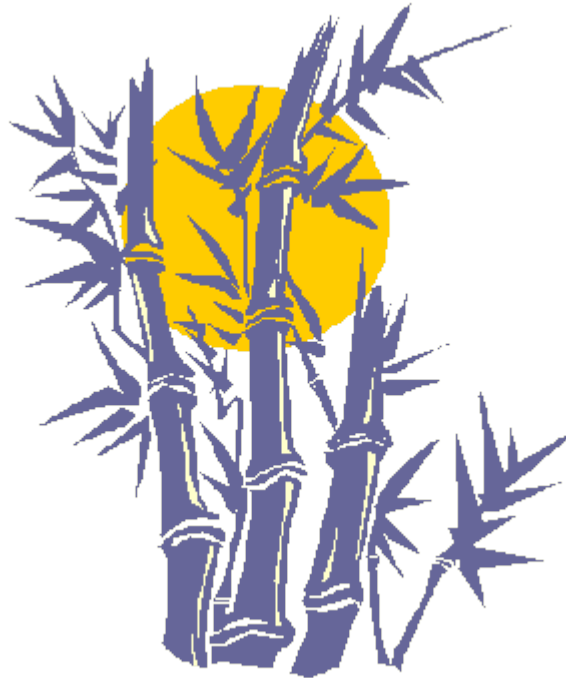


# DỊCH CÂN KINH THỰC HÀNH

## Soạn giả Trần Tâm Viễn

Source: VietKy.com



### Vài hàng về soạn giả:

Soạn giả Trần Tâm Viễn sinh năm 1943, trong một gia đình người Hoa theo Phật Giáo, sống tại Việt Nam lâu năm.

Hiện cư ngụ tại vùng Vịnh Cựu Kim Sơn (San Francisco), ông đã tự bỏ công sức tìm nghiên cứu về Dịch Cân Kinh nhiều năm.

Cách đây khoảng 21 năm, ông đã lâm trọng bệnh, mặc dầu đã nhiều lần chạy thầy thuốc vẫn không thuyên giảm. May mắn thay, ông gặp được vị lão võ sư ra tay cứu giúp và truyền cho bí quyết Dịch Cân Kinh của Trung Quốc, nhờ thế bệnh tình được hồi phục và nay đã trở nên cường tráng.

Bắt đầu từ đó, ông chú tâm học hỏi nghiên cứu về môn Dịch Cân Kinh mẫu nhiệm này.

Hiện ông mỗi ngày vẫn nghiên cứu thêm về Dịch Cân Kinh và phát tâm viết ra cuốn "Dịch Cân Kinh thực hành" này với niềm hoan hỷ mong đem sự lợi ích đến cho mọi người.

Quý bạn có thể liên lạc với nhà xuất bản Mõ Làng  
( 774 Geary Street, San Francisco, CA 94109 - Tel . 415-673-6836 )  
để có trọn bộ "Dịch Cân Kinh thực hành" của soạn giả Trần Tâm Viễn

## Thay lời tựa



**Đức Đạt Ma Sư Tổ**

Theo truyền thuyết, vào hồi đầu thế kỷ thứ sáu, có một vị cao tăng người Ân, là Đạt Ma thiền sư qua hoẵng dương Phật pháp tại đất Trung Hoa, sau đó làm chủ trì tại chùa Thiếu Lâm tự, trên núi Tung Sơn, thuộc tỉnh Hà Nam.

Sau khi viên tịch, các đệ tử đã tìm thấy ở trong "Thiếu thất động" ở sau khuôn viên chùa Thiếu Lâm nơi ngài từng ngồi "Diện Bích" 9 năm, có 3 cuốn di thư: "Dịch cốt

kinh", "Tẩy tủy kinh" và "Dịch cân kinh".

"Dịch Cốt Kinh" và "Tẩy Tủy Kinh" đã bị thất lạc, duy còn lại cuốn "Dịch Cân Kinh" vẫn được mọi người ưa thích và lưu truyền cho tới ngày nay. Qua đó đủ thấy cái giá trị thực tiễn của nó.

Ngày nay, những bài "Dịch Cân Kinh" được phổ biến trong quần chúng dân gian có tới trên 20 bài biến thể khác nhau, thí dụ như bài: "Dịch cân kinh họ Hùng", "Dịch cân kinh họ Hoàng", "Dịch cân kinh họ Ngũ", hay "Nhị thập bát thức Dịch cân kinh"... , trong cuốn sách này, sẽ giới thiệu cùng bạn đọc hai bài "Dịch cân kinh" cổ xưa nhất đó là: "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" và "Thiếu Lâm Dịch Cân Kinh".

Tuy hai bài này có phong cách khác nhau, nhưng lối tập đều rất cổ điển chất phác, giá trị thực dụng rất lớn.

Đặc điểm của "Dịch cân kinh" là rất đơn giản, dễ tập, thích hợp cho mọi lứa tuổi già trẻ gái trai.

Thực tế đã chứng minh, thường xuyên luyện tập theo phương pháp "Dịch cân kinh" sức khỏe sẽ được tăng cường, phòng và trị được bệnh tật, hồi xuân và đẩy lùi sự già nua của cơ thể và đi đến trường sanh tồn thọ.

Ngoài Dịch cân kinh, chúng tôi còn biên soạn thêm mấy phương pháp luyện tập khác, nếu bạn đọc thấy phù hợp, có thể tùy cơ áp dụng vào chương trình luyện tập hằng ngày của mình, đó là:

Phương pháp tự xoa bóp để hồi xuân cho cơ thể.

Phương pháp thở hít khí tinh của trời đất.

Phương pháp luyện bàn tay xuyên chuỗi và phương pháp luyện chưởng phong  
(\* )

Cuốn sách nhỏ này sẽ hướng dẫn tường tận từng cách tập cụ thể và có nhiều hình vẽ để giúp bạn tự học dễ dàng.

(\* )Phương pháp này không trích đăng, xin cáo lỗi cùng các bạn.

## Dịch Cân Kinh là gì?

Tương truyền, trong thời gian ở chùa Thiếu lâm, Bồ Đề Đạt Ma đã quan sát và thấy đa số đệ tử trong chùa đều mắc chứng xanh xao ốm yếu. Sau khi điều tra, người đã hiểu được nguyên nhân vì họ tuy tinh tấn tu thiền, nhưng hầu như không vận động cơ thể.

"Tĩnh" quá dư, mà "Động" bất túc, đã là cội nguồn của căn bệnh của họ.

Nhằm mục đích cải thiện tình trạng sức khỏe cho các đệ tử, Người đã nghiên cứu và soạn ra phương pháp "Dịch cân kinh" và cho các đệ tử theo pháp đó mà luyện tập mỗi ngày, dần dần thiên bệnh kể trên mới được đẩy lùi.

"Dịch cân kinh" đã trở thành một bí truyền của võ phái Thiếu Lâm. Chỉ những đệ tử đích truyền mới được tập mà thôi. Nhưng, về sau chùa Thiếu Lâm đã trải qua nhiều cơn biến động, bởi nạn binh đao và hỏa hoạn, do triều đình gây ra, một số nhà sư có võ công cao đã thoát được vòng vây và sống lưu lạc trong dân gian. Trong thời gian sống ẩn náu như vậy, đôi khi họ gặp được những thanh niên ưu tú và có thiên căn, đã thu nhận làm đệ tử tục gia và truyền dạy võ công cho họ, bởi vậy mà võ thuật nói chung và "Dịch cân kinh" của Thiếu Lâm nói riêng mới được lưu truyền vào trong dân gian.

"Dịch" là thay đổi, "Cân" là gân cốt và "Kinh" là phương pháp. "Dịch Cân Kinh" là phương pháp đào luyện gân cốt và ý chí đặng chuyển yếu thành mạnh.

"Dịch Cân Kinh" còn là phương pháp tập kết hợp giữa "Động" và "Tĩnh", giữa "Cương" và "Nhu", giữa "Thần" và "Khí" và giữa "Khí" và "Lực". Cổ nhân cho rằng một con nước thường xuyên khơi thông trôi chảy sẽ được trong và sạch, đó là nguồn nước sống. Nếu bị tắc nghẽn, ứ đọng sẽ bị dơ và thối là con nước chết. Chúng ta thường xuyên tập luyện "Dịch Cân Kinh" trong một thời gian dài, khí huyết sẽ sung mãn và lưu thông vận hành khắp châu thân, cơ thể sẽ cường tráng, sẽ đẩy lui được những bệnh tật kinh niên tái phát và đi đến trường sanh tồn thọ.

"Dịch Cân Kinh" là một phương pháp tốt, quý hơn những "linh đơn thần dược".

## Những truyền thuyết về Bồ Đề Đạt Ma

Đạt Ma thiền sư (? - 536), nguyên quán Thiên Trúc, Ấn Độ, là con thứ ba của Hương Chí Quốc Vương (Bà La Môn), thuộc dòng họ Xát Đế Lợi. Tuy con nhà quyền quý, cao sang, nhưng người không hề ham muốn lối sống phù phiếm xa hoa, nên bỏ nhà đi tu, theo một vị cao tăng bên Phật giáo là Bát Nhã Đa La tôn giả.

Trên 2500 năm về trước, Đức Thích ca đã sáng lập ra Phật Giáo, và Người là vị giáo chủ đầu tiên. Sau khi nhập diệt, đệ tử của ngài là Ca Diếp lên nối ngôi vị. Sau đó dòng truyền thừa của Phật giáo lần lượt qua tay các tổ A-Nan, Thương Na Hòa Tu, Ưu-Ba-Cấp-Đa, Đề Đa-Ca, Di-Gia-Ca... khi truyền tới tổ Bát Nhã Đa La là đời thứ 27 và Bồ Đề Đạt Ma là vị tổ thứ 28.

Phật giáo Ân Độ ở thời kỳ Bát Nhã Đa La tôn giả làm chủ trì, không mấy phát triển, bởi vì căn tánh người Ân bấy giờ chưa được thành thực. Cho nên Bát Nhã Đa La tôn giả đã phái Đạt Ma qua Đông thổ để truyền pháp. Vì Phật Giáo bên đó đi sai phương hướng, hơn nữa Ngài cũng nhận định rằng căn tánh người Trung Hoa lúc ấy đã tới độ chín mùi.

Kể từ hồi thế kỷ thứ nhất, vào thời Đông Hán, đời vua Minh đế niên hiệu Vĩnh Bình, Phật Giáo Ân Độ đã bắt đầu du nhập vào đất Trung Hoa, nhưng phần lớn chỉ giới hạn trong hàng vua chúa quan lại và dừng ở mức độ dịch thuật kinh sách Phạn ngữ sang Hán tự mà thôi, hơn nữa ở thời kỳ đầu Phật Giáo chỉ được coi là thứ tôn giáo ngoại lai, chứ chưa được đưa lên hàng quốc giáo.

Sau này Đạt Ma chuyển qua đất Trung Hoa để hoằng dương đạo Phật, cho nên Đạt Ma đã trở thành vị thủy tổ của Phật Giáo Trung Quốc nói riêng và cho cả vùng Đông Nam Á nói chung. Người ta còn tôn Đạt Ma là "Thiền tông đệ nhất tổ".

Vào thời kỳ Nam Bắc triều phân tranh, ý thức và tư tưởng của Lão Trang tử phát triển rộng khắp. Vào hồi Nam triều đời vua Lương Võ đế niên hiệu Phổ đạo, Đạt Ma đã ngồi thuyền tới Trung Hoa và cập bến Quảng Châu, nên thành Quảng Châu còn được gọi là "Tây lai sơ địa" để đánh dấu việc đặt chân lên bờ của Đạt Ma tổ sư khi ngài mới từ bên Tây Vực qua.

Dân Quảng Đông lúc hồi đó thấy Đạt Ma người đen như củ sừng, lại râu tóc bờm xờm nên đã gọi ngài là "Ma la sát" và ngày nay người Quảng vẫn dùng câu đó để chỉ người Ân Độ.

Sau đó Đạt Ma tới Kim Lăng. Lương vũ Đế Tiêu Khản đã thân hành tiếp đãi người, tuy rằng Tiêu Khản là vị vua rất ngoan đạo và có nhiều cống hiến to lớn đóng góp cho Phật giáo bấy giờ, song vì quá nặng về phần giáo lý theo kinh sách, cho nên Đạt Ma cảm thấy cơ duyên không hợp nên ngài đã bỏ đi. Định lên phía Bắc, nhưng lúc bấy giờ nước sông Trường Giang đang lên to, lại không có thuyền nên ngài đã ngắt một nhánh cỏ lau đặt xuống mặt nước và đặt chân lên, cứ thế rẽ sóng vượt con nước qua bờ ngạn bên kia như thể đi trên đất bằng. Những thường dân Trung Hoa đứng hai bên bờ sông lúc bấy giờ trông thấy cảnh tượng kỳ lạ như vậy cho là Bồ Tát đã giáng thế. Đó là sự tích Đạt Ma đạp nhánh cỏ lau, vượt sóng qua sông.

Sau khi vượt sông Trường Giang, Đạt Ma đã đi lên miền núi Tung Sơn, thuộc tỉnh Hà Nam, ở nơi ấy có ngôi chùa Thiếu Lâm. Thiếu Lâm tự được kiến tạo vào năm 496. Bạt Đà là một vị cao tăng từ Thiên Trúc qua, rất được ông vua bấy giờ là Hiếu Văn Đế trọng đãi, đã khai sáng ra ngôi chùa này, và người đã truyền dạy pháp môn tu tự giải thoát tiểu thừa tại nơi đây. Ba mươi năm đó.

Ba mươi năm đó, Bồ Đề Đạt Ma cũng lên tới đây, song người chỉ truyền dạy môn thiền mà thôi. Thiền Tông chủ trương "Bất lập văn tự, dĩ tâm truyền tâm" và "Trực chỉ nhâm tâm, kiến tánh thành Phật". Sau đó người đã vào "diện bích" trong động Thiếu Thất ở ngọn Ngũ Nhũ Phong liền trong 9 năm và người đã thành tựu sự truyền thừa của môn thiền tại nơi đây. Cho nên Thiếu Lâm tự còn được mệnh danh là "Đình tổ của thiền tông" và Thiếu Thất động được gọi là "Đạt Ma động" và được xếp hạng vào hạng văn hiến lịch sử.

Trong những năm tháng xoay mặt vào vách đá ngời thiền định, loài chim đã bay đến làm ổ trên mình mà ngài không hề hay biết. Qua đó đủ thấy thiền công thâm hậu của Người. Người thời bấy giờ gọi Đạt Ma là "Bích quán la môn". Ngày nay bên Trung Hoa có pháp môn thiền rất nổi tiếng gọi là "Đạt Ma diện bích công" được đông đảo người ưa thích và hâm mộ. Đạt Ma đã từng thâm tóm pháp này trong mấy câu như sau:

**Ngoại chi chư duyên,  
Nội tâm vô suyễn,  
Tâm như tường bích,  
Khả dĩ nhập đạo.**

Nghĩa rằng: ngoài bật các duyên, trong không vọng niệm, tâm như tường đá, sẽ vào được đạo.

Ngoài ra Người cũng hằng dạy cho các đệ tử phải luôn giữ theo 4 hạnh là: báo oán hạnh, tùy duyên hạnh, xướng pháp hạnh và vô sở cầu hạnh, cốt dùng để đối trị và giữ lòng bình thản trước mọi chướng duyên có thể diễn ra trong quá trình tu tập thiền định. Bởi thế, người đời cũng cho rằng: "Bích quán tứ hạnh, Vi Đạt Ma chi đạo".

Trong thời gian Đạt Ma ở núi Tung Sơn, Ngài đã thu nhận được một đệ tử là pháp sư Thần Quang, sau cho cải pháp danh là Huệ Khả. Câu chuyện được truyền tụng như sau:

Diêm Vương sai quỷ vô thường đi tìm pháp sư Thần Quang, Thần Quang biết là thọ hạn của mình đã tới, vội đi tìm Đạt Ma để xin học pháp liễu sanh tử. Khi đó Ngài đang sửa soạn ngồi thiền, sau khi nghe hết ý định của Thần Quang Ngài chỉ quay đầu lại nhìn một cái đoạn mặc nhiên đi vào cuộc thiền định. Thần Quang vì thành tâm cầu pháp đã kính cẩn quỳ gối bên Người để chờ đợi. Vào một ngày mùa đông tuyết lạnh 9 năm sau đó, Đạt Ma đã xuất định, khi nhìn thấy Thần Quang vẫn còn quỳ gối kể bên, người rất cảm động và ưng thuận cho làm đệ tử. Sau này Huệ Khả đã được Đạt Ma truyền cho pháp y và 4 cuốn kinh Lăng gia để nối tiếp dòng truyền thừa của Thiền Môn.

Sau ngày viên tịch, các đệ tử đã đưa di hài của Đạt Ma về an táng ở dưới chân núi Hùng Nhĩ Sơn, ở tỉnh Hà Nam. Sau đó, Bửu Tháp tàng trữ linh cốt Đạt Ma cũng được xây cất lên ở nơi đó. Lại có một truyền thuyết nói rằng, sau khi đã thị tịch 3 năm, có người vẫn thấy Đạt Ma đang ung dung đi trên đường. Lúc ấy Người bước đi chân không, một bên tay cầm cây thiền trượng, còn bên tay kia đang cầm lơ lửng một chiếc giày. Hỏi rằng: -Người đi đâu đó? - thì trả lời rằng đi về Tây Thiên. Chuyện Đạt Ma còn sống làm mọi người kinh ngạc và không tin, họ đã cùng nhau khai quật mồ Đạt Ma và duy chỉ tìm thấy có một chiếc giày mà thôi! Đó là chuyện Đạt Ma mang chiếc giày trở về Tây Thiên.

Sau Đạt ma. Huệ Khả trở thành nhị tổ, rồi lần lượt tới Tăng Xán làm tam tổ, Đạo Tín là tứ tổ và Hoàng Nhẫn làm ngũ tổ của Thiền Tông.

Trong thời kỳ Ngũ tổ Hoàng Nhẫn, Thiền tông phân chia thành hai phái Bắc và Nam, phái Bắc thiên chủ trương tu tiệm ngộ tiểu thừa, vị đại biểu là Thần Tú pháp sư. Phái Nam thiên do Huệ Năng làm chủ trì, tu theo pháp đốn ngộ đại thừa. Câu chuyện được kể lại như sau: số là ngũ tổ bảo chúng đệ tử làm bài thi bằng thơ văn, để qua đó Người lựa tuyển kẻ nối dõi y bát, Thần Tú pháp sư là đại đệ tử của Người đã làm bài kệ như sau:

**Thân thị bồ đề thụ,  
Tâm như minh kính đài,  
Thì thì cần phất thức,  
Mạc sử nhạ trần ai.**

Ý nói rằng: Thân là cây bồ đề, tâm như đài gương sáng, luôn luôn chăm lau chùi, chớ để nhuốm trần ai.

Huệ Năng (638 - 713), tục họ Lư, người Tân châu, Quảng Đông, nhà nghèo, làm nghề bán củi để nuôi mẹ, lúc đó mới xuất gia không bao lâu, làm công việc tạp dịch như xay giã gạo trong chùa, địa vị rất thấp kém lại dốt chữ, nhưng là bậc có huệ căn lớn, đã từng ứng khẩu đọc ra một bài thơ và nhờ tay kẻ khác ghi chép lại như sau:

**Bồ đề bổn vô thụ,  
Minh kính diệc phi đài,  
Bản lai vô nhất vật,  
Hà xứ nhạ trần ai?**

Nghĩa rằng: Bồ đề vốn không cây, gương sáng cũng không đài, xưa nay không một vật, đâu chỗ nhuốm trần ai? (phần dịch nghĩa của bài kệ này xin được mạn phép sao ra từ cuốn "Thiền đạo tu tập" do Chang chen Chi tiên sinh dịch.)

Hai bài kệ trên đều rất xuất sắc tuyệt vời, nhưng cũng nổi bật rõ nét đường hướng tâm pháp khác biệt nhau rõ ràng, và ngộ tính của Huệ Năng có phần cao hơn, cho nên đức ngũ tổ đã mật truyền cà sa do Đạt Ma để lại cho Huệ Năng và ra chỉ thị phải bỏ về phương nam để tránh khỏi bị phe phái của Thần Tú ám hại. Sau này phái thiền bắc truyền của Thần Tú dần dần bị suy thoái, thiền tông nam truyền của pháp sư Huệ Năng ngày một phát triển, và được coi là dòng thiền tông chính thống.

Vào cuối đời Đường, thiền đốn ngộ đại thừa lại phân chia ra thành 5 tông khác nhau như sau: Quy nhường tông, Lâm tế tông, Tào động tông, Vân môn tông và Pháp nhãn tông. Sự kiện này xảy ra đã được tổ Đạt Ma lường biết trước từ lâu và được người nêu lên trong mấy câu kệ để lại cho hậu thế như sau:

**Ngô bản lai thủ thổ.  
Truyền pháp cứu mê tình,  
Nhất hoa khai ngũ điệp  
Kết quả tự nhiên thành.**

Trong khu vực lăng mộ của Đạt Ma, có tấm bia đá lớn, trên ghi những lời của Lương Võ đế Tiêu Khả đã ca tụng Đạt Ma và những công đức của Người. Truyện kể, khi xưa, vì làm Người phật ý bỏ đi, vua Tiêu Khả rất hối hận, đã cho kẻ hạ thân đuổi theo, để thỉnh Người về, nhưng đã muộn vì Người đã quá giang sang tới nước Ngụy. Sau khi Đạt Ma viên tịch, Lương Võ Đế cho xây lên tấm bia thạch nói trên để kỷ niệm Người.

Ngày nay, trên chùa Thiếu Lâm, trong ngôi "Thiên Phật Điện" có đặt thờ một phiến đá rất quý và linh thiêng, đó là tấm "Điện bích ành thạch", đá cao ngoài thước tây, trên mặt đá có những đường chấm phá tự nhiên như bức tranh thủy mặc, miêu tả đầy đủ hình dong tướng mạo của Đạt Ma. Theo truyền thuyết, trong suốt quá trình 9 năm trường ngồi ngó vách nhập định, hình hài Đạt Ma đã được phóng xạ và ghi tạc lên phiến đá. Nghe nói, nếu ai có duyên may mắn, được kê cận bên tấm đá linh thiêng này để ngồi thiền, sẽ dễ dàng nhập được vào cuộc định, tựa như đã tiếp nhận được sự gia trì của Đạt Ma Thiền Sư vậy.

Ngày nay hàng năm nhằm ngày mồng 5 tháng 10 âm lịch là ngày kỷ niệm Bồ Đề Đạt Ma giảng sanh.



Đạt-Ma ngồi kiết già  
(Hình được khắc trên bia đá)

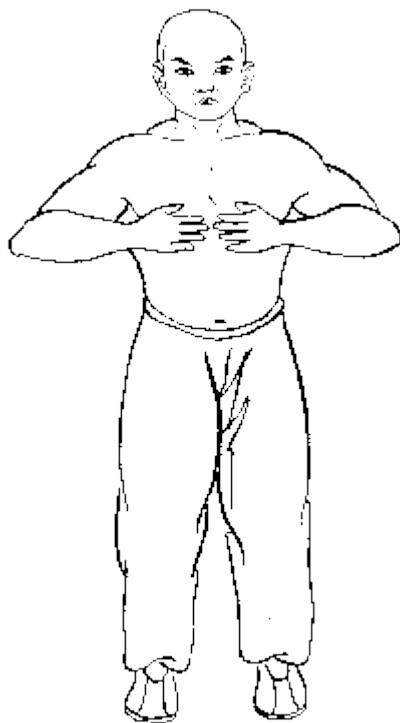
## Những điểm cần phải để ý khi tập Dịch Cân Kinh

1. Nên chọn tập vào nơi yên tĩnh, không khí trong sạch.
2. Khi mới ăn no và lúc đói bụng không nên tập.
3. Không nên nhịn đại tiểu tiện trong khi tập.
4. Người có bệnh tâm thần không được tập.
5. Khi nóng giận, lúc lo buồn tinh thần bất an cũng không nên tập.
6. Trong khi tập đột xuất có người gọi, hoặc có tiếng điện thoại reo, cũng không nên trả lời ngay, phải biết chế ngự bản thân không để xảy ra chuyện hoang mang hồi hộp.
7. Phải tuân tự tiệm tiến, mới đầu tập ít, tập nhẹ, sau khi đã tập thuần thục và sức khỏe tăng lên rồi mới tập nhiều, tập nặng.
8. Khi tập nên tập trung tinh thần, vì vừa suy nghĩ lung tung vừa tập sẽ không mang lại kết quả gì.

9. Nên kiên trì chịu khó luyện tập mỗi ngày sẽ có nhiều kết quả bất ngờ.
10. Người có bệnh cấp tính như đau tim, huyết áp cao, xuất huyết dạ dày... không nên tập.
11. Không đứng tập ở vào nơi có gió lùa.
12. Sau khi mới tập xong, không nên uống và tắm hay rửa bằng nước lạnh.

## **ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH**

### Thế 1 - Vi Đà Hiển Chử (1)



(Hình 1)

**Tư thế:**

Đứng thẳng người, hai chân dang rộng bằng tầm vai, hai tay đặt trước ngực, như đang ôm một quả cầu (xem hình 1).

**Cách tập:**

Thở tự nhiên nhẹ nhàng, toàn thân buông lỏng. Khẽ ngậm miệng, răng kề răng, chót lưỡi hơi cong lên đập vào chỗ giữa răng và nướu hàm trên. Nét mặt tươi, trụ tâm vào Đan điền.

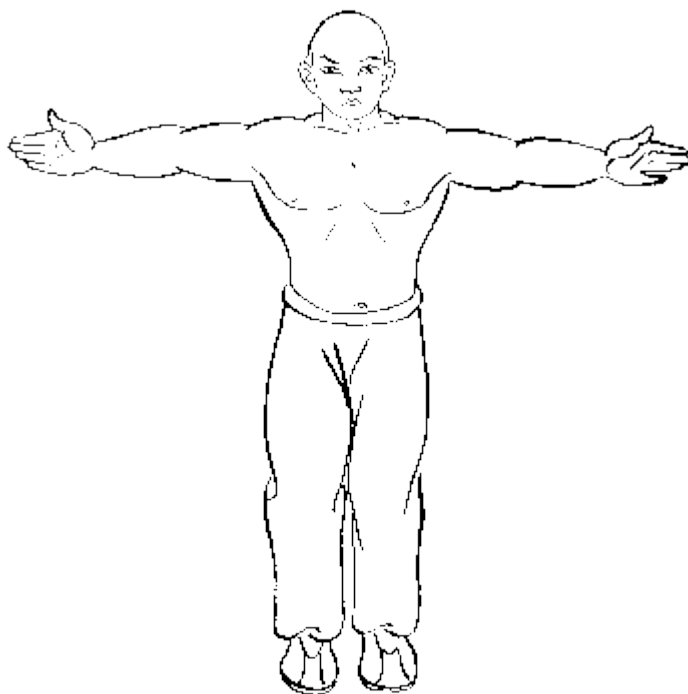
Đứng như vậy từ 5 đến 10 phút.

**Lưu ý:**

Trong khi tập, nếu kết hợp thêm đứng tấn, thì hiệu quả càng cao. Mức độ đứng tấn cao hay thấp nên tùy thuộc tình trạng sức khỏe của bạn mà lựa chọn.

Vi Đà Hiến Chử ta tạm hiểu là Vi Đà Bồ Tát hiến dâng lễ vật lên đấng Thế Tôn.

## Thế 2 - Vi Đà Hiến Chử (2)



(Hình 2)

**Tư thế:**

Tiếp theo thế trên, hai tay dang rộng qua hai bên, đặt ở độ cao bằng tầm vai, lòng bàn tay xoay về phía trên (xem hình 2).

**Cách tập:**

Như ở tư thế 1, thời gian ngắn hơn, tập từ 2 đến 5 phút và trụ tâm vào hai lòng bàn tay.

**Lưu ý:**

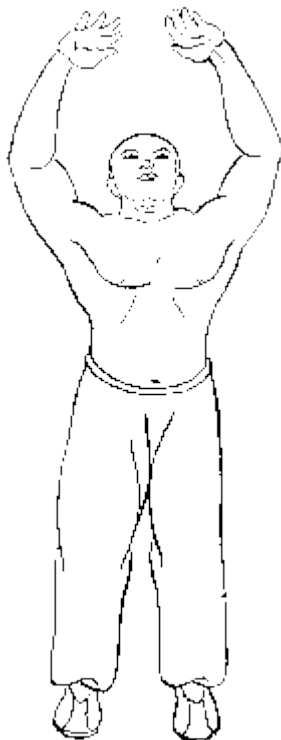
1. Nên dùng cách tự kỷ ám thị bằng hai câu tâm niệm như sau:

Toàn thân thà lỏng  
Tinh thần yên tĩnh

Nhắm đọc 3 lần trong đầu để giúp việc nhập tĩnh được tốt.

2. Khi tập nên kết hợp thêm sự hơi nhóm mười đầu ngón chân lên và giữ như vậy suốt quá trình tập và khi tập nên để tâm vào hai bàn tay và mười đầu ngón chân thì hiệu quả càng tốt

### Thế 3 - Vi Đà Hiến Chử (3)



(Hình 3)

#### **Tư thế:**

Tiếp theo thế ở trên, hai tay đưa cao lên trên đỉnh đầu thành hình chữ "U" hai bàn tay xoay ngửa lên phía trên (xem hình 3)

#### **Cách tập:**

Hai tay cố vươn lên cao, trong khi hai gót chân được nhấc cao lên để hỗ trợ và bấm những ngón chân xuống đất dặt dặng giữ cho cơ thể được thẳng bằng, và ngẩng mặt lên nhìn đôi tay, kéo dài động tác này trong vòng 1/2 phút..

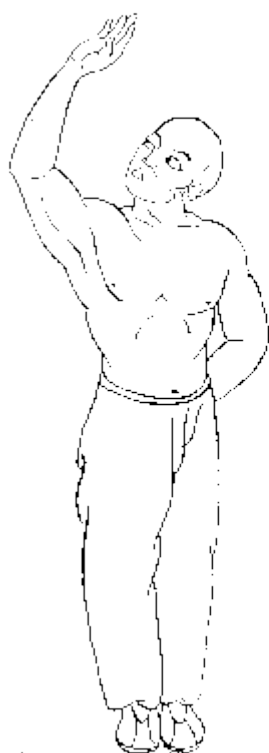
#### **Lưu ý:**

#### ***Phương pháp thở trong khi tập của thế này như sau:***

Hít bằng mũi gom khí vô đẫy ngực, nghĩa là suốt quá trình 1/2 phút đồng hồ trong tư thế vươn tay ngẩng mặt và nhấc gót, các bạn chỉ thực hiện một động tác hít hơi mà thôi, các bạn tính thời gian bằng cách đếm nhắm từ 1 đến 30, vị chi là 30 giây đồng hồ.

Khi đếm đến số 30 đoạn thở hơi bằng miệng, đồng thời xoay mặt trở xuống nhìn thẳng phía trước như cũ hạ tay và gót chân xuống để chuẩn bị cho thế tập tiếp theo. Người mới tập chưa điều phục được hơi thở chỉ nên tập thế này trong thời gian 15 giây.

## Trích Tinh Hoán Đầu



(Hình 4a)



(Hình 4b)

### Tư thế:

Tiếp theo cách tập trên, ở tư thế này ta đưa tay trái quàng về phía sau lưng, đặt lòng tay úp xuống phía dưới, bán thân trên hơi xoay về hướng bên trái, tay mặt đưa lên cao, lòng bàn tay ngửa lên trời. Đầu xoay lên đưa mắt nhìn vào bàn tay mặt (xem hình 4a).

### Cách tập:

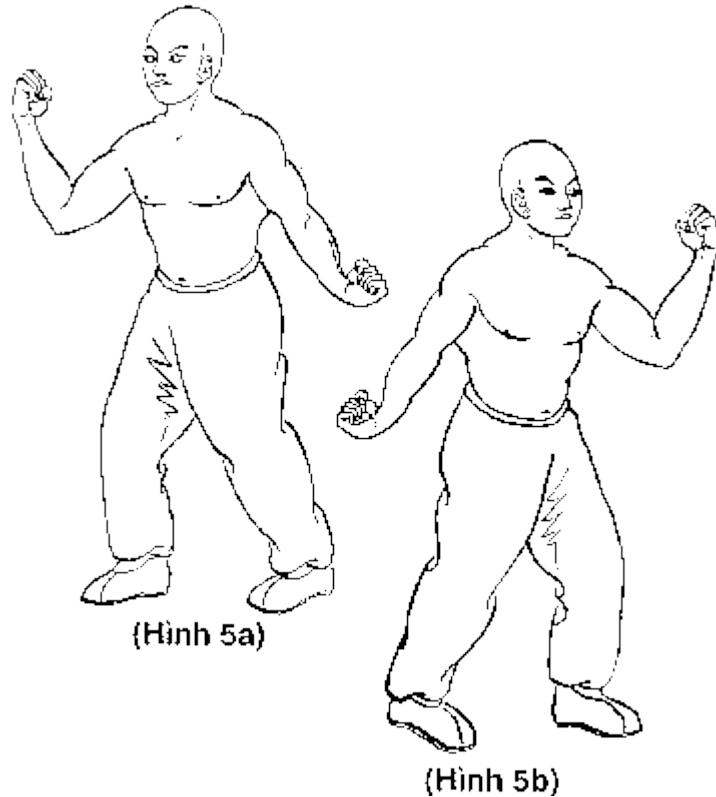
Từ từ hít khí đưa vô lồng ngực trong khi dùng lực đẩy bàn tay trái xuống phía dưới và đẩy bàn tay mặt lên trên cao. Ngược mắt nhìn bàn tay mặt, động tác này kéo dài 30 giây.

Sau khi giữ như trên hội đủ 30 giây ta thở hơi ra bằng mồm và tập lại một lần nữa nhưng với động tác ngược lại, cụ thể là tay mặt quàng về phía sau lưng, tay trái đưa

lên cao, bán thân trên quay về phía mặt và mắt thì nhìn lên bàn tay trái (xem hình 4b).

Cũng với thời gian 1/2 phút, sau đó thở ra bằng miệng và hạ tay xoay người lại như bình thường để tập tiếp sang thế sau. Ta tạm hiểu "trích tinh hoán đầu" nghĩa là dời sao đổi ngôi.

## Đào Duệ Ngư Vĩ



Thế này cũng có hai cách tập, ta tạm gọi là cách tập bên hữu và cách tập bên tả. Ta phải tập cả hai cách. Sau đây là tư thế và cách tập bên hữu:

### **Tư thế:**

Chân phải bước lên phía trước một bước thành tẩu mã tấn, tay mặt co lại nơi cùi chỏ, đưa lên trước mặt và bàn tay nắm lại đặt ngang tầm mắt. Tay trái đưa ra phía sau, bàn tay cũng được nắm lại (xem hình 5a).

### **Cách tập:**

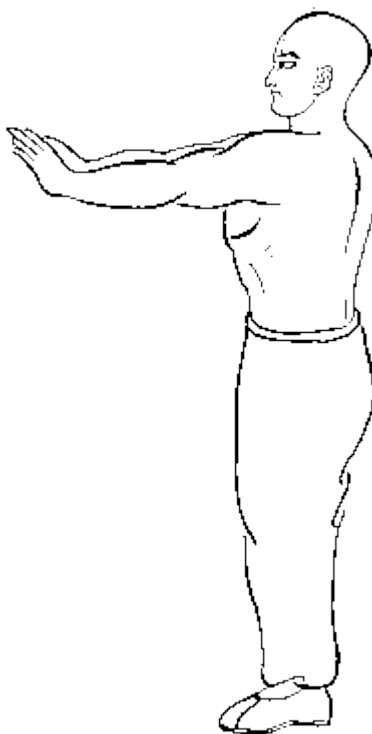
Hít hơi từ từ đưa khí vô dãy ngực, trong khi gồng sức xiết chặt hai tay như đang tóm

đuôi con trâu để kéo ngược nó trở lại vậy. Kéo dài động tác này hội đủ 30 lần đếm thì nhả sức và thở hơi ra bằng miệng. Sau đó làm lại bằng cách tập bên tả cũng với thời gian 30 giây (xem hình 5b).

### **Lưu ý:**

Khi tập ta phải kết hợp sự tăng giảm lực và sự hít thở cho đồng bộ. Cụ thể là khi từ từ hít hơi thì ta đồng thời từ từ tăng lực gồng cánh tay lên và khi xả hơi thì ta từ từ nhả sức nới cánh tay ra. Làm được như vậy, tinh khí thần dễ dàng hợp nhất với nhau.

## Xuất Trảo Lượng Sí



(Hình 6)

### **Tư thế:**

Tiếp theo thế trên, co chân trái về đứng ngang hàng với chân bên mặt và cách xa nhau bằng chiều rộng của vai, hai nắm tay thu về đặt ở hai bên cạnh sườn.

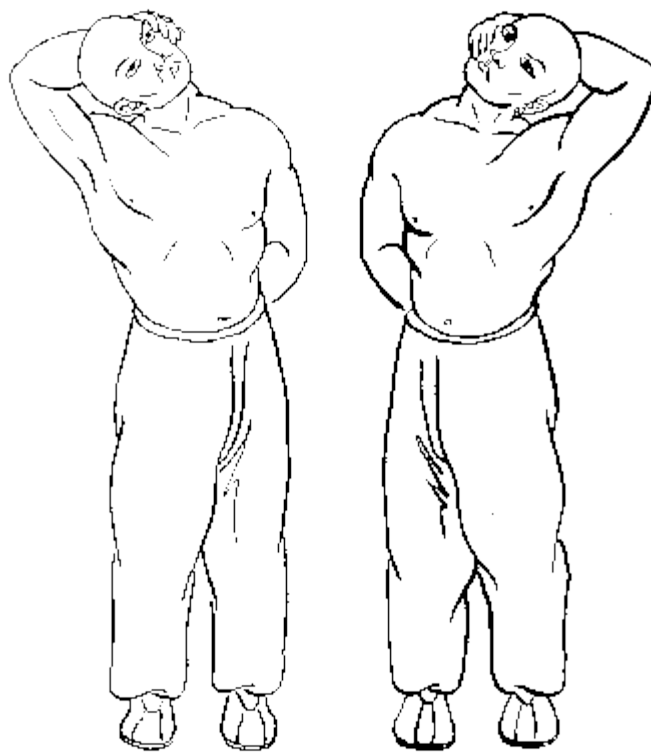
### **Cách tập:**

Hít hơi từ từ, hai tay xòe ra, vận lực đẩy lên phía trước. Khi tới ngang tầm vai thì dừng một chút, đoạn thở hơi bằng miệng và thu hai tay về hai bên sườn như trước. Động tác này làm 7 lần (xem hình 6).

### **Lưu ý:**

Xuất trào lượng sí có nghĩa là con đại bàng xòe cánh đưa móng vuốt về phía trước. Khi tập, lúc từ từ hít hơi nên kết hợp làm động tác bắm những ngón chân xuống đất hơi co hậu môn lên, ngậm miệng, co lưỡi, răng kề răng và khi xả hơi thì nhả các ngón chân lỏng ra, hậu môn không co lên nữa, cũng như toàn thân phải được thả lỏng.

## **Bạt Mã Đao**



(Hình 7a)

(Hình 7b)

Thế này có tên gọi là rút mã tấu, có hai cách tập cho bên hữu và bên tả. Phải tập cả hai bên.

### ***Cách tập bên hữu***

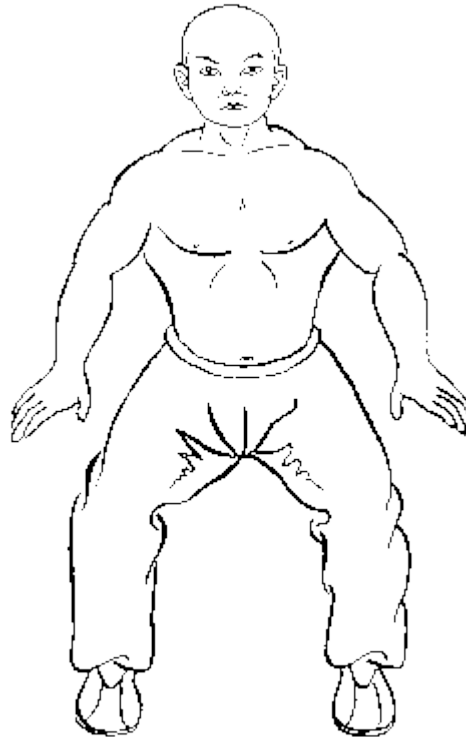
### **Tư thế:**

Tay mặt đưa lên vòng qua phía sau, ôm vào đầu, các ngón tay phủ lên tai bên trái, tay trái đặt ở phía sau lưng, xòe tay ngửa lên trên (như hình 7a).

**Cách tập:**

Dùng mũi hít từ từ và sâu, tay mặt dùng sức kéo bộ đầu xoay về phía sau, trong khi cổ ra sức chống lại để giữ cho bộ đầu xoay về hướng trước, trong khi đó tay trái dùng sức đưa lên cao. Giữ động tác có các lực đối kháng nhau như trên trong suốt thời gian 30 giây rồi xả hơi, nhả sức và thả lỏng toàn thân để rồi tiếp tục sang cách tập bên trái (xem hình 7b).

## Tam Bàn Lạc Địa



(Hình 8)

**Tư thế:**

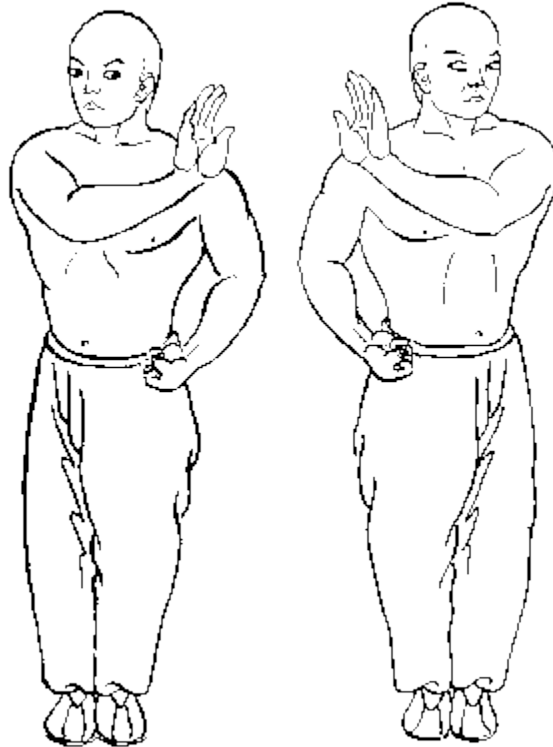
Hai chân đứng dang rộng hơn so với các thế trước, đầu gối hơi quỳ xuống, hai bàn tay xòe ra úp xuống phía dưới và đặt ở vị trí mé ngoài và cao hơn đầu gối (xem hình 8).

### Cách thở:

Thở tự nhiên, ngậm miệng, cắn răng, co lưỡi, co hậu môn và bấm mười ngón chân xuống đất đưa sức vào hai bàn tay đang xòe ra như tóm lấy mặt đất. Trùng mắt ngó về phía trước, kéo dài 39 giây đồng hồ, sau đó tập tiếp 3 lần động tác sau: hít hơi vô ngực, lật ngửa bàn tay đưa lên trên như đang nâng vật nặng lên vậy. Kết hợp với hai chân từ từ đứng thẳng lên, khi đưa tay lên tới ngang tầm vai đoạn xả hơi, lật tay đẩy xuống đất, như đẩy hai cái cọc cây thụt xuống đất vậy. Kết hợp cùng hai chân từ từ hạ xuống trở về tư thế như trong hình số 8.

"Tam Bàn Lạc Địa" có nghĩa là thượng bàn, trung bàn và hạ bàn của thân thể đều hạ thấp xuống phía dưới.

## Thanh Long Thám Chảo



(Hình 9a)

(Hình 9b)

Tên của thế thứ 9 này có nghĩa là: rồng xanh đưa móng dò xét. Có hai thế tập cho phía bên mặt và trái, phải tập cả hai cách cho đều.

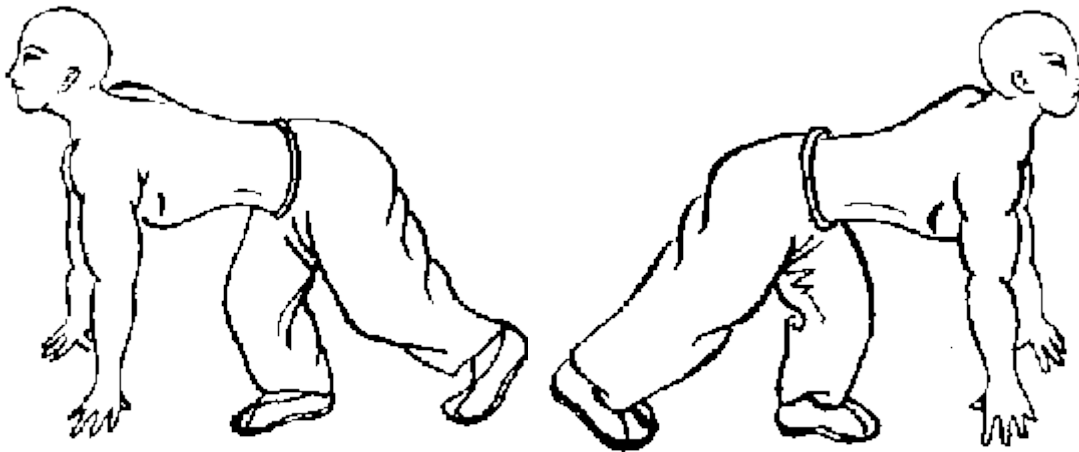
### **Tư thế:**

Tiếp theo thế trên, đứng thẳng người, hai chân thu hẹp về đứng rộng bằng vai, tay trái thu lại thành quyền đặt ở mé sườn bên trái, tay mặt đưa thẳng ra hướng trước chệch về mé tả, năm ngón xòe ra như móng con rồng xoay mặt về mé hữu (xem hình 9a).

### **Cách tập:**

Hít hơi từ từ vô bụng, trong khi tay trái gồng sức như co về phía hậu. Còn tay mặt cố vươn tới trước về mé tả. Đôi mắt liếc nhìn bàn tay mặt. Kéo dài 30 giây sau đó xả hơi và đảo ngược động tác thành tư thế của cách tập bên trái (như hình 9b) và làm như trên, cũng với thời gian 30 giây.

## Ngạ Hồ Phách Thực



Hình 10a)

(Hình 10b)

Thế này được gọi là thế hổ đói vỗ môi. Có hai các tập cho mé bên hữu và bên tả. Ta tập theo cách bên hữu trước.

### **Tư thế:**

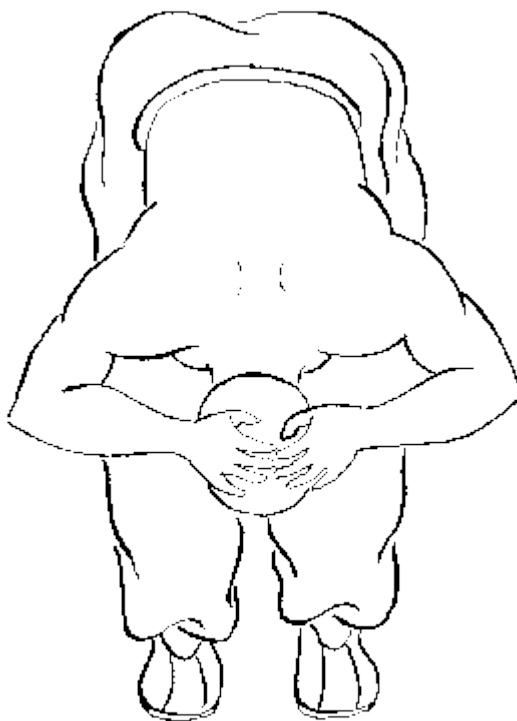
Chân phải bước lên trên một bước, cúi người xuống để mười đầu ngón tay tỳ

xuống đất. Ngẩng đầu mắt ngó về đằng trước. chân trái ở phía sau duỗi thẳng và nhấc gót lên, tư thế nom như con hổ rình mồi (xem hình 10a)

### **Cách tập:**

Từ từ hít khí vô ngực, gồng hai cánh tay, trụ tâm dùng sức tỳ mười đầu ngón tay xuống đất, tròng mắt ngó về phía trước mặt. Kéo dài như trên khoảng thời gian 30 giây rồi xả hơi bằng miệng và nhả sức, toàn thân thả lỏng. Sau đó làm tiếp sang cách bên trái (xem hình 10b)

## Đả Cung



(Hình 11)

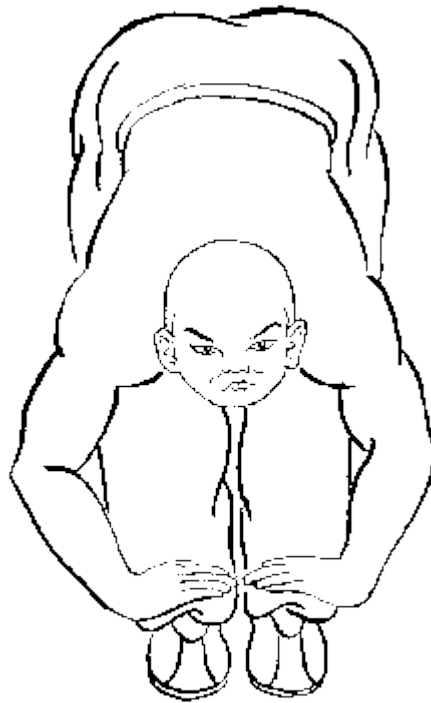
Đả cung có nghĩa là cúi mình xuống.

### **Tư thế:**

Hai chân đứng ngang hàng, dang rộng bằng vai, rồi giữ thẳng chân và cúi gập người về đằng trước, hai tay ôm lấy phía sau bộ đầu (xem hình 11).

**Cách tập:**

Hít từ từ và sâu trong khi hai chân cổ đứng thẳng, hai tay đẩy bộ đầu về phía háng, tập như trên trong vòng 30 giây, rồi dùng miệng xả hơi, đứng thẳng người lên, toàn thân buông lỏng.

**Diệu Vĩ (Lắc đuôi)**

(Hình 12)

**Tư thế:**

Cúi người chân giữ thẳng hai tay thả xuống dưới (xem hình 12)

**Cách tập:**

Thở tự do, ngẩng mặt nhìn về phía trước, chân cổ giữ cho thẳng, hai tay vươn xuống cổ chạm đất, đoạn nhấc tay lên rồi chạm xuống đất, lập lại như vậy 21 lần.

Bạn nào thấy tập như trên khó thì tập theo cách như sau:

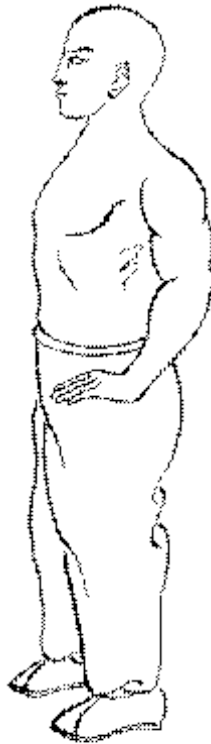
Hai chân cố giữ cho thẳng, đầu cúi xuống nhấc gót chân lên và đưa hai tay xuống cố chạm đất. Khi nhấc tay lên thì hạ gót xuống làm động tác chạm tay xuống đất 21 lần. Đây là thể tập cuối cùng. Khi tập xong nên đi bách bộ năm, ba phút.

**Lưu ý:**

Khi tập "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" đa số động tác theo yêu cầu phải tập trung trong vòng 1/2 phút. Thật ra không cần phải bó buộc như vậy. Đối với người mới tập, còn yếu chưa quen chỉ nên tập với thời gian ít hơn 1/2 phút cho mỗi động tác. Bắt đầu từ 5 giây rồi 10 giây đồng hồ tăng dần lên tới 1/2 phút, như thế gọi là "tuần tự tiệm tiến". Tập như vậy mới khoa học, phù hợp thực tế và có kết quả tốt.

## THIẾU LÂM DỊCH CÂN KINH

### Thể thứ 1



(Hình 13)

## **Tư thế:**

Đứng thẳng người, đầu và mắt hơi chếch lên, hai chân dang rộng bằng khoảng cách hai vai. Hai tay để xuôi, hơi cong nơi cùi chỏ, bàn tay úp xuống, đặt ở hai bên hông phía dưới thắt lưng, các ngón tay chìa ra phía trước (xem hình 13).

## **Cách tập:**

Đếm nhắm trong đầu lần lượt từ 1 đến số 49, cứ mỗi số đếm thì thực hiện một lần hít thở như sau:

Khi hít hơi: nhếch các ngón tay ngược lên và ấn gót bàn tay xuống.

Khi thở hơi: nhả sức và thả lỏng bàn tay.

Đếm 49 số, làm 49 động tác hít thở như trên (phái nữ làm 36 lần)

## **Lưu ý:**

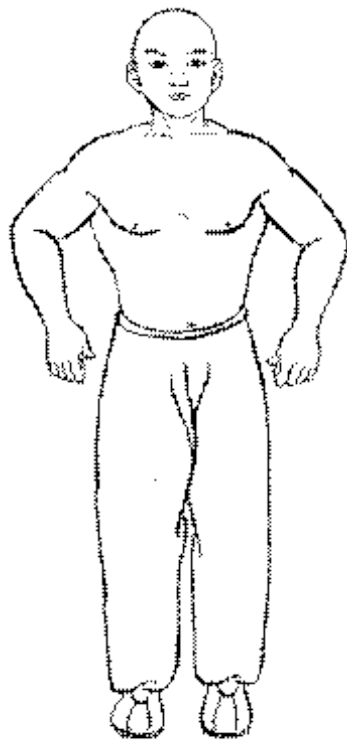
Đây là lối tập hoàn toàn bằng tĩnh lực, dùng ý niệm ngấm vận sức vô tay để thực hiện yêu cầu của động tác.

Khi hít nên kết hợp động tác cắn răng, ngậm miệng, co thắt hậu môn và bấm mười ngón chân xuống đất. Các động tác đó nên làm thật nhẹ nhàng.

Khi thở, toàn thân buông lỏng.

Ngoài ra cần lưu ý các bạn một điều nữa là khi tập các động tác từ thế 1 cho đến thế 11 các bạn có thể tập theo lối thở tự nhiên, có nghĩa là khi tập không cần phải bị gò bó rằng khi hít hơi tay siết chặt lại, khi thở hơi thì mới nới lỏng tay ra mà chỉ chú ý vào sự siết chặt rồi nới lỏng và siết chặt chặt rồi nới lỏng của bàn tay thôi. Tập như vậy dễ hơn nhiều, thích hợp cho các bạn mới tập sức còn yếu hay còn bị ngỡ khi cần phải phối hợp động tác với sự hô hấp với nhau.. Các bạn tập "Thiếu lâm Dịch cân linh" theo lối thở tự do một thời gian cho quen rồi hãy chuyển qua tập theo lối có sự kết hợp giữa động tác và hô hấp như trong sách đã hướng dẫn. Riêng thế 12 vẫn phải tập theo như sách đã giới thiệu.

## **Thế thứ 2**



(Hình 14)

### **Tư thế:**

Vấn đứng thẳng người mắt nhìn tới trước, hai cùi chỏ banh ra, các ngón tay bóp hờ lại, riêng ngón cái chìa ra chỉ vào mình.

### **Cách tập:**

Đếm nhẩm từ 1 đến số 49, hễ đếm một số thực hiện một lần hít thở như sau:

Hít hơi: nhếch ngược ngón cái lên và siết chặt các ngón khác lại

Thở hơi: nhả sức và thả lỏng bàn tay.

Đếm 49 số, làm 49 lần động tác hít thở như trên (phái nữ làm 36 lần)

### **Lưu ý:**

Theo nhịp hít hơi vô từ từ, bàn tay cũng từ từ siết chặt lại từ ít đến thật mạnh, mức độ siết mạnh bao nhiêu nên lượng sức mà làm không rỗng sức quá độ

Khi thở: theo nhịp thở ra từ từ, bàn tay cũng từ từ nhả sức từ chặt đến lỏng và cuối cùng toàn thân thả lỏng.

Thoạt trông, động tác có vẻ đơn giản, thực ra trong quá trình lập đi lập lại động tác siết chặt và thả lỏng của đôi tay, chân khí của châu thân đã được điều động khí huyết đã được lưu thông hơn lên.

## Thế thứ 3



(Hình 15)

### **Tư thế:**

Bàn tay hơi nắm lại, ngón cái đặt ở bên trong các ngón khác bọc bên ngoài, hai cánh tay để xuôi, hổ khẩu xoay ra hướng trước (xem hình 15)

### **Cách tập:**

Đếm nhắm từ 1 đến số 49, hễ đếm một số thực hiện một lần hít thở như sau:

Hít hơi: siết chặt các ngón tay

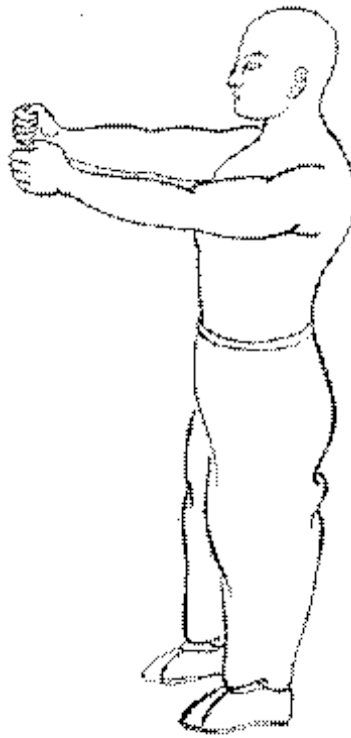
Thở hơi: nhả sức và thả lỏng

Đếm 49 số, làm 49 lần động tác hít thở như trên. (Phái nữ làm 36 lần)

**Lưu ý:**

Động tác siết nắm tay, ngón cái bọc ở bên trong được người xưa mệnh danh là pháp "ác cố", có nghĩa là nắm chắc lại. Khi các bạn quan sát đứa trẻ sơ sinh sẽ thấy chúng thường hay nắm chặt tay như vậy, nhất là khi chúng hoảng sợ tới khi được người mẹ hiền cương nựng vỗ về chúng sẽ nới tay ra, đây là một phản xạ bảo vệ tự nhiên của đứa trẻ thơ. Nhiều người trong chúng ta vì vô tình mà không biết hiện tượng đó. Nay chúng ta có thể xử dụng động tác của con nít đó vào những khi ta cảm thấy hoang mang lo sợ hoặc dùng để đề phòng ngoại cảm và tà khí xâm nhập.

## Thế thứ 4



HÌNH 16

**Tư thế:**

Hai cánh tay đưa lên phía trước mặt ở độ cao bằng tầm vai và hơi cong nơi cùi chỏ. Hai nắm tay vẫn nắm lại như cũ để cách xa nhau bằng

khoảng cách hai vai, hồ khẩu hướng lên phí trên (xem hình 16)

**Cách tập:**

Đếm nhẩm từ 1 đến số 49, hể đếm được một số, thực hiện một lần hít thở như sau:

Hít hơi: từ từ siết chặt nắm tay

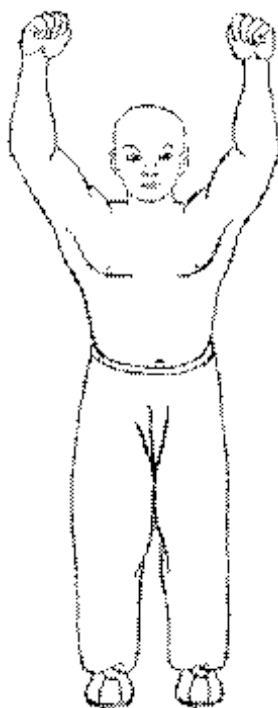
Thở hơi: từ từ nhả sức và thả lỏng bàn tay.

Đếm 49 số, làm 49 động tác hít thở như trên (phái nữ làm 36 lần)

**Lưu ý:**

Khi siết chặt nắm tay, đồng thời nghĩ là hai cánh tay duỗi thẳng ra và đưa nắm tay về phía trước. Khi thở, nhả sức thả lỏng thì nghĩ cánh tay co về như trước.

## Thế thứ 5



HÌNH 17

**Tư thế:**

Tiếp theo trên, hai tay vẫn nắm như trước, đưa cao lên phía trên đầu, và cách xa nhau bằng khoảng cách hai vai, hồ khẩu xoay ra phía sau không để chạm tay vào đầu (xem hình 17)

**Cách tập:**

Đếm nhẩm từ 1 đến 49, hễ đếm một số thực hiện một lần hít thở như sau:

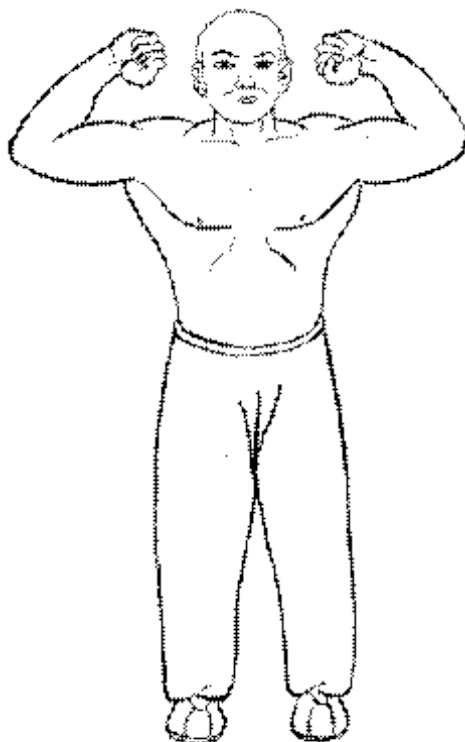
Hít hơi: từ từ siết chặt nắm tay

Thở hơi: từ từ nhả sức thả lỏng tay

Đếm 49 số, làm 49 lần động tác hít thở như trên, (phái nữ 36 lần).

**Lưu ý:**

ở thế này, khi xiết chặt tay, nên kết hợp sự nhón gót chân lên. Khi nhả sức, lỏng tay đồng thời hạ gót chân xuống.

**Thế thứ 6**

HÌNH 18

**Tư thế:**

Tiếp theo trên, hạ hai tay xuống thấp, đặt gần hai tai, hồ khẩu xoay xuống phía bả vai, ngón tay khum lại, ngón cái bọc ở bên ngoài. (xem hình 18)

**Cách tập:**

Đếm nhẩm từ 1 đến 49, hễ đếm một số thực hiện một lần hít thở như sau:

Hít hơi: từ từ siết chặt nắm tay

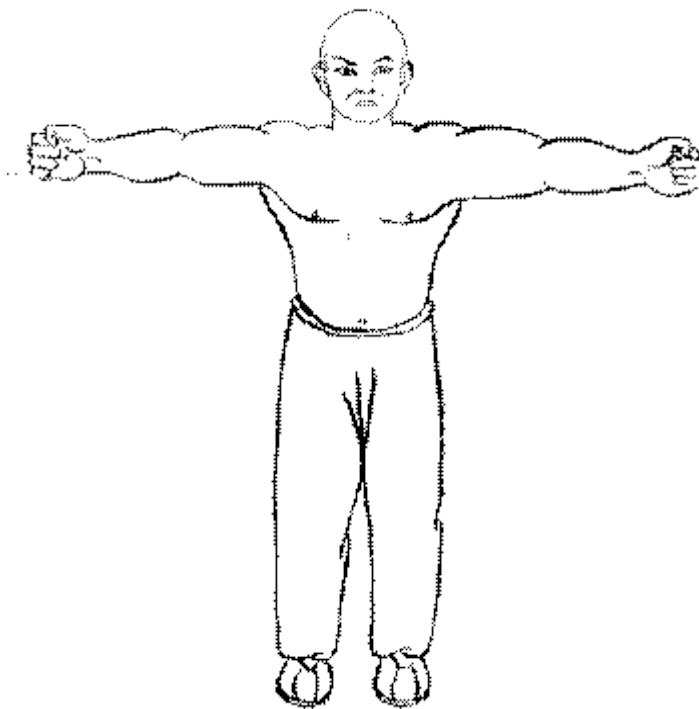
Thở hơi: từ từ nhả sức thả lỏng tay

Đếm 49 số, làm 49 lần động tác hít thở như trên, (phái nữ 36 lần).

**Lưu ý:**

Khi siết nắm tay đồng thời nghĩ là cùi chỏ di động về phía sau.

## Thế thứ 7



HÌNH 19

**Tư thế:**

Hai tay dang rộng thẳng qua hai bên ngang tầm vai. Bàn tay khế nằm lại, hổ khẩu hướng lên trên. (xem hình 19)

**Cách tập:**

Đếm nhắm từ 1 đến 49, mỗi đếm một số thực hiện một lần hít thở như sau:

Hít hơi: từ từ siết chặt nắm tay

Thở hơi: từ từ nhả sức thả lỏng tay

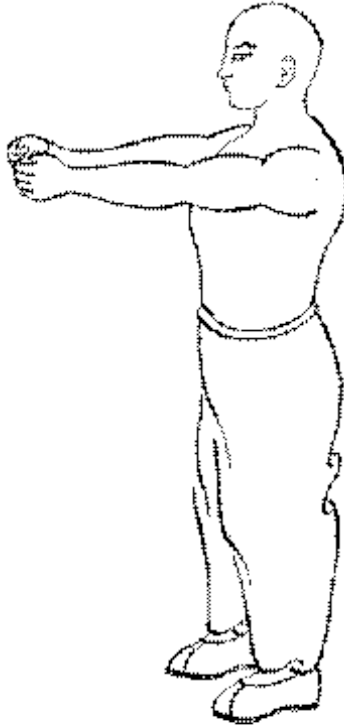
Đếm 49 số, làm 49 lần động tác hít thở như trên, (phái nữ 36 lần).

**Lưu ý:**

Khi siết chặt tay đồng thời hơi nhắc những ngón chân lên một chút, trọng lực thân thể dồn nơi gót chân để giữ thăng bằng. Và nghĩ rằng bộ ngực hơi ưỡn tới, hai tay dạt ra sau một chút.

Khi nhả sức lỏng tay đồng thời hạ mười ngón chân xuống.

## Thế thứ 8



HÌNH 20

**Tư thế:**

Giống như tư thế 4, chỉ khác ở chỗ là ở thế này, hai cánh tay đặt thẳng và hai nắm tay chỉ cách xa nhau bằng 1/2 chiều rộng hai vai. (xem hình 20)

**Cách tập:**

Đếm nhẩm từ 1 đến 49, để đếm một số thực hiện một lần hít thở như sau:

Hít hơi: từ từ siết chặt nắm tay

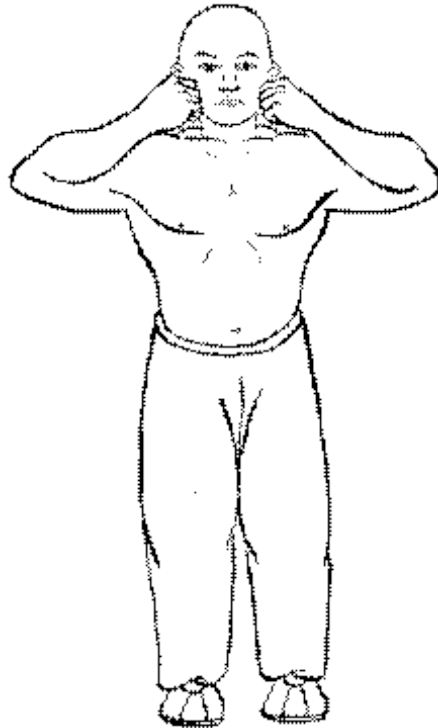
Thở hơi: từ từ nhả sức thả lỏng tay

Đếm 49 số, làm 49 lần động tác hít thở như trên, (phái nữ 36 lần).

**Lưu ý:**

Khi siết chặt nắm tay, đồng thời nghĩ là nắm tay trái dạt qua bên trái, còn nắm tay kia dạt qua mé tay mặt

## Thế thứ 9



HÌNH 21

### **Tư thế:**

Tiếp theo trên. Hai tay thu về đặt gần hai bên cạnh miệng. Không chạm vào mặt, hổ khẩu xoay lên trên. (xem hình 21)

### **Cách tập:**

Đếm nhẩm từ 1 đến 49, hễ đếm một số thực hiện một lần hít thở như sau:

Hít hơi: từ từ siết chặt năm tay

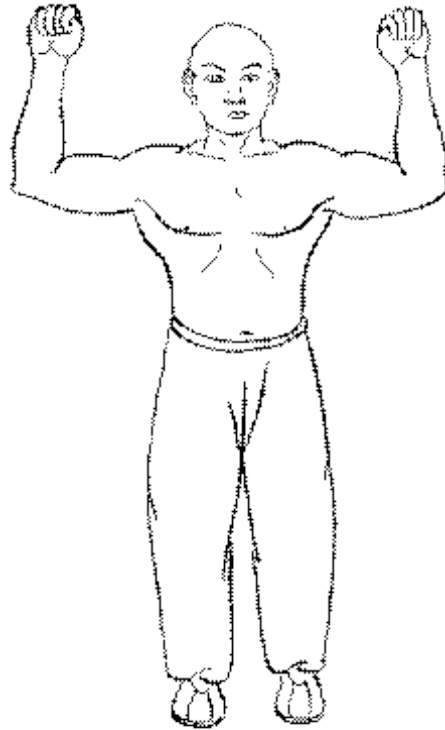
Thở hơi: từ từ nhả sức thả lỏng tay

Đếm 49 số, làm 49 lần động tác hít thở như trên, (phái nữ 36 lần).

### **Lưu ý:**

Khi siết chặt tay, kết hợp nghĩ rằng hai tay đang kéo một vật nặng lên. Nên nhớ rằng, chỉ tưởng tượng mà thôi!

## Thế thứ 10



HÌNH 22

### **Tư thế:**

Tiếp theo trên, mở rộng hai cánh tay ngoài qua hai bên và chỉ thẳng lên trên, hồ khẩu quay về phía đầu. (xem hình 22)

### **Cách tập:**

Đếm nhẩm từ 1 đến 49, hễ đếm một số thực hiện một lần hít thở như sau:

Hít hơi: từ từ siết chặt nắm tay

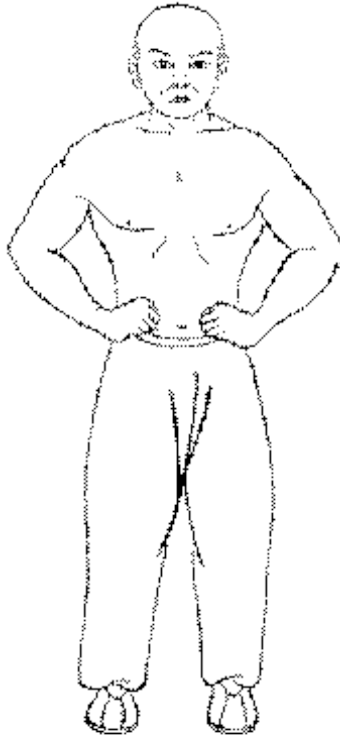
Thở hơi: từ từ thả sức thả lỏng tay

Đếm 49 số, làm 49 lần động tác hít thở như trên, (phái nữ 36 lần).

### **Lưu ý:**

Khi siết chặt nắm tay, đồng thời nghĩ rằng hai tay đang kháng cự với một lực đang ném xuống. Đây là một động tác vô hình nhằm luyện đưa khí lực đi lên.

## Thể thứ 11



HÌNH 23

### **Tư thế:**

Tiếp theo trên. Hai nắm tay hạ xuống đặt úp lòng vào gân lổ rốn, không để chạm vô mình. (xem hình 23)

### **Cách tập:**

Đếm nhẩm từ 1 đến 49, hễ đếm một số thực hiện một lần hít thở như sau:

Hít hơi: từ từ siết chặt nắm tay

Thở hơi: từ từ nhả sức thả lỏng tay

Đếm 49 số, làm 49 lần động tác hít thở như trên, (phái nữ 36 lần).

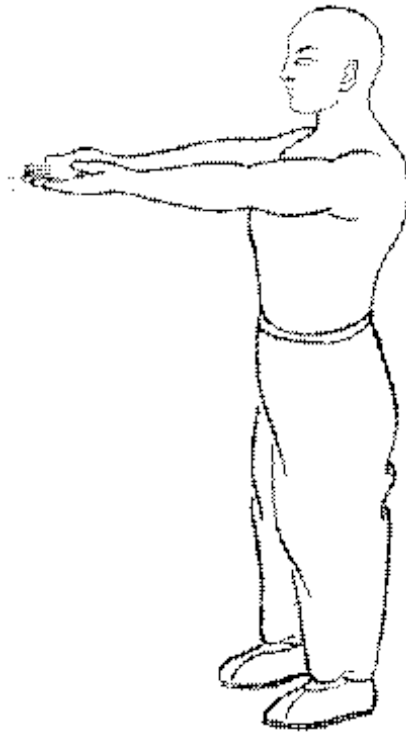
### **Lưu ý:**

Khi siết chặt nắm tay, kết hợp tưởng tượng hai tay đang kéo vật nặng lên.

Sau khi làm hội đủ 49 lần động tác hít thở trên đoạn hợp một hơi và nuốt xuống

(cùng nước miếng) nghĩ là nuốt xuống đan điền. Làm ba lần.

## Thế thứ 12



HÌNH 24

### Tư thế:

Tiếp theo trên. Hai tay buông xuôi theo thân mình, lòng bàn tay xoay về phía trước, ngón tay chia xuống dưới.

### Cách tập:

**Bước 1:** Hít hơi vô từ từ đồng thời hai tay đưa thẳng song song lên phía trước, bàn tay để ngửa như đang nâng một vật nặng lên. Lúc này hai gót chân cũng từ từ nhấc lên để hỗ trợ hai tay nâng vật nặng lên. Khi hai tay nâng lên tới ngang tầm vai thì ngừng, đoạn thở hơi xả khí lực từ từ hạ tay và gót chân xuống như trước. Làm ba lần. (xem hình 24)

**Bước 2:** Làm tiếp theo bước 1, từ từ hít hơi và đưa hai nắm tay lên cao. Khi thở hơi thì văng hai nắm tay xuống và xòe bàn tay ra như ném vật gì xuống đất vậy. Làm ba lần.

**Bước 3:** Làm tiếp bước 2, co chân trái lên đợan đạp xuống phía dưới một cái

(không chạm đất), làm ba lần. Bên chân mặt cũng vậy, làm ba lần.

### **Lưu ý:**

Bài "Thiếu lâm Dịch cân kinh" có 12 thế tập. 11 thế trước, động tác gần giống nhau đều là siết chặt rồi thả lỏng nắm tay, nhưng hai nắm tay ở các thế được đặt ở những vị trí khác nhau, nên khí lực đã được vận hành khắp châu thân. Riêng thế 12 là thế tập cuối cùng, đóng vai trò điều hòa, thăng bằng khí huyết sau quá trình tập 11 thế trên và để phân bổ khí huyết ra khắp châu thân. Cho nên tập "Dịch Cân Kinh" không những đào luyện được gân cốt và cơ bắp mà còn có tác dụng hiệp nhất "Tinh, Khí và Thần" là ba báu vật trong cơ thể.

# Phương pháp tự xoa bóp để hồi xuân cho cơ thể

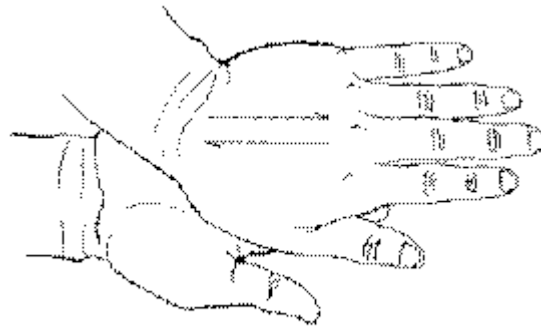
Chỉ bằng đôi tay của mình, các bạn có thể thực hiện 24 động tác tự xoa bóp được giới thiệu ra đây một cách dễ dàng, không tốn kém, không mất nhiều sức, không phải nhờ cậy ai, mà hiệu quả thật to lớn bất ngờ và một đặc điểm lớn nữa là rất dễ kiên trì để thường xuyên luyện tập.

Ngày xưa những phương pháp tự xoa bóp để hồi xuân cơ thể là những bí truyền của những người tu theo phái địa tiên. Tuy ngày nay phép trường sinh này không còn là một bí mật nữa, nhưng không phải ai ai cũng được biết tới và nhất là để vận dụng vào việc nâng cao sức khỏe để đẩy lùi bệnh tật thì lại càng ít ỏi.

Soạn giả có áp dụng phương pháp tự xoa bóp vào việc tập hằng ngày, thấy nó rất đơn giản tiện lợi, kiên trì tập luyện hằng ngày, càng ngày càng thấy hiệu quả của nó hiển hiện ra.

Bạn đọc có thể lựa chọn những cách tập thích hợp với mình, không cần phải tập toàn bộ 24 động tác trong một buổi, có thể chia lẻ ra tập, tùy cơ ứng biến cho phù hợp với tình trạng sức khỏe của bản thân và cuộc sống bận rộn ngày nay.

# Xoa Tay



(HÌNH 25)



(HÌNH 26)

Hai lòng bàn tay xoa vào nhau nhiều lần cho nóng (xem hình 25).

Lần lượt dùng lòng bàn tay nọ xoa lên lưng bàn tay kia nhiều lần (21 lần), nên đặt tay lên vùng bụng để làm cho được dễ dàng (xem hình số 26).

## ***Sự lợi ích:***

Lưu thông khí huyết nơi bàn tay.

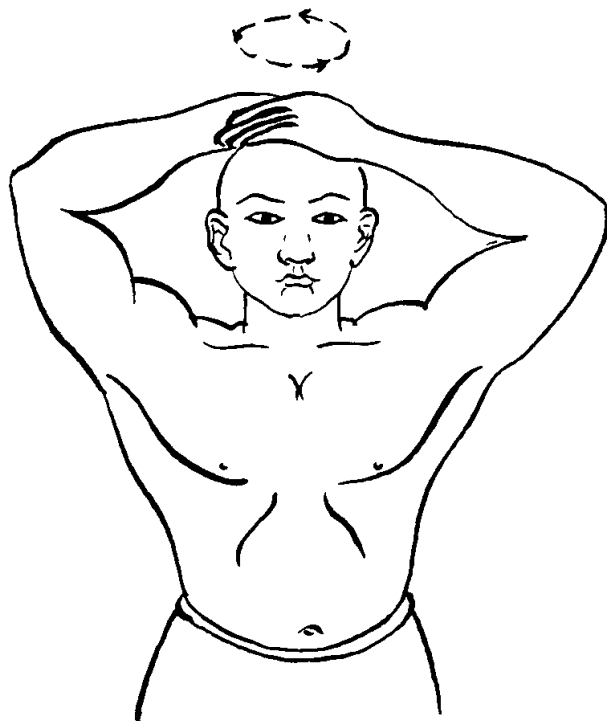
Giữ cho bàn tay được ấm áp.

Đề phòng tay bị khô nẻ.

Khiến cho da tay được mịn đẹp mềm mại.

Giữa lòng bàn tay có huyết Lao Cung, thường xuyên xoa tay giúp cho huyết này dễ khai mở, và tăng thêm lực nhân điện ở nơi bàn tay, rất có lợi trong việc dùng đôi tay để xoa bóp trên các bộ phận khác của cơ thể.

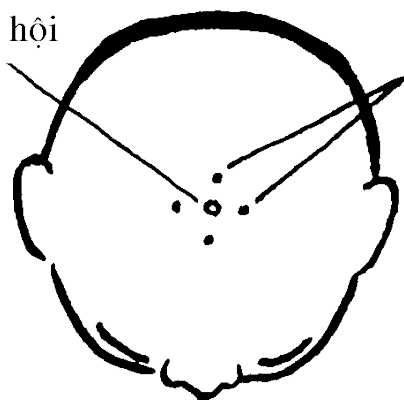
# Xoa bóp bộ đầu



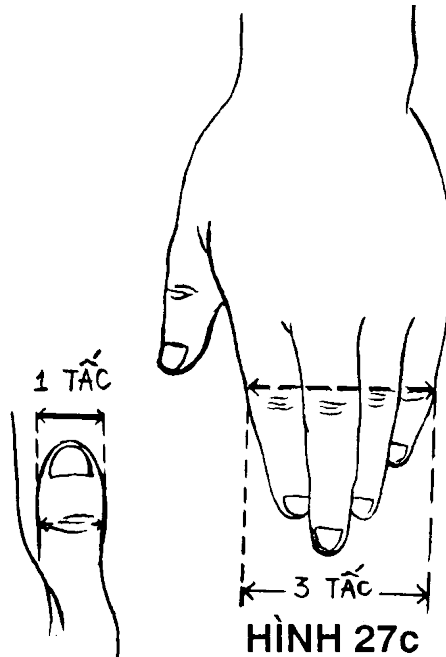
(HÌNH 27a)

Tứ thần thông

Bách hội

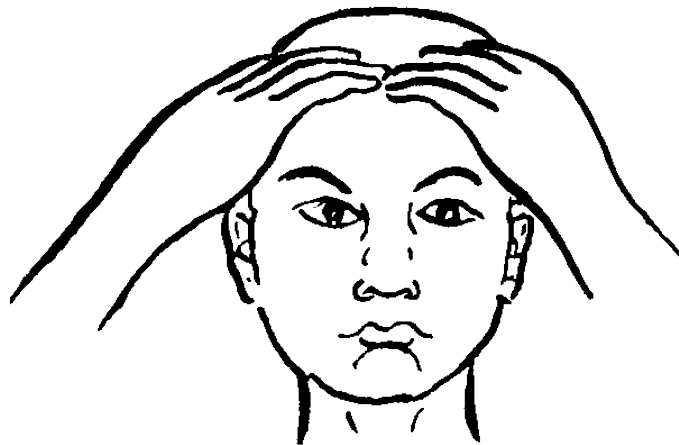


(HÌNH 27b)



**HÌNH 27c**

Dùng các ngón tay của bạn làm thước đo để tìm vị trí huyết vị trên cơ thể bạn



**HÌNH 27d**

**A. Xoa đỉnh đầu:**

Dùng hai bàn tay xếp chồng lên nhau xoa vòng tròn vào nơi giữa đỉnh đầu, mỗi chiều thuận và nghịch 21 lần (xem hình 27a). Giữa đỉnh bộ đầu có hai Bách Hội và ở bốn góc cách xa huyết này 1 tắc có bốn huyết gọi là Tứ Thần Thông (hình 27b và 27c).

Xoa lên mấy huyết nói trên có tác dụng điều hòa âm dương làm tỉnh táo đầu óc, trị bệnh suy nhược thần kinh, đau đầu, trị bệnh huyết áp.

## **B. Chải đầu và xoa nắn da đầu:**

Nên thường xuyên dùng mười đầu ngón tay chải tóc từ mí tóc phía trước ngược về phía sau ót 36 lần.

Sau đó lại dùng mười đầu ngón tay để xoa vò nắn, bóp lên toàn bộ da đầu một cách kỹ càng tỉ mỉ ít nhất 3 lần trở lên (xem hình 27d).

Làm như trên, giữ cho đầu óc minh mẫn, phòng và trị chứng đau đầu, chóng mặt, giữ cho bộ tóc đen thêm mượt và bóng, làm giảm tóc bạc, để phòng rụng tóc, sới đầu, thậm chí khiến tóc đã bị bạc thành đen trở lại.

## **Vuốt mặt**



HÌNH 28

Chà xát hai bàn tay vào nhau nhiều lần cho thật nóng, đoạn áp lòng bàn tay lên hai bên sống mũi để vuốt phần chính diện mặt từ dưới lên tới trán rồi vòng qua hai bên thái dương và vuốt xuống cạnh mặt cho tới cằm, đoạn vuốt vòng lên như cũ. Làm 36 lần hoặc hơn (xem hình 28).

Đây là phương pháp dưỡng da mặt mặt rất có công hiệu, nếu như bạn nào kết hợp thêm dùng nước miếng của mình để thoa lên mặt và dùng đôi bàn tay đã chà xát thật nóng để xoa vuốt mặt, thì công hiệu lại càng rõ rệt hơn. Chịu khó xoa vuốt mặt mỗi ngày sớm tối hai lần, và làm như vậy một thời gian ngoài

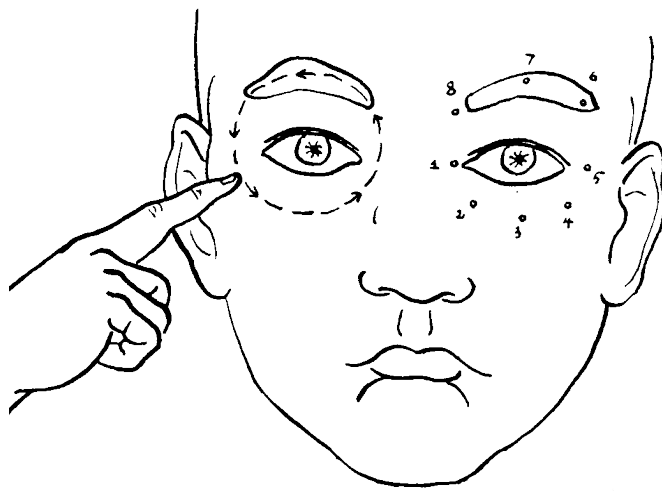
hai tháng bộ mặt coi sẽ khác hẳn, sẽ tươi trẻ hồng hào nhẹ nhàng sáng sủa hơn lên. Vết nhăn dấu mờ trên mặt sẽ giảm đi rất nhiều.

Trường hợp có bạn nào đó tạm thời trên mặt có mọc nhiều mụn lở, trứng cá... mà đông y gọi là mụn thanh xuân, thì không nên tập theo cách xoa vuốt mặt như trên mà nên tập theo cách như sau:

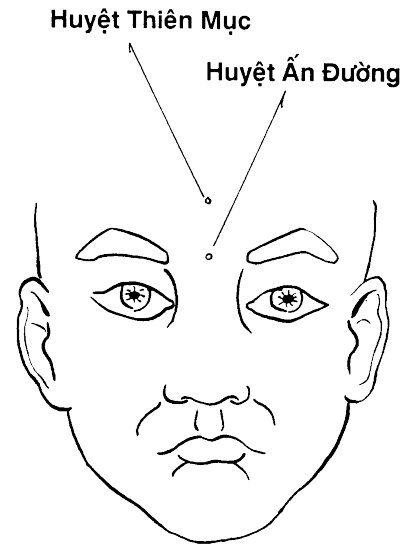
Lấy tư thế đứng, ngồi hay nằm đều được, khi tập toàn thân phải thật thả lỏng và rũ sạch mọi suy nghĩ vẩn vương trong đầu óc. cặp mắt khép nhẹ nhàng, nét mặt tươi, như mỉm cười và như không, và một điều quan trọng nữa là phải dùng óc để hình dung tưởng tượng bộ mặt của mình lúc này thật sáng sủa, đẹp đẽ, bóng bẩy. Khuôn mặt của bạn được bao trùm bởi luồng ánh sáng dịu hiền như ánh trăng, thứ ánh sáng đó đang chữa chạy, đang tẩy rửa lần lần, mỗi ngày những vết chân chim, dấu ám, những mụn lở, trứng cá... và mặt của bạn trở nên đẹp đẽ như khuôn trăng ngày rằm, như trẻ thơ, như hồi bạn còn lên 7 lên 8, như bộ mặt khôi ngô tuấn tú của một nam tài tử mà bạn hâm mộ (nếu bạn là nữ), như bộ mặt quyến rũ của một nữ diễn viên nào đó (nếu bạn là nam), hoặc bạn là một đóa hoa thơm ngát.

Tập như vậy mỗi lần năm, ba phút, năm mười phút. Chỉ một thời gian sẽ thu được kết quả mà bạn mong muốn. Nên nhớ rằng: toàn thân như duỗi thả lỏng, cộng thêm những ý niệm tốt đẹp sẽ là những nhân tố mẫu nhiệm để đưa bạn đến sự thành công.

## Cách tập mắt



HÌNH 29



HÌNH 30

Dùng đầu ngón tay trỏ xoa vòng tròn lên vành ổ mắt mỗi bên 8 lần, vì xung quanh vành ổ mắt có rất nhiều huyết đạo chủ trị về mắt. (xem hình 29).

**Bấm huyết:**

Lần lượt bấm lên những huyết xung quanh mắt, cách bấm như sau: điểm đầu ngón trỏ vào vị trí huyết đoạn bấm xuống và hít hơi, khi nhấc ngón thì thở ra, mỗi huyết bấm 8 lần.

**Liếc mắt:**

Từ trái qua phía mặt và ngược lại, rồi từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên, liếc cho hết tròn và mỗi chiều ba lần.

**Vẽ vòng tròn:**

Dùng mắt vẽ vòng tròn lên không trung, mỗi chiều 3 lần.

**Nhắm mở mắt:**

Nhắm mắt lại rồi mở mắt ra thật lớn, làm 3 lần.

**Công dụng:** làm sáng mắt, phòng và trị bệnh cận thị, viễn thị, hoa mắt, mờ mắt, quáng gà, viêm giác mạc...

**Bấm và xoa huyết Thiên Mục:**

Huyệt Ấn Đường nằm ở chính giữa hai bộ lông mày và phía trên huyết Ấn Đường tất là huyết Thiên Mục, chỗ lõm xuống là đúng (như hình 30) còn có tên là Tuệ Nhãn. Cách xoa huyết Thiên Mục như sau:

Hai mắt khép lại, đặt đầu ngón tay lên huyết này đoạn xoa vòng tròn tại chỗ theo chiều thuận và chiều nghịch mỗi chiều 36 lần. Xoa như vậy sẽ giúp vào việc khai mở cho huyết này, và trị được chứng nhức đầu.

Ngồi thiền lâu ngày, huyết Thiên Mục có thể sẽ được khai mở. Nhà Phật nói là mở Tuệ Nhãn hoặc đã chứng được Thiên Nhãn Thông. Con mắt thứ ba này nếu được mở thì sẽ thấy được những gì mà mắt thường không thấy được.

Nhiều sách nói rằng huyết Thiên Mục này rất linh thiêng cho nên cần phải giữ gìn cho tinh khiết sạch sẽ, kỵ những gì dơ dáy bẩn thỉu, nếu không giữ gìn được sạch sẽ thì sẽ khó mà đạt được những điều linh thiêng kỳ diệu của huyết này.

## Xoa huyết Thái Dương



HÌNH 31

Huyết Thái Dương ở vào khoảng giữa của đuôi mắt và đuôi chân mày đo ra 1 tấc, nơi lõm xuống là đúng.

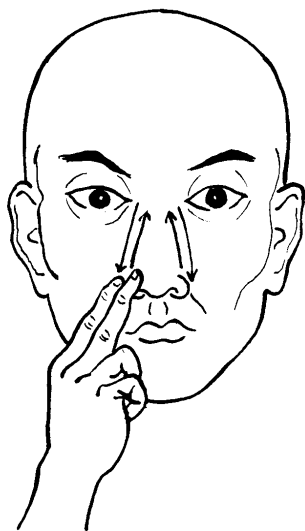
### Cách làm như sau:

Đặt đầu ngón tay cái lên huyết Thái Dương, các ngón tay khác tựa nơi trán để giữ thẳng bằng. Đầu ngón cái hơi bấm xuống vẽ vòng tròn tại huyết Thái Dương 21 lần (xem hình 31). Tập cả hai chiều thuận và nghịch

Còn có thể làm như sau: bấm tay xuống thì hít hơi, nới tay ra thì xả hơi.

Công dụng: trị chứng đau đầu chóng mặt, làm sáng mắt, và tinh thần tỉnh táo.

## Cách tập của mũi



HÌNH 32



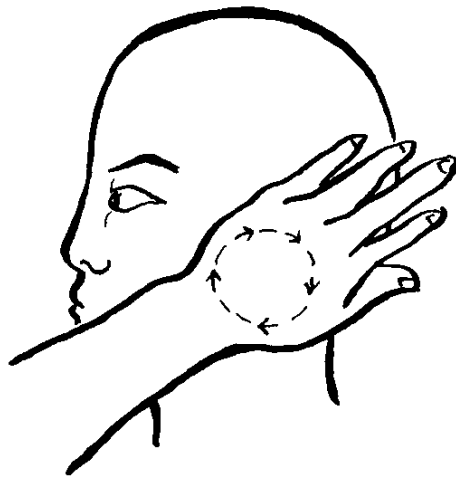
HÌNH 33

Dùng hai ngón tay trỏ và giữa xoa nhiều lần lên hai bên sống mũi ít nhất 36 lần, mỗi ngày làm 3 chuyển, cũng có thể tăng số lượng xoa mũi lên 100 lần mỗi chuyển, làm như vậy công hiệu càng lớn. (xem hình 32)

Hai bên cánh mũi đều có huyết Nghinh Hương, có nghĩa là đón hương thơm, thường xuyên bấm huyết này phòng và trị được nhiều bệnh về mũi, hơn nữa xoa sống mũi sẽ làm cho khoang mũi ấm áp có tác dụng chống lạnh cho mũi và bài trừ ngoại cảm.

**Công dụng:** thường xuyên làm theo cách trên có thể phòng và trị bệnh cảm mạo, viêm mũi, nghẹt mũi, tăng độ nhạy cảm của khứu giác, bài trừ ngoại cảm tà khí xâm nhập.

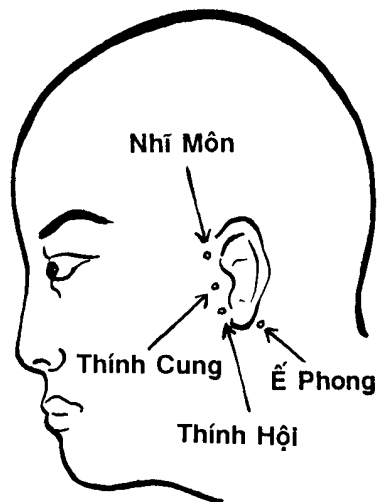
## Cách tập cho bộ phận tai



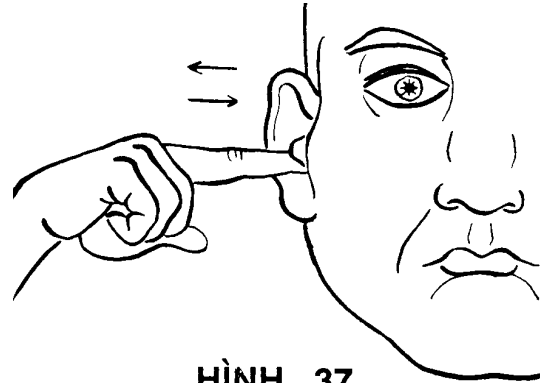
HÌNH 34



HÌNH 35



HÌNH 36



HÌNH 37

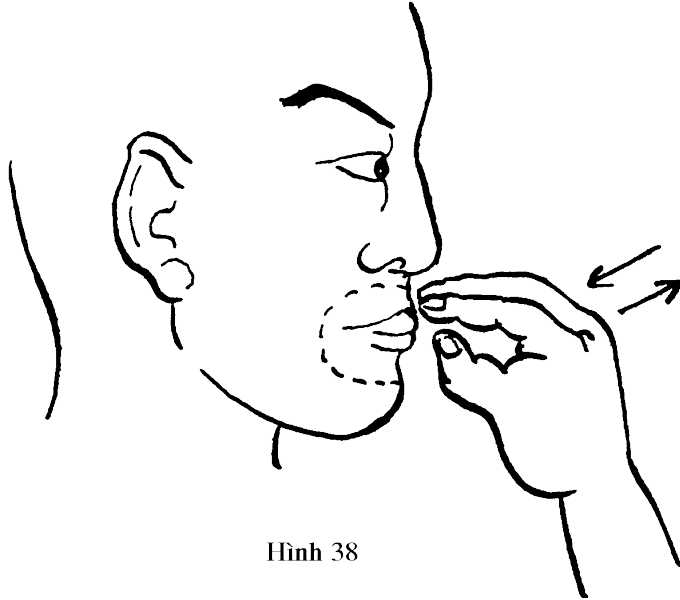
**Xoa vành tai:** hai tay xoa nóng đặt áp vào tai xoa vành tai theo hình tròn 8 lần (xem hình 34).

**Ma sát mang tai:** dùng hai ngón giữa và trỏ kẹp vào sát mang tai và ma sát 21 lần (xem hình 35). Cạnh tai có những huyết quan trọng như trong hình 36.

Để hai đầu ngón tay trỏ vào hai lỗ tai và xoay đi xoay lại tại chỗ mấy lần đoạn đột nhiên rút hai ngón tay ra, và làm lập lại 3 lần khi làm cách này có thể kết hợp với sự hít thở để làm như sau: khi thở hơi thì làm động tác xoáy lỗ tai 6 lần, xong rồi rút tay ra thì hít hơi (hình 37).

**Công dụng:** phòng và trị được các chứng bệnh về tai, nặng tai, để phòng bị điếc tai, khiến đầu óc tỉnh táo, minh mẫn.

## Cách tập của răng



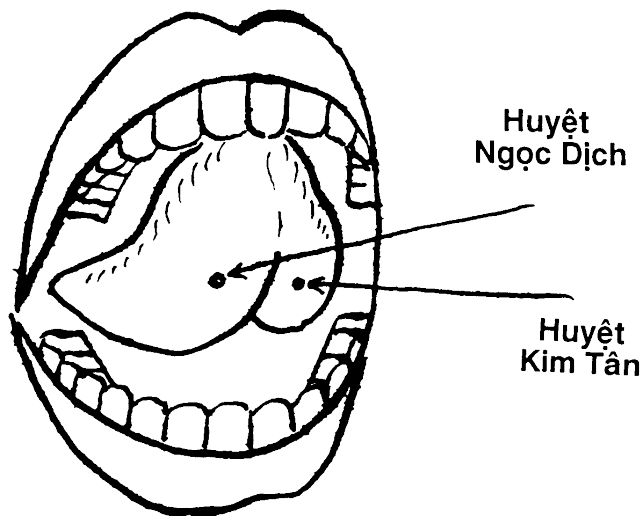
Hình 38

**Gõ nướu:** dùng đầu những ngón tay gõ nhẹ lên xung quanh vành môi, hoặc dùng đầu những ngón tay xoa bóp nướu răng một cách gián tiếp qua làn da thịt vành môi bên ngoài, làm 6 vòng (xem hình 36).

**Gõ răng:** ngậm miệng, răng của hàm dưới và răng của hàm trên gõ vào nhau 36 lần, gõ phát ra tiếng kêu "cộc", "cộc", làm thông thả và đừng gõ mạnh quá mà hại răng, cũng đừng gõ nhẹ quá sẽ không có tác dụng gì. Tùy trường hợp có thể gõ mỗi lần từ 100 đến 300 cái. Bạn nào có bộ răng tốt nên tập ngay từ bây giờ. Kiên trì mỗi ngày cố gắng làm vào những khi coi Tivi chẳng hạn, thì tới khi về già bạn vẫn giữ được bộ răng chắc và khỏe.

**Công dụng:** cải thiện sự tuần hoàn của máu ở nướu, phòng bệnh cho răng, phòng rụng răng, sâu răng, khiến răng chắc và khỏe.

## Khua lưỡi (Xích Long Giáo Hải)



HÌNH 39

Người xưa mệnh danh động tác khua lưỡi là "xích long giáo hải" có nghĩa là "rồng đỏ khuấy biển". Động tác này nên làm liền sau động tác gõ răng; đặt đầu lưỡi lên phía ngoài nướu và phía trong môi và đưa đầu lưỡi khua vòng trong quét lên nướu và răng trên rồi nướu và răng dưới mỗi chiều từ 8 đến 16 lần. Làm động tác này lưỡi dễ bị mỏi nên mỗi chuyển làm 8 lần thì nên nghỉ mệt một chút mới tiếp tục làm tiếp. Làm động tác này khiến nước miếng tiết ra nhiều và đừng nhổ đi và cũng đừng nuốt xuống vội hãy cứ ngậm nó trong miệng.

**Công dụng:** phòng bệnh lở loét khoang miệng, trị bệnh hôi miệng, khô đắng miệng, làm lưỡi khỏe, đề phòng chứng cứng lưỡi, co lưỡi.

## Tiếp nước cam lồ



Sau khi làm xong động tác thứ tám, nước miếng được tiết ra nhiều, song vẫn chưa đủ, nhất là các bạn mới tập và các vị cao niên, nước miếng tiết ra ít nên làm tiếp theo động tác như sau:

Khẽ ngậm miệng, chót lưỡi co lên khẽ đập lên nướu và chân răng hàm trên, để yên như vậy và chú tâm nghĩ tưởng vào hai huyết Ngọc Dịch và Kim Tân ở phía dưới lưỡi, chờ cho nước miếng tiết ra sau rồi vẫn ngậm nước trong miệng để làm tiếp sang động tác sau (xem hình 39).

Động tác chạm chót lưỡi vào nơi nướu và chân răng hàm trên là để nối liền hai mạch Đốc và Nhâm lại với nhau và để nước miếng bài tiết ra nhiều hơn.

## Uống nước Cam lồ (ẩm tuyền)

Súc miệng: tiếp liền theo cách trên ngậm nước miếng trong miệng và dùng nó để súc miệng, súc 36 lần.

Sau khi súc miệng chia nước miếng ra thành 3 ngụm và nuốt xuống 3 lần. Khi nuốt, hơi rướn cổ như nuốt một vật cứng vậy và phát ra tiếng ực khi nuốt qua cổ họng. Và nghĩ tưởng là nước miếng được đưa xuống tới Đan điền là vùng bụng nằm phía dưới rún. Cổ nhân mệnh danh động tác nói trên là "Ẩm tuyền".

Phương pháp trên đây là một trong những bí pháp cổ truyền của những người tu theo thuật trường sinh, phương pháp đơn giản, ít ai biết và nếu biết cũng không tin, nên người biết và tập theo lại càng ít hơn.

Ngày nay, khoa học đã nghiên cứu và chứng minh trong nước miếng có nhiều chất men, chất sát trùng, chất bổ dưỡng, chất miễn dịch, lại còn có chất sinh tố chống già nua nữa. Và khi về già nước miếng sẽ tiết ra ít hơn, những chất kể trên cũng giảm xuống rất nhiều. Song, thường xuyên tập luyện theo cách "uống nước cam lồ" sẽ giúp các bạn giữ mãi được nguồn nước trường sinh, không bị khô cạn. Nước miếng còn có rất nhiều các tên khác rất đẹp đẽ như: Thần Thủy, Quỳnh Tương, rượu Trường Sinh...

**Công dụng:** trị chứng đắng miệng, khô miệng, hôi miệng, đau họng, nước miếng trợ giúp cho sự tiêu hóa của bao tử, phòng cho bộ tiêu hóa bị nhiễm bệnh.

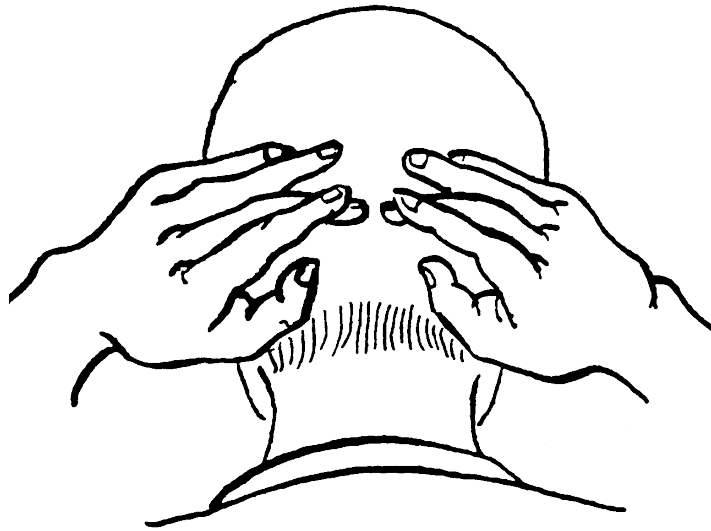
Nước miếng tưới tắm cho lục phủ ngũ tạng được tươi nhuận, làm nhờn trơn cho các khớp xương hoạt động được bình thường. Ngoài ra nuốt nước miếng còn có tác dụng "tụ tâm thành tinh". "Tâm" ở đây có nghĩa là nước miếng, ý nói nước miếng sẽ trợ giúp cho việc sinh tinh.

**Lưu ý:** bạn nào về đêm khó ngủ, thấy trong người "nóng ruột, nóng gan", có thể dùng cách tập gõ răng, khuấy lưỡi, tiếp cam lồ rồi súc miệng và ẩm tuyền sẽ bình phục được cơn "tâm hỏa".

Đông y có câu: "Hoa trì chi thủy, khả giáng phù hỏa" có nghĩa rằng nuốt nước miếng xuống có thể giải được nhiệt.

Bạn nào có bệnh đau bao tử sau bữa cơm nên tập theo những cách nuốt cam lồ như trên để trợ giúp cho sự tiêu hóa.

## Gỗ trống trời



HÌNH 40

**Cách tập:**

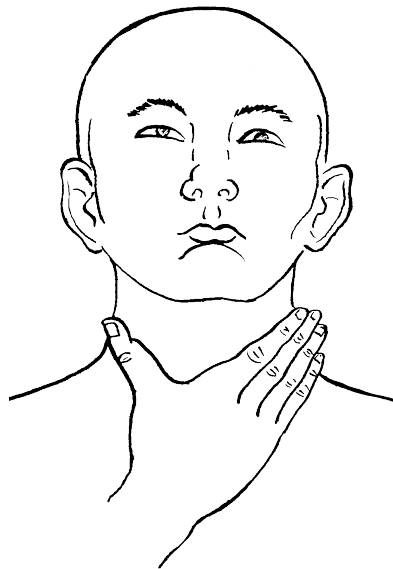
Dùng lòng bàn tay bịt chặt hai lỗ tai, những ngón khác ôm phía sau ót, ngón trỏ đập lên ngón giữa, đoạn bật xuống gõ vào đầu, phát ra tiếng gõ như tiếng trống. (xem hình 40). Gõ 21 lần.

**Lưu ý:** khi làm động tác trên có thể kết hợp mỗi khi nghe một tiếng gõ trong bộ đầu thì nhanh như chớp chuyển sự chú ý từ bộ đầu xuống gan bàn chân.

Khi tập nên gõ đĩnh đạc từng tiếng một và phải thật tĩnh tâm để lắng nghe tiếng âm vang trong bộ đầu.

**Công dụng:** Trị hôn trầm, nhức đầu, chóng mặt, ù tai, đề phòng tai bị điếc, giúp hồi phục trí nhớ, đề phòng bị xơ cứng động mạch não.

## Vuốt cổ



HÌNH 41



HÌNH 43

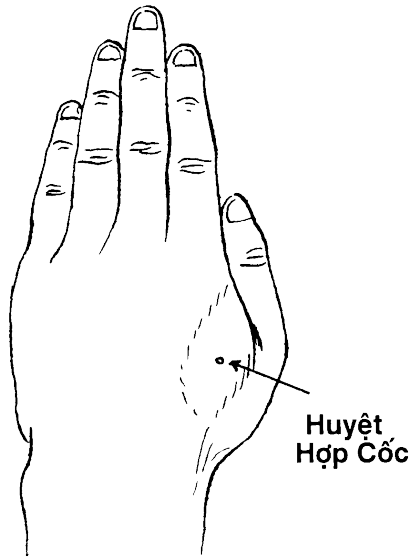
Đưa hổ khẩu bàn tay áp vào cổ và vuốt xuống, mỗi bên tay 8 lần. (như hình 41). Nơi cổ có tuyến giáp trạng, thường xuyên xoa vuốt tuyến này có thể cải thiện sự trao đổi chất của cơ thể, làm cho da dẻ, tóc và móng tay chân trở nên bóng mượt.

Đặt bàn tay lên sau gáy và xoa ngang xoa lại 8 lần, và đổi tay cũng xoa 8 lần, làm như vậy có thể đề phòng trúng phong, làm động tác này còn giúp trị chứng mắt mờ, đau đầu.

**Xoay cổ:** xoay cổ qua bên trái rồi bên phải vài lần rồi ngẩng cổ lên rồi cúi xuống vài lần. Và cuối cùng là dùng bộ cầm vẽ vòng tròn theo chiều thuận và nghịch mỗi chiều vài vòng. Làm thông thả, nhẹ nhàng.

**Lưu ý:** khi bàn tay xòe ra, nơi tiếp giáp giữa ngón cái và ngón trỏ được mệnh danh là "hổ khẩu".

## Xoa huyết Hợp Cốc



HÌNH 42

### Vị trí:

Khi năm ngón tay chụm vào nhau, phần cơ nơi hõm ở giữa ngón cái và ngón trỏ ở lưng bàn tay nổi lên thành cái gò con. Huyết Hợp Cốc ở vào nơi giữa đỉnh gò đó (xem hình 42)

### Cách tập:

Dùng đầu ngón tay cái tay nọ bấm và day huyết Hợp Cốc bên tay kia, mỗi tay day huyết từ 36 đến 100 lần.

**Chủ trị:** đau họng, đau đầu, đau răng, ù tai, mất ngủ, mắt sưng đỏ, bế kinh, quai bị, bón, mặt bị tê liệt, hai cánh tay đau, mồ hôi trộm, thở hỗn hển...

Người già, lớn tuổi nên thường xuyên day bấm huyết này, để bảo vệ sức khỏe vì động tác này rất dễ làm, ngồi chơi không cũng có thể làm mà những người chung quanh không hay biết.

## Xoa huyết Nội Quan



HÌNH 43

### **Vị trí:**

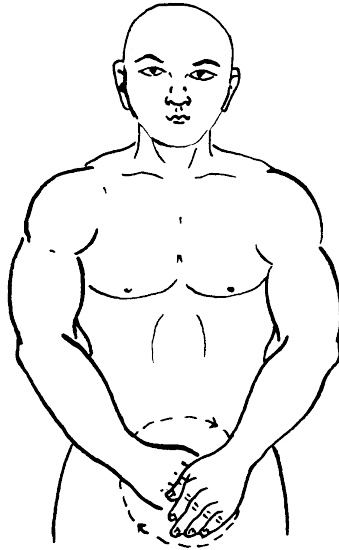
Từ đường ngấn cổ tay thứ nhất đo lên phía cánh tay 2 tấc là vị trí của huyệt Nội Quan. Lại nữa, huyệt Nội Quan nằm ở phía giữa cổ tay, khi nắm chặt nắm tay sẽ thấy có hai đường gân nổi lên nơi cổ tay (xem hình 43).

### **Cách tập:**

Dùng đầu ngón tay cái bên phải bấm và day huyệt Nội Quan của tay trái và ngược lại. Làm động tác này từ 36 đến 100 lần mỗi bên.

**Chủ trị :** tim hồi hộp, nôn mửa, đau bao tử, tức ngực khó thở. Người già nên thường xuyên day bấm huyệt này vì huyệt này ở ngay trên cổ tay, rất tiện lợi và dễ dàng. Bấm huyệt này sẽ giúp cho việc an thần, dễ thở, tim bớt hồi hộp, bảo vệ sức khỏe tốt cho người già.

## Xoa bụng



HÌNH 44

Đây là động tác xoa Đan điền còn được gọi là xoa Sinh môn. Khi tập, hai bàn tay xếp chồng lên nhau đặt vào bụng đoạn xoa bụng theo hình vòng tròn, tâm điểm là rún. Xoa cả hai chiều thuận và nghịch, mỗi chiều 36 lần. Cách này giúp trị nhiều bệnh về tiêu hóa. (xem hình 44)

**Xoa bóp tinh hoàn:** phương pháp này là bí quyết dùng để trợ lực cho việc "Hoàn tinh bổ não" dành riêng cho những người đàn ông trung niên và già yếu tập. Thường xuyên tập theo cách này tinh thần luôn được sáng khoái, người tuy già mà không suy.

### Cách tập như sau:

Hai tay chà sát vào nhau nhiều lần cho nóng, một tay đặt lên bụng, một tay xòe ngón cái và ngón trỏ ra đưa hổ khẩu vào đỡ lấy dương vật, ba ngón tay còn lại đỡ lấy hai tinh hoàn, khi bàn tay kia xoa bụng một vòng thì tay này cũng khẽ xoa bóp hai tinh hoàn một vòng hội đủ 81 lần thì đổi tay, và cũng làm 81 lần như trên. Động tác này làm ở trên giường khi sửa soạn đi ngủ và khi mới thức dậy. Nhớ đừng để gió lùa vào bụng.

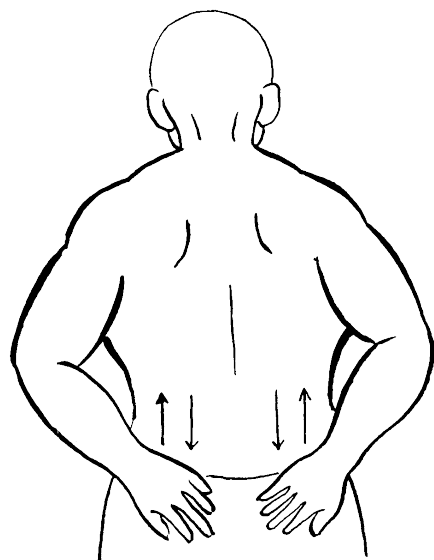
**Công dụng:** trị hôn trầm thận suy, thần kinh suy nhược, di tinh, liệt dương, xuất sớm, táo bón, mất ngủ. Nếu tập đều đặn hằng ngày sẽ được trường thọ.

**Lưu ý:** khi làm động tác xoa bóp tinh hoàn nên tiến hành nhẹ nhàng, thông thả, tránh làm nặng tay, có cảm giác dễ chịu là vừa, ngày tập hai lần, mỗi lần một bên tay làm 81 cái, đừng làm hơn. Khi làm phải tập trung tư tưởng, không nên vừa làm vừa suy nghĩ vẩn vơ. Phải giữ chánh niệm, nếu trong quá trình tập có hiện tượng cường dương xảy ra, người tập phải biết kiềm chế lấy mình. Trường

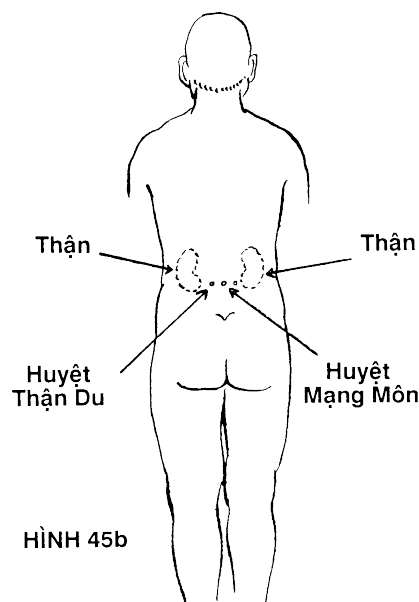
hợp không khống chế được thì phải dùng ngay phương pháp "huyền tinh bổ não" giới thiệu ở sau để đối trị lại. Sau đó mới lại quay về tập tiếp theo cách trên.

Nếu bạn nào có bầu, có khối u ác tính hoặc bị các chứng bệnh cấp tính nơi bụng tuyệt đối không được tập theo phương pháp xoa bụng.

## Xoa lưng



HÌNH 45a



HÌNH 45b

### Xoa lưng:

Hai tay chà sát vào nhau nhiều lần cho nóng rồi đặt vào hai bên lưng. Xoa lên phía trên cho hết cổ, đoạn xoa trở xuống cho tới gần mông, mỗi bên xoa 36 lần. Hai trái thận nằm hai bên trong cạnh lưng, xoa như vậy thận sẽ được xoa bóp và sưởi ấm (xem hình 45a). Xoa huyết Màng Môn và huyết Thận Du: huyết Màng Môn nằm giữa lưng nơi tầm thắt lưng, nếu như phía trước bụng là rún thì đối xứng ngay sau đó ở phía sau lưng là huyết Màng Môn. Có hai huyết Thận Du nằm cách xa 1.5 tấc ở hai bên huyết Màng Môn. (xem hình 45b)

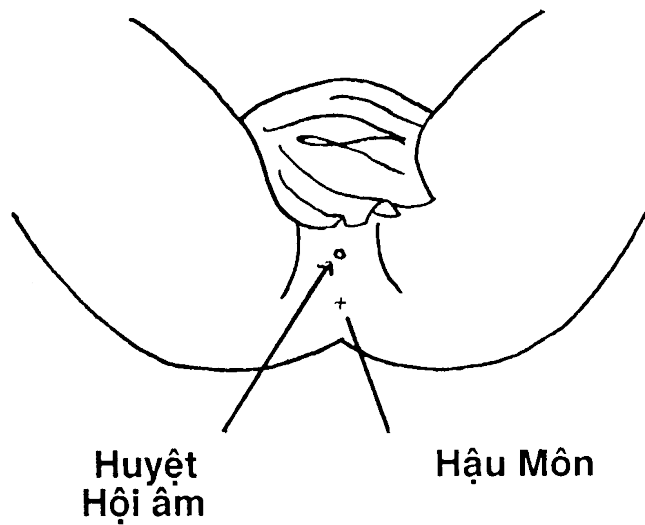
### Cách tập như sau:

Đặt một tay lên huyết màng Môn đoạn xoa vuốt trở xuống thẳng tới quá xương cụt một chút thì càng tốt, vì quá xương cụt một chút có huyết Vĩ Lự, còn được gọi là huyết Trường Cường, hai bàn tay thay nhau xoa vuốt lên xuống như vậy ít nhất 36 lần. Nếu bạn nào muốn bồi bổ và tăng cường sinh lực cho cơ thể, có thể làm tới 100 lần.

### **Sự lợi ích:**

Chữa được những chứng đau đầu, đau lưng, sinh lý yếu, các chứng của bộ máy tiêu hóa, bạch đới, trĩ, ù tai, mất ngủ, và cũng để tăng cường sinh khí cho cơ thể.

## Co thắt hậu môn



**HÌNH 46**

### **Cách tập**

Hít hơi từ từ đồng thời co hậu môn, co bộ sinh dục lên (như thể nén nhịn đại tiểu tiện vậy) và bấm mười đầu ngón chân xuống đất. Nên kết hợp động tác ngậm miệng, co lưỡi, răng kề răng.

Thở hơi: từ từ thả lỏng hậu môn, bộ phận sinh dục và các ngón chân.

Làm 12 lần.

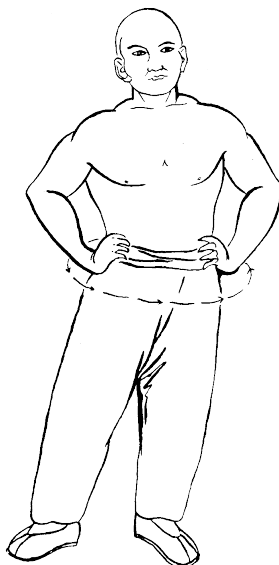
### **Công dụng:**

Cải thiện và nâng cao chức năng nơi bộ máy sinh dục, phòng và trị bệnh trĩ.

Khi co thắt hậu môn, sẽ liên đới tới sự co thắt huyết Hội Âm, trong các huyết, huyết Hội Âm có tiếng là khó khai mở nên còn có tên gọi là "Thiết

Môn" có nghĩa là tấm cửa sắt, khai mở được huyết Hội Âm sẽ khai thác được nguồn năng lượng to lớn cho cơ thể và đưa sự tu luyện của ta lên tới những bậc thêm cao hơn (xem hình 46)

## Hòa Đới Mạch



HÌNH 47

Mạch đới chạy vòng tròn quanh vành thắt lưng, chủ quản hệ thần kinh của bộ thận cho nên thường xuyên tập "Hòa Đới Mạch" có tác dụng cường thận sinh tinh, phòng ngừa bộ chân bị suy lão, trĩ và phòng chống đau lưng. "Hòa Đới Mạch" có nghĩa là xoay vòng vùng thắt lưng bụng để điều hòa mạch đới.

### **Tư thế:**

Người đứng thẳng, chân dang rộng bằng tầm vai, hai tay chống ở hai bên cạnh sườn.

### **Cách tập:**

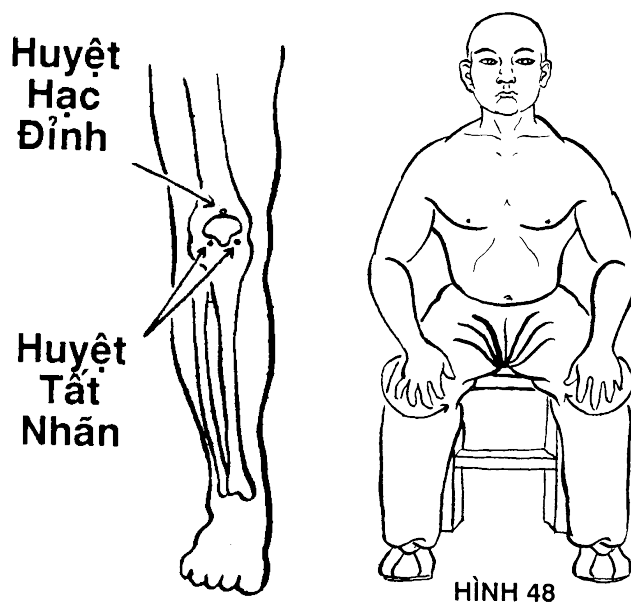
Xoay vòng tròn vùng thắt lưng bụng trong khi hai chân vẫn đứng nguyên tại chỗ.

Xoay từ từ mỗi chiều thuận và nghịch từ 8 đến 21 lần (xem hình 47).

### **Lưu ý:**

Khi xoay bụng nên nghĩ mạch Đới là một vòng ánh sáng đang xoay theo chiều xoay của bụng, làm như vậy khiến "khí" dễ dàng gom vào vùng Đan Điền và để khơi thông mạch Đới.

## Xoa đầu gối



Đặt tay lên đầu gối và xoay vòng tròn lên đầu gối nhiều lần, khi tập động tác này ta cảm thấy đầu gối ấm áp và rất dễ chịu nên động tác này làm nhiều vô hại. Xung quanh xương bánh chè có huyệt Hạc Đỉnh, huyệt Tật Nhãn (xem hình 48).

### Công dụng:

Phòng trị bệnh đau đầu gối, làm khỏe chân.

Một trong 72 nghệ của phái Thiếu Lâm là môn "Đầu gối sắt", nếu bạn nào có hứng thú, xin giới thiệu cách tập như sau:

**Năm đầu tiên:** dùng năm tay gõ lên đầu gối, nhiều lần từ ít đến nhiều, từ nhẹ đến nặng. Tập xen kẽ với việc dùng bàn tay xoa bóp đầu gối nhiều lần, ngày tập hai buổi, thời gian lấy tấp hết một nén nhang làm ngữ.

**Năm thứ hai:** cách tập như trên nhưng không dùng năm tay mà

dùng vỗ để gõ trên đầu gối.

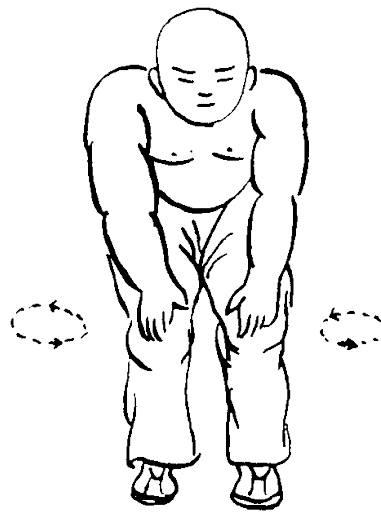
**Năm thứ ba:** luyện tới bước thứ 3 này đầu gối đã tương đối cứng, khi tập không dùng vỗ nữa mà dùng búa sắt (đầu tròn, không có cạnh). Cách tập cũng như trên.

Khổ luyện 3 năm sẽ thành công.

## Bạch Hạc chuyển tất



HÌNH 49a



HÌNH 49b

Loài Hạc là giống chim lành, tượng trưng cho sự may mắn hiền hòa và sự trường sinh bất lão, "bạch hạc chuyển tất" là hình ảnh con Hạc trắng đang xoay chuyển đầu gối bộ chân. Người xưa đã áp dụng động tác này vào sự tập luyện hằng ngày để gìn giữ sức khỏe của mình. Họ cho rằng: "Khi người về già, trước tiên từ chân già lên". Nơi đầu gối chân không có bao nhiêu thịt, chỉ thấy xương và gân. Người già khí huyết yếu kém, cho nên hàn phong và khí ẩm rất dễ xâm nhập, khiến đầu gối chân bị đau nhức, tê buốt, cử động khó khăn... thường xuyên tập thể "Bạch Hạc chuyển tất" có thể đề phòng và cải thiện được các chứng bệnh kể trên.

### Tư thế:

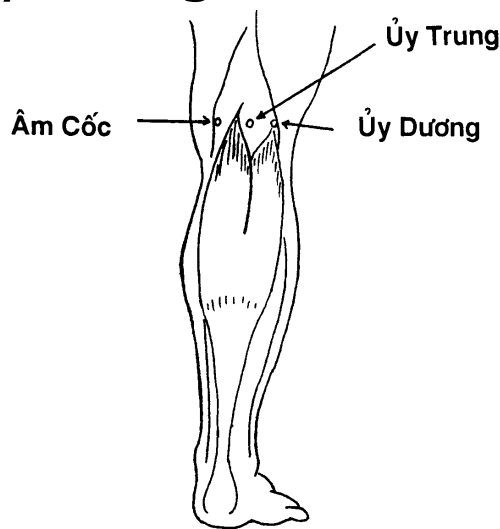
Lấy tư thế đứng rồi cúi mình xuống đặt hai bàn tay lên hai đầu gối chân (xem hình 49a).

### Cách tập:

Hai đầu gối chân kề sát vào nhau và xoay vòng tròn theo hướng thuận và nghịch, mỗi hướng từ 8 đến 21 lần, dùng bàn tay trợ giúp đẩy cho đầu gối chân xoay vòng tròn, trong khi đầu gối vẫn sát vào nhau, đôi bàn chân vẫn đứng tại chỗ. Xoay thong thả từng cái một (xem hình 49a).

Hai chân dang rộng bằng vai, dùng bàn tay trợ giúp cho hai bên đầu gối chân xoay chuyển thành vòng tròn nhiều lần, mỗi chiều thuận và nghịch từ 8 đến 21 lần (xem hình 49b).

## Xoa huyết Ủy Trung



HÌNH 50

### Vị trí của huyết Ủy Trung:

Huyết ở chánh giữa khuỷu chân, tức phía sau đầu gối (xem hình 50).

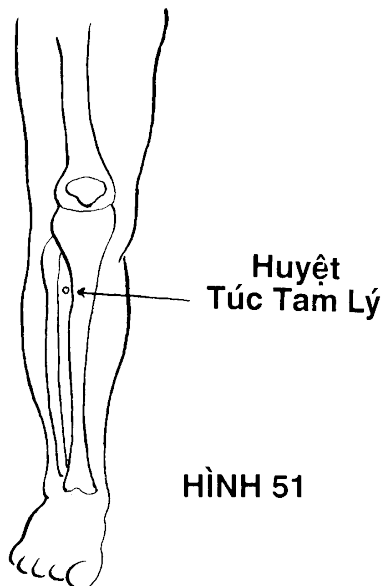
### Cách tập:

Dùng ngón cái tay phải bấm và day lên huyết Ủy Trung của khuỷu chân bên trái và ngược lại tay trái thì bấm và day lên huyết Ủy Trung bên phải. Bấm và day lên huyết mỗi bên ít nhất 21 lần.

### Chủ trị:

Phòng trị bệnh đau lưng, khớp xương đầu gối đau

## Xoa bóp huyết Túc Tam Lý



Dùng đầu ngón tay điểm vào huyết Túc Tam Lý, hơi dùng sức bấm xuống và xoa vòng tròn tại chỗ theo chiều thuận và nghịch, mỗi chiều 36 lần.

Huyết này còn được mệnh danh là huyết trường thọ, thường xuyên dùng tay vỗ nhẹ hoặc điểm huyết này có tác dụng khiến tỳ vị, bổ khí huyết, giúp việc tiêu hóa, phòng và trị chứng đau nhức, bại liệt, tê cứng hai chân, điểm chủ yếu nữa là có thể để phòng ngừa bị trúng phong, cho nên người có tuổi nên thường xuyên xoa nắn huyết này để bồi bổ và bảo vệ sức khỏe và để trường sanh.

### Lưu ý:

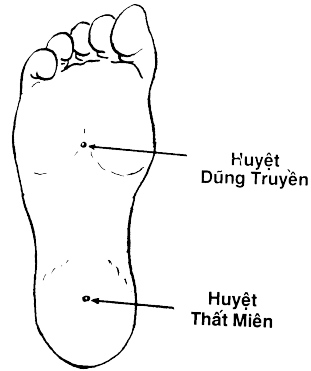
Cách đo để tìm vị trí của huyết Túc Tam Lý như sau:

Trong đông y quy định, khi các ngón tay để thẳng và đặt sát vào nhau, chiều rộng đo từ đốt xương thứ hai của ngón trở xuống đốt tới đốt xương thứ hai của ngón út được quy định là 3 tấc. Huyết Túc Tam Lý nằm phía dưới xương bánh chè 3 tấc, ở phía giữa của hai thanh xương chân (xem hình 51).

## Xoa gan bàn chân



HÌNH 52a



HÌNH 52b

Chà xát bàn tay cho nóng và dùng để xoa lên gan bàn chân nhiều lần từ 50 đến 100 lần cho mỗi bàn chân (xem hình 52a và 52b)

Nam giới xoa gan bàn chân trái trước.

### **Công dụng:**

Vì huyết Dững Truyền nằm trên đường Thận kinh cho nên đây là phương pháp bổ thận rất hữu hiệu, còn có thể hạ huyết áp và đôi khi trừ chứng nhức đầu, làm sáng mắt, để phòng hai chân bị lạnh.

### **Lưu ý:**

Người có bệnh huyết áp cao, chỉ nên xoa một chiều từ gót ngược lên.

Vợ chồng ngồi áp gan bàn chân vào nhau, có thể sang điện cho nhau và điều hòa âm dương.

Người bị bệnh AIDS không được tập.

Sau khi ăn cơm 1 tiếng đồng hồ mới được tập cách xoa gan bàn chân.

Riêng với các vị cao niên có bệnh cao huyết áp, đầu nặng, chân nhẹ, nên thường xuyên chú tâm xuống huyết Dững Truyền nơi gan bàn chân, cách này áp dụng cho cả những khi đi đứng, có tác dụng hạ huyết áp, làm đầu óc nhẹ nhõm.

Vào buổi tối chỉ nên xoa nửa phần trên của gan bàn chân thôi, vì xoa nhiều phần gót chân sẽ bị mất ngủ (xem hình 53b)

Người xưa hay một số những nông phu thường hay đi chân không khi sinh hoạt cũng như khi lao động nên họ ít bị bệnh như chúng ta. Vì họ đã dùng chân không mà đạp lên sỏi đá, như vậy đã khiến gan bàn chân của họ được xoa bóp một cách thường

xuyên và triệt để.

Y học ngày nay cũng đã chứng minh rằng xoa bóp gan bàn chân chữa được bách bệnh, vì những bộ phận của cơ thể đều có liên hệ tới gan bàn chân. Khi một chỗ nào đó bị đau, đường kinh lạc sẽ bị tắc nghẽn. Chất "niệu toan" không thải được ra ngoài cơ thể đã trầm lắng xuống tích tụ nơi gan bàn chân ở những vị trí nhất định nên khi ta xoa bóp những bộ phận đó ở nơi gan bàn chân mà thấy đau, thấy có sạn cục nhỏ thì ta biết bộ phận nào đó trong cơ thể bị đau hoặc ngược lại khi ta muốn phòng bệnh hoặc trị bệnh cho bộ phận nào đó trong cơ thể thì ta chỉ cần xoa bóp nhiều lần vào vị trí cố định nơi gan bàn chân thì sẽ thu được hiệu quả trị bệnh. Cho nên xoa gan bàn chân là một phương pháp rất tốt, nên thường xuyên làm.

## Hít thở để điều hòa khí huyết

Đây là cách tập cuối cùng trong phần "tự xoa bóp dưỡng sinh"

### **Cách tập:**

Đứng thẳng, hai chân dang rộng bằng vai hoặc hơn một chút cũng được, hai tay để xuôi theo thân mình, hai đầu gối khuyu xuống như thế đứng trung bình tấn.

Hít vô từ từ bằng mũi, ngửa hai bàn tay nâng từ dưới lên tới ngang tầm vai, kết hợp cùng đôi chân đứng thẳng lên.

Thở ra bằng miệng, xoay úp lòng bàn tay xuống dưới và đẩy xéo xuống hai bên cho tới khi cánh tay thành một góc khoảng 45 độ so với thân mình và hai đầu gối cũng từ từ khuyu xuống như trên, đoạn xoay lòng bàn tay vào trong, rồi hít hơi và nâng ngửa hai bàn tay lên ngang tầm vai và đứng thẳng chân lên.

Thực hiện động tác hít thở như trên độ 3 lần.

### **Lưu ý:**

Khi hít hơi nghĩ là tinh hoa của trời đất màu trắng, từ lòng hai bàn tay đi vào đan điền.

Khi thở hơi nghĩ rằng những ám khí, bệnh khí và sự phiền não thành

luồng khí màu đen được hai bàn tay đẩy ra, chui sâu xuống lòng đất.

Nếu có thời gian nên đi bộ thong thả năm ba phút, rồi sau đó mới làm những việc khác.

## Phương pháp thở hít Tinh Hoa của Trời Đất

### Thở hít ánh mặt trời



Hình 53

Cổ nhân cho rằng vạn vật trời đất đều có "khí". Nguồn "khí" lớn nhất phát ra từ trung tâm giải ngân hà. Nhật Nguyệt và những vì tinh tú hay sông núi cho đến cỏ cây hoa lá đều có thể trở thành đối tượng cho ta luyện tập để thở hít khí.

"Khí" là tinh hoa của vật chất, của vạn vật đất trời, rất tinh khiết, vi tế mà khoa học

ngày nay mới bước đầu khám phá ra phần nào, như khí có dạng như hồng ngoại tuyến, tử ngoại tuyến, điện sinh vật, điện từ trường là một thứ sóng ánh sáng... nói chung bước đầu biết được khí có dạng như xạ tuyến có năng lượng cao hoặc như dòng năng lượng ở dạng những hạt li ti, vi tế.

Sau đây xin giới thiệu mấy phương pháp thở hít "khí" để quý bạn tham khảo.

Vào mỗi sáng, khi vừng trời bắt đầu từ mặt biển ló lên, lúc đó là thời khắc quý báu nhất để ta thở hít ánh sáng mặt trời.

### **Cách tập thứ nhất:**

Đứng hoặc ngồi thoải mái tự nhiên, toàn thân thả lỏng, cặp mắt nhìn thẳng về hướng mặt trời đang từ từ ở dưới mặt biển đi lên. (xem hình trên)

#### **Hít hơi:**

Từ từ và nghĩ ánh sáng mặt trời được đưa xuống gom vào vùng đan điền. Hít thở như trên nhiều lần, trong khi đôi mắt cố mở và không chớp chút nào, càng lâu càng tốt. Song, nếu mỏi vẫn có thể chớp mắt cho hồi phục bình thường. Bí quyết tập là toàn thân phải thật thả lỏng.

### **Cách tập thứ hai:**

Nhìn thẳng vào vừng mặt trời khi hít hơi. Nghĩ rằng ánh sáng mặt trời đi vào huyết Ân Đường vô trong cơ thể và gom vào đan điền và mặt trời cũng được hít vô trong bụng. Khi thả hơi nghĩ rằng bệnh khí, trước khí theo dòng hơi thở thải ra bên ngoài cơ thể. Cổ nhân gọi đó là pháp quán nhập xuất.

### **Lưu ý:**

Khi mặt trời mọc sắc độ thay đổi từ đỏ sẫm sang màu cam rồi nhạt dần. Cường độ sáng từ dịu thành sáng và sau đó là chói lòa. **Ta có thể thở nạp ánh sáng mặt trời mọc trong khoảng thời gian từ 5 đến 10 phút kể từ khi vầng dương ló dạng. Năm phút đầu là những phút giây vàng ngọc, ta cần phải cố gắng, 5 phút sau vẫn có thể tập nhưng mắt phải khép nhỏ lại. Vì ánh dương đang bắt đầu mạnh lên, và khi mặt trời lên cao và sáng chói, tuyệt nhiên không được tập nếu tập, đôi mắt sẽ bị hủy hoại, quý bạn nên nhớ kỹ điều đó!**

Thật ra ngày nay cũng có phương pháp cao sâu hơn thế, gọi là pháp "Thái dương thần công", có thể nhìn thẳng vào mặt trời đang đứng bóng, ánh sáng chói chan trong thời gian dài từ 1 đến 2 tiếng đồng hồ, lẽ đương nhiên là phải nắm được những bí quyết và có minh sư chỉ bảo thì mới có thể thành đạt được, nếu không sự tai hại sẽ to lớn vô cùng. Nhưng ta tập theo cách thở hít ánh sáng mặt trời mọc cũng đã

có nhiều điều lợi như sau:

Thâu hít tinh hoa mặt trời, tăng thêm dương khí và tinh lực cho cơ thể, trị bệnh và làm sáng mắt, giúp việc khơi thông đệ tam nhãn, tích lũy năng lượng mặt trời vào cơ thể như ngồn nhiệt lượng dự trữ.

Xứ Tây Tạng có những vị Lạt Ma cao tăng khi lâm chung xác thân của họ đã dần dần co bé lại chỉ độ chừng một thước ta, những vị chứng đắc cao hơn, cơ thể của họ cuối cùng sẽ thăng hoa thành một luồng ánh sáng ngũ sắc rất ngoạn mục để rồi hòa đồng vào với hư không đại đĩnh, chỉ để lại chút râu tóc và móng tay chân, khoa học đã chứng minh hiện tượng đó là một quá trình phóng thích giải tỏa nhiệt lượng đã gom được trong suốt cuộc đời của kẻ tu hành.

## Thâu hít ánh trắng



HÌNH 54

Ba ngày 14, 15 và 16 âm lịch hàng tháng là những ngày có trăng tròn, vào ban đêm từ 11 giờ đến 1 giờ sáng là giờ Tý, là lúc tốt nhất để ta luyện thâu hít ánh trắng.

### **Tư thế:**

Đứng hoặc ngồi thoải mái tự nhiên, toàn thân buông lỏng, hơi ngẩng đầu, đôi mắt nhìn vào mặt trăng (xem hình 54)

### **Cách tập:**

Ngước nhìn vầng trăng vời vợi, nghĩ rằng khuôn mặt của ta cũng hiền hòa, đầy đặn tươi trẻ như vầng trăng kia và giữ nét mặt tươi.

### **Hít hơi:**

Từ từ và nghĩ rằng dòng ánh trăng như sữa được đôi mắt hít vào và đưa xuống gom vào Đan Điền.

### **Thở hơi:**

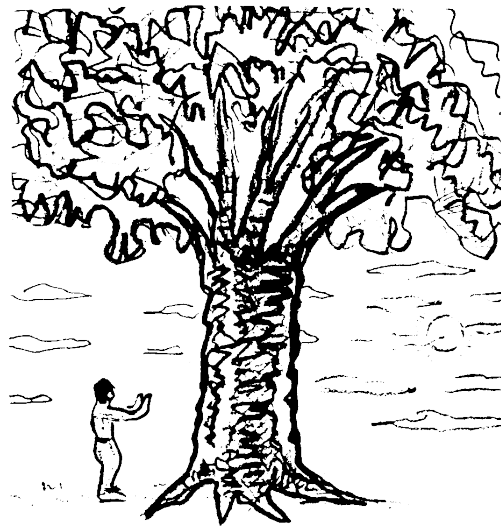
Từ từ bằng mũi và không nghĩ gì. Nếu bạn nào muốn tự chữa bệnh cho mình, lúc này nên nghĩ rằng những bệnh khí ám khí màu đen được thả ra bằng mũi và từ các lỗ chân lông trên toàn thân toát ra ngoài.

Mới đầu chỉ nên tập trong thời gian 10 phút, sau quen dần mới tập kéo dài tới 30 phút là đủ.

Ngoài hai con mắt hoặc huyệt Lao Cung ở lòng bàn tay ra, ta còn có thể dùng huyệt Thiên Mục, huyệt Ân Đường, huyệt Thập Tuyên nơi mười đầu ngón tay để thâm nạp khí vô, ta cũng có thể xử dụng toàn bộ các huyệt đạo, thậm chí cả những lỗ chân lông khắp châu thân để nạp khí cũng được, chỉ cần ta chịu khó tập, dần dà sẽ khơi thông được nhiều huyệt vị và vũ trụ bao la sẽ trở thành nguồn cung cấp "khí" vô cùng tận cho ta xử dụng vào việc khai thác tiềm năng của cơ thể.

Tuy mỗi tháng chỉ tập có 3 ngày, song trong ba ngày trăng rằm đó, Nguyệt cầu có một sức hấp dẫn lực tác dụng lên trái đất lớn nhất trong tháng. Vì trường lực mạnh, nên con người cũng cảm thấy khí sức sung mãn, trong người khoan khoái, cho nên tuy chỉ tập trường hưởng ánh trăng có 3 ngày mỗi tháng, thiền nghĩ cũng đủ rồi.

## **Trao đổi với cây cối**



HÌNH 55

Cây cối có những tàn lá xum xuê thu hút dương khí mặt trời có bộ rễ ăn sâu xuống dưới, hít âm khí từ lòng đất. Trao đổi khí với cây cối, ta sẽ có được lợi ích thăng bằng âm dương và điều hòa khí huyết cho cơ thể và trị được một số bệnh mãn tính.

#### **Tư thế:**

Đứng xoay mặt vào một thân cây khỏe mạnh tươi tốt (như cây thông). Đứng cách xa hơn tầm tay. Đứng theo thế trung bình tấn hai bàn tay xòe ra để trước ngực, lòng bàn tay hướng vào thân cây (xem hình 55)

#### **Cách tập.**

**Thở hơi:** từ từ đẩy hai bàn tay về hướng cây, nghĩ rằng bệnh khí, ám khí trong cơ thể được đẩy qua lòng bàn tay đi vào thân cây.

**Hít hơi:** từ từ thu hai bàn tay về gần ngực nghĩ rằng dòng khí tốt lành của cây được hai bàn tay hít vô gom vào đan điền.

Như vậy giữa người và cây đã hình thành một cái vòng tuần hoàn trao đổi "Khí".

Mới đầu tập như vậy độ 10 phút thì nghỉ, sau quen dần tập kéo dài tới 20 phút rồi 30 phút là cùng chứ đừng tập hơn.

#### **Lưu ý:**

1. Nên để ý để cảm thụ tính của cây, vì có cây "khí" ấm, cây "khí" mát. Cũng có

loại "khí" cây thuộc loại trung tính. Nên lựa cây thích hợp với tình trạng sức khỏe của mình để làm đối tượng tập.

2. Không nên chọn cây tre, cây trúc để tập vì thân cây đó rỗng.

3. Nhiều loại cây có thể dùng vào việc tập như cây: tùng, bách, cây chà, ngô đồng, bồ đề, bưởi, cam, quít, táo, nho...

Nếu tìm được cây cổ thụ lại càng tốt, vì những cây đó gom được nhiều tinh khí của trời đất cũng như năng lượng của mặt trời. Không nên tập gần những cây bị đổ và khô héo, úa vàng. Vì những cây đó vẫn còn sự trao đổi "khí" với môi trường xung quanh. Loại khí đó có hại cho sức khỏe của ta.

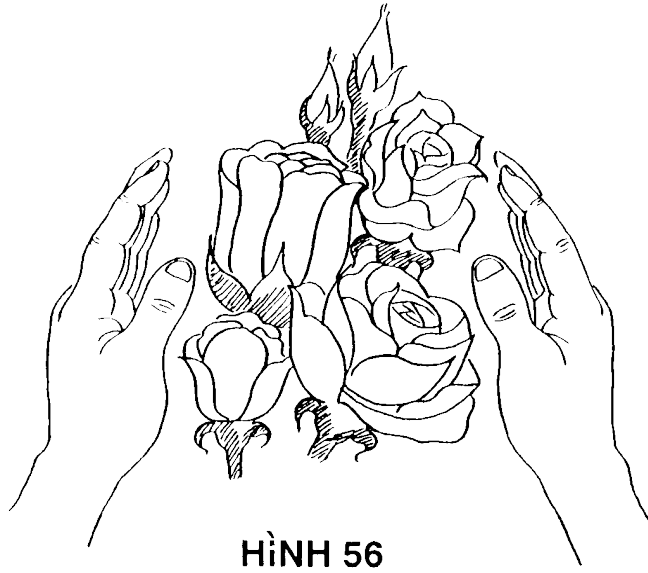
4. Khi tập xong, cũng như khi mới mệt, không nên ngồi dựa người vào cây, vì khi đó các lỗ chân lông của cơ thể đang mở to, ta yếu, cây mạnh, rất dễ bị cây hút bặt hết hơi.

5. Khi ta đứng trước một cây chọn dùng vào việc tập, nên nghĩ rằng cây đó là bạn tốt của ta, là vị thầy thuốc trị bệnh cho ta, vì cây cũng cảm thu được thái độ của người hơn nữa cổ nhân có câu: "tin thì thiêng" ta đặt lòng tin tưởng vào cây thì cây sẽ giúp ta trị bệnh.

6. Nên tập vào buổi sáng, bởi lẽ khi có ánh nắng của mặt trời chiếu vào, chất "diệp lục tố" của lá cây dưới tác dụng quang hợp sẽ thu hút chất thán khí và tỏa ra chất dưỡng khí vào môi trường xung quanh. Nên tập vào buổi sáng rất có lợi cho cơ thể.

Vào buổi chiều tối thì không nên tập theo phương pháp thâm nạp vì lúc đó đã tắt nắng, cây cối chỉ thâm hít dưỡng khí và thải ra nhiều thán khí.

## Thâm nạp khí muôn hoa



HÌNH 56

### **Tư thế:**

Hai bàn tay xòe ra, đặt ở hai bên của một khóm hoa, không chạm vào hoa. Như hao hồng, hoa cúc, hoa nguyệt quế, mẫu đơn, bông sen, tường vi. (xem hình 56)

### **Cách tập;**

Trước hết toàn thân phải thả lỏng, bài trừ hết thầy mọi tạp niệm, chỉ để tâm vào khóm hoa tươi trước mắt.

**Hít hơi:** từ từ nhẹ nhàng đồng thời tưởng tượng khí hoa thơm tinh khiết từ huyết Lao Cung đi vào một bên tay, lần lượt qua cánh tay đến vai, đến huyết Đan Trung rồi vào Đan Điền.

(Huyết Đan Trung ở chính giữa ngực, hai bên là đầu vú)

**Thở hơi:** từ từ nhẹ nhàng đưa khí từ Đan Điền lên huyết Đan Trung vào tai đến cánh tay và huyết Lao Cung của bàn tay nọ. Lúc này đừng nghĩ là khí hoa đi ra mà nghĩ là bệnh khí hay ám khí màu xám, màu đen đi ra. Đứng thở hít như trên khoảng 5 hay 10 hoặc 15 đến 20 phút. Trong người sẽ cảm thấy tỉnh táo sáng khoái, khí huyết lưu thông. Tập như vậy lâu ngày sẽ trị được một số bệnh mãn tính. Có người tập như vậy còn phát ra được nhiều loại mùi hoa thơm cỏ lạ. Bên trung Hoa có những vị đạo sĩ tu hành trên núi cao nơi có rất nhiều muỗi mòng nhưng họ ngồi thiền suốt đêm mà không mảy may bị muỗi cắn cũng bởi vì từ cơ thể của họ đã phát tiết ra một mùi thơm như đàn hương, loại hương liệu này đã khuếch tán vào không trung khiến cho loại muỗi mòng phải lẩn tránh thật xa.

### Lưu ý:

Tránh không dùng những loại hoa có nhiều phấn hoa để tập.

Tránh những loại hoa của những cây có độc.

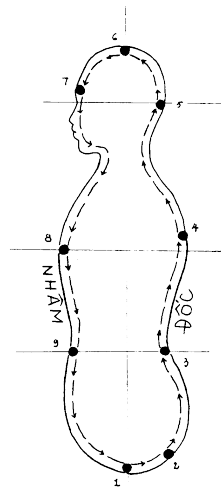
Nên dùng những bông hoa tươi tốt vẫn còn sống ở trên cây để tập.

## Hườn tinh bổ não



HÌNH 57

SƠ ĐỒ VẬN CHUYỂN PHÁP LUÂN  
"HƯỜN TINH BỔ NÃO"



HÌNH 58

Những vị tuổi cao sức yếu, những ai phòng thê quá độ, sức khỏe sa sút, sinh lý yếu kém, sau một thời gian tập theo các phương pháp hồi xuân cơ thể, sức khỏe được hồi phục dần dần, sẽ không tránh khỏi cảnh hoặc có khi vào buổi sớm hôm hay những khi đêm khuya tự nhiên dương khí phát động, dương căn hừng khởi (xảy ra hoàn toàn tự nhiên, như đứa trẻ trai sơ sinh vậy).

Người xưa có câu "Thuận vi phàm, nghịch vi tiên", nghĩa là để trôi xuôi tự nhiên thì không khác gì những người thường chỉ nhằm mục đích sinh con đẻ cái, để dập tắt ngọn lửa dục, nhưng cơ thể sẽ mau tàn. Còn như ngược dòng đưa lên để "hườn tinh bổ não", "Luyện tinh hóa khí" thì sẽ được sống lâu như tiên cho nên lại có câu "Nghịch tu dĩ thành đạo" là vậy.

Sau đây là phương pháp "hườn tinh bổ não" tự gặt hái tinh khí của mình để bồi bổ cho cơ thể.

### **Tư thế:**

Bất kỳ lúc nào, khi ngoại dương cương cử (hoàn toàn không dính tới sự tà dâm), nên lập tức lấy tư thế ngồi xếp bằng, hai tay đặt nơi đầu gối (như hình 57) hay ngồi theo thể kiết già, hai tay kiết định ấn, để trước bụng, song phải ngồi tự nhiên, thoải mái, thẳng lưng. Mắt và miệng khép lại nhẹ nhàng, răng kẽ răng, chót lưỡi khế đáp lên phía giữa răng và nướu hàm trên. (Và phải chú ý giữ ấm và tránh gió)

### **Cách tập:**

**Hít hơi:** hít hơi, co hậu môn, tưởng tượng tinh khí từ đầu dương căn đi xuống huyết Hội Âm, đoạn ngược mắt nhìn lên đỉnh đầu trong khi mắt vẫn nhắm lại, và nghĩ là tinh khí vòng lên huyết Vĩ Lư rồi lần lượt qua các huyết Mạng Môn, Giáp Tích, Ngọc Châm, Bách Hội, dừng lại trên đỉnh đầu trong chốc lát. Đoạn tiếp sang phần sau (lưu ý: nghĩ tới huyết nào, khí chạy tới đó, đồng thời dùng Thần Quang soi rọi tới đó. Đó là cách luyện tinh, khí và thần.

**Thở hơi:** thả lỏng hậu môn, hai mắt vẫn nhắm lại nhưng nhìn xuống huyết Hội Âm, thở hơi nhẹ nhàng di chuyển ý niệm từ đỉnh đầu đi xuống phía trước qua các huyết Ấn Đường, Đản Trung, Thần Khuyết và sau cùng là Hội Âm (xem hình 58).

Quá trình một lần hít thở như trên đã đưa khí chạy một vòng tuần hoàn giữa hai mạch Đốc và Nhâm. Mạch Đốc ở sau lưng chạy từ dưới lên trên mạch Nhâm ở phía trước chạy từ trên xuống. "Đốc hít, Nhâm thở, hậu thăng, tiền giáng" đó là hai câu tổng quát cho phép chuyển pháp luân để thu hồi tinh khí mà người xưa đã gọi là cách "Hườn tinh bổ não".

Làm lặp lại như trên vài lần, nếu tập đúng cách trong vòng 7 lần thì dương căn sẽ đổ xuống. Như vậy là ta đã đạt được mục đích "Hườn tinh bổ não" rồi.

Sau khi dương căn đổ rồi, thì phải ngưng tập, không chuyển pháp luân nữa (hoặc chỉ ngồi hít thở tự nhiên, và chú tâm xuống huyết Hội Âm, chỉ dùng ý nhẹ nhàng thôi, như gà ấp trứng, như mèo rình chuột vậy, không nên dụng tâm quá mạnh. Tập theo cách này lâu rồi dương khí sẽ mạnh, khi dương căn lại cử thì ta lại dùng cách "Hườn tinh bổ não" đối trị lại). Vì vẫn tiếp tục thì chả khác nào như cố đun cái nồi đã cạn nước vậy.

Tập lần hồi rồi các vị sẽ cảm thấy có sự thay đổi vi diệu bên trong thân thể. Sự phát động của dương khí dần dần sẽ về mau hơn và mạnh hơn. Phương pháp điều chỉnh và đối trị của ta là, khi nào tới khi ấy gặt hái. Tu luyện lâu ngày tới một độ nào đó thì dương quan sẽ tự bế lại, hiện tượng như "Kim quy súc thủ, Mã âm tàng tướng" sẽ thể hiện ở nơi cơ thể các vị, và các vị sẽ được "phản lão hoàn đồng", "hạo nhiên trường tồn, tận hưởng tuổi đời".

Cũng có những vị mạnh hơn (thường là những bạn trẻ) dùng phương pháp chuyển pháp luân như trên, không trị nổi, thì phải dùng tới phương pháp "Giáng Long" hoặc cao hơn là "Phục Hồ" sẽ trị được, song điểm này đã vượt quá khuôn khổ của cuốn sách này.

Sau đây xin tóm lược cách tập luyện trên như sau.

Khi hít hơi, co hậu môn, đôi mắt nhìn lên đỉnh đầu (trong khi vẫn nhắm). Ý niệm chuyển từ đầu dương vật xuống vị trí số 1 rồi lần lượt qua 2, 3, 4, 5 rồi đến 6, dừng giây lát đoạn thở hơi, thả hậu môn, mắt nhìn xuống Hội Âm (vẫn nhắm mắt), ý niệm chuyển từ vị trí số 6 và lần lượt tới số 7, 8, 9, rồi 1. Làm như thế trong vòng 7 lần.

### **Giải thích sơ đồ hình số 58**

Những mũi tên chỉ đường mạch chạy: đoạn sau lưng là mạch Đốc, đoạn trước mặt là mạch Nhâm

Những chấm đen ghi từ 1 đến 9 là vị trí của 9 huyệt chủ yếu nằm trên hai mạch Đốc và Nhâm.

1. Hội Âm: nằm giữa bộ phận sinh dục và hậu môn
2. Vĩ Lư: còn gọi là huyệt Trường Cường, nằm giữa hậu môn và đuôi xương cụt.
3. Mạng Môn: ở sau lưng, phía trước đối diện với rún
4. Giáp Tích: ở sau vai.
5. Ngọc Châm: ở sau bộ đầu, cao ngang tầm mắt.
6. Bách Hội: giữa đỉnh đầu.
7. Ấn Đường: phía giữa hai chòm lông mày.
8. Đản Trung: chính giữa ngực, hai bên là đầu vú.

9. Thần Khuyết: chính giữa rún.

**Đan Điền:** ở trong bụng, khoảng phía dưới rún, phía trên xương mu.

Hình 58 là sơ đồ của con đường để vận chuyển pháp luân và "Hườn tinh bổ não".

**Thần quang:** trong khi hai mắt nhắm lại, thần của hai mắt nhìn vào bên trong cơ thể, gọi là thần quang, tập lâu ngày có thể khai mở được đệ tam nhãn.

**Lưu ý:**

"Hườn tinh bổ não" là phương pháp tu tiên là cách luyện tam bửu của con người là "tinh, khí và thần" trong suốt quá trình tập luyện không được đờm chút ý nghĩ tà dâm. Nếu không "khí" sẽ bị đục, Đan khó luyện thành.

Giới thiệu phương pháp "Hườn tinh bổ não" nhằm mục đích để các vị cao niên sức yếu tu tập, đặng nâng cao sức khỏe và tuổi thọ. Còn vị nào tập với ngoài mục đích trên thì chỉ có hại mà thôi.

Trong quá trình vận chuyển pháp luân để "hườn tinh bổ não", nếu thấy nước miếng trong miệng tràn đầy, đó là hiện tượng rất tốt, chỉ cần kết hợp vào khi thở, nuốt nước miếng và khí xuống là được. Phải dùng ý niệm đưa nó xuống Đan Điền, làm như cách "uống nước cam lồ" giới thiệu trong phương pháp hồi xuân cơ thể.

"Hườn tinh bổ não" là cách luyện "Nội Đan" nếu kết hợp thêm việc dùng "Ngoại Đan" là thuốc và rượu bổ (bổ thận và khí) để hỗ trợ cho việc tu tập sẽ có lợi. Nhưng "Nội Đan" là chánh và "Ngoại Đan" là phụ.

## Toa thuốc Tăng lực cho việc luyện Dịch Cân Kinh

### Đại Lực Hoàn

**Cách bào chế:**

Mang toàn bộ các vị thuốc trên tán nhỏ thành dạng bột, luyện với mật ong, vo viên thành hoàn.

**Cách dùng:**

Vào mỗi buổi sáng, uống 9g, uống cùng với rượu vàng.

**Công hiệu:**

Uống "Đại lực hoàn" để trợ lực cho việc luyện "Dịch cân kinh". Ngoài ra uống cho khỏe người cũng được.

**Tên các vị thuốc:**

Tật lê (sao)	240g
Đương quy (sao rượu)	120g
Ngưu tất (sao rượu)	120g
Cẩu kỷ	120g
Ngư giao	120g
Tục đoạn	120g
Bổ cốt chi (sao nước muối)	120g
Thổ ty bính	120g
Hổ hỉnh (xương chân trước, dùng mỡ nướng)	240g
Bàng giải (sao vàng)	120g

## Rượu bổ Anh Đào

**Bài thuốc:**

Trái Anh Đào chín (dầm nát)	250g
Bá kích	50g
Cẩu kỷ	50g
Đảng sâm	50g
Bạch phục linh	50g
Dâm dương hoắc	50g
Tục đoạn	50g

**Cách bào chế:**

Ngâm bằng rượu trắng loại hảo hạng, đậy kín, sau nửa tháng thì uống được.

**Cách dùng:**

Uống ngày hai lần, mỗi lần 1 ly con.

**Công dụng:**

Trị bệnh sinh lý yếu kém của đàn ông và đàn bà. Như đàn ông bị liệt dương, di tinh, xuất sớm. Đàn bà bạch đới ra nhiều, hiếm muộn.

**Lưu ý:**

Thuốc bổ Đại lực hoàn và rượu bổ Anh Đào là hai bài thuốc bổ Đông y cổ truyền. Nếu bạn nào muốn dùng, nên sao chép rõ ràng cẩn thận bài thuốc và mang cho Đông y sĩ, hay nhà thuốc Bắc duyệt lại và phải xin ý kiến của họ, nói rõ mục đích dùng bài thuốc đó vào việc gì và tình hình sức khỏe của bạn cho những vị Đông y sĩ biết để họ quyết định việc cho bạn bốc và dùng bài thuốc đó hay không?!

