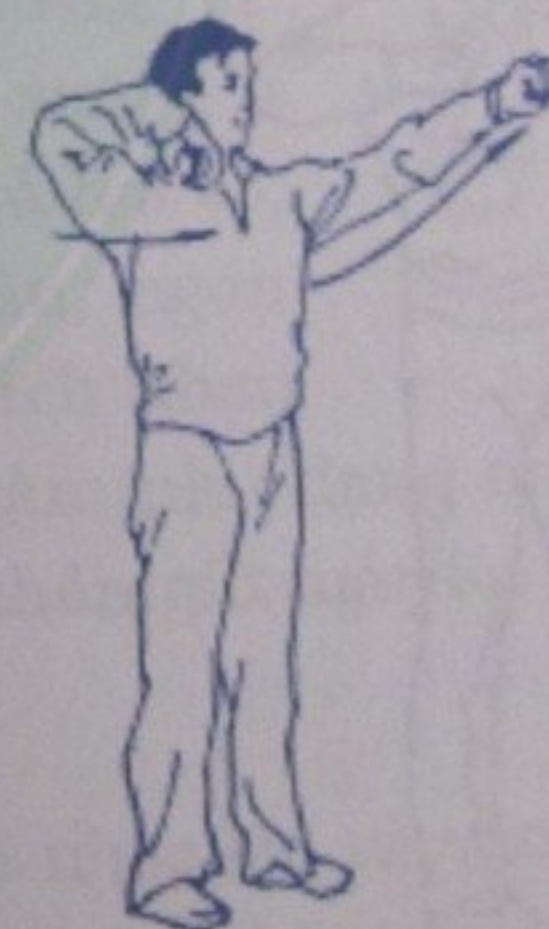
Vai hạ chìm, nách để trống, cùi chỏ nhấc ngang ra ngoài. Mắt nhìn về phía trước. Đây là một lần chụp khí (H. 3-



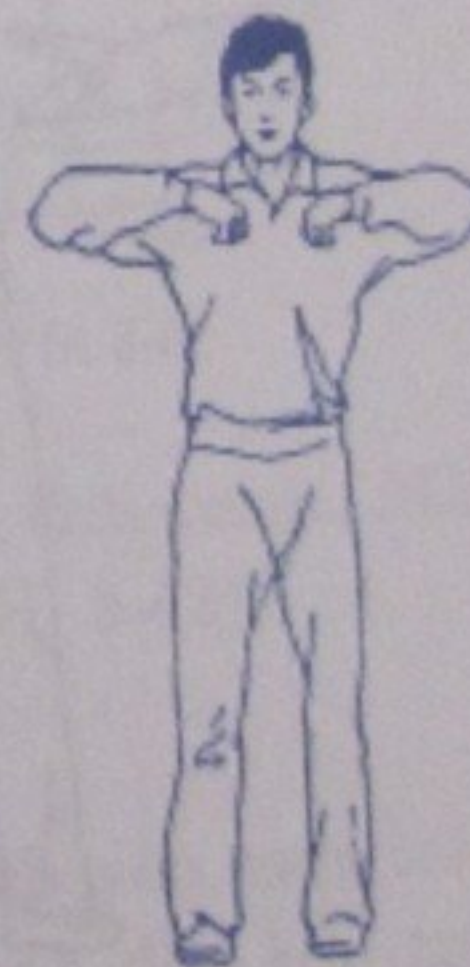
H. 3-39



H. 3-40-1



H. 3-40-2



H. 3-40-3

40-2). Tiếp đó, tay trái từ bụng nhấc lên và duỗi ngang về trước cho cao ngang vai. Sau đó chụp nắm thành không quyền, co chỗ kéo về đến trước ngực trái, cho phần trên mắt nắm tay đối xứng với huyết Khí hộ trái. Vai hạ chìm, nách để trống, cùi chỗ nâng ngang hướng ra ngoài. Mắt nhìn về trước. Hai tay thay nhau làm động tác chụp khí mỗi bên 5 lần, tư thế của chân giữ nguyên (H. 3-40-3).

44. Phiên chuông lâu khí:

Tay phải xoay ra ngoài và duỗi ngang về trước, lòng bàn tay ngửa lên (H. 3-41-1). Sau đó chụp nắm thành không quyền, co chỗ kéo về đến trước ngực phải, cho phần dưới mắt nắm tay đối xứng với huyết Khí hộ phải.



H. 3-41-1



H. 3-41-2

Vai hạ chìm, nách để trống, mắt nhìn về trước. Tiếp đó, tay trái xoay ra ngoài và duỗi ngang về trước, lòng bàn tay ngửa lên. Sau đó chụp nắm thành không quyền, co chỗ kéo về đến trước ngực trái, cho phía dưới mắt nắm tay đối xứng với huyết Khí hộ trái. Vai hạ chìm, nách để trống. Hai tay làm như vậy thay đổi nhau mỗi bên 5 lần. Tư thế chân giữ nguyên (H. 3-41-2).

45. Bão cầu:

Tiếp thế trên, hai chỗ hạ xuống, sau đó hai tay giơ lên, tiếp đó hai tay xoay vào trong, duỗi chuông dang mở sang hai bên trái phải, hạ hình vòng cung đi xuống. Đồng thời phần thân trên cúi về trước khoảng 90° , hai chân duỗi thẳng, huyết Bách hội hướng về trước. Hai tay buông xuống ở trước hai chân, cùi chỗ hơi co, lòng bàn tay ngửa lên, ngón tay đối xứng nhau, cách nhau khoảng hơn 30 cm, làm như dạng ôm trái banh. Mắt nhìn hai tay, tư thế chân giữ nguyên (H. 3-42).



H. 3-42

46. Nhu cầu:

Phần thân trên hơi nhấc lên và vận chuyển sang trái, đồng thời kéo theo hai tay ôm trái banh đến bên trái bụng. Tay phải xoay vào trong, lòng bàn tay úp xuống,

cho tay phải ở phía trên tay trái, lòng hai bàn tay đối nhau, cách nhau khoảng 6 thốn, hai tay giống như dạng ôm trái banh. Mắt nhìn hai tay. Sau đó, cổ tay, cánh tay và ngón tay của hai tay xoay vùn theo mặt phẳng nằm ngang đi ngược chiều kim đồng hồ (lòng bàn tay luôn luôn đối nhau), như đang quay "trái banh" ở trong lòng hai bàn tay (H. 3-43). Đồng thời phần thân trên kéo theo hai cánh tay chuyển động từ trái đi qua trước bụng sang bên phải, vừa chuyển eo vừa xoay vùn trái banh. Khi lắn vùn được khoảng 10 vòng, thì đến bên phải bụng. mắt nhìn tay, tư thế của chân giữ nguyên, gối hơi co.



H. 3-43



H. 3-44

47. Chuyển thân nhu cầu:

Khi vùn trái banh đến bên phải, hai tay đồng thời vùn xoay, lật chuyễn 180°, thành tay trái ở trên, tay phải ở dưới, lòng bàn tay đối nhau (H. 3-44). Sau đó cổ tay, cánh tay và ngón tay của hai tay xoay vùn trái banh ở trong lòng bàn tay đi thuận theo chiều

đồng hồ, đi theo eo vùn chuyển sang trái mà di động từ bên phải bụng qua trước bụng đến bên trái, khoảng 8 vòng thì đến bên trái bụng. Lại từ bên trái chuyển sang hướng phải, xoay vùn tiếp 2 vòng nữa, dừng ở phía trước bụng. Đồng thời thân người cũng theo đó chuyển về chính diện. Tư thế của chân giữ nguyên, mắt nhìn hai tay.

48. Bao khí:

Phần thân trên đứng thẳng dậy, đồng thời hai tay giơ lên. Sau đó xoay hai tay vào trong, hai tay hạ hình vòng cung xuống hai bên trái phải. Đồng thời phần thân trên cúi về trước khoảng 90°, hai chân duỗi thẳng, huyết Bách hội hướng về trước. Khi hai tay buông xuống đến trước hai chân, cổ tay gấp lại, cho lòng hai bàn tay ngửa lên, ngón tay



H. 3-45

của hai bàn tay đối nhau, cách nhau khoảng 33cm~66cm, giống như ôm một vật nặng to lớn. 5 ngón tay xòe mở tự nhiên. Sau đó hơi co gối, từ từ bưng ôm lên đến trước ngực, thân người cũng theo đó đứng dậy. Mắt nhìn về trước, tư thế của chân giữ nguyên (H. 3-45).

49. Quán khí:

Hai tay tiếp tục ôm khí đến trước trán, xoay hai tay vào trong, cho lòng bàn tay hướng vào trong, tay cong

như hình cánh cung. Tay cao ngang trán, ngón tay của hai bàn tay đối xứng nhau, cách nhau khoảng 10 cm (H. 3-46). Sau đó hai tay men theo đầu, ngực, bụng, từ từ hạ xuống đến hai bên Hạ Đan điền, hơi dừng lại ở đây vài giây, rồi dang hai tay ra buông xuống hai bên người. Mắt nhìn về trước, tư thế của chân giữ nguyên.

50. Đài bàng:

Hai tay giơ ngang lên phía trước, cổ tay thả lỏng, lòng bàn tay úp xuống. Sau đó hai cùi chỏ từ từ gấp



H. 3-46



H. 3-47-1



H. 3-47-2

cong hạ chìm xuống và hơi dang mở ra ngoài, đầu cúi cong hạ chìm xuống và hơi dang mở ra ngoài, đầu cúi, chỗ hơi rộng hơn hai vai. Hai tay thả lỏng, gấp cổ tay, bàn tay cao ngang vai. Mắt nhìn thẳng về trước (H. 3-47-1). Tiếp đó hai tay nhấc lên, lòng bàn tay hướng về trước, cấp tốc nhấn cổ tay đẩy chưởng về trước, hổ khẩu đối nhau, ngón tay hướng xéo lên phía trong, tay cao ngang trán, hai ngón cái cách nhau khoảng 10~17cm, 4 ngón còn lại hơi gập vào nhau. Mắt nhìn tay, tư thế của chân giữ nguyên (H. 3-47-2).

51. Phiên sí:

Gập hai cổ tay, ngón tay chụp lại thành hình trảo, lòng bàn tay hướng xéo vào trong, ngón tay hướng xuống dưới. Mắt nhìn thẳng, tư thế của chân giữ nguyên (H. 3-48).



H. 3-48

52. Bội xí:

Hai tay hạ hình vòng cung tách mở xuống hai bên, đi qua bên ngoài hông, hai cùi chỏ gấp cong, cho hai huyết Hợp cốc của hai tay áp và bên ngoài huyết Thận du trái, phải, nới lỏng tay trảo, ngón tay xòe ra tự nhiên, lòng bàn tay ngửa lên, hai tay giữ bất động ở nguyên vị trí, rung chấn động 3 lần, mỗi lần dừng lại



H. 3-49

khoảng 3~5 giây. Mắt nhìn thẳng, tư thế của chân giữ nguyên (H. 3-49).

53. Khởi phiên thượng phi (7 lần):

Hai tay từ huyết Thận du hạ xuống, đi qua bên cạnh người giơ hình vòng cung lên phía trước, cao khoảng ngang vai, lòng bàn tay úp xuống, ngón tay hướng về trước. Hai tay hơi co, mắt nhìn thẳng.

Bay lên phía bên trái: gập gối phải, dời trọng tâm đến chân phải, chân trái bước lên trước một bước, gối trái hơi co, mé ngoài phần trước bàn chân trái chạm đất, gót chân nhón lên. Tay phải hạ hình vòng cung ấn xuống, dừng ở trước bụng dưới. Tay phải gập cong, bàn tay thành hư chưởng (lòng bàn tay lõm vào trong), lòng bàn tay đối diện Hạ Đan điền. Tay duỗi mở tự nhiên, ngón tay hướng sang trái. Đồng thời tay trái nhấc lên phía bên trái, cánh tay hơi co, bàn tay trái cao ngang đầu, lòng bàn tay úp xuống và hướng xéo vào trong, lỏng cổ tay, 5 ngón buông lỏng tự nhiên hạ xuống như hình trảo. Phần thân trên hơi vặn sang trái, mắt nhìn lòng bàn tay trái (H. 3-50).

Bay lên phía bên phải: gập gối trái, dời trọng tâm đến chân trái, chân phải tiến lên trước một bước, gối hơi co, mé ngoài phía trước bàn chân phải chạm đất, gót chân nhón lên. Tay trái ấn hình vòng cung xuống dưới, dừng ở trước bụng dưới. Tay trái gập cong, bàn tay thành hư chưởng, lòng bàn tay đối xứng Hạ đan điền. Tay duỗi mở tự nhiên, ngón tay hướng sang phải. Đồng



H. 3-50



H. 3-51

thời tay phải nhấc lên phía bên phải, cánh tay hơi co, bàn tay phải cao ngang đầu, lòng bàn tay úp xuống và hướng xéo vào trong, lỏng cổ tay, 5 ngón tay thả lỏng buông xuống hình trảo. Phần thân trên hơi vặn sang phải, mắt nhìn tay phải (H. 3-51). Tập thay đổi 2 bên trái phải giống như vậy để bay lên 7 lần.

54. Chuyển thân:

Tiếp theo động tác bay lên sau cùng lần thứ nhất về bên trái, tay trái hạ xuống, tay phải hướng lên trên, cổ tay thả lỏng, hai tay giơ lên trước tới trước bụng, đồng thời hai chân duỗi thẳng, thân người chuyển ngay về

trước (H. 3-52). Tiếp đó hai tay bắt đầu rung động, đồng thời lấy hai gót chân làm trục, xoay người qua phải về sau 180° . Mắt nhìn thẳng.

55. Phi thượng:

Tiếp thế trên, vừa chuyển người qua phải về sau, hai tay vừa không ngừng rung động, và từ trước bụng chậm chậm giơ lên, lòng bàn tay hướng về trước, ngón tay hướng lên trên. Chân phải ở trước, gót chân nhón lên, trọng tâm đặt ở chân trái. Mắt nhìn về trước (H. 3-53). Sau đó hai tay vừa rung động vừa hạ xuống hai bên trái phải người.

56. Quá thủy phi tường:

Bay qua nước bên trái: dời trọng tâm đến chân phải, chân trái tiến lên trước một bước, phần trước bàn chân chạm đất, gối trái hơi co, đồng thời hai tay vừa rung động vừa từ bên cạnh người giơ ngang lên phía trước. Sau đó gấp gối phải, phần thân trên cúi về trước, vặn người chuyển sang trái 45° . Đồng thời hai tay theo đó cùng lúc rung động khoát hình vòng cung qua hướng trái. Tay trái khoát lên đến phía trước bên trên mé



H. 3-52



H. 3-53

trái, lòng bàn tay hướng sang trái, ngón cái hướng xéo xuống, tay trái cao ngang đầu. Tay phải duỗi sang trái về phía trước, cao khoảng ngang vai, lòng bàn tay úp xuống, hai tay gấp cong tự nhiên. Mắt nhìn tay trái (H. 3-54).

Bay qua nước bên phải: phần thân trên nhóm dậy, dời trọng tâm đến chân trái, gấp gối trái, chân phải lên trước một bước, phần trước bàn chân chạm đất, gối hơi co, phần thân trên cúi về trước, vặn chuyển sang phải khoảng 45° . Đồng thời hai tay từ trái khoát rung động theo hình vòng cung sang phải. Tay phải nhắc lên đến phía trên, mé trước bên phải, lòng bàn tay hướng sang phải, ngón cái hướng xéo xuống dưới, tay cao ngang đầu. Tay trái duỗi qua phải, về phía trước, cao ngang ngực, hai tay gấp cong tự nhiên, mắt nhìn tay phải (H. 55).

Tập thay đổi nhau hai bên trái phải giống như vậy 7 lần.



H. 3-54



H. 3-55

57. Chuyển thân:

Giống thế 54 (H. 3-52).

58. Phi thượng:

Giống thế 55 (H. 3-53).

59. Tâm thức (7 lần):

Tìm thức ăn bên trái: dời trọng tâm đến chân phải, chân trái lên trước một bước, chân trái duỗi thẳng tự nhiên, ức bàn chân chạm đất. Gối phải gập thấp xuống, phần thân trên cúi về trước. Hai tay từ mỗi bên người đồng thời đi qua phía trước khoát hướng về bên đối diện, ngón tay trái hướng sang phải, ngón tay phải hướng sang trái. Hai tay giao chéo nhau ở trước gối trái, tay trái ở trên tay phải. Mắt nhìn xuống phía trước (H. 3-56-1).



H. 3-56-1



H. 3-56-2

Tìm thức ăn bên phải: thân người hơi nhòm dẩy, đồng thời hai tay khoát tự nhiên về đến 2 bên ngoài người, trọng tâm dời về trước đến chân trái (H. 3-56-2). Chân phải tiến lên trước một bước, gập gối trái, phần thân trên cúi về trước, hai tay từ mỗi bên người đồng thời đi qua phía trước khoát về bên đối diện (H. 3-56-1). Hai tay ở giao chéo nhau ở trước gối phải, tay trái vẫn ở trên tay phải, mắt nhìn xuống phía trước.

Tập tìm thức ăn hai bên trái phải thay đổi nhau giống như vậy 7 lần.

60. Chuyển thân:

Khi làm đến lần tìm thức ăn thứ 7, sau khi hai tay giao chéo nhau ở trước gối trái xong, tiếp đó thân người nhòm dẩy, chân phải duỗi thẳng, đồng thời hai tay từ trước chân trái mở dăng ra, co chỗ nhấc lên. Cổ tay thả lỏng, bụng tự nhiên xuống ở trước bụng, lòng bàn tay úp xuống. Hai tay gập cong, hai cùi chỏ hơi mở ra rộng bằng vai, mắt nhìn thẳng (H. 3-57). Sau đó, lấy hai gót chân làm trục, xoay người sang phải về sau 180°, tư thế của tay giữ nguyên, trọng tâm ở chân trái.



H. 3-57

61. Tâm oa: (Ấn tay hướng xuống phía trái, giữa, phải, phải, giữa, trái, giữa)

Trái: trọng tâm dời đến chân phải, chân trái lên trước một bước, ức bàn chân chạm đất, phần thân trên hơi vặn sang trái, đồng thời hai tay dời đến bên sườn trái, ngón tay xòe ra, đầu ngón tay của hai bàn tay đối diện nhau, cách nhau khoảng 3 cm, lòng bàn tay úp xuống, ấn đến bên hông trái, nhấn cổ tay. Chân phải hơi co, mắt nhìn hai tay (H. 3-58).

Giữa: chân phải duỗi thẳng, gót chân nhón lên, dời trọng tâm đến chân trái, đồng thời hai cổ tay thả lỏng, co chỗ, hai tay nhấc lên đến trước bụng, đồng thời phần thân trên chuyển về chính diện. Chân phải lên trước một bước, ức bàn chân chạm đất. Sau đó, hai tay hạ xuống ấn đến trước bụng dưới, chân trái hơi co, mắt nhìn hai tay.

Phải: chân trái duỗi thẳng, gót chân nhón lên, trọng tâm dời về trước đến chân phải, đồng thời hai tay thả lỏng cổ tay, co chỗ, nhấc hai bàn tay lên đến bên sườn phải, phần thân trên hơi vặn sang phải. Sau đó chân trái lên trước một bước, ức bàn chân chạm đất, chân phải hơi co. Hai tay ấn xuống dưới đến bên hông phải, mắt nhìn hai tay (H. 3-59).

Phải: dời trọng tâm đến chân trái, chân phải lên trước một bước, hai tay vẫn hướng xuống dưới ấn xuống đến hông phải.

Giữa: dời trọng tâm đến chân phải, chân trái lên trước một bước, phần thân trên chuyển về chính diện, hai tay ấn xuống đến trước bụng dưới.



H. 3-58



H. 3-59



H. 3-60

Trái: dời trọng tâm đến chân trái, chân phải lên trước một bước, hai tay ấn xuống ở bên hông trái.

Giữa: dời trọng tâm đến chân phải, chân trái lên trước một bước, hai tay đè ép xuống trước bụng dưới (H. 3-60).

62. Chuyển thân bằng động:

Sau lần tìm ổ lần thứ 7, trọng tâm ở chân phải, sau đó dời trọng tâm về trước, lấy gót chân làm trục, xoay người qua trái 90° (về phương hướng như lúc Khởi thức). Chân phải xoay chuyển sang hướng trái, bước lên nửa bước, cho song song với chân trái, cách nhau rộng bằng vai. Hai gót chân hơi nhón lên, đồng thời hai tay vừa rung động vừa từ trước người đi hình vòng cung qua hai bên cất lên phía trước, cao quá trán (vừa chuyển người

vừa rung tay). Đầu cúi chỗ rộng hơn vai, lòng bàn tay úp xuống và hơi hướng vào trong, mắt nhìn thẳng về trước (H. 3-61).

63. An thụy quy khí:

Hai tay từ trên hạ xuống, vừa rung động vừa đi qua trước mặt, ngực, hạ xuống đến trước bụng, rồi ngừng rung động, đồng thời hai chân gập gối ngồi xuống, thu tay, gót chân nhón lên, 4 ngón tay khép sát vào nhau, ngón cái hướng lên trên đối xứng với huyết Nhũ căn, đặt ở hai bên Hạ Đan điền, đầu ngón tay đối nhau, cách khoảng 3 cm. Sau đó phần thân trên hơi cúi về trước, nhắm mắt, yên lặng khoảng nửa phút (H. 3-62).

64. Thu thức:

Mở mắt, từ từ ngừng đầu đứng dậy, hai tay duỗi thẳng, hai gót chân chạm đất, hai tay tách ra đặt ở hai bên trái phải. Sau đó đi theo hình vòng cung, chậm chậm giơ lên đến trước trán, lòng bàn tay hướng vào trong. tiếp đó từ từ hạ xuống (H. 3-63-1), đi qua ngực, bụng, bụng dưới rồi buông tự nhiên ở bên cạnh người, khí trầm Hạ Đan điền. Sau đó chân trái bước sát tới



H. 3-61



H. 3-62



H. 3-63-1



H. 3-63-2

bên cạnh chân phải, thành tư thế đứng nghiêm. Mắt nhìn thẳng về trước (H. 3-63-2).

NGHI THỨC HẬU CÔNG PHU

- **Xả công:** Tấn chuẩn bị, chân trái bước ngang qua trái khoảng cách bằng vai, thực hiện 3 lần thở thuận mũi-miệng tỷ lệ 1-2, hít vào bằng mũi phình bụng, 2 tay chưởng ngửa đưa từ dưới lên sát thân ngang ngực. Lật úp chưởng lại hạ 2 tay xuống ngang đan điền, thở ra bằng miệng, thời gian gấp đôi lúc hít vào. Làm như thế từ 10-20 lần để trả nợ oxy (H.1,2,3,4)
- **Thu công:** chân trái bước vào sát chân phải theo thế lập tấn nghiêm, 2 bàn tay chồng lên nhau ở

bụng dưới (đan điền), lưỡi đặt trên vòm họng sát chân răng, xoa theo vòng tròn thuận kim đồng hồ ly tâm từ trong đi ra 3 vòng, thở thuận sổ tức mũi-mũi, xoa lên thì hít vào, xoa xuống thì thở ra, xong xoa nghịch chiều kim đồng hồ từ ngoài vào, thở cũng như trên (H. 4a)

Thiền công: vài giây đến vài phút, nhắm mắt thiền định xóa bỏ tạp niệm chỉ nghĩ đến hơi thở ra vô bình thường không vận khí, 2 tay xuôi 2 bên hông (H. 4b)

Chấm dứt: đi bách bộ loanh quanh vài vòng thở xả mũi - miệng vài hơi rồi chấm dứt

II. LÝ LUẬN CÔNG PHÁP VÀ ĐƯỜNG KHÍ VẬN HÀNH

1. Khởi thế:

Có thể gọi thế này là “Thế chuẩn bị”, chủ yếu là làm động tác chuẩn bị cho các phần sau. “Toàn thân thả lỏng nhập tĩnh, tiến vào trạng thái khí công”. Thông qua dồn tụ khí vào huyết Bách hội, trước thông mạch Nhâm, sau thông mạch Đốc, khí tự nhiên hạ chìm, dồn khí tới tận đầu tứ chỉ. Toàn thân thư thái, có cảm giác ấm áp. Lao cung (lòng bàn tay), Dũng tuyến (tức lòng bàn chân) nóng lên, ngón tay và ngón chân có cảm giác nặng, tê và căng ra.

“Hai chân đứng rộng bằng vai” là hình chân đứng cơ bản của Đại nhận công, kiểu đứng này có lợi cho khí của 3 kinh dương và 3 kinh âm ở chân được quân bình, hai chân chịu lực cũng bằng nhau, khiến cơ thể đứng vững vàng tự nhiên.

“5 ngón tay dang mở tự nhiên, hõ khẩu mở tròn” là kiểu tay cơ bản của Đại nhận công. Đầu 5 ngón tay là tĩnh huyết của kinh mạch ở tay, đường kinh ở tay đều bắt đầu đổ ra từ các tĩnh huyết ở đầu ngón tay. “Hai tay buông tự nhiên ở bên cạnh người, ngón tay dang mở tự nhiên, hõ khẩu mở tròn” thì khí sẽ được hạ xuống, khí huyết đi xuống sẽ có lợi cho đường khí của 3 kinh dương và 3 kinh âm ở tay chuyển vận tới ngón tay, tăng cường sự giao tiếp chuyển vận giữa các kinh mạch ở tay, khiến khí huyết phần tay được thông suốt. “Miệng hơi khép, lưỡi liếm nhẹ vào vòm miệng” là một yêu cầu cơ bản của công pháp Đại nhận công. Đầu lưỡi chạm nhẹ lên vòm miệng sẽ nối tiếp được hai mạch Nhâm Đốc (tức nối thông đường Tiểu chu thiên), có lợi cho sự vận hành trên dưới của nội khí, cho nên gọi là “Đáp thước kiều” (Bắc cầu ô thước). Nó còn có thể khiến nước bọt trong miệng tiết ra nhiều, sinh ra một thứ dịch thể trong mát ngon ngọt (tân dịch). Sau khi tân dịch đầy trong miệng, thì nuốt xuống dưới bụng, ấy gọi là “Ngọc dịch hoàn đơn”. Đây là hiện tượng sinh lý của tinh khí đang dồi dào. Tân dịch có thể hỗ trợ tiêu hóa, phòng già yếu. Nếu dùng sức liếm lên vòm miệng thì gốc lưỡi sẽ bị căng cứng, làm lâu sẽ tới khí huyết bị dẫn lên trên, miệng khô lưỡi ráo, hư hỏa bốc lên, tạo nên hiệu quả trái ngược.

“Mắt nhìn thẳng về trước” sẽ có lợi cho thần chính khí bình. Ánh mắt là phản ánh của ý nghĩ, mắt nhìn lên thì khí đi lên. Mắt nhìn xuống thì khí hạ xuống.

“Toàn thân thả lỏng tự nhiên, đầu óc yên tĩnh, dẹp trừ tạp niệm”, đây là một yêu cầu cơ bản trong động tác của toàn bài Đại nhận công. Trong tư thế này còn tạo nên tác dụng tập trung tư tưởng, an thần, thả lỏng cơ thể, là động tác chuẩn bị cho các thế sau.

2. TRIỂN SÍ:

Khí chạy trên 3 kinh âm ở tay, từ huyết Lao cung, khí tiến tới Khí hộ, thông qua kinh mạch mà tới Trung và Hạ Đan điền, đi xuống 2 kinh tỳ vị, cảm giác nóng thấu tới lòng bàn chân, ngón tay cũng nóng lên và nặng nặng.

Thế này khai mở 3 kinh âm ở tay, làm mở huyết Lao cung, khi hai tay từ bên cạnh người chậm chậm giơ lên phía trước, thì dùng “lập chưởng” (dựng đứng bàn tay), là nửa âm nửa dương, hai lòng bàn tay đối xứng nhau mà đi lên, đi theo hai tay hướng lên trên, là hai mạn xương sườn sẽ được lôi vận động kéo nhẹ lên trên, ấy là bắt đầu điều động khí nửa âm nửa dương của kinh mạch Túc thiếu dương đởm, để đưa dương khí ban đầu trong tam dương đi lên. Kinh đởm ở vị trí dọc theo xương sườn, xương sườn vận động kéo nhẹ lên trên, mạch kinh đởm sẽ theo đó mà được điều động đi lên, đồng thời khí ở Hạ Đan điền bắt đầu theo mạch Nhâm và Xung đi lên, để khơi thông tam tiêu là hạ, trung và thượng. Khí của kinh âm ở chân cũng đi lên đến bụng, ngực.

Khi hai tay dang mở sang hai bên trái phải, lòng bàn tay ngửa lên, mắt nhìn lên trời, thân người hơi gập cong

về sau, là vận dụng “âm chưởng”. Bấy giờ, khí ở mạch Nhâm và Xung lên đến ngực, dang mở hai tay tạo nên tác dụng khuếch trương lồng ngực, khí sẽ chạy ở kinh Thủ thái âm phế, kinh Thủ thiếu âm tâm, Thủ quyết âm tâm bao, khai mở huyết Lao cung, khí cảm ở lòng bàn tay hiện rõ. Mắt ngược nhìn lên trời thì huyết Liêm tuyền sẽ hướng ngay về trước, giúp khai mở huyết Liêm tuyền.

3. HỢP XÍ:

Hai tay ôm về trước, sẽ đem khí trời tiếp nhập vào hai huyết Lao cung, đưa tới Hạ Đan điền để thông mạch Đới, đường khí được dẫn xuống, khí trở về Đan điền, bụng dưới nặng và nóng lên, có cảm giác nóng ở bụng.

Khi hai tay ôm về trước, thân người trở về tư thế đứng thẳng như lúc đầu, “hàm hung”, thu bụng, mắt nhìn xuống phía trước.

Động tác mở cánh khép cánh, chủ về luyện sự mở khép của Đan điền, đường khí được dẫn đi lên và xuống dưới, chủ về luyện 3 kinh âm ở tay, Trung Đan điền ở huyết Đản trung nơi ngực, huyết Đản trung là huyết tụ hội khí, khí của các kinh mạch toàn thân tụ hội ở đây, là nơi gặp gỡ giữa khí tiên thiên và khí hậu thiên, sau khi trải qua đào luyện hòa trộn, giữ trong bổ đục, luân chuyển dinh dưỡng phân bố tới ngũ tạng lục phủ và tứ chi. Trung Đan điền chủ về luyện hậu thiên “tông khí”. Đồng thời, huyết Đản trung lại là mộ huyết của kinh tâm bào, có thể mở rộng ngực điều chỉnh khí, trị hen

suyễn. Động tác của hai thế này luyện lâu có thể khơi thông tam tiêu thượng, trung, hạ, khí thông ngũ tạng lục phủ.

Hạ Đan điền ở bụng dưới, nó là nguồn sinh ra khí, nơi cất giữ tinh của nam giới, chỗ nuôi dưỡng bào thai của nữ giới, nguyên khí tiên thiên (tức thận khí) tàng trữ ở Đan điền, phân tán tới toàn thân, thận khí mạnh thì thân thể khỏe mạnh, tai tỏ mắt tinh. Hạ Đan điền là nguồn suối của năng lượng sự sống trong cơ thể, cũng là nơi tụ tập khí huyết toàn thân, Hạ Đan điền chủ về luyện "nguyên khí", vị trí của Hạ Đan điền ở chính giữa cả thân người, bên trên thông Bách hội, dưới thông Hội âm, Dũng tuyền, trước thông với rốn, sau thông với Mệnh môn, là khởi điểm của khí vận hành ở 3 kinh mạch là Nhâm, Đốc, Xung, cũng là then chốt của sự thông suốt toàn thân trên dưới, biểu lý, trong ngoài.

4. TRIẾT OA:

Hai tay ôm lại nâng khí đến Trung Đan điền để dồn khí hướng vào ngực, khai mở kinh Đởm, lòng bàn tay hướng vào trong sau đó hai tay thành lập chưởng, lòng bàn tay đối diện xéo nhau, giống như dạng ôm trái banh đưa tới trước, tác dụng bật dội ngược lại của lực làm cho thân người đứng thẳng dậy, duỗi mở hai tay về phía trước, hai tay vạch vòng cung về hai bên người, khí tiến vào 3 kinh âm ở tay, dồn vào 3 kinh âm ở chân, Hợp cốc dồn khí về hướng Thận du, ở Lao cung, Thận du và mé trong 2 bên đùi đều có khí cảm.

Thế này thông 3 kinh mạch âm ở tay, khí cảm từ dưới nách đến lòng bàn tay, đường khí của hai tay thông với nhau thành một đường khép kín. Hai tay mở một vòng cung lớn ra ngoài đến bên ngoài, phía sau hông, lúc này Lao cung ở bàn tay hấp thu khí ở vòng ngoài cơ thể, gót chân nhón lên, khiến khai mở huyết Dũng tuyền, hấp thu "địa khí", tăng mạnh sức truyền tải khí trong kinh mạch ở chân.

5. ĐẤU BÀNG:

Khí từ Lao cung, Hợp cốc đi qua cùi chỏ, rót khí hướng tới huyết Chương môn, chạy vào tỳ, tiến vào vị. Khi đấu bàng (rũ cánh), các ngón tay khép sát nhau, khiến khí ở trong tay được tập trung lại, tiện cho việc sử dụng khi quán khí (dồn tụ khí), hai tay quán khí vào Thận du, mạch Đới, từ mạch Đới chuyển ôm vòng cấp tốc hất tay tới hai bên ngoài, phía trước rốn, hất bệnh khí và trọc khí (khí bẩn đục) ra ngoài. Lao cung thu khí vào.

Mục đích của rũ cánh là thải bệnh khí và đưa khí bẩn đục đi, làm chấn động và kích thích mạnh khí trên kinh can, đởm ở phần sườn; từ việc rơi cấp tốc xuống đất của gót chân có thể làm chấn động tới nội khí, khiến cho bệnh và trọc khí cấp tốc đi xuống dưới, thải từ bàn chân ra ngoài; rũ cánh hai lần, đường khí sẽ vận hành hai lần.

6&7. TRIẾT OA, ĐẤU BÀNG:

Giống như ở thế 4 và 5. Động tác ở 4 thế này chủ luyện kinh mạch của can và đởm, có tác dụng điều chỉnh lưu

thông gan mật, hòa trung giáng nghịch. Có thể trị xương sườn sưng đau, ợ hơi, bệnh ở gan mật. Chủ về luyện thu khí và thải khí từ huyết Lao cung và Dũng tuyến.

8. THƯỢNG CỬ:

Khí tiến vào từ Lao cung, bên ngoài thì đi vào kinh Tam tiêu, bên trong đi vào kinh Tâm bào. Qua Khí hộ tiến vào Trung Đan điền, Thượng Đan điền, sau đó đi qua thận, tiến vào Dũng tuyến. Lao cung, Dũng tuyến cùng với ngón thứ tư của tay và chân đều có cảm giác nóng.

Hai tay giơ lên, lòng 2 bàn tay hướng vào trong, ngón tay hướng lên trên, đạo dẫn âm khí đi lên đến đầu, lúc này lòng bàn tay hướng vào trong, cũng trực tiếp dồn khí vào đầu và mặt, cho đường khí dẫn lên đến đỉnh đầu.

9. HỢP CHUỖNG:

Khí quán Bách hội, men theo hai mạch Nhâm Đốc mà đi xuống, chạy qua kinh Túc thiếu âm thân đến Dũng tuyến. Bách hội có cảm giác bị ép và nóng. Dũng tuyến có cảm giác nóng.

Mười ngón tay của hai bàn tay đan vào nhau, lòng bàn tay úp xuống, quán khí vào Bách hội và huyết Thông thiên khiến cho khí huyết ở đầu thông suốt và đầy đủ, lại có thể rót thông xuống các chỗ ở toàn thân, xuống dưới tới Dũng tuyến.

Hai thế Thượng cử (giơ lên) và Hợp chuỗng (ôm lại), chủ về luyện Hạ Đan điền, điều động âm khí đi lên, để

bồi bổ đại não, khiến khí huyết ở đầu được sung túc, có thể trị các chứng bệnh huyết áp thấp, đại não bị thiếu máu, khí hư yếu bị hãm bên dưới.

Huyết "Bách hội" là huyết giao hội của kinh dương ở toàn thân, chủ về thăng dương khí, có tác dụng tiêu nhiệt tán phong, khai khiếu tinh thần, hồi dương cố thoát.

Trong cơ thể con người, trên là dương, dưới là âm, eo lưng là dương, ngực bụng là âm; bên phải là dương, trái là âm. Luyện nhiều động tác giơ lên để thăng dương (đưa dương đi lên), ôm tay dồn khí, sẽ có tác dụng khiến âm dương toàn thân thông với nhau.

10. PHIÊN CHUỖNG:

Mở mạch Đốc, khí tụ vào 3 kinh âm ở tay, eo lưng có cảm giác nóng, lật chuỗng khiến lòng bàn tay hướng lên trên, khi duỗi hai tay dơ lên trên, sẽ điều động âm khí đi lên trên, làm cho khí ở hai mạch Nhâm Đốc đi lên đến ngực, lật chuỗng sẽ thông 3 kinh mạch dương ở tay, khí đi lên từ tay đến đầu, khai mở kinh Túc thiếu dương đờm. Hai lòng bàn tay ngửa lên trên cũng thông với phần dương của trời, thu thiên khí, thu phần dương của trời để bổ cho phần dương của cơ thể. Khi hai tay dùng lực duỗi đẩy lên trên, đầu hơi ngửa lên, có thể làm mở huyết Liêm tuyến. Chống đẩy hai tay lên có thể kéo giãn xương sống, rèn luyện gân cốt, bắp thịt, có hiệu quả rõ rệt đối với việc cải thiện sự dẻo dai của cơ bắp.

Khai mở huyết Liêm tuyến còn có thể khiến mạch Âm duy và mạch Nhâm hội hợp với nhau. Mạch Âm duy

đi lên tới phần doanh, là “chư âm chi hội” (nơi hội hợp của các kinh âm), có thể duy hệ (giữ việc liên hệ) điều chỉnh lưu thông các mạch âm của toàn thân. Mạch Nhâm thì chủ về âm mạch của toàn thân, có thể gọi là “âm mạch chi hải” (biển của mạch âm), là nguồn cho việc nuôi dưỡng. Khai mở trên huyết Liêm tuyến cũng có lợi cho sự hội hợp của mạch Nhâm và Đốc. Huyết này tạo nên tác dụng trọng yếu đối với việc mở Đan điền Thượng-Trung-Hạ.

11. HẠ YÊU (GIỮA, TRÁI, PHẢI):

Khai mở kinh bàng quang và kinh thận, khí men theo mạch Đốc mà vào Bách hội; Lao cung và Ấn đường tiếp thu địa khí; khí cảm ở dưới chân khá mạnh.

Khi gập eo, hai tay thả lỏng, khi thân người người gập eo cúi về trước, khí sẽ được dẫn đi xuống, men theo mạch Nhâm hạ xuống tới Hạ Đan điền. Khi hai bàn tay ấn xuống đến giữa hai chân, đường khí men theo mạch Đốc và kinh bàng quang mà đi tới đầu, cho nên lúc này khí huyết ở đầu sẽ được sung túc. Người mắc bệnh cao huyết áp cần chú ý không nên cúi đầu quá thấp, Bách hội có thể hướng về trước, không chế không cho khí dẫn xuống dưới quá mức, để giảm thiểu khí huyết ở trên đầu. Thế này chủ luyện về kinh Bàng quang, hai chân duỗi thẳng, cho các bộ vị nơi huyết Thừa sơn, Ủy trung, Ân môn, Thừa phù, Trật biên cảm thấy căng tức là được. Khi ấn xuống, lòng hai bàn tay sẽ tiếp thu địa khí, nhắc lên thì thu địa

khí nhập vào Đan điền. Thu phần âm của đất để bổ sung cho phần âm của cơ thể. Lúc ấn hai tay xuống, khí trên kinh âm của chân hạ xuống đến chân, khí trên kinh dương của chân đi lên đến vai và đầu. Lúc hai tay ở mé trước chân trái hoặc mé trước chân phải, là chủ về luyện kinh mạch Bàng quang, kinh đờm và mạch Dương duy, Dương kiêu; khí cảm ở dưới chân khá mạnh, đến mức độ mất cá ngoài vấu bắt chuối cẳng chân như sưng lên. Khi nâng nhắc tay thu địa khí, lúc phần thân trên nhô lên chuyển sang hướng khác, chú ý thả lỏng.

Kinh bàng quang là kinh mạch lớn chiếm diện tích trên toàn thân lớn nhất, huyết vị nhiều nhất, có quan hệ biểu lý với kinh thận. Bàng quang (bọng đái) nằm ở bụng dưới, chứa tân dịch, quản lý việc khí hóa, chủ về bài tiết mồ hôi, nước tiểu. Luyện vùng kinh bàng quang chủ về trị các chứng ở phần biểu như ngoại cảm phong nhiệt, phong hàn, phát lạnh phát nóng cùng với đau thần kinh tọa, chân sưng đau, bại liệt. Có tác dụng làm thư giãn gân lợi ích cho khớp. Kinh bàng quang bắt đầu từ huyết Tĩnh minh ở mắt, đây là huyết vị chủ yếu chữa bệnh về mắt. Bởi vậy, luyện kinh bàng quang cũng có thể sơ phong thanh nhiệt, hoạt huyết sáng mắt. Mạch Dương kiêu đi men theo trên kinh Bàng quang xuống dưới chân, chủ dương khí của bên ngoài chân trái phải, quản lý vận động của hai tay, có thể khiến khớp xương linh hoạt có lực. Mạch Dương duy đi lên tới phần vệ. Chủ phần biểu, là “nơi gặp gỡ của các kinh dương”, có

tác dụng liên hệ, điều chỉnh lưu thông mạch dương của toàn thân. Nó cùng với mạch Âm duy làm cho “doanh vệ điều hòa”, có thể tạo nên tác dụng điều hòa khí huyết.

Động tác lật chưởng ở thế 10 chủ luyện kinh âm, động tác gập eo này chủ luyện kinh dương, thông qua sự lên xuống của đường vận hành khí, tiếp thu khí của trời đất, bổ sung âm dương cho cơ thể, để điều tiết quân bình âm dương trong cơ thể.

12. TRIỂN THỦ:

Chủ yếu là khí vận hành ở mạch Đới, luyện 3 kinh âm và dương, khí thông tới hông, các khớp xương ở eo có cảm giác nóng, quán khí hướng tới toàn thân.

Động tác “âm chưởng” trong hạ yêu (gập eo), thông qua việc xoay chuyển cánh tay ra ngoài để chuyển thành “lập chưởng”, khi lòng bàn tay hướng ra ngoài, đường khí sẽ từ kinh âm ở tay chuyển qua đến kinh dương ở tay. Rồi cùng lúc với khi chao eo, quán tay để từ lập chưởng biến thành “dương chưởng”, khiến hai lòng bàn tay ngửa lên, đường khí từ kinh dương ở tay chuyển đổi sang kinh âm ở tay, nhưng đường khí thì chuyển từ đi xuống thành đi lên. Thêm với lực chấn động của việc chao eo, sẽ kích phát khí ở Hạ Đan điền, thuận theo hai mạch Xung và Nhâm mà đi lên đến ngực. Khi quán hai tay ở trước bụng, xoay chuyển ở dưới ngực, lật cổ tay cho hai huyết nội và ngoại quan trên hai cổ tay đan giao nhau, lòng bàn tay ngửa lên đối xứng với ngực cũng tạo nên tác dụng quán khí.

“Nội quan” là lạc huyết của kinh Tâm bào, “Ngoại quan” là lạc huyết của kinh Tam tiêu, hai kinh này là biểu lý với nhau, hai huyết này mỗi cái lại thông nối với mạch Âm duy và Dương duy, đều có công năng thông nối với nhau, giải biểu (làm ra mồ hôi để chữa bệnh) thông lý (khởi thông tắc nghẽn ở bên trong), còn có thể thanh nhiệt (làm mát) ở thượng và trung tiêu, trừ chứng bệnh đau ngực sườn. Nó có tác dụng trị liệu đối với bệnh ở tim phổi, bệnh huyết quản ở tim, bệnh tật hệ thống thần kinh.

13. HỒI KHÍ:

Khi kéo khí về, tay trái dồn khí về hướng Khuyết bồn, men theo Khuyết bồn, Khí hộ đi xuống Đan điền. Tay phải có cảm giác vớt khí bên ngoài cơ thể. Thế Hồi khí này khiến khí ở toàn thân hình thành một đường tuần hoàn khép kín đan chéo nhau. Chủ luyện khí của kinh âm ở tay, chân và ngũ tạng. Nó có tác dụng mát phổi giúp ích cho cổ họng, lý khí hóa đàm. Tay phải quơ một vòng cung lớn vớt khí ở ngoài cơ thể dồn vào đến ngón chân cái và thứ hai của bàn chân trái. Men theo bên trong chân đi lên đến Hội âm, đến Hạ Đan điền lại đi lên đến ngực, tay, hình thành vòng tuần hoàn lớn giao chéo của 3 kinh âm ở tay với 3 kinh âm ở chân trong cơ thể. Kinh âm thuộc tạng, làm cho khí của ngũ tạng được sơ thông, điều chỉnh, có tác dụng điều chỉnh công năng của ngũ tạng.

Người già bệnh nặng nếu như tay bấu vào ngón tay có khó khăn, có thể không bấu vào ngón chân. Nhưng chân

trái cần duỗi thẳng, tay phải chỉ về hướng ngón chân cái, ánh mắt cũng ở trên ngón cái, như vậy cũng có thể đạt được mục đích tạo nên vòng tuần hoàn giao chéo lớn giống trên.

14. TẢ ĐÀN TÚC:

Dồn khí giao nhau, các khớp ở lưng, eo, hông có cảm giác nóng lan đến tận đờm, sườn. Quán khí đến 2 kinh can và tỳ, là khai thông kinh bàng quang. Chủ luyện vòng “Đại chu thiên” đơn giản. Lắc chân trái 3 lần, vòng chu thiên cũng vận hành được 3 lần, tư thế giống như thế Hồi khí (13).

Khi tay phải đẩy cùi chỏ ra ngoài về hướng bên trái, chuyển cổ tay kéo ngón chân hướng vào trong, lúc này khí trên kinh âm ở tay chuyển đổi sang kinh dương ở tay. Khi thân người xoay sang trái, lấy gót chân làm điểm chống, chân trái cũng hơi xoay chuyển sang trái. Lúc này, do cổ tay kéo lay chuyển cùng với sự vận chuyển của thân người, khiến cho kinh Vị, kinh Bàng quang và kinh Đờm ở chân trái thông lưu nối tiếp với nhau. Làm cho khí ở kinh dương của chân đi lên, qua chân mà ra eo, lưng, vai để giao tiếp với 3 kinh dương ở tay, hình thành vòng tuần hoàn giao chéo lớn ở bên ngoài tứ chi giữa 3 kinh dương ở tay với 3 kinh dương ở chân. Khi tay thả lỏng, thân người chuyển về vị trí cũ, thì lại khôi phục tư thế của thế “Hồi khí” (thế 13), khí của 3 kinh dương ở tay lại chuyển biến sang kinh âm ở tay. Hình thành vòng tuần hoàn lớn giao chéo ở trong

cơ thể của 3 kinh âm ở tay với 3 kinh âm ở chân. Vậy là khi lắc chân 3 lần và thả lỏng chuyển về 3 lần, sẽ hình thành 3 lần vận hành đơn giản của “Đại chu thiên”

“Đàn túc” (lắc chân) có thể sơ thông kinh âm và dương của toàn thân, thúc đẩy sự tuần hoàn của huyết dịch. Điều lý công năng sinh lý của ngũ tạng lục phủ. Lại rèn luyện khá tốt đối với gân, xương và bắp thịt. Việc vận eo cũng có lợi cho hoạt động của eo hông, luyện mạch Đới.

15. THÔI KHÍ:

Khai thông kinh Thiếu âm tâm, kinh Thủ quyết âm tâm bào, kinh Thủ thiếu dương tam tiêu và kinh Thủ thái dương tiểu trường, nhiệt phát ra từ giữa các ngón tay và lòng bàn tay khá rõ, Lao cung thải khí ra ngoài.

Khi “Thôi khí” (đẩy khí), cánh tay và ngón tay buông xuống dưới, lòng bàn tay hướng về sau đẩy từ từ, giúp lưu thông thải khí bệnh và độc của kinh ở tay.

16. LAO KHÍ:

Khí đi qua 3 kinh dương ở tay lên đến vai; qua cơ tam giác đến tới bên vành tai trên mặt, đầu có cảm giác nóng.

“Lao khí” (vớt khí) tức vớt khí ở bên ngoài cơ thể, dồn khí vào huyết Khuyết bồn phải.

17. CHUYỂN THÂN HỒI KHÍ:

Đem khí đẩy và vớt được dồn vào huyết Khuyết bồn, qua Khí hộ đến ngực, quy nạp vào Đan điền.

“Chuyển thân hồi khí” tức chuyển người 180°, tay trái vạch một vòng cung lớn chuyển theo người, đem khí ở ngoài thân người, vớt dồn đến ngón chân cái và ngón thứ 2, hình thành vòng tuần hoàn giao chéo lớn.

18 - 20. HỮU ĐÀN TÚC, THÔI KHÍ, LAO KHÍ:

Nguyên lý giống như thế Tả đàn túc, Thôi khí và Lao khí, chỉ khác là làm ngược lại.

21. TRIỂN THỦ:

Khí tiến vào Lao cung, khí trở về mạch Đới, dẫn phát khí ở Đan điền tới Khí hộ, mạch Đới rồi về Đan điền. Hai tay quán giao nhau ở huyệt Nội - Ngoại quan hoặc Nội - Ngoại Lao cung đều được, hai lòng bàn tay hướng vào trong mà quán, đối diện vào ngực và bụng mà quán khí. Theo việc xoay quán của hai tay, vai, eo và hông được lôi kéo chuyển động tự nhiên dung đưa theo, có lợi cho việc nạp khí, giúp khỏe thận.

22. VÂN THỦ (PHẢI, TRÁI, PHẢI):

Tác dụng của Vân thủ trái giống như Vân thủ phải, khí chạy theo đường ở nửa bên mạch Đới. Thế Vân thủ này chủ yếu là khơi thông 3 kinh âm và 3 kinh dương của tay và chân ở cùng một bên người, để điều tiết cho quân bình đường khí lên xuống ở cùng mông bên người, chủ luyện mạch Đới. Mạch Đới ràng buộc các kinh âm dương, thông nối với các mạch Nhâm, Đốc và Xung, đi theo sự lên xuống của hơi thở mà mạch Đới sẽ xoay

chuyển sang trái và phải. Nó có công năng là ôn bổ hạ tiêu và hình thành một thể với Hạ Đan điền.

23. LOÁT YÊU:

Khí thông mạch Đới, hoạt bát trên mạch Đốc, rót khí dồn tới Hạ Đan điền và Thận du.

Động tác bắt đầu của thế “Loát yêu” (lắc eo) giống với Vân thủ trái, khí chạy nửa vòng bên trái trên đường mạch Đới. Huyệt Hợp cốc trái đối xứng với Thận du, lòng bàn tay phải đối diện Ấn đường, mắt nhìn gót chân phải, sau đó cấp tốc lắc eo chuyển thân người về chính diện, gót chân phải đồng thời chạm đất, để kích thích cho khí Đan điền thông khắp toàn thân. Lòng bàn tay phải hướng lên trên đặt ở mạch Đới, điều chỉnh đưa khí ở hai mạch Xung và Nhâm đi lên, tay trái từ dưới vớt khí đưa lên dồn tụ vào khu vực Thượng Đan điền ở trên huyệt Ấn đường.

24. LẠC BÀNG HỒI KHÍ:

Khí từ Lao cung đi ra vai, hướng về Đan điền quán khí. Ngón tay út có cảm giác tê nóng.

Thế “Lạc bàng hồi khí” khiến khí ở Thượng Đan điền được dẫn dắt đi xuống đến Hạ Đan điền hoặc huyệt Dũng tuyền. Người bị cao huyết áp, chú ý sau khi làm động tác lắc eo xong phải lập tức đạo dẫn cho khí đi xuống để khỏi gây khó chịu.

Hai thế “Loát yêu” và “Lạc bàng hồi khí” chủ về luyện Thượng Đan điền, luyện đường khí đi lên và xuống. Luyện

Thượng Đan điền là một đặc điểm của Đại nhận công. Trong Đại nhận công, động tác luyện Thượng Đan điền chiếm khoảng 20%. Vị trí của Thượng Đan điền nằm ở vùng thùy trán và đỉnh đầu của đại não, chủ quản ý thức thần kinh. Thượng Đan điền luyện "Thần khí", chế ước điều tiết công năng sinh lý của cơ quan nội tạng và sự quân bình vận động của thân thể. Quán khí ở Thượng Đan điền có thể cung cấp dinh dưỡng và năng lượng trực tiếp cho đại não, có lợi cho tăng cường và cải thiện công năng đại não, khai thác trí tuệ của con người, khiến tăng cường trí nhớ, đầu óc sáng suốt, tinh lực tràn trề. Lại có thể chữa các bệnh não thiếu máu, huyết áp thấp, đau đầu, khí huyết ở đại não không đủ, khí hư hạ hãm.

25. ĐƠN TRIỂN SÍ:

Khí tiến vào huyết Lao cung, đi qua Khí hộ mà nhập vào Đan điền, đồng thời Hợp cốc dẫn khí về hướng Thận du.

Động tác "Đơn triển sĩ" giống như "Vân thủ", chỉ khác là tay cao ngang với vai, khí cảm mạnh hơn so với Vân thủ, khí có thể đưa đến tận trước ngực, sau lưng, vai, cổ và đầu.

26. THƯỢNG BỘ THÂN BÀNG:

Dẫn khí về hướng huyết Thiên khu, cảm giác nóng lan đến đầu ngón chân, đường khí đi từ ngực bụng lên đến ngực, lại dẫn khí đi qua sau lưng, vai, lên trên đến đầu cổ, để chuẩn bị cho thế tiếp theo sau.

27. TRIỂN ĐẦU QUÁN NHỊ:

Quán khí hướng tới huyết vị ở hai tay, sau đầu và cổ. Khi lòng bàn tay đối diện với huyết Ngọc chấm thì có cảm giác nóng. Quán tay qua đầu và tai thì lợi dụng tay phải sau khi vớt khí xong thì dẫn khí thẳng tới Thái dương, Phong trì, Phong phủ, Á môn. Khi quán khí, đầu và thân người phải xoay về chính diện, để cho thân người và cột sống được ngay thẳng. Động tác Quán qua đầu và tai có tác dụng làm khỏe não an thần, tỉnh táo đầu óc làm sáng mắt, thanh nhiệt tán phong, thẳng thanh giáng trọc, sơ kinh hoạt lạc. Có thể trị các bệnh ở tai, mắt, cổ, cao huyết áp, đau đầu, ngoại cảm.

28. HẠ ÁP:

Tay phải ấn xuống là dẫn khí đi xuống thông qua hai kinh Thận và Đởm; tay trái nâng lên, lòng bàn tay có cảm giác nóng. Ấy là khí tiến vào huyết Lao cung và đi đến Khí hộ.

Tay phải đem bệnh và trọc khí trong thể trước đi từ trên đầu dẫn xuống tay, chân để bài tiết ra ngoài. Chân phải là thực (đứng chịu sức nặng cơ thể), tay phải ấn xuống, nhấn cổ tay, lòng bàn tay, cổ tay và ngón tay có khí cảm rõ rệt.

Lòng bàn tay trái ngửa lên, đưa lên đến ngực, cho cao bằng vai, tay hơi co tự nhiên, lòng bàn tay lõm vào trong. Gót chân trái hơi nhón lên, lúc này tay trái và chân trái cùng lúc thu khí của trời đất. Đồng thời, đường khí ở trong người đi từ kinh âm ở chân lên trên nổi

Chuyển thân để vận chuyển mạch Đối, điều tiết quân bình cho khí cơ lên xuống hai bên trái phải, vừa chuyển người vừa khiến khí từ Thượng Đan diền thuận theo mạch Nhâm đi xuống, làm cho đường khí ở bên trái tập trung chảy dồn tới bên trong chân trái, để luyện kinh Quyết âm can của kinh âm bên chân trái, gọi là “chuyển hóa âm dương”. Từ Thượng Đan diền đến kinh âm ở chân, từ đầu tới chân là “dương cực hóa âm”; tay phải đi lên quán khí vào Thượng đan diền là “âm cực hóa dương”. Từ kinh can ở bên phải, khí thuận theo mạch Nhâm đi lên Thượng Đan diền, để bổ thần khí.

Hai thế “Lao nguyệt” và “Chuyển thân” là sự hoán chuyển đường vận khí trái phải cho nhau, chủ luyện về Thượng Đan diền, khí thông hai tay trái phải. Nó chủ về luyện kinh Can, khí thông mặt trong của hai chân trái phải, chủ yếu lấy thăng (đưa lên) làm chủ.

33. THƯỢNG BỘ VỌNG CHUỖNG:

Huyệt Lao cung tay phải dồn khí về hướng huyệt Thái dương, Lao cung tay trái quán khí về hướng Ấn đường, khai mở kinh Túc dương minh vị.

Tay trái từ dưới đi lên để quán khí vào Thượng Đan diền, là “âm cực hóa dương”, dương khí đi lên để bổ thần khí. Khi tọng tâm từ chân trái dời tới trước đến chân phải, thì đường khí ở kinh Can bên chân trái đi lên trên đến Hội âm, thuận theo mạch Nhâm mà đi lên; đường khí ở bên phải thì từ Hội âm đi xuống đến kinh Can ở bên phải, khiến đường khí tập trung dồn chảy tới

mặt trong của chân phải. Tay phải quán khí ở bộ vị huyệt kinh Đởm bên cạnh đầu và huyệt Thái dương. Đởm là phần phụ của gan, chủ về tàng trữ và tiết xuất dịch mật, có quan hệ biểu lý lẫn nhau với kinh Can. Kinh Can là “dương ở trong âm”, dương suy âm sinh. Đởm là “sơ dương ở trong âm”, là dương khí mới sinh, cho nên can đởm là kinh mạch nửa âm nửa dương. Trong Đại nhận công luyện tập về kinh Đởm khá nhiều, bởi vậy đường khí lên xuống khá đều đặn, không nhanh không chậm. Bảy giờ, bên trên và dưới của kinh dương ở bên phải người hình thành tuần hoàn lên xuống, khí kinh Đởm đi lên, khí kinh Can hạ xuống, có thể trị bệnh ở Can đởm và bệnh trên hai kinh mạch này. Đồng thời, quán khí vào huyệt Đồng tử liêu và Thái dương, sẽ có tác dụng thanh nhiệt tán phong, tỉnh táo đầu óc mắt thêm sáng. Có thể chữa bệnh đau đầu và các bệnh về mắt như: cận thị, teo dây thần kinh thị giác, sung huyết võng mạc thị giác. Thế này đường khí chủ yếu là đi lên.

34. VỌNG NGUYỆT:

Lao cung ở tay trái hướng về tai phải để quán khí, tay phải phát bệnh khí ra, khai mở kinh Bàng quang trái và kinh Đởm phải.

Trong khi tay phải và eo chuyển động qua phải để bắt đầu vớt khí, đường khí ở dưới chân chạy từ âm chuyển sang dương, khai mở huyệt Hoàn khiêu, khí men theo kinh Đởm, đi qua mặt ngoài chân xuống dưới đến trước mắt cá ngoài. Theo phần thân trên gấp về trước,

đường khí tập trung chảy dồn tới bên ngoài chân. Khi ngấm trắng, phần thân trên và đầu vận chuyển sang trái, nhìn lên phía bên trái, eo sườn bên trái được kéo duỗi, bên eo sườn phải thì co rút lại, khiến đường khí ở kinh Đờm bên trái đi lên, đường khí ở kinh Đờm bên phải đi xuống, chân trái duỗi thẳng tự nhiên, cạnh ngoài bàn chân trái đứng thực, bên trong thì hư. Lúc này khí vận chuyển bên ngoài chân trái sẽ từ mắt cá ngoài lên đến hông, men theo kinh Đờm và mạch Dương kiều để đi lên. Tay trái đối xứng với Thượng Đan điền để quán khí. Tay phải vớt khí đến dưới chỗ trái, hất lên phía bên trái. Như vậy, sẽ hất khí dồn vào phần chỗ trái, để tăng cường đường khí đi lên trên kinh dương ở tay trái, dồn khí tới Thượng Đan điền để bổ thần khí. Vọng nguyệt chủ luyện Thượng Đan điền, khí thông tay trái. Nó chủ về luyện kinh Đờm, khí thông mặt ngoài hai chân trái phải. Đường khí ở kinh Đờm bên trái được đi lên, đường khí ở kinh Đờm bên phải thì đi xuống, tập trung chảy dồn tới bên ngoài chân phải, khi các huyết Khâu khư, Dương lăng tuyền, Tất dương quan, Hoàn khiêu cảm thấy đau mỗi là đúng mức.

Huyết Hoàn khiêu là hội huyết của kinh Đờm và kinh Bàng quang. Nó có tác dụng trừ thấp tán hàn, thư giãn gân và làm lợi cho khớp xương. Đây là huyết thường dùng để chữa cho chân và eo lưng. Khai mở được huyết Hoàn khiêu thì khí thông tới chân.

Huyết Dương lăng tuyền là huyết Hợp của kinh Đờm, lại là huyết hội của gân, có tác dụng khơi thông gân

Con luân đại nhận khí công
mật, thanh thấp nhiệt, thư giãn gân và làm lợi cho khớp xương.

Huyết Khâu khư là nguyên huyết của kinh Đờm, có tác dụng thanh tả can đờm.

35. ÁP KHÍ:

Khi ấn xuống, hai tay có cảm giác tê nóng, khí đi xuống hai chân, khai mở 3 kinh âm và dương ở chân. Khi nâng lên thì Lao cung, Dũng quyền thu khí, đi qua tay, men theo bên ngoài mu bàn tay qua cánh tay, lên thẳng tới sau lưng.

Khi ấn khí xuống, ngón tay của hai bàn tay đối nhau, bàn tay ấn xuống, khiến khí ở phần thân trên đi xuống, tập trung đến hai chân. Đồng thời, đem bệnh và trọc khí từ phần thân trên đi xuống, từ ngón tay, lòng bàn tay, cổ tay mà bài tiết ra ngoài. Hai tay ấn xuống để thải khí, nhấc lên thì thả lỏng cổ tay, nhấc lên cao đến Hạ Đan điền. Khi hai tay nhấc lên thì thu khí. Ấn khí xuống để chủ yếu luyện chân trái, lấy mức độ ở các huyết Túc tam lý, Giải Khê, Thừa sơn, Ủy trung và các nơi ở bên trong và ngoài mắt cá cũng như đầu gối có cảm giác đau mỗi. Khí dồn xuống 3 kinh âm ở chân phải, lấy mức độ ở bên trong mắt cá và đầu gối thấy đau mỗi.

36. CHUYỂN THÂN ÁP KHÍ:

Tác dụng của “Chuyển thân áp khí” giống với thế “Áp khí”, nhưng ở chân phải, khí chủ yếu dồn tới 3 kinh

dương, chân trái thì khí dồn tới 3 kinh âm. Khi hai tay ấn xuống, khí dồn xuống hai chi, tay thả bệnh và trọc khí, hai tay nhấc lên thì thu địa khí, ấn xuống nhấc lên như vậy 3 lần thì đường khí sẽ đi qua trở lại 3 lần trên 3 kinh âm và 3 kinh dương ở chân. Có thể trị đầy hơi, bệnh viêm khớp eo lưng, gối và cổ chân, lại có thể luyện khớp xương, bắp thịt dưới chân, tăng cường sức của chân.

37. VINH ĐỘNG:

Thông qua bàn tay rung động ở tần số cao, giúp sơ thông kinh lạc toàn thân, khai thông 12 kinh chính ở tay và chân, thế “Vinh động” (bơi lội) này khai mở 3 kinh âm ở tay, khi hai tay ngang vai thì khai mở 3 kinh dương ở tay; hai tay giơ lên vừa khai mở 3 kinh dương ở chân, cũng khai ở 3 kinh âm ở chân.

Khi bơi lội, cổ tay cần thả lỏng, hai cánh tay run rẩy lên xuống, biên độ chấn độ nhỏ, tốc độ nhanh. Cổ tay thả lỏng có thể làm hết mệt mỏi. Động tác bơi lội trong bài “64 thức trước” của Đại nhận công có khá nhiều, đây cũng là một đặc điểm của Đại nhận công. Cánh tay rung động có thể kéo theo toàn thân cùng rung động lên xuống, có lợi cho tăng nhanh sự khai thông kinh lạc, ích lợi khớp xương, thanh nhiệt tán phong. Từ động tác này làm liên tục vài lần, cánh tay vừa rung động vừa làm động tác, để tăng cường mức độ đạo dẫn và sức vận hành của nội khí cùng với tốc độ tuần hoàn của khí huyết, có lợi cho tăng cường vi tuần hoàn, tác dụng mạnh tới mao mạch và đầu mút thần kinh.

Trong động tác này, hai tay từ dưới đi lên, vừa rung động vừa từ trước giơ lên trên. Đường khí cũng từ dưới đi lên trên, từ Dũng tuyến qua kinh âm ở chân đi lên đến Hạ Đan điền, lại qua mạch Nhâm, mạch Xung đi lên đến Trung Đan điền ở ngực. Khi giơ lên thì khí từ kinh âm ở tay chuyển đổi sang kinh dương ở tay, khí đi lên tới trên đầu. Động tác bơi lội này có tác dụng sơ tán bài tiết mặt âm phía trước người. Chú ý khi đi lên cần thả lỏng, đều đặn, tránh cho khí ở hai mạch Xung và Nhâm đi lên quá nhanh.

38. HÁM THỦY:

Mắt nhìn xuống nơi cách phía trước 1,5 m, dùng mắt thu địa khí, hai huyết Lao cung hướng vào phần đốt sống eo để dồn khí, khai mở kinh Tâm bào, khí từ ngón giữa men theo bên trong cánh tay đi lên vào trong ngực.

Hai tay giơ lên rơi xuống hai bên, duỗi về sau, khí đi từ trên xuống, theo kinh dương ở tay đến kinh âm ở tay qua đến nửa phần kinh âm và nửa phần dương khi giơ lên phía sau. Hai tay hướng về sau để dồn khí vào Đan điền. Động tác này có tác dụng thăng thanh giáng trọc, thanh nhiệt tán phong. Bệnh và trọc khí có thể bài tiết ra ngoài qua ngón tay, lòng bàn tay và huyết Bát tà ở kẽ ngón tay. Hai tay có khí cảm rõ rệt, chủ yếu thả bệnh và trọc khí ở mặt dương sau người đưa xuống dưới theo tay và chân đi ra ngoài.

39. PHÁCH THỦY PHI TƯỜNG (TRÁI - PHẢI - TRÁI):

Tay, chân, eo, lưng vận động cùng lúc, rồi tiến tới kích phát sơ thông 12 kinh chính, lại khai mở mạch Đới và mạch Đốc. Hai tay hướng lên trên làm động tác bơi lội. Lòng bàn tay và ngón tay nóng lên, khí tiến vào Lao cung, qua Khí hộ rót vào Đan điền, chuyển người sang trái, phải, sơ thông mạch Đới, mạch Nhâm, ngón chân chạm đất dùng lực day xuống, tăng nhanh khí truyền xuống kinh mạch dưới chân.

Phách thủy trái: tay trái vừa rung động vừa khoát đến phía trên, bên trái đầu, lòng bàn tay hướng ra ngoài, co chỏ thành lập chưởng (dựng đứng bàn tay), ngón út ở trên làm khai mở kinh dương ở tay. Tay phải là âm chưởng, cao ngang ngực, làm khai mở kinh âm ở tay, đưa khí ở kinh Đờm lên, mắt nhìn mu bàn tay trái. Chủ yếu thông kinh Thủ dương minh tiểu trường, tiếp đến thông kinh Tam tiêu, sơ tiết bệnh và trọc khí ở bên trái đầu cùng với ngực bên trái và phần sườn. Có tác dụng thanh nhiệt tán phong, thanh nhiệt tả hỏa ở kinh tiểu trường và huyết ở các kinh bên ngoài ngón út cùng với các huyết ở phần cổ tay, có thể trị các bệnh ù tai, hoa mắt.

Phách thủy phải: giải tán bệnh và trọc khí ở bên phải phần thân trên cùng với bên phải đầu, ngực và sườn.

Trong bài “64 thức trước” của Đại nhận công, động tác bên trái nhiều hơn bên phải, cũng như khi bắt đầu thường luyện bên trái trước. Như trước tiên là đưa tay

trái, chân trái; làm động tác “phách thủy” (vỗ nước) trái hai lần; bên phải làm một lần; cũng như các thế “Quá thủy”, “Tâm thực”, “Tâm oa” sau này đều như vậy cả.

Ấy là bởi bên trái là huyết phận, thuộc âm; bên phải là khí phận, thuộc dương; tốc độ vận động của huyết phận chậm, mà khí phận lại vận động nhanh. Cho nên, để điều tiết, khống chế sự nhanh chậm về tốc độ khi vận hành khí huyết thì trước tiên luyện bên trái, để chuyển động huyết phận, làm giảm thiểu sự sai lệch về thời gian với khí phận, đạt đến sự điều hòa quân bình của khí huyết. Luyện bên trái trước, luyện nhiều bên trái, ấy là một đặc điểm động tác của bài “64 thức trước” trong Đại nhận công.

40. ẨM THỦY:

Khí tiến vào từ Thượng Đan điền, huyết Bách hội và Ấn đường, thông qua 2 mạch Nhâm và Đốc. Sau khi “Phách thủy” chuyển về chính diện, hai tay vừa rung động vừa dang mở sang hai bên thân người, cúi người uống nước (Ẩm thủy), dẫn khí từ đầu xuống đến chân, khi cúi người thì Ấn đường thu địa khí. Khi nhồm dậy thì khí lại tiến vào Thượng Đan điền. Cúi người xong khí lại từ đầu đi xuống dưới chân, thải bệnh và trọc khí ra từ chân, uống nước 3 lần cũng là làm 3 lần tuần hoàn khí giữa đầu và chân.

Khi hai tay dang mở về hai bên trái phải ở sau hông (huyết Hoàn khiêu), sẽ kích phát kinh Đờm nửa âm nửa dương, khiến khí đi lên đầu đến trước trán, hai

tay vừa rung động vừa đạo dẫn, để sơ thông 3 kinh dương ở chân trái, 3 kinh âm cùng với 2 mạch âm dương - kiêu và hai mạch âm - dương duy.

41. VỌNG THIÊN:

Khí dẫn tới Thượng Đan điền, rồi chìm xuống vào Trung - Hạ Đan điền, khi hai tay giơ lên, khí tiến vào hai huyết Lao cung, đi qua chỗ, vai đến Khí hộ.

Đi theo hai tay giơ lên, khí cũng từ dưới đi lên đến đầu. Khi nhóm người giơ lên cần nhẹ nhàng chậm rãi, cho kí không xông lên quá mức.

42. QUY KHÍ:

Hai tay vừa run rẩy vừ dang mở hạ xuống, khí dẫn vào Thượng - Trung và Hạ Đan điền, giữa bụng và bụng dưới đều có khí cảm, đồng thời khai thông kinh Túc dương minh vị, khiến cho ngón chân thứ hai nóng lên khá rõ rệt.

Quy khí là đem khí đang lên đến trên đầu hạ xuống tụ tập ở Hạ Đan điền, hai tay đồng thời đem khí ở ngoại vi vớt dẫn vào Hạ Đan điền, hai tay đặt ở hai bên rốn, ấn nhẹ vào bụng, rung nhẹ 3 lần, tay dẫn khí hướng vào bụng để hỗ trợ việc sơ thông vùng bụng. Tay trái ở khu vực tỳ, tay phải ở khu vực gan, cũng có tác dụng dẫn khí sơ thông khu vực gan và tỳ, bệnh và trọc khí cũng từ chân bài tiết ra ngoài (người có bệnh ở gan cũng có thể đặt tay phải ở trên).

Động tác của hai thế "Vọng thiên" và "Quy khí" là để điều tiết đường khí lên xuống, chủ yếu để sơ thông và bài tiết khí.

43. TRẢO KHÍ:

Tay thảo (chụp) khí của tự nhiên, từ huyết Hợp cốc hoặc men theo kinh mạch của tay mà dẫn vào Khí hộ, đưa về Hạ Đan điền. Khi chụp khí, tay đưa ra là âm chưởng, lúc chụp nắm không quyen, sẽ khai mở huyết Hợp cốc, dẫn khí tiến vào huyết Khí hộ ở ngực. Khi chụp khí và quán khí, sẽ có tác dụng làm cho khí hạ xuống dưới.

44. PHIÊN CHƯƠNG LÂU KHÍ:

Khí được tay ôm về sẽ đi từ huyết Hậu khê dọc đường kinh ở tay mà dẫn vào Khí hộ, nhập vào Đan điền. Khi lật tay quơ khí (Phiên chương lâu khí), tay đưa ra là dương chưởng (ngửa), lúc chụp nắm thành không quyen thì khai mở huyết Uyển cốt, dẫn khí vào huyết Khí hộ ở ngực. Thế này có tác dụng khiến khí đi lên trên.

Động tác của hai thế "Trảo khí" và "Lâu khí" đều là dẫn khí về hướng Trung Đan điền, để bồi bổ cho tông khí hậu thiên.

Huyết Hợp cốc là nguyên huyết của kinh Đại trường, có tác dụng rất tốt trong giải biểu (làm ra mồ hôi) bớt sốt, khai thông đường kinh để giảm đau.

Huyệt Khí hộ ở trên kinh Vị, thuộc chi mạch của Khuyết bồn, có tác dụng tương tự như Khuyết bồn. Có thể liên lạc với phổi, tâm bào, đi xuống dưới thì thông với Đại trường, Tam tiêu (thượng, trung, hạ). Khí hộ là một huyệt vị chủ yếu trong Đại nhạn công, có tác dụng thư thái lồng ngực, trị khí trệ và khí nghịch (lý khí). Có thể chữa các bệnh ho, hen suyễn, đau ngực và lưng.

45. BẢO CẦU:

Hai tay giơ lên, giúp khai mở 3 kinh âm; gập người, chân duỗi thẳng, hai tay ôm xuống, khí từ mạch Đốc đi lên và khai mở 3 kinh dương ở tay, giữa hai tay có cảm giác như đang ôm trái banh.

Đầu các ngón tay hướng lên trên, lòng bàn tay đối nhau, đầu cùi chỏ hướng xuống dưới, sau khi đi qua đầu, lòng bàn tay úp xuống, vạch một vòng trong lớn xuống hai bên thân người, ôm khí đến trước hai chân, đem khí ở ngoại vi thân thể thu về ôm ở giữa khoảng hai tay và Hạ Đan điền. Sau đó ôm đến bên trái người. Đồng thời khí từ bên trong người từ lên trên lại chuyển xuống dưới. Động tác của thể này chủ yếu dùng làm chuẩn bị cho thể "Nhu cầu".

46. NHU CẦU:

Thông qua rung động ngón tay của hai bàn tay và xoay chuyển của cổ tay để sơ thông kinh lạc hai tay. Khí có được từ hai tay dồn tụ vào Đan điền, rồi thông mạch Đới.

Lòng hai bàn tay nhào nặn đối xứng nhau, tay phải ở trên, tay trái ở dưới, tay phải xoay nặn hướng vào trong, tay trái xoay nặn hướng ra ngoài, có thể khiến cho khí ở trong tay được nhào nặn thành một khối khí tập trung đậm đặc, trong hai bàn tay cũng có khí cảm rõ rệt, vừa xoay chuyển trái banh từ bên eo trái vừa chuyển, vừa nặn đi qua trước bụng dưới, để bên eo phải, khối khí ở trong bàn tay dồn vào mạch Đới và Đan điền, thu khí bổ thận, bổ nguyên khí ở Hạ Đan điền.

47. CHUYỂN THÂN NHU CẦU:

Tác dụng của "Chuyển thân nhu cầu" giống như "Nhu cầu". Chỉ khác là chuyển hoán tay trái ở trên, tay phải xoay nặn hướng vào trong, tay phải ở dưới, tay phải xoay nặn chuyển ra ngoài, để dồn khí vào Đan điền. Từ eo bên phải nặn chuyển sang đến sau eo trái, lại nặn chuyển đến trước bụng dưới. Chuyển eo đi qua trở lại, dồn khí vào eo thận, cũng luyện luân khí của mạch Đới. Chú ý eo chuyển cân vững, không nên rung động chao đảo. Hai tay cách nhau 20 cm, hai tay nặn quả banh, một sang trái một sang phải, là một bổ một tả, khiến cho nhịp nhàng cân đối giữa trái và phải.

48. BẢO KHÍ:

Hai tay từ trước đỉnh đầu vạch vòng cung hướng về phía trước hai bên người, ôm một khối khí lớn, giúp khai mở 3 kinh âm, khí được ôm trong vòng vây của hai tay men theo 3 kinh âm mà tiến vào Khí hộ, cũng dùng

lại ở khoảng giữa hai tay, sau đó bung lên, giữa hai tay và khoảng ngực bụng đều có cảm giác nóng.

Ôm khí và ôm quả cầu có chỗ tương tự như nhau, chỉ khác là hai tay khác nhau khá lớn, ngón tay đối nhau, lòng bàn tay ngửa lên, cho giữa hai tay giống như bụng một khối khí lớn rất nặng. Khi hai tay hạ đến bên cạnh chân, đường khí chủ yếu đi từ kinh dương ở chân và kinh Bàng quang để lên đến trên đầu.

49. QUÁN KHÍ:

Hai tay bung khí đến trên đầu, khí dồn tới Thượng, Trung và Hạ Đan điền, nội khí từ Hạ Đan điền lại đi xuống đến chân. Khi quán khí, toàn thân có cảm giác nóng, đầu có cảm giác minh mẫn sáng khoái.

Ôm khí xong, người đứng dậy, khí từ kinh âm ở chân đi lên đến Hạ Đan điền, lúc này gấp gối, khí men theo mạch Xung và Nhâm mà lên đến Trung Đan điền. Đồng thời, hai tay ôm khí lên đến cao ngang ngực, dẫn từ ngoài đi vào trong, khiến đường khí từ trên đi xuống, từ Trung Đan điền đến Hạ Đan điền, cũng có thể thông tới Dũng tuyền, lúc này là thu âm của đất để bổ sung cho âm của cơ thể.

50. ĐÀI BÀNG:

Khi hai tay nhắc lên thì khí tiến vào Lao cung của hai bàn tay, khi lật chưởng thì huyết Ngoại Lao cung ở hai bàn tay cùng với hai chân thải bệnh và trọc khí.

Lúc nhắc cánh tay, cất âm chưởng (tay úp) về trước, gấp chỗ nâng lên, gót chân nhón lên, khí từ kinh âm ở tay chuyển sang kinh dương ở tay, để đưa khí từ mạch Nhâm và Xung cùng với kinh Đờm đi lên. Khi các ngón tay, bàn tay và cổ tay đẩy ra ngoài, hai gót chân đồng thời rơi xuống đất, để thải trừ bệnh và trọc khí của Tam tiêu và ngũ tạng lục phủ, từ tay và chân bài tiết ra. Lúc giậm chân xuống, khí của 3 kinh âm và 3 kinh dương đồng thời hạ xuống, khiến cho khí âm dương được quân bình.

51. PHIÊN XÍ:

5 ngón tay chuyển từ chưởng thành trảo, trước tiên thải bệnh khí, rồi thu khí nhập vào Hoàn khiêu rồi tiến vào hai bên sườn.

52. BỐI XÍ:

Huyết Hợp cốc của hai tay đối xứng với huyết Thận du để quán khí, khí nhập vào thận, rồi khai thông kinh Bàng quan và kinh Tiểu trường, khi quán khí, phần bụng có cảm giác nóng, rồi nóng lan đến lòng bàn chân và ngón chân út.

Khi xếp cánh, toàn thân thả lỏng, hai huyết Hợp cốc của hai tay áp sát vào huyết Thận du, lòng bàn tay ngửa lên. Sau đó buông lỏng hình tay trảo mở ra tự nhiên. Dồn khí vào Thận du để bổ thận giữ vững tinh, thanh nhiệt lợi thấp.

Thận du là du huyết của thận, dồn khí vào Thận du khiến cho eo và thận ấm áp chắc chắn, có lợi cho việc phát động khí giữa vùng thận tức hỏa của mệnh môn. Thận có công năng điều tiết sự quân bình của thủy dịch ở trong người. Sự điều tiết thủy dịch trong cơ thể con người do 3 tạng là phế, tỳ, thận đồng thời hoàn thành, công năng của 3 bộ phận này gọi là "Tam tiêu khí hóa", hỏa của mệnh môn có thể sưởi ấm toàn thân, trở thành động lực cho công năng hoạt động của ngũ tạng lục phủ, cũng là động lực cho khí hóa của Tam tiêu. Huyết Hợp cốc ở tay đối xứng với huyết Thận du để rung động 3 lần, tức là huyết Hợp cốc dồn khí tới huyết Thận du 3 lần. Động tác của thế này có thể trị các tật bệnh thuộc hệ thống sinh sản như viêm thận, eo lưng đau mỏi, di tinh, liệt dương.

53. KHỞI PHIẾN THƯỢNG PHI:

Lúc quạt cánh, khí chạy theo hai kinh dương ở tay. Tay ở trên dồn khí tụ vào Ấn đường, tay ở dưới dồn khí vào Trung và Hạ Đan điền.

Lúc bay lên bên trái: tay trái ở trên đưa khí dồn vào đầu, thì Thượng Đan điền thu khí. Phần thân trên hơi vặn sang trái. Khi tay trái nhấc lên, sẽ khai mở kinh dương ở tay, khí từ tay đi đến vai, giao hội với mạch Đốc ở huyết Đại chùy, để nối tiếp với kinh dương ở chân. Khí đi lên đến phía nửa bên trái đầu để đưa khí sơ dương của kinh Đờm nửa âm nửa dương đi lên trên. Tay phải đối diện với Hạ đan điền để quán khí, dồn xuống

đi vào kinh âm ở bên trong chân. Đường khí bên trái thì đi lên đến nửa bên trái đầu, bên phải thì đi xuống đến chân phải.

Lúc bay lên bên phải: tay trái từ trên đảo xuống dưới, đưa khí dồn vào Hạ Đan điền, thì khí ở bên trái hạ xuống, dồn đi xuống kinh âm ở bên trong chân trái. Tay phải từ dưới nhấc lên, đưa khí dồn tới phần bên phải đầu, thì Thượng Đan điền sẽ thu khí. Đường khí sẽ đi lên bên phải đến bên phải đầu, bên trái thì hạ xuống đến chân trái. Nhưng toàn bộ động tác của thế này đường khí đi lên là chính, chủ yếu là dồn tụ khí cho Thượng Đan điền thu vào, nhằm bồi bổ cho Thượng và Hạ Đan điền.

Phần thân trên hơi vặn chuyển qua lại sang trái và phải, hơi chuyển xương sống sẽ có tác dụng điều tiết thần kinh cột sống. Huyết Đại chùy là hội huyết của mạch Đốc với 3 kinh dương ở tay và chân, là yếu huyết liên hệ giữa tay chân với bộ não. Hoạt động nơi huyết Đại chùy cũng có tác dụng thanh nhiệt tán phong, thăng thanh giáng trọc.

54. CHUYỂN THÂN:

Hai tay hướng xuống dưới để bơi lội, giúp khai mở 3 kinh âm ở tay, chuyển người và gối hai tay lên mà bơi, sẽ đưa khí từ 3 kinh dương hạ xuống, khí men theo cánh tay mà đi xuống, thông qua chuyển người có thể sơ thông kinh Túc dương minh vị, làm khí ở kinh mạch đi xuống tự nhiên.

Động tác ở thế này tiến hành cùng lúc với động tác ở thế sau, nhằm vận chuyển mạch Đới để điều tiết không chế cho khí không vượt lên trên quá mức.

55. PHI THUỘNG:

Động tác của thế “Chuyển thân” tiến hành cùng lúc với “Phi thượng”, lý luận công phu cũng giống như trình bày ở trên. Hai tay rung động để thông suốt kinh lạc toàn thân.

56. QUÁ THỦY PHI TƯỜNG:

Hai tay làm động tác bơi lội để sơ thông kinh lạc của tứ chi. Gập người và chuyển người sang trái phải sẽ vận động yeo lưng, khí thông mạch Đới. Hai tay có cảm giác khí hướng lên đỉnh đầu, toàn thân lâng lâng dễ chịu.

Khi “Quá thủy phi tường” (Bay lượn qua mặt nước) về bên trái, hai tay từ trên cất cho đến khi buông xuống, khí đang từ đi lên đổi sang đi xuống, tay trái bơi đến bên trên, phía trước mé trái, lòng bàn tay trái hướng qua trái ra bên ngoài, thành lập chưởng. Lòng bàn tay phải hướng xuống dưới, vào trong, cao ngang ngực, có chỗ tương tự như thế “Phách thủy phi tường”. Nhưng ở trong thế “Quá thủy phi tường” này cần gập gối phải, tư thế hơi thấp, phần thân trên cúi về trước và vận chuyển sang trái, để kéo duỗi eo sườn bên trái, bên eo sườn và hông phải hạ chìm xuống. Đường khí do đó sẽ đi lên bên trái, hạ xuống bên phải, thêm với sự rung động của cánh tay, sẽ tăng cường sự vận hành khí huyết ở bên

trái, giúp sơ thông nửa thân người ở bên trái, bài tiết bệnh khí ở bên trái.

Khi “Quá thủy phi tường” (Bay lượn qua mặt nước) về bên phải, tác dụng giống như làm ở bên trái, chỉ khác có phương hướng thì ngược lại.

Toàn bộ động tác của thế “Quá thủy phi tường” lấy thăng khí làm chính, mắt nhìn tay đi lên. Chú ý khi làm động tác, không nên dùng lực, mà chỉ khoát chuyển nhẹ nhàng sang trái và phải, có thể hoạt động cột sống, khỏe eo và bổ thận. Toàn thân sẽ nóng lên, có khí cảm rõ rệt.

57. CHUYỂN THÂN:

Lý luận công phu giống như thế 54.

58. PHI THUỘNG:

Lý luận công phu giống như thế 54 và 55.

59. TẦM THỰC:

Khai thông kinh mạch ở tay và chân, khí đi xuống mạch Nhâm, thông mạch Đốc. Khi thân người hạ xuống, khí men theo mạch Nhâm đi xuống đến Hạ Đan điền. Lúc thân người nhô lên, khí men theo mạch Đốc đi lên, khí tiến vào Thượng Đan điền. Có thể cảm thấy khí tuần hoàn men theo mạch Đốc, toàn thân nóng lên.

Thân trên gập về trước, hai tay giao chéo ở trước người, tay trái ở ngoài, tay phải ở trong, lòng bàn tay hướng vào trong, dồn khí vào Hạ Đan điền. Lúc này, khí men theo

mạch Đốc đi lên đến Bách hội. Khi toàn thân nhô lên, khí sẽ từ Bách hội men theo mạch Nhâm mà đi xuống, đến tới Hạ Đan điền và huyết Hội âm. Như vậy là hễ cứ một lần tìm thức ăn là một lần khí tuần hoàn theo vòng Tiểu chu tiên của hai mạch Nhâm Đốc. Lúc phần thân trên nhô lên, hai tay khoát tự nhiên ở bên cạnh người, lòng hai bàn tay hướng xéo vào trong, hướng xuống dưới, hai tay thoải mái tự nhiên, cho khí tự nhiên hạ xuống, một lên một xuống như vậy, nhằm để luyện sự lên xuống mở khép của đường khí.

Tâm thực thông hai mạch Nhâm Đốc, là dựa vào động tác đạo dẫn, mở huyết thông kinh, khiến kinh mạch tự nhiên nối tiếp nhau vận hành. Nó khác với phương pháp Tiểu chu thiên của tĩnh công. Thế này là tinh hoa của Đại nhận công, có khá nhiều hiệu ứng tổng hợp.

60. CHUYỂN THÂN:

Hoạt động mạch Đới, Lao cung thu Khí, khí trầm Đan điền. Hai tay đặt tự nhiên ở trước bụng, hai hõm khớp đối nhau, lòng bàn tay úp xuống, chuyển người để vận chuyển mạch Đới, cho đường khí ổn định ở Hạ Đan điền.

61. TÂM OÁ:

Khi "Tâm oa" (tìm tổ), ngón của hai bàn tay đối diện xéo nhau, ngón tay và lòng bàn tay hơi dùng lực ép xuống, nhấn cổ tay, ấn xuống đến dưới Hạ Đan điền, bệnh và trọc khí từ thượng, trung và hạ tiêu được bài tiết ra ngoài từ ngón tay, lòng bàn tay, cổ tay. Khi nâng lên hai tay thả

lỏng cổ tay, không nên nhắc quá Trung Đan điền, khí thu vào trong Trung Đan điền. Sau đó, lại ấn xuống dưới để thải khí. Đẩy ấn xuống để bài tiết khí từ 3 phương hướng: trái, giữa và phải của cơ thể, cũng có thể khiến đường khí hạ xuống đến chân. Mắt nhìn hai tay.

62. CHUYỂN THÂN VỊNH ĐÔNG:

Hai tay vừa run rẩy, vừa vạch một vòng lớn ở hai bên trái phải đi từ dưới lên trên, khi đến phía trên đầu, lòng bàn tay hướng vào trong, đi từ trên xuống dưới để dồn khí tới Hạ Đan điền. Khí thông 7 khiếu, hai tay dồn khí vào Thượng - Trung và Hạ Đan điền.

63. AN THỤY:

Hai tay bỏ ở bên cạnh rốn, 4 ngón hướng xuống dưới, ngón cái hướng lên trên. Lúc ngồi xuống thì gót chân nhón lên, phần thân trên không nên gập quá nhiều về trước, thả lỏng cổ và gáy, hơi cúi đầu, mắt nhìn xuống phía trước, Ấn đường thu khí. Tác dụng: khiến khí ở trong cơ thể tụ tập đến Hạ đan điền, lại thu địa khí, để khí trở về nguồn.

64. THU THỨC:

Hai tay khai thông, khí dồn vào Thượng - Trung và Hạ Đan điền, thu khí đưa về nguồn.

Tác dụng của Thu thức là khiến khí ở ngoại vi toàn thân thu đến Hạ Đan điền, để bổ nguyên khí. Sau khi An thụy xong thì thân người đứng dậy cần chậm, người

bị huyết áp thấp do khí hư hạ hãm, cùng lúc với đứng lên có thể hít tự nhiên vào một hơi để phòng bị xây xẩm. Trong Đại nhận công, Thượng- Trung và Hạ Đan điền được rèn luyện toàn diện nhưng lấy Hạ Đan điền làm chủ, luyện nguyên khí, khiến cho khí trở về nguồn.

III. ĐẶC ĐIỂM TRÌNH TỰ CÁC THẾ TRONG BÀI "64 THỨC TRƯỚC" CỦA ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

1. Từ thế 1 - 36: lấy việc luyện sự vận hành của 12 kinh lạc âm dương làm chủ, thông qua động tác đạo dẫn khiến đường khí lên xuống mở khép, thông suốt toàn thân trên dưới, trước sau, trái phải, tay chân, bên trong và bên ngoài, từ đầu tới chân, từ chân đến tay, tiến hành nhiều kiểu đường tuần hoàn vận hành, lấy bổ làm chủ, rèn luyện toàn diện.
2. Từ thế 37 - 42: có thêm động tác run rẩy của tay để tăng cường việc sơ thông kinh lạc, lấy sơ tán và bài tiết khí là chính. Những thế này tạo nên tác dụng bài tiết sơ qua một lượt khắp toàn thân trên dưới, trước sau, trái phải. Người có bệnh thì thải bệnh và trọc khí, người không bệnh thì tạo nên tác dụng khơi trong gạn đục, sơ thông kinh lạc.
3. Từ thế 43 - 52: lấy dẫn khí bồi bổ cho Thượng, Trung và Hạ Đan điền là chính. Sau khi đào thải sơ qua, cần phải bổ sung khí cho Đan điền, nhằm bồi bổ cho tổ chức cơ quan bị mắc bệnh. Khiến nó khôi phục công năng trở lại bình thường.

4. Từ thế 53 - 64: mấy thế này lấy rèn luyện bước đi linh hoạt là chính. Ở phần trước, khi dẫn khí bổ sung cho Đan điền, động tác tương đối khá "tĩnh", thì sang những thế này, động tác tương đối khá "động", để đạt đến hiệu quả rèn luyện xen kẽ giữa động và tĩnh. Sau cùng là "An thủy" (ngủ yên), để khí trở về nguồn.

Về giai đoạn luyện công, có thể chia ra các bước như sau:

1. *Bước thứ nhất:* người mới luyện chỉ cần làm tốt động tác dưới trạng thái thả lỏng yên tĩnh. Làm cho động tác được nhẹ nhàng thoải mái, cứng mềm cùng nâng đỡ nhau, lỏng mà không uể oải, chặt mà không bị cứng đờ, thì có thể thu được hiệu quả chữa bệnh làm khỏe người.
2. *Bước thứ hai:* người luyện thuần thục, sau khi động tác được thoải mái như ý muốn, có thể cảm nhận đường khí vận hành trong động tác. Cùng lúc với đạo dẫn động tác, cho ý nghĩ chạy theo động tác. Có thể luyện sự khép mở, thu dẫn, bài tiết của Đan điền. Khi luyện công không nên đưa thêm ý nghĩ lộn xộn vào thêm, cũng không nên truy tìm khí cảm.

IV. TÊN GỌI KHẨU QUYẾT ĐỘNG TÁC CỦA ĐẠI NHẬN CÔNG

Dự, Triển, Hợp, Chiết, Đẩu, Chiết, Đẩu (thế dự bị ~ 7).
Cử, Hợp, Phiên Chưởng, Hạ, Triển thủ (8 ~ 12)

- Hồi khí, Tả đàn, Thôi, Lao hồi (13 ~ 17)
Hữu đàn, Thôi khí, Lao, Triền thủ (18 ~ 21)
Vân, Loát, Hồi khí, Đơn triền xí (22 ~ 25)
Thượng bộ than bàng, Triền quá đầu (26 ~ 27)
Áp, Thác, Hồi khí, Đơn triền xí (28 ~ 32)
Vọng chưởng, Vọng nguyệt, Áp Du (Vịnh động) (33 ~ 37)
Hám, Phách, Âm thủy, Vọng thiên, Quy (38 ~ 42)
Trảo khí, Lâu, Bão, Nhu chuyển, Nhu (43 ~ 47)
Bão, Quán, Đài, Phiên, Bối, Thượng phi (48 ~ 53)
Chuyển, Phi, Quá thủy, Nhãn quan thủ (54 ~ 56)
Chuyển, Phi, Tầm thực, Chuyển, Tầm oa (57 ~ 61)
Chuyển thân vịnh động, An thủy, Thu (62 ~ 64)

PHỤ LỤC

(Những kinh huyết mạch có đề cập trong sách)

Dan điền: là một huyết nằm trên đường thẳng dưới rốn 3-5 cm

Dẫn trung: điểm giữ đường nối 2 núm vú trên ngực

Đốc mạch: từ hậu môn chạy lên huyết trường cường (xương cụt) chạy dọc lên đường giữa cột sống lên não đến đỉnh đầu chạy xuống giữa trán và vòm họng trên (huyết ngân giao)

Nhâm mạch: Bắt đầu từ huyết thừa tương (chỗ lõm ở sát giữa môi dưới) chạy dọc theo đường giữa ngực bụng xuống bụng dưới và hội âm sát hậu môn

Trung đan điền: ở huyết dẫn trung giữa 2 vú

Hạ đan điền: cách rốn 3-5 cm ở huyết khí hải

Thượng đan điền: ở ngay huyết ấn đường giữa 2 lông mày

Khuyết bồn: ở giữa hố trên xương đòn, theo đường dọc núm vú

Thiên đỉnh: phía dưới bờ sau cơ cổ bên (cơ ức đòn chũm) khi ngồi thẳng cúi đầu

Dũng tuyến: điểm giữa 1/3 bàn chân tính từ trên ngón chân thứ 3

Đại bao: ở đường nách giữa, khoảng liên sườn 6

Đời mạch: từ thận là đường tròn như một dây đai chạy vòng từ rốn ra sau lưng và ra trước thân tới rốn trở lại

Hoàn khiêu: điểm thấp nhất của mông, ở nếp mông dưới thụt vào sâu

Mệnh môn: là huyết ở sau lưng giữa 2 quả thận, hoặc là điểm đối diện với rốn ở trước, mệnh môn là nơi chứa nguyên khí

Hội âm: là phần trước sát hậu môn

Khúc trì: tận cùng ngoài nếp gấp khuỷu tay

Đại - tiểu chu thiên: đại chu thiên là vòng 12 kinh mạch, tiểu chu thiên là vòng nhâm đốc

Khí xá: ở bờ trên sát sụn của xương đòn

Ấn đường: điểm giữa đường nối 2 đầu trong lông mày

Đại chùy: giữa đốt sống cổ 7 và mồm gai đốt sống lưng 1

Phong trì: từ dưới dái tai kéo một đường ra sau gáy, huyết nằm trên 2 đường gân của gáy

Thái dương: ở 2 chỗ lõm 2 bên màng tang

Nghênh hương: nằm sát cánh mũi má bên ngoài cánh mũi

Hạ liên tuyến: dưới huyết khúc trì 4 thốn (8cm)

Đầu duy: ở góc trán trên giữa khe khớp xương trán và xương đỉnh

Thông thiên: phía trước huyết bách hội 1,5 thốn (3 cm) đo ngang ra ngoài 1,5 thốn

Ngọc chẩm: ở sau giữa xương chẩm, cách gáy khoảng 5 cm

Trung quản: điểm giữa của chấn thủy và rốn

Kiên tĩnh: ở điểm giữa đường nối huyết đại chùy với mồm cùng vai tại điểm cao nhất của vai

Thiên đột: chỗ lõm ở giữa 2 sụn củ xương đòn

Hoa cái: ở đường giữa xương ức, tại chỗ nối chuỗi ức và thân ức

Phế du: cách bờ dưới mồm gai D_3 1 cm 5 về phía ngoài

Tỳ du: cách bờ dưới mồm gai D_{11} 1,5 cm về phía ngoài

Thận du: cách bờ dưới mồm gai L_3 1,5 cm về phía ngoài

Côn luân: nằm ở giữa bờ sau mắc cá ngoài và gân gót ngang tầm lồi cao mắc cá

Dương bạch: phía trên điểm giữa lông mày khoảng 2 cm

Phục thổ: bờ trên xương bánh chè 12 cm

Nhũ căn: thẳng phía dưới núm vú, tại chỗ lõm của nếp vú

Lao cung: ở vị trí chính giữa lòng bàn tay

Tam dương kinh: là 3 kinh ở tay là tam tiêu, đại tràng, tiểu tràng và 3 kinh ở chân là bàng quang, vị đởm

Xung mạch: là biển chứa khí, có 2 nhánh đi từ hội âm đi lên dọc theo nhâm mạch lên đến miệng tới vùng dưới mắt

Tam tiêu kinh: từ ngón tay đeo nhẫn (huyệt quan xung) chạy dọc theo mặt ngoài cánh tay, vòng qua vai lên cổ theo đường sau tai tận cùng ở đuôi mắt (huyệt ty trúc không)

Thủ thái âm phế kinh: xuất phát từ ngực phía đầu ngoài xương đòn 1 cm (huyệt trung phủ) chạy dọc theo bờ ngoài của mặt trong cánh tay tận cùng ở bờ ngoài ngón tay cái (huyệt thiếu thương)

Thủ thiếu âm tâm kinh: xuất phát từ nách (huyệt cực tuyền) chạy dọc theo bờ trong mặt trong cánh tay tận cùng ở ngón tay út (huyệt thiếu xung)

Thủ quyết âm tâm bào kinh: từ ngực dưới nách 3 cm (huyệt thiên trì), chạy dọc theo đường giữa của mặt trong cánh tay, tận cùng ở ngón tay giữa (huyệt trung xung)

Liêm tuyền: ở giữa đường cổ tại điểm giữa đường nối đầu sụn nhẫn và bờ xương hàm dưới

Chương môn: ở tận cùng xương sườn 11

Túc thiếu âm thận kinh: từ mặt dưới ngón chân út qua gan bàn chân (huyệt dũng tuyền) chạy dọc theo bờ sau mắt cá chân lên mặt trong của chi dưới đi lên bụng tận cùng ở ngực, vùng dưới đầu trong xương đòn (huyệt du phủ)

Âm duy mạch: từ mặt trong bắp vế dọc theo mặt trong của đùi lên bụng ngực đến cổ họng và phối hợp với nhâm mạch

Ủy trung: ở chính giữa nếp lằn kheo chân ở sau chân

Ân môn: điểm giữa đường nối huyết thừa phủ và huyết ủy trung

Thừa phủ: ở giữa nếp lằn mông

Dương duy mạch: từ mắt cá ngoài đi lên dọc theo mặt ngoài của chi dưới lên dọc theo hông tới sau vai vòng ra sau gáy tới xương chẩm phối hợp với đốc mạch

Dương kiều mạch: từ mắt cá ngoài chạy lên mặt ngoài chi dưới dọc theo mặt bên của thân và vai đến mặt vòng qua tai và vào trong não

Tình minh: điểm ở khước mắt trong

Nội quan: từ chính giữa lằn chỉ cổ tay mặt trong đo lên 3 khoát ngón tay (# 3cm)

Ngoại quan: từ mặt ngoài cổ tay đo lên 3 khoát ngón tay, điểm đối diện với nội quan

Kinh Vị: từ điểm giữa dưới mi mắt dưới chạy xuống mặt trước thân rồi dọc theo mặt ngoài chân

Kinh Bàng Quang: từ góc trong của con mắt (huyệt tình minh) vòng lên đầu xuống lưng, chạy theo mặt ngoài của chân tận cùng ở đầu ngón chân út

Kinh Đởm: từ góc ngoài của con mắt (huyệt đồng tử liêu) vòng qua đầu ra sau bả vai theo phía ngoài ngực và lưng rồi xuống 2 bên mặt ngoài chân

Kinh Can: từ mặt ngoài ngón chân cái (huyệt đại đôn) chạy lên theo mặt trong của chi dưới lên bụng và ngực tận cùng ở dưới vú (huyệt kỳ môn)

Đồng tử liêu: cách khước mắt ngoài 1 cm

Dương lăng tuyền: ở chỗ lõm phía trước dưới đầu trên xương mác

Khâu khu: ở trên kinh đởm, chỗ lõm phía trước mắt cá ngoài 2 cm

Túc tam lý: phần trên cùng giữa 2 xương ống chân

Giải Khê: ở điểm giữa mu chân, tại lằn chỉ cổ chân

Hậu Khê: ở đầu nếp nhăn thứ 2 phía sau của xương bàn tay út khi nắm lại

Uyển cốt: ở mé trụ gan bàn tay, tại khe khớp xương bàn tay thứ 5 và xương móc

CÂU CHUYỆN TÀN PHAI...

BS. Lê Văn Vĩnh,

HLV khí công TP. HCM

.... Ngày ấy, vào một buổi sáng đầu tuần, lang thang trên những con đường phố Sài Gòn trải dài đông đúc, rộn rã tấp nập người đi trong ánh nắng chan hòa rực rỡ ở góc trời miền Nam này, tôi đến bệnh viện X thăm một người bạn gái bạn học ngày xưa thân quen thời thơ ấu, đang làm việc ở đó...

NÀNG KIỀU NỮ KIỀU SA NGÀY ẤY...

Cho đến cuối thập niên 60, tôi là học sinh cuối cấp 3 ở trường Quốc Học thành phố Huế, còn Nga cũng học năm cuối cấp 3 tại trường Đồng Khánh sát bên trường tôi học. Những năm tháng ấy, nhớ những lúc tan học về trên con đường Lê Lợi có những hàng cây cổ thụ tỏa bóng mát hai bên, mờ sương vào buổi sáng và lặng lẽ trầm mặc, nhập nhòa vào những buổi chiều hoàng hôn tắt nắng dọc theo bờ sông Hương lững lờ chảy êm đềm thơ mộng pha trộn một nét quanh hiu của một xứ Huế ngàn năm trầm lặng và cổ kính... tôi vẫn thường

thấy Nga thướt tha mặc áo dài trắng tinh đạp xe tan trường mọi ngày đi về như một nàng kiều nữ kiều sa đài trang quý phái xa xưa trong cung cấm. Càng lớn Nga càng đẹp, cao ráo, thon thả, cân đối như một người mẫu, mái tóc thề ngang lưng, làn da trắng mịn trên khuôn mặt trái xoan với nụ cười tươi tắn trên môi cùng đôi mắt bồ câu luôn chớp, mắt mở to long lanh ướt át làm khuynh đảo bao chàng trai đa tình lãng mạn... Thật vậy, Nga rất đẹp, một vẻ đẹp của một cô gái Huế trinh nguyên hồn nhiên trong trắng không gợn một chút bụi trần ai...

Thời gian là một lớp bụi chôn vùi đi tất cả... Trong bối cảnh hỗn loạn xô bồ của chiến tranh thời ấy đã cuốn hút mỗi thân phận, mỗi cuộc đời đi mỗi ngả... tôi đã mất tin tức Nga từ dạo ấy...

RỒI 20 NĂM SAU... TẠI SÀI GÒN...

Một buổi chiều đang đi trên con đường có hàng cây rụng lá, gió nhẹ phát phơ những chiếc lá vàng cuối thu đông đưa, uốn éo là đà chầm chậm rơi trên hè phố, tôi bỗng nghe một tiếng kêu lớn từ phía bên kia đường không xa lắm:

- Anh V.! anh V.! có phải anh V. không?
- Tôi nhìn qua và thấy bóng một cô gái thật trẻ đẹp, dáng dấp thon thả dong dỏng cao đang băng qua đường tiến lại gần tôi: xin lỗi cô là ai mà biết tên tôi?

- Anh V! anh không nhớ em sao?
- Tôi thật ngạc nhiên im lặng nhìn kỹ một hồi và thốt lên: Trời ơi! quả đất thật tròn, Nga đây rồi! hơn 20 năm qua tôi đã cố tìm tung tích Nga nhưng không thấy...

- Nga vẫn còn trẻ đẹp như ngày nào không già đi một chút nào cả mặc dầu chúng ta đã 40 tuổi cả rồi Nga ạ!

Tôi mời Nga vào quán nước bên đường trò chuyện và được biết Nga đã có gia đình êm ấm ở quận Bình Thạnh tại Sài Gòn này. Tôi cũng chúc mừng Nga và chúng tôi trò chuyện rôm rã nhắc lại những kỷ niệm ngày xưa còn bé ở Huế... cùng với quãng đời hơn 20 năm thăng trầm của Nga, của tôi... Ngồi đối diện với Nga, tôi thấy Nga còn đẹp hơn ngày xưa nữa, một vẻ đẹp trưởng thành chín muồi còn pha chút kiều kỳ quý tộc của một cô gái Huế, da thịt của Nga trắng mịn, hồng hào, mái tóc dài mượt mà đen nhánh, tuy đã có 2 con nhưng dáng dấp Nga vẫn yếu điệu tha thướt như ngày tháng nào trong quá khứ, đôi mắt long lanh bồ câu ấy, sóng mũi dọc dừa ấy, đôi môi luôn nở nụ cười tươi tắn ấy đã làm Nga trẻ hơn số tuổi rất nhiều... Tôi bỗng đùa với Nga:

- Nga vẫn còn trẻ đẹp, nét quyến rũ của một hoa khôi hoặc người mẫu Nga ạ! Tôi nói thật đó...!
- Cám ơn anh quá khen, Nga bây giờ đã già rồi... Nga mỉm cười đáp lại

Thật là một cuộc hội ngộ không ngờ vào buổi chiều cuối thu có gió nhẹ bay bay trong một không gian ấm áp và xúc động. Sau đó, Nga chào về và tôi hứa sẽ đến thăm gia đình Nga vào một ngày thật gần...

... Thời gian lại cứ lặng lẽ trôi đi, không chờ một ai... Lời hứa hôm nào đến thăm gia đình Nga đã bị bao nhiêu công việc chôn vùi...

TÀN PHAI...

Bệnh viện X buổi sáng ấy đông đúc người và người, sau hơn một phút chen lấn vào khu tiếp tân tôi gặp ban tiếp tân của bệnh viện xin gặp Nga và ngồi đợi ở phòng khách

Ngồi một mình ở phòng khách, tôi nhìn quanh, chẳng có ai ngoài tôi, căn phòng rộng rãi thật im vắng, mùi ether đặc biệt của bệnh viện thoang thoảng đâu đây làm tôi nhớ đến những năm tháng tôi cũng có một thời làm việc ở các bệnh viện trong quãng đời lưu lạc thăng trầm đã qua trong quá khứ. Tôi nghĩ thầm, chỉ một khoảnh khắc nữa thôi tôi sẽ gặp lại Nga người bạn xa xưa xinh đẹp để tâm tình... tâm sự...

Khoảng 15 phút sau, tôi bỗng nghe có tiếng bước chân chậm rãi từ ngoài cửa đi vào, ngẩng đầu lên tôi thấy ở cửa phòng cách tôi chừng 4 mét có một phụ nữ cao ốm mặc áo blouse trắng bước vào khoảng ngoài 60 tuổi có vẻ lồm khồm mệt nhọc, mái tóc muối tiêu hơi khô cứng cùng với làn da nhăn nheo má hơi hóp trên

khuôn mặt già nua yếu đuối bệnh hoạn với giọng nói thều thào yếu ớt trong cổ họng:

- Ủi chà! chào anh V.! Lâu ngày quá không gặp anh, dạo này anh khỏe không? Anh cũng vẫn như ngày nào... Và tiếp theo cũng giọng nói ấy:

- Anh tẻ thật, đã hứa đến nhà Nga chơi mà sao không đến làm Nga đợi mãi...

Nói xong bà ta mệt mỏi ngồi xuống ghế đối diện với tôi im lặng

Tôi vô cùng bất ngờ và nhìn kỹ, thì ra đây là Nga chứ không ai khác, sao Nga già nhanh khủng khiếp đến thế, mà từ xa tôi cứ tưởng là một bà già 65 tuổi...

Một thoáng xót xa bỗng nhiên dâng trào trong lòng tôi:

- Cám ơn Nga, tôi vẫn khỏe. Hôm nay đến thăm Nga... Dạo này Nga khỏe không? gia đình thế nào, các cháu chắc lớn cả rồi Nga nhỉ?

- Nga lặng lẽ chậm chạp trả lời tôi trong dáng dấp lưng hơi cong lại: gia đình Nga cũng bình thường, các cháu đã lớn và có công ăn việc làm cả. Ngừng một lát để lấy hơi Nga nói tiếp như người mất hồn:

- Nga định 5 năm nữa về hưu sẽ về Huế sống để tránh cái phồn hoa đô hội này không hợp với Nga lúc về già...

Tôi chỉ biết ngồi lặng yên nghe Nga nói chậm chạp từng tiếng một và nhìn thẳng vào Nga, tôi thấy tôi

nghiệp quá vì Nga già đi quá nhanh so với tuổi 50, cơ thể như bị teo lại gầy ốm cao nhòng, vẻ mặt xanh xao, tóc tai bạc cả, da thịt bệu ra thấy rõ, không còn lanh lẹ hoạt bát trẻ trung đẹp như một Nga ngày nào cách đây 10 năm... Nga đã bị lão hóa mất rồi, tuổi xuân đã tàn phai quá sớm. Một Nga như hoa khô, người mẫu của ngày ấy đâu rồi... tôi bỗng thừ người ra tiếc nuối cho Nga và không dám nhận xét gì cả kéo sự Nga buồn lòng...

Lâu thật lâu, hai người vẫn đối diện với nhau trong im lặng. Tôi chợt hỏi Nga:

- Nga mãn kinh bao lâu rồi? Vì là bạn thân từ nhỏ nên tôi không còn khách sáo mỗi lần gặp nhau và là ở trong ngành y tế nên tôi cũng mạnh dạn hỏi Nga mà không sợ thiếu tế nhị...

Hình như Nga nhạy cảm hiểu câu hỏi và nhìn vào tôi trả lời:

- Nga mãn kinh đã 5 năm rồi anh ạ! thời gian sau này Nga thấy già đi nhanh quá ai cũng nhận thấy vậy, sức khỏe cũng yếu đi nhiều không còn hăng hái nữa đó anh.
- Vậy trong suốt mấy năm qua Nga có chơi thể thao thể dục hoặc tập luyện dưỡng sinh gì không? tôi hỏi tiếp
- Nga không tập luyện gì cả... Nga uể oải trả lời

Thế là đúng rồi, tôi thầm nghĩ, Nga đã buông xuôi thân xác cho cái vòng sinh lão bệnh tử chi phối. Sau

tuổi mãn kinh là một loạt rối loạn về lão hóa kéo đến thật nhanh nơi người phụ nữ... Một khi buồng trứng đã ngưng hoạt động và tuyến thượng thận đã suy tàn cùng với tuyến tiền não thùy và tuyến tùng suy yếu trên não đã làm người phụ nữ suy sụp già đi hàng chục tuổi...

Hôm nay người bạn của tôi đã hứng chịu cái vòng tuần hoàn ấy rõ nhất. Tôi bỗng tiếc cho Nga vì có biết bao người phụ nữ trên trái đất này đã biết cách giành giật lại tuổi xuân càng lâu càng tốt thậm chí đến 70 tuổi vẫn còn trẻ như 30... như Từ Hy thái hậu, Võ Tắc thiên ngày xưa và ngày hôm nay cũng không thiếu.

MỘT THOÁNG XÓT XA...

Từ già Nga đi về, trên đường phố đông đúc vui nhộn mà lòng tôi chẳng vui tí nào, tôi thật cảm thương cho Nga, vì không một phụ nữ nào trên thế gian này muốn già cả. Tuy ai ai cũng phải chịu cái vòng sinh lão bệnh tử nhưng hãy làm sao cho cái lão lâu đến chừng nào hay chừng đó để hưởng tuổi xuân và cái khỏe đẹp sẽ đồng hành với ta... Một khi có tập khí công, dù vào tuổi mãn kinh buồng trứng có ngưng hoạt động đi nữa thì cũng còn 3 tuyến kia đảm nhận chức năng chống lão hóa, vẫn mạnh mẽ, hiệu quả vô cùng... Đừng để nó suy tàn theo thời gian như Nga chẳng hạn. Là một người thầy thuốc kiêm thầy dạy

khí công tôi thâm nghĩ mình phải có trách nhiệm quảng bá tuyên truyền luyện tập khí công dưỡng sinh để có thể không những chống lão hóa, sống mãi với tuổi xuân tươi trẻ mà còn đạt được khỏe mạnh trường thọ nữa... Đó là mục đích của câu chuyện TÀN PHAI có thật này...

Sài Gòn hè 2008

ĐÓN ĐỌC SÁCH KHÍ CÔNG SẼ PHÁT HÀNH

THIỆU LÂM KHÍ CÔNG CAO CẤP, TRUNG QUỐC
BS. Lê văn Vĩnh biên soạn

1 THÁI DƯƠNG CÔNG:

- **Tĩnh luyện:**

Gồm có 3 công phu hô hấp

- Đan điền vận khí chu thiên công
- Đan điền vận khí chu chuyển công
- Hổ tức công

- **ĐỘNG LUYỆN:**

- Tọa công Thái dương công
- Vận khí lực dưỡng sinh công: 10 thế
- Thập bát kinh vận khí lực nội công: 18 thế

2 THÁI ÂM CÔNG:

- 28 thế vận khí lực dưỡng sinh công

28 thể vận khí – kinh lực nội công

Là 2 pho khí công cao cấp của phái Thiếu Lâm, Trung Quốc mà lão VS. Trần Tiến đã học trực tiếp vào năm 1925 tại Hải Phòng, từ người thầy là Đại Sư Lý Giang Nam, đệ tử chân truyền chùa Thiếu Lâm, TQ. Suốt một đời Võ, nhờ 2 pho khí công này mà Lão VS. Trần Tiến sinh năm 1911, đã có một nội lực dồi dào về Võ Thuật cũng như sự trường thọ tuyệt vời cho bản thân mình suốt 97 năm nay (hiện tại 2009, lão VS. còn sống 98 tuổi dạy võ ở TP. HCM)

Như vậy, qua sự trường thọ của lão VS. 2 pho khí công này đã có một giá trị thật sự tuyệt vời trong sự trường thọ và phòng chống bệnh tật... Đó là một di sản văn hóa của nhân loại rất đáng được trân trọng và kế thừa.

*Đón đọc tập sách khí công bất hủ này
do BS. Lê Văn Vĩnh biên soạn.*

CÔN LUÂN ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG 64 THỨC SAU

BS. Lê Văn Vĩnh biên soạn

("DẪN LỘ CÔNG": Công phu dẫn đường 64 thức sau)

Bài "64 thức sau", chủ luyện "tổ chất" toàn thân, "tổ chất" chính là tổng hợp của thần kinh, thể dịch (huyết dịch, hormone) và nguyên khí ở kinh lạc và chân khí. Bài luyện công này có thể dẫn thông kinh lạc toàn thân, bao gồm cả kỳ kinh bát mạch, tăng cường năng lượng khí

trường ở trong và ngoài cùng với năng lực thông giao với vũ trụ, tính thích ứng trị bệnh rộng rãi, thích hợp nhất là đối với tật bệnh do khí huyết bị nghẽn tắc nghiêm trọng, bao quát chứng nhiễm độc.

Ai đã có duyên biết bài 64 thức trước "**trúc cơ công**" rồi thì không thể không biết bài thứ hai bất hủ này của môn phái khí công Côn Luân. Rất hữu ích và hiệu quả trong mục tiêu trường sinh bất bệnh...

Đón đọc, sẽ ra mắt quý độc giả yêu thích khí công Trung Quốc, một di sản văn hóa của nhân loại một ngày gần đây cũng do BS. Lê Văn Vĩnh, Nhà Nghiên Cứu Khí Công TQ. biên soạn

THÁI CỰC KIỂM 32 THỨC GIẢN ĐƠN QUỐC TẾ

TS.BS. Lê Hành biên soạn

Ai đã từng luyện pho khí công nổi tiếng Thái Cực Quyền, Trung Quốc thì không thể bỏ qua bài Thái Cực Kiểm. Bằng những chiêu thức lả lướt lãng mạn, nhẹ nhàng thông thoáng như "*mượn hoa cúng phật*", TCK sẽ đưa ta đến cảnh giới thoát tục, chơi với hạnh phúc, sức khỏe tràn đầy, lúc đó ta với vũ trụ không gian là một, bao mệt mỏi, bao căng thẳng, bao sân hận, bao âu lo của trần tục sẽ mau chóng được hủy diệt... Tâm hồn ta phơi phới, bay bổng, bằng an, trẻ trung yêu đời và bình lặng, bình thản trước mọi sóng gió cuộc đời, tất cả thoáng qua như một làn gió thổi..

Luyện TCK để bổ túc cho Thái Cực Quyền, là một công phu không thể thiếu của những người luyện khí công. Tác giả TS.BS.Lê Hành là một chuyên gia nghiên cứu tập luyện TCK qua rất nhiều năm tháng để rút ra bao kinh nghiệm, bao lý thuyết lẫn thực hành để hôm nay biên soạn pho TCK với những giải mã tối cần thiết dựa theo cơ sở khoa học rõ ràng ở trong mỗi thể kiểm. Tác giả đã công phu từng chi tiết cơ chế vận khí hô hấp trong từng thể kiểm, chuyển khí đi vào đâu trong hệ thống kinh lạc mạch huyết, và cuối cùng là sự hợp nhất của TÂM-Y-KHÍ-HÌNH cao diệu nhất. Điều này sẽ cho chúng ta một kết quả TRƯỜNG SINH BẤT BỆNH ở một bài kiểm được ví như một đóa hoa tường vi loang loáng, ẻo lả, uốn éo bồng bênh trôi nổi giữa vũ trụ bao la sâu thẳm mà không một trở lực nào chi phối hoặc ngăn cản được. Ta với kiểm và kiểm với ta cuộn vào nhau liên miên bất tận như sóng trường giang chìm đắm trong một vòng tròn thái cực lưỡng nghi, thật là ảo diệu cao thâm mà mấy ai đã đạt... và sự đạt đạo sẽ nhanh chóng đến với ta, hạnh phúc, miên viễn suốt cả cuộc đời là ở đó chứ không cần tìm kiếm đâu xa...

Đón đọc cuốn sách Thái Cực Kiểm do TS. BS Lê Hành biên soạn sẽ ra mắt trong nay mai, bạn cũng sẽ tâm đắc được rất nhiều điều thú vị quý báu có ở trong cuốn sách mà chắc gì trong suốt cả cuộc đời mình có được...

Mục lục

Lời tựa	5
Giới thiệu	8
Khái quát lý luận công phu đại nhận khí công	14
Cách luyện bài "64 thức trước" của đại nhận khí công	58
Bài "64 thức trước" của đại nhận khí công	73
Phụ lục	165
Câu chuyện tàn phai	171
Đón đọc sách khí công sẽ phát hành	175

CÔN LUÂN ĐẠI NHẠN KHÍ CÔNG
64 Thức trước "Trúc Cơ Công"

Bác sĩ Lê Văn Vĩnh biên soạn



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT

44B Hàm Long, Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT: 8225473 - 9436126

Fax: 9436133



Chịu trách nhiệm xuất bản: **CÔ THANH DAM**

Biên tập: **BS. Lê Văn Vĩnh**

Trình bày: **Thanh Lan**

Vẽ bìa: **Vũ Tài**

Sửa bản in: **BS. Lê Văn Vĩnh**



CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG

40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

ĐT: 3.8.242157 - 3.8.233022 - Fax: 84.3.8.235079



In 1000 cuốn khổ 13x19cm tại xưởng in Cty CP VH Văn Lang.
Số đăng ký KHXB QĐ-20/2009/CXB/13-54/MT ngày 05/01/2009
Quyết định xuất bản số: 139/QĐ - MT cấp ngày 14.04.2009.
In xong và nộp lưu chiểu quý 3 năm 2009.

CÔNG LUẬN ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG
64 Thúc trước "Trúc Cơ Công"

Bác sĩ Lê Văn Vĩnh biên soạn



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT
44B Hàm Long, Hoàn Kiếm, Hà Nội
ĐT : 8225473 - 9436126
Fax : 9436133



Chịu trách nhiệm xuất bản : **CÔ THANH ĐAM**
Biên tập : **BS. Lê Văn Vĩnh**
Trình bày : **Thanh Lan**
Vẽ bìa : **Vũ Tài**
Sửa bản in : **BS. Lê Văn Vĩnh**



CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG
40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM
ĐT : 3.8.242157 - 3.8.233022 - Fax : 84.3.8.235079



In 1000 cuốn khổ 13x19cm tại xưởng in Cty CP VH Văn Lang.
Số đăng ký KHXB QĐ-20/2009/CXB/13-54/MT ngày 05/01/2009
Quyết định xuất bản số: 139/QĐ - MT cấp ngày 14.04.2009.
In xong và nộp lưu chiểu quý 3 năm 2009.

Bác sĩ Lê Văn Vĩnh - Biên soạn



CTY CP VH VĂN LANG
VĂN LANG

CÔNG LUẬN ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

64 THỨC TRƯỚC
"TRÚC CƠ CÔNG"



8193507150250

Giá: 26.000đ

www.Maisonlam.com