

KHO TÀNG DI SẢN VĂN HÓA TRUNG HOA
Chủ biên LÂU LẬP CƯỜNG
Người dịch KIM DAO

KHÍ CÔNG TOÀN THƯ

KHÍ CÔNG ĐỘNG



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

KHO TÀNG DI SẢN VĂN HÓA TRUNG HOA
Chủ biên LÂU LẬP CƯƠNG

KHÍ CÔNG TOÀN THƯ
KHÍ CÔNG ĐỘNG

Người dịch KIM DAO

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2002

LỜI GIỚI THIỆU

Khi công là di sản văn hóa quý báu của Trung Quốc, có lịch sử lâu đời trên năm ngàn năm cùng với sự phát triển văn hóa rực rỡ của dân tộc và đất nước Trung Hoa bao la hùng vĩ. Người ta đã khẳng định khi công là thần thuật dưỡng sinh kỳ diệu truyền thống của phương Đông. Ngày nay, khoa học phát triển, nhiều nhà khoa học nghiên cứu về khi công đã khẳng định rằng: Khi công không chỉ có tác dụng chữa bệnh, tăng cường sức khoẻ, tăng tuổi thọ, phát triển trí tuệ, sự minh mẫn, kích thích sự phát triển các tiềm năng trong con người... mà còn đóng góp to lớn cho sự nghiên cứu khoa học phục vụ cuộc sống như: các công trình về di truyền học, tế bào học, phôi sinh học, sinh hóa học, sinh vật học, vật lý, hóa học...

Ở Việt Nam, từ lâu đã có nhiều người nghiên cứu và ứng dụng khi công vào tu luyện để tăng cường sức khoẻ, kéo dài tuổi thọ, phòng và chữa bệnh... đạt hiệu quả bất ngờ. Nhiều nhà xuất bản, trong đó có Nhà xuất bản Thể dục Thể thao khi sưu tầm, dịch và xuất bản sách về khi công của Trung Quốc như: **"Khi công 100 ngày"** của Phương Xuân Dương; **"Dưỡng khi công"** của Mã Lễ Đường; **"Đại nhận khi công"** của Dương Mai Quân; **"Khi công giảm béo"** của Chu Sĩ Uyên đã góp phần giúp các nhà nghiên cứu, đông đảo bạn đọc quan tâm và tập luyện khi công rất bổ ích.

Khi công có nguồn gốc lâu đời và có nhiều trường phái đặc sắc khác nhau "như cây trong rừng". Để giúp cho sự nghiên cứu sâu về khi công và giúp đông đảo bạn đọc yêu thích rèn luyện cơ thể bằng phương pháp khi công được thuận lợi, Nhà xuất bản Thể

dục Thể thao đã cho dịch và xuất bản **“Khí công toàn thư”** do Nhà khí công học Trung Quốc Lâu Lập Cương chủ biên, Nhà xuất bản Thư tịch cổ Trung y Bắc Kinh ấn hành lần đầu tháng 10 năm 1993.

Nội dung cuốn sách gồm 10 phần tương ứng với 10 loại luyện công. Sách dày khoảng 2000 trang tiếng Việt. Để tiện mua và sử dụng sách cho đông đảo bạn đọc, khi in, chúng tôi chia thành 10 tập, năm 2002, Nhà xuất bản sẽ xuất bản 2 tập trước:

Tập I- Khí công tĩnh gồm 75 phép luyện công (phương pháp luyện);

Tập II- Khí công động gồm 52 phép luyện công.

Các phần còn lại chúng tôi sẽ cho in vào các năm tới.

Để luyện khí công có được kết quả nhanh chóng và tránh được những tác động xấu, mong bạn đọc lưu ý đến những yêu cầu của phép thuật khí luyện công mà sách đã nêu.

“Khí công toàn thư” là một cuốn sách dùng nhiều ngôn ngữ cổ của khí công, trong khi dịch và biên tập chúng tôi đã cố gắng chuyển tải trung thành với nội dung nguyên bản cho thật trong sáng và phù hợp với từ chuyên môn của khí công. Song, chắc chắn còn nhiều thiếu sót, rất mong được các nhà chuyên môn và bạn đọc gần xa góp ý để lần xuất bản tới được tốt hơn.

Nhà xuất bản xin trân trọng giới thiệu **“Khí công toàn thư”** với đông đảo bạn đọc và mong rằng cuốn sách sẽ rất bổ ích cho sự tăng cường sức khỏe, kéo dài tuổi thọ, để cuộc sống của mỗi người có ích hơn...

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

LỜI TÁC GIẢ

Trong quá trình phát triển năm ngàn năm lịch sử văn minh, dân tộc Trung Hoa đã sáng tạo nên nền văn hoá, khoa học huy hoàng xán lạn trong đó có môn "khí công", đặc sắc của văn hoá phương Đông với lý luận luyện công và phép luyện công độc đáo, hiệu quả cụ thể để lại cho đời. Khí công đã cống hiến to lớn cho sự nghiệp phát triển, bảo vệ sức khoẻ cho con người và sự phát triển của toàn bộ nền khoa học y học.

Những năm gần đây theo đà khai thác và phổ cập "khí công" cổ xưa, môn khoa học này đã trở lại sắc thái thanh xuân, xoá bỏ thái độ lạnh nhạt và kỳ thị cũ của mọi người từng đối với "khí công". Về phương diện bảo vệ sức khoẻ luyện khí công làm tăng cường sức khoẻ, kéo dài tuổi thọ, trừ bỏ bệnh tật, khí công đã có tác dụng tích cực.

Khí công vốn có nguồn gốc sâu xa. Trong quá trình phát triển lâu dài của lịch sử đã hình thành nên rất nhiều trường phái "khí công" khác nhau "như cây trong rừng". Chỉ hai từ "khí công" đã bao hàm nội dung cực kỳ rộng rãi như thở nạp (thở hít), hành khí (cho khí chạy), đạo dẫn (chỉ đạo dẫn khí đi), luyện đan, huyền công (công phu cao xa) tĩnh công, tu đạo, tham thiền, thiền định, định công, tĩnh công, mệnh công, nội công, dưỡng sinh pháp, chỉ quan pháp, lục diệu môn, tinh trung lĩnh (tĩnh trong tĩnh), đại viên mãn, đại thủ ấn, chân khí vận hành, di tinh biến khí v.v... Chỉ cần tiến hành phân tích theo tên gọi công pháp (phép luyện công) của khí công, đại khái theo phương pháp

luyện công có liên quan về mặt mục đích và lý luận đã đủ thấy rõ. Ví dụ, từ mục đích luyện công mà đặt tên có bảo kiện công (bảo vệ sức khỏe), minh mục công (làm sáng mắt) v.v... Lại ví như từ lý luận luyện công mà đặt tên thì như: thái cực quyền, hình ý quyền, toạ thiền v.v... Học phái khí công Đạo gia thời cổ đại đã viết: "Đạo pháp có ba ngàn sáu trăm môn", đủ thấy chủng loại và phương pháp "khí công" là vô cùng nhiều. Trải qua bao nhiêu đời, các trường phái "khí công" của Đạo giáo, Phật giáo, Nho giáo, Y học, Võ thuật và dân gian... về phương pháp luyện công đều có đặc điểm riêng biệt, về yếu quyết luyện công mà nói thì Đạo gia yêu cầu "Tu tâm luyện tinh", Phật gia yêu cầu "Âm tâm kiến tính", Nho gia yêu cầu "Tu thân dưỡng tính"... Nhưng các công pháp "khí công" khác nhau kể trên đều lấy sự điều động tiềm năng của con người để đạt tới hiệu quả "khoẻ mạnh thân thể, kéo dài tuổi thọ".

Các tư liệu văn hóa cổ về "khí công" cổ đại của Trung Quốc bát ngát như biển mây. Chỉ trong Kinh, "Đạo Tạng" thu thập được hơn sáu trăm loại, ngoài ra còn các sách vở của Phật gia, Nho gia, Y học gia... cũng đầy dẫy những ghi chép về văn hiến "khí công" với số lượng lớn. Công tác khai thác, chỉnh lý quả là một nhiệm vụ vừa quan trọng vừa cực kỳ gian khổ khó khăn, không chỉ yêu cầu người nghiên cứu phải có hiểu biết về y học, khí công học và chữ Hán cổ, chữ Hán mới... với trình độ tương đối cao, mà bản thân mình cũng phải hiểu biết tương đối sâu về luyện khí công. Lần này chúng tôi tập hợp cả người già, đứng tuổi và trẻ, thành một tổ biên soạn chỉnh lý về công pháp "khí công", trải qua ba năm ròng rã từ hàng vạn tư liệu văn hiến về "khí công" chọn lọc ra hơn năm trăm loại công pháp "khí công". Các công pháp này hoặc tự thành một thể, hoặc do một môn phái hay có ảnh hưởng to lớn trong dân gian... đều có thể coi là công pháp "khí công" có thành tựu lớn để

được tập hợp lại trong tác phẩm: "Khí công toàn thư" này.

Trong quá trình biên soạn bộ sách này, chúng tôi đã được các thư viện của Viện nghiên cứu Trung y được tỉnh Chiết Giang, Thư viện Học viện Trung y Chiết Giang, Thư viện tỉnh Chiết Giang, Thư viện Viện nghiên cứu Trung y Trung Quốc ở Bắc Kinh, Thư viện Học viện Trung y Thượng Hải, Thư viện Học viện Trung y Sơn Đông v.v... giúp đỡ. Lại được đồng chí Quách Bôn, Kim Mậu Hâm, Thái Hoa ở Nhà xuất bản Mỹ thuật Chiết Giang minh họa cho sách và nhà thư pháp nổi tiếng Hồ Văn Khoa viết chữ để tên sách. Ở đây chúng tôi xin tỏ lòng cảm tạ.

Trình độ chúng tôi vốn có hạn, có chỗ nào còn sai sót kính mong các bạn trong và ngoài nước chỉ bảo cho.

Lâu Lập Cường

PHẦN II
KHÍ CÔNG ĐỘNG

THẬP LỤC ĐOẠN CẨM

Thập lục đoạn cẩm (mười sáu đoạn gấm) là một phương pháp rèn luyện khí công được biên soạn từ mười sáu động tác, trong sách “Tu linh yếu chỉ” (chỉ dẫn những yếu quyết về tu luyện tuổi tác) của Lãnh Khiêm là người cuối đời Minh đầu đời Thanh, một nhà khí công học có tuổi thọ hơn trăm. Lãnh Khiêm cho rằng phương pháp đạo dẫn có cả trăm đầu giây mỗi nhọ, nay nên đem thu lại những chỗ cần yếu nhất gồm mười sáu điều, đặt tên là phép “thập lục đoạn cẩm”. Người tập luyện có thể tự làm một hai lần mỗi ngày, lâu dần thân thể nhẹ nhõm mạnh khoẻ, trăm bệnh tiêu trừ, đi nhanh như ngựa chạy mà không thấy mệt. Bài “mười sáu đoạn gấm” này được dựa trên cơ sở của bài “bát đoạn cẩm” (tám đoạn gấm) có sự tham khảo bổ sung, kéo dài thêm một số phương pháp đạo dẫn khác của người xưa để cho dễ hiểu và tập luyện có hiệu quả hơn. Giờ luyện tập thường từ nửa đêm đến sáng sớm, đây là lúc khí trong lòng không dạt đối (hư không) nên khi hành khí rất ích lợi. Phương pháp luyện như sau:

1. Trước hết ngồi ngay ngắn, nhắm mắt, nắm chặt tay, thâm nghĩ trở vào, gõ răng 36 lượt, rồi hai tay ôm cổ (gáy) xoay chuyển sang trái, phải 24 lần để đẩy phong tà tích tụ trong hai mạng sườn.

2. Hai bàn tay đan vào nhau, đẩy lên trời rồi dè xuống gáy hai mươi bốn lần để xua đuổi tà khí trong khoảng ngực, bụng (cơ hoành).

3. Hai lòng bàn tay úp lên tai, ngón trỏ dè lên ngón giữa bập gõ vào sau gáy, nã 24 lần để xua đuổi tà khí ở huyết Phong trì.

4. Hai bàn tay nắm nhau dè trên gối trái vận người sang trái, rồi ôm dè gối phải vận người sang phải, đều 24 lượt để trừ phong tà ở gan.

5. Hai bàn tay, một hướng ra trước một hướng ra sau như kiểu kéo dây cung, mỗi bên 24 lần để xua trừ tà khí dâm tích ở cánh tay.

6. Ngồi vững vàng, dang hai tay rộng, xoay đầu sang trái, phải ngược chiều với vai tay luôn phiên đều đặn 24 lần để trừ tà tích trong tỳ (lá lách).

7. Hai bàn tay nắm chặt chống hai bên sườn, lắc mạnh hai vai đều 24 lần để trừ phong tà ở hông, sườn.

8. Hai tay thả thông xuống bên hông, đùi, lắc nghiêng vai, thân, hai bên đều 24 lần để trừ tà khí ở chân, tay, ức và ngực.

9. Ngồi hẩn xuống, nghiêng thân mình, hai tay đẩy nghiêng như đẩy trời đến 24 lần trái, phải để trừ tà khí tích tụ trong phổi.

10. Ngồi hẩn xuống, duỗi hai chân thẳng, hay tay đẩy ra trước, cúi đầu áp sát chân 12 lần, rồi vãn duỗi thẳng chân, gập đầu sát gối, dè ép 24 lượt để xua trừ tà khí ở bao tim.

11. Hai tay chống chạm đất, co người khom lưng, rồi đẩy thẳng lên cao 13 lần để trừ tà tích trong tim gan.

12. Đứng chống tay cạnh giường, vận ngửa người nhìn ra sau lưng, trái phải đều 24 lần để trừ phong tà ở thận.

13. Đứng thẳng, hai bàn tay nắm chặt, dậm bước chậm chậm từng chân. Dậm chân trái thì tay trái vung ra trước tay phải vẩy ra sau, dậm chân phải thì tay phải vung ra trước tay trái vẩy ra sau, đều 24 lượt để trừ tà khí ở hai tay (vai).

14. Hai bàn tay đưa về sau nắm lại với nhau ở sau lưng, cúi người từ từ xoay chuyển đều 24 lần để xua tà khí ở hai bên sườn.

15. Hai chân xoay bước về phía trước mấy chục bước, rồi ngồi cao duỗi chân, hai bàn chân xoay vào trong rồi lại xoay ra ngoài, đều 24 lượt để xua trừ phong tà ở hai chân xuống đến bàn chân,

16. Ngồi nhắm mắt, niệm thầm trong lòng (tức nhìn trở vào trong), lưỡi đưa lên hàm ếch lia quanh cho nước dãi ứa ra đầy miệng, xúc miệng 36 lượt rồi nuốt xuống sao cho nghe thấy “ợc ợc” thành tiếng để thu “tức” (hơi thở) dồn “hoả” ở đan điền lại rồi từ thấp dâng lên cao hun nóng toàn thân cả trong ngoài, nếu thấy ấm nóng lên thì ngừng.

CÔNG PHU THẤT TÂM HOẠT KHÍ

Công phu “thất tâm hoạt khí” là loại phép luyện công

động truyền thống. Phương pháp luyện này có lượng vận động lớn, thích hợp với việc luyện tập của giới trẻ.

Tiết một. ĐỘNG TÁC CHUẨN BỊ

Động tác chuẩn bị của phép luyện khí này được gọi là động tác “bình khí”. Cách làm cụ thể như sau:

Hai chân đứng thẳng, chụm lại. Hai tay thả lỏng xuống hai bên đùi, thân người ngay thẳng, “thân, tâm” phải thả lỏng, hai mắt nhìn thẳng phía trước. Hai bàn tay nắm thành quyền, lòng quyền ngửa lên, hai quyền đặt ngang dưới vú, mũi quyền chạm nhau. Tiếp đó hai quyền, mở ngang sang hai bên, cùng lúc với hít khí, lòng quyền vẫn ngửa lên. Sau đó thu quyền lại khẽ đập vào hai bên sườn, khi đập quyền lòng quyền vẫn ngửa lên, cùng lúc với thở khí ra (hình 1). Thở ra xong, biến quyền thành chưởng từ hai bên sườn tách ra, đẩy xuống và hít khí vào. Hai cạnh chưởng hướng ra ngoài chậm chậm đưa theo một vòng tròn lên cao quá đầu, hai lòng chưởng đối nhau. Sau đó hai lòng chưởng xoay úp xuống, mũi ngón tay đối nhau, chậm chậm hạ hai tay xuống trước bụng dưới, đồng thời từ từ thở khí ra (toàn bộ quá trình công phu “hoạt khí” chủ yếu là ở động tác thở khí ra mềm mại chậm rãi này). Cùng lúc chậm chậm thở khí ra, hai chân cũng tự nhiên tách ra đứng thành chữ “bát” (chữ V) rộng bằng vai hoặc hơn vai một chút (hình 2). Muốn thực hiện bất kỳ công phu gì từ khi bắt đầu tới lúc thu công đều phải làm động tác chuẩn bị này (tức là động

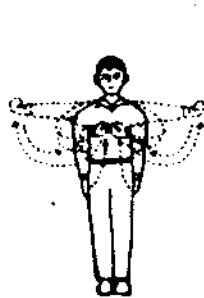
tác “bình khí” như tên đã đặt), còn động tác chính thức thứ sáu có hơi khác (sẽ nói kỹ sau).

Tiết hai. CHÍNH THẤT CÔNG

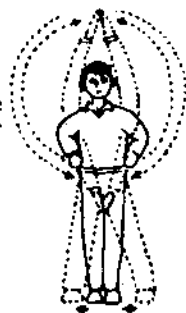
Chính thất công là phương pháp luyện có bảy công đoạn chính.

Công đoạn một: Dẫn khí xuống Đan điền (tức vùng bụng dưới).

Sau khi làm động tác chuẩn bị, bàn tay trái chống hông, bốn ngón áp chặt vào eo hông, ngón cái chìa ra phía trước, hồ khẩu hướng trở xuống dưới. Tay phải duỗi thẳng ngang sang phải, lòng chưởng hướng trở xuống dưới lưng chưởng cao ngang vai, thân trên hơi nghiêng sang phải mắt nhìn theo đầu ngón tay phải (hình 3). Tiếp đó, bàn tay phải đưa



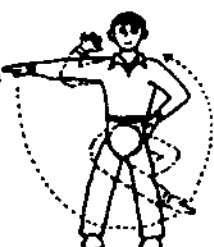
Hình 1



Hình 2



Hình 3



Hình 4

vòng về trước, xuống dưới cùng lúc hít khí (vào), vận hông, bàn tay phải tiếp tục đè xuống nửa vòng qua hai đầu mũi

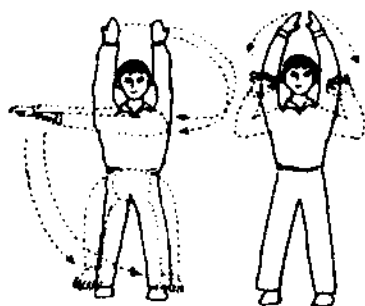
chân rồi từ bên trái đi lên, lòng chuông xoay đổi thành ngửa lên, tiếp tục đi qua phía bên trái đến tận mé trên bên trái đầu, lòng chuông đẩy ra trước, quặp ngón tay lại thành trảo vận sức đưa lên mé tai bên phải (ngang với chiều cao của tai) đồng thời thở khí ra (hình 4). Làm liên tục như vậy 7 đến 10 lần, sau đó đổi sang tay phải chống hông, làm động tác tay trái giống như đã trình bày ở trên và số lần cũng y như vậy.

Cần chú ý: Khi vận hông, hai đầu gối phải thẳng không được chùng xuống.

Công đoạn hai: Đưa khí đi lên trung đan điền (vùng ngực).

Bình khí xong thì hai bàn tay ngửa, mũi chuông ngang bằng, thực hiện đẩy lên đến phía trước đỉnh đầu rồi hạ cả xuống ngang bên tai (cũng như động tác ở công đoạn một ở trên, có khác là động tác này hai tay cùng đưa một lúc) đồng thời thở khí ra. Sau đó tay phải đổi thành hùng chuông (tay găm, 5 ngón hơi cong) và tay trái đổi thành ung trảo (ngón tay quặp cứng xuống). Thân dưới không động, thân trên xoay sang trái, bàn tay phải cũng hướng xoay sang trái cao ngang vai, tay trái xoay sang phía sau mé phải. Sau đó hai tay trái phải đồng thời vẩy động sang mé phải, hai bàn tay cao ngang vai, lòng bàn tay úp xuống. Tiếp đó gập hông về phía trước, ngực úp xuống phía trước, thực hiện vẩy động hai bàn chuông đi vòng từ trên xuống áp sát đất thì hai bàn tay chúc xuống thành hình ung trảo cùng lúc hít khí vào

(hình-5). Hít khí xong thì thân trên từ từ thẳng lên hai bàn tay hình ung trảo chậm chậm đưa đẩy lên cao tới đỉnh đầu, sau đó vận sức kéo hai tay xuống hai bên tai, song song với tai, lòng bàn tay đưa ra trước, ngón tay quắp lại thành hổ trảo, đồng thời thở khí ra (hình 6). Thở khí ra xong đổi tay hổ trảo trái thành hùng chưởng và bàn tay phải thành



Hình 5

Hình 6

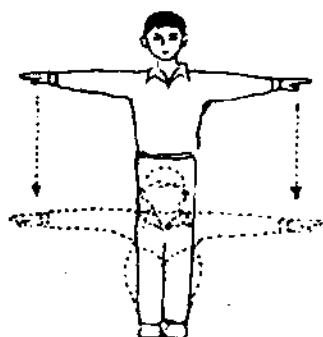
ung trảo, làm lặp lại y như cách trên, rồi tay phải tay trái đổi nhau tập luyện y như trên. Thời gian tập dài ngắn tùy ý đến khi nào ngừng thì ngừng.

Đặc điểm chú ý: Khi gập lưng hít thở, hai đầu gối không chùng.

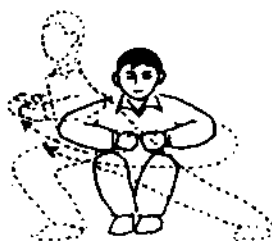
Công đoạn ba: Dẫn khí đi dọc theo lưng (phần lưng, hông).

Khi làm động tác bình khí, hai chân chụm ngang nhau, hai cánh tay dang rộng sang hai bên cao ngang vai, lòng chưởng úp xuống từ từ ngồi xổm xuống hít khí vào (hình 7).

Tiếp đó hai bàn tay nắm lại thành quyền, xong hai lòng quyền ngửa lên, hai khuỷu tay gấp lại, hai đầu quyền áp sát ngang nhau, chân phải đưa duỗi thẳng sang phải thành cung bộ, hai mũi bàn tay ngang nhau từ xoay người sang trái (xoay chuyển) đồng thời uốn ngực, hơi ngửa đầu ra sau một chút (hình 8). Hai khuỷu tay lấy điểm tỳ ở sườn, xoay chuyển từ trên xuống dưới ba hay bốn lần, chân trái đẩy lên



Hình 7



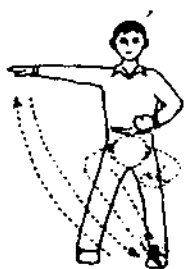
Hình 8

dựa vào sát chân phải đồng thời làm động tác “bình khí”. Thay đổi cung bộ phải sang trái và hít thở cũng y như ở trên. Luân phiên hai bên trái phải làm động tác và hít thở đến ba hay bốn lần.

Đặc điểm cần chú ý: Toàn bộ tiết này đều dựa vào bế khí (nín thở).

Công đoạn bốn: Dẫn khí đi theo tứ chi (hai chân, hai tay).

Làm xong động tác bình khí (chuẩn bị) thì đồng thời với việc hít, thở, bàn chân trái đưa lên trước sang trái, hai chân rộng bằng vai, bàn tay trái nắm thành quyền, tâm quyền ngửa lên áp chặt vào bên trái bụng dưới. Năm ngón bàn tay phải xoè tự nhiên, đưa sang ngang bên phải, sau đó gấp hông xoay sang trái 90° đồng thời đưa bàn tay phải chuyển động từ trên xuống dưới chạm mũi bàn chân trái, lúc này bắt đầu hít khí vào, lồng ngực cũng đẩy thẳng ra trước, cùng lúc thẳng hông uốn ngực (hình 9) sau đó lồng chưởng đưa ra trước. Ngón bàn tay chia lên trời, mắt nhìn theo chưởng phải, tiếp đó chưởng phải đổi thành quyền, tay phải lại đưa trở về bên vai phải và chọc mạnh xuống trước đầu gối trái, cùng lúc thở khí ra (hình 10). Quyền phải lại đổi



Hình 9



Hình 10

thành chưởng vẩy động sang mé phải và làm y như cách trên tiếp lần hai rồi làm tiếp từ 7 tới 10 lần, nín thở thu bàn chân trái về rồi đổi chân, tay bên kia và cũng làm từ 7 đến 10 lần. Có điều số lần thực hiện phải bằng nhau.

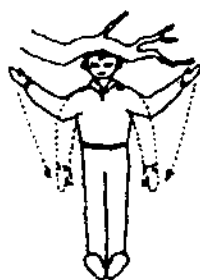
Đặc điểm cần chú ý: Khi hít vào, thở khí ra hai đầu gối không được chùng xuống.

Công đoạn năm: Hành khí đỉnh đầu (môn này gọi là “thiên bình”).

Đứng thẳng làm động tác bình khí xong thì thân trên nghiêng xiên về phía trước, trán tỳ vào vật gì đó (bức tường, gốc cây... đều được). Hai tay thả xuôi tự nhiên thành ưng trảo (hình 11), ngón tay ngửa lên, cẳng tay ngóc lên. Nâng ưng trảo lên cao ngang tầm vai, hai tay lật chuồng từ trên cao thọc trở xuống thật mạnh, hai gót chân dậm đất đồng thời thở khí ra (hình 12). Làm như vậy nhiều lần, thấy đủ thì thôi.



Hình 11



Hình 12

Đặc điểm cần chú ý: Động tác và hít thở phải nhịp nhàng, đều đặn, có tiết tấu, không nên vội vàng.

Công đoạn sáu. Khí hành hông, bụng.

Tập kiểu ngồi hai chân duỗi tự nhiên, hai bàn chân sát nhau móc vào vật gì đó cốt vững là được. Sau khi làm xong

động tác bình khí, hai tay nắm lại thành quyền đập vào bụng dưới, sau đó thân trên ngả ra sau song song với mặt đất hay hơi ngả cũng được, hai bàn tay xoè chũm đặt hai bên bụng dưới, lòng chũm ngửa trở lên, hai chũm vươn ra ngoài đồng thời hít khí vào (hình 13), hít vào xong hai cánh tay vòng lên phía đầu, lòng chũm ngửa lên rồi lật chũm đẩy mạnh tay ra sát hai bên bụng trên, cùng lúc thở hơi ra (hình-14). Làm đi làm lại, thấy đủ thì thôi.

Đặc điểm cần chú ý: Cường độ và số lần động tác này phải tuân tự tiến lên dần, không vội vàng.

Công đoạn bảy. Khí hành vùng tâm (còn gọi là “tâm công”).

Kiểm một khúc gỗ tròn dài khoảng một mét đường kính 2,5cm. Làm động tác bình khí xong tay cầm khúc gỗ đứng cách tường hay thân cây một đoạn, một đầu gỗ chống vào tường một đầu chống vào mình giữ cho song song với mặt đất. Hai tay thả lỏng tự nhiên thành ưng trảo, trở về động tác và hít thở giống như ở công đoạn 5 (hình 15).



Hình 13



Hình 14



Hình 15

Đặc điểm cần chú ý: Số lần tập động tác này phải tăng dần đến khi thấy đủ thì thôi, chớ tập miễn cưỡng.

Tiết ba. PHÓ THẤT CÔNG

Công đoạn một. Bá Vương cử đỉnh

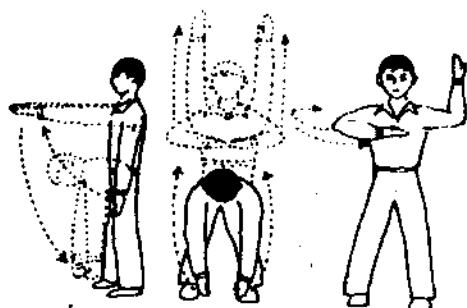
Làm động tác bình khí xong, đứng hai bàn chân rộng bằng vai, hai tay thả lỏng tự nhiên, sau đó từ từ giơ lên cao ngang tâm vai, lòng bàn tay úp xuống. Thân trên gập về phía trước, hai bàn tay (chưởng) chầm chậm theo thân mình cúi xuống chạm vào đầu mũi bàn chân, lòng chưởng đối nhau, ngón chưởng gập lại cùng lúc hít khí vào (hình 16). Từ từ thẳng thân trên lại, hai bàn chưởng vận “kình” (lực ngầm tiềm ẩn trong người) kéo trở lên, hai bàn tay theo vai trước đột ngột chọc thẳng trở lên, ngón tay chia thẳng, cùng lúc thở khí ra (hình 17). Thở khí ra xong, hai bàn tay dang ra phía ngoài, và trở lại nguyên vị trí cũ cùng lúc lại hít khí vào, gập cánh tay, kéo trở xuống tận ngực và kết thúc bằng động tác bình khí là xong.

Đặc điểm: Công phu này tập tùy theo năng lực công phu đạt được tương ứng với tình hình cơ thể mà định, số lần tập không hạn chế.

Công đoạn hai. Phượng hoàng rửa lông (Phượng hoàng sấp mao).

Làm động tác bình khí xong thì đứng hai chân rộng bằng vai, cánh tay trái đưa ngang ra phía ngoài, cẳng tay gập vào trong tạo thành góc 90° với cánh tay, bàn chưởng cao hơn

mé trái đầu, lòng chưởng hướng ra ngoài, khi giờ tay đồng thời hít khí vào, mũi bàn tay phải nằm ngang ngực lòng chưởng úp xuống, khuỷu tay phải thẳng, hai bên trái phải dùng sức vẩy đi vẩy lại 4, 5 lần, thân trên hơi ngả sang phải một chút, làm động tác bình khí (xem phần trên) cùng lúc chỉnh người lại. Đổi tay, làm động tác y như ở trên, hai tay trái phải đều làm 3 lần (hình 18).



Hình 16 Hình 17 Hình 18

Đặc điểm: Khi vẩy, bàn tay phải vận kinh.

Công đoạn ba. Gà vàng dốc lực (Kim kê đấu lực)

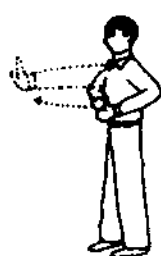
Làm xong động tác bình khí thì hai chân đứng dang rộng bằng vai, hai bàn tay nắm thành quyền đặt ở bên sườn, hít khí vào. Tiếp theo bàn tay đổi thành hùng chưởng đặt ngang trước ngực rồi đẩy sang phía trước mé trái, lòng chưởng đưa ra trước (hình 19). Đẩy chưởng ra sau vai thì dốc kinh lực đẩy, kéo cánh tay đi lại, co duỗi 4, 5 lần. Sau

đó bàn tay phải đổi thành quyền, kéo ngang dang sang bên mé phải, cùng lúc hít khí vào. Tiếp tục vỗ đập dưới nách cùng lúc thở khí ra. Đổi tay trái đúng như kiểu tay phải vừa rồi mà luyện. Xong dang cả hai tay ra cùng luyện một lần (hình 20). Cứ như thế làm đi làm lại một số lần và kết thúc bằng động tác bình khí.

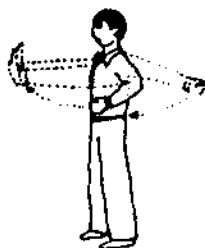
Đặc điểm: Luyện công phu này không được ngáp ngừng, cứng nhắc, mà phải thả lỏng, linh hoạt. Số lần hai bên bằng nhau, không hạn chế.

Công đoạn bốn. Bá Vương rút roi.

Làm xong động tác bình khí thì đứng hai chân rộng bằng vai, ngồi xuống kiểu mã bộ. Hai bàn chưởng đặt cả sang mé hông trái, lòng chưởng úp xuống, tiếp đó hai chưởng biến thành quyền đưa cả sang bên mé phải đồng thời hít khí vào (hình 21). Sau đó cả hai quyền vung từ bên phải sang bên trái, quyền trái vung vẩy lên mé trái, mũi quyền hướng lên trên quyền cao ngang vai, khuỷu tay đối với gối trái. Quyền phải vỗ đập dưới nách, lòng quyền hướng lên trên, cùng lúc



Hình 19



Hình 20



Hình 21

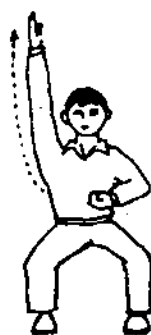


Hình 22

hít khí vào (hình 22) sau đó đổi phương hướng, hai chưởng từ cạnh hông phải đưa sang bên trái, tương tự như vừa nói ở trên. Làm để làm lại nhiều lần, đủ sức mình là được.

Đặc điểm: Khi luyện bên mé trái, lúc hít khí vào thì chân trái cũng phải tự nhiên đồng thời nâng lên, khi thở khí ra thì chân trái cũng phải tự động đồng thời hạ xuống đúng chỗ cũ. Khi luyện bên phải cũng theo đúng cách như vậy.

Công đoạn năm. Hai phượng châu mặt trời (song phượng triều dương) làm động tác bình khí xong, hai tay nắm thành quyền đặt ở cạnh hông hay ở bên sườn, hít khí vào, tay phải đổi thành chưởng đẩy thẳng lên trên đầu, đầu ngón tay chĩa lên trên, lòng chưởng quay sang trái, đồng thời thở khí ra (hình 23). Thở khí ra xong, bàn tay phải hướng sang trái vẩy chậm chậm và khi thu hồi lại trạng thái ban đầu thì lại thở khí ra. Thở khí ra xong, chưởng phải đổi thành hùnh chưởng duỗi thẳng tay chậm chậm kéo



Hình 23



Hình 24

về phía ngực, xong hướng sang phải vẩy trở ra theo đường nằm ngang và đổi thành quyền vỗ đập vào dưới nách và khi ra quyền thì đồng thời thở khí ra. Đổi bàn tay trái, luyện cũng đúng phương pháp đã kể trên. Luyện tay trái xong lại hít khí vào, hai bàn tay trái phải thay đổi nhau đẩy lên kéo xuống thật thẳng, độ 4, 5 lần. Cách đẩy như đã kể ở trước, mỗi lần đẩy chừng kể là một lần thở khí ra. Cuối cùng hai lòng chưởng đối nhau, giơ lên trên đầu, ở hai bên đầu cách nhau độ 0,33 m, thu hồi lại trạng thái ban đầu thì hít khí vào, lúc này tay đổi thành ra hùng chưởng (hình 24). Hít khí xong, hai chưởng kéo thẳng xuống ngang tầm ngực, hai bàn tay dang ra, biến chưởng thành quyền vỗ đập vào dưới nách rồi kết thúc tập bằng động tác bình khí. Luyện phương pháp này khoảng 3 - 4 lần là được.

Đặc điểm: Luyện cách này có thể hơi ưỡn ngực ra một chút.

Công đoạn sáu. Rỗng vàng vận lưng (Hoàng long triển yêu).

Làm động tác bình khí xong, bàn tay phải xoè chưởng vẩy xuống phía dưới mé phải, lòng chưởng xiên xiên úp xuống, cùng lúc hít khí vào (hình 25). Bàn tay trái bắt chéo phía trên bàn tay phải rồi hai tay lia sang hai bên năm lần (hình 26). Làm động tác bình khí như ban đầu rồi đổi phương hướng, luyện sang bên trái cùng một kiểu như đã kể. Cứ làm đi làm lại như thế nhiều lần, thấy đủ thì thôi.

Đặc điểm: Luyện chiêu này khi ở bên phải thì thân trên phải xoay sang mé phải, khi luyện bên trái thì thân trên

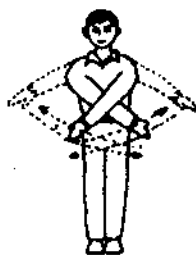
xoay sang mé trái.

Công đoạn bảy: Gà vàng vỗ bụng (Kim kê phách đồ).

Làm động tác bình khí xong thì hai tay nắm thành quyền đặt ở cạnh sườn, hít khí vào, tay phải biến thành hùng chưởng đẩy ra phía trước mé trái, lòng chưởng đưa ra trước (đẩy hùng chưởng hoặc dương chưởng 4 ngón thẳng ép ngón cái cong, lòng chưởng ngửa lên quay ra ngoài, thu chưởng hay âm chưởng lòng chưởng úp xuống hay quay vào trong, mu bàn tay ở trên hay quay ra ngoài) cùng lúc thở khí ra (hình 27). Sau đó ngón chưởng (tức bàn chưởng) duỗi và vẩy thẳng ra phía trước bên phải, lòng chưởng hướng về



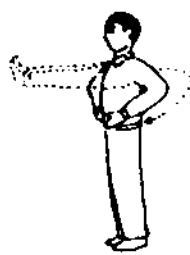
Hình 25



Hình 26



Hình 27



Hình 28

bụng dưới cùng lúc thở khí ra. Liên đó chưởng phải vỗ đập vào bụng dưới cùng lúc thở khí ra. Đổi sang luyện tay trái, phương pháp y như ở trên. Sau khi thu hồi tay trái về, lại hít khí vào, cả hai tay biến thành hùng chưởng cùng lúc đẩy ra phía trước, lòng chưởng đưa ra trước và cũng cùng lúc thở khí ra (hình 28). Thở khí ra xong, hai tay chưởng dang

sang hai bên rộng bằng vai, cùng lúc hít khí vào, tiếp đó cả hai chưởng lại theo đúng cách trên vỗ đập vào bụng dưới cùng lúc thở khí ra. Luyện tập theo cách trên 5 – 6 lần.

Đặc điểm: Khi vỗ đập bụng dưới phải vận lực vào bụng dưới để chống lại đòn đập.

Tiết bốn. PHƯƠNG PHÁP HÍT THỞ HOẠT KHÍ CÔNG

Phương pháp hít thở “hoạt khí công” là kiểu miệng hít vào mũi thở ra và động tác hít thở phải phối hợp đều. Dù hít hay thở đều phải gấp gấp, có sức. Vì lúc hít thở như vậy âm thanh vang nên người xưa mới đặt tên là “đầu tiến đầu xuất” (dốc vào dốc ra). Khi hít khí vào, lưỡi đưa lên hàm ếch, môi miệng hơi tròn, khí hít vào xong phải nín lại không được nuốt xuống. Khi thở khí ra thì khí ở trong miệng theo đường mũi mà phì ra, thở khí ra thì phải nhanh gấp, có kinh lực, nhưng lại phải có cảm giác nhẹ nhõm, bay bổng. Luyện tới một trình độ nhất định chẳng những hít thở có kinh lực mà tiếng nói bình thường cũng sang sảng vang dội.

Tiết năm. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

1. Người mới học khi hít khí vào chớ nên quá đầy để tránh nín khí không nổi mà phải nuốt xuống.

2. Khi hít thở vận khí phải chú ý phối hợp với tư thế, động tác thật chuẩn xác vì tư thế và động tác có tác dụng “đạo dẫn” (dẫn đường) cho khí đi.

3. Trong khi luyện công cảm thấy có vẻ đuối sức, cảm

thấy một số bộ phận nào đó có phản ứng đau mỗi, đó là hiện tượng tất nhiên, bình thường, vẫn cứ phải kiên trì luyện tập rồi sẽ qua.

4. Mới luyện công phu này cấm ăn những thức ăn sinh lạnh hay các chất ôn táo kích thích như ớt, hạt tiêu, thịt trâu bò, thịt gà v.v...

5. Người mới học công phu này cấm ân ái làm tình ba tháng đầu.

6. Mười hai giờ ban ngày (giờ Ngọ) và 12 giờ nửa đêm (giờ Tý) cấm luyện công phu này, còn các giờ khác đều luyện được cả. Luyện tập buổi sáng là tốt nhất.

BẢY THỨC “LA HÁN CÔNG”

Bảy thức “La Hán công” là một loại công phu động trong khí công, công phu này có đặc điểm duy trì sự ổn định chính thống của thân thể từ đầu chí cuối, động tác thì đơn giản dễ học, dễ tập, lượng vận động có thể lớn có thể nhỏ tùy sức, mặt khác già trẻ, trai gái, lớn bé đều tập luyện được. Nếu kiên trì tập luyện đều đặn lâu dài sẽ có tác dụng tăng cường thể chất, phòng ngừa bệnh tật, khoẻ mạnh, kéo dài tuổi thọ và hiệu quả tốt rõ rệt.

Phương pháp luyện tập

1. **Thức khởi đầu.** Ba điều “ý thủ”, khí trầm đan điền (hình 29). Việc đầu tiên “điều thân”: thân thả lỏng, nói tắt

lưng, cúc áo cho rộng rãi, đứng tự nhiên, trên hư (thân trên) dưới thực, cơ bắp thả lỏng, thân hình ngay ngắn, hai mắt nhìn thẳng, hai tay thả xuôi, mười ngón tay hơi quắp lại (ở dưới cũng như vậy).

Tiếp đó “điều tâm”, cho tâm nhập tĩnh, ý thủ đan điền, trừ bỏ mọi ý nghĩ lan man, tư tưởng phải yên tĩnh, mắt nhìn mà không “thấy”. Tai nghe mà như không nghe (ở dưới cũng như vậy).

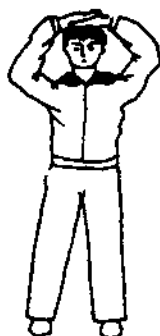
Cuối cùng là “điều tức” hít thở, khí trầm đan điền. Khi hít thở thì người mới học có thể hít thở tự nhiên bình thường rồi sau này mới dùng cách thở bụng thuận. Khi tập thở ra, miệng hơi hé mở, lưỡi đặt ngang, chậm chậm thở dài ra, bụng dưới tự nhiên xẹp từ trong. Khi hít vào, miệng ngậm lại, lưỡi đưa lên hàm ếch, chậm chậm hít khí dài sâu, bụng dưới tự nhiên phình lên. Luyện tập hít thở như thế này đủ bảy lần “điều tức” (một lần thở ra và hít vào là một lần điều “tức”), khí huyết sẽ vận hành khắp toàn thân. Tần số hít thở, người mới tập sẽ không chế mỗi phút 14 “tức”, về sau “tuần tự như tiến”, tần số hít thở mỗi phút 7 “tức” rồi xuống 5 “tức”, 3 “tức” càng tốt. Tỷ lệ giữa thở ra và hít vào là 2/1 mà phải làm thật tự nhiên, từ từ, dài sâu, êm nhẹ, đều đặn, không được gò ép (ở dưới cũng như vậy).

2. Thức thứ nhất. Hai tay lật chưởng ngửa lên trời (hình 30, 31).

Hai bàn tay 10 ngón hơi đan nhau, đưa ngược chưởng lên đỉnh đầu, lòng chưởng ngửa lên, đầu (cổ) thân ngay thẳng



Hình 29

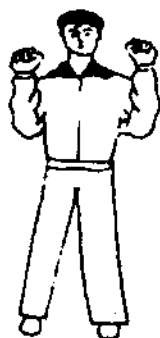


Hình 30



Hình 31

(không được đổ ra trước hay ngã ra sau) rồi chậm chậm ngồi xổm xuống (người mới học có thể đứng chùng chân nửa chùng, ở dưới cũng như vậy) bảy lần đồng thời hít thở 7 “tức” (ngồi xuống thở ra, đứng lên hít vào là 1 “tức”, dưới cũng như vậy) Ý thủ huyết Dũng tuyên, vận khí huyết vận hành khắp cơ thể.



Hình 32



Hình 33

3. Thức thứ hai. Hai tay nắm thành quyền đưa lên thành chữ “sơn” (hình 32, 33).

Khi gập hai cánh tay lên, hai bàn tay ở cạnh vai nắm nhẹ thành quyền, lòng quyền đưa ra phía trước, chậm chậm ngồi xổm sâu xuống bảy lần, hít thở 7 “tức”.

4. Thức thứ ba. Hai bàn tay hợp chưởng lại đặt trước ngực (hình 34, 35) ngồi xổm sâu xuống 7 lần, hít thở 7 “tức”.



Hình 34



Hình 35

5. Thức thứ tư. Hai tay ôm thành vòng tròn (hình 36, 37)

Hai cánh tay ôm lại thành vòng tròn, các ngón tay chạm nhau, lòng chưởng ôm vào lòng, cũng chậm chậm ngồi xổm sâu xuống 7 lần và hít thở 7 “tức”.

6. Thức thứ năm. Hai tay thẳng bằng đối nhau (hình 38, 39).

Hai cánh tay đặt ngang trước ngực, gập khuỷu lại, nắm bàn tay nhẹ thành quyền đối nhau, lòng quyền úp xuống,



Hình 36



Hình 37



Hình 38



Hình 39

cũng chậm chậm ngồi xổm sâu xuống 7 lần, hít thở 7 “tức”.

7. Thức thứ 6. Lật chưởng chéo nhau sau lưng (hình 40, 41)

Hai tay ngoài chưởng ra sau lưng bắt chéo nhau ở khoảng hông eo, lòng chưởng hướng ra ngoài, rồi từ từ ngồi xổm sâu xuống 7 lần, hít thở đủ 7 “tức”.

8. Thức thứ 7. Muôn phép quy cả về đan điền (hình 42, 43)



Hình 40



Hình 41



Hình 42



Hình 43

Hai tay đặt chồng lên nhau, lòng chưởng quay vào trong kẽ xoa đan điền (khoảng bụng dưới) rồi từ từ ngồi xổm sâu xuống 7 lần, hít thở đủ 7 “tức”. Ý thủ đan điền, khí huyết vận hành khắp toàn thân.

9. Thu thức. Lại vận ba điều “ý thủ” và “ý, khí trầm đan điền” (giống như thức khởi đầu).

10. Chú ý: Khi thở hít đúng cách đã nói ở trên: tự nhiên, chậm chậm, dài sâu êm nhẹ, đều đặn, không được cố gò ép và ngồi xuống thở ra đứng lên hít vào là một “tức”.

THẤT TINH CÔNG

Thất tinh công (công phu “bảy sao”) là loại khí công quân chúng bao gồm “không tùn công” (thả lỏng trống rỗng), đều thuộc loại khí công động. Vốn có tên gọi là “quyển Thất tinh” vì giá thể diễn luyện có bảy động tác vận động như sao

chuyển động mà thành tên. Môn Thất tinh quyền (công) này hấp thu cả Thái Cực quyền, Dịch cân kinh, Ngũ cầm hí và tinh hoa của các thức thể thao, võ thuật khác kết hợp với nhau và ứng dụng thực tiễn nhiều năm mà xây dựng nên. Môn này động tác đơn giản nhưng tư thế lại đẹp dễ và có đặc điểm khiến mọi cơ khớp mềm dẻo linh hoạt, khí huyết điều hoà, giúp cho cơ thể khoẻ mạnh, kéo dài tuổi thọ.

BẢNG TỔNG HỢP “THẤT TINH CÔNG”

Thứ tự	7 chữ khẩu quyết	Tên gọi giả thể	Hình thức vận động	Yếu lĩnh luyện công
1	Khai (mở)	Tả hữu khai cung	Từ phương nằm ngang co duỗi trái phải vận động	Chú trọng chữ “khai” (mở), hai tay phải vươn mở ra hai phía hết sức lực
2	Đỉnh (đẩy)	Đỉnh thiên lập địa	Vận động trên dưới, dọc ngang	Chú trọng “đỉnh” (đẩy) tay và gân chân phải vận hết sức đẩy lên
3	Nữu (vận)	Nữu , chuyển càn Khôn	Từ nằm ngang, vận động xoay vận	Chú trọng chữ “nữu” (vận) phải ra sức xoay vận đầu, cổ, thân thể, tay chân sang trái sang phải.
4	Phủ (cúi)	Tiến phủ hậu ngưỡng	Vận động cúi ngửa, duỗi gập	Chú trọng chữ “phủ” (cúi) ra sức cúi ra trước, bàn đầu ngón tay chạm đất rồi đến bàn tay ôm gót chân, đầu chúi dưới háng (người già có thể miễn)
5	Triển (vươn)	Đại bàng triển xỉ	Từ phương xiên chéo vươn duỗi ra	Chú trọng chữ “triển” (vươn) tay chân thành góc 45 độ hết sức vươn mạnh, xa ra
6	Bình (ngang)	Tiến hậu bình hành	Từ phương chính vận động song song	Chú trọng chữ “bình” (bằng) đứng một chân còn tay, thân và một chân vươn ngang song song mặt đất
7	Viên (tròn)	Thiên thể viên chuyển	Toàn thân vận động xoay tròn	Chú trọng chữ “viên” (tròn) nên đầu, mắt, thân, tay phải xoay tròn trái phải vòng rộng, dẻo

Phương pháp luyện tập

A. Thức chuẩn bị

Đứng thẳng, hai mũi chân toã ra thành góc 30° . Chân trái bước tới một bước sang trái, hai chân rộng bằng vai (vẫn góc 30°), mũi bàn chân hơi xoay vào trong, hai mắt nhìn về phía trước nhưng ánh mắt nhìn xuống một chút. Hai tay toàn thân thả lỏng tự nhiên, xoá bỏ hết ý nghĩ lung tung. Yếu quyết của thức dự bị là “tam tùng nhất thượng” (“ba lỏng một trên”), xem chú thích ở gần cuối bài.

B. Bài tập

1. Tả hữu khai cung (trái phải giương cung)

a) Lấy gót chân làm trục, xoay mình sang trái 90° , chân trái duỗi thẳng, chân phải hơi chùng gối, mông hạ xuống như ngồi. Cùng lúc xoay mình sang trái thì hai cánh tay hơi gấp lại, hai bàn tay nắm quyền, hai lưng quyền dựa vào nhau (thế đứng như cung bộ thấp)

b) Hai quyền đưa lên trước ngực, trong lúc đó chân trái hơi thu về, gót chân trái kiễng lên thành “hư bộ”.

c) Hai quyền lật chuyển ra ngoài, ngón tay duỗi thẳng (thành chưởng) hai tay vươn thẳng trở xuống, hơi tách về phía sau, nâng chân trái lên, gối trái gấp cong lại, khi bàn chân trái nâng lên lơ lửng thì bắt đầu hít khí sâu vào. Hai bàn tay từ phía sau tiếp tục đưa trở lên vẽ thành một vòng cung lớn duỗi thẳng ra phía trước, lòng chưởng úp trở xuống

và bắt đầu hít khí vào đây hơi thì từ từ thở ra, đồng thời lòng bàn chân trái lợi dụng gót chân khua một vòng tròn nhỏ từ trong ra ngoài rồi duỗi bước về phía trước một bước, gót chân chạm đất trước thành cung bộ trái, thân trên cũng theo đó mà cúi về phía trước.

d) Bàn chân trái hơi thu về, hai tay cũng kéo về. Hai chân lấy gót làm trục xoay thân mình sang phải, ra mé sau, thành cung bộ phải, rồi lại làm tiếp động tác giương cung bên phải, về động tác giống y như “tả khai cung” đã nói ở trên, chỉ khác về phương hướng.

2. Định thiên lập địa (đội trời đạp đất)

a) Tiếp theo thức trên (tức hữu khai cung), bàn chân trái xoay sang trái khoảng 70° , bàn chân phải thu trở về chỗ cũ, hai bàn tay theo thân mình kéo trở về phía trước mặt, lòng bàn tay ngửa lên. Lật chưởng, úp lòng bàn tay xuống, nắm lại thành quyền ở ngay trước bụng.

b) Thu hai quyền trở về dưới nách, vươn ra thành chưởng, hai cánh tay từ hai bên thân mình hạ thông xuống, đồng thời dẫn bước, thân người ngồi xổm xuống trên đùi song song với mặt đất (tức thành tấn “mã bộ”).

c) Khi hai chưởng chạm đất, lòng chưởng úp xuống hướng ra phía trước.

Hai bàn tay từ phía trước hướng trở lên, thân mình cùng lúc vươn thẳng lên, lòng chưởng ngửa lên, mũi ngón tay quay ra sau, mũi ngón chân kiễng lên, hai chưởng đưa lên đỉnh đầu, đồng thời hít sâu khí vào đây thì từ từ thở khí ra.

3) Vận chuyển đất trời (nữ chuyển càn khôn)

a) Tiếp theo thức trên. Hạ hai gót chân tiếp đất, hai tay từ phía trước đưa sang mé trái rồi từ từ hạ xuống thành kiểu ôm vòng (kiểu ôm cầu bên trái) bàn tay phải ở trên bàn tay trái ở dưới đồng thời thân trên và gối, chân dời sang trái, đầu gối trái hơi chùng xuống. Tiếp đó lại từ trái hướng sang phải, sang tới bên phải thì hai tay lật chuyển thành bàn tay trái ở trên bàn tay phải ở dưới, thành kiểu ôm cầu bên phải.

b) Thân người chuyển trọng tâm sang trái, đồng thời xoay sang trái, hai bàn tay thành kiểu giao nhau ôm cầu, đồng thời hai chân dùng gót làm trục xoay sang trái, thân người tiếp tục xoay sang trái 180° , trở lại đứng phía sau lúc ban đầu. Bàn tay phải xoa cầu đến tận dưới khuỷu tay trái, lòng chưởng trái úp xuống, lòng chưởng phải ngửa lên, mũi chân xoay vào trong chụm nhau thành hình tam giác. Bàn tay trái đưa xuống ra sau, bàn tay phải đưa lên ra trước, cùng lúc vẽ thành một đường cong dang rộng. Bàn tay phải lắt chưởng đưa từ phía trước trán lên đỉnh đầu, bàn tay trái vẫy về phía sau hông, hai lòng chưởng cùng hướng ra ngoài.

c) Dùng gót chân làm trụ, xoay chuyển cả thân mình trở về phía chính diện đằng trước, đồng thời bàn tay phải đưa từ đỉnh đầu ra mé sau đầu đưa qua thân mình ở mé phải nương theo eo thân bên phải và dùng hết sức cong trở xuống cho tới khi xuống tận cùng, còn tay trái thì từ mé trái từ

dưới thấp lại cong trở lên đưa lên đỉnh đầu, hai lòng bàn chưởng đều hướng về phía trước, đầu gối phải hơi cong lại đầu gối trái duỗi thẳng ra.

d) Bàn tay trái thả xuống, bàn tay phải đưa lên thành kiểu ôm cầu bên phải rồi từ đây trở đi làm đi làm lại động tác đã miêu tả ở trên từ 1 đến 4 lần có khác là phương hướng trái lại nhau.

4. Cúi trước, ngửa sau

a) Tiếp theo thức trên. Hông vươn thẳng, hai tay đưa sang hai bên, hai cánh tay gấp lại, lòng chưởng úp xuống. Tiếp đó, hai bàn tay hướng ra sau, từ phía trong vạch một vòng tròn nhỏ từ dưới nách vươn ra phía trước bụng, lòng chưởng ngửa lên, hai bàn tay chéo nhau, cẳng tay thu vào trong, lòng chưởng hướng vào trong, bàn tay trái ở trong, bàn tay phải ở ngoài.

b) Biến chưởng thành quyền, hai quyền tách sang hai bên, hết sức cúi đầu thân mình trở xuống, hai quyền đưa ra sau, lưng quyền áp chặt vào gân gót chân, đầu cúi cong giữa, dưới háng, hai mắt nhìn thẳng ra phía sau. Người mới học, hoặc người tuổi cao, thân thể yếu ớt, chỉ cần hai quyền hạ xuống đến gối cũng được nhưng đầu gối phải thẳng.

c) Vươn thẳng hông, hai tay đưa lên hơi thấp hơn vai một chút, hai quyền thả lỏng ra thành chưởng, lòng chưởng úp xuống, rồi chia tách ra hai mé trái, phải mà hạ tay xuống, đồng thời thân trên hết sức ngửa ra phía sau.

5. Đại bàng triển xí (đại bàng vươn cánh)

a) Tiếp thúc trên. Thân trên trở lại vị trí chính, hai bàn tay từ sau đưa ra trước thành kiểu ôm quả cầu. Chũng phải úp xuống, chũng trái ngửa lên, trọng tâm trên chân phải, chân trái gơ lên, lợi dụng xương cổ chân, bàn chân xoay một vòng từ phải sang trái.

b) Hai tay thành kiếm chĩa về hai phía trái phải, trái trên phải dưới, dùng hết sức vươn xiên hai phía tạo thành góc 45^0 với mặt đất. Cùng lúc mu bàn chân trái duỗi thẳng ra, dùng hết sức vươn thẳng từ sau chân phải hướng sang mé phải, hai bàn chân ngón chân bám đất, hai cánh tay song song với chân trái, lưng bàn tay trái lật xoay ra trước, lưng bàn tay phải lật xoay lại sau, thân trên giữ cho thật thẳng; đầu, mắt nhìn theo hai ngón trỏ và giữa của hai bàn tay (tức tay làm kiếm) lúc đầu thì ngoảnh sang trái sau ngoảnh sang phải.

c) Chân trái trở lại vị trí ban đầu, hai bàn tay thu lại thành kiểu ôm cầu, tay trái úp xuống tay phải ngửa lên và làm lại một hai lần như động tác trên, chỉ khác là đổi phương hướng (trái, phải).

6. Thăng bằng sau trước

a) Tiếp theo thức trên. Hai tay thu về phía trước, lòng chũng ngửa lên, hai bàn tay sát nhau. Bàn chân phải trở lại vị trí cũ, chân trái lùi lại một bước, trọng tâm dồn lên chân trái thành cung bộ sau, cùng lúc hai bàn tay duỗi thẳng, lòng chũng hướng ra trước, sang hai bên.

b) Dời theo trọng tâm đổ sang chân phải thành cung bộ trước, chân duỗi sau, cùng lúc hai tay nâng lên, cẳng chân trái nâng trở lên, mu bàn chân duỗi thẳng, hai bàn tay làm ngón kiểng từ hai bên đưa lên đến cạnh mình (thân trên).

c) Chân trái duỗi thẳng ra sau, mu bàn chân duỗi thẳng, hai bàn tay đưa về phía trước, vận ý đến tận đầu ngón tay ngón chân, tay chân và thân trên thành một mặt phẳng ngang, đầu ngẩng lên, mắt nhìn về phía trước. Người mới tập hoặc người già, yếu, làm không được như đã kể thì chân trái có thể hạ xuống đất, không nâng chân, cứ thế tập dần cho tới khi tiến bộ nâng được chân, duỗi ngang ra như động tác yêu cầu.

d) Hai bàn tay, chân trái thu trở lại vị trí cũ. Làm lại động tác này 2 - 3 lần và thay đổi phương hướng trái, phải.

7. Thiên thể viên chuyển (Thiên thể xoay tròn)

a) Tiếp thức trên. Hai tay từ trước ngực hạ xuống, chân đứng thành mã bộ.

b) Chùng gối, thân hông cong xuống, hai tay thả sang má phải, ngón làm kiểng từ bên phải qua bên trái, hướng lên trên, theo thân trên hướng sang trái, hướng ra sau mà ngửa mình, rồi hướng sang phải, hướng ra trước mà cúi gập mình, xoay một vòng.

c) Hai bàn tay vẩy sang trái, bàn tay mở ra phía sau rồi lại xoè ngón làm kiểng, thân trên cùng hai tay từ trái hướng sang phải rồi lại ngửa ra sau, từ trái lại hướng ra trước cúi mình xuống, xoay một vòng.

d) Thân trên trở lại vị trí thành tấn mã bộ, hai bàn tay âm chưởng (tức lưng chưởng quay ra phía trước) nắm lại thành quyền đưa lên đến ngang ngực.

C. Thu công

Hai tay quyền thả ra, hai cánh tay hạ xuống, cùng lúc lỏng quyền hạ xuống thì hai chân cũng thân trên chậm chậm duỗi thẳng trở lên, trở lại vị trí như thức chuẩn bị lúc đầu.

Yếu lĩnh phương pháp luyện công:

Thất tinh công là công phu tập luyện đạt tới “ngoài động trong tĩnh, ba lỏng một lên” tức là huyết Ấn đường (thượng đan điền) huyết Nhân trung (ở giữa chót mũi nối với rãnh chót môi) và hai vai phải lỏng và đuôi mắt hơi nhướng lên. Tuy vậy còn cần phải chú ý đến các điểm quan trọng cơ bản sau:

A. Thủ pháp

1. Quyền. Phải nắm tay quyền cho thực (chặt). Phương pháp là năm ngón tay xoè thẳng sát nhau, trừ ngón cái còn bốn ngón kia quặp lại đè chặt lên ngón trở ngón giữa ở đốt cuối.

2. Chưởng. Chia ra âm chưởng và dương chưởng. Lòng chưởng úp xuống, quay vào trong là âm chưởng. Lòng chưởng ngửa lên, quay trở ra ngoài là dương chưởng. Toàn bài luyện chủ yếu là âm chưởng, rất ít dương chưởng. Cần chú ý.

3. Ngón tay làm kiếm. Năm ngón tay duỗi thẳng sát nhau, quặp ngón út và ngón vô danh (ngón đeo nhẫn, thứ 4) đè đúng huyết Lao cung ở lòng bàn tay, ngón cái quặp lại đè lên chỗ quặp của ngón vô danh, còn ngón trỏ và ngón giữa sát nhau chia ra thật thẳng.

4. Vận động khớp cổ tay. Khớp cổ tay vận dụng phải rất linh hoạt, có thể chia ra làm 4 bước:

a) Hai tay dương chưởng mở ra, năm ngón tay duỗi thẳng, hai ngón út sát nhau.

b) Hai tay tách rời nhau, hai gốc chưởng (tức đoạn cổ tay) để sát nhau, hai bàn tay toàn chưởng chia hướng ra ngoài lật chuyển để hai ngón cái dựa sát nhau rồi từ dương chưởng biến thành âm chưởng duỗi thẳng ra.

c) Hai tay chưởng lợi dụng khớp cổ tay hết sức cong trở xuống, cong trở vào phía bụng, đầu mũi ngón tay hướng về phía ngực.

d) Hai tay chưởng lại hướng trở lên, lật chuyển trở lại nguyên trạng thái trước ở thức (a). Cứ thế tuần tự thay đổi qua lại và không ngừng vận động như trên và đó là phương pháp chủ yếu của sự cử động khớp cổ tay.

B. Nhân pháp (phương pháp về mắt)

Khi bắt đầu làm thức chuẩn bị thì hai mắt nhìn thẳng phía trước, hơi hướng xuống dưới. Sau khi tay đã thực hiện động tác, mắt nhìn theo sự hoạt động của bàn tay. Khi các

động tác của các gia quyền đã thành thạo, có thể giảm bớt ánh mắt hoặc hơi dim mắt hay hạ mi mắt xuống, hoặc nhìn ngang, kiểu nào cũng được cả. Làm được đến độ “nhìn mà không thấy”, chỉ cảm thấy luồng khí vận hành rất tự nhiên mà không cần để ý nhìn xem sao.

C. Thân pháp

Động tác phải linh hoạt, vận chuyển như hòn bi lăn, như vòng tròn không có mối nối. Phải giữ cho tư thế trang nghiêm trầm trọng, thân trên trừ các động tác yêu cầu phải cúi, ngửa, nghiêng, vận, xoay chuyển... từ đầu đến cuối phải giữ cho thẳng bằng ngay ngắn.

D. Tâm pháp

Phải giữ cho “tâm” trống rỗng, không còn nghĩ ngợi lan man. Khi tập động tác đã thành thạo rồi có thể không cần dùng “ý” (tức là chỉ tâm tâm niệm dõi theo việc tập luyện) mà chỉ cần giữ trạng thái “một khối hỗn độn” là được. Người mới luyện chưa tập được đến mức này có thể dùng cách “ý thủ đan điền”, dẫn ý niệm xuống đan điền cũng được.

Đ. Bộ pháp

1. Tấn mã bộ bằng ngang. Thường gọi là tấn Kỵ mã (ta gọi là trung bình tấn). Tấn đứng thấp hay đứng cao “mã bộ” cũng đều hai chân xoạc ra rộng bằng vai (hoặc rộng hơn vai cũng được). Tấn cao thì đầu gối chỉ cần hơi khụy xuống mà đứng thẳng, tấn vừa thì đầu gối gấp lại 40° , hông hạ xuống

như ngồi; tấn thấp thì hai gối gấp vuông góc 90° , mông ngồi xệ hẳn xuống. Cả ba thế tấn, thân trên đều phải thẳng.

2. Cung bộ. Cung bộ trái thì chân trái gấp gối thành hình cung, chân phải duỗi xiên thẳng như mũi tên, nên có tên gọi kiểu tấn này là trước - cung sau tên (ta gọi là đỉnh tấn vì mũi chân gấp để thẳng, mũi chân xiên xoay ngang như chữ “đỉnh”). Cung bộ phải hướng ngược lại với cung bộ trái. Loại bộ pháp này thường dùng trong thức “Giương cung trái phải”.

3. Hư bộ (bước tấn “hờ”). Mũi bàn chân chạm đất, gót chân kiễng lên. Bước cắm vào như trong thức “Đại bàng vươn cánh” sau khi chân trái (phải) chuyển động xong, mũi chân trái từ sau chân phải (trái) hướng sang phải (trái) mà duỗi bước hờ ra.

4. Nữ bộ (bước vận). Xem phân giải bước tấn trong thức thứ ba “Vận chuyển đất trời” đã nói ở trên.

CÔNG PHU TÁM CHỮ

Công phu “tám chữ” (bát tự công) bao gồm các chữ Đề (nâng), Cử (cất lên), Vát (cào, vịn), Ấn (đè), Bao (ôm), Tróc (bắt), Thùy (rũ xuống), Suy (đẩy). Thông qua tám chữ luyện công này mà toàn thân vận động hoặc lỏng hoặc chặt... thúc đẩy cho huyết mạch, thần kinh phải tăng cường mạnh việc trao đổi chất, giúp cho việc phòng trị bệnh tim mạch của người trung cao tuổi hoặc các bệnh xơ cứng động mạch não,

động mạch vành v.v...

1. Để (nâng). Hai chân đứng rộng bằng vai, thân mình hạ thấp xuống, toàn thân và hai cánh tay thả lỏng đặt nhẹ lên đầu gối. Hai bàn tay dang ra như khi đẩy tạ, lòng chuông ngửa lên rồi từ từ đứng dậy. Khi đứng dậy thì toàn thân chặt lại (ngược với lỏng lúc ban đầu) hai tay nâng lên cao ngang tai, vận sức đứng như lúc đẩy tạ lên rồi toàn thân lại lỏng ra.

2. Cử (cất lên). Hai tay giơ thẳng lên cao, lòng chuông ngửa lên đẩy giật, chặt chắc.

3. Suy (đẩy). Tiếp theo thức trên, hai tay hạ xuống, hai chuông đưa ra trước cao bằng vai, toàn thân thả lỏng, hai chuông cùng lúc đẩy ra phía trước. Hết sức dồn kinh lực vào lòng chuông đẩy ra, thân mình hơi dồn ra trước, ngón chân bám chặt mặt đất, toàn thân dùng kinh, khi thu hai tay về toàn thân thả lỏng.

4. Vất (cào, vịn). Toàn thân dùng kinh, hai tay bắt chéo chữ thập ở trước ngực, lòng chuông quay trở vào. Khi cào trở ra thì hai tay dang sang hai bên trái phải, lòng chuông úp trở xuống, mười ngón tay xoè rộng cào toàn lực vận kinh; hai bàn tay thu trở lại bắt chéo chữ thập trước ngực, toàn thân thả lỏng. Thức này làm vài ba lần.

5. Ấn (dè). Thu hai tay trở về xong ở thức trước thì lại đưa lên quá đầu, hai huyết Lao cung ở hai lòng bàn tay chênh chếch chiếu vào huyết Bách hội (ở trên đỉnh đầu), chú ý tập trung khí lực vào hai tay chậm chậm dè xuống

đồng thời gập gối ngồi xổm thành mã bộ, dẫn khí về hạ đan điền, mười ngón tay xoè rộng, toàn thân vận kinh; khi từ từ đứng lên thì toàn thân thả lỏng.

6. Bao (ôm). Hai cánh tay hơi gập lại, vòng như kiểu ôm cột, mười đầu ngón tay chạm nhau, ý tưởng tượng như ngón tay nọ với ngón tay kia có “khí tức” thông nhau, một bên chặt một bên lỏng.

7. Tróc (bắt). Toàn thân hơi đổ về phía trước, hai cánh tay duỗi thẳng, lỏng chưởng úp trở xuống, một bên chặt một bên lỏng.

8. Thùy (rủ xuống). Tiếp theo thức trên, thu chặt mười ngón tay lại, thân mình ngồi xổm xuống thành mã bộ, hai tay rủ trở xuống, toàn thân dùng Kinh.

Những điều cần lưu ý: Động tác theo tám “chữ” kể trên, lỏng dài chặt ngắn, có thể luyện tập nhiều lần không hạn chế, thấy đủ thì thôi. Người mới tập mỗi động tác (một “chữ”) làm độ 3 - 4 lần. Tập sớm, muộn mỗi buổi khoảng 20 phút. Luyện được thành công phu này có thể thấy rõ hiệu quả tốt. Người to béo không tiện ngồi xổm thấp (mã bộ thấp) có thể đứng tấn mã bộ cao hoặc chỉ hơi chùng gối cũng được.

KHÍ CÔNG “TÁM ĐẠI KIM CƯƠNG”

Công phu “Tám đại Kim cương” là công phu luyện khí công (nội công) truyền thống, có tác dụng bảo vệ sức khỏe,

làm cho mạnh khoẻ, rất hiệu quả.

Phương pháp luyện tập.

A. Khô thụ bàn căn (Cây khô cuộn gốc)

Mũi chân trước thẳng ra trước, mũi chân sau thẳng góc với mũi chân trước, gót chân trước và cung bàn chân sau cách nhau khoảng 10cm thành kiểu đứng chữ “đỉnh” (hay thước thợ). Hai cánh tay thả xuôi, các ngón tay chạm nhau phía trước người, lòng chũng úp trở xuống (hình 44). Châm chậm cong hông cúi xuống, lòng chũng chạm đất, cùng lúc mũi thở khí ra. Khi cả hai chũng chạm đất rồi và khí đã thở ra hết (hình 45) thì bật hai cổ tay, lòng chũng ngửa lên, ngón tay chạm nhau, từ từ thẳng hông lên (cánh tay



Hình 44



Hình 45

vẫn giữ nguyên không động) cùng lúc hít khí vào đều đặn, sâu và dài (khi hít khí vào thì răng cắn khít, môi hơi hé mở để khí theo khe răng mà hít vào). Khi hông và lưng đã hoàn

toàn thẳng đứng, hai tay lập tức đưa lên (như kiểu vót một vật gì đó) lòng chưởng ngửa lên, tới khi tay tới cạnh sườn và khí hít vào cũng đầy (hình 46) thì phối hợp xoang miệng và cuống họng làm như kiểu nuốt vật gì đó để nuốt khí xuống bụng dưới (tức hạ đan điền). Hai tay thả trở xuống và thở khí ra.

Động tác kể trên làm liên ba lần, rồi đổi vị trí chân (trước, sau) và làm lại động tác vừa kể ba lần nữa.

Hải để lạo nguyệt (đáy biển vớt trăng).

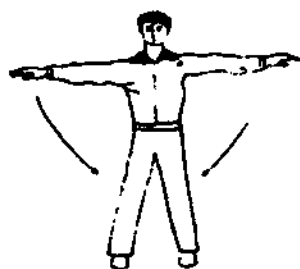
Đứng thẳng hai chân dạng thành kiểu chữ “bát” (chữ V), hai cánh tay thả xuôi, ngón tay chạm đầu nhau, lòng chưởng úp xuống (hình 47). Trình tự động tác cũng giống như ở chiêu “Khô thụ bàn căn”, làm ba lần.



Hình 46



Hình 47



Hình 48

C. Khí quán đan điền (Khí thông suốt đan điền).

Đứng thẳng, hai chân đứng dạng kiểu chữ “bát”, hai tay dang ngang sang hai bên, lòng chưởng úp xuống, dùng mũi

thở khí ra bằng Kiết (hình 48). Các ngón tay toẽ ra biến thành trảo (quắp ngón lại như vuốt chim) hai tay đưa vòng cung hạ xuống sát đùi, đồng thời hít khí vào đều, sâu, dài, nhẹ (hình 49). Khi hai bàn trảo đã chạm sát đùi thì gấp khuỷu tay lại, vớt trảo trở lên và khi hai trảo đã đưa lên tới cạnh sườn thì hít khí vào đầy (hình 50). Nín thở, liền đó tay



Hình 49



Hình 50

nắm lại thành quyền dùng quyền phải đập vào ngực trái ba cái nhưng không phải là quá mạnh, không thấy quá đau tức là được (hình 51). Sau đó đổi dùng quyền trái đập vào ngực phải cũng ba cái, để thúc khí thông suốt xuống đan điền rồi hạ hai tay xuống, thở ra bằng hết. Làm ba lần.

D. La Hán thác thiên (La Hán dỡ trời).

Đứng thẳng, hai chân đứng dạng theo hình chữ “bát”, hai cánh tay dang ngang sang hai bên, lòng chưởng úp xuống, thở khí ra bằng mũi cho bằng hết. Xoè ngón chưởng quắp lại thành trảo, cánh tay thẳng đưa một đường cong ra

phía ngoài, vòng xuống, cùng lúc hít khí vào đều, sâu, dài, nhẹ, lồng ngực tự nhiên phồng lên và khi hai bàn thảo đưa ra rơi xuống mé ngoài đùi thì gập khuỷu vớt bàn thảo lên khi lên tới ngang ngực thì xoay ra ngoài thành chưởng ngửa lên (ngón cái gập bên cạnh, bốn ngón kia sát nhau, lòng chưởng ngửa lên hình 52). Tiếp tục đưa chưởng lên cao quá đỉnh đầu như đồ vật nặng, cùng lúc hít khí vào đầy. Phối hợp cưỡng hống với xoang miệng nuốt khí xuống như kiểu nuốt thức ăn rồi hạ hai tay xuống và thở khí ra. Làm 3 lần.

Đ. Kim Cương nộ mục (Kim Cương giận trợn mắt).

Động tác này về cơ bản giống động tác “La Hán vác trời” ở trên nhưng khi hai chưởng được đưa lên ngang ngực thì cánh tay xoay trở ra cho hai chưởng đối nhau ngón chưởng đưa lên và đẩy chưởng đi cao đến ngang tai thì ngừng, lúc này đã hít khí vào đầy (hình 53). Nín thở, hai tròng mắt đảo trở lên (trợn lên), càng nhiều càng tốt, mà nuốt khí trở



Hình 51



Hình 52

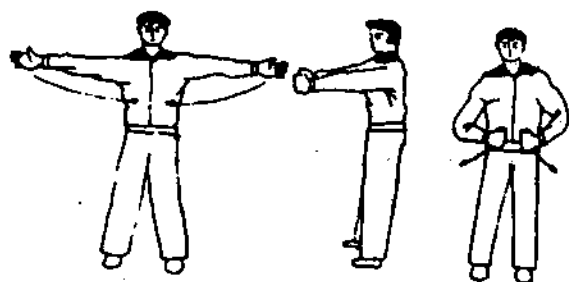


Hình 53

xuống, tiếp đó nhắm nghiền hai mắt lại, hai tay hạ xuống, thở khí ra. Làm ba lần.

E. Hoài trung bảo nguyệt (Ôm trăng vào lòng).

Đứng thẳng dạng chân hình chữ “bát”, hai tay dang sang hai bên hơi thấp hơn vai một chút, lòng chưởng ngửa lên, dùng mũi thở khí ra bằng hết (hình 54). Ngón chưởng quắp lại biến thành trảo, vẫn thẳng cánh tay đưa đường vòng trở vào trước ngực đồng thời hít khí vào đều, sâu, dài, nhẹ. Khi hai cánh tay song song trước ngực và lòng trảo đối với nhau thì gấp cổ tay cho lòng trảo hướng ra sau (hình 55). Sau đó gấp khuỷu tay ôm trở vào trong lòng cho tới khi ngón trảo chạm vào sườn thì ngừng, lúc này khí hít vào đã đầy (hình 56). Nuốt khí xuống bụng dưới (tức hạ đan điền). Hai tâm



Hình 54

Hình 55

Hình 56

trảo hướng ra sau, vận lực vào bắp tay, đưa cẳng tay trảo đánh mạnh về phía sau (hình 57) đồng thời “hà” to lên thành tiếng, hai tay hạ xuống thở khí ra. Làm 3 lần.

F. Bá Vương khai cung (Bá Vương gương cung).

Đứng thẳng, đứng dạng hai chân trước sau thành hình chữ “đỉnh”, cánh tay phải đưa ngang sang phải lòng chuông ngựa lên. Chuông trái giữ nguyên, khi lòng chuông ngựa lên rồi gập khuỷu tay đặt phía dưới sườn và từ từ thở khí ra (hình 58). Cánh tay phải lấy vai phải làm trục đưa một

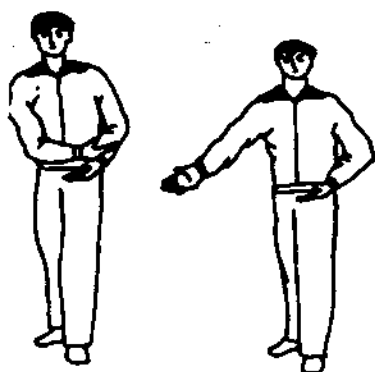


Hình 57



Hình 58

đường vòng xuống bên trái cho tới phía trên mé trái của chuông trái, cùng lúc hít khí vào đều, sâu, dài, nhẹ (hình 59), đẩy rồi thì nuốt khí xuống đan điền. Cẳng tay phải xoay vào trong, lòng chuông úp xuống rồi tiếp ngay dùng chuông phải đánh miết mạnh xuống chuông trái ở bên mé trái, xoay cẳng tay biến thành dương chuông trái (lòng chuông ngựa lên) dùng bên cạnh ngoài của ngón cái và ngón trỏ, bàn tay phải chặt ngang ra mé ngoài bên phải đồng thời “hà” to thành tiếng (hình 60). Hai tay hạ xuống và thở khí ra làm 3 lần nữa, đổi tay.



Hình 59 Hình 60

G. Đại Thánh đăng lục (Đại Thánh trèo cao).

Đứng thẳng, hai chân đứng hình chữ “bát”, hai tay dang ngang hai bên trái phải, lòng chưởng úp xuống và từ từ thở khí ra. Ngón tay quắp lại biến thành trảo, vãn thẳng cánh tay đưa vòng cầu hạ trở xuống, đồng thời hít khí vào đều,



Hình 61



Hình 62



Hình 63

sâu, dài, nhẹ. Khi hai trảo đưa xuống đến mé ngoài chân thì tay lại đổi thành chưởng, ngón tay trở xuống, lòng chưởng quay ra sau. Lúc này khí hít vào đã đầy (hình 61), xoay hông sang trái đồng thời đưa bàn chân phải lên mé trong chân trái (bàn chân trái đứng làm trụ thẳng bằng), tay phải đưa sang sát tay trái ở mé ngoài đùi trái, hai lòng chưởng quay sang phải mà nuốt khí xuống (hình 62). Bàn chân phải lấy mép ngoài làm điểm chạm lực, cùng lúc “hà” thành tiếng (hình 63) và thở khí ra.

Những điều cần chú ý trong luyện tập

1. Trong tám động tác tập luyện kể trên thì các chiêu “Cây khô quán rễ” “Bá Vương gương cung” và “Đại Thánh trèo cao” đều làm 6 lần, còn các động tác khác làm 3 lần.

2. Khi hít khí vào, toàn thân vận Kinh (tức mọi cơ khớp đều phải co lại, có lực). Thở khí ra thì thân người thả lỏng.

3. Bàn tay chưởng lật, chuyển, biến hoá đều phải tiến hành và hoàn thành trong cả quá trình động tác, không được ngừng ngang. Tất cả các động tác yêu cầu phải liên mạch nhịp nhàng, không được giạt cục, ngắt ngứ.

4. Luyện tập sớm chiều đều đặn, không được cách quãng. Luyện tập đều sau trăm ngày sẽ thấy khí huyết dồi dào và cảm thấy có thể dùng ý dẫn khí vận hành. Người tập công phu cao có thể bẻ cong que sắt trên đầu, đặt đá trên bụng dùng búa đập vỡ mà không bị sao. Ngoài ra thường

xuyên luyện tập công phu này sẽ thấy rằng chắc, mắt tinh, tai thính, tăng cường thể chất.

CỬU TẢI CÔNG BIẾN PHÁP

Cửu tải công biến pháp là phép biến hoá môn “Cửu tải công” (chín lần vận chuyển) thành bài tập luyện gõ trống, quét biển, nuốt dịch (tên gọi các động tác khi tập) rút ra từ bộ sách “Ca quyết cần yếu bí mật về thở thai” (Thai tức mật yếu ca quyết). Nguyên văn ca quyết này chép: “Khí gộp huyết mạch cộng thịt, tủy. Gân cốt phát hình theo thú (tự) nổi. Muốn thay già lão thành tuổi hoa, mỗi năm một biến chín lần chuyển”.

Luyện tập như sau:

Trước hết ngồi ngay ngắn, xua bỏ mọi nghĩ ngợi, nhập định, nhắm mắt, cố gắng ngưng thở lâu. Sau đó “gõ trống trời” bốn tám thông (tức gõ răng vào nhau $4 \times 8 = 32$). Dùng lưỡi lia sau môi trên (hàm trên) chín lần rồi lại lia hàm dưới 9 lần rồi lại lia ở trong hàm trên và hàm dưới cũng 9 lần. Đó tức là lợi trên là phương Nam, lợi dưới là phương Bắc, hàm trên là phương Đông, hàm dưới là phương Tây, còi lưỡi ở giữa là trung ương. Dội nước dãi ứa ra đầy miệng thì xúc miệng (hai bên má), đồng thời nạp khí 21 lần, và hơi thở khí ra ít ít đằng mũi rồi nuốt đi. Khi nuốt trong họng phải phát tiếng “ực ực” và ý tưởng tân dịch (đây là nước dãi) đang đi

vào đan điền, làm như vậy 3 – 5 lần. Lại nuốt nữa thì phải đợi cho khí xuất hết mới nuốt.

ĐẠI ĐIỀU THỦ

Đại điều thủ (thủ pháp cực hoà hợp) là một phương pháp luyện khí công động truyền thống lấy đặc điểm là thả lỏng mềm mại hai tay, kết hợp động tác chậm rãi, liên miên, đối xứng để tập luyện. Cốt để thông suốt kinh lạc, đuổi gân hoạt huyết, điều chỉnh chức năng của tạng phủ. Tập luyện lâu dài sẽ cải thiện và tăng cường thể chất, đẩy lùi tuổi già, chống bệnh tật, kéo dài tuổi thọ. Luyện tập môn công phu này không cần điều kiện gì quá khó khăn, chỉ cần có chỗ đứng tập yên tĩnh là đủ. Nguyên tắc chủ yếu trong thao tác là hít khí vào bằng mũi thở khí ra bằng miệng chậm, sâu, dài, đều và kéo dài như sợi tơ không đứt. Khí theo ý đi, ý điều động tác (tức là lực), nói tóm lại là ba yếu tố ý, khí, lực phải hoà hợp, nhịp nhàng, ăn khớp thành một thể.

Phương pháp luyện công là: thân hình đứng thẳng, hai chân dẹt ra, lưỡi hơi cong lên, cơ chân thả lỏng mềm mại, hai tay thả xuôi bên mình lòng bàn tay quay vào, mười ngón tay duỗi lỏng, mắt và môi hơi khép lại, lưỡi hơi cong lên, ngưng thần định ý, điều tức, đảo mắt, gõ răng, ứa nước dãi. Sau đó luyện tập theo thứ tự sau:

Bàn tay dè xuống ngón liên nhau. Hai bàn tay đang để bên cạnh đùi đưa vào trước bụng để sát nhau, lòng chưởng ngửa lên, mũi ngón tay nối liền (chạm đầu) kiểu đang nâng

vật gì đó đưa dần lên ngực, ngang với huyết Đả trung (ở giữa hai đầu vú) rồi ấn tay xuống, ý tưởng như đang đè vật gì đó có sức bật lại và từ từ đè xuống tận đan điền. Sau đó làm lại, nâng lên đè xuống ba lần, cuối cùng tay lại đặt ngang trước ngực.

Rút tay, bật mở sang bên sườn. Tiếp theo thức trên, hai chưởng ngửa lên mở sang hai bên cạnh mình, lòng chưởng quay trở vào đời đến cạnh sườn, kiểu như đang day ấn.

Hai tay đẩy lên cột chống trời. Tiếp theo thức trên, hai chưởng hướng lòng vào trong đang từ hai bên sườn đưa lên đến ngang tai rồi đưa thẳng lên trên đỉnh đầu, lòng chưởng ngửa trở lên, mũi ngón tay chạm nhau như tay đỡ vật nặng gì đó mà phải đẩy lên. Đầu hơi ngửa ra sau, mắt nhìn theo “vật nặng” đang đỡ trên tay.

Lật chưởng như đẩy núi Thái Hàng. Tiếp theo thức trên, hai tay đưa xuống trước ngực, lòng chưởng đưa ra ngoài. Duỗi thẳng cánh tay đẩy ra phía trước, thân trên cũng hơi đổ về phía trước. Sau đó co tay lại, hai chưởng thu về đặt trước ngực như lúc đầu.

Hai tay nắm quyền đập bụng dưới. Tiếp theo thức trên, thân vẫn đứng thẳng, hai tay nắm thành quyền từ phía trước ngực vòng sang hai bên trái phải xuống đến tận trước bụng, tay quyền vẫn nắm như vậy đập khẽ vào bụng dưới (đan điền ở dưới rốn) ba lần, bụng quyền dính bụng.

Từ sau lưng vòng ra trước, treo trước ngực. Tiếp thức trên. Hai quyền dính ở bụng đời xuống dưới, duỗi ra, tách

sang hai bên, nắm quyền từ từ mở ra vòng từ dưới thấp lên cao rồi lại nắm thành quyền khi tới trước ngực. Khuỷu tay hếch lên, nắm quyền chúc xuống, như sợi thừng buộc một vật gì đó thả xuống.

Hai tay vác đá gõ Kiên tĩnh. Tiếp thúc trên. Khuỷu tay từ từ hạ xuống, hai nắm quyền gõ vào hai vai (huyệt Kiên tĩnh ở trên bờ vai, chính giữa đường nối từ cổ đến chót vai).

Lưng hùm, hông gấu, mặt nhìn trời. Tiếp thúc trên. Hai nắm quyền từ hai vai hạ xuống đến hông và từ từ duỗi trở xuống phía dưới rồi hướng ra phía ngoài, vòng một đường ra tận sau lưng giáp hông eo, chống mạnh vào mắt lông (đối mạch), thân hình vận hết sức ngựa ra sau, mặt ngựa trở lên cho tới khi nhìn thấy bầu trời, dừng một chút. Thẳng thân dậy, gập khuỷu tay sát cạnh sườn, hai quyền duỗi mở ra.

Tiếp thúc trên. Hai bàn tay từ trước ngực theo thân trên cúi xuống như cúi chào, để tay hạ duỗi xuống tận trước bàn chân. Bàn tay từ từ nắm lại như nắm chắc vật gì đó, nắm chặt rồi nâng lên cao, thân thể cũng từ từ duỗi thẳng. Mắt như nhìn thấy dòng nước vọt hoặc “ý thủ” tưởng tượng đến nước vọt ra ở trước mặt mình.

Rung vai, lắc cánh tay, duỗi tự nhiên. Hai quyền duỗi mở ra, xét hai bàn tay, rửa mặt (khô), dụi mắt. Dùng hai bả vai làm trục xoay, vận hông, lắc cánh tay, hai bàn tay đặt trước ngực, ngón tay chúc xuống thả lỏng xoay xuống như rơi. Hai chân bật nhảy tại chỗ. Cơ khớp ở phía dưới thì chặt, phía trên thì lỏng. Làm như vậy khoảng 4- 5 phút thì thu công.

PHÉP HOẢ HẦU CHU THIÊN MÃ ĐƠN DƯƠNG

Đây là phép khí công động rút ra từ bộ sách chuyên về dưỡng sinh “Viện sinh tứ thư” (“tứ thư” - bốn bộ sách - giúp cuộc sống) do Điền Miên Hoài đời Thanh viết ra. Sách ra đời năm Hàm Phong thứ ba (tức Vua Thanh Văn Tôn Dịch Chủ, năm 1853). Sách này lấy tư tưởng “trời người hợp nhất” làm tư tưởng chủ đạo để nêu lên các lý luận và phương pháp dưỡng sinh kéo dài tuổi thọ, được trình bày qua nhiều góc độ khác nhau. Trong các góc độ lý luận này được nhấn mạnh nhiều đến phép điều khiển tinh thần với yêu cầu người dưỡng sinh phải ngưng thần ngưng nghĩ, “thanh tâm quả dục” (giữ lòng trong sáng, ít ham muốn). Tác giả đã lấy việc ổn định tinh thần dẫn dắt người tập đi vào nhập tĩnh và coi đó là phương pháp cơ bản của dưỡng sinh.

Chuyên chữa: bệnh suy bại nguyên khí.

Phương pháp thao tác: Ngồi yên nơi đất bằng, xoa hai tay cho nóng và day mắt, sau đó giữ vững hai bên sườn mà hành khí xuống, rồi khiến khí dâng lên, vận khí một trăm mười hai ngụm khí (tức).

PHÉP DAY ẤN THIÊN TRÚC

“Phép day ấn của nước Thiên Trúc” là tên gọi của bài phương pháp rèn luyện khí công động. Phép này thu lượm từ bộ sách “Bị cấp thiên kim yếu phương” (các thang cần

thiết cấp tốc đáng ngàn vàng) của Tôn Tử Mạo đời Đường, rồi về sau được thu chép trong các sách “Vân cập thất giám” – mục “Phép day ấn”. Phép luyện này có đúng là truyền từ Ấn Độ sang hay không còn phải đợi tra cứu cẩn thận đã. Tuy vậy trong bài dạy phương pháp luyện này, đại danh y Tôn Tử Mạo có chỉ rõ: “Ví như ai ngày ngày luyện đúng phép này ba lần sau một tháng sẽ trăm bệnh tiêu trừ, đi sẽ nhanh, kéo dài tuổi thọ, bớt ăn, mất tinh tai thính, không thấy mệt nhọc”.

Phép thao tác như sau:

1. Hai tay nắm nhau chuyển động như kiểu rửa tay (tức xoa sát vận tay).
2. Hai tay đặt chống hờ, thay đổi lòng bàn tay dè vùng ngực.
3. Hai tay chống nhau cùng day dè đùi, cả hai chân trái phải như nhau.
4. Hai tay chống lên nhau cùng day dè đùi, từ từ chuyển động thân thể, trái phải như nhau.
5. Vận lực vào tay như lúc kéo cây cung 50kg, hướng sang trái sang phải như nhau.
6. Hai tay nắm quyền, trái phải thay nhau đẩy mạnh ra trước (như đòn đâm thẳng, trực quyền).
7. Hai tay trái phải thay nhau đưa lên cao, như đẩy vật nặng.
8. Hai tay nắm quyền đẩy sang trái, sang phải thật

mạnh đây là phép làm nở ngực.

9. Ngồi ngay rồi nghiêng mình sang trái sang phải, đẩy nghiêng như đẩy một vật nặng.

10. Hai tay ôm đầu, xoay mình lắc lư trên đùi, đây là phép kéo sườn, rút mạng mỡ.

11. Hai bàn tay chống đất, hạ thân về phía trước, cong xương sống, đưa trở lên, thực hiện ba lần.

12. Hai tay trái phải thay nhau đâm ngực vào lưng.

13. Ngồi duỗi hai chân thẳng rồi thay nhau từng chân đẩy về phía trước (hở).

14. Hai tay chống đất, ngoái đầu nhìn sang phải sang trái, đây gọi là “phép nhìn của hổ”.

15. Đứng ngả mình ra sau rồi hất trở lên ba lần (vận động hông, cổ)

16. Ngồi hai tay bắt chéo, hai chân thay nhau dẫm lên bàn tay bắt chéo đó.

17. Đứng, hai bàn chân thay nhau dậm hờ ra trước, ra sau.

18. Ngồi duỗi hai chân rồi dùng hai tay móc bàn chân kéo lại, rồi chốc chốc dùng tay day ấn đầu gối.

PHÉP VẬN KHÍ THÁI CỤC

Phép vận khí Thái Cực thuộc dạng khí công động lấy vận khí làm cơ sở, đưa ý thức, động tác, hít thở của Thái Cực quyền dung hợp nhau, thống nhất trong và ngoài (nội với

ngoại) thành tư tưởng chỉ đạo, tạo thành yếu lĩnh cơ bản để tập luyện là “cùng kiêm động tĩnh, mở khép âm dương, dùng tâm hành khí, lấy khí vận thân”.

Phép vận khí Thái Cực khi luyện công chia ra làm ba giai đoạn: Giai đoạn một lấy đứng tấn (trạm trong công) làm chính, trên cơ sở của động tĩnh. Giai đoạn hai lấy điều tiết hít thở làm chủ, nắm vững lối thở bụng phối hợp với ý thức giữ ba đường vận hành, làm cho được “khí trầm đan điền”. Giai đoạn ba phối hợp ba mặt ý thức, hít thở và động tác để đạt tới “dùng tâm hành khí, dùng khí vận thân, trong ngoài hợp nhất, hoàn chỉnh một khí”.

Yếu lĩnh tập luyện

1. Nhập tĩnh

Khi luyện công, suốt cả quá trình từ lúc bắt đầu tới trước khi kết thúc phải tiến hành trong trạng thái “nhập”, đó là yêu cầu cần thiết ngay từ đầu. Còn về động tác thì bao gồm các động tác ngoại hình gọi là “ngoại công” và ý thức dẫn đường vào bên trong gọi là “nội công”. “Nhập tĩnh” gồm cả động lẫn tĩnh, đó là việc loại trừ mọi ý nghĩ lan man, tạo thành một trạng thái yên tĩnh đặc biệt, vừa không suy nghĩ gì mà lại rất tỉnh táo, từ đó sự chuyên tâm nội dung phương pháp luyện công chứ không phải sa vào trạng thái mê mẩn, mất lim dim chỉ muốn ngủ, mà cũng không phải như ở trong hoàn cảnh chẳng nghĩ ngợi gì, chẳng còn vật gì ở chung quanh nữa.

2. Thả lỏng

Lỏng và tĩnh phải hoà hợp với nhau, trước lỏng sau tĩnh. Muốn nhập tĩnh thì điều kiện tất yếu đầu tiên phải là thả lỏng. Hai mặt lỏng và tĩnh có ảnh hưởng đối với nhau, thúc đẩy lẫn nhau. Việc luyện công yêu cầu phải lỏng và tĩnh trước hết do sự chỉ đạo của ý thức, cơ bắp chân tay phải thả lỏng tự nhiên nhưng chủ yếu là thả lỏng tinh thần tư tưởng trước. Có thật sự chăm chỉ luyện tập lâu dài mới thật sự có thể làm được điều gọi là thả lỏng toàn diện thân, tâm một cách chân chính, thực sự. Thông qua sự thả lỏng cơ bắp toàn thân có thể dẫn tới việc căng mở các huyết quản một cách phản xạ, dòng điện thúc đẩy cơ bắp hoạt động sẽ hạ thế rõ ràng, làm giảm thấp sự hưng phấn của hệ thần kinh giao cảm, sẽ giảm những xung động căng thẳng chạy từ trung khu thần kinh ra khắp ngoại vi của cơ thể, sự hoạt động của thần kinh giao cảm trái lại được tăng cường tương đối, do đó phép luyện công này có tác dụng chữa trị đối với một số bệnh mãn tính.

3. Hạ trầm

Hạ trầm (tức trầm xuống) cũng phải được tiến hành trên cơ sở lỏng và tĩnh, có như thế ý thức mới có thể dẫn đạo cho khí huyết hạ xuống, đạt tới trạng thái “trên hư dưới thực”. “Trên hư” là chỉ phần trên của cơ thể (kể từ rốn trở lên) như trống rỗng, linh hoạt, “dưới thực” là chỉ phần dưới của cơ thể (từ rốn trở xuống) được tràn trề, đầy đủ. Tuy vậy vẫn phải chú ý khí trầm đan điền xong thì tiến tới một bước nữa

là từ đan điền trầm xuống Dũng tuyến (huyệt ở chính giữa khoảng 1/3 lòng bàn chân từ trên xuống). Khí trầm đan điền cũng trên cơ sở lỏng tĩnh, thông qua trầm vai, hóp ngực, co bụng, lỏng hông, khép háng v.v... mà khí được ý thúc dẫn xuống, tất cả có liên hệ hữu cơ với nhau để thực hiện việc đạo dẫn khí tức hạ giáng xuống và khí ý thủ đan điền hay ý thủ Dũng tuyến sẽ cảm thấy đầu óc tỉnh táo. Ngược lại ý thủ nửa thân trên thì sẽ thấy khí xông ngược lên và sẽ thấy xuất hiện các hiện tượng như đầu óc mê mụ, ngực thấy gò ép tức thở... Người có bệnh mãn tính bình thường ít rèn luyện cũng hay thấy xuất hiện tình trạng đầu nặng bồng chân nhẹ tếch, bước đi chệnh choạng không vững hoặc trên thịnh dưới hư, tâm trạng dễ bị xúc động v.v... Nếu rèn luyện kỹ sẽ được cải thiện tốt lên.

4. Điều tức

Khí công xưa nay bao giờ cũng coi trọng việc rèn luyện nội khí mà điều tức chính là một kiểu hít thở được ý thúc dẫn đạo, kết hợp các phương pháp thăng, giáng, mở, khép của việc luyện công để đạt tới cách hít thở đều, nhẹ, sâu, dài mà hít vào ngắn, thở ra dài càng có lợi cho việc trị bệnh. Cách hít thở của phép vận khí Thái Cực nhấn mạnh vào các đặc điểm hít thở không tiếng không tắc, ra vào liên miên, như có (thở) như không (thở), thần khí dựa nhau. Thoạt mới luyện công, trước hết cứ hít thở tự nhiên cũng được rồi, lâu ngày luyện công phu sẽ dần dà thâm nhập, rồi dần đạt tới cách hít thở kết hợp được các động tác thở bụng ngược, hơn

nữa còn phải cường điệu cách điều tức “hít khí (vào) do đan điền, thở khí (ra) về Dũng tuyến”. Có như thế chẳng những dễ phối hợp với việc nhập tĩnh mà còn có thể tránh được các tệ nạn thuộc phạm vi ngực bụng có thể xảy ra đối với người luyện công.

5. Vận khí

“Lấy tâm hành khí, lấy khí vận thân”, chính là một đặc điểm của việc rèn luyện phép vận khí Thái Cực. “Lấy tâm hành khí” có nghĩa “Tâm” là nơi ra lệnh còn “khí” là theo lệnh mà làm, trước hết phải có “ý” động rồi sau mới có “hình” động, chủ yếu là đem ý thúc nội tạng (bên trong) “rót” vào động tác ở bên ngoài. Khi luyện công phải tập trung ý thúc vào trong động tác chứ không nên nhằm nghĩ tới khí ở trong thân thể vận hành ra sao. Đó tức là khắp toàn thân “ý ở thân không phải ở khí, (nếu) ở khí tất ứ trệ ngay”. Rõ ràng là thân thái của động tác bên ngoài là sự biểu hiện của sự hoạt động nội khí ở trong hiện ra ngoài, vì vậy ý bên trong (nội ý) và thân bên ngoài (ngoại thân) phải có sự phối hợp chặt chẽ, phối kết hợp chặt chẽ xong thì sẽ đạt được “khí cảm” (cảm giác thấy sự “có mặt” của khí một cách rõ rệt) và cũng qua thực tiễn rèn luyện mới “đạt được khí cảm” thì mới tự lý giải được sự tồn tại của khí. Đạt được khí cảm không phải việc gò ép cần mà được, nếu cứ cố tình gò ép cưỡng cầu sẽ khiến cho ý, khí đều bị bế tắc, gây tác hại không lường nổi.

6. Hiệp điệu (phối hợp nhịp nhàng)

Mục đích cuối cùng của phép vận khí Thái Cực yêu cầu ba mặt: ý thức, hít thở và động tác phải kết hợp chặt chẽ với nhau để đạt tới mục đích luyện ý, luyện khí, luyện thân, cũng là ba mặt “luyện” kết hợp chặt chẽ với nhau. Đầu tiên, hít thở và động tác phải phối hợp nhịp nhàng, sau đó đến sự đạo dẫn của ý thức, cả ba mặt này dung hợp lại thành một hệ thống nhất. Lúc mới học, trước tiên phải chú trọng về tư thế, tập luyện được một thời gian, tiếp đó phải chú trọng đến việc dắt dẫn của ý thức. Như thế có thể làm được việc: trước là “do ngoài dắt dẫn trong”, sau đó lại đến “do trong dắt dẫn ngoài”. Động tác của phép vận khí Thái Cực tương đối giản dị, dễ làm chỉ cần một thời gian ngắn cũng có thể làm được với sự phối hợp nhịp nhàng.

PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN

1. Thức Vô cực

“Người đứng ngay ngắn, không dựa dẫm xiêu lệch, hư linh nội hàm (tức thả lỏng thân trên, ý thủ, trầm khí Đan điền, Dũng tuyến... đã nói ở phần trước) một hơi thông suốt”.

Hai chân đứng rộng bằng vai, gót chân hơi chéch ra phía ngoài một chút, đứng thành hình chữ “bát” (V). Thân hình ngay ngắn. Từ đỉnh đầu xuống đến thân mình đến tận Hội âm (huyệt nằm giữa hạ nang và hậu môn) phải nằm trên cùng một đường thẳng, hai mắt nhìn ngang xa xa, đỉnh đầu phải trống rỗng. Nhưng phải vươn lưng hóp ngực, bụng

dưới phải thu vào gọi là “thót bụng”. Huyệt Vị huyệt phải thu lên (nằm ở cuối xương cụt) để đóng huyệt Hội âm lại. Huyệt Mệnh môn phải đẩy đủ (nằm ở cột sống lưng thuộc mạch Đốc) để cho các huyệt từ Dũng tuyến tới Bách hội (trên đỉnh đầu) từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên chỉ cần một khí (một “tức”, một hơi thở) là thông suốt. Toàn thân phải thả lỏng, xua bỏ ý nghĩ lan man, ý thủ hạ đan điền. Khi đứng, bàn chân ngón chân phải áp sát đất. Ngón chân không được có cảm giác lìa đất hay bám xuống đất, cả bàn chân chịu lực đều và thẳng bằng. Bộ máy hô hấp phải tự nhiên để kịp thời phát động hít thở (hình 64)

2. Thức thuần âm

“Hai tay đưa (lên) ngang, dâng khí mở mạch, thu háng xệ khuỷu (tay), ý đặt Mệnh môn”.

“Đưa người, bằng vai, hư linh đỉnh Kinh (đẩy hờ kinh lên đỉnh) xoay rơi đan điền, quay về Dũng tuyến”.

Từ kiểu đứng theo thức Vô cực chuyển sang thức Thuần âm, thân mình hơi đổ về phía trước, trọng tâm rơi vào Dũng tuyến, Kinh (lực) bắt đầu từ gót chân, cử động hai cánh tay đưa lên về phía trước, cẳng tay không được vận lực, ý thức chú trọng vào mặt âm của khuỷu tay (mặt dưới, khuỷu tay gập) đưa lên cao ngang vai. Sau đó trâm khuỷu, hạ cổ tay, dồn ý thức và thả lỏng ngón tay (hình 65). Tiếp đó khép háng, xệ khuỷu tay, thân hình hơi ngửa phía trước, ý thức dồn từ huyệt Thần Khuyết (túc rốn) hướng lên Mệnh môn (ở sau lưng) theo mạch Đốc đi lên cho đến vai, qua khoang

nách hợp lại hướng về đan điền, ngưng lại một chút rồi theo hai chân mà đi xuống huyết Dũng tuyến (hình 66).



Hình 64



Hình 65



Hình 66

3. Thức Thuần dương

“Hai tay đưa ngang, dãn khí mở mạch, xệ khuỷu khép háng, trên dưới theo nhau”.

“Khí mép cột sống, thần từ Bách hội, nổi chìm mở khép, nâng niu từng chút”.

Tiếp thức trên, hạ cổ tay, lỏng ngón tay, dồn ý thức đến tận đầu ngón. Khép háng hạ khuỷu, kéo hai tay về trước ngực khoa một vòng hướng về phía trước chọc trở ra, khi chọc ra mu bàn tay chạm nhau ra đến phía trước đường cung lại hướng trở xuống mà phát trở về (hình 67). Tay từ trong lòng nâng lên trước ngực rẽ sang hai bên trái, phải, hai khuỷu tay trầm thấp xuống, dựng đứng bàn chưởng lên, lòng chưởng đưa ra ngoài (hình 68). Lúc này khí từ mạch



Hình 67



Hình 68

Đốc đã đi xuống bàn chân rồi lại theo gót chân mà đi lên, khí theo mạch Đốc đi lên đến vai khuỷu rồi theo hai bàn tay hướng về phía trước mà đề ra. Lúc này yêu cầu gồ lưng đỉnh kinh, khí đi sát cột sống lưng khiến cho khí trong mạch Đốc tràn trề, ngưng lại một chút, sau đó theo hai bên mà đi xuống huyết Dũng tuyến.

4. Thức “Đẩy mây bốc cát”

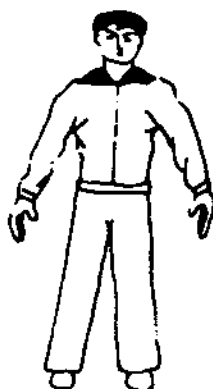
“Hai tay đưa trước nửa âm dương, lật cổ tay là thành thức “đẩy mây”, Phanh ngực ngồi xổm bốc cát, từ từ đứng thẳng đến Ngọc đường”.

Bắt đầu ra chưởng nửa âm nửa dương, do ngón cái đưa ra trước và đưa cao ngang với chót mũi, lật cổ tay từ phía trong lòng hướng ra ngoài mà đẩy ra thành thức “đẩy mây” sau đó phanh ngực làm cho hai tay phải mở ra ôm vòng tròn mà ngồi xổm xuống làm như kiểu đang bốc cát mà từ từ

đứng dậy, hai tay cùng nâng lên cao ngang với huyệt Ngọc đường, sau đó lật cổ tay đổi thành thúc đẩy mây và cứ thế làm tiếp như từ đầu như thế không chỉ cảm thấy trong toàn cơ thể có một luồng sức lực (Kinh) nhẹ nhàng từ dưới dâng lên mà còn là cách khẩn yếu đạo dẫn cho khí ở hai mạch Nhâm và mạch Xung cùng nâng lên.



Hình 69



Hình 70

5. Thức “Đại bàng triển xỉ” (đại bàng dang cánh)

“Mở thế từ thức trên, vẩy tròn rơi xuống hông, hai chưởng như thác đổ, vươn cánh thành đại bàng”.

Bắt đầu chưởng bán âm bán dương đặt trước ngực (hình 71) quay một vòng sang hai bên tai rồi hạ xuống cùng lúc khuỷu gối đưa hai chưởng chọc mạnh ra sau (hình 72) thế như thác nước đổ trút xuống hồ, thân phải ngay ngắn không được cúi đổ ra trước, ý dẫn nhập vào trong đất rồi



Hình 71



Hình 72

hai chân từ từ thẳng lên, hai tay mở sang hai bên thành thức “Đại bằng triển xỉ” rồi hợp lại trước ngực như lúc đầu. Động tác yêu cầu thân, tay, chân, ý, khí phải phối hợp hài hoà, kỳ nhất là sơ sót mặt này mặt khác. Thức này chủ yếu là phải phát động được dòng khí trong mạch Thiếu dương (tức là Kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu và Túc thiếu dương Đâm) và Đối mạch chủ yếu là luyện Đâm và tam tiêu, còn Đối mạch là nơi tổng kết các Kinh - mạch khác, có thể điều tiết khí huyết của Kinh này cùng một lúc.

6. Thức “vân thủ” (tay mây)

“Hai tay vẽ vòng, liên hoàn vận hành, một trên một dưới, âm dương cùng dùng”.

“Xoay mình đưa tay, kinh ở ngang hông, vòng nhỏ cực tròn, hợp về đan điền”.

Thân mình xoay sang phải, tay trái cũng theo đó chuyển

động, lòng chuông quay vào trong, quay một vòng tròn từ trái sang phải dời đến trước trán. Chuông phải lòng chuông úp xuống, thuận theo hông quay chuyển từ phải sang trái, khi tới trước mé trái thì lòng chuông trái lật chuyển hướng ra ngoài lòng chuông hướng ra trước và đưa trở xuống, đồng thời chuông phải quay lòng chuông vào trong và từ dưới đưa trở lên một vòng dời lên tận trước trán rồi lại xoay hông sang phải tới trước mé phải (lúc này lòng chuông của tay trái đang úp xuống) lòng chuông tay phải lật chuyển ra ngoài, ra trước rồi đưa xuống. Cứ như thế làm đi làm lại 3 - 4 lần thì lấy đan điền làm tâm, thu vòng quay dần dần nhỏ lại để chuẩn bị chuyển sang thức khác tiếp theo (hình 73, 74).



Hình 73



Hình 74



Hình 75

Động tác của thức Vân thủ là biểu hiện đầy đủ nhất, đặc điểm vận động hợp nhất của hông và cột sống, làm cho hông

luyện thành thực tác dụng vận động hợp nhất của hông và cột sống, như trục xe hình cầu. Lý luận về quyền nói: “Mệnh ý nguyên đầu tại yêu khích” chủ ý là ở khe hông), khe hông đây chỉ hai quả thận. Người xưa cho rằng thận là nguồn của dương khí trong cơ thể, là gốc của tiên thiên, thận khoẻ thì tinh đủ, khí đầy, thân thể khoẻ mạnh.

7. Hợp Thái cực

“Thái Cực chia âm dương, Thần long biến hết phương, Sinh sinh nguồn chẳng ngừng, Kỳ chính chẳng tầm thường.

Đến hết trở lại đầu, một khí vận từng cơn, có hình vẽ không dấu, ta vật đều không còn”.

Giả thức “Hợp Thái Cực” trước tiên huy động cơ hoành vào việc hít thở, còn gọi là “đan điền nhào lộn”, từ những động tác ngoại hình thúc đẩy đan điền làm việc “nhào lộn” trước sau và xoay tròn trái phải, huy động cơ hoành gây tác dụng day ấn xoa bóp cho nội tạng, vận động lại từ to thu nhỏ lại sau đó làm cho chân khí hợp lại quy về đan điền tức là từ động trở về tĩnh, quay trở về ranh giới vô cực, giữ công phu này trong 15 hoặc 20 phút (hình 75). Khi thủ công phu này (tức là làm thức “Hợp Thái Cực” cuối cùng) phải làm cho đạt mức độ: “Có hình vẽ không dấu, ta vật đều chẳng còn”, tức là tới giai đoạn hư vô và cũng là cơ bản của tinh hoa “phép vận khí Thái Cực”. Muốn vậy thì phải tập kiên trì lâu dài mới có thể đạt tới trình độ, có hiệu quả tiêu trừ bệnh tật, kéo dài tuổi thọ.

THUẬT NỘI CÔNG “VÔ CỰC THIÊN CANH”

Thuật nội công “Vô Cực Thiên Canh” còn gọi là “Bát Cầm thức” là phép luyện nội công của phái Âm Sơn lưu truyền suốt một giải Âm Sơn ở biên cương phía Bắc Trung Quốc. Bài luyện công phu này đơn giản, hoạt bát, thoải mái, trôi chảy. Khi tập luyện thì tự nhiên thoải mái, khó xảy ra sai lệch, khí cảm rõ ràng, rất thích hợp với việc luyện tập của các bậc trung, cao tuổi.

Thức chuẩn bị

Thân đứng thẳng, hai chưởng thả xuôi tự nhiên, hai chân đứng rộng bằng vai, mũi chân đưa ra trước, đầu lưỡi đưa lên hàm ếch, mắt nhìn ngang, toàn thân tự nhiên thả lỏng, hai bàn chưởng lấy ngón cái thả lỏng làm chính. Hít thở tự nhiên 6 lần (người có cơ bản nội công tốt rồi có thể thở kiểu bụng ngay) về ý niệm thì hơi chú ý đến lòng chưởng trong khi hít thở (tức chú ý vào huyết Lao cung).

1. Bạch hạg lượng xí (Hạc trắng vẩy cánh)

Quyển phải từ mé dưới bên phải đưa một đường cong, cùng lúc thân trên từ từ xoay sang trái 90° , khi tay phải đưa lên ngang tầm mắt thì mắt nhìn vào lòng chưởng lúc ấy cách mắt khoảng 0,35 mét và thân chuyển từ từ quay trở lại đúng vị trí cũ và đứng yên không động. Tiếp đến quyển phải dời sang phải, hai mắt vẫn dõi nhìn theo lòng chưởng phải di chuyển sang đến mé bên vai phải thì lòng chưởng úp trở

xuống và hạ xuống tự nhiên, đầu quay trở lại chỗ cũ. Khi tay trái từ phía dưới mé trái di chuyển một đường cong sang phải thì thân trên cũng đồng thời xoay sang phải góc 90^0 và khi tay trái đưa lên ngang tầm mắt thì hai mắt ở cách chưởng khoảng 0,35 mét vẫn nhìn vào lòng chưởng và thân thể từ từ xoay trở về nguyên vị trí cũ không động, trong khi chưởng trái tiếp tục di chuyển sang trái, hai mắt theo đầu tuy xoay chuyển nhưng vẫn nhìn theo lòng chưởng trái và khi bàn chưởng dời đến mé ngoài vai trái, lòng chưởng úp trở xuống rồi tự nhiên hạ xuống thấp trong khi đầu trở về nguyên vị trí cũ. Làm lại động tác như trên, trái phải mỗi bên một lần nữa. Người luyện tập có thể tự căn cứ sức mình mà làm 6 lần, 12 lần, 24 lần... Luyện tập xong đứng thẳng xuôi tay đúng điều tức hai lần.

Những điều cần chú ý: Thức “Bạch hạc lượng xỉ” không phối hợp với hít thở; khi xoay sang trái phải thì hai chân và cả hai bàn chân không di chuyển, khi thân thể xoay trở lại nguyên chỗ cũ thì không được theo tay chưởng quay mà tiếp tục xoay mình nữa (tức người vẫn giữ nguyên vị trí cũ).

2. “Đại bằng đầu xỉ” (đại bằng rư cánh)

Hai cánh tay từ hai bên chầm chậm nâng lên, lòng chưởng úp xuống hơi quay lại với ý niệm tưởng tượng “quay lại để thu khí của đất”. Nâng tay ngang vai thì thu hai chưởng về, các ngón chưởng ngược lên, lòng chưởng lồi lên với ý niệm đang bài trừ khí ở ngoài cùng lúc phối hợp với

thở khí ra, sau đó hạ khuỷu tay thu hồi hai chưởng về ngang vai, hai gối hơi chùng xuống nhưng đầu gối không nhô quá mũi bàn chân là được. Phổi hợp hít khí với ý niệm thu khí từ lòng chưởng vào và hai chân (gối) từ từ đứng thẳng lên và hai chưởng từ hai bên vai duỗi xa ra, lòng chưởng biến thành lõm xuống, phổi hợp với thở khí ra với ý niệm từ lòng chưởng phát phóng ngoại khí ra, đẩy chưởng cho tới khi hai vai thẳng ngang thì hạ khuỷu tay, thu hai chưởng trở lại nằm cao ngang vai và đầu gối chùng xuống. Làm lại thức này trình tự đúng như đã kể ở trên và số lần cũng theo số lần của thức “Hạc trắng vỗ cánh”. Luyện xong thì giữ tư thế đứng thẳng người xuôi tay chưởng để điều tức.

Những điều cần chú ý: “Rũ cánh” đẩy trở ra thì ngón chân phải bấm đất vừa phải, khi thu chưởng về thì thả lỏng ngón chân ra.

3. “Khổng tước triển xỉ” (chim công vươn cánh)

Hai tay từ hai bên mình từ từ đưa lên, lòng chưởng úp xuống và hơi lõm vào, phổi hợp hít khí vào với ý niệm đang thu khí trong lành từ bên ngoài vào, hai tay vươn thẳng nhưng không cứng nhắc rồi vạch đường cong đưa lên cao nữa tới khi lưng chưởng còn cách đỉnh đầu một nắm tay thì chậm chậm đưa tay trở lại hai bên mình, khi đưa tay xuống thì phổi hợp thở khí ra, lòng chưởng hơi lồi lên với ý niệm đang thở khí ra hoặc đang phát phóng khí ra bằng đường lòng chưởng (tức qua huyết Lao cung). Làm đi làm lại thức này với số lần như ở hai thức trên. Luyện tập xong đứng

thẳng xuôi tay điều tức.

Những điều cần lưu ý: Khi vươn hai tay lên chú ý ngón chân phải thả lỏng, khi hai chưởng thu trở xuống phải chú ý các ngón chân bám đất chặt cùng ánh mắt phối hợp thở khí ra.

4. “Kim kê chiêm xỉ” (gà vàng rung cánh)

Hai tay đưa lên đến huyết Đại bao, lòng chưởng úp xuống đồng thời kiễng hai gót chân lên, lòng bàn chân chạm đất, toàn thân trên dưới rung động, gót chân đập xuống đất, hai chưởng theo sự rung động của thân người mà chuyển động từ huyết Đại bao tới khoảng trên dưới Đới mạch, tần số rung chớ nên quá nhanh hay quá chậm. Rung mình 36 lần. Luyện công xong đứng thẳng xuôi chưởng điều tức.

Những điều cần chú ý: Khi rung động thân thể phải chú ý dập gót chân. Người khoẻ mạnh có thể phối hợp rung giật với hít thở.

5. Thanh loan dài xỉ (Loan xanh nâng cánh)

Hai tay giơ về phía trước nâng lên, lòng chưởng úp xuống, nâng cao đến ngang rốn thì hơi ngừng, điều tức (hít, thở) một lần. Hai lòng chưởng vẫn úp xuống nhưng tự nhiên, mềm mại, hơi uốn cong nâng lên trên, thân trên quay sang trái 45° , hai chưởng nâng lên đến ngang mắt thì cùng lúc đó chân trái đưa lên khiến đùi và thân cùng căng chân thành góc 90° , khi nâng chưởng lên thì lòng chưởng lõm trở vào, phối hợp hít khí vào với ý niệm đang thu khí

đất (địa khí) vào qua lòng chuông rồi sau đó lại tự nhiên mềm mại uốn cong cổ tay hạ xuống ngang rốn. Khi tay đưa xuống thì thân hình ngay ngắn, lòng chuông lồi ra ngoài, phối hợp thở khí ra với ý niệm đang tổng khí đục ra qua lòng chuông, chân hạ trở về nguyên chỗ cũ sau đó nâng hạ chuông lên, thân trên xoay sang phải 45° , nâng chân phải (cho đùi và cẳng chân cùng thân thể thành góc 90°)... và làm lại động tác đúng theo trình tự trên, với số lần như ở trên. Luyện xong thức này thì đứng xuôi tay điều tức.

6. Đan phương dao xỉ (Phương đảo lắc cánh)

Hai chuông chậm chậm nâng lên sang hai bên, khi chuông giơ lên đến ngang Đới mạch thì dừng, thân trên xoay sang bên trái đồng thời lòng chuông lập tức xoay sang trái. Khi thân trên xoay sang trái 90° thì lòng chuông phải đối với rốn (tức huyết Thần Khuyết) còn lòng chuông trái đối với huyết Mệnh môn (ở trên cột sống, thuộc mạch Đốc, ngang rốn). Rồi thân trên lại quay sang phải thì chuông phải và chuông trái cũng men theo Đới mạch mà xoay theo. Khi thân trên đã quay sang phải 90° thì chuông trái lại đối với rốn và chuông phải đối với Mệnh môn. Thân trên xoay phải rồi xoay trái là một lần, số lần theo như các thức trước. Tập xong thì đứng thẳng, xuôi tay, điều tức.

Những điều cần chú ý: Thức này chủ yếu thúc đẩy khí huyết ở Đới mạch và gan, mật (tức Kinh Túc quyết âm Can và Túc thiếu dương Đởm). Người bị cao huyết áp nếu tập

thức này thì tập ít lần và tập chậm chậm.

7. Chu tước phiến xí (Chim đỏ quạt cánh)

Hai cánh tay mềm mại đưa cao lên hai bên mình, lòng chưởng ngoài ra sau ngón út ở trên và đưa chưởng lên cao ngang vai đồng thời phối hợp hít khí vào với ý niệm thu khí trong lành vào lòng chưởng. Sau đó hai cánh tay mềm mại tự nhiên quạt xuống phía sau lưng, hai lòng chưởng áp vào nhau. Khi quạt chưởng xuống thì ý niệm là đang dùng chưởng quạt khí đục trong mình ra phối hợp với thở khí ra. Làm đi làm lại số lần như những thức trên. Luyện xong đứng thẳng, xuôi tay, điều tức.

Những điều cần chú ý: Khi “quạt cánh” xuống thì ngón chân bám đất. Khi “quạt cánh” lên thì ngón chân thả lỏng ra. Mắt nhẹ nhấp nháy (nhắm vào mở ra).

8. Hồng nhạn bảo xí (Ngỗng trời âm cánh)

Hai tay từ hai bên mình đưa lên, lòng chưởng úp xuống kết hợp hít khí vào với ý niệm đang thu khí trong lành qua lòng chưởng. Khi tay đưa cao ngang vai thì hai bàn chưởng hướng lên cao phía trước ôm tròn (như đang ôm một quả cầu khí tròn to) rồi ngả thân mình về phía trước một góc độ 80° , và tưởng tượng đưa vào trong lòng (vào đan điền ở bụng dưới). Sau đó thân mình từ từ thẳng dậy, hai chưởng lại theo cánh tay trở lại hai bên mình, toàn thân thả lỏng. Thức này làm 6 lần.

CÔNG PHU ĐÓNG MỞ VẬN KHÍ LĂN CẦU

Công phu đóng mở vận khí lăn cầu (Khai hợp vận khí cồn cầu công) thuộc loại phương pháp luyện khí công động. Luyện loại khí công này có thể khiến cho mạch khí thông thoáng, thân thể cường tráng.

A. THỨC CHUẨN BỊ. Hai chân đứng rộng bằng vai, đứng thả lỏng, tĩnh một lát, từ từ giờ hai tay lên cao ngang vai, sau đó hơi chùng gối hạ thân mình xuống, hai bàn chưởng đề trở xuống (giống như thức “khởi thế” - bắt đầu của bài Thái Cực quyền giản hoá). Làm từ 3 - 9 lần.

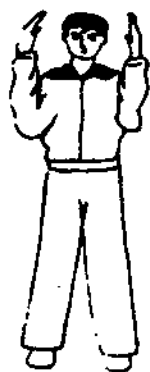
B. ĐÓNG MỞ VẬN KHÍ TRÁI PHẢI

1. Tiếp theo thức chuẩn bị, xoay hai lòng chưởng đối nhau, hai cánh tay thành hình bán nguyệt, cổ tay cao ngang vai (hình 76).

2. Hai bàn tay từ từ đưa vào gần nhau (dùng ý chú không dùng sức) dùng ý để cảm nhận là ở hai tay có lực hút hoặc lực đẩy lẫn nhau đến khi còn cách nhau độ 7 - 10 cm thì dừng, mắt nhìn vào hai bàn tay (hình 77).

3. Dùng ý từ từ kéo hai bàn tay dang xa nhau ra, kéo ra đến lúc lực hút không bị đứt là được. Cứ hút vào, đẩy ra hai bàn tay như vậy nhiều lần để luyện tăng mạnh lực đẩy, hút ở hai bàn tay.

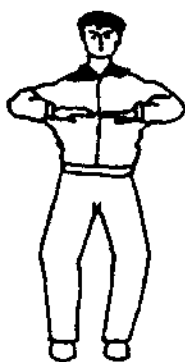
4. Hai bàn tay về đến ngực hai ngón giữa chạm nhau, hai lòng chưởng úp xuống. Chân trái đưa vào đứng ngang sát



Hình 76



Hình 77

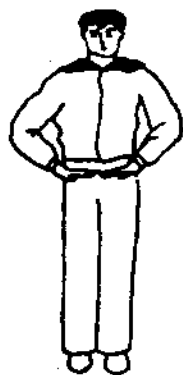


Hình 78

bàn chân phải, lỏng người, hai bàn tay từ ngực dề dần xuống, qua bụng, xuống đến trước đùi thì hai tay dang ra và trở lại tư thế đứng thẳng tĩnh (hình 78, 79).

C. TRÊN DƯỚI ĐÓNG MỞ VẬN KHÍ

1. Bắt đầu từ thức chuẩn bị chuyển hai bàn tay cho lòng



Hình 79



Hình 80



Hình 81

chưởng một trên một dưới đối nhau (tức trên úp xuống, dưới ngửa lên), tay trái đặt cao ngang vai, tay phải ở dưới ngang rốn (hình 80).

2. Hai bàn tay trên dưới kéo lại gần nhau (dùng ý chú không dùng sức để kéo), kéo vào gần còn độ từ 7 -10cm thì ngừng, dùng ý để cảm nhận được lực hút hoặc lực đẩy ở hai tay.

3. Dùng ý kéo hai tay dang xa nhau ra, kéo ra đến khi thấy lực hút còn chưa đứt là được (hình 81) rồi cứ thế đẩy vào, kéo ra một số lần để tăng cường thêm sức hút sức đẩy.

4. Giống thức 4 ở công đoạn trước.

D. LĂN CẦU MÉ BÊN THÁI CỰC

1. Hai chưởng để hai bên trái phải (hoặc trên dưới) đối nhau như đang ôm quả cầu để bắt đầu động tác. Thân hình xoay sang trái, hai lòng chưởng để cạnh thân mình như ôm cầu bên mé trái, tay trái ở trên, tay phải ở dưới (hình 82).

2. Thân mình xoay sang phải, đồng thời hai tay ôm giữa cầu bên trái lật lăn quả cầu sang bên phải thân mình (hai lòng chưởng từ đầu tới cuối vẫn đối nhau) tiếp đó tay phải lại ở trên, tay trái ở dưới (hình 83).

Cứ xoay mình lật lăn quả cầu như vậy hết phải sang trái và ngược lại, làm 9-36 lần.

E. SƯ TỬ LĂN CẦU TRƯỚC SAU

1. Hai tay đặt ở vị trí trên dưới (hoặc trái phải) đối



Hình 82



Hình 83

nhau ôm quả cầu, rồi hai tay thay đổi vị trí trên dưới – dưới trên hướng ra trước lăn cầu (hai lòng chuông từ đầu chỉ cuối vẫn đối nhau), chỉ lấy hông làm trục xoay, thân mình khe khẽ lắc lư trái phải.

2. Làm động tác lăn quả cầu phía sau, trình tự động tác giống như trên.

Cứ như thế quay trước quay sau lăn cầu 9-36 lần. Cũng có thể kết hợp lăn cầu Thái Cực trái phải kết hợp với thức Sư tử lăn cầu trước sau này để cùng luyện tập. Sau cùng, hai tay thu về ôm đan điền để dưỡng công, ý niệm là quả cầu đang ôm ở ngoài dần dần chui tọt vào bụng, từ to biến nhỏ dần và tới khi chỉ còn bằng hạt đậu thì nằm yên trong đan điền.

PHÉP ĐẠO DẪN NGŨ TẠNG

Phép đạo dẫn ngũ tạng là phương pháp tập luyện khí công động, chủ yếu là tập luyện dùng để chữa trị một số bệnh tật ở ngũ tạng (tức tâm (tim), can (gan), tỳ (lá lách), phế (phổi) và thận). Phép luyện công này chủ yếu có hai bài sau:

A. PHÉP NGỒI LUYỆN CÔNG HỒ KIẾN TỔ

Hồ Kiến Tổ là người thời Đường ít tiếng tăm (618 – 907). Phép này đầu tiên nhất là ở bộ “Đạo Tạng” thiên “Hoàng Đình nội cảnh ngũ tạng lục phủ bổ tả đồ” (hình vẽ bổ tả ngũ tạng lục phủ trong nội cảnh Hoàng Đình) còn được ghi chép trong tập “Tôn Sinh bát tiên”.

1. Phép đạo dẫn tạng phế (phổi) tật bệnh. Ngồi ngay ngắn, hai tay chống đất, co mình khòm lưng, đưa lên ba lần để tống phong tà tích mệ trong phổi, có thể đấm ngược quyền vào trên lưng, trái phải đều 15 lần, cách này để xua phong độc tích trong ức, ngực. Cuối cùng nhắm mắt gõ răng ba lần, tức nước dãi ba miếng thì ngừng.

2. Phép đạo dẫn tâm tạng (tim) tật bệnh. Ngồi ngay ngắn, hai tay nắm quyền dùng sức trái phải đấm lẫn nhau đều ba mươi lần. Cũng có thể ngồi ngay ngắn, một tay giơ lên đỡ trên không như đỡ vật nặng rồi hai tay mau lẹ chéo nhau ở dưới rồi dùng bàn chân dậm dậm trong lòng tay 30 lần để xua mọi tật bệnh phong tà ẩn trong vùng tim. Nín hơi lại, thật lâu, nhắm mắt gõ răng ba lượt, ba lượt nuốt tân

dịch thì ngừng.

3. Phép đạo dẫn can tạng (gan) tật bệnh. Ngồi ngay ngắn, đặt hai tay chồng nhau dè lên lòng, từ từ ngoặt mình sang phải rồi sang trái đều 15 lần. Lại ngồi ngay ngắn hai tay chéo nhau lật đưa về phía ngực 15 lần. Làm cách này có thể trục phong tà, khí độc tích tụ ở gan.

4. Phép đạo dẫn tỳ tạng (lá lách) tật bệnh. Ngồi vững, một chân co một chân duỗi, đưa hai tay kéo ngược ra sau đều 15 lần. Có thể quỳ hai bàn tay chống đất ngoài đầu gối, ra sức dùng mắt nhìn tập trung vào chỗ nào đó đến 15 lần, có thể xua phong tà khí độc tích tụ ở lá lách.

5. Phép đạo dẫn thận tạng (thận) tật bệnh. Ngồi ngay ngắn, tay giơ lên cao như đang đỡ vật nặng, kéo sườn 15 lần, cũng có thể ngoặt thân mình sang trái, phải, đều 15 lần. Có thể dùng chân trước đạp vào bàn chân sau, hai bên trái phải đạp độ mấy chục lần. Có thể xua phong tà nằm ở hông, thận, bàng quang.

B. PHÉP TU DƯỠNG NGŨ TẠNG

1. Phép tu dưỡng tâm tạng (tim). Thường cứ những ngày đầu tháng và cuối tháng tư, năm, sáu trời trong trẻo, sáng sớm, ngồi ngay ngắn mặt ngoảnh về Nam, gõ xà vàng rằng 9 lần, sau đó nuốt nước dãi 3 lượt, ngưng thần ngẫm nghĩ, hít khí đỏ cung Ly (tức tâm khí phương Nam) vào miệng thì ba lần nuốt đi, nín khí (nín thở) ba mươi sáu “tức” (hơi) ở đây là 36 lần đếm thần) thì thở khí ra.

2. Phép tu dưỡng can tạng (gan). Thường vào ngày

dầu tháng giêng, hai, ba ngồi ngay thẳng, mặt hướng về Đông, gõ răng ba lần nín hơi 9, 10 “tức” (độ 10 lần) hít khí xanh cung Chân (Can khí phương Đông) vào miệng nuốt 9 lần.

3. Phép đạo dẫn tỳ tạng (lá lách). Thường ngày đầu tháng mùa hè, sáng sớm, hoặc ngày 18 cuối tháng 4 lúc mặt trời mới mọc, ngồi ngay trung cung (chính giữa) nhịn thở năm “tức”, gõ “trống trời” mười hai lần (“gõ trống trời” có hai kiểu:

1) Hai lòng bàn tay úp vào tai dùng ngón tay gõ vào hai gân sau gáy, nghe trong tai “ung ung” là được.

2) Gõ răng cũng gọi là gõ trống trời. Đây có lẽ là gõ sau gáy vì không thấy động tác nuốt nước dãi (tân dịch) kèm và ở trên đã có động tác gõ “xà vàng” - Kim lương), hít khí vùng cung Khôn (Khí của Tỳ Thổ) nuốt 12 ngụm khí (tức 12 “tức”, 12 lần hít thở).

4. Phép tu dưỡng phế tạng (phổi). Thường cứ lúc mặt trời mọc, vọng (tức ngày mồng một và ngày rằm) của tháng 7, 8, 9 thì ngồi ngoảnh mặt hướng tây, gõ răng bảy lần, nuốt nước dãi ba lần. Sau đó nhắm mắt (nhìn vào trong) chính tâm, hít khí trắng cung Đoài (phế khí phương Tây) vào miệng, nuốt bảy ngụm, nín khí mười một “tức”.

5. Phép tu dưỡng thận tạng (thận). Thường sáng ngày trong tháng 10, 11, 12 ngồi bình thường ngoảnh mặt về hướng Tây Bắc, gõ răng bảy lần, nuốt tân (dịch) ba lần, hít khí Huyền sắc (đen) phương Bắc (tức thận khí) đầy

miệng, nuốt năm ngụm.

“Ngũ tạng lục phủ đồ” (hình vẽ năm tạng sáu phủ) rút ra từ sách “Y phương loại tụ. Ngũ tạng môn” (Môn (phái) ngũ tạng. Tập hợp các đơn thuốc).

PHÉP NGOẠI CÔNG “PHÂN HÀNH”

Phép ngoại công “phân hành” được ghi chép lại từ một số phương pháp luyện khí công động trong day ấn huyết là chủ yếu, đồng thời đối chiếu tham khảo nội dung “Phân hành ngoại công quyết” (khẩu quyết luyện ngoại công chia đường) trong sách “Thọ thế truyền chân” (truyền hình đời thọ) của Từ Minh Phong đời Thanh và kết hợp với kinh nghiệm chữa trị lâm sàng mà soạn ra cách này. Người tập luyện có thể căn cứ vào yêu cầu cần thiết của mình mà tự chọn lấy một số chương mục sắp xếp lại thành bài, hàng ngày kiên trì luyện tập nhất định sẽ thấy hiệu quả tốt rõ rệt trong việc chữa bệnh tật.

Phần đầu, mặt, cổ

1. Hai tay vỗ đầu. Dùng hai lòng chưởng đè ép vào đầu, chưởng phải đặt lòng trước trán, các ngón tay xòe tự nhiên về phía sau, tay trái đặt ngang sau đầu. Sau đó hai tay trái phải vừa xoay tròn vừa vỗ nhẹ. Xoay tròn một vòng thì mỗi tay cũng vỗ được độ 5 lần, lúc này lòng chưởng trái đã đưa ra trước, lòng chưởng phải lại chuyển ra sau, tiếp tục vỗ xoay như vậy độ 4 lần nữa, sẽ có tác dụng làm giảm bớt

chứng bệnh đau đầu, rức đầu.

2. Võ đỉnh đầu. Tập đứng, chân đứng dang ra, thân trên hơi đổ ra trước, lưng (mu) tay trái đặt ngược ở hông, lòng chưởng phải đè trên đỉnh đầu. Lòng chưởng nâng lên thì hít khí vào, võ xuống thì thở khí ra. Võ nhẹ độ 3 lần rồi đổi tay trái võ tiếp. Có tác dụng như trên.

3. Vò da đầu. Ngón tay co lại như vuốt thú, dùng đầu ngón trảo khe khê vò cào da đầu như kiểu vò gội đầu, vò day hai mươi lần. Có thể làm giảm bớt chứng đau đầu.

4. Hai tay xát trán. Hai tay nắm thành quyền, ngón cái quặp phía trong ngón trỏ khiến cho cơ chỗ hồ khẩu nổi lên (khoảng da cơ nổi ngón cái và ngón trỏ nơi có huyết Hợp cốc). Dùng khớp xương gồ lên của ngón cái thay nhau đè ấn trán chỗ trên lông mày, sau đó kéo hai tay miết ra phía cuối trán đến tận huyết Thái dương rồi khe khê day xoay tròn 5 lần rồi lại đẩy miết ra hai phía sau hộp sọ cho đến tận huyết Phong trì (ở hai bên gần gáy cột sống cổ, gần sát chân tóc) có tác dụng giảm những chứng đau vầng mắt hoa, đau đầu nhức trán.

5. Võ nhẹ Ấn đường. Hai tay nắm thành quyền nhưng ngón cái, ngón trỏ lại chụm đầu duỗi thẳng ra khiến cơ ở hồ khẩu tự nhiên nổi lên và dùng chỗ gồ đó dấm nhẹ vào huyết ấn đường ở chính giữa hai đầu lông mày nối nhau, mỗi tay dấm 5 lần. Chữa trị đau đầu chóng mặt, nhức trán hoa mắt, mí mắt nặng nề, đau phía trên mũi.

6. Rèn tập chân răng. Tay trái nắm quyền, ngón trỏ

đuổi thẳng, dùng đầu ngón trỏ đè miết ngang dưới mũi trên miệng kéo ra đến tận tai gốc tai phải rồi kéo miết sát trở lại kéo sang tận gốc tai trái, làm đi làm lại mỗi tay 5 lần. Có tác dụng làm vững chân răng.

7. Xoa sát hậu não. Hai tay đan ngón vào nhau đưa ra sau ôm lấy phần dưới đỉnh chẩm (chỗ xương gồ lên sau hậu não), kéo phải kéo trái, đi đi lại lại 10 lần. Sau đó ngón tay vận sức hướng ra phía trước, đầu hơi ngửa lên, làm 10 lần, có thể đề phòng cảm cúm, làm cho nhẹ nhõm sau đầu và cột sống cổ.

8. Xoa Phong trì. Dùng các ngón 2, 3, 4 trên hai bàn tay cùng lúc xoa hai bên huyệt Phong trì từ trên kéo xuống, miết chỗ lõm hai bên phía ngoài gần gáy 30 lần. Tác dụng giống như trên.

Phần tai, mắt, mũi

1. Day khoé mắt. Hai tay nắm quyền hơi lỏng (đầu ngón cái luôn dưới ngón trỏ, dùng khớp xương gồ lên ở ngón cái đè lên hai khoé trong của hai mắt, khê day chuyển 5 lần, sau đó xoa lên phía trên hốc mắt ra đến tận khoé mắt ngoài cũng khê day chuyển 5 lần (khoé mắt trong là huyệt Tình minh, khoé mắt ngoài là huyệt Đồng tử liêu) rồi lại xoa vòng xuống phía dưới hốc mắt ngược trở lại tới khoé mắt trong đều làm 5 lần. Có tác dụng cải thiện sức nhìn của mắt.

2. Vuốt mắt. Hai tay bốn ngón đè lên hai mắt, đầu ngón hướng trở lên, rồi vuốt sang hai bên đầu, vuốt qua mắt thì

mắt nhắm lại, từ 5 - 10 lần. Tác dụng tăng cường sức nhìn.

3. Xoay chuyển đôi mắt. Tư thế đứng hai chân dang ra, nắm tay chống hông, mắt quyền áp vào cạnh hông (eo ếch), đầu hơi ngác lên, lỏng vai, co ngực ưỡn bụng, xoay chuyển đôi mắt từ trái sang phải rồi lại xoay từ phải sang trái, rồi xoay tròn, từ 5 - 10 lần. Tác dụng như kể trên.

4. Day vò gốc tai. Hai ngón trỏ và ngón giữa tách ra đặt ở gốc hai tai, phía ngón út ở trước phía ngón cái ở sau tai. Sau đó day trên - dưới, trái phải gốc tai đều 10 lần. Cốt để cải thiện sức nghe.

5. Bịt tai phát khí. Đưa lòng bàn tay lên úp vào tai, gốc chũm trở lên, đầu ngón tay áp vào tóc sau gáy. Đè mạnh lòng bàn tay lên tai một cái rồi lại nhấc lên ngay, làm 5 - 10 lần. Có tác dụng tăng cường thính giác.

Chọc kéo hai tai. Dùng hai ngón tay trỏ chọc vào lỗ tai, móng tay ở phía trước. Xoay ngón tay trỏ trong lỗ tai, móng tay lại quay về phía sau rồi rút nhanh ra khỏi tai. Xong lại đưa vào xoay rồi rút ra, làm 10 lần. Tác dụng như trên.

7. Bật tai. Đặt cườm bàn tay dưới cằm ngón tay chĩa ra trước, bật ngón tay lên tai. Làm 10 lần. Tác dụng như kể trên.

8. Xoa mũi. Hai ngón trỏ đặt lên trên hai ngón giữa rồi thay phiên xoa mạnh hai bên rãnh mũi 10 lần và xoa ngang dưới hai lỗ mũi cũng 10 lần. Sau đó dùng ngón tay cái gập lại đè vào huyệt Nghênh hương ở hai bên mũi (huyệt nằm ở giữa hai rãnh phía trên cánh (lỗ) mũi) 20 lần. Để đề phòng

xổ mũi cầm cúm, thông xoang mũi.

9. Cạo mũi. Hai tay nắm quyền, ngón trở co lại như móc câu, cạo đốt ngón trở dọc sống mũi từ trên tới chót mũi. Hai tay thay nhau cạo, đều 10 lần. Tác dụng như kể trên.

10. Xoa chót mũi. Dùng gốc chưởng dè lên huyệt Tố liêu ở chót mũi, phối hợp một lần hít khí vào, đốc tay chưởng lại xoay 5 lần. Hai tay thay nhau xoay 3 - 5 lần. Tác dụng như trên.

Phân ngực bụng

1. Xoa ngực hà khí. Hai tay xoa vào nhau cho nóng rồi đặt chồng lên nhau, nhẹ nhẹ xoa từ phải sang trái, xoay tròn theo chiều kim đồng hồ 20 - 30 vòng. Sau đó mũi hít khí vào, miệng thở khí ra, mở to miệng hà khí ra 5 lần có tác dụng giải trừ ngực ngậm ngậm đau.

2. Xoa sườn “xung” khí. Xoè hai chưởng đặt ở hai bên sườn, mũi ngón tay hướng ra phía trước, khe khe xoay tròn 5 lần. Sau đó đẩy hai chưởng ra phía trước cùng lúc miệng “xung” khí ra. Có tác dụng tức ngực đau sườn được giảm đi.

3. Vuốt ngực thuận khí. Đầu hơi ngẩng lên, hai tay thay nhau vuốt ngực bụng từ trên cổ xuống tận bụng dưới, mỗi tay vuốt 5 - 10 lần. Cũng có thể vuốt khí nghịch lên cho xuôi xuống.

4. Thoát hông háng. Đứng hai chân ngang nhau, hai tay chống vào hông. Đảo hông háng từ trái sang phải lắc 10 lần, rồi lại đổi ngược lại làm 10 lần. Phòng bệnh đau hông.

5. Đảo xoay hông. Đứng thẳng, hai chân dang ra, hai tay thả phía trước đùi. Lấy hông làm trung tâm, xoay tròn thân trên từ trái sang phải xong lại xoay tròn từ phải sang trái, làm 5 - 10 lần. Tác dụng chống đau hông, lưng mềm dẻo.

6. Vỗ hông. Đứng thẳng, hai chân dang tự nhiên, hai tay thả xuôi. Khi lắc hông thân thì cũng đồng thời dùng tay trái vỗ vào trước hông phải, dùng mu bàn tay phải vỗ đập vào sau hông lưng trái phải. Liên tiếp xoay và thay đổi tay đập hông trái phải, trước sau, từ 10 - 20 lần. Tác dụng chống đau hông, lưng mềm dẻo.

7. Vỗ Vĩ lư. Đứng thẳng hai chân dang ra, thân trên hơi nghiêng về phía trước. Dùng chũm trái đập khê vào huyết Vĩ lư 5 - 10 lần (huyết Vĩ lư ở cuối xương cụt), xong đổi tay, cũng đập 5 - 10 lần. Kết hợp mỗi lần đập chũm xuống thì mũi thở khí ra một lần. Có tác dụng giúp đại tiểu tiện tốt.

Phần chi trên

1. Lắc vai. Hai bàn tay nắm nhau, hai vai cùng xoay lắc ra trước, ra sau 10 lần. Tiếp đó vai trái kéo theo vai phải rồi đến vai phải kéo theo vai trái, đưa lắc trước rồi đưa lắc sau, cũng đều 10 lần. Có tác dụng kiện tỳ (lá lách) khai uất (chống uất kết) đỡ đau khớp vai tay.

2. Trái phải giương cung. Hai tay nắm quyền đặt trước ngực. Quyền trái giơ ngang sang phía trái, mắt quyền ngửa lên, lòng quyền quay ra trước, cùng lúc đó quyền phải

thu về trước vai phải, mắt quyền ở trên, lòng quyền quay vào vai như đang kéo giây cung. Hai mắt nhìn theo tay quyền trái. Sau đó hai quyền thu về đặt trước ngực rồi đổi tay quyền phải đưa ra, quyền trái ở trước vai. Động tác giống như ở trên và thay nhau đều làm 10 lần một bên. Có tác dụng tăng cường phế khí, phổi khỏe, lồng ngực thả lỏng, đỡ bị gò bó đau mỗi vai ngực.

3. Giơ tay sờ tai. Tay trái đặt vào hông, giơ tay phải lên cao quá đầu, vòng qua sờ tai trái 10 lần. Lại đổi tay trái sờ tai phải 10 lần. Có tác dụng hoạt lạc khớp vai. Người bị đau khớp vai thì làm bên đau 30 lần.

4. Đỡ khuỷu sờ lưng. Ngồi ngay, tay phải đỡ nâng khuỷu tay trái, tay trái gập lại vòng qua cổ phải ra sau lưng sờ vào xương bả vai phải, cùng lúc đó đầu hơi ngả sang trái mà xoay. Tiếp đến đổi tay trái đỡ khuỷu phải mà làm động tác như trên và đều làm mỗi bên 5 - 10 lần. Tác dụng như kể trên.

5. Day dè Khúc trì. Tay trái gập lại trước ngực, dùng lòng bàn tay cái bên phải day dè lên huyết Khúc trì tay trái ở giáp chỗ xương, khuỷu tay nhô lên cuối rãnh gập. Day dè 30 lần rồi lại đổi tay day dè huyết bên kia. Cải thiện khớp khuỷu, chống đau vai cổ.

6. Day dè Thần môn. Ngửa chưởng, dùng lòng ngón cái xoay day huyết Thần môn ở chỗ lõm ở trên lằn ngang ngón út mé cổ tay một chút, mỗi bên day 30 lần có thể cải thiện được chứng tim hồi hộp, mất ngủ.

7. Day dè Nội quan. Ngửa bàn tay, dùng lòng ngón cái day huyết Nội quan cách lần ngang cổ tay phía trên một khoảng bằng hai ngón tay đặt ngang ở giữa hai gân tay phía trong, hai bên trái phải đều day dè 30 lần có thể làm tim bớt đập nhanh, hồi hộp, lợm giọng buồn nôn.

8. Bóp Hợp cốc. Xoè rộng ngón cái một bên tay, đặt nếp nhăn ngón cái tay kia vào và đầu ngón tay cái là huyết Hợp cốc của hồ khẩu tay xoè, sau đó dùng đầu ngón cái và đầu ngón trỏ, một trên một dưới, bóp day huyết Hợp cốc để phòng trị bệnh đau đầu, đau răng, mỗi bên 30 lần.

Phần chi dưới

1. Xoa gối. Ngồi bình thường, xoa hai tay vào nhau cho nóng rồi áp lên hai đầu gối. Thoạt đầu xoay từ ngoài vào trong rồi lại xoay từ trong ra ngoài. Xoa gối như vậy 20 lần để giảm bớt chứng đau gối, mỏi gối.

2. Xoa Ủy trung. Ngồi bình thường, duỗi chân trái ra, dùng ngón trỏ và ngón giữa tay phải bóp day huyết Ủy trung 50 lần (huyết nằm ở chính giữa đường lần ngang ở sau khoeo gối). Day chân trái xong thì xoa day huyết ở chân phải. Có thể giúp chữa trị bệnh đau mỏi hông lưng, đau thần kinh tọa.

3. Đạp chân. Ngồi thả chân, trước tiên từ từ duỗi chân trái ra phía trước, mũi chân ngóc lên, trong khi đang duỗi thẳng như vậy thì hơi vận sức vào gót chân đạp trở xuống phía trước. Sau đó đổi sang đạp chân phải, mỗi bên đạp 5 - 10 lần có thể làm thư giãn các khớp ở chân.

4. Xoay bàn chân. Ngồi thả chân, thoạt tiên nhấc bàn chân trái lên xoay chuyển gót chân trái từ trong ra ngoài rồi lại từ ngoài vào trong 5 - 10 lần, sau đó đổi sang xoay gót chân phải, giúp làm trơn lỏng đỡ mỗi khớp cổ chân.

5. Day dè Túc tâm lý. Ngồi thả chân rồi dùng bụng ngón cái hai tay trái phải day dè huyết Túc tâm lý trên hai ống chận (huyết nằm ở mặt ngoài cẳng chân, ở chính giữa, cách khớp gối bốn ngón tay nằm ngang 10cm. Day 30 lần, giúp tăng cường chức năng hấp thụ của dạ dày, ruột tiêu hoá và chân đỡ đau mỏi.

6. Day dè Tam âm giao. Ngồi thả chân, gác chân phải trên đùi trái để cẳng chân nằm ngang rồi dùng bụng ngón cái day dè huyết Tam âm giao 50 lần (huyết nằm ở cẳng chân, chính giữa, cách mắt cá trong 4 ngón tay nằm ngang 10cm). Day xong chân phải thì day Tam âm giao trái cũng 50 lần để chữa trị bệnh mất ngủ, giúp giấc ngủ sâu hơn và điều hoà kinh nguyệt.

7. Áp day Dũng tuyến. Ngồi gác chân trái lên đùi phải, dùng tay trái bóp chặt ngón chân trái nổi lên huyết Dũng tuyến ở chỗ lõm đường chính giữa dọc bàn chân 1/3 phía trên. Dùng huyết Lao cung bàn tay phải xoa day huyết Dũng tuyến chân trái 50 - 100 lần, sau đó day sang huyết Dũng tuyến chân phải cũng số lần như vậy. Động tác xoa phải chậm rãi, ý niệm phải tập trung giúp cho giấc ngủ tốt và chân đỡ bị lạnh về mùa đông. Tốt nhất là xoa huyết sau khi rửa sạch, lau khô chân trước khi đi ngủ.

THỦ CHỈ CÔNG

Thủ chỉ công (công phu về ngón tay) là một cách vận động làm cho cơ thể khoẻ mạnh, tập luyện thường xuyên sẽ giúp cho ngón tay linh hoạt mềm dẻo, xoá bỏ sự mệt mỏi khô cứng vì viết lách, làm việc bằng ngón tay quá nhiều. Bài tập công phu ngón tay này gồm có bảy tiết. Sau mỗi tiết tập lại phải thả lỏng toàn thân, nhẹ nhàng vẩy tay vài lần để phục hồi hoạt động bình thường của các ngón tay.

1. Tiết một. Bình tâm tĩnh khí

Hai chân đứng chụm vào nhau, hai tay thả xuôi tự nhiên, lòng chưởng hướng vào trong mình, hai mắt hơi khép, để khí hít thở, liên tục ba bốn lần.

2. Tiết hai. Đàn chỉ thần công (Thần công bật ngón tay).

Dùng ngón cái áp chặt vào ngón trỏ hoặc ngón giữa rồi dùng sức bật mạnh ngón trỏ hay ngón giữa ra đầu tiên bật tay phải rồi bật tay trái theo từng ngón, cuối cùng bật cả hai tay. Làm liên tục mỗi thứ 10 lần.

3. Tiết ba. Chéo nhau phản chưởng.

Mười ngón tay đan vào nhau chặt chẽ, sau đó lại thả lỏng lật chưởng, lòng chưởng ngửa lên, hai cánh tay đẩy thẳng lên cao quá đầu. Làm liên tục 5 - 10 lần.

4. Tiết bốn. Hạc lập kê quần (Hạc đứng giữa đàn gà)

Hai tay đưa ngang trước người, lòng chưởng úp xuống, nắm ngón tay chụm sát, hai bàn tay đồng thời làm động tác

hất cổ tay liên tục 10 lần.

5. Tiết năm. Như Lai thần chuông (chuông thần Như Lai).

Hai tay đưa thẳng ra trước, hợp chuông (chấp hai tay vào nhau) và dùng năm ngón tay trái lần lượt đặt vào lòng chuông phải từng ngón một, làm liên tục 5 - 10 lần. Làm ngược lại 5 - 10 lần.

6. Tiết sáu. Trước hất sau vỗ

Cúi thân mình xuống phía trước, hai tay thả lỏng tự nhiên. Bắt đầu hất bàn tay phải ra trước đồng thời dùng lưng bàn tay trái vỗ vào phía sau lưng bên phải, làm liên tục 5 - 10 lần. Sau đó đổi hất tay trái, làm như tay phải 5 - 10 lần.

7. Tiết bảy. Thần chỉ lăng không (ngón tay thần lên không).

Đầu tiên vươn tay phải ra, cánh tay gấp trước ngực, lần lượt từng ngón tay viết chữ gì đó lên không, xong đổi tay trái cũng làm y như vậy. Khi viết chữ yêu cầu chỉ được hoạt động bằng khớp ngón tay còn khớp cổ tay phải giữ nguyên không động.

PHÉP DAY ẤN ĐẠO DẪN “TẢ ĐỘNG CHÂN KINH”

Phép day ấn đạo dẫn “Tả động chân kinh” là phương pháp day ấn đạo dẫn tự mình làm để bảo vệ sức khỏe. Nay

căn cứ vào tài liệu ghi chép: “Khước bệnh diên niên tiên” (trang viết trừ bệnh kéo dài tuổi thọ) ghi lại như sau:

1. Xoay sườn thông chân

Ngồi ngay trên giường, hai chân duỗi thẳng thông xuống. Duỗi thẳng rồi gập gối 18 lần, xoay chuyển vận sườn mỗi bên 9 lần.

2. Đạo dẫn kiểu dè

Vẫn tư thế như trên, hai tay đan ngón tay ôm chặt sau gáy, ngửa mặt, hai tay với cổ gáy tranh sức với nhau rồi xoay tròn cổ gáy từ trái sang phải rồi ngược lại 18 lần. Sau đó dùng tay trái nắm chặt ngón chân cái phải, tay phải nắm chắc ngón chân cái bên trái bẻ lên bẻ xuống làm cho phía sau của chân căng lên, thực hiện theo thời gian phút.

3. Đè mắt bốn khoé. Ngồi xếp bằng tròn tự nhiên, mắt nhắm, dùng hai ngón tay cái đè cả hai khoé mắt trong 27 lần, rồi dùng hai đầu ngón cái day dè hai khoé mắt ngoài cũng 27 lần.

4. Xoa tay ấp mắt. Ngồi xếp bằng tròn tự nhiên, nghiêng bàn tay xoa vào nhau cho nóng lên, mở hai mắt, úp lòng bàn tay lên vùng mắt sao cho huyết Lao cung ấp đúng mắt và đạo dẫn khí (từ đan điền qua Lao cung sang mắt). Làm khoảng 2 phút.

5. Day đuôi mào

Tư thế như trên, dùng hai bụng ngón cái day đè huyết Ty trúc không ở cuối lông mày 18 lần.

6. Cúi đè bãi núi

Tư thế như trên, dùng mặt các ngón tay trở và giữa day đè hai bên sống mũi, mỗi bên 18 lần.

7. Doanh trại chấn ven thành

Tư thế như trên, dùng cạnh ngoài đốt 2, đốt 3 ngón cái và ngón trở nắm chặt vành tai, day bóp từ trên trở xuống 9 lần.

8. Đánh thử trống trời

Tư thế như trên, hai bàn tay úp chặt lỗ tai, ngón tay quay ra sau gáy, chồng ngón trở lên trên ngón giữa ở khoảng gốc ngón rồi bật mạnh vào sau đầu 24 lần (có cách vắn áp tay vào tai và bật gõ các ngón tay vào hai gân cổ sau đầu cũng gọi là “đánh trống trời”).

9. Thử sờ Thần đình

Tư thế như trên, hai tay xoa nóng lên rồi xoa trước mặt ngược từ dưới lên trên trán rồi lại từ trước trán xoa từ trên xuống dọc theo hai bên má, mỗi kiểu lên, xuống đều 18 lần.

10. Chầu lên tam nguyên

Tư thế như trên, dùng hai bàn tay xoa từ trán trở xuống, đi ra sau cào tóc, làm 49 lần.

11. Chải tóc trừ gió

Tư thế như trên, cong ngón tay như răng lược, từ trán chải ngược lên đỉnh đầu rồi chải xuôi ra sau đầu. Làm 49 lần.

12. Sờ dưới Sinh môn

Tư thế như trên, thoát đầu hít khí dồn xuống đan điền, hai bàn tay chồng lên nhau, hai huyệt Lao cung trùng nhau rồi áp chặt vào rốn day dè 36 lần.

13. Vận động đất nước

Tư thế như trên, dùng bàn tay trái day dè sườn phải, đạo dẫn từ trên xuống 12 lần, rồi đổi tay phải dè day sườn trái cũng 12 lần. Rồi dùng hai bàn tay áp sau lưng, dùng huyệt Lao cung đưa lên đưa xuống xoa vùng huyệt Thận du (ở hai bên cột sống cách độ 2,5cm, khoảng ngang thắt lưng) thực hiện 12 lần.

Trên đây tóm tắt phép day ấn đạo dẫn “Tả động chân kinh” có thể giúp ta hành khí huyết, cơ khớp, trừ bệnh tật và kéo dài tuổi thọ.

NGŨ CẨM HÍ, BÍ TRUYỀN CỦA NHÀ TIÊN

“Ngũ cẩm hí” bí truyền của nhà tiên đầu tiên là Chu Lý Tĩnh thời Minh viết trong sách “Xích phụng tử” (Tửy phượng đồ) nhưng lại để tên toàn “người tiên” thời cổ đại

trong đó có nhắc tới Canh Tang tử, Cánh Thương tử, Sĩ Thành Khởi quân... là những bậc chân tu Đạo giáo nổi tiếng từ trước thời Tần (trước năm 221 trước Công nguyên). Theo sách vở ghi chép lại, Canh Tang tử từng làm thầy Lão Tử, học tập cái đạo “nội thị tĩnh định” (lông, định nhìn vào trong mình) nên có thể “nghe thấy cái mà mắt thấy” về trình độ tu dưỡng bên trong cũng đạt tới trình độ khá cao, vì vậy người đời sau cho rằng đạo này có thể thành Tiên.

Nay giới thiệu “Phượng hoàng đỏ” có nguyên văn như sau:

1. Hỉ pháp Canh tang hùng thế (Phép tập thế gấu của Canh Tang tử)

Nín khí (nhịn thở) hai tay nắm quyền, tay phải giơ cao lên, lòng quyền đưa ra trước, tay trái đưa ngang mình, mắt nhìn lên, đưa chân trái hoặc phải, đứng về phía trước để khí vận chuyển bên trong sao cho các khớp xương hai bên sườn phải kêu răng rắc, thực hiện 3- 5 lần. Tác dụng giúp sức hông khỏe, trừ bụng trướng, ngoài ra gân cốt thoải mái và an thần dưỡng huyết.

2. Tiến môn hổ thế hí pháp (phép luyện thế hổ của môn phái họ Tiến)

Nín khí, cúi đầu, nắm quyền như hổ phát uy thế, hai tay như đang nâng vật nặng giơ lên từ từ không phóng khí ra, thân thể vươn đều, nuốt khí xuống bụng, dùng thần dẫn khí đi lên, cảm giác trong bụng như có sấm vang, làm tất cả bảy

lần. Luyện tập như vậy điều được toàn thân khí mạch, tinh thần sảng khoái, các bệnh tiêu trừ.

3. Sĩ Thành Khởi lộc thể hí pháp (phép luyện thể hươu của Sĩ Khởi)

Nín khí, cúi đầu, nắm quyền, xoay ngó lại Vĩ lư. Thân người thẳng bằng đứng dậy, co hậu môn, co thận, đứng nhón chân mà nhảy, dậm gót chân, thân đều chấn động, cộng hành khí 2 - 3 lần. Hoặc tùy thời gian làm một lần cũng được.

4. Phí Trường Phòng viên thể hí pháp (phép luyện thể vượn của Phí Trường Phòng)

Nín khí, như con vượn lẳng bám cây, dang một tay, một tay đang hái quả. Một chân đưa lên hư không (hãng) còn chân kia gót dẫm đất, khi xoay mình thì đổi, điều tức vận khí, dùng thần vận khí nuốt xuống hạ đan điền, cảm giác bụng nóng lên, mồ hôi toát ra thì ngừng.

5. Cánh Thương tử kê thể hí pháp (phép luyện thể gò của Cánh Thương tử)

Điều tức lệnh đều, hơi nín khí, giống như gà bay, ý dẫn thần đưa nội khí từ Vĩ lư đưa lên ba cửa ải sau, men mạch Đốc mà lên châu Nê hoàn (thượng đan điền ở đỉnh đầu), lấy hai tay khom đằng trước, đầu hông hướng lên, như gà bay lượn trên không dáng rất thoải mái.

PHÉP DAY ẤN HOÀNG CẢNH

Đây là phép luyện khí công động. Phép luyện này có trong sách của Đạo gia "Chân cáo", tác giả là nhà dược học kiêm danh y nổi tiếng và là nhà khí công Đào Hoàng Cảnh thời Nam Bắc Triều (420 - 589). Các môn khí công dưỡng sinh trình bày trong sách vô cùng phong phú như nghiên cứu cơ bản các lý luận về khí công, giới thiệu các phép đạo dẫn và tĩnh công v.v... Phép luyện khí công này có thể điều hoà khí huyết, làm thông gân mạch, làm khoẻ mạnh thân xương, làm cho mặt mũi bóng bẩy...

PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN

Sáng sớm khi ngủ dậy, ngồi ngay ngắn, hít thở bình thường, chắp hai tay ehe sau gáy rồi ngửa mặt nhìn lên, lấy sức ngóc cổ lên, làm như vậy 3 - 4 lần thì ngừng. Tiếp đó gập thân, vươn tay bốn cực, đưa ngược kéo mé, tiện lắc trăm khớp, làm một được ba. Sau khi ngủ dậy dùng khăn tay lau cổ bốn mặt lần sau tai khiến cổ thấy có cảm giác ấm áp. Lại theo chiều tóc xoa gãi đỉnh (đầu) như chải tóc thật nhiều lần. Xoa nóng hai tay rồi dùng tay xoa nhẹ mặt, mắt. Làm xong nuốt dịch (đây là tân dịch, nước dãi) 20 lần để dẫn nội dịch (với ý niệm dẫn dịch trôi vào hạ đan điền).

PHÉP ĐẠO DẪN HUYỀN GIÁM

Phép đạo dẫn Huyền Giám là loại phương pháp luyện

công động lấy trị bệnh làm chính trong bộ sách “Vân cập thất giám” (Bảy tấm gương cổ mây) còn Huyền Giám là ai, sinh mất lúc nào không rõ. Phép luyện công này chia ra làm 13 loại phép đạo dẫn trị bệnh, tùy theo bệnh mà chọn cách luyện tập.

1. Chữa đoản khí (hơi thở ngắn). Ngồi xếp bằng tròn, hai tay đan ngón vào nhau đặt sau xương chẩm (ót) dùng chưởng hướng đầu, cong thân mình về phía trước, dùng trán chạm đất, điều tức 5 lần thì ngừng.

2. Chữa nước đọng trong ruột. Cho ngón tay cái giơ lên trời, điều 5 “tức”, dùng ngón tay phải chấm đất, chân trái duỗi chân phải vươn, cực duỗi cực vươn, điều 5 “tức” xong ngừng.

3. Trị đầy hơi độc trong đại tràng. Bàn tay trái đè ngón tay phải, nắm “tức” thì ngừng. Sau đó làm ngược lại.

4. Trị đầy hơi độc trong ruột non. Trước hết dùng tay trái chống eo, ngón tay phải giơ cao lên trời, nắm “tức” dừng. Đổi tay phải chống eo và cũng làm như vậy.

5. Trị tê mỏi ở hông, cột sống. Ngồi xếp bằng tròn, dùng chưởng đè lên nhau đặt trên đầu gối trái, cúi đầu gục sang phải, thở 5 “tức”, qua đầu gối phải chuyển sang đầu gối trái rồi lại chuyển hướng sang đầu gối phải, cứ như thế cho được 5 vòng thì ngừng. Bên phải cũng như vậy. Tác dụng bảo vệ cột sống hông.

6. Trị khí độc ở vai. Hai tay đan nhau, cúi xuống bên sườn trái, đưa khuỷu tay phải từ ngang ngực lên tới đầu,

trên dưới đều chấn động, qua 5 lần thì ngừng. Đổi tay và làm lại.

7. Trị ác phong ở đầu (gió độc). Lật tay tới đặt trên xương chẩm; lắc phải trái hết sức, thở 5 “túc”, nghỉ.

8. Trị bệnh ở cột sống, hông. Hai tay chống hông. Lắc vai thật hết sức, thở 5 “túc”, ngừng.

9. Trị đau trong ngực. Hai tay chống vào hông, gập mình trái phải hết tầm, thở 5 “túc”, ngừng.

10. Trị đau mỗi ở vai. Hai tay chấp nhau, bẻ trái bẻ phải, cúi đầu xuống gối thật hết tầm, thở 5 “túc”, ngừng.

11. Trị bứt rứt ngoài da. Dùng hai tay vò hai vai hết cỡ, thở 5 “túc”, ngừng.

12. Trị xương bả vai đau mỗi. Trái phải như đổi cây cung thở 5 “túc”, ngừng.

13. Chữa khí tụ trong cánh tay tê lạnh. Đứng, một chân đạp cao một chân thấp, hướng trước, sau, nín kéo 14 lần. Xong đổi chân cũng làm vậy 14 lần. Dù không bệnh cũng nên tập luyện, muôn bệnh không sinh.

PHÉP DAY ẤN CỦA LÃO TỬ

Phép day ấn của Lão Tử là một bài luyện tập khí công cộng đội danh Lão Tử. Tên gọi là “day ấn” nhưng thực chất là các loại thao tác vận động của chân tay, thân thể. Đầu tiên phát hiện ra trong bộ “Bí Kíp thiên kim yếu phương”

(bộ bí kíp các bài thuốc cần thiết đáng ngàn vàng) của Tôn Tư Mạo đời Đường, sau này được tôn lên là “Thái Thượng hỗn nguyên án ma pháp” (phép day ấn hỗn nguyên cực cao, thái thượng còn là sự tôn xưng đối với Lão Tử là ông tổ của Đạo giáo) chép trong “Tôn sinh bát thiếp”. Trong này số bài tập tương đối nhiều, động tác lại không đủ cụ thể, và cũng không nói rõ được tác dụng của phương pháp luyện công. Đó là ba thiếu sót chính. Phương pháp thao tác như sau:

Hai tay “nén” (ấn) “giò” (đùi), “nguyệt” trái phải (xoay vặn) thân thể 14 lần. Hai tay “ngắt” (véo) “giò” (đùi), vặn vai trái phải 14 lần. Hai tay ôm đầu, vặn hông trái phải 14 lần. Lắc đầu trái phải 14 lần. Một tay ôm đầu, một tay đỡ gối, ba lần gập (co gập lại), trái phải như nhau. Hai tay đỡ đầu, đưa lên ba lần. Một tay đỡ đầu, một tay đỡ gối, từ thấp đưa lên 3 lần, trái phải như nhau. Hai tay đưa lên “vít” đầu ra sau, giậm chân ba lần. Hai tay ôm đầu, qua lại trái phải ba lần. Hai tay “áp” nhau đỡ trước tim đẩy lại “kéo” (lôi) đi lại ba lần. Hai tay áp nhau đè tim ba lần. Gập cổ tay vỗ đập vào sườn, kéo khuỷu tay trái phải 3 lần. Trái phải kéo, trước sau “núi” (lôi), đều ba lần. Lồng tay “núi” gáy, trái phải đều ba lần. Ngược bàn tay sờ gối, tay kéo khuỷu, trở lại tay chạm gối, trái phải đều ba lần. Tay sờ vai, từ trên xuống dưới sờ khắp, tay trái phải thay nhau làm. Hai bàn tay không, “đập” (đập) ba lần. Ngoài “rung” (vẩy động) tay ba lần, trong “rung” tay 3 lần, hai tay để trở lại, cũng “rung” ba lần. Hai tay “áp” nhau rồi xoắn đi xoắn lại, 7 lần. Vặn

ngón tay ba lần. Hai tay lắc ngược ba lần. Hai tay “áp” ngược nhau, trên dưới vận khuỷu tay nhiều lần, hít thở 10 lần. Hai tay đẩy lên cao 3 lần, hay tay giật xuống 3 lần. Hai tay áp nhau đưa cao trên đầu, vươn sườn trái phải 10 lần. Hai tay quỳen lật mu lên trên, “mài” (miết) cột sống trên dưới 3 lần. Hai bàn tay “tóm” ngược trên dưới thẳng cột sống 3 lần. Thường “nắm” (cầm, nắm) cổ tay, “rung” (lắc) trong ngoài 3 lần. Tiếp đó “nhô” chưởng (đẩy) trước 3 lần rồi lại hai tay áp nhau, đưa ngang ba lần. Trở lại tay ngang dọc, tức (đẩy) “nhô” lên ba lần. Nếu tay bị lạnh thì từ trên đánh xuống dưới, thấy nóng lên thì nghỉ. Thả lỏng bàn chân trái, tay phải hứng (đón) lấy, bàn tay trái nén (ấn) chân, từ trên xuống dưới. Thẳng chân 3 lần, tay phải nén (ấn) bàn chân cũng ba lần, trước sau ngoặt (lắc) bàn chân 3 lần. Trái, phải ngoặt chân cũng ba lần. Trước sau (tiến, lùi) ngoặt chân 3 lần. Thẳng bàn chân 3 lần. Vận cổ chân 3 lần. Trong, ngoài rung (lắc) chân 3 lần. Nếu chân hay bị lạnh thì đập khi nóng lên thì ngừng. Vận cổ chân nhiều ít tùy ý. Giậm bàn chân 3 lần trái phải vận vài 3 lần. Đứng dậm đất hai tay giao nhau giờ thẳng trên đỉnh đầu như đẩy vật nặng làm 3 lần. Duỗi tay thẳng ra trước, đẩy, dừng bàn tay 3 lần. Lỏng hai bàn tay, và hai đầu gối, đều 3 lần. Lỏng bàn chân, thẳng, ngược lại, đẩy dừng bàn tay 3 lần. “Ngoặt” trong, “ngoặt” ngoài (lắc) cột sống (tức trái phải, trước sau) đều 3 lần (bài này dùng nhiều từ dân dã, dịch để nắm tinh thần cổ).

THẾ NGÔI ĐẠO DẪN “LÃO TỬ HẰNG NGÔN”

Đây là phép luyện khí công động. Phương pháp này chủ yếu nói về khí công dưỡng sinh trong Sách Lão Tử hằng ngôn. Bài viết giới thiệu trong “phép đạo dẫn tuổi già”.

Công hiệu: Giúp Khí huyết thông suốt, khoẻ hông chân.

Phương pháp thực hiện:

1. Ngồi xếp bằng tròn, xoa nóng hai bàn tay rửa mặt “khô”, mọi chỗ mắt, mũi, tai, quanh tai... làm cho mặt hơi ấm lên thì ngừng.

2. Ngồi xếp bằng tròn, hông lưng vươn thẳng, hai bàn tay đặt trên gối, đầu cổ ngoái trái phải, ngửa gập trước sau, ánh mắt nhìn theo hướng vận động của đầu cổ, làm độ mấy chục lần.

3. Ngồi xếp bằng tròn, hông lưng vươn thẳng, hai cánh tay dùng sức làm động tác như đang kéo cung, thay đổi hai bên phải trái đều nhau.

4. Ngồi xếp bằng tròn, hông lưng vươn thẳng, hai lòng bàn tay ngửa lên, gơ khuỷu tay cùng sức đẩy về phía trước như đang đẩy vật nặng, làm nhiều lần.

5. Ngồi xếp bằng tròn, hông lưng vươn thẳng, hai tay nắm lại thành quyền, thay đổi dùng sức đâm thẳng về phía trước nhiều lần.

6. Ngồi xếp bằng tròn, hai tay nắm quyền, dồn lực xuống chỗ ngồi, hơi nâng mông lên rồi xoay lắc hông nhiều lần trái

phải.

7. Ngồi xếp bằng tròn, hông lưng vươn thẳng, hai tay đặt trên gối vận hông ra trước sau, trái phải nhiều lần.

8. Ngồi xếp bằng tròn, các ngón tay đan vào nhau đặt trước ngực, lật chũng vận sức đẩy mạnh ra trước rồi lại lật chũng thu trở về, cứ thế đẩy ra lùi về nhiều lần.

9. Ngồi xếp bằng tròn, hai tay nắm thành quyền, ngón cái ở bên trong, rồi thay đổi tay quyền đấm vào chân trái, từ trên trở xuống rồi từ dưới ngược lên, lực đấm tùy sức, thấy thoải mái là được.

10. Ngồi xếp bằng tròn, hai bàn tay dè trên đầu gối. Vận vai sang trái phải, trước sau, thấy khớp xương kêu răng rắc và cảm thấy vai ấm lên là được.

Trên đây là cách ngồi đạo dẫn, có thể tập tất cả hay chọn động tác theo yêu cầu phù hợp mà tập.

CÔNG PHU “ĐỖ BÀN XOAY”

Công phu “Thác bàn triển” (đỗ bàn xoay) là một loại công phu luyện tập khí công động mà hoạt động chi trên (tay) là chủ yếu, rất có hiệu quả đối với chứng viêm quanh vai, thương tổn cơ hông eo, mặt khác cũng có hiệu quả tốt đối với việc giúp cho thân thể khoẻ mạnh.

Phương pháp thực hiện:

Thức chuẩn bị. Đứng thả lỏng, nhập tĩnh, điều tức.

A. TAY TRÁI NGƯỢC ĐỖ BÀN XOAY

1. Bàn tay trái làm chũng từ hông trái đưa một đường cong đầy đuôi ra phía trên trước vai phải, hông hơi xoay sang phải, chũng phải ôm lấy hạ đan điền.

2. Xoay hông sang trái kéo theo chũng trái, đưa vòng xuống ngang bên trái, mắt nhìn theo chũng trái, cánh tay hơi gập, lòng chũng ngửa lên.

3. Thân mình trở lại vị trí chính, cùng lúc gập khuỷu đỡ bàn (khuỷu gập, cẳng tay dựng đứng, gập cổ tay để bàn chũng nằm ngang như đỡ bàn, đỡ khay) phía trước vai trái, mũi ngón tay hướng xiên phía sau bên trái, mắt nhìn theo chũng trái.

4. Vận hông sang bên trái đồng thời bàn tay trái hướng xiên sau bên trái vạch đường cong cánh tay cũng dần dần vươn thẳng ra, sau đó chuyển thành xoay tròn vẫn giữ lòng chũng ngửa lên, qua háng xong thu về ngang hông trái, cũng theo đó thân trên trở lại thẳng vị trí chính.

Làm 9 lần. Khi kết thúc tay trái quay trở lại chỗ trước bụng, tĩnh dưỡng.

B. TAY PHẢI THUẬN ĐỖ BÀN XOAY

Trình tự động tác giống như tay trái đã làm, chỉ khác về phương hướng.

C. TAY TRÁI THUẬN ĐỖ BÀN XOAY

1. Tay trái đỡ chũng từ ngang hông thuận theo chiều

kim đồng hồ xoay một vòng tròn đồng thời xoay chuyển hông sang trái, bàn tay trái hướng xiên ra sau mé phải mà duỗi ra, đầu ngón tay chia ra sau, lòng chưởng ngửa lên.

2. Xoay hông ra sau, chưởng trái cũng xoay theo sang mé trái, cánh tay trái xoay ra ngoài, lòng chưởng ngửa lên, mắt nhìn theo bàn tay trái.

3. Tiếp tục xoay hông sang bên phải, thân trên hơi ngã ra sau, ngác đầu lên; bàn tay trái hướng sang phải thuận chiều kim đồng hồ vạch một vòng tròn, đến mé trên đầu thì gấp khuỷu đỡ chưởng, mắt nhìn tay trái.

4. Xoay thân mình trở lại vị trí chính, xoay vòng cung cổ tay trái qua phía trước bên phải đến bên hông trái, mắt nhìn xa phía trước.

D. TAY PHẢI NGƯỢC ĐỖ BÀN XOAY

Trình tự giống như tay trái thuận đỡ bàn xoay, nhưng động tác khác phương hướng.

Đ. TAY TRÁI THUẬN, TAY PHẢI NGƯỢC GIAO NHAU ĐỖ BÀN XOAY

Trong khi tay trái thuận đỡ bàn xoay từ phía trước mé phải vạch vòng cung thu về thì cùng lúc vặn hông sang phải, tay phải từ phía trước bụng đi qua bên hông hướng xiên ra sau bên trái vạch vòng cung mà duỗi ra làm động tác đỡ bàn xoay ngược chiều kim đồng hồ.

Làm 9 lần, sau đó hai tay ôm đan diện hạ, tĩnh dưỡng.

E. TAY TRÁI NGƯỢC, TAY PHẢI THUẬN GIAO NHAU ĐỖ BÀN XOAY

Trong khi tay trái ngược đở bàn xoay từ xiên sau bên trái vạch vòng cung thu trở về thì cùng lúc vận hông sang trái, tay phải từ trước hông hướng sang phía trước bên trái vẽ vòng cung mà duỗi ra thuận chiều kim đồng hồ làm động tác đở bàn xoay. Làm xong 9 lần thì hay tay ôm hạ đan điền, tĩnh dưỡng.

F. TAY TRÁI THUẬN TAY PHẢI THUẬN ĐỒNG THỜI ĐỖ BÀN XOAY

1. Hai tay từ phía trước bụng đồng thời giờ ngang ra phía trước rồi gập khuỷu, mắt nhìn theo hai bàn tay.

2. Hai tay đưa ra ngoài, tay trái ngược chiều kim đồng hồ, tay phải thuận chiều kim đồng hồ, vẽ vòng cung, mắt nhìn ngang phía trước.

3. Hai tay gập khuỷu, hai bàn tay tiếp tục vẽ vòng cung đến tận trên vai đở chưởng ngang, mũi chưởng hướng ra sau, thân trên hơi ngửa ra sau.

4. Hai cánh tay xoay vào trong, hai khuỷu tay đưa ra ngoài, hai chưởng đưa ra trước, hết sức ngửa lòng chưởng trở lên, mắt nhìn theo hai bàn tay.

5. Hai bàn tay vẽ vòng cung sang hai bên, xoay cổ tay, hai bàn tay thu về trước bụng, lòng chưởng ngửa lên, thân mình đứng thẳng như ban đầu, mắt nhìn phía trước. Làm 9 lần. Sau đó hai tay ôm hạ đan điền tĩnh dưỡng.

G. TAY TRÁI THUẬN, TAY PHẢI NGƯỢC, CÙNG LÚC ĐỖ BÀN XOAY

1. Hai bàn tay từ trước bụng cùng lúc xoay cổ tay vào phía trong rồi duỗi ngang ra sau, lòng chũng ngựa lên, mắt nhìn phía trước.

2. Hai bàn tay dang ra ngoài vẽ vòng cung sang hai bên, mắt nhìn phía trước.

3. Thân trên ngửa ra sau, hai bàn tay tiếp tục vẽ vòng cung về phía trước, gập khuỷu, lòng chũng ngựa lên, mũi ngón tay chạm nhau, mắt nhìn theo hai bàn tay.

4. Hai bàn tay đồng thời xoay cổ tay hướng sang hai bên, hướng ra trước, duỗi hai cánh tay vạch vòng cung tới trước mình thì đỡ chũng, thân mình đứng thẳng mắt nhìn phía trước. Sau đó hai tay thu hồi về trước bụng, lòng chũng ngựa lên.

Làm 9 lần. Sau đó hai tay ôm hạ đan điền tĩnh dưỡng.

PHÉP “THÁC ĐẠP KHINH CỐT”

Phép “Thác đập Khinh cốt” (xương nhẹ đỡ, đập) là khí công động, được ghi trong bộ sách chuyên môn về khí công dưỡng sinh “Tu linh yếu chỉ” (nói về duy trì tuổi tác).

Công hiệu: Luyện công phu này lâu ngày có thể giúp cho người khoẻ mạnh, thân thể nhẹ nhõm, chịu được nóng rét.

Phương pháp thao tác: Hai tay giơ cao như đỡ vật nặng, hai chân đập phía trước như dẫm trên đất bằng, ý niệm

(thâm nghĩ) thần khí hoà hợp, dựa theo bất ngờ (tức các giờ Tý, Ngọ, Mão, Sửu tốt cho việc luyện tập) thở “xung”, “ha” 14 lần (xem ở “Khí công tĩnh – bài “Lục tự quyết”).

PHÉP ĐẠO DẪN CỦA XÍCH TÙNG TỬ

Phép đạo dẫn của Xích Tùng Tử nguyên được chép trong “Thái Thanh đạo dẫn dưỡng sinh kinh” (Kinh đạo dẫn dưỡng sinh Thái Thanh của Đạo giáo) là môn khí công động, chủ yếu là luyện tập chân tay.

Phương pháp luyện công

Bình thường hàng ngày sáng sớm dậy, trải chiếu hướng về phía Đông, trước hết hai tay khoác lên đầu kéo níu đầu xuống đất, năm hít (vào) năm “túc” trở lên, dẫn phình khí lên. Sau tựa như nằm, tay phải bưng gáy, khuỷu trái thúc đất rồi lại tay trái bưng sau đầu khuỷu phải thúc đất, năm “túc” (lần hít thở) thì dừng, dẫn gân cốt; rồi tựa hai tay ấn gối phải, lên tận hông, như ngửa đưa đầu lên, năm “túc” ngừng, dẫn hông. Rồi đến tay trái ấn hông đầu gối trái, tay phải dẫn hết lên, lại đến tay phải ấn hông đầu gối phải tay trái hết sức dẫn trở lên, cũng đều 5 “túc” thì ngừng, dẫn tim bụng. Rồi đến hai tay áp trước ngực sườn, trái phải lắc đầu không nghỉ, đến hết mức dừng, dẫn mặt tai, tà khí không sao vào được. Rồi đến hai tay áp dưới hông, trái phải tự lắc, đến cực cùng thì dừng, thông huyết mạch. Tiếp đến hai tay

áp nhau đưa hết sức trái phải, dẫn trong vai. Rồi lại hai tay chéo nhau lật ngược lên đầu, trái phải tự điều chỉnh, dẫn trung khí phế can (vào gan, phổi). Rồi đến hai tay áp trước ngực, trái phải đẩy hết sức, trừ ngứa ngáy trong da thịt. Rồi đến hai tay áp nhô vai, dẫn da. Cuối cùng ngồi ngay, trái phải lắc hai cẳng chân dẫn trừ tê phù bàn chân.

Công hiệu: Trừ bách bệnh, kéo dài tuổi thọ, ngày ngày tập lâu rất ích lợi.

PHÉP ĐẠO DẪN CỦA LINH KIỂM TỬ

Phép đạo dẫn của Linh Kiểm Tử là một bài luyện khí công động nổi tiếng do Linh Kiểm Tử biên soạn. Có thuyết nói Linh Kiểm Tử là Hứa Tốn Tổng (năm 960 – 1279). Trong sách “Thánh tế tổng lục” (ghi chép (Kinh luyện Khí Linh Kiểm Tử). Hứa Tốn (239 – 374) tên chữ là Kính Chi, người thời Đông Tấn (năm 317 – 420, Tây Tấn 265 – 317) từng làm chức huyện lệnh ở Tinh Dương nên người đời sau gọi là Hứa Tinh Dương, Hứa Chân quân. Ông rất coi trọng việc luyện ngoại đan (“thuốc tiên” theo quan niệm các đạo sĩ xưa). Phép đạo dẫn này thao tác đơn giản, dùng để chữa bệnh, nổi lên từ thời Tống (960 – 1279), Nguyên (1206 – 1368) được Trương Quân Phòng thời Tống đưa vào trong bộ “Vân cập thất giám” vì thế phép đạo dẫn này đương nhiên không phải của Hứa Tốn người đời Tấn soạn ra.

Phép đạo dẫn này dựa theo 12 tháng âm lịch nên cách

luyện từng tháng có khác nhau để dùng trong lâm sàng.

1. Tháng giêng. Hai tay bưng miệng giữ khí nóng, tân dịch tràn trề xoa mặt khoảng 3 đến 5 chục lượt, khi “cực nóng”, ngừng ăn xong là được, khiến mặt người bóng bẩy, hồng hào, không có nếp nhăn. Tập luyện 3 năm sắc mặt như con gái dậy thì, mắt sáng lên, chữa được chứng quáng gà. Phàm đã làm phép đạo dẫn đều phải “nín khí” (nín thở) mới được.

2. Tháng hai. Ngồi ngay ngắn, hai tay áp nhau như ganh súc là được, trị chứng phong trong gan. Lấy tay đan nhau che sau gáy, ngửa mặt lên nhìn xa, cổ với tay đưa súc, trừ chứng nhiệt độc đau vai (tức viêm khớp vai), mắt nhìn không rõ là vì bị tích phong không tan. Tiếp theo hai tay thả xuôi, ấn vào bắp vế (đùi) mà đẩy đi, trái phải đều hết lực, sẽ khử được khí phong độc ở hông, thận và chỉnh lại cơ hoành ở ngực, kèm thêm sáng mắt.

3. Tháng ba. Động tác giương tay như kéo cung hai bên trái phải, trừ bỏ mọi khí hại tích tụ ở ngực, sườn, cơ hoành và tỳ tạng (lá lách). đi lại vận súc, làm 14 lần. Ngậm miệng, khiến tâm tùy khí đến mà tan đi.

4. Tháng tư. Ngồi chính giữa, thân hơi ngả, dùng sức đẩy chống như thế đẩy một vật nặng, hết sức là được. Trái phải như nhau. Có thể trừ phong hàn ở hông, cột sống, làm cho thông ngũ tạng lục phủ, và tan khí ở chân, bổ tâm ích khí. Tiếp đó dùng một tay ấn bắp vế (đùi) một tay giơ ngược lên như đỡ đá nặng, nín thở mà vận khí, trái phải đều hành

khí. Trừ được phong độc tụ ở sườn, trị bệnh tâm tạng, thông hoà huyết mạch.

5. Tháng năm. Thường để hai tay hợp chưởng, đẩy cánh tay, cổ tay về phía trước. Làm 7 lần có tác dụng trừ phong lao ở tâm tạng (tim), làm tan khí trệ (đọng) ở các khớp.

6. Tháng sáu. Ngồi ngay ngắn, lỏng ngón tay thẳng lên rồi chộp ngực, ba lần giơ lên quắp về phía trước, thực hiện vào cuối tháng sáu. Tác dụng trừ được bệnh phong tê ở hông, cột sống, chân, đầu gối, làm tan tà khí đọng ở bàng quang.

7. Tháng bảy. Đưa hai tay ôm đầu, gáy, mềm mại xoay đi xoay lại, cúi trước ngửa sau. Trừ được phong khí ở mạng sườn, lưng, ngực, trị tật bệnh ở phế tạng (phổi), làm thông kinh mạch ở cổ. Rồi đưa hai tay đan nhau quá đầu, vươn đẩy sang trái sang phải đều 10 lượt, trừ phong khí ở khớp, chữa các độc khí ở phế tạng (phổi).

8. Tháng tám. Dùng hai tay quyền đấm xuống cẳng chân hơn 10 lượt, nín thở (bế khí) vận sức mà làm, có thể mở được khí ở cơ hoành, ngực, cánh tay, trừ khí ở sườn, chữa các khí độc ở phế tạng (phổi). Làm xong gõ răng 36 lượt để càng hiệu quả.

9. Tháng chín. Hai tay đan nhau đưa lên đầu, đầu và tay đưa sức, trái phải cùng cách, trị bệnh ở tỳ tạng (lá lách) và tứ chi (chân tay), trừ phong tà tích trệ dưới mạng sườn, giúp ta ăn được.

10. Tháng mười. Hai tay áp nhau, một bàn chân giậm, tránh hông eo bị gò bó, thận khí bị tê lạnh và các chứng đau khớp gối. Rồi ngồi chính giữa dùng ngón tay chạm rãi tám ngón chân dăm bảy lần, trừ chứng phong ở bàn chân, trừ khí độc ở thận, đi xa chân đau khó chịu thường xuyên làm kiểu này rất hiệu quả.

11. Tháng mười một. Dùng một tay đỡ gối bẻ khớp, một tay ôm đầu làm đủ trước sau, trái phải, thường là dăm bảy lượt, làm thông suốt huyết mạch, chữa bệnh ở thận và bàng quang.

12. Tháng mười hai. Hai tay nhô lên, căng hết sức. Làm dăm bảy lượt, trừ các chứng ở lá lách.

PHÉP ĐẠO DẪN NĂM TẠNG CỦA HỨA TỐN

Phép “đạo dẫn năm tạng” của Hứa Tốn là khí công động từng ghi trong bộ sách viết chuyên về “khí công dưỡng sinh” “Linh Kiếm Tử”, phần giới thiệu bộ sách này xin xem ở phần “Phép lục khí của Hứa Tốn”.

Công hiệu: Luyện công phu này có thể thông kinh hoạt lạc, mở thông huyết mạch, điều hoà chức năng của phủ tạng, chữa trị các tật bệnh trong nội tạng, còn có thể bồi bổ tinh tủy, dẫn khí đều khắp, an dưỡng tinh thần.

Phương pháp thực hành

1. Ba thế bổ gan mùa Xuân

a) **Thế thứ 1.** Hai tay bịt miệng, bàn chưởng thu được mồ hôi nóng và tân dịch (đây là nước dãi ứa ra) thì xoa lên mặt, trên dưới 35 lần. Cũng có thể dùng chưởng (bàn tay) "lau" mặt (xoa) nhưng trước tiên phải xoa nóng chưởng lên đã.

Thời gian: hàng ngày sau giờ Ngọ (11 đến 13 giờ) thì tập. Tác dụng mặt mũi hồng hào, không có nếp nhăn, và còn làm cho sáng mắt, chữa được những bệnh lặt vặt. Và còn có thể dẫn khí nguyên hoà đi xuống hạ nguyên (vùng từ dưới cơ hoành trở xuống), bổ gan (can tạng).

b) **Thế thứ 2.** Ngồi ngay ngắn bình thường, hai tay chấp nhau che sau gáy mặt nhìn ngửa lên, tay cùng cổ đưa sức. Trừ trùng phong ở gan, trừ nhiệt độc, chữa các chứng đau ở khớp hoặc quanh vai (tức viêm khớp vai), chữa chứng hoa mắt và phong khí tích tụ trong người. Còn điều hoà hạ nguyên, bổ gan.

c) **Thế thứ 3.** Hai tay dùng sức dè lên lưng, vận lưng, vận sang trái, sang phải hết sức. Trị khí phong độc ở ngực, cơ hoành đến hông eo, bổ gan sáng mắt.

2. Mùa Xuân bổ tỳ một thế (thế thứ 4) Trái phải bắn điếu, mím miệng, di lại dùng sức là được, chuyên chữa trị phong khí kết tụ ở ngực sườn và cơ hoành cùng các chứng bệnh ở tỳ tạng (lá lách).

3. Mùa Hạ ba thế bổ tim

a) **Thế thứ 5:** Kiểu ngồi xiêu mình, dùng sức đổ sang phải, đổ sang trái, vận hết sức như thế đẩy một vật nặng. Trừ chứng phong lạnh ở hông, làm thông suốt năm tạng,

sáu phủ. Trừ khí phong thấp ở chân. Bổ tim ích trí.

b) Thế thứ 6: Một tay đè vai lưng, một tay giơ lên cao gắng sức như đỡ vật nặng, trái phải hai bên làm như nhau. Trừ phong độc ở hai mạng sườn, thông hoà huyết mạch, trị tật bệnh ở tim.

c) Thế thứ 7. Hai tay hợp chuông đẩy ra phía trước, cánh tay vươn thẳng. Xua tan phong thấp ở các khớp, chữa phong lao ở tâm tạng (tim).

4. Mùa Hạ một thế bổ tỳ (Dùng sau mồng 10 tháng 6).

Thế thứ 8: Người ngồi ngay ngắn bình thường, thả lỏng đưa ngón tay lên, cào ngược ba lần đưa lên gập về phía trước, trừ tê đầu ở hông, gối, mắt cá nhân, xua tan tà khí ở bàng quang, trừ khí lạnh ở hông lưng, có lợi cho bàng quang.

5. Mùa Thu ba thế bổ phế (phổi)

a) Thế thứ 9: Hai tay ôm đỉnh đầu, mềm mại đưa đẩy, cúi trước ngửa sau, trừ phong tà ở mạng sườn, xua khí lạnh ở hông lưng, làm thông suốt kinh mạch ở cổ gáy, chữa tật bệnh ở phế tạng (vùng phổi).

b) Thế thứ 10: Hai tay giao nhau trên đỉnh đầu, đẩy đi kéo lại trái phải 10 lần. Trừ phong hàn, thấp tà ở các khớp, chữa các bệnh ở vùng phổi.

c) Thế thứ 11: Hai tay vỗ căng chân 11 lần, mở thông ngực ức, trừ tà khí ở sườn, chữa tật bệnh ở phổi. Khi làm nhớ gõ răng 36 lần.

6. Mùa Thu một thế bổ lá lách (Tháng 9 từ sau ngày 20 trở đi thì làm).

Thế thứ 12: Hai tay giao nhau ở trên đầu, đầu và tay đưa sức. Chữa tật bệnh ở lá lách và tứ chi, trừ phong khí tích tụ ở dưới mạng mỡ, khoẻ tỳ (lá lách).

7. Mùa Đông ba thế bổ thận.

a) Thế thứ 13: Hai tay giao nhau, một chân giậm lên. Trừ bỏ những gò bó ở hông, chân đỡ bị tê lạnh và đau nhức phong hàn ở chân tay, tê bại ở khớp gối. Chữa các chứng bệnh ở thận.

b) Thế thứ 14: Ngồi vươn duỗi ngón tay, chầm chậm bắt những ngón chân. Chữa các chứng phong tê ở bàn chân và bệnh ở vùng thận.

c) Thế thứ 15: Dùng một tay đỡ gối nâng ngược lên, một tay ôm đầu đẩy ra trước, sau, trái, phải. Trừ phong hàn ở giữa các đốt xương, làm thông kinh mạch, làm lợi cho khí ở bàng quang và thận, chữa tật bệnh ở thận.

8. Mùa Đông một thế bổ tỳ.

Thế thứ 16: Đẩy nhô hai tay lên (nhún vai cao) hết sức làm ba lần. Chữa các bệnh ở tỳ.

Khi làm 16 thế kể trên đều phải làm lúc bế khí (nín thở).

PHÉP LÀM KHOẺ CỦA THẨM QUÂN NHO

Phép làm khoẻ thân của Thẩm Quân Nho do chính tác

giả biên soạn (1875 - 1963) là một bài luyện khí công động. Nguyên có 42 thức, năm 1952 đã được biên soạn, đơn giản hoá chỉ còn 16 thức. Phương pháp giản dị, động tác mềm dẻo, đặc biệt rất phù hợp và có tác dụng đối với người cao tuổi và người thể lực yếu.

Vận động trên giường

1. Vận động chân. Ngồi trên giường xếp bằng tròn (xếp hai chân lại bình thường tức "bán giá": một cẳng chân ở trên, một ở dưới) dùng tay xoa gót chân và lòng bàn chân một số lần cho nóng lên, sau đó đổi chân, đổi tay, xoa sang bên kia.

2. Vận động hông và xương chậu. Dùng hai bàn chưởng xoa hai bên hông, và phía sau hông, từ thắt lưng xuống đến xương mông.

3. Vận động hông thận. Hai tay đặt cách đốt sống vùng thận hơi xa mà đè chặt vùng hông thận; hai tay trái phải bốn ngón đặt sát nhau, cùng lúc đẩy mạnh từ dưới lên trên vùng cột sống thận tới khi không đẩy lên được nữa thì lập tức đẩy xuống. Đẩy lên đẩy xuống một số lần thật mạnh.

4. Vận động cột sống. Hai tay đặt trên lưng, ba ngón trỏ, giữa, vô danh đặt sát và bằng nhau trên cột sống và dùng sức đẩy lên cho tới khi không đẩy lên được nữa thì dừng và đẩy ngay xuống tận cuối xương Vĩ lư (tức xương cùng (cụt) vì đó là huyết Vĩ lư nên còn gọi xương cùng là xương Vĩ lư) rồi hơi ngừng và cứ thế đẩy lên đẩy xuống, vận động cột sống một số lần cho nóng lên.

5. Vận động đan điền. Hai tay thay nhau xoa bụng dưới (vùng hạ đan điền) một số lần, nóng lên là được.

6. Vận động huyết Thái dương. Dùng hai ngón tay cái vận sức đồng thời day ấn 2 huyết Thái dương trái phải, thoát đầu xoay trở vào một số vòng, sau đó lại xoay một số vòng trở ra.

7. Xoa đỉnh đầu. Đầu tiên dùng tay trái xoa trên đỉnh đầu một số vòng, sau đó đổi tay phải. Khi tiến hành động tác này, nếu là người để tóc dài có thể dùng cả 2 tay đồng thời dè lên đầu tóc xoa đẩy từ trước ra sau và cứ đẩy trước ra sau như vậy một số lần.

8. Vận động xương gò má. Hai tay dè trên mặt bằng ba ngón trỏ, giữa và vô danh, hơi dùng sức, xoa từ trên xương trán trở xuống, sau đó trở lại từ hơi chéch ra phía sau chỗ râu và tóc giao nhau mà xoa trở xuống, xong lại xoa từ sau tai trở xuống, cứ ba lần xoa như thế là một lần vận động, và xoa như vậy một số lần (nhiều lần).

9. Vận động “gỗ trống trời”. Dùng hai bàn chưởng dè lên vai, ngón tay chia về phía sau, các ngón trỏ chồng lên hai ngón giữa đồng thời dùng sức bật gõ vào xương chẩm một số lần (một cách khác vẫn dè tay như vậy nhưng dùng các ngón hai bàn tay bật gõ vào hai gân gáy nghe tiếng “ung ung” trong tai là tốt).

10. Vận động mắt. Bàn tay trái khum lại như lúc vốc nước, cho lòng bàn tay lõm xuống, bàn tay phải xoè thành

đao tay xoa cho tay nóng lên rồi dùng mép bàn tay phải đè mạnh từ gần mũi xoa lên đến đuôi mắt và lại đổi tay cũng làm như vậy bên mắt kia. Hai tay thay đổi xoa một số lần, nhớ là khi xoa, mắt phải nhắm lại.

11. Vận động vùng mũi. Hai tay đè trên mắt, ấn mạnh ngón út vào hai bên cạnh mũi, đẩy lên đẩy xuống hai bên mũi một số lần.

12. Vận động gõ răng. Ngồi xếp bằng tròn, tay đặt tự nhiên trước bụng, đầu ngón tay cái bấm vào đốt gốc ngón tay vô danh, miệng ngậm, lưỡi đưa lên áp vào vòm họng và làm động tác như đang nhai vật gì đó cho răng gõ vào nhau nhưng phải làm nhẹ và chậm rãi. Làm như vậy một số lần thì tân dịch trong miệng (tức nước dãi) sẽ ứa ra, chia ra mà nuốt xuống với ý niệm tân dịch được nuốt trôi xuống chui vào hạ đan điền.

13. Vận động hít thở. Hai tay dang ngang sang hai bên mình để cho lồng ngực căng ra, hít thở sâu một số lần. Ngồi luyện hoặc đứng làm cũng được.

Vận động dưới đất

14. Vận động vùng hông. Đứng ngay ngắn, hai chân đứng rộng bằng vai, hai bàn tay để tự nhiên chống nạnh vào hông hoặc thả xuôi đều được – Lay lắc thân thể sang trái, phải một số lần.

15. Vận động hất chân. Một chân đứng thẳng, chân kia nhấc lên nhẹ nhàng hất ra phía ngoài, hất chân phải thật tự nhiên. Cứ thế thay đổi hất chân ra một số lần (ra ngoài

và về phía trước).

16. Vận động tản bộ. Làm các vận động ở mặt xong thì làm động tác bước đều như tập quân sự cho tới khi thân thể rướm rướm mồ hôi là được.

Những điều cần chú ý

1. Trước khi luyện 16 thức nói trên, đầu tiên phải làm cho tâm tĩnh lại. Trước hết làm động tác “nằm tĩnh” một lúc vì trước khi vận động (còn gọi là “tiền thức”, tức là thức chuẩn bị trước khi đi vào thức tập chính) “nằm tĩnh” hai mắt hơi khép lại, điều chỉnh hít thở (hô hấp) làm cho tinh thần sảng khoái, không còn ý nghĩ lan man, làm cho tư tưởng sẽ tùy thời giờ tập mà nảy ra ý niệm dẫn đạo cho động tác và ý niệm quy về thống nhất, chuyên nhất (chỉ có việc chuyên tâm nhất trí dốc lòng tập luyện).

2. Toàn thân phải ngay ngắn, thẳng thắn. từ đỉnh đầu qua cổ, qua cột sống, chạy xuống tận chân thành một đường thẳng. Tránh “ưỡn ngực, phình bụng” mà phải là “nâng đầu, thót tim” (một cách nói khác là “Vươn lưng, hóp ngực”).

3. Phải thực hiện “phong toả cả hai đầu”. tức là trên phải ngậm miệng, dưới phải “đóng” (thót) hậu môn.

4. Toàn thân thả lỏng, trên mình bất kỳ bộ phận nào cũng không được phép căng thẳng. Phải bỏ hết những gì quá gò bó trên mình sao cho mọi bộ phận của cơ thể phải thật sự cực kỳ thoải mái.

5. Điều chỉnh hít thở. Hít thở phải tiến hành thật

chậm rãi, từ từ; cũng có thể lúc bắt đầu, tập trung sự chú ý vào hô hấp như “điều tức” một số lần, giúp cho việc thanh lọc ý nghĩ lan man được thanh tĩnh lại.

PHÉP “TRƯỜNG ẤP” TRONG “THỌ NHÂN KINH”

Đây là phép khí công động. Phương pháp luyện rút ra từ bộ sách chuyên môn về khí công dưỡng sinh có tên là “Thọ Nhân Kinh” (Kinh người thọ). Về tác phẩm sẽ giới thiệu ở phần tham khảo “Phép tọa công (ngồi luyện công) Thọ Nhân Kinh” ở dưới.

Công hiệu: Có thể làm thông suốt, thư giãn gân mạch tứ chi (chân và tay) làm cho các khớp linh hoạt, thông suốt.

Phương pháp thao tác. Hai tay chắp vào nhau đỡ lên cao ở phía trước, mặt cúi xuống vái sát đất 9 lần (chính vì thế mà có tên là “Trường ấp” tức là “vái dài”). Lại chắp hai tay cúi xuống vái dài hai bên mỗi bên năm lần. Làm như vậy một nhiều lần.

PHÉP ĐẠO DẪN “THỌ NHÂN KINH”

Phép đạo dẫn “Thọ nhân kinh” là một phương pháp luyện khí công động lấy việc điều trị ngũ tạng là chính. Đến đầu đời Thanh (1616 - 1911) Uông Chính chỉnh lý lại (nhưng ngày sinh, ngày mất và những sự việc về Uông

Chinh cũng không được rõ). Rồi phương pháp này lại được Diệp Chí Tuyền đưa vào sách "Di thân tập" (tập sách di dưỡng thân thể), toàn bài có 8 tiết tập không kể thời gian, không kể số lượng, không phải dùng sức, lấy tự nhiên là chính miễn không làm thương tổn đến khí đến lực và lấy ý dễ vận hành là được. Tập lâu dài không dứt đoạn sẽ có tác dụng chữa trị bệnh tật, kéo dài tuổi thọ.

Phương pháp thực hành

1. Yếu quyết về tỳ thổ. Hai chân đứng vững, lắc đưa đôi tay, tay đưa sang trái mắt theo sang trái, tay đưa sang phải mắt theo sang phải, ý dẫn đến gót chân thì tỳ thổ tự nhiên thông suốt. Ngũ tạng đều có liên hệ đến thận, xương khớp linh thông đều ích lợi cả đến tạng phủ.

2. Yếu quyết về phế kim. Phế (phổi) thuộc kim. Thoạt tiên từng tay trái, phải xoay vào trong rồi đưa ra phía trước chân đứng, ba lần. Sau đó lại từng tay trái, phải xoay ra ngoài đưa ra phía trước chân đứng, cũng ba lần. Rồi cả hai tay trái phải cùng xoay vào trong, và ra ngoài đều đưa ra phía trước hai chân đứng cũng ba lần.

3. Yếu quyết về thận thủy. Thận thuộc hành thủy. Nắm hai quyền, chống nạnh vào hông thật chặt, người lắc lư đưa sang hai bên để khí đạt tới thận, lắc lư không kể số lần rồi hai tay hạ xuống trước dịch hoàn, cũng lại lắc lư người sang hai bên để khí đạt tới ngoại thận (theo đông y, hai quả thận là nội thận, hai dịch hoàn gọi là ngoại thận) không kể số lần lắc lư. Hết thấy đủ thì ngừng.

4. Yếu quyết về can mộc – Can (gan) thuộc mộc. Hai tay thay đổi đặt trên dưới mà xoa lòng bàn tay với ý niệm khí đạt thấu lòng chưởng rồi lan ra đến đầu ngón tay là đủ, xoa không kể số lần. Hai tay vẫy như kiểu chim vẫy cánh, trái phải làm ba lần. Đặt tay lên ngực kéo trên xuống, rồi đặt tay dưới bụng kéo ngược lên, đều ba lần. Tiếp đến cả hai tay kéo sang phải, sang trái ba lần rồi kéo cả hai tay ở ngực, bụng, trên dưới đều 3 lần.

5. Yếu quyết về tâm hỏa. Tâm (tim) thuộc hỏa. Đầu tiên chắp hai bàn tay trên ngực kéo ra sau tận sống lưng làm 3 lần. Sau đó lấy cánh tay trái, phải lần lượt áp lên vùng tim một lát, làm 3 lượt. Hai bàn tay xoè rộng từ phía trước ngực đưa ra sau lưng như tát ai, cũng 3 lần. Hai bàn tay chống dưới đất như đỡ vật nặng đưa qua trước ngực, tay phải chống tay trái hất lên, tay trái chống tay phải hất lên, đều 3 lần.

6. Yếu quyết tọa công (ngồi luyện công). Ngồi hai chân xếp bằng tròn, khí từ huyệt Vị lư (cuối xương cụt) đưa lên đạt thấu Nê hoàn (trước trán, còn gọi là thượng đan điền), khí do hai cánh tay ra thấu ngón tay. Khí lên Nê hoàn 9 lần, khí ra ngón tay 7 lần. Khí từ hai mạng sườn xuống hai đùi đạt thấu ngón chân 7 lần. Đó gọi là kiểu “hà xa ban vận” (xe sông dời chuyển).

7. Yếu quyết “trường áp” (vái dài). Hai bàn tay sát nhau, ngửa mặt đỡ trời vái dài phục xuống sát đất 9 lần.

Tiếp đến chắp hai tay vái dài sát đất sang hai bên đều 5 lần.

8. Yếu quyết đạo dẫn. Chọn nơi đất thật khô ráo, chọn lúc khí thật trong thật êm, dùng mũi điều “tức” vào (hít vào) xông xuống tận (hạ) đan điền, do miệng mà vào xông xuống tận bụng, ruột. Làm 3 hay 5 hay 7 lần đều được. Ky nhất đất ẩm không khô ráo, khí không trong lành.

MƯỜI TÁM CÁCH LUYỆN CÔNG KIỂU NGÔI

Mười tám kiểu luyện công ngôi là một phương pháp luyện khí công động rất nổi tiếng, rất có hiệu quả trong việc bảo vệ sức khỏe. Kiểu ngôi tập này so với kiểu đứng tập thì thể lực tiêu hao ít hơn nên rất thích hợp với việc luyện tập của người cao tuổi hoặc thể lực yếu đuối.

I. ĐÌNH THIÊN LẬP ĐỊA (ĐỘI TRỜI ĐẠP ĐẤT)

Tư thế chuẩn bị: Ngôi xếp bằng tròn ngay ngắn, hai tay nắm quyền để ở hông.

Thực hiện động tác:

1. Xoay hông, hai quyền đổi thành chưởng đẩy trở xuống, lòng chưởng úp xuống, hồ khẩu tay xoạc rộng, các ngón tay chạm nhau ở đầu ngón (hình 84).

2. Cả mười ngón tay duỗi thẳng, bỗng dùng lực quắp lại thành kiểu nắm quyền, xoay hông, lòng chưởng ngửa lên



Hình 84



Hình 85

mà đẩy trở lên, gập khuỷu đẩy tay (hình 85).

3. Hai cánh tay đưa thẳng lên cao, đưa chưởng lên dõ (trời), cả mười ngón tay xòe duỗi, bụng thu lại, uốn ngực, ngẩng đầu, mắt nhìn mu bàn tay (hình 86).

4. Hai tay nắm lại thành quyền, gập khuỷu tay thu xuống thấp vắn để bên hông, trở lại như tư thế ban đầu. Làm từ 4 - 8 lượt nhịp bốn động tác.

Công hiệu: Điều chỉnh tam tiêu, điều chỉnh năm tạng sáu phủ, điều chỉnh khí huyết, phòng trị chứng liệt ngực, tim đau nhói, đánh trống ngực, hen suyễn, thậm chí cả chứng dạ dày, ruột...

II. NGỌC NỮ XUYỀN THOA (NGỌC NỮ XUYỀN THOI)

Tư thế chuẩn bị: Như ở trên (thức “đỉnh thiên lập địa”)



Hình 86



Hình 87

Thực hiện động tác:

1. Tay trái lật chưởng, đưa xiên xuống dưới bên phải và dùng sức duỗi ra. Chưởng ngang tầm rốn, lòng chưởng úp xuống (hình 87).
2. Tay trái đổi thành quyền thu trở về rồi để cạnh hông, trở lại tư thế ban đầu. Đổi tay phải, làm như động tác 1, 2 của tay trái.
3. Tay trái lật chưởng, dùng sức đưa thẳng ra phía trước bên phải, chưởng cao ngang vai, lòng chưởng úp xuống (hình 88).
4. Tay trái nắm thành quyền, thu trở về để cạnh hông, trở lại tư thế ban đầu. Đổi tay phải, làm như động tác 2, 4 của tay trái.
5. Tay trái lật chưởng duỗi thẳng lên trước mé phải, lòng chưởng úp xuống (hình 89).



Hình 88



Hình 89

6. Tay trái nắm lại thành quyền thu trở về để cạnh hông, trở lại tư thế ban đầu. Đổi tay phải làm như động tác 5, 6 của tay trái.

Chú ý: Khi làm các động tác trên, chân theo chuyển động của tay, mắt nhìn đầu ngón tay. Làm 1 - 2 lượt 16 lần.

Công hiệu: tăng cường sức hoạt động của cơ lưng, cơ bụng, cơ ngực và cả cơ cổ.

Phòng trị chứng tê tức ngực.

III. ĐƠN TIỆN XUNG THIÊN (MỘT ROI XÔNG TRỜI)

Tư thế chuẩn bị: Như ở trên

Thực hiện động tác:

1. Tay trái giơ lên cao đồng thời đổi quyền thành chưởng, lòng chưởng hướng ra trước, ngón tay kẹp sát nhau, đầu ngón hướng trở lên. Đầu ngửa mắt nhìn theo đầu ngón tay (hình 90).

2. Tay trái thu thành quyền đưa trở về đặt ở cạnh hông, trở lại tư thế ban đầu.

3. Tay trái vươn sang bên trái giơ cao ngang vai, đồng thời đổi quyền thành chưởng, lòng chưởng úp xuống, ngón tay kẹp sát nhau, đầu quay sang bên trái, mắt nhìn theo đầu ngón tay (hình 91).



Hình 90



Hình 91

4. Tay trái đổi thành quyền thu về đặt cạnh hông, trở lại tư thế ban đầu.

Đổi tay phải làm các động tác 1, 2, 3, 4 như tay trái. Làm 2 - 4 lượt 8 lần.

IV. ĐẠI BẰNG TRIỂN XÍ (ĐẠI BẰNG DANG CÁNH)

Tư thế chuẩn bị: Như ở trên

Thực hiện động tác:

1. Hai tay cùng dùng sức, tách nhau đưa ra, trái trên phải dưới thành một đường thẳng. Đổi quyền thành chưởng

các ngón tay sát cạnh nhau, lòng chưởng trái ngửa lên, lòng chưởng phải úp xuống, đầu ngoái theo chưởng phải, mắt nhìn theo đầu ngón tay phải (hình 92).

2. Hai chưởng đổi thành quyền thu trở về, trở lại tư thế ban đầu.

3, 4. Giống như 1 và 2, chỉ khác là đổi chưởng phải ở trên chưởng trái ở dưới và đầu, mắt xoay theo chưởng trái.

Làm 4 - 8 lần 4 động tác trên.

Công hiệu: Tăng cường chức năng của tâm phế (tim phổi), điều chỉnh huyết áp, phòng trị các bệnh tật về tim, huyết áp.

V. TRỰC ĐẢO HOÀNG LONG (CHỌC QUẤY RỒNG VÀNG)

Tư thế chuẩn bị: Như ở trên

Thực hiện động tác:

1. Tay trái nắm thành quyền, lòng quyền úp xuống đánh



Hình 92



Hình 93



Hình 94

ra phía trước cao ngang vai (hình 93).

2. Tay trái gấp khuỷu, dùng sức thu về, lưng quyền quay ra ngoài, quyền đưa cao ngang vai (hình 94).

3. Tay trái đổi quyền thành chưởng, lòng chưởng úp xuống, ngón tay chụm sát nhau vươn ra phía trước ngang với vai (hình 95).



Hình 95

4. Tay trái đổi chưởng thành quyền thu về, trở lại như tư thế ban đầu. 5, 6, 7, 8 đổi tay phải, động tác làm giống như 1, 2, 3, 4 của tay trái.

Chú ý: Khi rút quyền về phải dùng lực, mắt phải mở to, tròn để tăng khí lực.

Làm từ 2 -4 lượt 8 lần của hai tay.

Công hiệu: Thúc đẩy sự tuần hoàn huyết dịch toàn thân, và sự hưng phấn của hệ thần kinh giao cảm, làm giảm mệt mỏi.

VI. LINH QUY THÁM HUYỆT (RÙA THIÊN DÒ HẠNG)

Tư thế chuẩn bị: Ngồi thẳng, hai chân duỗi thẳng tự nhiên, ngón chân cong trở lên, hai tay nắm quyền đặt bên hông (hình 96).

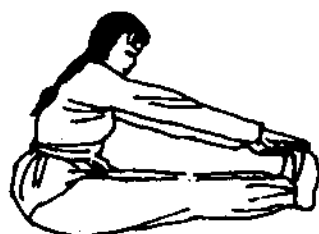
Thực hiện động tác:

1. Hai tay thả quyền thành chưởng, lòng chưởng úp xuống, cúi mình xuống phía trước, ngón tay chạm đầu ngón chân (hình 97).

2. Lật chưởng, lòng chưởng ngửa lên gập lại thành quyền, gập khuỷu tay, ngửa người mà thu trở về, quyền cao ngang vai (hình 98).



Hình 96



Hình 97

3. Như động tác 1.

4. Hai tay nắm quyền thu về, trở lại như tư thế ban đầu.

Làm 4 - 8 lượt 4 lần.

Công hiệu: Khoẻ hông vững thận, phòng ngừa cơ hông hao tổn, hai chân yếu, liệt dương, hoạt tinh và sa dạ con ở phụ nữ v.v...

VII. XÍCH PHƯỢNG ĐAO ĐẦU (PHƯỢNG ĐỎ LẮC ĐẦU)

Tư thế chuẩn bị: Như thức đầu (“Đỉnh thiên lập địa”).

Thực hiện động tác:

1. Tay trái lật chưởng gấp khuỷu tay quạt sang bên phải đập vào đầu vai phải (hình 99) đồng thời tay phải lỏng chưởng vẩy ra sau đập vào hông, đầu, cổ gắng hết sức, cổ



Hình 98



Hình 99

quay sang trái, mắt nhìn theo phía sau bên trái.

2. Tay phải lật chưởng, gấp khuỷu quạt sang bên trái, đập vào đầu vai trái đồng thời tay trái thả lỏng chưởng quạt ra sau đập vào hông, đầu hết sức cổ quay lắc sang bên phải, mắt nhìn ngoài ra phía sau mé phải.

3, 4. Làm lại động tác như 1, 2.

Số lần tập: Nói chung làm từ 4- 8 lượt 4 lần.

Công hiệu: Bài trừ tà hoả trong tâm phế (tim phổi) làm cho phế khí hạ xuống, phòng trị bệnh nhồi tim, ngực tê buồn, hen suyễn...

VIII. DAO THÂN TUẦN CỐT (LẮC MÌNH NHÔ XƯƠNG)

Tư thế chuẩn bị: Như tư thế đầu tiên “Đỉnh thiên lập địa”.

Thực hiện động tác:

1. Người đổ về trước, đầu cúi xuống, đồng thời hai tay xoè chũm, lòng chũm úp xuống vươn ngang ra phía trước, cánh tay và hậu não (sau đầu) cùng một mặt phẳng ngang (hình 100).

2. Thân thể thả lỏng, rung lắc du đưa, hai tay cũng theo thân mình vẫn giữ trên mặt phẳng ngang đó, một tay trước một tay sau co vào duỗi ra.

3. Hai cánh tay tách sang hai bên một cách tự nhiên, lòng chũm hướng ra ngoài.

4. Hai tay nắm quyền thu trở về và trở lại tư thế ban đầu.

Làm 4 - 8 lượt 4 lần động tác.

Công hiệu: Làm khí huyết thông thoáng, điều hoà kinh mạch làm cho tinh thần phấn chấn.

IX. THANH LONG BÀI VĨ (RỒNG XANH QUẠT ĐUÔI)

Tư thế chuẩn bị: Giống như thức thứ 6 (Linh quy thám huyết)

Thực hiện động tác:

1. Phần thân trên xoay sang bên trái, tay phải mở quyền thành chũm vươn về phía đầu mũi chân trái, tay trái vươn ra sau vỗ đập hông (hình 101).

2. Đầu và thân xoay sang bên phải, tay trái mở quyền

thành chưởng vươn về đầu mũi chân phải, tay phải vươn ra sau vỗ đập vào hông.

3, 4. Làm lại động tác 1, 2.

Số lần tập luyện: Làm 4 -8 lượt 4 lần.

Hiệu quả: Mạnh gân cứng xương (thức này còn gọi là “Trường cân thuật” - thuật dài gân) phòng trị mạch máu xơ cứng, chất xương sinh thêm, lõi đĩa đệm cột sống, hao tổn cơ hông lẫn chứng sa dạ con của phụ nữ.

X. LA HÁN THÁC THÁP (LA HÁN ĐỖ THÁP).

Tư thế chuẩn bị: Ngồi ngay ngắn, hai chân duỗi thoải mái ra trước, mũi chân quay trở lên, 10 ngón tay đan nhau trước rốn, lòng chưởng ngửa lên (hình 102).

Thực hiện động tác:



Hình 100



Hình 101



Hình 102

1. Đẩy hông vào trong, dùng chũng đẩy ra phía trước đến tận đầu ngón chân (hình 103).

2. Hai tay lật chũng đỡ trở lên, lòng chũng ngửa lên, đầu cũng theo tay đưa lên, mắt nhìn theo lưng bàn tay (hình 104).

3. Thân trên đổ về trước, hai tay đưa về phía trước hạ xuống tận đầu ngón chân (hình 105).

4. Trở lại tư thế ban đầu.

Số lần tập luyện: Làm 4 - 8 lượt 4 lần động tác.

Công hiệu: Làm cho gân cơ toàn thân dãn ra thoải mái, thư dãn tứ chi, thúc đẩy trao đổi chất.



Hình 103



Hình 104



Hình 105



Hình 106

XI. HUY HÁM THIÊN TRỤ (LẠY LẮC CỘT TRỜI)

Tư thế chuẩn bị: Như thức thứ nhất (đỉnh thiên lập địa)

Thực hiện động tác:

1. Tay trái nắm quyền đưa một đường cong lên cao ra phía trái hạ xuống phía trên bàn tay phải, hai mắt quyền chạm nhau, đầu cũng chuyển theo sang bên phải (hình 106).

2. Trở lại tư thế ban đầu bằng cách rút tay trái trở về theo đường cũ, đầu ngay thẳng.

3, 4. Đổi tay phải, động tác làm như 1, 2.

Số lần tập luyện: Làm 4- 8 lượt 4 động tác.

Công hiệu: Tăng cường sức hoạt động của đầu cổ, lưng ngực và vai tay, phòng ngừa bệnh “Thiên trụ băng” (đổ cột chống trời) đầu cổ vô lực của tuổi già.

XII. HẠO KHÍ TRƯỜNG TỒN (CHÍNH KHÍ BỀN LẬU).

Tư thế chuẩn bị: Như thức thứ 6 (Linh quy thâm huyết)

Thực hiện động tác:

1. Hai tay mở quyền thành chưởng, lòng chưởng úp xuống, vươn hạ xuống phía trước, ngón tay chạm đầu ngón chân.

2. Đầu cúi xuống, gục giữa hai tay, hít thở kiểu “thở bụng” 12 lần. (hình 107).



Hình 107

3, 4. Hai mu bàn tay chạm nhau hướng ra ngoài, ra sau, vạch đường cong và thu trở về đặt ở bên hông (giống như tư thế ban đầu).

Làm 4 - 8 lượt 4 lần.

Hiệu quả: trong sạch dâng lên, đục vẩn chìm xuống, bổ tỳ, mạch gân, chắc thận.

XIII. PHIÊN GIANG ĐẢO HẢI (LẬT SÔNG DỐC BIỂN).

Tư thế chuẩn bị

Thực hiện động tác: Như thức thứ 6 (Linh quy thám huyết)

1. Thả lỏng tay quyền thành chưởng, hai khuỷu tay đưa ra ngoài, lên cao ngang vai, tự nhiên giữ chưởng, lòng chưởng úp xuống dẫy ra phía trước theo kiểu “sóng dồn” (tức là Kinh lực nhu, mềm dẻo đưa ra).

2. Gập cổ tay, mũi ngón tay chỉ xuống, hướng vào trong, xoay chuyển mà đưa lên (hình 108). Lật chưởng, lòng chưởng ngửa lên rồi nắm thành quyền, gập khuỷu tay thu về, trở lại tư thế ban đầu.

Liên tục làm 8 lượt hai lần động tác.

Công hiệu: Điều chỉnh khí huyết toàn thân, thư giãn gân mạch, hoạt lạc, cơ khớp mềm dẻo.

XIV. TRUNG LƯU ĐỂ TRỤ. (GIỮA DÒNG MÀI CỘT).

1. Lòng quyền đổi thành chưởng hai khuỷu tay đưa ra ngoài và nâng cao ngang vai, mười ngón tay xoè rộng đẩy ngang bằng về phía trước, lòng chưởng đưa ra ngoài (hình 109).

2. Hai tay đưa về hai bên trái, phải, vạch một đường cong, nắm chưởng thành quyền, gập khuỷu thu trở về tư thế ban đầu (hình 110). Liên tục làm 8 lượt 2 lần động tác.

Công hiệu: Như thức thứ 13 ("Phiên giang đảo hải").



Hình 108



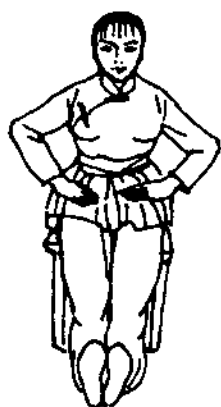
Hình 109



Hình 110

XV. NỮU CHUYỂN CÀN KHÔN (VẬN CHUYỂN TRỜI ĐẤT)

1. Hai cổ tay xoay trở vào trong đồng thời tự nhiên thả lỏng 10 ngón tay ra hướng cánh tay ra trước về một đường



Hình 111



Hình 112

cong, hai mu bàn tay chạm nhau, lòng chưởng quay ra ngoài (hình 111, 112).

2. Xoay cổ tay lật chưởng, lòng chưởng ngửa lên, nắm chưởng thành quyền, gập khuỷu thu trở về, trở lại thức tư thế ban đầu (hình 113).

Số lần tập luyện: 8 lần 2 động tác.

Công hiệu: Như thức 13 ("Phiên giang đảo hải").

XVI. BẠT KHAI VÂN VỤ (QUẠT RỄ MÂY MÙ).

Như động tác "Vân thủ" (tay mây) trong Thái Cực quyền. Động tác như sau:

1. Tay trái thành chưởng đưa qua bụng sang phía trên bên phải, vạch một đường cong tới trước vai phải, lòng chưởng xiên hướng vào trong. Tay phải cũng biến chưởng, lòng chưởng đưa ra ngoài, mắt nhìn tay trái (hình 114).



Hình 113



Hình 114

2. Tay trái từ trước mặt đưa sang phía trái, lòng chưởng từ bên trong xoay sang hướng trái. Tay phải lòng chưởng ngửa lên đi qua phía trước bụng đưa lên cao mé trái, vẽ một đường cong đến tận trước vai trái, lòng chưởng xiên xiên hướng vào trong, mắt nhìn theo tay phải.

3. Như động tác 1, đổi tay phải mà đưa lên.

4. Cũng giống động tác 2, đổi tay phải mà đưa lên, cuối cùng trở lại tư thế ban đầu.

Liên tục làm 4 lượt 4 động tác.

Công hiệu: Như thức 13 (Phiên giang đảo hải)

XVII. VIÊN HẦU TẮY DIỆN (KHỈ VƯỜN RỬA MẶT)

Tư thế chuẩn bị: Giống thức thứ nhất (Đỉnh thiên lập địa), xoa hai lòng bàn tay vào nhau cho nóng lên (hình 115).

Thực hiện động tác:

1. Ngón tay giữa đặt ở sống mũi, ngón trỏ đặt áp vào

khỏe mắt ngoài, hơi dùng sức vừa đẩy vừa xoa ngược lên tới Thần đình (đỉnh trán) sau đó kéo trở xuống về chỗ cũ (hình 116). Cứ thế vừa đẩy vừa xoa, đi lên kéo xuống 8 lượt cho đến 12 lượt.



Hình 115

2. Dùng đốt ngón của ngón cái đè xoa qua hốc mắt, từ phía trên lông mày đi xuống dưới men theo hốc mắt, rồi lại từ trên lông mày đi xuống men theo vành mi đến huyết Đồng tử liên (ở cuối khoé mắt ngoài, day dè 8 - 12 lượt (hình 117).



Hình 117



Hình 118

3. Dùng 5 ngón tay che mắt, dè kéo ra tận mé ngoài mắt (hình 118).

Làm 8 - 12 lượt.

4. Xoa gốc tai (nhĩ căn). Ngón tay giữa ở gốc tai ngón trỏ ở sau tai, trên dưới phải dùng sức xoa dầy. Làm 8 - 12 lần (hình 119).

5. Đánh trống trời. Dùng bàn tay áp chặt lỗ tai, ngón tay đưa ra sau đầu bật gõ nghe tiếng “ùng ùng” là được. Gõ 48 lần (hình 120).



Hình 119



Hình 120

6. Bắn pháo trời. Gõ xong áp chặt tai, bất ngờ mở bụng hai tay khỏi tai thì nghe “bùng” một tiếng (hình 121), làm ba lần.

7. Nhổ cọc trời. Bàn tay phải áp chặt mé phải mặt (hình 122), rồi dùng sức đẩy xoa mạnh sang cọc trời lên trái (tức gân cổ), hai tay đỡ nhau ra sức đẩy xoa mặt và cổ, trái phải 5 lần, đẩy xoa đi đẩy xoa lại.

Số lần tập luyện. Các thức luyện kể trên đẩy, xoa, dè, day



Hình 121



Hình 122

bao nhiêu lần không hạn chế, chỉ cần bộ phận cơ thể được nóng lên và thấy dễ chịu là được.

Công hiệu: Làm cho khí huyết ở mặt cổ lưu thông, sáng mắt, làm da đẹp, chống chứng cao huyết áp và xơ cứng mạch máu, chống cứng cột sống cổ, đau đầu, nhức đầu, choáng váng. Làm thường xuyên có thể đề phòng chứng trúng phong.

XVIII. TAY GIỮ “KIM CƯƠNG ẤN”

Tư thế chuẩn bị: Như thức đầu tiên (Đỉnh thiên lập địa)

Thực hiện động tác:

1. Ngón tay cái bên trái đặt trong lòng bàn tay phải, hồ khẩu chạm nhau, lòng chưởng trái che trên lưng chưởng phải, gần như tay nắm thành quyền



Hình 123

đặt ở bụng dưới tức hạ đan điền (hình 123).

2. Ngồi nhắm mắt lặng nhìn “vào trong”, cố gắng hoàn toàn nhập tĩnh không suy nghĩ gì, hít thở tự nhiên khiến huyết mạch dân đi vào đều đặn, xuôi thuận để dễ yên thân, điều tức, đồng thời thầm nhắm câu chú: “Tay giữ ấn Kim cương, luyện thân Kim cương bất hoại”. Luyện công đã xong.

Công hiệu: Điều hoà âm dương, âm đều dương đủ, đúng như khẩu quyết luyện công: “Điền đạm hư vô, chân khí theo đi, khí điều thân giữ, chân khí giữ được, tinh thần vững vàng, chống mọi tai ương, kéo dài tuổi thọ, gân cốt bền vững, Kim cương luyện thành”.

KHÍ CÔNG CHO THANH THIẾU NIÊN

Khí công cho thanh thiếu niên là một phương pháp luyện khí công động giản dị. Phương pháp tập luyện nhằm tác dụng trong hoàn cảnh môi trường xô bồ không yên tĩnh mà “tìm tĩnh trong náo nhiệt”, để đạt được chức năng trong khi tinh thần nhiều loạn rồi ren vẫn có thể “giữ thuần trong rồi”. Phương pháp này không dùng ý niệm, không phải “ý thủ”, không sợ sai lệch. Trong cuộc sống hiện đại, bất kỳ ở thời gian nào, trường hợp hoàn cảnh nào cũng đều có thể tập luyện được mà không sợ ngoại cảnh quấy nhiễu, cho phép trong khi tập luyện vẫn nói năng trò chuyện, suy nghĩ lan man. Đặc biệt phương pháp này rất phù hợp với dạng thanh thiếu niên hiếu động ghét tĩnh nên được gọi là “Khí

công cho thanh thiếu niên”

I. XÂY DỰNG CƠ SỞ ĐAN ĐIỀN

1. Hai chân đứng rộng bằng vai, đầu gối hơi chùng nhưng không nhô quá mũi bàn chân, gót chân kiễng lên, ngón chân và lòng bàn chân phía trước phải dùng kinh.

2. Hồ khẩu hai tay sát nhau, tay trái ở trên tay phải ở dưới, hai huyết Lao cung áp vào nhau, ngón cái tay trái trở vào rốn, hai bàn tay tự nhiên thả lỏng đặt trước hạ đan điền (tức bụng dưới, ở dưới rốn), hít thở tự nhiên.

3. Khép miệng, lưỡi đưa lên hàm ếch, tập ở ngoài phòng thì mắt nhìn ngang xa xa vào một điểm nào đó; nếu tập trong phòng có thể ngưng thần tậ trung nhìn vào một mục tiêu cố định đã chọn. Hết sức chú ý nhìn, cố gắng ít nháy mắt.

4. Luyện tập này yêu cầu tổng cộng kéo dài chừng 5 phút. Mắt, căng chân, đầu gối có thể thấy bị căng, tê, mỏi, run... nhưng đó chỉ là những cảm giác bình thường khi tập luyện, tập lâu sẽ hết.

II. NHẮM MẮT DƯỠNG KHÍ. THỨC NÀY ĐÚNG TẬP KHOẢNG 3 PHÚT.

1. Hai chân đứng không động, gót chân chạm đất, đầu gối thẳng.

2. Hai tay chắp chưởng đặt tựa vào ngực, các ngón tay chạm nhau chia lên, hai cườm tay (gần cổ tay) hơi vận

“Kình” (lực ngấm trong cơ thể), lòng chuông để hở khe trống, hai khuỷu tay thành đường thẳng đặt ngay trước ngực.

3. Hai mắt nhắm hờ, đầu hơi cúi xuống.

III. KÍCH THÍCH TRÍ NÃO, SÁNG MẮT

1. Hai mắt vẫn tiếp tục nhắm hờ, hai tay tách nhau đưa ra phía trước duỗi thẳng tựa ôm cầu trên cao, lòng chuông ngửa lên cao hơn đỉnh đầu rồi hạ hai tay xuống thu trở vào trong, lòng chuông đặt ngang đối với hai mắt và thầm đếm nhẩm 1, 2, 3, 4, 5, 6 giây (chậm) và khi đếm xong tay tiếp tục hạ xuống thấp nữa thì đầu gối hạ xuống ngồi xổm, hai tay đặt ngang rón rôi duỗi thẳng đưa về phía trước, đầu gối duỗi thẳng đứng dậy, hai tay đưa lên đặt đúng trước mắt. Động tác này làm 3 lần.

2. Quay sang trái mình 45° , cũng làm động tác 1 như trên 3 lần.

3. Quay sang phải mình 45° , làm lại động tác 1 như trên 3 lần.

4. Trong khi tập luyện cả 3 động tác 1, 2, 3 mỗi động tác 3 lần đều nhắm mắt. Tập đủ 9 lần thì mở mắt.

IV. UỖN NGỰC PHÓNG TẮM MẮT

1. Hai chân đứng thẳng, hai tay đặt sau lưng, hai khuỷu tay đặt ngang nhau, uốn ngực thót bụng, hai mắt nhìn thẳng phía trước.

2. Hai mắt ngưng thần nhìn vào mục tiêu nào đó ở xa xa, lúc này nhìn đã thấy rõ hơn lúc nhìn ban đầu.

3. Cả hai động tác nói chung luyện trong 5 phút.

V. THUẬN KHÍ THU CÔNG

1. Hai mắt nhắm hờ, hai ngón tay cái đặt lên hai huyệt Thái dương (ở ngay đuôi mắt, cách 3cm), ngón trỏ vuốt xuôi lông mày 10 lần, rồi vuốt xuôi dưới mắt (túi mắt) 10 lần. Dùng cả 5 ngón tay vuốt từ trên huyệt Thái dương xuống dưới cằm 10 lần, cằm dái tai trái phải kéo xuống 10 lần, bóp giữa gáy xuôi trên xuống 10 lần. Nhắm mắt, đặt 5 ngón tay trên mắt xoa 10 lần từ trong ra ngoài rồi lại ngược ngoài vào trong cũng 10 lần. Vuốt xuôi dọc hai bên sống mũi 10 lần. Sau đó vuốt xuôi từ đầu, sau tai xuống đến hạ đan điền. Trở lại trạng thái ở động tác 2 trong thức I (xây dựng cơ sở đan điền) xong động tác 2 này thì mở mắt.

2. Phương pháp thu công. Hai tay nắm nhau đặt trước hạ đan điền, hai gót chân kiễng lên, dùng sức dậm gót chân xuống đất 3 - 5 lần.

Phương pháp luyện công này nếu chỉ tập thức I (xây dựng cơ sở đan điền) rồi làm thức V (Thuận khí thu công) cũng có hiệu quả phòng trị bệnh tật, làm cho khoẻ người. Đối với các thanh thiếu niên yếu ớt hay hiếu động, có thể luyện thức I chừng 5 phút rồi tiếp tục luyện các thức khác mới có hiệu quả tốt.

THÁP THẠCH PHÁP

Tháp thạch pháp (phép rập đá) là khí công động do Thái y (thầy lang chuyên chữa cho Vua chúa) Bồ Xú Quán đời Tống sáng tác ra, tìm thấy trong sách “Bảo sinh yếu lược” (ghi chép cần thiết bảo vệ cuộc sống). Họ Bồ xét thấy các thuật đạo dẫn của thời cổ đại quá ư phức tạp khiến người già khó luyện tập vì vậy ông đã đơn giản hoá đi và biến thành một thuật đạo dẫn đơn giản dễ tập tên là “Tháp thạch pháp” giúp mọi người bất kỳ lúc nào, và ở đâu cũng có thể luyện tập được, nhất là rất thích hợp với những người suốt ngày làm việc trong văn phòng.

Thực hiện động tác:

Hai quyền dấm gió (tức là dùng quyền đánh vào khoảng không) hoặc dùng cánh tay nhẹ nhàng vẩy sang phải sang trái, đầu ngoái sang trái mắt liếc sang phải. Hoặc quay hông sang hai bên trái phải, lúc ngửa lúc cúi, hoặc hai tay chộp lẫn nhau, se sẽ ngoặt tay hay “rửa tay khô”, hai tay xoa vào nhau cho nóng lên rồi áp vào mặt vào mắt. Bất cứ lúc nào rồi việc đều có thể làm nhiều hay ít tùy mình. Hàng ngày làm nhiều lần thì người sẽ nhẹ nhõm, mắt sẽ sáng ra, khoẻ mình mạnh gân cốt, huyết dịch dồi dào, ăn ngon miệng, tiêu hoá tốt, không có kinh mạch nào bị nghẽn tắc. Khi thấy thân thể khó chịu, tập luyện ngay tức khắc thấy hiệu quả ngay.

Cách tập này không chọn thời tiết, không sắp đặt số lượng thời gian mà lại thấy có hiệu quả nhanh.

PHÉP VÕ ĐẬP TẠNG PHỦ

Võ đập tạng phủ là một phương pháp tập luyện khí công động bằng cách võ đập trước ngực bụng. Còn được gọi là “thao hung” (tập ngực) “thao tiên thân” (tập phía trước thân thể). Phương pháp này chia ra làm 8 “tiết” để tập luyện nên còn được mệnh danh là “Thao bát quái” (tập bát quái, 8 quả). Phép này lưu truyền ở một giải Thiên Tân và đúng là một cách luyện công của dân gian. Tác dụng chủ yếu là thông qua sự võ đập bên ngoài để chấn động bên trong, tăng cường các cơ quan tạng phủ trong mình. Phương pháp này chia ra tám đoạn thao tác, mỗi bộ phận phải võ đập 7 lần, mỗi lần võ đều phối hợp với hít thở bằng mũi và đứng tập, đồng thời giữ ý niệm (tức suy tưởng) theo động tác và số lần phải kết hợp rất chặt chẽ với hít thở.

I. THỨC CHUẨN BỊ

Đứng hai chân rộng bằng vai, khí trầm đan điền, hai mắt nhìn thẳng. Một tay nắm quyền đưa duỗi thẳng ngang ra phía trước dưới thấp, thành kiểu bậc thang, lòng quyền ngửa lên, một tay dè để đập lên bộ phận đã chọn hoặc cả hai tay cùng dè lên bộ vị cần võ đập.

II. THAO TÁC

1. Cách võ đập. Mỗi lần võ xuống đều chia thành 2 động tác: bàn tay dè lên bộ phận định võ đập chậm chậm nhấc bàn chưởng lên đồng thời hít khí. Tay giơ cao chừng nào tùy

theo hơi hít khí vào dài hay ngắn, động tác phải từ từ chậm rãi. Bàn chưởng được nhắc lên hạ xuống đập đúng bộ vị vừa đề xong đồng thời dùng mũi thở khí ra, động tác đập phải nhanh một chút, khí thở ra phải thành tiếng như thế mới thực sự rèn luyện nội tạng và khỏi bị chấn thương.

2. Thao tác kiểu bát quái

a) *Võ vị quán (vững dạ dày)*. Chân trái bước ra không ra chữ đinh không ra chữ bát (tức là không phải ngang – vuông góc với chân phải, cũng không đứng gót gần nhau mũi chân toé ra 2 bên như chữ bát: V), tay trái nắm quyền kiểu bậc thang (ngón tay nghiêng cao lên từng nấc) và ngang với chân. Dùng bàn chưởng phải vỗ chặt (như cầm kiếm chém) vào vùng vị quán.

b) *Võ khí hải*. Chân phải bước tới không chữ đinh không chữ bát, tay phải nắm thành quyền kiểu bậc thang ngang với chân. Rồi xoè chưởng phải vỗ vào huyết khí hải ở dưới rốn.

c) *Võ đại tiểu trường (ruột già, ruột non)*. Đứng hai chân ngang nhau, hai chưởng đồng thời vỗ vào hai bên bụng tức là mé ngoài bụng ngang vùng rốn.

d) *Võ phổi trái*. Chân trái bước tới, không chữ đinh không chữ bát, tay trái nắm quyền kiểu bậc thang và ngang với chân, dùng bàn chưởng phải vỗ vào phổi trái (tức vào vùng trên phía ngoài đầu vú trái).

e) *Võ phổi phải*. Chân phải bước ra không chữ đinh không chữ bát, tay trái nắm thành quyền kiểu bậc thang

ngang với chân, dùng bàn chưởng trái vỗ vào phổi phải.

f) *Vỗ sườn trái.* Chân trái bước ra không chữ đinh không chữ bát, tay trái nắm quyền giơ cao lên trên trước đầu, dùng bàn chưởng phải vỗ vào sườn trái (tức dưới nách khoảng một nắm tay) cũng có thể nắm tay phải thành quyền nhưng ngón cái duỗi thẳng ra và lòng quyền giơ lên đối diện với huyệt Đại Bao ở bên sườn.

g) *Vỗ sườn phải.* Chân phải bước ra không chữ đinh không chữ bát, tay phải thành quyền giơ lên phía trên, trước đầu và dùng chưởng trái vỗ vào sườn phải.

h) *Vỗ gan, lá lách.* Hai chân đứng ngang nhau, hai tay các ngón chạm nhau dề trên vùng gan lá lách (tức hai bên Vị quản, dạ dày), dùng cả hai chưởng đồng thời vỗ đập vào hai bên.

III. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

1. Làm xong tiết 1 đến tiết 7 đều phải đứng nguyên chỗ và trong khoảng thời gian một lần hít thở phải liên tục vỗ đập nhẹ 5 - 7 cái để cho phân tán ra. Tiết 8 vỗ đập xong, phải vỗ nhẹ ngực bụng, hai sườn, vai, khuỷu tay, háng, gối.

2. Động tác hai bàn chân. Trừ tiết 3, tiết 8 ra tức là chân phải bước ngang (tức hai bàn chân song ngang với vai) còn các tiết khác chân đứng trước sau kiểu "không chữ đinh không chữ bát", nghĩa là hơi đứng như lúc "nghỉ". Ngoài chữ bát, về sau một bàn chân hơi bước tới trước, bước sao cho gót chân trước chính vừa với chỗ vòng của lòng bàn chân sau

tức là “không đình không bát”.

3. Tay quyền phải hợp với bàn chân nghĩa là khi bàn chân bước ra thì tay trái cũng phải nắm quyền đưa ra, tay quyền (trên) và bàn chân (dưới) phải song ngang nhau. Cánh tay nắm quyền kiểu bậc thang thì phải vươn thẳng khuỷu.

4. Tư thế phải tự nhiên, khí trầm đan điền, khi bàn chưởng vỗ vào bộ vị nào đó thì phải uốn bụng (phình). Nội tạng hạ xuống khi vỗ xuống và hít thở phải cùng lúc chú ý co bụng thót hậu môn lên.

5. Khi mới bắt đầu vỗ đập tay thì bàn chưởng không được dùng lực mà phải vỗ nhẹ nhẹ dần. Tập luyện sau 100 ngày thì đã có thể đổi quyền để vỗ đập thay chưởng. Khi vỗ đập bằng quyền thì tiếp xúc với bộ vị vỗ đập là ngón vô danh, ngón út và cườm bàn tay tức là mặt quyền tiếp xúc hình tròn nhưng lại trống rỗng ở giữa (hình vành khăn).

PHÉP HOẠT ĐỘNG TOÀN THÂN

“Phép hoạt động toàn thân” là Dịch học (tức Kinh Dịch) đơn giản, tập luyện có hiệu quả, không phụ thuộc thời gian, điều kiện thiết bị rất đơn giản và vô cùng thích hợp với sự rèn luyện thân thể của người cao tuổi. Bài tập luyện này chia làm 5 đoạn với đặc điểm là động tác tự nhiên, hoạt động toàn thân; tập luyện theo phương pháp này rất có hiệu quả đối với những người bị bệnh cao huyết áp, bán thân bất toại (liệt nửa người), thần kinh suy nhược, bệnh tim mạch...

Người tập còn có thể dựa theo tình hình sức khoẻ của mình chọn tập mấy mục phù hợp, lưu ý một điều khi tập phải kiên trì mới có thể kiến hiệu.

Thức chuẩn bị: Hít thở sâu.

Tư thế chuẩn bị: Đứng dạng chân bằng vai (các đoạn tập sau đều đứng đúng tư thế này, không thay đổi).

Thực hiện động tác: Uốn ngực, trằm vai, vươn chuồng, lòng chuồng áp chặt vào đùi. Khi hít vào thì chậm chậm hướng lên uốn ngực thót bụng, hít khí nhẹ nhẹ, chân không động (tư tưởng tập trung, đếm thầm số lần thở). Khi thở ra thì toàn thân thả lỏng, từ từ vận khí trở xuống, khí trằm đan điền cách dưới rốn khoảng 4,5cm. Theo sự tiến triển của công lực thì khi vận khí xuống, khí có thể đi qua đầu gối, cổ chân đi thẳng tới đầu ngón chân, đồng thời đầu ngón tay và lòng bàn tay, lòng bàn chân, hai tai, thậm chí cả tiền, hậu âm (hạ bộ) đều có thể cảm thấy hơi nóng ấm lên. Tập 4 – 6 lần.

Tác dụng: Nhả cái cũ thu cái mới, khí tràn suốt toàn thân, mở rộng ngực bụng thúc đẩy khí huyết lưu thông nhanh mạnh hơn.

Đoạn một. NHU TA CÔNG

Nhu ta công (công phu vò mềm) là phương pháp thao tác sau tư thế chuẩn bị.

1. Xoa đầu

Dùng hai bàn chưởng (các ngón tay ép sát nhau) xoa bóp da đầu, vận lực vào hai chưởng men theo chân tóc khe khẽ đẩy ra sau đến tận cùng cổ gáy. Hít thở tự nhiên 8 – 12 lần.

Tác dụng: Hạ huyết áp, trừ hư nhiệt, trị chứng choáng váng đầu óc, khó thở.

2. Vò chân tóc

Dùng tay trái xoa từ đuôi lông mày sang chân tóc bên phải kéo đi kéo lại (một lần đi một lần về là một lượt). Đổi tay phải làm y như vậy ở bên trái. Hít thở tự nhiên khoảng 12 lần.

Tác dụng: Hoạt huyết đẹp da

3. Xoa mặt

Dùng hai chưởng (ngón tay đưa lên, đầu ngón tay cao ngang chân tóc) áp sát vào má mặt, các ngón tay sát nhau, xoa trên dưới (một lần lên, xuống là một lượt). Khi xoa thở thật tự nhiên. Xoa 12 lần.

Tác dụng: Hoạt huyết đẹp da.

4. Xoa mũi

Hai tay chấp chữ thập, dùng cườm thịt cuối ngón cái xoa từ khoé mắt trong (tuyến lệ) dọc xuống hai bên tận đầu mũi, hít thở tự nhiên, làm 12 lần.

Tác dụng: Đề phòng cảm cúm, làm thông tuyến lệ.

5. Vò xát lỗ tai

Dùng hai ngón giữa đè chặt lỗ tai, đồng thời dùng đầu

ngón trỏ ấn vào huyết Ế phong ở sau tai (giữa khe xương ở sau tai) vô sát. Mắt nhắm tĩnh tâm, nhắm thâm số lần dùng tâm mà vô sát lỗ tai 60 - 100 lần.

Tác dụng: Đề phòng bị điếc.

6. Xoa hai mắt

Dùng hai cườm bàn tay (phần dưới lòng bàn tay) xoa vào nhau cho nóng lên thì đè áp lên mắt (tĩnh tâm, tập trung thần, nhắm đếm số lần) rồi khe khe day đè đẩy từ khoé mắt trong ra khoé mắt ngoài, hít thở tự nhiên, day đè đẩy từ 20 - 40 lần.

Tác dụng: Tăng cường sức nhìn, đề phòng hoa mắt chống mỏi mắt.

7. Xoa chân

Chân trái bước tới nửa bước, kéo ngược ống quần lên (kéo quá đầu gối). Dùng hai chưởng (đầu ngón tay trở xuống) áp chặt vào đầu gối, đẩy xuôi xuống tận mắt cá chân. Sau đó đổi tay ra sau, ôm gót chân mà xoa đẩy trở lên tới khoeo gối (túc sau đầu gối), lên xuống (kể là một lượt). Xong đổi chân phải cũng làm y như vậy. Cả trước cả sau làm 8 - 16 lượt.

Tác dụng: Đẩy nhanh mạnh lưu lượng máu xuống chân, phòng ngừa bụng chân teo, tĩnh mạch viêm tắc, chống mỏi chân.

Đoạn hai. VẬN ĐỘNG CHI TRÊN (TAY)

1. Xoay đầu

Đứng thẳng chân dạng ngang vai, hai tay chống sau

hông, hết sức ngửa cổ ra sau và nhìn ngược trở lên, hít khí vào. Xong cúi đầu nhìn trở xuống, thở khí ra. Nghiêng đầu sang trái, rồi từ vai trái cúi đầu ra trước, ngửa cổ ra sau, chậm chậm đưa vòng sang vai phải, cũng lại cúi trước ngửa sau, rồi lại chậm chậm chuyển sang bên trái làm tiếp. Mắt nhìn theo đầu, hít thở tự nhiên, động tác như nhau chỉ thay đổi phương hướng. Cuối cùng quay trở về tư thế chuẩn bị, nhìn trời nhìn đất, đều 8 lần. Xoay đầu trái phải, cúi trước ngửa sau cũng đều 8 lần.

Tác dụng: Hoạt động đầu cổ tăng cường máu lên não, trị chứng tê mỏi cột sống cổ, chữa vẹo cổ, sai cổ.

2. Đưa một tay lên

Uốn ngực thẳng hông, tay phải nắm quyền đặt sau hông, tay trái mở quyền thành chưởng lòng chưởng hướng lên, chậm chậm đưa qua mé trái, nâng cao tay, mắt nhìn lưng bàn tay trái, thân hình ngay thẳng (hít khí vào). Xoay quanh cổ tay sang phải, lòng chưởng vẫn ngửa lên, hơi dừng rồi từ từ hạ cánh tay trái xuống như tư thế ban đầu. Mắt nhìn tay trái (hít khí vào) lại hơi dừng rồi đổi tay phải, làm lại y như tay trái. Cuối cùng trở về tư thế ban đầu. Làm 4-8 lần.

Tác dụng: Phòng ngừa dạ dày đầy trướng, thực quản nghẹn tắc, đau cổ, vai, hông, các khớp đau cứng, dạ dày đau lạnh, sa dạ dày.

3. Đỡ trời

Trầm vai, vươn tay, gập cổ tay, hai bàn chưởng đỡ ở dưới

ron, lòng chưởng ngửa lên. Khi gập cổ tay thì chầm chậm đỡ hướng trở lên, cao tới trước mặt thì lật chưởng, năm ngón tay giao nhau, mắt nhìn theo lưng bàn tay rồi cử thế từ từ đỡ lên cao, uốn ngực thót bụng, hít khí vào nhẹ nhẹ. Hơi dừng lại, lỏng chưởng, tách hai tay đưa sang hai bên trái phải, từ từ qua hai bên cạnh sườn mà hạ tay xuống, thở khí ra, cuối cùng trở về tư thế chuẩn bị. Làm 4 - 8 lần.

Tác dụng: Phòng ngừa ngắc đầu quá thẳng quá lâu, đau mỗi vai khuỷu, cột sống không ngay ngắn. Làm thông tam tiêu, làm cho trơn huyệt và thực quản, điều hoà tỳ vị, tiêu tan những ứ đọng bên trong.

4. Xoay cánh tay

Tay trái nắm thành quyền rồi duỗi thẳng ngang cánh tay trái ra phía trước, mắt nhìn ngang (cánh tay phải không động). Sau đó luân chuyển cánh tay đưa xuống, đưa ra sau, rồi lại đưa lên và lại xoay chuyển tay với hướng ngược lại. Hít thở tự nhiên. Xong đổi sang tay phải, làm động tác y như tay trái cuối cùng trở lại tư thế chuẩn bị. Làm thuận chiều và ngược chiều tay trái rồi tay phải, đều 8 lần.

Tác dụng: Phòng ngừa đau nhức vai, tay hoặc gờ tay lên xuống bất tiện.

5. Lôi dất

Gập tay trái để sau lưng giữa hai vai, lòng bàn tay quay ra ngoài, mu bàn tay áp chặt vào cột sống lưng, ngón tay chìa lên, cùng lúc gập bàn tay phải từ phía trước ngực phải đưa qua phía trên vai ra sau lưng và duỗi thẳng tay xuống,

lòng bàn tay úp vào nắm chặt lấy bàn tay trái. Nâng khuỷu tay phải lên, khuỷu nhọn hếch trở lên, giương tay, uốn ngực, thót bụng, đồng thời hít khí vào, mắt nhìn ngang. Hơi dừng, rồi khuỷu phải lại từ từ hạ xuống phía trước mặt, toàn thân thả lỏng cùng lúc thở khí ra. Làm liên tiếp 4 lần rồi đổi tay phải, làm y như tay trái và cuối cùng trở lại tư thế chuẩn bị.

Tác dụng: Lưu thông khí huyết, sửa vai lại cho ngay ngắn, phòng ngừa bị gù vẹo, làm thư giãn khớp cơ.

6. Vươn cánh tay

Uốn ngực, trầm vai, hai bàn tay nắm quyền chống mạnh vào hông. Hai cánh tay đưa ra trước, cất ngang lên đồng thời hít khí vào, lòng bàn tay úp xuống, lỏng chuồng, quặp lại thành trảo, hai cánh tay rẽ sang hai bên dãn ngang thành hình chữ nhất cao ngang vai. Co tay, gấp khuỷu, bàn tay nắm quyền hạ xuống đặt bên hông, mắt nhìn ngang trước mặt đồng thời hít khí vào, hơi dừng lại, lỏng tay quyền lật thành chuồng, lỏng chuồng úp xuống, năm ngón tay chia ra trước đồng thời thở khí ra. Vận khí vào hạ đan điền rồi trở lại tư thế chuẩn bị. Làm 4 - 8 lần.

Tác dụng: Vươn nở lồng ngực, làm thông huyết mạch, luyện cánh tay khuỷu tay.

Đoạn ba. VẬN ĐỘNG CHI DƯỚI (CHÂN)

1. Ngồi xổm xuống

Dang chân đứng thẳng, hai tay thả xuôi rồi từ từ ngồi

xõm xuống, hết sức sao cho hông và gót chân thật sát nhau. Hai tay ôm chặt má, nhắm mắt định thần, không suy nghĩ. Toàn thân trước sau hơi chao đảo (hít thở vẫn tự nhiên). Hơi dừng, hai cánh tay dang sang hai bên rồi từ từ đứng dậy, đồng thời hít khí vào, co tay gấp khuỷu đưa qua dưới mạng sườn, đặt ngang nhau phía trước bụng, lòng chưởng ngửa lên. Tiếp đó thu hai cánh tay đưa về chống cạnh hông, ưỡn ngực, trầm vai, mắt nhìn ngang, sau đó lỏng quyền đổi thành chưởng, thở khí ra, hơi dừng rồi trở lại tư thế chuẩn bị. Làm 4 - 8 lần.

Tác dụng: Phòng ngừa gót chân khó cử động, các khớp hông, háng, chân, gối đau rức hoặc rã rời không có sức hay ngồi thấp lúc đứng dậy hay bị váng đầu hoa mắt.

2. Trơn gối

Tay chống gối, mắt nhìn vào lưng bàn tay, gấp gối ngồi nửa xõm (thành mã bộ) hai gối đưa sang trái, ra trước, sang phải, ra sau xoay vòng tròn. Tiếp theo chân đứng thẳng dậy, và lại chống gối, hơi dừng rồi xoay tròn gối theo hướng ngược lại, động tác y như trên. Hít thở khí vào, thở ra tự nhiên. Trái phải đều làm 8 lần.

Tác dụng: Phòng ngừa gối cổ chân đau mỏi, chân dưới yếu ớt không có lực, thấp khớp gối, viêm khớp kiểu phong thấp.

3. Cúi xõm

Hai tay chống gối ngồi xõm xuống, ngón tay chạm nhau,

mông và gót chân hết sức ép sát nhau đồng thời thở khí ra, hơi dừng. Sau đó đứng dậy hít khí vào, thẳng chân thông tay, thân trên gập lại, hai bàn tay chống trên hai bàn chân, đồng thời thở khí ra, hơi dừng. Hai tay chạm đầu ngón chân, sau đó từ ngón chân chạm đất, hơi dừng, đứng dậy đồng thời thở khí ra. Rồi lại làm tiếp từ đầu. Làm 4 - 8 lần.

Tác dụng: Phòng ngừa hông, mông, gối hoạt động không tốt, chân bị co quắp lại.

4. Cung bộ

Chân trái bước lên một bước, gót chân phải kiễng lên, nửa bàn chân trước dẫm đất thành cung bộ trái. Uốn ngực, hai tay chống gối, mắt nhìn chăm chăm phía trước, mông hạ xuống từ từ đồng thời thở khí ra. Hơi dừng rồi thẳng mình lên, hít khí vào rồi xoay mình ra sau, đưa chân phải ra trước đổi thành cung bộ phải, cách làm y như trên. Hai chân trái phải đều làm 6 - 8 lần.

Tác dụng: Làm hông, háng, gối thêm vững vàng khoẻ khoắn, phòng ngừa tê chân.

5. Nhắc gối

Tư thế chuẩn bị: Dạng chân đứng thẳng rộng bằng vai, hai tay chống hông, mắt nhìn thẳng.

Thực hiện động tác: Nhắc gối trái, chúc mũi chân xuống đất, hông gối song ngang, thẳng dằng trước. Hơi dừng rồi từ từ hạ xuống. Đổi chân phải, nhắc gối, làm như động tác chân trái. Hít thở tự nhiên. Cuối cùng trở lại tư thế ban

đầu. Trái phải đều làm 10 lần.

Tác dụng: Phòng ngừa hông háng tê đau nhức, gối cổ chân không có sức.

Đoạn bốn. VẬN ĐỘNG HÔNG, LUNG

1. Gập nghiêng bên

Tư thế chuẩn bị: Dạng chân đứng thẳng hơi rộng bằng vai, thân thẳng, uốn ngực, hai tay chống hông, mắt nhìn ngang trước mặt.

Thực hiện động tác: Thân trên đổ sang mé phải, gập 20° , tay phải giữ chặt hông, tay trái thả lỏng. Chân phải từ từ gập gối, hơi hạ xuống đồng thời thở khí ra. Hơi dừng. Gập về bên trái cũng 20° và làm như động tác trên, cùng lúc hít khí vào. Trái, phải đều làm 8 lần.

Tác dụng: Phòng trị cột sống hoạt động khó khăn, chân hông tê mỏi, sụn sừng, vai khuỷu đau nhức.

2. Quay hướng

Tư thế chuẩn bị: Như thức trên.

Thực hiện động tác: Thân trên xoay mình từ trái sang phải, ngực uốn, thót bụng, mắt nhìn ngang, đồng thời hít khí vào. Hơi dừng. Rồi vận mình từ phải sang trái, đồng thời thở khí ra, cách làm như trên. Cuối cùng trở về tư thế chuẩn bị. Trái phải làm 8 lần.

Tác dụng: Đề phòng lúc xoay hông, cổ bị chấn thương,

chân gối đau nhức và các bệnh dạ dày, ruột.

3. Xoay hông

Tư thế chuẩn bị: Như ở trên.

Thực hiện động tác: Xoay hông, vặn háng từ trái sang phải, lấy hông làm trục xoay khiến các khớp trên dưới đều phải động theo (nhưng từ nhỏ tới lớn và phải tăng dần phạm vi xoay lớn thêm dần). Sau đó từ phải xoay hông, vặn háng sang trái và làm tiếp động tác giống như ở trên và cuối cùng trở lại tư thế chuẩn bị. Mỗi bên trái phải đều làm 8 lần.

Tác dụng: Phòng ngừa hông bị chấn thương khi phải xoay vặn, vị khí (dạ dày) không hoà, dính ruột, đau hông mạn tính.

4. Gập mình ra trước.

Tư thế chuẩn bị: Như ở trên.

Thực hiện động tác: Hai tay đan ngón đặt trước ngực, nâng khuỷu, hai cánh tay gập ngang trước ngực, lật cổ tay trở lên thành thế “đỡ trời”, đưa lên cao. Mắt nhìn theo lưng bàn tay. Hơi dừng. Vừa hít khí vừa uốn mình, thót bụng lại, và gập mình xuống trước, chậm chậm gập hông, hai chướng chạm đất. Sau đó thở khí ra. Hơi dừng, thả lỏng chướng, thu về ôm cổ chân. Hai tay lại nắm thành quyền, đưa vòng rẽ sang hai bên trái, phải rồi đưa hai quyền đặt ngang nhau trước chân, hai quyền chạm đất rồi lại thu quyền về đặt giữa hai bàn chân. Đứng dậy thở khí ra, trở lại tư thế

chuẩn bị. Mỗi bên làm 8 lần.

Tác dụng: Đề phòng cột sống biến dạng, hông cột sống đau mỏi.

Đoạn năm. VẬN ĐỘNG TOÀN THÂN

1. Hồ vồ

Tư thế chuẩn bị: Đứng thẳng, dang chân cách nhau 3 nắm tay, mắt nhìn ngang.

Thực hiện động tác: Gập mình ra trước, hai quỳn hạ xuống tận đất, thở khí ra. Hơi dừng. Thân trên thẳng trở lại, lỏng quỳn mở thành chưởng, hai cánh tay duỗi thẳng đưa lên cao (trước hít vào, sau thở ra rồi lại hít vào) ngửa thân ra sau chừng 30° . Hơi dừng rồi trở lại tư thế đứng như ban đầu. Hai tay giơ lên cao, gập sang phải 20° , đồng thời, hai tay nghiêng sang phải không như nhau, mắt nhìn theo hồ khẩu tay phải. Hơi dừng. Nghiêng sang trái, gập mình 20° , đồng thời hai tay vẩy sang trái mức độ khác, mắt nhìn chéo sang hồ khẩu tay trái. Hơi dừng, từ từ vòng ra sau bên phải thành thân mình gập lại phía sau, hai cánh tay đưa lên, cánh tay thẳng ra trước gập lại, hai chưởng biến thành quỳn chạm đất đồng thời thở khí ra, cuối cùng trở lại tư thế chuẩn bị. Làm 4 - 8 lần.

Tác dụng: Phòng chữa hông háng tê mỏi, toàn thân uể oải.

2. Vòng gấu

Tư thế chuẩn bị: Dang chân đứng thẳng rộng bằng vai,

hai tay nắm quyền đặt cạnh hông.

Thực hiện động tác

Cánh tay trái từ cạnh bụng đưa xiên qua trước ngực thành đường cong hướng sang mé phải, dấm ra, cao ngang với vai. Cánh tay phải cũng làm động tác như thế dấm lên cao ngang vai bên mé trái, cùng lúc rút tay quyền trái thu về đặt cạnh hông trái đồng thời khuyu gối, hạ mông xuống, theo quyền dấm ra mà chuyển động. Dấm quyền trái, phải, đều 8 lần. Sau đó đứng thẳng lên, hạ hai cánh tay xiên xuống, bàn tay vẫn nắm quyền, từ phải chuyển động sang bên trái 8 lần và cả thân thể cũng theo đó mà lay động. Rồi theo đúng cách làm vừa kể làm lại một vòng nữa. Cả quá trình vẫn hít thở một cách tự nhiên, cuối cùng trở lại tư thế chuẩn bị. Như thế mỗi vòng hoạt động tổng cộng 32 động tác. Làm 1 - 2 vòng.

Tác dụng. Ổn định dạ dày, củng cố lá lách, giúp tiêu hoá tốt, làm tiêu tan mọi ứ đọng trong nội tạng, mạnh hông khoẻ thận.

3. Khỉ đi

Tư thế chuẩn bị: Gập khuỷu tay, năm ngón chụm lại thành móc câu, lòng hướng xuống đất, cao ngang vai.

Thực hiện động tác: Tay trái hạ xuống dưới mạng sườn, vươn theo đường cong sang bên phải, đồng thời khuyu gối, hạ mông, diểm mũi chân phải xuống đất, toàn thân theo đó vận hết sức đu đưa theo. Cũng làm đúng như vậy, đổi tay

phải vươn sang bên trái, rồi thay đổi tay trái phải mà làm. Có điều động tác phải linh động, nhẹ nhõm, khéo léo, không gò bó, gượng gạo, gập gáp. Cuối cùng trở lại tư thế chuẩn bị. Làm 30 - 60 lần.

Tác dụng: Hoạt động toàn thân, thư giãn cơ khớp, vận chuyển khí huyết còn có thể phòng ngừa đau vầng, mất hoa.

BẢO MẠNG CÔNG

Bảo mạng công (công phu giữ mạng) là một phương pháp luyện khí công động, kết hợp tập luyện với tưởng tượng bằng ý niệm. Phương pháp luyện này thuận tiện an toàn, có tác dụng phòng chữa huyết áp, bệnh tim mạch, não ứ huyết và các di chứng để lại như đau đầu, chóng mặt, hay quên đều rất hiệu quả lại rất kinh tế, rất mau chóng. Đạo lý là: "Bản thân cơ thể con người đã là một kho thuốc quý, phương pháp luyện công nho nhỏ là thuốc dẫn, tốn ít thời gian, giản dị dễ học mà hiệu quả lại rõ ràng, già trẻ gái trai đều thích hợp".

I. TƯ THẾ CHUẨN BỊ

1. Kiểu đứng 1. Đứng hai chân bằng nhau, hai tay thả xuôi tự nhiên, hai lòng chưởng áp gần mé ngoài của xương đùi, đầu ngón giữa áp chặt vào huyết Phong thị, đầu cổ ngay ngắn, lưỡi đưa lên hàm ếch, trọng lượng dồn đều lên hai chân, bỏ hết ý nghĩ lan man, sao cho thân, tâm phải đạt được yêu cầu hư vô, tĩnh, lỏng.

2. Kiểu đứng 2. Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay

thả lỏng xuôi, cũng lòng chuông áp vào mé ngoài của xương đùi, ngón giữa cũng đặt đúng huyết Phong thị, đầu cổ ngay ngắn, lưỡi đưa lên hàm ếch, trọng lượng dồn đều lên hai chân, xoá bỏ ý nghĩ lan man, khiến thân, tâm hư, tĩnh lỏng, không.

3. Kiểu đứng 3. Hai chân đứng rộng bằng vai, hai mũi chân hơi thu vào trong, hai tay thả xuôi tự nhiên, hai lòng chuông áp vào mé ngoài xương đùi. Gập khuỷu, hạ mông xuống, sao cho đầu gối không nhô quá mũi bàn chân là được (tức đứng tấn mã bộ thấp), đầu cổ ngay ngắn, lưỡi đưa lên vòm họng, toàn trọng lượng cơ thể dồn đều xuống hai chân.

4. Kiểu ngồi. Ngồi ngay ngắn trên ghế tựa, hai chân ra rộng bằng vai, đùi và cẳng chân gập gối 90° , thân mình ngay thẳng, thả lỏng toàn thân, cằm hơi thu vào (tức là cẳng chân vuông góc với đùi ở gối, thân vuông góc với đùi ở háng).

II. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN CÔNG

1. Công phu khoẻ não mở mang trí óc

Chuyên chữa: Luyện công phu này có thể phòng ngừa mạch máu não xơ cứng, tăng cường sức nhớ, phát huy mạnh trí lực của đại não.

Phương pháp luyện. Chuẩn bị tập kiểu ngồi, hai mắt nhắm hờ, hai huyết Hợp cốc hai tay chạm nhau (xoè rộng ngón cái, mở hồ khẩu tay và áp hai hồ khẩu vào nhau kiểu

trên dưới), lòng chưởng quay trở vào đặt ở trước bụng dưới (túc hạ đan điền). Đứng dậy kiểu 2, hai mắt nhắm hờ hai huyết Hợp cốc chạm nhau, lòng chưởng quay vào đặt trước bụng dưới. Khi hít thở thì tưởng tượng đến huyết Phong trì sau gáy đang nhận khí, một hít vào một thở ra là 1 “túc” (hơi thở), làm 108 “túc”. Hai bàn tay giờ sang hai bên cao quá đỉnh đầu, lòng chưởng hướng lên, ra sau theo mé đầu vạch thành đường vòng tròn 108 lần rồi lại vạch đường tròn ngược lại cũng 108 lần. Làm đủ rồi thì hai tay thả lỏng, hạ xuôi xuống hai bên đùi ở mé ngoài rồi thu công.

2. Công phu hạ cao huyết áp

Chuyên chữa: Cao huyết áp, đặc biệt chữa trị các chứng đau đầu, choáng, vàng, tim hồi hộp, mất ngủ, bứt rứt khó chịu vì âm hư dương thịnh hay âm dương cùng hư.

Phương pháp tập luyện: Hai mắt khép hờ, hai tay thả lỏng buông xuôi, lòng chưởng ngửa lên, hai ngón giữa giao nhau đặt trước bụng dưới và tưởng tượng lúc đó trời đang mưa bụi, đang rơi xuống đầu, mặt, trước ngực, sau lưng... rồi chậm chậm chảy xuôi và đúng lúc đó phải cảm thấy toàn thân sảng khoái nhẹ nhõm. Mỗi lần tập từ 10 - 20 phút rồi ý niệm tưởng tượng là mưa đã ngừng và hai tay tự nhiên thả xuống hai bên cạnh đùi rồi thu công. Chuẩn bị đứng kiểu thứ nhất, hai tay đặt bên cạnh mé ngoài đùi, cẳng tay hơi gập, ngón tay quay ra trước, hai bàn tay đặt cách mé ngoài cạnh đùi độ 10cm, hai mắt nhắm hờ và trong ý niệm

tưởng tượng là hai huyết Lao cung ở lòng bàn tay thông với hai huyết Dũng tuyến ở lòng bàn chân, mỗi lần tĩnh tọa khoảng 20 phút.

3. Công phu chữa huyết áp thấp

Chuyên chữa: Huyết áp thấp. Luyện công phu này thời gian lâu có thể làm cho huyết áp tăng lên.

Phương pháp luyện: Chuẩn bị đứng kiểu thứ nhất, hai mắt nhắm hờ, gập khuỷu tay, từ từ đưa hai bàn tay lên cao, lòng chưởng đối thẳng trước ngực và cách độ 10cm. Dùng ý niệm tưởng tượng từ lòng bàn tay phóng ra hai luồng sáng bắn thẳng vào ngực cùng lúc từ bụng có hai luồng khí dâng lên gặp hai luồng sáng trắng đang xuyên qua ngực, mỗi lần tĩnh tọa kéo dài độ 20 phút, luyện công xong thì thu công. Chuẩn bị đứng kiểu thứ 2, thả lỏng toàn thân, hai cánh tay giơ ngang ở hai bên như kiểu đang bơi trong nước rồi khoát nước lên đầu, hai tay từ trên đỉnh đầu lướt qua mặt rồi xuống đến ngực thì ngừng, hai lòng chưởng đối hướng quay vào đối diện với ngực cách độ 10cm. Dùng ý niệm tưởng tượng từ lòng chưởng phát ra hai luồng sáng trắng chiếu xuyên vào ngực và cũng đồng thời từ bụng dưới (tức là hạ đan điền) có hai luồng khí dâng lên đón gặp hai luồng sáng trắng. Mỗi lần đứng luyện công 20 phút, luyện công xong thả hai tay xuống tự nhiên, thu công.

4. Công phu tưởng tượng từ Dũng tuyến

Chuyên chữa: Huyết áp cao, thận hư...

Phương pháp luyện: Chuẩn bị đứng kiểu thứ 2, thả lỏng toàn thân, dùng ý niệm tưởng tượng ở huyết Dũng tuyến (dưới lòng bàn chân, ở giao điểm 1/3 từ mũi chân xuống và 2/3 từ gót chân lên, hoặc quặp chặt lòng bàn chân lại, chỗ lõm ở 1/3 trên xuống là huyết) giữ được “ý thủ” lâu ở huyết này thì có thể giúp ta đi vào trạng thái thư giãn hoàn toàn, bài trừ mọi thứ khí bệnh trong cơ thể, tăng cường sự thông suốt khí huyết trên dưới trong cơ thể.

5. Công phu tĩnh tâm dưỡng huyết

Chuyên chữa: Bệnh về tim dạng phong thấp, bệnh động mạch vành, tim đập quá nhanh, nhịp tim không ổn định.

Phương pháp luyện: Ngồi ngay thẳng, xoa hai bàn tay 64 lần, tay chưởng trái đặt trước bụng dưới, lòng chưởng chiếu đúng hạ đan điền cách xa độ 10cm, chưởng phải đưa lên trước ngực, lòng chưởng chiếu đúng bên tim áp vào và dùng ý niệm tưởng tượng bên tim là màu đỏ, rút lòng chưởng ra cách tim 10cm. Mỗi lần tập 10 phút.

6. Công phu tưởng tượng ở cột sống

Chuyên chữa: Bệnh tim, các chứng tật về vùng phổi và hông, lưng.

Phương pháp luyện: Chuẩn bị đứng kiểu thứ 2, toàn thân thả lỏng, dùng ý niệm liên tưởng “ý thủ” ở huyết Đại chủy (đốt sống cổ thứ 7, chỗ xương gồ cao) rồi chuyển xuống cột sống. Luyện công phu này lâu ngày có thể thúc đẩy được chức năng của thần kinh cột sống, đánh thông mạch Đốc.

Mỗi lần luyện “ý thủ” Đại chùy 20 phút trở lên, sớm, tối là 2 lượt.

7. Công phu đứng tấn bài trừ thấp khớp

Công phu đứng tấn gọi là “trạm trang công” là công phu cơ bản trong võ học.

Chuyên chữa: Bệnh tim dạng phong thấp, thấp khớp.

Phương pháp luyện: Đứng kiểu thứ 2, thả lỏng toàn thân, hai tay dang ngang hai bên thân thành góc 90°, lòng chưởng quay về phía trước, ngón tay xòe tự nhiên duỗi thẳng, ý niệm dồn về 10 ngón tay. Mỗi lần đứng luyện 20 phút, ngày luyện 2 lần sáng, tối.

8. Ý thủ huyết Dẫn trung

Chuyên chữa: Viêm cơ tim, viêm phổi, viêm họng, viêm phế quản v.v...

Phương pháp luyện: Đứng tư thế thứ 2, thả lỏng toàn thân, ý thủ ở (tức dồn ý niệm tưởng tượng dồn vào một vị trí nào đó) huyết Dẫn trung (nằm chính giữa đường nối hai đầu vú, huyết thuộc mạch Nhâm) Ý thủ lâu ngày ở huyết này có thể khiến âm dương thông suốt, nối thông trên dưới. Mỗi lần tập ý thủ Dẫn trung kéo dài 20 phút, hàng ngày tập 2 lần sáng, tối.

9. Ý thủ huyết Lao cung

Chuyên chữa: Tật bệnh vùng tim, đau tim v.v...

Phương pháp luyện: Đứng kiểu thứ 2, thả lỏng toàn thân,

“ý thủ” ở 2 huyết Lao cung 2 bàn tay (nắm bàn tay thật chặt, nắm quyền, huyết nằm ở giữa Khe đầu ngón tay thứ 3 (giữa) và thứ 4 (vô danh) trên lòng bàn tay. Tập ý thủ huyết Lao cung lâu ngày có thể cải thiện được bộ phận sinh lý của thân trên và tay, thúc đẩy mạnh thêm các chức năng của ngón tay. Trên các ngón tay có rất nhiều kinh lạc: ở Kinh thủ tam âm (tức Thái âm phế, thiếu âm tâm, quyết âm tâm bào) và 3 Kinh thủ tam dương (tức Thiếu dương tam tiêu), Dương minh đại trường, Thái dương tiểu trường, đều chạy thông qua các ngón tay nên mới có câu “mười ngón liền tim” nên tập “ý thủ huyết tay” có tác dụng chữa trị các tật bệnh về tim, đau đầu v.v...

10. Công phu đè huyết ngón chân.

Chuyên chữa: Ác mộng, não ú huyết.

Phương pháp luyện. Ngồi trên ghế tựa hay tràng kỷ, dùng ngón tay cái điểm đè lên chính giữa móng ngón chân cái xích lên phía trên 5mm đè tới khi nào thấy tê dại, đau thì ngừng. Sau đó lại dùng ngón cái cứu đốt, đắp vào huyết này 10 phút.

11. Công phu ý thủ Khúc tri

Chuyên chữa: Bán thân bất toại (tức liệt nửa người), bại liệt, cánh tay tê dại liệt, bàn tay cánh tay sưng đau v.v...

Phương pháp luyện. Đứng theo cách thứ 2, thả lỏng toàn thân dùng ý niệm ý thủ huyết Khúc tri ở chỗ lõm đầu ngoài nếp nhăn khi ta gập cánh tay lại ở khuỷu, có thể làm thông

suốt kinh Thủ dương minh đại trường. Hàng ngày luyện công hai lượt sáng và tối, mỗi lần luyện ý thủ ở huyết Khúc trì 20 phút trở lên.

12. Công phu luyện ý thủ huyết Ủy trung

Chuyên chữa: Bong gân gân chân, viêm khớp chân, chữa trị các bệnh ở chân.

Phương pháp luyện: Đứng kiểu thứ 2, thả lỏng toàn thân, dùng ý niệm ý thủ ở 2 huyết ủy trung của hai chân (ở chính giữa lằn khoeo sau đầu gối). Luyện huyết này lâu ngày có thể thúc đẩy sự tuần hoàn máu ở chân. Mỗi ngày luyện công 2 lượt sáng tối, mỗi lượt 20 phút trở lên.

TRỊ THÂN PHÁP

Trị thân pháp (phép chữa thân mình) là phương pháp tự day ấn huyết khí công được ghi lại trong bộ sách cổ “Thái thanh phục khí khẩu quyết” (khẩu quyết luyện khí Thái Thanh của đạo Lão). Phương pháp như sau:

Vào lúc nửa đêm nguyên khí bắt đầu sinh, dùng lưỡi lia trên dưới trong ngoài hai hàm răng, liếm môi, dùng mũi hít khí vào (nạp khí) dùng miệng nuốt đi, $3 \times 9 = 27$ thì ngừng. Như thế sinh khí (khí dương coi là nguyên khí, khí sống, bắt đầu sinh từ nửa đêm giờ Tý là dương trong âm sẽ thông vào trăm mạch (bách mạch) khiến được trường sinh).

Sáng dậy, đầu tiên thở “xuy” (xem phần luyện thở “Lục tự quyết”, khí công tĩnh) xoa hai bàn tay vào nhau cho nóng

lên, vuốt trán $2 \times 7 = 14$ lần. Tên gọi là “cung Nê hoàn” giúp người ta thân, thần được sửa sang. Sau lại xoa tay cho nóng, xoa trên mặt hai lần bảy (14) gọi là “rửa mặt khan” để xua trừ ác khí ban đêm, mặt là chái nhà người thật sống bên trong, làm vậy để người khỏi bị bệnh. Lại xoa hai tay cho nóng từ trán vuốt đầu tóc hai lần bảy (14), để tìm giữ “thần” trong óc, giữ để sinh, gọi là “gội đầu khô” để tóc khỏi bạc sớm, răng có rụng sẽ mọc lại. Lại xoa tay cho nóng, từ dưới tai xoa ngược lên hai lần bảy (14) giúp tai ta tinh thính hơn.

HOÀ KHÍ CÔNG

Hoà khí công (công phu hoà khí) là một bài luyện khí công động lưu truyền trong dân gian miền Bắc. Thường xuyên tập luyện có thể làm thư giãn gân cốt, điều hoà khí huyết, tăng cường thể chất, có tác dụng bảo vệ sức khoẻ. Hoà khí công có 12 thức luyện. Cách thao tác như sau:

Bộ tay

Phần tập bộ tay chia làm 3 thức. Làm xong thức thứ nhất cần phải vỗ cánh tay từ trên trở xuống, mặt trước mặt sau, đầu vỗ 3 lần, hai cánh tay tổng cộng 12 lần, vừa vỗ tay vừa đi bộ thư giãn, không được đứng yên tại chỗ.

1. **Vẩy động trước sau.** Thức này thời xưa gọi là “Khai thiên bích địa” (mở trời mở đất).

Tư thế chuẩn bị. Thân mình đứng ngay ngắn, hai chân

mở ra kiểu chữ bát (V) hai tay thả xuôi hai bên, mắt nhìn ngang.

Thao tác: Chân trái bước tới một bước, mũi bàn chân xoay sang bên phải để cùng một hướng với mũi bàn chân phải, cùng lúc gập gối, đầu gối không nhô quá mũi bàn chân, bàn chân phải dời ra sau một bước, bàn chân và gối thẳng bằng thành cung bộ (cung trước tên sau). Đầu hơi ngác lên trên, vai thả lỏng xuống, thân trên thẳng ngay (không ngửa không cúi). Hai tay vẩy động trên dưới, trước sau, ngón tay xòe tự nhiên hơi cong như kiểu tay trảo. Khi là cung bộ trái, đầu tiên vẩy tay phải ra, khi là cung bộ phải trước tiên phải vẩy tay trái ra. Hai tay thay nhau vẩy động 10 - 20 lần rồi thu chân trái về bước chân phải ra trước, tiếp tục làm như trên cũng lại 10 - 20 lần.

Chú ý: Vai, hông lỏng, cánh tay thẳng, trên hư dưới thực (tức lỏng trên vững chắc dưới), khí trầm đan điền. Không phối hợp hít thở. Phải làm một cung 3 tên: Chân ở trước gập gối là cung chân ở sau thẳng, khi vẩy động hai tay cũng duỗi thẳng thành 3 tên. Kinh lực ở đầu gối chân trước (cung), chân sau và hai tay. Hai chân (bàn chân) không được ở cùng trên một đường thẳng, nếu không sẽ đứng không thực (vững) mà phải bộ (chân bước) xiên thân ngay. Bàn tay khi hất lên là “khai thiên” (mở trời) hất xuống là “bích địa” (lập đất).

2. Hai tay móc câu. Chiêu này xưa gọi là “Lưu tinh câu nguyệt” (sao băng câu trăng).

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng hơi rộng bằng vai, đầu hướng lên, vai thả lỏng xuống, mắt nhìn phía trước, thân trên hơi cúi, ưỡn ngực thót bụng mười ngón tay cào đất, trọng tâm nằm ở lòng bàn chân. Hai tay duỗi thẳng ra sau, hai bàn tay chụm thành móc câu, năm ngón chụm lại mũi ngón tay ngửa lên.

Thao tác: Cánh tay trái xoay ra trước, cánh tay ngang ngực biến móc câu đổi thành chưởng, hồ khẩu đối với vai phải, bàn tay phải vẫn giữ móc câu để ở sau. Đổi tay phải đưa ra trước cánh tay ngang ngực biến móc câu thành chưởng, hồ khẩu đối với vai trái cùng lúc tay trái chuyển ra sau đổi thành móc câu. Cứ thế hai bên trái, phải thay nhau mà làm.

Điều cần chú ý: Thức này cũng không phối hợp với hít thở. Tay động đầu không động, tốc độ hai tay thay nhau làm động tác từ chậm dần đến nhanh, hồ khẩu mở ra đối với vai là trắng, móc câu năm ngón là sao băng.

3. Đẩy chưởng thở khí. Xưa gọi là “nhật nguyệt chưởng” (chưởng trời trăng).

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng hơi rộng bằng vai, lỏng vai ưỡn bụng, hai mắt nhìn ngang, hai tay duỗi ngang trước mặt, dựng chưởng, lòng chưởng đưa ra ngoài (phía trước).

Thao tác: Hai cánh tay cùng mặt xoay sang trái, cùng lúc tiến hành hít khí vào. Khi cánh tay trái duỗi sang trái đến ngang vai thì cánh tay phải đặt ngang trước ngực và khi hồ

khẩu (phải) đối với vai trái thì dùng mũi thở khí ra (một hơi), sau đó chuyển cánh tay, chuyển xoay sang phải và hít khí vào.

Điều chú ý: Xoay chuyển cánh tay và xoay mặt thì phải hít vào lúc này mặt động, tay động nhưng thân không động. Tay phải hợp với khí: Khi cánh tay chuyển động thì hít khí, chuyển xong thì thở khí. Khi hai tay xoay chuyển sang hai bên phải như mặt quạt xoè ra, động tác từ nhanh dần chậm lại. Cánh tay trước vươn ra là mặt trời, bàn tay sau ngang vai là mặt trăng, vì thế mới có tên là “nhật nguyệt chuông”.

Bộ chân

Gồm có ba thức. Sau khi làm xong một thức đều phải vỗ chân. Khi vỗ, phải kê bàn chân lên, tối kỵ đầu gối trở xuống. Nếu không có chỗ gác chân thì nhắc đầu gối lên, đứng một chân mà vỗ. Khi vỗ thì từ trên xuống dưới, mỗi chân vỗ 3 lần, hai chân là 6 lần.

1. Trái, phải đá ra sau. (Xưa gọi là “trái phải đá bàn chân”).

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng dang ra cách nhau một nắm tay, hai cánh tay thả xuôi tự nhiên.

Thao tác: Hai gót chân lần lượt đá ra sau, phải đá cao đến tận hông, hai cánh tay cũng theo chân chuyển động mà vẩy động trên dưới, trước sau theo. Khi chân trái đá ra sau cánh tay trái cũng theo chân vẩy hất ra sau, còn cánh tay phải lại vẩy hất ra trước. Khi chân phải đá ra sau tay phải hất theo ra sau, tay trái lại vẩy hất ra trước. Cứ thế tiếp tục

trái phải đá ra sau mà làm phối hợp với tay hất ra trước ra sau.

Điểm chú ý: Không phối hợp với hít thở. Khi chân đá ra sau phải đá cho chạm vào hông. Hai cánh tay vẩy hất, cao hay thấp có thể tùy theo thể trạng cao hay thấp mà vẩy hất, nhưng phải từ chậm đến nhanh dần theo nhịp chân đá.

2. Đá bên trái, phải (Xưa gọi là “hất ngoài”).

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng dang cách nhau một nắm tay, hai tay thả xuôi, ngón tay đưa ra phía trước.

Thao tác: Chân trái hướng ra ngoài đá lên, tay chưởng trái đưa chạm với bàn chân trái đá hất lên. Tiếp đó đổi chân phải đá sang bên phải và tay phải lại hất xuống chạm (vỗ) vào chân phải. Tiếp đổi chân, tay mà đá, vỗ liên tục.

Chú ý: Không phối hợp với hít thở. Khi mới bắt đầu tập có thể đưa lòng chưởng từ trên xuống để đón bàn chân đá và thân trên cũng có thể day động theo nhưng phải từ chậm đổi sang nhanh dần. Về sau tay không hạ xuống đón, thân không cần động ngả theo mà chân đá dần hết lên cao từ chậm đến nhanh.

3. Dậm chân thở khí (Xưa gọi là “Khôi tinh điểm nguyên”, sao Khôi điểm đầu).

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai tay nắm thành quyền, quyền trái ở mé đầu bên trái, xoay chuyển cổ tay, lưng quyền đưa ra ngoài (tức ra trước), mắt quyền nhỏ đối với huyệt Phong trì (ở 2 bên sau gáy gần

chân tóc), tay quyền phải đặt ngang hông phải, lưng quyền cũng đưa ra phía trước, mắt quyền đối với hông, hai bắp tay hơi ngang, hai cẳng tay đều thẳng, hơi giống như chữ..... (vạn) của nhà Phật, mặt quay sang phải.

Thao tác: Móc quyền hít khí. Quyền trái chuyển xuống dưới (che quyền), tay quyền phải đưa lên trên (móc quyền) bắt chéo nhau trước ngực mà qua, thành đối vị trí ban đầu cho nhau. Cùng lúc chuyển tay quyền thì hít khí vào, xoay mặt (mặt xoay sang trái), hơi hít ngừng, tay cũng dừng thì nhắc ngay chân trái lên mũi bàn chân đưa ra trước, đập (dậm) bàn chân thở khí ra và nâng bàn chân trái lên, dùng gót chân trái đập xiên ra mé ngoài, đồng thời thở khí ra đằng mũi. Động tác bên phải như móc quyền, hít khí vào, xoay mặt, nhắc bàn chân, đập bàn chân, thở khí ra giống hệt như động tác bên trái và cứ thế thay đổi nhau mà làm.

Chú ý: Tay quyền phải nắm chắc, khi móc quyền, che quyền, hai cánh tay phải hơi vận kinh. Khi chéo nhau trước ngực thì quyền che ở ngoài, quyền móc ở trong, khi nhắc bàn chân phải hết sức đưa ngay đùi lên và khi đập ra (dậm ra) phải vận kinh nhưng không được đập gót xuống đất và đập xong là đã phải đứng vững ngay. Vì tay quyền mé trên như cầm bút, tay quyền ở mé dưới như cầm đầu, giống như ngôi sao Khôi trong thần thoại mà thành tên.

Bộ hông, thân

Cũng gồm 3 thức, làm xong một thức đều phải đấm hông lưng. Sau khi làm xong thức thứ 7 chân đứng chữ bát, lắc lư thân thể, hai cánh tay cũng theo đó mà lay động theo, tay

hơi như nắm quyền, hai cánh tay lay động thì lưng quyền lại thay nhau đập vào vùng xương cụt, cộng 21 lần. Làm xong thức thứ tám, thân và tay lại cùng dạng vẩy hất, lưng bàn tay trái đập vào trước hông phải và tay phải lại đập mu tay vào trước hông trái, cũng cộng lại 21 lần. Làm xong thức thứ 9 thì đập tay (như kiểu xong thức thứ 7 và thứ 8) cộng lại cũng 21 lần và có thể vừa làm vừa đi bộ thư giãn.

1. Ngược tay xếp bằng (Xưa gọi là “trái phải vái điện” (tả hữu bái điện), hay “xếp bằng trong” (lí bàn).

Tư thế chuẩn bị: Thân mình đứng thẳng, chân hơi chữ bát, hai mắt nhìn ngang, hai tay giơ lên cao bằng vai, bốn đầu ngón tay chạm nhau, lòng chưởng úp xuống.

Thao tác: Chưởng tay trái đưa trở xuống thành lòng chưởng ngửa lên, lưng bàn tay đập chạm vào mé trong của chân phải đưa trở lên, theo đà tay chưởng trái đưa cao lên tận lông mày, lòng chưởng úp xuống. Tay chưởng phải hạ xuống biến đổi lòng chưởng ngửa lên và lưng chưởng bị đập chạm vào mé trong chân trái vừa đưa trở lên. Cứ thế hai tay và hai chân hạ xuống đưa lên đập chạm vào nhau.

Chú ý: Không phối hợp hít thở, từ chậm chậm tăng tốc độ lên, khi đá chân lên thì thân trên hơi cúi xuống trước một chút.

2. Trái phải đưa mắt nhìn (Thức này xưa gọi là “Tê ngư vọng nguyệt” (Tê giác ngóng trăng).

Tư thế chuẩn bị: Thân mình đứng thẳng, chân đứng chữ

bát ngoài.

Thao tác: Chân trái bước lên một bước, chân phải lùi lại sau một bước chân trước (trái) gập gối không nhô quá mũi bàn chân, chân sau (phải) duỗi thẳng thành cung bộ (cung trước tên sau). Hai tay nắm thành quyền, quyền trái ở dưới, cẳng tay dựng lên, khuỷu và gối chạm nhau, mắt quyền quay vào vai; quyền phải đưa ngang quá đầu đặt ở phía trên quyền trái, mắt quyền quay vào vai; quyền phải đưa ngang quá đầu đặt ở phía trên quyền trái, mắt quyền cũng quay vào vai trái, hai nắm quyền cách nhau một nắm tay, đầu từ bên trái hướng sang bên phải nhìn vào gót chân phải. Cứ thế hít thở tự nhiên chừng 7 hơi thì thu chân trái lại, bước chân phải ra thành cung bộ phải và đổi hướng sang bên trái mà làm động tác như ở trên.

Chú ý: Khi bắt đầu tập nếu nhìn không tới gót chân cũng không sao, dần dần sẽ nhìn được, đó gọi là “ngóng trăng” (vọng nguyệt) và là tên thức này.

3. Xoay hông thở khí. (Xưa gọi thức này là “dao động hải” (biển dập dờn)

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, hai vai thả lỏng và chùng xuống, hai tay nắm thành quyền, hai mắt nhìn ngang.

Thao tác: Xoay mình hít khí vào. Mình xoay sang trái cùng lúc hít khí vào, tay quyền phải xoay động theo thân mình, đưa sang trái lên tới trước trán, mắt quyền nhìn xiên xuống. Tay quyền trái theo thân xoay ra sau hông, mắt

quyển xiên hướng lên, hai mắt quyển một cao một thấp ở xa xa đối vào nhau. “Lật mình soi gương” đợi xoay tới khi hai mắt nhìn thấy gót chân phải thì thở hơi ra. Sau đó xoay mình sang bên phải thành một đường cong đối trước ra sau đối sau ra trước thì đồng thời hít khí vào. Xoay mình xong rồi thì thở khí ra.

Chú ý: Khi xoay thân mình phải hết sức xoay chuyển cả hông háng đi theo. Khi “lật mình soi gương” thì tay quyển trên bằng đầu, tay quyển dưới ngang hông, chân không chùng gối, hông không uốn cong, hai mắt từ trên đầu vai (tức nhìn ngoài qua vai) nhìn xuống gót chân thành một đường thẳng. Thức này làm tốt thì mình mềm mại như rồng đang dờn sóng vì thế mới có tên gọi cũ là “đao động hải” (biển dập dờn).

Toàn thân

Cũng gồm 3 thức. Làm xong một thức lại phải đi bộ thư giãn và vừa đi vừa vỗ ngực tức là hai bàn tay chồng lên nhau trái trên phải dưới đập vào chính giữa ngực, đập từ trên xuống dưới đến bụng thì ngừng. Xong lại vừa đi vừa tách hai tay ra vỗ đập hai bên cạnh ngực, cuối cùng lại đập vỗ chính giữa ngực lần nữa rồi thôi.

1. Thác thiên phốc địa (Đỗ trời vỗ đất). (Thức này xưa có tên gọi là “Một lư hương chầu trời”)

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng hẹp hơn vai, hai cánh tay giơ lên cao, hai bàn tay ngang lông mày, ngón cái và bốn

ngón kia tách rời nhau khum như hốc mắt.

Thao tác:

a) Thúc dưới. Chùng gối ngồi xổm xuống, hai tay tách nhau hạ xuống hai bên mình, hai chưởng quá gối, lòng chưởng úp xuống, các ngón tay như đang vỗ vật gì dưới đất, cú thể đồng thời hít khí vào.

b) Thúc trên: thẳng mình đứng dậy, hai tay giơ lên, xoay cổ tay đổi lòng chưởng thành ngửa lên hướng ra trước như kiểu “cát đất đỡ trời”, đồng thời ngừng đầu lên nhìn trời, cú thể cùng lúc thở khí ra. Thở khí ra xong hai bàn tay lại tách ngón cái, khum hình hốc mắt và tiếp tục làm lại như đầu tiên.

Chú ý: Ngồi xuống thì hít khí vào, thẳng mình đứng lên thì thở khí ra, động tác có thể tăng tốc độ lên một chút. Hai tay giơ lên còn gọi là thúc: “đỡ lư hương châu trời”, ngồi thụp xuống cào đất gọi là thúc “giận đất không vòng”.

2. Nhô vai thở khí (Còn gọi là “ép phổi thở”)

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng bằng nhau, hai cánh tay xuôi xuống, bàn tay nắm quyền, mắt quyền quay ra trước.

Thao tác: Gập khuỷu tay, nắm quyền dựa vào vai, đây gọi là “mắt quyền nhòm vai”, đồng thời thở ra một hơi khí. Sau đó hai cánh tay hạ xuôi xuống như thúc chuẩn bị và lúc này lại hít khí vào. Cú thể mà làm.

3. Tước đất lật bụng. (Xưa gọi là thúc “ngược bụng”)

Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng rộng bằng vai. Hai tay chạm nhau đưa ngang ra phía trước, ngón tay chĩa ra trước.

Thao tác:

a) **Thức dưới:** Gập gối ngồi xổm xuống, hai tay đưa sang hai bên lướt qua đầu gối, ngón tay chĩa trở xuống cùng lúc này hít khí vào.

b) **Thức trên:** Hai tay đổi ngửa chưởng tựa bên hông và đồng thời đứng thẳng dậy theo đó bụng uốn ra và khi uốn bụng thì thở một hơi ra. Trở lại tư thế chuẩn bị và tiếp tục thao tác dưới trước trên sau.

Chú ý: Đầu phải ngay ngắn, hai mắt nhìn ngang, ngồi xổm xuống thì hít vào, thẳng mình đứng lên thì thở ra. Động tác có thể nhanh lên dần.

Khi tiến hành thao tác các thức kể trên có thể tùy theo thể lực bản thân mà làm toàn bộ thao tác cả bài hoặc chọn một số thức thích hợp mà làm. Số lần làm một thức ít nhất cũng phải là 7 lần (vì phối hợp với hít thở nữa nên lấy giới hạn là 7 lần), nhiều thì 14 lần, 21 lần v.v... (tức lấy bội số của 7, tùy theo thể lực bản thân mà chọn số lượng lần tập) nhưng tối đa cũng không vượt quá số 49. Khi thao tác cần đặc biệt chú ý phải thuận theo tự nhiên, tối kỵ vận Kinh căng sức. Mỗi khi hoàn thành một thức lại phải đi bộ thư giãn kết hợp vỗ đập chân, tay, cơ khớp. Lỡ gặp trời nổi cơn mưa gió có thể làm trong phòng nhưng vẫn phải đi bộ thư giãn vỗ đập như vậy. Nếu trời quá ẩm ướt có thể giảm bớt số thức, số lần tập, thậm chí có thể nghỉ tập không sao. Tập

tốt nhất là ở dưới ánh mặt trời và ở nơi không khí trong lành thoáng mát.

VŨ BỘ PHÁP

Vũ bộ pháp là một phương pháp luyện khí công động, kết hợp hít thở vận khí với bộ pháp (bước chân) dời chuyển. Tương truyền đây là bài khí công đạo dẫn do Vua Hạ Vũ sáng tạo ra (ở thế kỷ 22 hoặc 21 trước Công nguyên) nên mới có tên “phép bước của Vua Vũ” (Vũ bộ pháp). Vì phải đi trị nạn lụt hồng thủy lâu ngày dầm mình trong nước nên Vua Vũ đã bị bệnh tê liệt nửa người nên nhà Vua đã sáng tác ra phương pháp tập luyện này để trở lại bình thường. Phương pháp này nguyên chép trong sách “Thiên Kim được phương - Cẩm Kinh” (Bài thuốc cứu giúp đáng ngàn vàng - Kinh cẩm). Phương pháp như sau:

Phàm “Phép bước của Vua Vũ” dời bước hai bàn chân trước sau khác nhau. Phàm muốn làm phép này thì trước tiên phải giữ khí tam quang và Vũ bộ, thì phép làm mới có nghiệm. Tam quang (ba nguồn sáng) là mặt trời, mặt trăng và sao. Vũ bộ hoặc ba bộ, bảy bộ, chín bộ. Không cố định. Như muốn hấp thụ được khí tam quang, ngày trời thật quang quẻ, hai chân bước đứng trước mặt trời ngang nhau, trước hết đem điều cầu mong tùy ý cầu khẩn ít nhiều cũng được, sau đó dùng 3 bộ (bước) của Vũ bộ. Khi muốn bước, trước hết ngẩng đầu nhìn ánh mặt trời, hé miệng hít thu lấy ánh sáng của mặt trời mà giữ lấy tức là ngậm miệng

nén khí cho đến khi ba bộ bước xong mới phóng khí ra vậy. Còn ba bộ, từ nơi đứng hai lần dời bàn chân qua kể từ đầu là một bộ. Ba bộ vị chỉ sáu lần dời bàn chân qua vậy. Khi hướng mặt trời bước Vũ bộ chân trái dời trước, chân phải dời sau. Nếu khi bước Vũ bộ theo hai nguồn sáng trăng, sao thì lại phải chân phải dời trước, chân trái dời sau, nhưng số bước không bằng nhau. Khi nhìn sao, Vũ bộ thì phải đầy 9 bước (bộ) vậy. Cửu bộ (9 bước), hướng trong mặt trời ba bộ (bước), càng phải đủ 6 bộ nữa vậy. Khi hướng sao Vũ bộ lại là cửu bộ (9 bước) phải dài lâu như là một, khí không đủ độ thì lấy ba bộ làm một hơi, tất 9 bộ (9 bước) tất cả phải qua 3 hơi vậy...

PHÉP CHỈ ĐƯỜNG CỦA TIÊN GÂY SẮT

Phép chỉ đường của “tiên gây sắt” (Thiết quái tiên) là một môn khí công động trong sách chuyên về khí công “Viện sinh tứ thư” (bốn bộ sách giúp đời sống). Bộ sách này gồm bốn quyển do Điền Miên Hoài đời Thanh viết thành sách năm Hàm Phong thứ 3 (tức Thanh Văn Tôn Dịch Chủ, 1853) lấy tư tưởng chỉ đạo là “thiên nhiên hợp nhất” (trời người hợp làm một) và đứng ở nhiều góc độ lý luận và phương pháp để bình luận và viết về dưỡng sinh tuổi thọ và bình luận cả về khí công. Sách này nhấn mạnh về mặt điều khiển tinh thần, yêu cầu người dưỡng sinh phải ngừng suy nghĩ, chế phục tinh thần, lòng phải trong sáng, ít ham muốn nọ kia. Ổn định tinh thần, đưa dẫn vào nhập tĩnh là

phương pháp quan trọng nhất của phép dưỡng sinh. Luyện công phu này lâu ngày có thể khí huyết lưu thông (làm cho khí chạy, máu lưu thông) thông suốt các kinh mạch, chủ yếu để chữa trị những chứng bệnh tê liệt, viêm khớp v.v...

Phương pháp thao tác: Đứng ngay ngắn, tay phải chỉ sang phải, chân trái dậm ở trước, mắt liếc sang trái, vận khí 24 “ngụm” (khẩu, cũng là một “tức”, một hơi thở). Tiếp đó rất nhanh, tay trái chỉ trái, chân phải dậm ở trước, mắt liếc sang phải, cũng vận khí 24 ngụm. Cứ thế có thể làm tiếp một số lần. Miễn sao không quá mệt mỏi là vừa đủ.

PHÉP SINH HOẠT THẦN TIÊN

Phép sinh hoạt (hay ăn ở) thần tiên (Thần tiên khởi cư pháp) nguyên được chép trong “Dịch cân kinh”. Nguyên văn là: “Ở chỗ trú, ngồi, nằm, đi. Tay xoa sườn với bụng. Lúc lòng dạ thống khoái, hai tay bưng dưới ruột, bưng rồi dịch bên hông, lưng quyền xoa vùng thận, sẽ thấy sức dồi dào, tức khiến nhờ người giúp. Làm mà chẳng thấy nhàm, suốt đêm không cũng được. Năm tháng tích công phu, dần vào cõi thần tiên”. Cách này dùng hai tay day ấn ở ngực, bụng, hông, lưng... cứ làm đi làm lại khắp cả dưới trên. Bất kể là đứng, ngồi, đi lại hay nằm đều có thể tranh thủ tùy chỗ tùy nơi mà luyện tập, không kể số lần, số lượng tập. Cách làm cụ thể như sau:

1. Hai tay day ấn hai bên sườn, tay trái day ấn khu vực tỳ (lá lách), tay phải xoa khu vực gan. Ở chỗ gần xương

sườn, dùng ngón tay cái kéo đi kéo lại từ trái sang phải từ phải sang trái mà xoa cho tới khi thấy ấm nóng thì ngừng.

2. Hai bàn tay chồng lên nhau day dè bụng dưới. Tay phải ở dưới, tay trái ở trên sao cho hai huyệt Lao cung ở hai bàn tay trùng với nhau một đường, xoa vùng hạ đan điền 36 vòng thuận chiều kim đồng hồ, rồi xoa ngược cũng 36 lần.

3. Dùng 4 đầu ngón tay (trỏ, giữa, đeo nhẫn và ngón út) cả hai tay kéo xoa bụng từ dưới lên (bắt đầu từ tiền âm tức là sát hạ bộ, xoa kéo ngược theo bụng lên đến giữa ngực sát xương mỏ ác, sau đó lại đẩy từ mỏ ác xuống tận tiền âm thì ngừng, coi như một lần. Đẩy kéo 36 lần.

4. Đến khi thấy ngực bụng sáng khoái thì đưa hai tay ra sau lưng, áp mu bàn tay vào lưng và xoa vùng thận. Thấy mỏi thì thôi. Tự mình xoa day ấn hay nhờ người giúp đều được.

Phương pháp luyện công này không hạn chế số buổi (lần) tập, chỉ cần tập từ nhẹ đến nặng, từ ít đến nhiều. Nếu kiên trì luyện tập, nhất định thân thể sẽ khoẻ mạnh, có thể đi theo con đường trường thọ của các bậc thần tiên.

PHÉP LUYỆN CÔNG THÁI CỤC SƠ CẤP BÍ TRUYỀN

Phép luyện công Thái Cực sơ cấp bí truyền là môn luyện khí công động như sau:

I. DỰ BỊ CÔNG (CÔNG PHU CHUẨN BỊ)

1. **Ý niệm.** Phối hợp khẩu quyết: “ý thủ đan điền trừ tạp niệm (ý nghĩ lan man). Lưỡi lên hàm ếch, lỏng toàn thân. Hít thở tự nhiên đều và nhẹ. Tốt nhất ý, cảnh thật tươi vui”.

2. **Tư thế.** Hai chân đứng rộng bằng vai, thân mình dồn trọng tâm ở khoảng giữa hai chân, hai cánh tay thả xuôi ngón tay hơi quắp lại, hai mắt khép hờ nhìn chót mũi, co ngực vươn lưng đầu ngay ngắn, thả lỏng hai vai cùng hai háng, uy nghiêm đứng vững như tùng bách (có thể ý niệm nghĩ về một tinh vật như cây tùng xanh, bụi thùy trúc biếc, khóm lan quân tử hoặc hoa sen...). nói tóm lại là tình ý tự nhiên, tinh thần an nhàn (hình 124).

II. LUYỆN Ý CÔNG - “THUỐC KIỂU THUỘC HẠ” (TRÊN DƯỚI CẦU THUỐC).

1. **Ý niệm.** Tiến hành phép đạo dẫn bằng ý niệm (tức dùng ý dẫn khí đi) theo hai mạch Nhâm Đốc, theo thứ tự thâm ý niệm theo các huyết Bách hội, (giữa đỉnh đầu), Ấn đường (giữa hai đầu lông mày), Nhân trung (giữa vạch kéo từ chót mũi xuống đầu môi), Thừa tướng (dưới lợi hàm dưới), Đan trung (giữa đường nối hai đầu vú) xuống hạ đan điền (dưới rốn - tức huyết Thần Khuyết 5 cm) rồi xuống Tiền âm (tức trên hạ bộ) xuống hậu âm (còn gọi là Hội âm nằm giữa hạ bộ và hậu môn) qua Vĩ lư (ở cuối xương cụt), Giáp tích (ở 2 bên cột sống cổ, cách 1,6 - 3,3cm) lên Ngọc châu quan (ở xương gồ sau sọ gáy). Dẫn khí chạy phối hợp

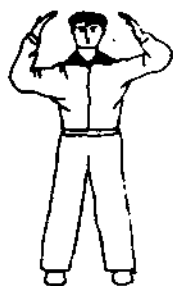
với khẩu quyết sau “Cửu khiếu tam quan vô trở đáng. Kỳ kinh bát mạch chỉ đằng nhân. Kỳ khí vận hành chu thiên sướng. Khai phát trí lực hựu diên niên” (Tạm dịch: “Chín khiếu ba quan (ả) không cản ngăn Kỳ Kinh bát mạch vẫn dễ dàng. Khí đã vận hành chu thiên (thông) suốt. Mở mang trí tuệ lại sống lâu”). Chú ý dùng ý niệm đạo dẫn, nhưng tựa hồ “đạo” (chỉ đạo) mà không phải “đạo”, như có mà lại như không có, không được ép uống đạo dẫn vận hành khí



Hình 124



Hình 125



Hình 126

mà phải để hoàn toàn tự nhiên đạt tới trình độ (ranh giới, phạm vi) “không theo không quên” là đúng.

2. Tư thế. Hai bàn tay giơ lên tận huyệt Ấn đường (ngang với lông mày) như đang ôm một quả cầu khí lớn, dùng ý niệm đạo dẫn xuống huyệt Thừa tương, rồi theo mạch Nhâm đi xuống Đản trung, rồi xuống hạ đản điền (Ấn đường được coi là thượng đản điền, Đản trung coi là trung đản điền còn đản điền dưới rốn - bụng dưới - thường gọi là hạ đản điền). Chuyển đến giữa hông (hình 125), hai lòng

chưởng hướng ra sau hơi hướng lên đến phía dưới mạng sườn, lúc này lòng chưởng lại quay ra trước. Ý niệm đạo dẫn khí từ Tiên âm xuống đến Hậu âm đi theo mạch Đốc đi lên qua huyết Vĩ lư, Giáp tích, Ngọc chẩm trở lại Bách hội. Hai tay đưa ra trước, từ từ đưa trở lên đến Ấn đường ngang lông mày (hình 126). Hai mạch Nhâm, Đốc đã thông qua, ý và hình trước và sau sẽ theo nhau. Đến đây là đã trải qua được một tầng, như vậy có thể làm đi làm lại để vượt lên 3 – 9 tầng.

III. LUYỆN TINH CÔNG - “ĐẠI BÀNG TRIỂN DỤC” (LUYỆN CÔNG PHU TINH - “ĐẠI BÀNG VƯỜN CÁNH”)

1. Ý niệm. Phối hợp với Khẩu quyết.

Tinh doanh khí túc lực sung phé

Đại bàng triển dục vạn lý thiên

Ngũ thái triều hà tiền trình mỷ

Nhất phái sinh cơ xuân áng nhiên”.

(Tạm dịch: “Tinh đầy khí đủ, lực tràn phổi

Đại bàng sải cánh vạn dặm trời

Năm sắc ráng châu bày vẻ đẹp

Một dòng sức sống Xuân tràn trề).

2. Tư thế luyện.

a) Dáng “như chim dang cánh bắt đầu bay về phía trước”. Trọng tâm cơ thể dồn vào chân trái (theo quy luật: nam trái, nữ phải), tay trái vươn duỗi ra phía trước, mắt nhìn

theo huyết Lao cung hay huyết Hợp cốc ở bàn tay trái. Chân phải hướng ra sau nhấc lên, tay phải vươn ra phía sau, lòng chuông phải ngửa lên, cứ thế trái phải đổi cho nhau luân phiên làm 3 - 9 lần.

b) *Dáng “vuôn cánh cả hai bên trái phải”*. Hai tay đặt trước ngực, 10 ngón tay đối đầu nhau (nhưng còn để một khe hở cực nhỏ). Ý niệm hướng về huyết Đản trung, sau đó hai bàn tay từ từ dang sang hai bên một cách tự nhiên và khi hai tay đang thu vào, dang ra thì dùng mũi thở khí ra tự nhiên, chân trái thực, chân phải hư, cứ thế hư thực đổi nhau, làm 3 - 9 lần.

c) *Dáng “sải cánh tiếp tục bốc bay lên”*. Tay trái vươn duỗi lên cao, mắt theo tay nhìn lên trời, chân trái theo tay nhấc lên. Sau đó đổi sang phải, và trái, nhưng phải luân phiên thay đổi 3 - 9 lần.

d) *Dáng “vuôn cánh lặn lộn cúi ngửa”*. Hai chuông từ bên hông dang sang hai bên, lòng chuông đối nhau, lật người cúi xuống trước, mắt nhìn xuống đất (thân trên có dáng như con ếch bơi), đầu ngẩng lên, hông lại hơi đổ ra sau, mắt nhìn bầu trời, hai tay dang sang trái phải. Làm lặp lại 3 - 9 lần.

IV. MỘC DỤC CÔNG - DAO TRÌ MỘC DỤC (CÔNG PHU TẮM - TẮM Ở DAO TRÌ)

1. Ý niệm. Phối hợp với khẩu quyết: “Ngọc dịch quỳnh tương Dao trì dục, Dục Khí phủ ma nguyệt quang nhu,

Do biểu cấp lý thân nội thủ, Phản quan nội thị tiêu dao du” (Tạm dịch: “Rượu ngọc quỳnh tương tắm Dao trì. Dùng khí vỗ về ánh trăng mềm, từ ngoài đi vào, thân giữ (ở) trong. Nhìn ngược vào trong, chơi tiêu dao”).

2. Tư thế luyện. Đứng lỏng, tinh tự nhiên, tay xuôi cách thân mình chừng 10cm, làm như đang vuốt nước tắm thân mình.

a) *Ý niệm nằm ở huyết Dũng tuyến* (dưới lòng bàn chân, ở 1/3 phía ngón) rửa hai chân, hai tay ôm quả cầu khí làm như vẽ đang nhẹ nhàng rửa chân trái trước, phải sau (nữ thì phải trước trái sau). Lông háng, chân đang rửa, dùng hư kinh duỗi thẳng ra, từ mé ngoài rửa xuống, đầu gối hơi chùng lại, từ mé trong mà rửa lên, trở lại hạ đan điền. Hai bên trái, phải thay nhau làm, đều 3 - 9 lần.

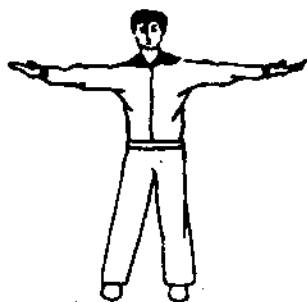
b) *Ý niệm ở Lao cung* rửa hai cánh tay, đưa tay lên làm như dáng đang ôm quả cầu khí, hai tay đưa lên ngang mày, lỏng vai, sau đó dùng tay này rửa tay kia, từ vai rửa ra đến



Hình 127



Hình 128



Hình 129

dầu ngón. Trái ngược, phải sau (nữ thì phải trước trái sau) thay đổi nhau làm 3 - 9 lần (hình 127).

c) *Ý hướng đan điền rửa trước ngực.* Hai tay làm như đang ôm quả cầu khí giờ lên, lòng chưởng quay vào, từ dưới ngực hạ dần xuống, rửa đến tận cẳng chân (hình 128), làm 3 - 9 lần.

d) *Ý ở Mệnh môn rửa sau lưng.* Hai tay xoay chuyển ra sau, lòng chưởng quay ra sau, nhẹ nhẹ đưa lên sát mạng sườn trên hông. Ý nghĩ về sau lưng từ từ đi xuống rửa đến tận Mệnh môn (thuộc mạch Đốc, ở chính giữa cột sống, phía trên thất lưng), làm 3 - 9 lần.

d) *Ý ở Giáp tích rửa cột sống lưng.* Lòng cột sống, thả lỏng vai. Hai tay đưa nghiêng kéo dài ra như lúc tắm rửa, hai bên trái phải nhẹ nhàng rửa sau lưng, làm 3 - 9 lần.

e) *Ý ở Đan trướng rửa trước ngực.* Hai tay như đang kéo rộng lồng ngực ra, từ từ vươn dài sang phải, trái, làm 3 - 9 lần (hình 129). Hai đầu gối theo hơi thở ra hít vào sâu mà tự nhiên từ từ ngồi xổm xuống. Người mới tập có thể đứng lỏng tinh tự nhiên cũng được.

f) *Ba "đạo dẫn" trên dưới Thước kiêu.* Đầu tiên đạo dẫn khí đến cổ, sau đó lắc lư cổ sang phải trái, trước sau, làm 9 lần, sau đó tăng lên đến 120 lần. Thanh thiếu niên có thể tăng số lần tập công phu này lên, người trung cao tuổi có thể đổi thành trái phải từ từ ngưng thần nhìn, cúi ngấm giữa dài.

g) *Gội đầu, rửa mặt, xúc miệng tiến hành theo thứ tự*

không được xáo trộn sau.

Đề tai: hai tay chia ra xoay tròn như cái tời quay về phía trước vò xoay tai 3 - 9 lần. Sau đó dùng lòng chũm ép tai, ép vào kéo ra gõ trống, ép khí vào tai, 3 - 9 lần. Sau dùng ngón trỏ ý niệm đạo dẫn thọc khí vào lỗ tai từ 3 - 9 lần. (người bị viêm tai giữa hay bị tiếng ù trong tai lâu ngày nên làm nhiều động tác này).

Dụi mắt: hai tay dùng ngón tay kiếm (tức ngón trỏ và ngón giữa duỗi thẳng cạnh nhau, các ngón khác cụp lại gọi là làm "Kiến quyết" khi biểu diễn kiếm) dùng ý niệm đạo dẫn khí đặt ngang lông mày day từ ngoài vào Ấn đường, nhẹ nhàng làm 3 - 9 lần. Sau đó dùng ngón tay cái và ngón trỏ chia sang hai bên trái phải dụi mắt ở huyệt Tỉnh minh 3 - 9 lần. Vẫn hai cánh tay tách nhau dùng ngón cái và ngón trỏ day dè cùng lúc hai huyệt Ngự yêu và Tứ bạch (ở trên mày và dưới mắt, khoảng giữa) cũng 3 - 9 lần.

Rửa mũi. Ngón cái hơi gấp lại, bốn ngón khác mở sát nhau, đặt ở hai bên mũi, đẩy xoa từ dưới lên, 3 - 9 lần. Lại dùng ngón trỏ day dè huyệt Nghinh hương (nằm ở hai bên cánh mũi cách 1cm), 3 - 9 lần. Sau đó dùng ngón tay áp út thò vào lỗ mũi thọc ấn khí trong mũi, 3 - 9 lần.

Chải răng: Dùng "ngón kiếm" làm như đang đánh răng, trên dưới, trái phải chải răng nhẹ nhàng đồng thời gõ răng nhẹ nhẹ và tay trái đặt ở bụng dưới nhẹ nhẹ xoa vò hạ đan điền. Ba động tác xát chải răng, gõ răng và day vò hạ đan điền phải làm đồng thời, nhịp nhàng nhất trí, đầu tiên làm 36 lần sau dần tăng lên, tăng đến 120 lần thì thôi. Sau đó

nuốt dịch (nước dãi).

Rửa mặt: Với ý niệm: “Tiếu tại tâm đầu, hỉ tại mi đầu” (cười ở trong lòng, vui ở đầu mày). Hai tay 10 ngón hợp lại như cái khăn mặt rửa ngược mặt từ dưới lên đến trán, làm 3 - 9 lần. Rồi dùng hai tay đẩy từ ngoài huyệt Thái dương vào trong, xoa tới trước trán 3 - 9 lần. Hai huyệt Lao cung ở lòng chũm ép vào huyệt Đầu dung (ở mép chân tóc cuối trán, phía trên) còn đầu ngón tay giữa đè lên huyệt Bách hội từ 1 - 2 phút.

Chải tóc: Hai tay xoè ngón như chài lược (hoặc vuốt) ngược từ chân tóc trước trán ra đến chân tóc sau gáy, sau tai. Sau lại chải ngược từ chân tóc phía sau lên tới chân tóc trước trán, 3 - 9 lần. Người tóc đã bạc có thể tăng số lần chải (vuốt) lên tới 120 lần, đầu tóc có thể đen trở lại. Lúc này trong miệng có tân dịch thì nên nuốt đi nhẹ nhàng, chớ có nhổ ra.

V. BẠCH QUANG DỤC - Ý THÔN HÚC NHẬT (TẮM ÁNH SÁNG TRẮNG - Ý NUỐT MẶT TRỜI MỘC)

1. Ý niệm. Khẩu quyết phối hợp:

“Ý thôn húc nhật vạn thúc quang

Tây dịch lục phủ cập ngũ tạng

Khí tức hướng ngoại cường cơ nhục

Thôi chí tứ hải vô trở đáng”

(Tạm dịch:

“Ý nuốt ánh sáng mặt trời mộc

Tẩy rửa lục phủ lẫn ngũ tạng

Khí đủ tràn di, mạnh cơ bắp

Đẩy ra bốn biển chẳng gì ngăn")

2. Tư thế. "Mở đóng hít thở sâu, Khí tụ đan điền, hai tay ôm biển khí (Khí hải) Khí chìm về Dũng tuyến". Hít thở sâu 3 - 9 lần.

VI. LUYỆN THẦN CÔNG - HỒ THI HẠC CỐ (LUYỆN THẦN CÔNG - HỒ NHÌN HẠC NGOÁI)

1. Ý niệm. Khẩu quyết phối hợp:

"Diện trình vi tiểu nhân xuất thần

Tán trực, Ngự yêu quang minh sinh

Thái dương, Tứ bạch phóng quang thái

Tả hữu viễn cận tu khán thanh".

(Tạm dịch:

"Mặt lộ mỉm cười mắt xuất thần

Tán trực, Ngự yêu ánh sáng sinh

Thái dương, Tứ bạch loè màu sắc

Trái phải gần xa nhìn phải tinh").

2. Tư thế.

a) *Nhìn trái phải.* Trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái, tay trái mở sang mé trái, lòng chuông hướng vào trong. Mắt và ý theo nhau từ khoảng giữa lông mày (tức thượng đan điền, huyết Ấn đường) xoay chuyển sang trái 180°, cánh tay trái

gập xuống hạ dần dần thành một vòng cung với hông. Ý niệm từ hai huyết Tán trúc (chỗ lõm đầu lông mày ở bờ xương trên mí mắt), Ngư yêu, Tình minh (đã chú thích ở trước) tùy theo con mắt xoay chuyển sang trái liếc nhìn huyết Hợp cốc bên trái. Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân phải, tay phải từ hạ dần dần đưa lên cao ngang mày, thân trên xoay sang phải 180^0 , tay trái đang ở ngang mày bên trái hạ xuống dần dần, từ bên trái xoay sang phải, đến ngang hông thành nửa vòng tròn. Ý niệm từ các huyết Tán trúc, Ngư yêu, Tình minh theo ánh mắt xoay sang bên phải liếc nhìn huyết Hợp cốc tay phải. Tư thế nhìn bên phải cũng giống như bên trái.

b) Nhìn gần xa. Chân trái bước lên một bước thành tấn mã bộ, trọng tâm dồn vào chân trái, thân mình đổ ra trước nhưng đầu cổ vẫn phải ngay ngắn, hai tay đẩy ra trước, lòng chuông quay trở ra, ngón tay thẳng lên, nhìn tay. Lôi hai tay về, lòng bàn tay quay trở vào, 10 ngón tay đối nhau, hai mắt theo thế tay lôi trở về mà nhìn gần lại chú mục vào huyết Lao cung và các đường chỉ tay.

c) Nhìn trở lên. Trước hết ngược lên nhìn bên trái. Khi ngược nhìn lên thì trọng tâm dời sang chân phải, hai tay như đang ôm quả cầu khí ở phía trước ngực, hai mắt hướng sang trái nhìn lên trời, hông nghiêng về mé sau bên phải, hai tay tự nhiên lật ngửa lên, trái phải dang ra thành góc tà cùng lúc trọng tâm lại dồn sang chân trái và ngửa lên nhìn bên phải (về tư thế cũng giống như lúc nhìn bên trái). Trái phải thay nhau làm 3 - 9 lần.

d) *Cúi nhìn xuống*. Thoạt tiên cúi nhìn xuống bên trái, lúc cúi, nhìn thì trọng tâm dồn sang chân trái, hai tay từ trên dời xuống trước ngực, hai mắt cúi nhìn xuống bên phải, hai tay tách ra đưa trở xuống hai bên trái phải thành góc tà, trọng tâm lại dời sang chân phải (về tư thế cúi nhìn cũng giống như nhìn bên trái), trái phải làm 3 - 9 lần. Phương pháp luyện công này có thể chữa được bệnh cận thị ở thanh thiếu niên.

VII. THU CÔNG. NGỪNG THẦN DƯỠNG KHÍ.

1. **Ý niệm.** Phối hợp với Khẩu quyết, ta có thể tuyển chọn hai câu trong các câu Khẩu quyết kể sau:

“Trùng tĩnh mỹ lạc

Vĩnh bảo thanh xuân”, hoặc

“Ninh tĩnh dĩ chí viễn

Thủ trung dĩ chí hoà”, hay

“Điểm đạm hư vô, chân khí tòng chi”

(Tạm dịch:

“Lông, tĩnh, đẹp vui, giữ mãi tuổi xuân”

Yên tĩnh để tới xa, giữ trong để (được) hài hoà”,

“Hư vô chẳng màng danh lợi,

Chân khí sẽ theo về”.

2. **Tư thế thu công truyền thống.** Hai tay ôm khí giữ đan điền (hạ) thành thức thu công tự do.

THUẬT “ÁN NHIÊU” BÍ TRUYỀN

Môn Khí công bí truyền “thuật Án nhiều” do lão võ sư Liễu Bá Xuân truyền dạy lại, chú trọng về đẩy, đè, vỗ, đập điều hoà khí huyết, thông suốt kinh mạch. Thuật này phối hợp thở nạp (tức hít thở) và đạo dẫn (khí), đối với việc trừ bệnh thì hiệu quả của việc nâng cao sức khoẻ sẽ tốt hơn.

I. TẬP THEO BÁT QUÁI: Toàn thân thả lỏng, tư tưởng tập trung, thao tác theo thứ tự sau:

1. Vỗ Trung quản. Mắt nhìn ngang, miệng mím, hai chân đứng thành chữ “đỉnh”: chân trái (hở) ở trước, chân phải (thực, vững) ở sau, tay trái nắm thành quyền lòng quyền ngửa lên (hình 130), dùng tay phải vỗ đập vào Trung quản (huyệt ở trên rốn độ 13cm, chỗ dạ dày) 7 lần (mỗi lượt vỗ một lần, đồng thời mũi phì hơi ra một lần). Lực vỗ sao cho vẫn chịu đựng nổi là được. Vỗ đập xong, dùng tay vỗ nhẹ vòng quanh 49 lần theo chiều kim đồng hồ. Vỗ nhẹ xong, day đè nhẹ cũng bằng ấy lần theo cùng phương hướng và nhẹ nhẹ thở khí ra. Khi vỗ đập phụt hơi ra theo phương pháp “thở ngược” tức là tự nhiên co hậu môn, co dịch hoàn lên, co bàng quang lên cùng lúc nhưng không dùng ý điều khiển. Thoáng chốc trước khi vỗ đập bộ máy hô hấp giúp toàn thân đầy đủ khí để khi vỗ đập sẽ phát sinh hiệu ứng chân dội lớn nhất.

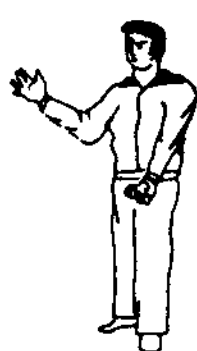
2. Vỗ đan điền. Đứng như kiểu 1. Tay phải nắm quyền, lòng quyền hơi ngửa lên trên, tay trái vỗ đập hạ đan điền 7

lần, xong đổi sang tay phải.

3. Vỗ bụng dưới. Hai chân đứng rộng hơn vai, hai tay từ hai bên trái, phải vỗ đập vào bụng dưới đều 7 lần (hình 131).

4. Vỗ ngực. Đứng như kiểu 1. Tay trái nắm quyền, lòng quyền hơi ngửa lên. Tay phải vỗ đập vào mé ngực trái 7 lần (hình 132) rồi đổi tư thế ngược lại, dùng tay trái vỗ vào ngực phải 7 lần.

5. Vỗ dưới nách. Đứng như kiểu 1. Tay trái nắm quyền,



Hình 130



Hình 131



Hình 132

lòng quyền quay ra ngoài, cánh tay trái giơ lên cao ngang mày (hình 133), tay phải vỗ đập vào dưới nách trái 7 lần. Xong lại đổi tư thế ngược lại dùng tay trái vỗ đập vào dưới nách trái 7 lần.

6. Vỗ dưới ngực. Đứng như kiểu 3. Hai tay từ hai bên trái, phải vỗ đập vào dưới ngực bên kia 7 lần. Sau đó hai

tay chéo nhau khê vỗ đập khắp ngực, bụng trên dưới, trái phải.

II. VỖ LƯNG. Người luyện tập đứng hai chân theo tấn mã bộ (trung bình), mắt nhìn ngang trước mặt, thân mình hơi đổ ra trước, hai tay nắm quyền chéo nhau (hình 134).

1. Người hướng dẫn vỗ tay chỉ huyệt Tâm du, Phế du và Cao hoang ở lưng người tập (ngoái tay qua vai ra sau lưng hết sức, đầu ngón giữa là huyệt Phế du ở hai bên, dưới Phế du 5cm là Tâm du, dưới Tâm du trên cơ hoành là Cao hoang) rồi vỗ đập 3 lần (hình 135) trong khi người luyện tập cùng lúc vỗ đập dùng xoang mũi phì khí ra. Tiếp đó lại vỗ



Hình 133



Hình 134



Hình 135

đập nhẹ nhẹ mà không phì khí ra, đường lối như sau. Lần một: theo Kinh đả ở hai bên sườn đi xuống (tức Kinh Túc thiếu dương đả) rồi theo mạch Đốc đi trở lên tới huyệt Đại chùy (ở đốt sống cổ số 7). Lần vỗ thứ 2. Theo Kinh Túc thái dương Bàng quang đi trở xuống, rồi cũng lại theo mạch Đốc đi ngược lên đến huyệt Đại chùy. Lần thứ 3 làm lại động tác

thứ nhất rồi theo đúng thứ tự như vừa rồi làm đủ 3 lượt.

2. Người hướng dẫn dùng hai tay vỗ đập vào hai bên sườn người tập luyện cùng đều 3 lần, đồng thời người tập luyện gấp rút phì khí ra. Sau đó dùng một tay day dè từ huyết Đại chùy xuống tận xương cụt (tức huyết Vi lư) rồi thừa kế vỗ đập luôn 3 cái, đồng thời người tập gấp rút phì khí ra (nếu không có người hướng dẫn, có thể người luyện công tự vỗ nếu được).

III. VỖ CHÂN. Đứng thẳng, người cúi về trước. Hai tay từ trong bọc hất ra ngoài, theo mé ngoài hai chân, vỗ đập dần trở xuống đến mắt cá ngoài rồi chuyển vào mắt cá trong theo mé trong hai chân vỗ đập ngược trở lên đến bụng dưới rồi theo dới mạch (phần ngang thắt lưng) vòng ra sau rồi lại theo mé ngoài hai chân mà đập trở xuống. Lập lại 5 lần.

IV. VỖ VAI. Đứng thẳng, mắt nhìn ngang phía trước, hai chân rộng bằng vai, hóp ngực lỏng vai, tay thả xuôi hai bên. Tiếp đó dùng tay trái đập vào vai phải, rồi tay phải đập vào vai trái (hình 136), thay đổi vỗ đập 20 lần.

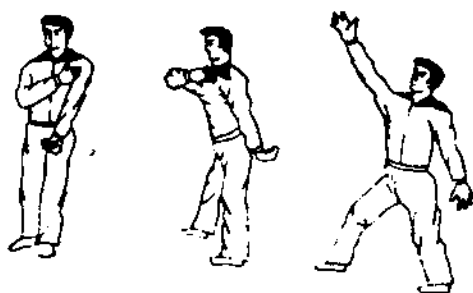
V. VỖ HÔNG TỶ (LÁ LÁCH). Đứng thẳng, dùng lòng chưởng trái vỗ vào trước hông phải, lưng chưởng phải vỗ đập vào sau hông phải. Thay nhau vỗ 20 lần.

VI. CHỐNG HÔNG XOAY LẮC. Đứng thẳng, hai tay chống vào hông rồi xoay lắc hông háng từ trái sang phải, tiếp đó lại xoay lắc từ phải sang trái, đều 20 lần.

VII. VÃY TAY. (Thức “Lưu tinh cản nguyệt”, sao băng đuổi trăng). Hai chân đứng rộng hơn vai, thân mình hơi đổ

về phía trước, đầu lỏng lẻo như treo lên, hai mắt nhìn ngang trước mặt. Bàn tay phải lỏng chổng ngang vai hướng ra ngoài vật về phía vai trái, cánh tay phải đưa ngang với ngực, năm ngón tay phải hướng về phía hõm vai xoè ra cùng lúc với cánh tay trái vật về phía sau năm ngón chụm lại đầu ngón vểnh lên (hình 137). Hai cánh tay thay đổi vị trí của nhau, động tác làm như ở trên, trái phải đều làm 20 lần.

VIII. VUNG TAY (Thức “Khai thiên tịch địa”, mở trời vỡ đất). Chân trái đứng thành cung bộ (đầu gối gập xuống,



Hình 136

Hình 137

Hình 138

nhưng không vượt quá mũi bàn chân), chân phải duỗi thành tên (tiền bộ), đầu thẳng lỏng lẻo như treo hồ, co ngực lỏng vai, thân mình ngay thẳng, hai mắt nhìn thẳng phía trước, hai tay duỗi thẳng, trái trước phải sau, ngón tay mở tự nhiên, hai tay thay nhau đưa lên đưa xuống quá vùng cổ (hình 138), làm 20 lần. Tiếp đó làm ngược lại tư thế chân,

động tác tay vẫn thế (chỉ khác phải trước trái sau) cũng làm 20 lần.

IX. LAY ĐỘNG XƯƠNG CỐT. Tư thế đứng như thức VIII (khai thiên tịch địa), hai tay nắm quyền đặt ở bên hông. Lòng quyền phải hướng lên. Đưa quyền phải cao ngang mày trái, lưng quyền quay vào trán, lưng quyền trái thì đưa ra sau hướng vào huyệt Mệnh môn ở sau hông, đồng thời thở gấp và nắm chặt hai quyền lại một cái thì hông lưng dùng lực xoay vặn sang trái, cổ cũng hướng sang trái xoay nhìn xiên xuống gót chân phải. Thay đổi trái phải, phương hướng ngược nhau, động tác như nhau, đều làm 7 lần.

X. VƯỜN TAY (Thức “Thôi song vọng nguyệt”, đẩy cửa sổ nhìn trăng). Đứng như thức VIII, khí trầm hạ đan điền ở bụng dưới, hai mắt nhìn ngang phía trước. Động tác như sau:

a) Giơ hai cánh tay lên, gập khuỷu tay, hai bàn chưởng đặt cạnh mang tai năm ngón tay xòe, lòng chưởng đưa ra trước. Thân hình hơi ngả ra trước, đưa hai tay từ từ đẩy về trước, hai ngón trở nối liền nhau, vai, khuỷu, bàn tay đều khum lại thành vòng tròn, lòng chưởng úp xuống, tự nhiên hít thở 20 lần.

b) Hai cánh tay đẩy thẳng về phía trước, bàn tay nắm thành quyền đối hướng, lòng quyền ngửa lên, rút về ngang hông, thân trên đứng thẳng. Tay quyền trái giơ lên, lòng quyền biến thành chưởng, năm ngón tay xòe ra, lòng

chưởng ngửa lên như kiểu đỡ vật gì đó, cánh tay từ từ duỗi thẳng ra, mắt nhìn theo lưng chưởng (hình 139) cùng lúc hít thở tự nhiên. Bàn chưởng đỡ lên, đổi nắm lại thành quyền, từ từ rút trở lại hông, cùng lúc hít thở tự nhiên. Hai bên trái phải hướng ngược nhau, thay đổi đều làm 3 - 9 lần.



Hình 139

XI. ĐÁ XẾP BẰNG. Đứng hai chân rộng bằng vai, mắt nhìn ngang phía trước, tay làm chưởng, lòng chưởng quay ra ngoài, hai ngón giữa chạm nhau đặt ngang trước trán, thân trên không động. Gập cẳng chân trái lại đá trở lên như đá cầu, chưởng phải hạ xuống sao cho lưng chưởng đập vào mắt cá trong chân trái vừa đá hất lên. Trái phải ngược nhau, động tác giống nhau, thay nhau làm 20 lần.

XII. VÃY NGOÀI. Đứng như kiểu trên, hai cánh tay thả xuôi, đầu ngón tay hướng ra trước, lòng chưởng úp xuống. Chân trái đá ra ngoài, chưởng tay phải đưa ra chạm vào mắt cá ngoài chân trái vừa hất lên. Đổi chân phải tay trái động tác y như vậy, đều làm 20 lần.

XIII. ĐÁ SAU. Đứng như kiểu trên, thay đổi hai chân trái, phải đá hất về phía sau vào mé ngoài mông, cộng 20 lần mỗi bên. Đi thư giãn và thu công.

TU TRÌ CÔNG

“Tu trì công” là một loại khí công động nhằm mục đích chữa bệnh, giúp cho cơ thân khoẻ mạnh. Công phu này chia làm hai loại: công phu luyện “phát phóng ngoại khí” và công phu “bảo kiện” (giữ gìn sức khoẻ).

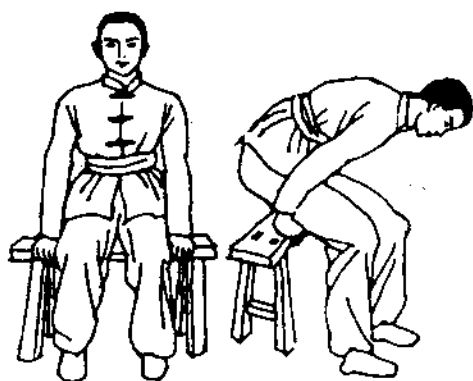
Công phu được gọi là “phát phóng ngoại khí” gồm có “tam xạ công” (ba phát bắn), “tiểu Phật công”, “đại Phật công”, “sơn ưng triển dực công” (ưng núi vươn cánh), “Hổ trùng công” (hổ trợn mắt)... cùng 12 loại công phu bổ trợ khác nữa.

Công phu bảo kiện gồm có “tọa trang công” (công phu ngồi tấn) còn được gọi là “Phụ lâu công” (tựa lâu) “trạm trang công” (đứng tấn) còn gọi là “Bão lâu công” (ôm lâu), “ngoa công” (công phu nằm) còn gọi là “Long hiện công” (rồng hiện), “tẩu công” (công phu chạy).

PHÉP “PHÁT PHÓNG NGOẠI KHÍ” (PHÁT KHÍ RA NGOÀI)

I. TAM XẠ CÔNG (BA PHÁT BẮN)

Ngồi ngay thẳng vững vàng trên ghế, không được phưỡn ngực uốn bụng, hai mắt nhìn thẳng, toàn thân thả lỏng, tĩnh; hai xương bánh chè đặt cách nhau một nắm đấm và bốn ngón tay nằm ngang (hình 140, 141), hai đùi và hai cẳng chân vuông góc với nhau, hai bàn chân đặt bằng, song



Hình 140

Hình 141

song với nhau (không được đặt chân thành chữ bát xuôi hay ngược: Λ hay V). Hai bàn tay nắm chắc mép ghế, hai hồ khẩu áp chặt vào huyết Phong thị (đứng thẳng xuôi tay áp theo đùi, huyết ở đầu ngón tay giữa mé ngoài đùi) hai cánh tay không được cong, ý thủ ở đan điền, ở huyết Bách hội, hai huyết Lao cung ở hai lòng bàn tay. Thót hậu môn lên, chậm chậm hít khí, hai cánh tay vận sức nâng cả thân người lên đầu và lưng thẳng nhưng lại cúi về phía trước (không được dùng chân nâng người nhồm dẩy mà phải dùng tay) cố hết sức làm sao cho ngực ép xuống tận đùi (lúc này đã hít khí vào), sau đó dùng mũi thở khí ra (khi luyện công phu này phải mím miệng, chỉ dùng mũi hít thở kiểu ngực), thân hình đang chống lên từ từ trở lại trạng thái ban đầu. Ý thủ, hậu môn thót rồi tất cả đều thả lỏng trở lại, một lên một xuống, một hít một thở, coi là một lần hành công (khoảng hơn 1 phút) xong lại tiếp tục luyện tập như vừa rồi.

Luyện công phu này có thể xuất hiện các tình huống sau:

1. Trán nóng bừng lên, mặt đỏ bừng, bụng sôi ruột réo, huyết Bách hội và hai huyết Lao cung căng nóng, đan điền có khi thấy xuất hiện hiện tượng nóng, căng, tê, giật... tập lâu sẽ mất các hiện tượng này.

2. Hai cổ tay, cơ bụng, hông có vẻ hơi căng, đau..., tập lâu hiện tượng này sẽ mất.

3. Ăn sẽ ngon hơn nhiều, ngủ được, da mặt căng, hồng hào, bóng bẩy...

Khi luyện "Tam xạ công", bất kể là chúi xuống hay nâng lên, cấm tuyệt đối đang trong động tác lại ngừng hơi thở hoặc thay đổi hơi thở (tức là mỗi động tác lên, xuống chỉ được dùng một hơi thở hoặc vào hoặc ra đến trọn vẹn động tác, không được ngừng thở giữa chừng hay đang thở ra lại hít vào giữa chừng). Luyện tam xạ công phải hơn một tháng, thành thạo rồi mới chuyển sang luyện Tiểu Phạt công, Đại Phạt công v.v... Tuyệt đối không được đảo lộn công pháp trong tập luyện. Toàn bài công pháp luyện xong rồi mới có thể phát phóng được ngoại khí để chữa trị bệnh.

II. TIỂU PHẠT CÔNG (hình 142)

Ngồi thẳng, ngay ngắn, vững vàng trên ghế, không được phưỡn ngực uốn bụng, hai mắt nhìn ngang trước mặt,



Hình 142

toàn thân phải lỏng, tĩnh. Hai xương bánh chè cũng đặt cách nhau một nắm đấm và 4 ngón tay đặt ngang, hai bàn chân đặt bằng, song song với nhau (không đặt thành chữ bát trong hay bát ngoài), hai môi hơi mím lại, răng trên răng dưới hơi khít, đầu lưỡi đưa lên hàm ếch (tức “đáp kiều”), cầu nối, nối thông hai mạch Nhâm và Đốc ở trên, hai bàn tay bốn ngón sát nhau, chắp tay lại các đầu ngón trở lên trời đặt trước ngực như các nhà sư chắp tay “đả tọa” (ngồi thiền), hai ngón cái sát nhau đầu ngón đặt gần ngực cao ngang cúc áo thứ hai là đúng và cách ngực khoảng 6,5cm, khớp cổ tay cao ngang khớp khuỷu tay. Hai ngón tay cái phải làm sao thật tự nhiên, lỏng mềm, trong khi tám ngón tay chắp kia phải dùng nội lực đẩy thẳng lên đỡ cho nhau. Sau đó vận khí ở đan điền chạy tới huyết Mệnh môn và khi khí tới Mệnh môn rồi thì lại dùng ý vận khí trở lại đan điền (tức là phải cho khí đi lại qua huyết Hội âm, Trường cường cách nhau qua hậu môn cũng là một “đáp kiều”, cầu nối dưới của hai mạch Nhâm, Đốc). Rồi cứ thế lặp đi lặp lại mà luyện tập, một đi một về là một lượt. Người đã luyện thành thạo chỉ mất hơn 1 giây, trong một phút có thể vận được 49 lần. Công phu này luyện đạt cũng phải mất một tháng.

Luyện công phu này có thể thấy xuất hiện các tình huống sau:

1. Trong miệng tân dịch (nước dãi) ứa ra nhiều mà ngọt.
2. Hai con mắt đỏ lên.
3. Không có cảm giác căng, mỏi.

4. Hai cánh tay có cảm giác mỗi mệ.
5. Hai bàn chưởng và hai khớp cổ tay căng, tê, đau, mỗi...
6. Luyện công sau một tuần lễ các hiện tượng căng, tê, đau, mỗi... tự nhiên sẽ hết, tinh thần tràn trề hăng hái, ngực bụng thấy thư thái, ăn uống tăng lên, thấy ngon hơn và có thể ngủ được nhanh, ngủ ngon giấc.

III. ĐẠI PHẬT CÔNG (cũng hình 142)

Phương pháp này luyện cũng giống như “Tiểu Phật công”, chỉ có khác ở chỗ bộ vị vận khí không giống nhau. Dùng ý đưa khí ở đan điền vận chuyển đến chính giữa bụng, rồi lại vận tiếp khí ở giữa bụng lên huyết Bách hội cuối cùng mới dùng “ý” đột phá đẩy khí ra ngoài cơ thể, dùng một đường cung khoảng 180° rồi lại đưa nhập vào đan điền (hình 143). Như vậy là quay tròn, bắt đầu luyện tập tuần hoàn trở lại từ đầu. Người thành thực một phút yêu cầu phải được 36 lần, công phu này phải luyện 1 tháng.

IV. SƠN ƯNG TRIỂN XÍ (ƯNG NÚI DANG CÁNH)

Mặt ngoảnh về hướng Bắc, hai chân đứng thẳng, khoảng cách giữa hai đầu xương bánh chè (đầu gối) là một nắm đấm với bốn ngón tay nằm ngang, hai bàn chân song song, không thành hình chữ bát trong hay chữ bát ngoài (tức mũi chân không xoay vào trong hay xoay ra ngoài), hai môi trên, dưới hơi mím, răng trên răng dưới hơi khít, lưỡi đưa lên hàm ếch, hai cánh tay giơ cao lên ở hai bên người thành góc 45° so với vai (hay 135° so với thân, hai bàn tay chụm ngón



Hình 143



Hình 144

quắp lại thành móc câu (hình 144). Chân trái đứng yên không động, chân phải nhấc lên sao cho đùi song song với mặt đất, bàn chân phải duỗi thẳng cùng cẳng chân phải vuông góc với đùi phải (bàn chân phải, mũi chúi xuống đất cùng với cẳng chân phải tạo thành góc 45^0). Dùng ý vận khí đan điền đưa tới xương bánh chè chân phải rồi lại dùng ý vận khí trở lại đan điền, một đi một về là một lần. Vận như vậy liên 36 lần. Luyện xong lại dùng ý vận khí từ đan điền chạy xuống huyết Dũng tuyến, một đi một về cũng là một lần, liên tục vận 49 lần. Xong đổi sang luyện chân trái, cách luyện cũng như với chân phải, cũng 36 lần làm 49 lần. Công phu này phải luyện một tháng.

Sau khi luyện tập đúng phương pháp, liên tục sẽ thấy các tình hình sau:

1. Chân luyện công cảm thấy nóng, rõ nhất là ở huyết Dũng tuyến.
2. Luyện công xong lúc đi thấy người cảm thấy thoải mái,

nhẹ nhõm.

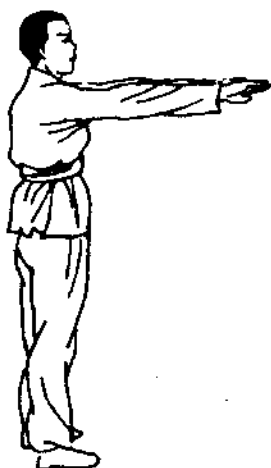
3. Thời tiết lạnh khi đi ngủ, chân thấy vô cùng ấm áp.

V. HỒ TRÙNG CÔNG (CÔNG PHU HỒ TRỌN MẮT)

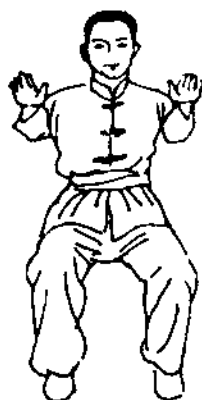
Mặt ngoảnh hướng Bắc, hai chân đứng thẳng cũng khoảng cách giữa hai đầu xương bánh chè là một nắm đấm cộng bốn ngón tay nằm ngang, hai bàn chân song song (không thành kiểu đứng chữ bát trong hay chữ bát ngoài), môi trên môi dưới hơi mím lại, răng trên răng dưới hơi khít, đầu lưỡi đưa lên hàm ếch, toàn thân thả lỏng, tĩnh, tự nhiên. Tiếp đó đưa ý niệm tới 15 huyệt đồng thời (tức là phát động ý niệm và không chia cắt ý niệm thành lần lượt (hình 145) gồm các huyệt: Bách hội, 2 huyệt Kiên ngưng (ở phía trước vai), 2 Phong môn (2 bên đốt sống lưng số 2 cách



Hình 145



Hình 146



Hình 147

5cm), 2 huyết Dũng tuyến, Đan trung, Thần khuyết (rốn), Khí hải (đan điền), Hội âm, Vĩ lư, Mệnh môn, Giáp tích, Ngọc chẩm. Ý niệm đồng thời ở cả 15 huyết, cùng lúc đưa hai cánh tay đưa thẳng ra trước ngực, lòng chuông úp xuống song song với mặt đất, hai cánh tay cũng song song với mặt đất (hình 146). Tiếp đó giữ nguyên thân trên thật thẳng, chùng gối hạ xuống tấn mã bộ (ngồi xổm cao) hai đùi song song với mặt đất, hai cẳng chân vuông góc với đùi và mặt đất. Hạ tấn mã bộ như thế từ 1 - 10 phút, luyện tập công phu này trong 1 tháng sẽ thấy các tình trạng sau:

1. Đầu, vai, chân thẳng, nóng, hơi đau.
2. Cảm thấy nóng ở các huyết vị nhưng không có cảm giác nóng như nhau.
3. Trong khi luyện công ánh mắt nhìn vào các vật, cảm thấy như bị đảo lộn, có cảm giác xiên lệch (đây vẫn chỉ là hiện tượng bình thường trong khi luyện công phu này).
4. Cảm thấy mệt nhọc, ra mồ hôi nhiều, khát nước...

Trên đây là các hiện tượng bình thường. Luyện lâu ngày sẽ hết.

Phép luyện tập chủ yếu là bình thường, có ý niệm. “Tam xạ” là cơ sở của toàn bộ phép tập luyện khí công “Tru trì công”. Luyện “tam xạ công” sẽ xuất hiện 4 loại ý khác nhau là ý ở huyết Bách hội, ý ở huyết Đan điền, ý ở hai huyết Lao cung. Khi đã có thành tựu rồi thì mỗi lần (vận khí) lại ý niệm thêm một vài huyết nữa. Cứ thế tuần tự nhi tiến rồi sẽ đến lúc ý niệm được cả 15 huyết đồng thời.

Những điều cần lưu ý:

1. Phép luyện khí công “phát phóng ngoại khí” bắt đầu hằng đêm nhưng không kéo dài quá 1 giờ, các thì giờ khác cấm luyện tập (riêng “Bảo kiện công” không hạn chế thời gian).

2. Khi luyện công mặt ngoả hướng Bắc, lưng quay về Nam, không quay mặt theo hướng Đông, Tây.

3. Luyện công xong nên ăn thêm thức ăn nhẹ bổ dưỡng và uống nước nóng.

4. Khi luyện “Tam xạ công” nên có chiếc ghế dài chừng hơn 1 mét, rộng 20 - 30cm, cao vừa tầm để khi ngồi luyện công bàn chân chấm đất và hai đùi song song với mặt đất, cẳng chân vuông góc được với đùi.

5. Về mặt tư tưởng, khi luyện phải bài trừ ý nghĩ lung tung, làm sao thân, tâm phải thật sự lỏng, tĩnh, thoải mái, vui tươi. Người mới tập có thể nhắm mắt để phòng ngoại cảnh làm rối loạn đầu óc, ý niệm. Hít thở phải tự nhiên.

6. Thời kỳ luyện công nên hết sức tránh mọi sinh hoạt thái quá.

7. Khi luyện tập nên tháo bỏ đồng hồ, dây chuyền, thắt lưng và những thứ vướng trong người, áo quần phải rộng rãi thoải mái.

PHÉP “PHÁT PHÓNG NGOẠI KHÍ” THỨ HAI

I. PHÉP “KIỂM CHỈ ĐỘT PHÁT CÔNG” (CÔNG PHU “NGÓN TAY KIỂM ĐỘT PHÁT”)

Dùng kiếm chỉ (ngón tay trỏ và giữa duỗi thẳng sát nhau, các ngón khác chụm lại) bàn tay phải hoặc trái, tăng cường sức không chế bằng ý niệm, luyện tập thời gian không quy định nhưng có phương hướng (ý niệm dồn khí ra ngón trỏ và giữa), (hình 148).



Hình 148



Hình 149

II. KIỂM CHỈ BÌNH KHÍ CÔNG (CÔNG PHU “KIỂM CHỈ BÌNH KHÍ”)

Ra thế kiếm bằng tay phải hay tay trái (hình 149) dùng ý dẫn khí mà luyện tập không định trước (vẫn dồn ý, khí ra ngón trỏ và giữa bất kỳ lúc nào).

III. LAO CUNG ĐỘT PHÁT CÔNG (CÔNG PHU ĐỘT PHÁT Ở HUYỆT LAO CUNG)

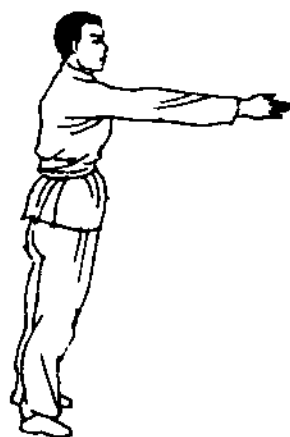
Chưởng tay trái hoặc tay phải cứ một bên hạ xuống thấp một bên giơ lên cao (có thể gấp hoặc duỗi thẳng) bằng bặn đẩy ra (hình 150), ý niệm ở huyết Lao cung ở lòng chưởng phóng phát ngoại khí có phương hướng trong việc khống chế và tăng cường ý khí. Xong rồi lại thay đổi tay phát khí.

IV. LAO CUNG BÌNH KHÍ CÔNG (CÔNG PHU BÌNH KHÍ Ở LAO CUNG)

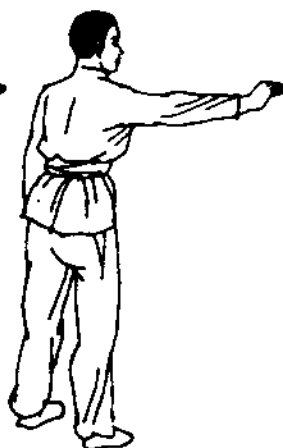
Dùng tay phải hoặc trái giơ cao hoặc hạ thấp (hình 151, 152) (gập tay hay duỗi thẳng) bằng bặn đẩy ra, ý ở huyết Lao cung trong lòng chưởng. Lấy “ý” dẫn “khí” mà tập luyện không kể thời gian.

V. ĐỘT LẠP CÔNG (CÔNG PHU LÔI BẤT NGỜ)

Ba ngón cái, trỏ và giữa trên bàn tay duỗi thẳng sát



Hình 150



Hình 151

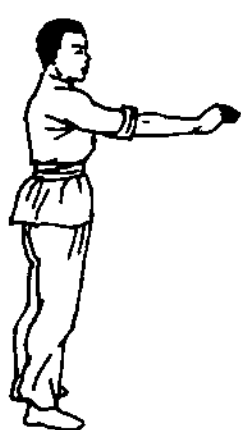


Hình 152

nhau, tăng cường sự khống chế của “ý” (tức ý niệm), đưa vào huyết vị đã định nào đó, dùng lực chậm chậm đẩy ngón tay ra (dùng ý dồn khí vào ba ngón tay, hình 153).

VI. BÌNH LẬP CÔNG (CÔNG PHU LÔI NGANG)

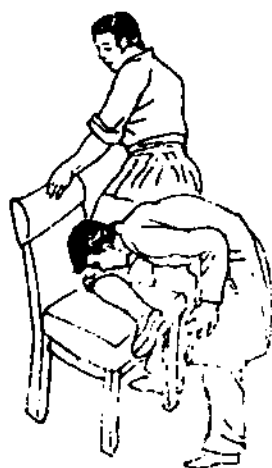
Ba ngón, cái, trỏ, giữa của tay trái hay tay phải duỗi thẳng sát nhau, dùng ý dẫn khí từ từ lồi (kéo) ở một huyết đã chọn nào đó (hình 154) chú ý là khí được ý dẫn ở ba ngón tay.



Hình 153



Hình 154



Hình 155

VII. Ý TẢO CÔNG (CÔNG PHU QUÉT BẰNG Ý)

Dùng cả 5 ngón của tay phải hoặc trái, dùng phương thức đột phát hay bình khí đã kể trên, dồn ý ở đầu ngón tay phóng cả năm ngón tay vào huyết vị của bộ phận bị bệnh đã

chọn nào đó, dùng ý dẫn khí thúc đẩy ở năm ngón tay quét động trên huyết vị của bộ phận bị đau đã chọn một khoảng thời gian nào đó (hình 155). Chỗ bị bệnh sẽ được truyền giảm với các mức độ khác nhau (tùy ở trình độ của công pháp này từ tĩnh công nội chuyển hoá ra thành động công ngoại phóng mà điều trị chứ không được dùng sức (lực) của ngón tay để quét động chỗ bộ phận bị đau đó, bằng không sẽ chẳng có hiệu quả gì).

VIII. Ý CHÂM CÔNG

Lấy một cây kim châm y được dài độ 3cm cầm ở trên tay rồi dùng ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa (hoặc cả 5 ngón) phát công phu (tức “khí” do “ý dẫn” lên đầu kim).

1. Đặt cây kim vào sát gần ổ bệnh hay huyết vị đã chọn rồi tiếp tục phát công.

2. Đặt huyết Lao cung của tay trái lên bộ phận hay huyết vị bị đau mà phát công (tức dùng ý dẫn khí ngoại phóng qua huyết Lao cung). Sau đó dùng tay trái về cơ bắp chỗ bộ phận sẽ châm kim còn tay phải châm kim vào một bên cơ bắp đang về và xuyên qua sang bên kia cơ bắp. Nếu chỉ châm kim vào chạm phải mao mạch máu thì kim lồi ra sẽ có máu ứa theo thì phải mau lẹ dùng ngón giữa (hay các ngón khác) đè lên vị trí vừa có máu rịn ra đó day nhẹ một chút máu sẽ ngừng ra.

Phương pháp này rất thích hợp với các bệnh tật chứng thấp khớp ở hông, chân...

IX. Ý HOẢ CÔNG (CÔNG PHU LỬA Ý)

Dùng ý dẫn khí ra các ngón cái, trở và giữa với sợi giây thuốc được đốt lên (đường kính độ 1 ly mét, tốt nhất là da ngăm tẩm thuốc thông khiếu) mau lẹ châm vào bộ phận ch đau hoặc huyết vị đã chọn.

Chỗ châm sẽ thấy nhói như kiến cắn, muỗi đốt, nhưng sau khi châm chỗ đau có thể thuyên giảm hay khỏi. Chưa thấy phát sinh điều gì ngoài ý muốn bao giờ. Công pháp này dùng rất thích hợp với chứng bệnh phong thấp ở hông lưng...

X. XUNG KHÍ CÔNG (CÔNG PHU THỐI KHÍ)

Ý thủ đan điền xong, mau lẹ chuyển ý lên ngực, chúm miệng lại cho nhỏ nhằm vào bộ phận ở bệnh hay huyết vị đã chọn mà thổi khí vào.

Có khi thổi tay trái thông tới tay phải, cũng có thể thổi tay trái thông tới huyết Dũng tuyến chân trái đồng thời còn có thể thổi huyết Bách hội ở đỉnh đầu thông tới huyết Dũng tuyến ở hai chân.

Công phu này dùng lâm sàng cho những tổn thương đòn đánh, và đập, thiên đầu thống v.v...

XI. Ý NIỆM CÔNG (CÔNG PHU Ý NIỆM)

Tức là dùng ý niệm làm cho nội khí trong cơ thể thoát ra ngoài. Phương pháp luyện công này có liên quan chặt chẽ với công phu “Hỗ trùng công” (Hỗ trợn mắt). Công phu này

6 hai phương thức:

1. Ý niệm công tiếp xúc (túc phát phóng khí trực tiếp)
2. Ý niệm công cách bức (túc phát phóng khí cách không, gián tiếp)

Cả hai công phu này đều có hiệu quả chữa trị nhất định về lâm sàng.

CÔNG PHU KINH KHÍ “ĐỒNG CHUNG”

I. MỘC ĐẦU CÔNG (CÔNG PHU GỘI ĐẦU)

Đứng tẩn, công phu “Kinh khí Đồng chung” (Kinh khí chuông đồng) rồi quắp mười đầu ngón tay lại cào sát da đầu (sát chân tóc) từ chân tóc trước trán dè vuốt chậm chậm ra tận da sau đầu, dè day một lần là một lần vỗ, cộng 4x8 lần vỗ (32). Chú ý dùng lực thích hợp, đều đặn.

Đầu là đầu mối của mọi khí dương, là nơi hội tụ của trăm mạch, của thần kinh, các mạch máu...; day dè da đầu xoa chân tóc có thể khôi phục sự mệt nhọc của thần kinh, thúc đẩy sự tuần hoàn của huyết dịch trên đầu, đạt tới sự cân bằng của âm dương nhằm mục đích làm sáng sửa đầu óc, tai tinh, mắt sáng.

II. PHỤNG ĐIỂM ĐẦU (PHỤNG GẬT ĐẦU)

Hai tay chống nạnh vào hông, thoát tiên ngổ đầu về phía trước 45° gật xuống 4 cái, sau đó lại ngửa đầu về phía sau

30°, gật ra sau 4 cái, nghiêng đầu sang trái 30° lắc 4 cái, rồi nghiêng sang phải 30° cũng lắc 4 cái. Sau đó làm động tác xoay: thoát tiên đầu hướng sang phải xoay 90° 4 cái rồi hướng sang trái xoay 90° 4 cái, xong từ phải chậm chậm xoay phía trước qua trái ra phía sau về phải quay tròn 360° 4 vòng, rồi lại từ trái qua phải như trên xoay 360° cũng 4 vòng.

Công phu này khiến đầu và cột sống cổ hoạt động để chống lại sự thoái hoá và hoạt động kém của cột sống cổ, có thể làm thư giãn sự dính kết chặt cứng của các đốt sống cổ, giải trừ sự mệt mỏi quá độ của đại não, cải thiện sự tuần hoàn máu huyết ở vùng đầu cổ. Nhưng cần chú ý: tuổi cao, thể chất yếu ớt làm những động tác này phải nhẹ nhàng chậm rãi tránh giật cục.

III. ÂM DƯƠNG KHAI HỢP (MỞ ĐÓNG ÂM DƯƠNG)

Duỗi hai cánh tay ra phía trước rộng bằng vai, lòng chưởng úp xuống xoay ra ngoài 45°. Sau đó dang rộng hai cánh tay 90° sang hai bên ngang với vai, lật chưởng ngửa lên xoay nghiêng vào trong 45° rồi xoay hai tay trở vào trong về phía trước như lúc ban đầu, đó là một lần. Làm 4x8 lần = 32 lần.

Tiết này mục đích vận động khớp vai. “Mở đóng âm dương” có thể thả lỏng các nhóm cơ quanh khớp vai, cải thiện máu huyết nuôi cơ và bôi trơn các khớp, có thể phòng

chống trước chứng viêm khớp vai đồng thời còn giúp gia tăng dung lượng hoạt động của phổi, nâng cao chức năng của tim phổi, đẩy nhanh sự trao đổi khí của cơ thể, có tác dụng nhả cũ thu mới khí trong lành.

IV. GẬP DUỖI CẰNG TAY

Hai cánh tay duỗi về phía trước, bàn tay nắm thành quyền kéo mạnh về phía dưới sau nách, tốc độ phải hơi nhanh mạnh sau đó biến quyền thành chưởng từ từ đẩy về phía trước và đi về một lần. Làm 4x8 lần (32).

Đây là cách làm lỏng, chặt cẳng tay, có tác dụng tăng áp lực tuần hoàn máu, đẩy nhanh tốc độ lưu thông máu ra tận đầu mút cánh tay, cải thiện tuần hoàn máu toàn cánh tay, giúp khớp vai, khuỷu hoạt động trơn tru nhẹ nhàng, các kinh lạc ở cánh tay được thông suốt, các kinh thủ tam dương (tức thủ Thiếu dương Tam tiên, thủ Thái dương Tiểu trường, Thủ Dương minh đại trường) và thủ Tam âm (tức thủ Thái âm phế, thủ Thiếu âm tâm và thủ Quyết âm tâm bào) đều thông đồng bên giọt không bị ngăn cản.

V. XOAY CỔ TAY

Trần vai hạ khuỷu, hai cổ tay đưa lên ngang vai, thoát tiên cho cổ tay xoay vào trong 8 lần, sau lắc cổ tay ra trước, sau cũng 8 lần x 2 (16 lần).

Cổ tay là khớp xương của người ta phải hoạt động hết sức phức tạp, hết sức linh hoạt, khéo léo. Xoay cổ tay giúp cho khớp xương cổ tay bị lão hoá càng chậm, lắc cổ tay trước

sau có thể giúp thả lỏng khớp vai và co duỗi các nhóm cơ ở vai. Tập xong sẽ thấy tay thoải mái dễ chịu hơn.

VI. GỖ NGÓN TAY

Hai tay dang sang hai bên cao bằng vai, như thế khớp khuỷu tay và cổ tay đều phải duỗi thẳng và cho các ngón tay co vào duỗi ra các khớp ngón 1 và 2, một co một duỗi là một lần. Làm 4 lượt 8 lần (32).

Mười ngón tay nối với tâm (tim). Các kinh thủ tam dương và thủ tam âm trao đổi với nhau qua đầu mút các ngón tay. Gõ ngón tay có thể giúp các khớp ngón linh hoạt do đó giúp việc làm mạnh mẽ và thông suốt các đầu kinh thủ tam dương và thủ tam âm, đạt tới sáu mạch nhanh nhạy và âm dương trong cơ thể thêm cân bằng.

VII. XOAY HÔNG

Hai tay gập khuỷu hạ xuống tự nhiên, thoát đầu xoay hông sang bên phải làm lồng ngực phải xoay sang phải 90° , hai mắt nhìn ngoài ra sau còn hai chân không động. Xong xoay hông sang trái, làm giống như động tác trên, một lần sang trái một lần sang phải là một lần xoay. Làm 4 lượt 8 lần (32).

Hông phải chịu đựng sức nặng của cơ thể nên hông cũng là bộ phận của cơ thể bị thoái hoá sớm và có hiệu suất phát bệnh cao nhất. Xoay hông có thể giúp hiệu chỉnh sự co duỗi, cúi ngửa của cột sống hông, làm lỏng bớt sự co kéo căng thẳng của các tổ chức mềm ở háng và đầu gối, các nhóm cơ,

gân ở lưng, hông được khôi phục lại sau khi bị mệt mỏi vì chịu đựng sức nặng cơ thể, đồng thời khiến các kinh dương thăng giáng “khí” được bình thường (như Túc dương minh Vị, Túc thái dương bàng quang, Túc thiếu dương đởm) có tác dụng giúp cho khoẻ hông mạnh thận.

VIII. XOA GỐI

Hai đầu gối hơi gập lại, dùng hai lòng bàn tay úp vào đầu gối day đè gối theo vòng tròn: thoát tiên xoay vòng trở vào trong, hai tay cùng hướng quay vào, xoay 8 lần. Xong vẫn day đè lòng chũng như vậy ở gối và xoay vòng trở ra hai tay khác hướng xoay ra, xoay 8 lần. Làm 4 lượt 8 lần xoay (32).

Đông y nói: “đầu gối là phủ của gân”, khi luyện khí công đến tiết thứ 8 này thì khí huyết ở hai chũng (bàn tay) đã dâng cuộn cuộn, “khí” lên đến huyết Lao cung chỉ chực “phá” mà thoát ra. Nên lúc này day đè khớp gối có thể giúp trừ phong hàn, làm mạnh gân cốt có tác dụng phòng ngừa chống viêm khớp gối và các tật bệnh ở gối.

IX. NGUYÊN DƯƠNG DĂNG LÊN

Hai tay thả xuôi thẳng áp vào mé ngoài đùi, hai chân đứng rộng bằng vai. Bắt đầu nhô cao vai, thót hậu môn lên, đồng thời như nâng cả thân mình lên, hai gót chân rời đất kiễng lên chỉ còn mũi bàn chân tiếp đất, các ngón chân tỳ chặt bám đất, dâng lên xong thì hạ xuống, lúc hạ là cơ thể trở lại tư thế như lúc đầu. Một dâng một hạ là một lần. Làm

4 lượt 8 lần (32).

Nguyên dương là gốc của thân thể. Thao tác nâng dâng nguyên dương có thể giúp dương khí thịnh lên để tiêu trừ bớt âm dầy ú. Khi dâng lên thì khí huyết toàn thân sôi sục, khi hạ xuống thì khí huyết đổ thẳng về tứ chi, giúp cho “khí” của cơ thể thẳng giáng có trật tự, âm dương được điều hoà, đẩy máu huyết lưu thông nhanh hơn, bỏ cái ú đọng cũ tiếp nhận cái mới, giúp cho sức hoạt động mới được tiếp sức mới, dồi dào mạnh mẽ hơn. Đó là đạo lý: “Âm bằng dương chặt, tinh thần vững chắc. Tâm bằng khí hoà, khoẻ mạnh sống lâu”.

Chú ý: Sau khi làm xong lượt thứ 4 của mỗi tiết tập phải làm động tác “quá độ” trước khi chuyển sang tiết động tác sau là: miệng phải từ từ thở khí ra thật dài thật kiệt, cùng lúc với hai chưởng, bằng bảnh đẩy dài ra phía trước. Sau đó chậm chậm hạ tay chưởng xuống, cùng lúc từ từ hít khí vào dài sâu sao cho tay chưởng cảm thấy có luồng khí cảm mạnh mẽ rồi mới tập sang tiết mục động tác sau và cứ thế tiếp tục cho đến hết.

PHÉP DAY XOA ĐẦU, MẶT, NGŨ QUAN CỦA ĐÀO HOÀNG CẢNH

Phép “day xoa đầu, mặt, ngũ quan” của Đào Hoàng Cảnh thuộc dạng khí công động bảo vệ sức khoẻ, rút ra từ bộ sách chuyên môn về khí công “Cổ tiên đạo dẫn án ma pháp”

(phép dè xoa đạo dẫn của các tiên xưa) không rõ ai là người viết. Nội dung sách này gồm có “Thái Thanh đạo dẫn dưỡng sinh kinh” (Kinh dưỡng sinh đạo dẫn Thái Thanh), “Ninh tiên sinh đạo dẫn dưỡng sinh pháp” (phép dưỡng sinh đạo dẫn của Ninh tiên sinh) v.v... gồm 8 loại, nên được coi là một bộ sách chuyên về dạy xoa đạo dẫn khí công dưỡng sinh cổ đại tương đối hoàn chỉnh, rất có giá trị về mặt tham khảo, nghiên cứu.

Phương pháp thao tác và công hiệu

1. Hằng ngày sáng sớm (lúc mặt trời lên) gõ răng 36 lần. Nếu gõ được tới 300 lần càng tốt. Giúp cho ta răng chắc không sâu. Sau đó đưa lưỡi lên hàm ếch, nước dãi ứa ra đầy miệng chia làm ba ngụm nuốt đi.

2. Ngày thứ hai xoa ngón tay vô danh (ngón đeo nhẫn) tăng nhiệt để bỏ mắt. Xoa 14 lần thì ngừng. Giúp cho mắt sáng.

3. Hằng ngày sáng sớm vừa thức giấc thì dùng hai tay áp lên hai tai, dè xoa trên dưới cho nóng lên, 14 lần thì ngừng. Giúp cho tai khỏi nghễnh ngãng.

4. Tiếp đến là “mô” răng (gõ) có thể đưa đầu lưỡi lên hàm ếch, thẩu dịch (bọt nước dãi) ứa ra đầy miệng, nuốt ba lần. Sau đó co mũi lại bế khí (nín thở, dùng ý thức để không chế hít thở), dùng tay phải giơ qua đầu day tai trái 14 lần rồi lại dùng tay trái giơ qua đầu day tay phải cũng 14 lần. Giúp cho người ta sống thọ, tai không điếc.

5. Tiếp nữa là kéo ngược tóc mai lên 7 lần, lặp đi lặp lại

2, 3 lượt như vậy giúp khí huyết lưu thông, tóc đen không bạc.

6. Xoa hai tay cho nóng lên rồi xoa mặt, vuốt từ trên xuống dưới để xua tà khí, giúp mặt người hồng hào bóng bẩy.

CÔNG PHU “CẨM KÊ ĐẦU LINH”

Công phu “Cẩm kê đầu linh” (gà gô rữ lông) là khí công động, có phương pháp tập luyện đơn giản, hiệu quả trị bệnh khoẻ người rõ rệt, đối với các chứng bệnh như đau dạ dày, ruột mạn tính, thấp khớp, suy nhược thần kinh nặng, hay quên, nhịp tim không đều... hiệu quả chữa trị có kết quả khá hài lòng.

I. PHÉP XOAY HÔNG

Đây là thức chuẩn bị của công phu “Gà gô rữ lông”, bắt đầu nhập môn từ đây, có khả năng dẫn động mọi mặt của toàn thân. Bắt đầu đứng tự nhiên, hai chân song song rộng bằng vai, hư linh huyền đỉnh (cổ lỏng, đầu như treo trên cổ) hóp ngực vươn lưng, lỏng hông và háng, chân dẫm thực sự vào đất. Hít thở tự nhiên. Ánh mắt nhìn vào trong, ngưng thần tĩnh tâm, khí trầm đan điền, hai tay chống nhẹ vào hông, móng hơi nhúc nhích rồi lấy hông làm trục xoay từ bên trái, ra sau, sang phải bảy vòng rồi xoay ngược lại 7 vòng là một lượt. Làm tổng cộng 7 lượt 49 vòng, khi xoay hai chân không nên cử động. Nếu thấy đứng khó xoay vòng

thì có thể ngồi mà xoay, khi xoay hai tay đặt trước bụng như ôm quả cầu khí, cũng lấy hông làm trục xoay chuyển vùng bụng. Số lần như kiểu đứng: 49 vòng (7 lượt). Tuy vậy nếu xoay ngồi, không nên ngồi cao quá mà vẫn phải làm sao cho lòng bàn chân (tức hai huyết Dũng tuyến) tiếp xúc thẳng với đất.

II. PHÉP CÙNG XOAY HÁNG

Đứng như thức trên, hai huyết Lao cung (phía lưng bàn tay) áp vào hai huyết Thận du (ở hai bên cột sống cách 5cm, ngang thắt lưng ở chỗ lõm). Chú ý đứng hai chân song song, hai mé ngoài bàn chân song ngang với vai mé trong bàn chân hẹp hơn vai, toàn thân ngay ngắn thả lỏng, hai mắt khép hờ. Tinh thần hết sức tập trung “nhập tĩnh”. Tiếp đó tay trái đưa ra trước, đưa sang trái, đưa ra sau thành vòng cung, rồi đến tay phải cũng vậy, sang phải, đưa ra sau và cũng quay thành vòng cung, hai vòng gấp nhau vẽ thành hình chữ “S” nằm ngang. Cứ thế làm đi làm lại 9 lần. Sau khi xong thì tiếp đến hông. Hông trái hướng ra sau sang bên trái đến phía trước trở về giữa vòng chữ “S”, đổi sang hông phải cũng làm như vậy, đều làm 9 lần. Có những người bình thường ít dùng ý niệm hỗ trợ cho động tác mà quay trái phải, lâu rồi sẽ được.

III. PHÉP “GÀ GỒ RỪ LÔNG”

Luyện các phép trên ít ra là 3 tháng, hoặc là nửa năm khi đó bệnh tật đã đỡ có khi khỏi. Hết cơn đau sẽ cảm thấy

thân thể trắng kiện lúc đó luyện sang phép “gà gô rữ lông” này. Phép này động tác phải mau lẹ, khi luyện quả là cũng giống con gà gô tằm cạp rữ lông. Hai chân đứng song song, mười ngón bàn chân bấm chặt xuống đất, còn thân mình vẫn y như ở các phép trên. Thân, tâm thả lỏng, nhập tĩnh, khí trầm đan điền. Hai tay chậm chậm từ trước bụng giơ lên, tay và bàn tay ôm tròn, ngón cái chóc lên còn các ngón khác đối với nhau như đang ôm một quả cầu trống rỗng tiếp đó lấy hông làm trục đưa cả hai tay đang ôm cầu cùng xoay chuyển từ chậm sang nhanh. Thoạt mới tập thì xoay trái 200 lần, xoay phải 200 lần rồi dần tăng lên 400 lần, 800 lần, cả ngàn lần...

IV. THU CÔNG

Luyện xong, toàn thân thả lỏng, hai tay chậm chậm đỡ lên cao ngang với huyệt Ấn đường (giữa hai đầu lông mày, tức thượng đan điền) rồi từ từ hạ dần xuống, qua ngực (huyệt Đan trung tức Trung đan điền) rồi xuống tới hạ đan điền thì hai tay xoa vòng vùng rốn (bụng dưới) để di dưỡng đan điền.

V. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

Luyện sáng hay tối (hoặc cả 2 buổi) đều được nhưng phải sau khi ăn ít nhất nửa giờ. Người đau dạ dày nặng có thể ngồi tập hoặc nằm tập cũng được, lúc đó phải dùng ý niệm để xoay vòng tròn vậy. Lấy rốn làm tâm điểm, ý niệm chậm chậm vẽ vòng to rồi chậm chậm thu vòng nhỏ lại mà tập trung. Sau đó xoa nóng hai tay chồng lên nhau (nam thì tay

trái ở dưới, nữ thì tay trái ở trên) sao cho hai huyết Lao cung chồng nhau, rồi áp hai tay vào vùng rốn, tay phải ở trên tay trái ở dưới (nữ thì hai tay ngược lại) mà day xoa bụng.

Toàn thân phải thả lỏng, tinh thần yên tĩnh, không nghĩ ngợi lan man, và phải có quyết tâm chiến thắng bệnh tật và tin tưởng sẽ thắng. Người bị chảy máu dạ dày phải ngừng tập.

Khi luyện công chữa bệnh có thể phối hợp cùng với thuốc men để chữa trị, không có gì đáng ngại phải kiêng.

HỖN NGUYÊN ĐƠN CÔNG

Hỗn nguyên đơn công là loại công pháp khí công động. Môn này “trong luyện Tinh - Khí - thần, ngoài luyện gân - xương - da” (Nội luyện tinh - Khí - thần, ngoài luyện cân - cốt - bì). Luyện công thành rồi không chỉ bảo vệ được sức khoẻ mà còn có hiệu quả sức mạnh vô cùng lớn của môn “ngành khí công” (khí công “cứng”) trong võ thuật.

Ca quyết về công phu “Hỗn nguyên đơn công”

“Một khí Hỗn nguyên công phu ta. Công thành chẳng ngoài cõi năm hình.

Hình thật giấu che chân thân khí. Thần giấu trong khí, đạo đan thành.

Muốn biết hình thật phải được truyền. Được truyền chẳng dễ, phải trung kiên.

Hình thật từ đầu cần chân quyết. Ca quyết được rồi phải đào sâu.

Hồn thiêng đã có mà tâm động. Ra tay đòn tới chẳng ai đương.

Hồn thiêng nuôi dưỡng trường sinh đạo. Sống thọ trở về tuổi hồn nhiên.

Tổ sư để lại bài diệu quyết. Y bát truyền ai phải chọn người”.

I. XOA HỒN NGUYÊN CẦU

Có thể dùng dụng cụ, cũng có thể dùng tay không luyện công. Ở đây giới thiệu phương pháp luyện tay không.

Bộ pháp luyện công

Trước tiên phải tập bộ pháp cố định (đứng tại chỗ) rồi mới đến bộ pháp hoạt động.

Động tác và phương pháp luyện công:

Phương pháp “trung bàn” (vòng tròn giữa) còn gọi là “nhân bàn” (vòng tròn người).

1. Xoa cầu chính đằng trước.

Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, xuôi vai nhô khuỷu tay, khí trầm đan điền.

Thế mở đầu: Chia ra hai thế trái, phải. Thế bên trái: Chân phải bước lên một bước, mũi chân hơi xoay vào trong, mé trong bàn chân phải và gót chân trái cùng nằm trên một đường thẳng, mé trong bàn chân trái cắt đường thẳng

đó thành một góc hẹp khoảng 30° . Chân trước hơi chùng, khuỷu chân sau ngồi xổm xuống. Chân trước chịu 3 phần kinh lực, chân sau chịu 7 phần Kinh lực vì thế tư thế này được đặt tên là “tam thất bộ” (bộ pháp ba bảy) hoặc “tam thể thức, nhưng sau này vẫn hay gọi là “tam thất bộ”. Hai tay đưa lên ngang ngực, lòng chưởng đối nhau, năm ngón xòe ra phía trước, hai chưởng cách nhau độ 30cm, tư thế tay như đang ôm quả cầu.

Tiếp đó đưa một tay lên như đưa lên trên đỉnh quả cầu còn tay kia đưa xuống như đỡ dưới quả cầu. Cứ thế một tay trên từ ngoài đưa xuống dưới còn tay kia hướng ở trong mà xoay lên, xoay chuyển quả Hồn nguyên cầu. Thân thể cũng xoay theo một cách tự nhiên. Trong quá trình xoa cầu, có thể hai chân đổi tư thế cho nhau cũng được.

Thu công: Khi luyện công phải đạt tới yêu cầu vai, lưng, cột sống, hông, háng phải hoàn toàn thả lỏng, tự cảm thấy toàn thân thư thái dễ chịu, và khi thân thể đã rôm rớm mồ hôi thì thu công. Tức là đưa quả cầu đang xoay trở lại vị trí thế ban đầu: Chân đứng thành “tam thất bộ” và hai tay lại ôm cầu (tưởng tượng) trước ngực. Tiếp đó chân trước dậm xuống trọng tâm dời ra sau, hai tay thu trở về hai bên mình và trở lại tư thế đứng tự nhiên lúc mở đầu. Xoa cầu thế bên phải như trên với hướng ngược lại.

2. Xoa cầu chính đằng sau

Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, vai xuôi, nhô khuỷu tay, khí trầm đan điền.

Thế bắt đầu: Chân trái bước một bước đứng thành “tam thất bộ”. Hai chưởng giơ trước ngực, đối nhau như ôm quả cầu. Cao thấp, trước sau sao cho vừa độ với hai tay, đưa tay phải xoay lên trên đỉnh cầu còn tay trái hạ xuống dưới quả cầu. Tiếp theo tay phải xoay vào trong, xoay xuống mà xoay cầu, tay trái hướng ra ngoài, hướng lên mà xoay cầu. Thân hình tự nhiên dời theo động tác xoay cầu, hai chân có thể thay đổi tùy ý.

Thu công: Thân thể đứng theo “tam thất bộ”, hai tay ôm cầu dừng ở trước ngực. Chân trước lại dậm kinh lực đẩy trọng tâm dời ra sau, hai tay thu trở về hai bên cạnh, trở lại tư thế đứng tự nhiên bình thường.

3. Xoa cầu bên trái

Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, xuôi vai, nâng khuỷu. khí trầm đan điền.

Thế bắt đầu: Chân phải bước lên một bước, thân mình hạ xuống thành “tam thất bộ”, hai tay ôm cầu trước ngực. Xoay quả cầu trên tay (tưởng tượng) sang bên trái đồng thời tay trái hướng xuống hướng sang phải còn tay phải hướng lên, hướng sang trái, đồng thời xoay cầu tưởng tượng động tác phải thật tự nhiên, mắt nhìn trước tay, ý theo khí chạy toàn thân phối hợp theo ý, theo khí, theo động tác xoay cầu.

Thu công: Thân mình trở lại đứng “tam thất bộ”, hai tay ôm quả cầu thu trở về trước ngực. Chân trước lại dậm Kinh lực dời trọng tâm ra sau, hai tay thu trở lại đặt hai bên mình và đứng thành tư thế bình thường.

4. Xoay cầu bên phải

Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, xuôi vai, nâng khuỷu, khí trầm đan điền.

Thế bắt đầu: Chân trái bước lên một bước đứng thành “tam thất bộ”, hai tay “ôm cầu” đặt trước ngực. Tiếp đó ôm cầu xoay sang bên phải, tay phải hướng xuống hướng vào còn tay trái hướng lên hướng trở ra mà xoay cầu lăn đi. Động tác phải tự nhiên, ý tùy tay động, toàn thân phối hợp theo quả cầu xoay.

Thu công. Thoạt đầu đứng thành “tam thất bộ”, hai tay “ôm cầu” dôi về giữ trước ngực rồi thả xuống tự nhiên, thu về hai bên mình, chân trước dậm Kinh dôi trọng tâm về sau, hai chân đứng tư thế bình thường.

5. Hai tay “Vân thủ” trái phải xoa đầu

Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, xuôi vai nâng khuỷu, khí trầm đan điền.

Thế bắt đầu: Chân trái bước ngang sang trái một bước, thân thể hạ thấp, đầu gối chùng xuống thành thế tấn mã bộ, hai tay “ôm cầu” đặt trước ngực. Hai cánh tay vừa làm động tác “Vân thủ” của Thái cực quyền (từ thế “Đơn tiên” (roi đơn) có phương hướng động tác cuối cùng là Đông thiên về Bắc 15° , ta dôi trọng tâm sang chân phải, thân hình dần xoay sang phải, mũi chân trái xoay vào trong, tay trái từ trái qua bụng đưa đường cong lên trên bên phải trước vai phải, lòng bàn chân xiên về sau, cùng lúc cầu phải biến

chưởng, lòng chưởng hướng ra trước bên phải, mắt nhìn theo tay trái... Thân trên xoay sang trái, trọng tâm dời sang trái, tay trái đưa qua trước mặt xoay sang trái, lòng chưởng hướng sang trái, còn tay phải đưa qua trước bụng thành đường cong lên trước vai trái, lòng chưởng xiên ra sau, chân phải đưa lại gần chân trái thành bước mở hẹp).

Từ thế “Vân thủ” hai tay trong ngoài xoa cầu, động tác tự nhiên thoải mái mắt theo trái cầu xoay. Toàn thân từ cổ tay, khuỷu, vai, cột sống, lưng, hông, háng đều phải linh hoạt phối hợp, vận động theo quả cầu xoay.

Thu công: Thân hình đứng tấn mã bộ ổn định, hai tay ôm cầu ngừng trước ngực rồi hai tay tự nhiên hạ xuống, thu về hai bên cạnh người đồng thời chân trái dậm Kinh, trọng tâm dời sang bên phải, thân hình đứng tự nhiên trở lại.

6. Trên dưới xoa đầu.

Tư thế chuẩn bị: Đứng tự nhiên, vãn xuôi vai nhô khuỷu, khí trầm đan điền.

Thế bắt đầu. Chân trái bước ngang sang trái một bước, đầu gối chùng xuống, thân hình hạ thấp thành tấn mã bộ, hai tay ôm cầu (tưởng tượng) đặt ở trước ngực. Hai tay hướng vào (hay hướng trở ra) xoay cầu đồng thời vận động hai cánh tay trên, dưới, động tác tự nhiên thoải mái, mắt dời theo tay, toàn thân tự nhiên phối hợp theo cầu xoay.

Thu công: Trở về tấn mã bộ, hai tay “ôm cầu” đặt ở trước ngực, hai tay tự nhiên hạ về hai bên mình đồng thời chân trái dậm Kinh, dời trọng tâm về bên phải, thân hình đứng

thăng lại tự nhiên như lúc đầu.

II. XOAY HỖN NGUYÊN CẦU

Nếu có điều kiện thì dùng dụng cụ mà tập, không có điều kiện thì dùng tay ôm tưởng tượng quả cầu. Dụng cụ tập có thể là quả cầu gỗ to, nhỏ. To thì đường kính độ 50cm còn nhỏ thì một tay túm được giơ lên là được, to hay nhỏ tùy người, tùy sức, tùy ý mà chọn (Có loại cầu bằng đồng, sắt... rỗng lòng tập càng tốt). Quả cầu nên rỗng, có lỗ, có nắp đậy để sau này tập có thể cho tăng thêm sức nặng khi cần thiết.

Ở đây chỉ giới thiệu xoay Hỗn nguyên cầu (tưởng tượng) bằng tay không. Phương pháp tập xoay Hỗn nguyên cầu lớn (tưởng tượng) cũng có nhiều cách. Gồm có các kiểu sau đây: ôm đỡ quả Hỗn nguyên cầu xoay trở vào và xoay trở ra. Phương pháp xoay cầu trở vào hay trở ra lại chia ra xoay trái, xoay phải, như sau:

1. Đỡ ôm xoay Hỗn nguyên cầu

a) Xoay trở ra:

Cách xoay trở ra bên trái. Tay phải từ bên phải mình vươn ra, năm ngón tay hướng lên xoè ra, lòng chưởng quay vào. Tay trái từ trước ngực duỗi hướng về mé trước mặt bên phải, năm ngón tay xoè lên tự nhiên lòng chưởng quay trở ra. Hai lòng bàn tay (chưởng) đối vào nhau tưởng tượng đỡ ôm quả Hỗn nguyên cầu to. Thân hình đứng theo "tam thất bộ" hướng ra trước mé trái, xoay bước thành hình tròn, khiến quả cầu đang đỡ ôm vận hành sang phải xoay ra vòng ngoài.

Xoay trở ra bên phải. Tay trái vươn xuôi sang mé trái, năm ngón tay hướng lên xoè ra lòng chuông quay vào. Tay phải từ trước ngực đưa lên phía trước mặt bên trái, đầu ngón tay quay lên xoè tự nhiên, lòng chuông quay ra ngoài, hai lòng chuông đối nhau đỡ ôm quả Hỗn nguyên cầu lớn, thân mình hạ xuống thành tấn “tam thất bộ”, hướng ra trước mé trái mà xoay chuyển thành vòng tròn. Quay sao cho quả cầu ôm đỡ trên tay vận hành ở bên phải thành vòng tròn xoay ra ngoài.

b) Xoay trở vào:

Xoay trở vào bên trái. Tay trái vươn xuôi sang bên trái, năm ngón tay quay trở lên xoè ra tự nhiên, lòng chuông quay vào trong. Tay phải từ trước ngực vươn ra tận trước mặt bên trái, năm ngón tay cũng xoè tự nhiên đưa lên, lòng chuông quay ra. Hai lòng chuông đối nhau như đang ôm quả Hỗn nguyên cầu lớn, người hạ xuống thành tấn “tam thất bộ”, vận hành thành vòng tròn hướng sang phía trước bên trái. Xoay sao cho quả hỗn nguyên cầu ôm đỡ trên tay vận hành sang bên trái, xoay vòng tròn vào trong.

Xoay vào bên phải. Tay phải vươn sang bên phải, năm ngón tay quay lên xoè ra tự nhiên, lòng chuông hướng vào trong. Tay trái từ trước ngực vươn tới trước trên mé phải mặt, năm ngón tay quay lên xoè tự nhiên, lòng chuông quay ra ngoài. Hai lòng chuông đối nhau ôm đỡ quả Hỗn nguyên cầu lớn. Hạ thân mình xuống thành tấn “tam thất bộ” rồi vận hành theo vòng tròn hướng sang phía trước mé phải,

xoay sao cho Hổn nguyên cầu ôm đỡ trên tay vận hành sang phải thành vòng tròn xoay vào trong.

2. Cách xoay Hổn nguyên cầu ôm chặt

a) Xoay trở ra:

Xoay trở ra mé trái. Cánh tay phải duỗi ra sang mé phải, năm ngón tay chúc xuống xoè mở tự nhiên, lòng chưởng quay vào. Cánh tay trái từ trước bụng duỗi sang bên phải đặt trước bụng phải, năm ngón tay chúc xuống xoè mở tự nhiên, lòng chưởng quay ra. Hai lòng chưởng đối nhau, ôm chặt (hẹp) quả Hổn nguyên cầu lớn. Thân mình sụp xuống thành tấn “tam thất bộ” rồi vận hành theo vòng tròn sang phía trước mé trái. Xoay sao cho quả Hổn nguyên cầu lớn ôm chặt trên tay vận hành sang trái theo vòng tròn xoay trở ra.

Xoay trở ra mé phải. Tay trái vươn sang mé trái thân mình, năm ngón tay chúc xuống xoè ra tự nhiên, lòng chưởng quay vào. Cánh tay phải từ trước bụng vươn ra trước bụng bên trái, năm ngón tay chúc xuống xoè mở tự nhiên, lòng chưởng quay trở ra. Hai lòng chưởng đối nhau ôm chặt trái hổn nguyên cầu lớn. Thân hình hạ xuống thành tấn “tam thất bộ” rồi xoay chuyển thành vòng tròn sang trước bên phải, sao cho quả Hổn nguyên cầu ôm chặt trên tay vận hành sang bên phải thành vòng tròn xoay trở ra.

b) Xoay trở vào:

Xoay vào bên trái. Tay trái duỗi sang bên trái, năm ngón tay chúc xuống xoè ra tự nhiên, lòng chưởng quay vào. Tay

phải từ trước bụng phải vươn sang trước bụng trái, năm ngón chực xuống xoè tự nhiên, lòng chuông quay ra. Hai lòng chuông đối nhau ôm chặt trái Hồn nguyên cầu lớn. Thân mình hạ xuống thành “tam thất bộ” rồi xoay chuyển theo vòng tròn sang phía trước mé trái sao cho trái Hồn nguyên cầu ôm chặt trên tay vận hành theo vòng tròn trở vào sang tận bên trái.

Xoay trở vào bên phải. Tay phải duỗi sang bên phải, năm ngón tay chực xuống xoè ra tự nhiên, lòng chuông quay vào. Tay trái từ trước bụng đưa lên phía trước bụng trái, năm ngón tay cũng chực xuống xoè ra tự nhiên, lòng chuông quay trở ra. Hai lòng chuông đối nhau ôm chặt quả Hồn nguyên cầu lớn. Thân hình thụp xuống thành “tam thất bộ” vận hành sang phía trước mé trái bằng bước vòng tròn sao cho quả cầu ôm chặt trên tay cũng vận hành sang phải bằng vòng tròn xoay trở vào.

III. CÁCH XOAY HỒN NGUYÊN CẦU NHỎ

Cách cầm Hồn nguyên cầu nhỏ có hai kiểu: một kiểu đỡ, một kiểu nắm. Còn cách xoay, xin giới thiệu tạm 6 kiểu như sau:

1. Chuông đỡ nhật nguyệt. Hai cánh tay thành hình cánh cung giơ lên, mỗi bàn tay đỡ một Hồn nguyên cầu nhỏ. Thân mình thụp xuống thành “tam thất bộ” vận chuyển đi theo vòng tròn nhưng phương hướng có thể tùy địa hình, địa thế hoặc tùy ý mà thay đổi. Khi thay đổi phương hướng

vận chuyển thì mũi chân trước rút trở lại sau, lấy mũi bàn chân sau làm trụ xoay người ra sau, trọng tâm người cũng hơi dời ra sau, nhưng thế tấn vẫn là “tam thất bộ”.

2. Thanh long thăng thiên (rồng xanh lên trời). Chiêu “rồng xanh lên trời” cũng có hai thức. Trừ tư thế hai tay đỡ Hổn nguyên cầu thay đổi cho nhau ra còn tất cả giống như sau.

Tay trái (hoặc tay phải) giơ lên mé trái (hoặc phải, tùy theo tay) thành hình cung, lòng chưởng ngửa lên, năm ngón tay xoè tự nhiên thành thế đỡ cầu. Tay phải (hoặc trái) duỗi ngang sang mé phải (hoặc trái, tùy theo tay) năm ngón tay giơ lên, lòng chưởng ngửa lên, cũng thành thế xoè tự nhiên đỡ cầu. Thân mình thụp xuống thành tấn “tam thất bộ”, vận hành đi theo vòng tròn. Phương hướng và tư thế của tay có thể tùy lúc, tùy ý thay đổi.

3. Trích tinh hoán đảo (hái sao đổi sao). Chiêu “hái sao đổi sao” cũng chia ra hai thế trái, phải, có thể thay đổi ngay trong khi vận hành.

“Hái sao đổi sao” bên trái thì tay trái giơ lên cao, lòng chưởng ngửa lên, năm ngón tay xoè ra thành thế đỡ cầu. Tay phải hạ xuống thấp, lòng chưởng úp xuống, các ngón tay xoè ra thành thế nắm cầu. Thân mình hạ xuống thành tấn “tam thất bộ”, xoay chuyển theo vòng tròn xung quanh, phương hướng thay đổi tùy ý.

4. Nhị lang gánh núi. Hai cánh tay duỗi ngang, hai bàn tay ngửa xoè ngón thành thế đỡ cầu, có thể thay đổi phương

hướng. Thân mình hạ xuống thành tấn “tam thất bộ”, xoay đi theo vòng tròn, có thể tùy ý thay đổi phương hướng đi.

5. Nâng núi, lấp biển. Hai cánh tay thả xuôi theo thân mình, hai lòng chưởng úp xuống, năm ngón tay xoè ra thành thế nắm Hổn nguyên cầu. Thân mình hạ xuống thành tấn “tam thất bộ”, di chuyển theo vòng tròn, phương hướng có thể thay đổi tùy ý.

6. Giương cung bắn hổ. Chiêu “Giương cung bắn hổ” cũng chia hai thức phải và trái chỉ cần thay đổi tư thế của hai tay là thành.

Thế bên trái. Thân mình hạ xuống thành tấn “tam thất bộ”, tay trái nắm hổn nguyên cầu lòng bàn tay quay vào, cánh tay trái từ mé trái thân mình đưa về phía trước cong như hình cánh cung. Bàn tay phải cũng cầm Hổn nguyên cầu, lòng chưởng phải quay về phía trước mé trái. Hai cánh tay, vai, ngực phối hợp thành tư thế giương cung nhả tên, rồi dùng “tam thất bộ” mà vận hành đi theo vòng tròn, phương hướng tùy ý thay đổi.

DAO THỊ LUYỆN ĐAN CÔNG

Công phu “Dao thị luyện đan công” (nhìn xa luyện đan) là loại phương pháp luyện khí công động với đặc điểm là kết hợp nhìn trở vào (nội thị) và theo ý niệm.

Rất có hiệu quả về mặt bảo vệ thân thể khỏe mạnh.

1. Tư thế chuẩn bị: Hai chân đứng song song, đứng

thẳng nhưng không cứng nhắc. Hai cánh tay thả xuôi tự nhiên hai bên mình, hai huyệt Lao cung ở hai lòng bàn tay đối diện với huyệt Hoàn Khiêu (ở chỗ hõm của mông, đầu trên đùi). đầu ngang cổ thẳng, răng hơi cắn khít, miệng hơi khép, thả lỏng da mặt, mắt nhìn ngang, thu ý giữ thần, hít thở tự nhiên; đứng thở như vậy độ 5 - 10 phút (hình 156).

2. Hợp bàn tay nâng khí

Hai bàn tay từ hai bên mình chậm chậm giơ lên tự nhiên thành vòng cung (hình 157) rồi từ phía trên trán chụm lại lần thứ nhất, ngón tay chia trở lên, hai huyệt Lao cung đối nhau. Bàn tay cách thân mình (độ 15 - 20cm, hình 158). Sau đó chậm chậm từ trên hạ xuống cao ngang Đới mạch (khoảng trên thắt lưng), hai lòng chưởng úp xuống, cùng lúc tách sang hai bên, tay trái ở phía trước mé trái và tay phải ở phía trước mé phải thì hai tay lật chưởng, huyệt Lao cung



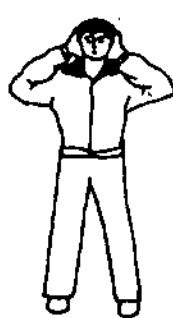
Hình 156



Hình 157



Hình 158



Hình 159

trong (lòng chưởng) ngựa lên nâng khí rồi đỡ lên tới phía trên trước trán thì làm động tác hợp chưởng (giống như động tác hợp chưởng lần thứ nhất). Làm liên tục ba lần nâng khí hợp chưởng, đến lần thứ ba nâng khí hợp chưởng xong thì lật chưởng cho lòng chưởng ngựa lên, tư thế chân không đổi chỉ có mắt hơi khép lại.

3. Dùi hoa mai điểm huyết

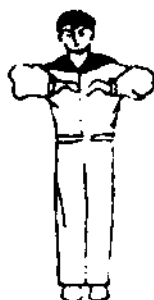
Hai tay từ hai chưởng biến thành “dùi hoa mai” (tức ba ngón cái, trỏ giữa chụm vào nhau, ngón vô danh và ngón út quắp lại tự nhiên). Hai tay làm dùi hoa mai chĩa vào nhau xong thì đưa lên ngang tầm ngực rồi dời lên cao nữa, rồi dùng dùi hoa mai đó điểm vào huyết Đầu duy (huyết cuối của Kinh Túc dương minh Vị, nằm ở trên góc cao trán trong chân tóc ở hai bên trái, phải độ 1,5cm) dừng lại 5 - 10 giây. Tiếp đó lại dùng dùi hoa mai điểm đầu ngón tay vào phía trên huyết Thái dương cũng 5 - 10 giây (hình 159). Tiếp tục dùng dùi hoa mai điểm vào huyết Phong trò (thuộc Kinh Túc thiếu dương Đởm nằm phía sau mồm chũm bờ ngoài cơ gáy ngang với dải tai, hoặc từ huyết Phong phủ của mạch Đốc ngang sang hai bên độ 6,5cm rồi tiếp đến huyết Đại nghênh, Khí hộ. (Đại nghênh thuộc Kinh Túc dương minh Vị ở trước góc hàm dưới cách huyết Hạ quan độ 3,5cm) dừng 5 - 10 giây. Hai chân giữ nguyên thế thức, mắt hơi nhắm và khi điểm huyết thì nhìn vào trong các huyết đang điểm (tức đưa ý niệm, dẫn khí tới các huyết đó).

4. Bảy ngôi Bắc đầu

Biến đổi hai tay đang làm dùi hoa mai thành “Sao Bắc đầu bảy ngôi” (tức khớp đốt một ngón cái bàn tay trái dè lên khớp đốt thứ 3 ngón tay giữa, ngón trỏ tay trái quắp lại dè vào khớp đầu ngón tay cái, ngón tay vô danh (ngón thứ tư) tự nhiên quắp lại, ngón út cũng cong lại, thành hình “thất tinh” (bảy ngôi sao). Các ngón cái, trỏ, giữa vô danh và út ở bàn tay phải cũng quắp y như bàn tay trái. Ngón út phải quắp về mối gọi là kiểu “Bắc đầu”. Tiếp đó quay hai huyết Hợp cốc đối xứng vào tim và lồng ngực, dừng lại trong 10 giây, (mắt hơi nhắm (hình 161).



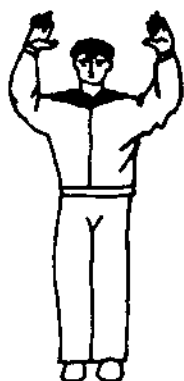
Hình 160



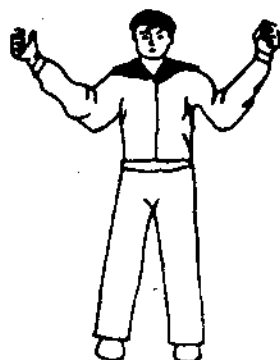
Hình 161

5. Nâng cánh tay xoay tròn

Tiếp theo thức “bảy ngôi Bắc đầu” trên, xoay tròn hai cổ tay, cẳng tay vào trong đưa lên cao, đồng thời nâng cánh tay (bắp tay) xoay tròn bảy lần, dừng 1 – 2 giây. Lại làm lại động tác như vừa rồi 7 lần, tiếp sau là 49 lần xoay huyết Hợp cốc đối xứng vào tim và lồng ngực (hình 162).



Hình 162



Hình 163

6. Dẫn bằng nhấm thâm khẩu quyết

Tiếp theo thức xoay tròn cánh tay vừa xong, hai cánh tay nâng khuỷu lên cao, thả lỏng rộng hai nách, hai chân đứng yên không động (hình 163). Bắt đầu thì nhấm thâm khẩu quyết, nội dung là:

“Công phu nhìn xa luyện đan Độ tử luyện đúng giờ Dẫn

Bảy ngôi Bắc đẩu chiếu tim, phổi, Luyện công, công thành, nhất định thành công”

Chú ý: Nhấm thâm từng câu khẩu quyết phải chậm rãi, không được vội vàng hấp tấp. Niệm tất cả 7 lần kèm theo hít thở tự nhiên, ý niệm tập trung, mắt nhìn vào trong tâm (nội thị) mắt nhắm lại.

7. Nhìn xa (tức nội thị) luyện đan

Niệm khẩu quyết xong vẫn giữ nguyên tư thế đầu, thân,

tay chân để im không động, yêu cầu lúc đó cơ thể như “muôn việc đều không”, hít thở tự nhiên, đứng lặng 10 phút.

Chú ý: Không được tự phát cử động thành động tác, nhưng có thể được phép hơi rung động nhưng phải hiểu là sự “hơi rung động” đây chỉ là do “Cực tĩnh thì sinh động”, mà sự sinh ra động đây mới chỉ là bắt đầu, thân hình có thể hơi chao đảo, lắc lư tí chút nhưng không được phát thành cử động rõ ràng.

8. Thu công

Hai tay biến thành chưởng đưa lên cao áp hai huyệt Lao cung ở lòng chưởng vào hai huyệt Đâu dung, hai ngón giữa điểm vào huyệt Bách hội và ngừng như vậy một lát. Sau đó hai tay dời ra sau chỏm đầu, dời đến huyệt Hậu Khê, áp hai huyệt Lao cung vào hai huyệt Phong trì trong một lát. Sau cùng đưa tay xuống tận trên hông dời ra phía trước, từ hai bên đưa vào đỡ “khí” lên (hình 164) làm cho khí tràn trề



Hình 164



Hình 165

thông suốt cả ba đan điền (hạ đan điền ở bụng dưới dưới rốn, trung đan điền ở ngực sau huyết Đản trung giữa hai vú và thượng đan điền tức Ấn đường trên trán giữa hai đầu lông mày), khi thấy khí cảm như vậy rồi thì mở tròng mắt mà thu công (hình 165).

PHÉP HẤP (HÍT) TINH KHÍ MẶT TRỜI

“Hấp (hít) nhật tinh” (hít tinh khí của mặt trời) là phương pháp luyện khí công động, rút từ cuốn sách chuyên môn về khí công dưỡng sinh “Nhiếp sinh toàn lục” (soạn chép về giữ gìn cuộc sống). Sách này chỉ có một quyển, không rõ tác giả là ai. Trong sách có chép “thiên đạo dẫn”, phép ngồi thiên của Xích Tùng Tử, phép đạo dẫn Bà La Môn, thiên điều khí, “thai thực thai tức pháp” (phép ăn thai thở thai), phép ăn tinh hoa của mặt trời mặt trăng, thiên về nơi ở, phép “nhiếp lý” (giữ đạo lý), “Suy tuế đức pháp” (phép suy về tuổi đức), phép hít thở luyện khí, “suy nhật đức pháp” (phép suy về đức của mặt trời) v.v..., toàn là những lý luận và phương pháp cơ bản về học thuyết khí công dưỡng sinh.

Phép “hít tinh khí mặt trời” này tập luyện có thể khỏe dương ích khí, chữa trị chứng dương hư, không đủ dương, rất thích hợp với việc chữa trị người bị chứng dương khí hư nhược...

Phương pháp thao tác. Điều thân, điều khí, điều thần. Trước khi đi vào hành công phải có chuẩn bị trước: Đứng tự

nhiên, hình, thần đều thả lỏng, đứng đối diện với mặt trời (hướng Đông), tiếp đó hai tay từ từ vươn thẳng sang hai bên, lòng chuồng thả lỏng tự nhiên, chụm ngón, ngón tay nằm ngang. Dang ngang rộng hai tay xong thì biến âm chuồng thành dương chuồng (tức bàn tay đang úp xuống lật ngửa lên) vươn mở lồng ngực. Mũi hít dần khí trong lành vào người dùng ý đạo dẫn khí vào xuống đan điền. Ngừng giây lát, dẫn khí trong người từ miệng thoát ra. Liên tục “điều” 9 “túc” (túc hơi thở, một lần hít vào và thở ra là 1 “túc”) xong thì ngửa mình hướng nhìn mặt trời, hai cánh tay đang dang rộng chậm chậm thu vào, ôm lấy mặt trời đưa vào miệng với ý niệm tay vớt tinh khí mặt trời vừa hít vào 9 “túc” (hoặc 7) đều đưa xuống đan điền, xong thu công.

Ngày làm ba lần: mặt trời mới mọc, giữa trưa và mặt trời sắp lặn.

PHÉP HÍT (HẤP) TINH KHÍ MẶT TRĂNG

Phép hít khí tinh khí mặt trăng cũng là khí công động, cũng rút từ sách viết về dưỡng sinh khí công “Nhiếp sinh toàn lục” đã giới thiệu ở trên. Phép luyện này theo giới thiệu thì có tác dụng ích tinh bổ tủy, an thần dưỡng sinh, điều hoà âm dương. Rất phù hợp với những người mắc chứng âm hư.

Phương pháp thao tác

Cũng điều thân, điều khí, điều thần. Cũng phải chuẩn bị

đẩy đủ xong rồi mới luyện công. Đứng tự nhiên, thả lỏng hình, thần, đứng đối diện với mặt trăng. Rồi cũng hai tay từ từ dang sang hai bên cạnh mình, lòng chưởng thả lỏng tự nhiên, ngón tay giơ ngang bằng. Dang tay xong thì âm chưởng đổi sang dương chưởng (tức lòng bàn tay đang úp, lật ngửa lên), dang rộng lồng ngực. Mũi hít khí trong lành tự nhiên, dùng ý niệm dẫn khí xuống đan điền. Ngừng giây lát, dẫn khí thoát ra đằng miệng. Thế là một “tức”. Hít thở luôn 9 “tức”, xong ngửa lên nhìn trăng. Cũng lại hai tay thu vào, ôm vầng trăng đưa tới miệng, ý niệm đang vớt tinh khí của mặt trăng cho vào miệng, nuốt đi xuống tận đan điền. Làm như vậy bảy hoặc chín lần xong thì thu công.

Luyện công phu này lúc trăng sáng treo trên bầu trời là tốt nhất. Cũng ngày luyện công 3 lần: trăng mới mọc, trăng lên giữa trời và trăng sắp lặn.

PHƯƠNG PHÁP THU THÓT CỐC ĐẠO

Cốc đạo là cách gọi khác của hậu môn và đoạn trực tràng nối với hậu môn.

Đây là một phương pháp luyện khí công động, có từ thời cổ đại, cốt để tăng cường sức khỏe. Tương truyền hoàng đế Càn Long nhà Thanh (tức Thanh Cao Tôn Hoàng Lịch, làm Vua 1736 – 1796) thường luyện công phu này nên sống rất thọ. Phương pháp này chủ yếu là vận động hậu môn thu thót lại để phòng ngừa những bệnh về đường ruột.

Công hiệu: Thu thót hậu môn có tác dụng tăng cường

chức năng hoạt động của các cơ vòng ở hậu môn, đẩy mạnh việc lưu thông trôi chảy của các tĩnh mạch dưới, hạ bớt áp lực trong tĩnh mạch, tăng cường chức năng chống bệnh tật về đường tiêu hoá, thúc đẩy nhu động ruột, chống táo bón nhất là phòng ngừa bệnh trĩ.

Phương pháp thao tác. Thu thót hậu môn động tác cũng giống như lúc ta nín nhịn chưa muốn đi đại tiện, làm cho hậu môn thót lại, đưa trở lên, xong lại thả lỏng. Thả lỏng xong lại thót nâng hậu môn lên, rồi lại thả lỏng bình thường. Cứ nâng - thả, thả - nâng - thả như vậy nhiều lần. Có điều khi vào luyện phương pháp này thì chùng gối, hạ mông, sụp ngồi xuống thành tấn mã bộ rồi thu thót hậu môn. Một lát sau thì đứng mà thu thót. Qua một lát thì tập ngồi xổm mà thu thót thả lỏng, rồi đến nằm mà tập cũng vẫn tốt. Hàng ngày, làm mấy lần, mỗi lần 3, 4 phút cũng được. Nếu người có bệnh ở hậu môn thì nên luyện tập cả sáng cả tối, mỗi buổi tập 15 - 20 phút. (Đó là tập luyện theo buổi, theo giờ, còn bình thường cứ tự thu thót thả lỏng tự nhiên, thành thói quen lâu ngày sẽ rất kiến hiệu, có thể chữa khỏi được cả bệnh trĩ nội, ngoại.

MỤC LỤC

	Trang
Lời giới thiệu.....	5
Lời tác giả.....	7
Phần II KHÍ CÔNG ĐỘNG	11
Thập lục đoạn cảm.....	12
Công phu thất tâm hoạt khí.....	14
Bảy thức “La hán công”.....	30
Thất tinh công.....	35
Công phu tám chữ.....	46
Khí công “Tám đại kim cương”.....	48
Cửu tải công biến pháp.....	57
Đại điều thủ.....	58
Phép hoả hầu chu thiên mã đơn dương.....	61
Phép day ấn thiên trúc.....	61
Phép vận khí thái cực.....	63
Thuật nội công “vô cực thiên canh”.....	76
Công phu đóng mở vận khí lần cầu.....	82
Phép đạo dẫn ngũ tạng.....	86
Phép ngoại công “phân hành”.....	89
Thủ chí công.....	98
Phép day ấn đạo dẫn “Tả động chân kinh”.....	99
Ngũ cảm hí, bí truyền của nhà tiên.....	102
Phép day ấn Hoàng Cảnh.....	105
Phép đạo dẫn Huyền Giám.....	105
Phép day ấn của lão tử.....	107
Thế ngồi đạo dẫn “Lão tử hằng ngôn”.....	110
Công phu “đồ bàn xoay”.....	111
Phép “Thác đập khinh cốt”.....	115

Phép đạo dẫn của xích tòng tử.....	116
Phép đạo dẫn của linh kiếm tử.....	117
Phép đạo dẫn năm tạng của Hứa Tốn.....	120
Phép làm khoẻ của Thẩm Quân Nho.....	123
Phép “trường áp” trong “Thọ nhân kinh”.....	128
Phép đạo dẫn “Thọ nhân kinh”.....	128
Mười tám cách luyện công kiêu ngạo.....	131
Khí công cho thanh thiếu niên.....	151
Tháp thạch pháp.....	155
Phép vỗ đập tạng phủ.....	156
Phép hoạt động toàn thân.....	159
Trị thân pháp.....	179
Hoà khí công.....	180
Vũ bộ pháp.....	191
Phép chỉ dương của tiên gậy sắt.....	192
Phép sinh hoạt thần tiên.....	193
Phép luyện công thái cực sơ cấp bí truyền.....	194
Thuật “án nhiều” bí truyền.....	206
Tu trì công.....	213
Phép “Phát phóng ngoại khí” (phát khí ra ngoài).....	213
Phép “phát phóng ngoại khí” thứ hai.....	221
Công phu kinh khí “đồng chung”.....	227
Phép day xoa đầu, mặt, ngũ quan của Đào Hoàng Cảnh.....	232
Công phu “Cắm kê đầu linh”.....	234
Hỗn nguyên đan công.....	237
Dao thị luyện đan công.....	248
Phép hấp (hít) tinh khí mặt trời.....	254
Phép hít (hấp) tinh khí mặt trăng.....	255
Phương pháp thu thốt cốc đạo.....	256

KHÍ CÔNG TOÀN THU KHÍ CÔNG ĐỘNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Q.1

TP - Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản : PHI TRỌNG HANH

Biên tập và sửa bản in : TRỊNH CHÍ TRUNG

Trình bày : PHẠM VŨ

Trình bày bìa : Hoa Niên Design

Số đăng ký KHXB:163KH/TDĐT-1680/CXB-QLXB ngày 7/12/2001.

In 1000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm

In tại: XN In Tân Bình

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2002

Phát hành tại :

NHÀ SÁCH HOA NIÊN

- 494 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.3, TP. HCM
ĐT : 830 6462 - Fax : 830 6246
- 56A Bà Triệu, Hà Nội - ĐT: 04.826 7207

1513 481

Giá : 23.000 đ