

KHOA HỌC TRAU DỒI THÂN THỂ PHƯƠNG ĐÔNG  
DƯƠNG MAI QUÂN

# Đại nhạn KHÍ CÔNG



**KHOA HỌC TRAU DỒI THÂN THỂ PHƯƠNG ĐÔNG**

---

**DƯƠNG MAI QUÂN**

**ĐẠI NHẬN  
KHÍ CÔNG**

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Người dịch: **HOÀNG MỘNG KHÁNH**  
(Với sự cộng tác của **HOÀNG THÁI**)

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO**

# 大雁集功



Dịch từ nguyên bản tiếng Trung Quốc: DAYAN QIGONG, DƯƠNG MAI QUÂN chủ giảng, Nhà xuất bản Khoa học kỹ thuật Hồ Bắc - 1986.

Có tham khảo bản tiếng Anh: WILD GOOSE QIGONG (DAYAN QIGONG) by YANG MEIJUN, China Science & Technology press - First edition 1991

普及大雁气功  
为人奏造福

仲深发

一九八五年十月

Chú thích: Phổ biến Đại nhạn khí công làm phúc cho nhân loại - CHUNG THÂN PHÁT- 10-1985

Đại nhân khí công là một trong những công pháp lưu truyền trong dân gian, có lịch sử lâu đời, nổi tiếng của Trung Quốc. Nó thực sự giúp ích cho quảng đại cán bộ và quần chúng lao động tăng sức khỏe, phòng trừ bệnh tật. Tôi ủng hộ việc thành lập phòng khám chữa bệnh để phục vụ nhân dân bảo vệ sức khỏe.

Xin giới thiệu cùng bạn đọc.

Xin gửi tới Hội khí công Trung Quốc



Sở D tế thành phố Bắc Kinh

La Thanh

7/1984

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## Lời nói đầu

Khí công ở Trung Quốc đã có lịch sử lâu đời. Tương truyền thời Tam Quốc, có một danh y tên là Hoa Đà, ông đã sáng tạo biên soạn bộ khí công "Ngũ cầm hí" để rèn luyện sức khỏe và phòng chữa bệnh, từ đó đặt nền móng cho khí công của Trung Quốc. Do vậy, những người học khí công đều tôn Hoa Đà làm tổ sư môn khí công. Nhiều người vẫn nói: Hoa Đà qua đời mà không được hưởng hết tuổi trời, phần lớn trước tác (tác phẩm có giá trị) của ông đều bị thiêu hủy, môn khí công của ông chỉ còn lưu lại trong sử sách, chữ nội dung thì đã thất truyền. Sự thực khí công của Hoa Đà chưa thất truyền! Nó vẫn còn lưu truyền trong dân gian. Sau khi Hoa Đà mất, môn khí công ấy lưu truyền trong dân gian có 3 dòng: một là phái Côn Luân, hai là phái Không Động, ba là phái Thiếu Lâm. Phái Côn Luân khởi nguồn ở Tứ Xuyên, người truyền bá khí công nổi tiếng là Đạo An, đời Tấn. Trên Đạo An là ông Phước An. "Đại nhận khí công" thuộc phái Côn luân, cho nên còn gọi là "khí công Côn Luân", phái này tôn Đạo An làm tổ sư.

Sau thời Đạo An, phái này lan truyền lên miền Bắc, Cao tăng Vạn Nghi trưởng lão ở Ngũ Đài Sơn đã chỉnh lý và bảo tồn nó. Những năm đầu của nhà Thanh, vua Càn Long đề cao tôn giáo, đã cho xây dựng đền chùa ở khắp nơi trong

cả nước. Khí công của phái Côn Luân vẫn được truyền bá. Vì thế mà ông nội của tôi mới có duyên theo học phái khí công này, tôi học ở ông tôi theo phương thức gia truyền.

Do khí công lưu truyền bằng con đường tôn giáo, nên không tránh khỏi mang màu sắc tôn giáo, nó đòi hỏi chúng ta phải phân biệt, sàng lọc. Nhưng đi sâu nghiên cứu nguồn cội thì thấy nó vẫn có những căn cứ khoa học. Trước và sau thời Chiến Quốc, y học Trung Quốc nhờ học thuyết âm dương ngũ hành, đã hình thành được cơ sở lý luận riêng về khí huyết. Khí huyết thông suốt trong kinh lạc để duy trì công năng chính thường của các khí quan trọng cơ thể, để đề kháng các vi khuẩn gây bệnh xâm nhập. Lý luận này đã cung cấp cho khí công những căn cứ quan trọng. Tác dụng của khí công là duy trì và tăng cường sức khỏe của cơ thể, đề kháng bệnh tật, nói theo "Căn bệnh học" của Trung y, thì đó là dùng khí công để bài trừ nội thương ngoại cảm. Nên, khí công thực sự là một bộ phận cấu thành của y học của Trung Quốc, là một phần di sản quan trọng trong kho báu y học nước nhà. Chỉ có khác là khí công trọng về lưu thông khí ở các bộ phận, lưu thông giữa trong và ngoài cơ thể, không uống thuốc mà vẫn làm cho cơ thể khỏe mạnh. Vì thế khí công có mối liên hệ với học thuyết của Đạo gia. Người sáng lập ra Đạo gia là Lão Đam nói rằng: Khí âm dương chỉ có trở về nguồn gốc của nó là Hu không. Sau đó, học phái Hoàng lão của nước Tề giải thích rằng "Hu không" tức là "tinh khí", là khí của những thứ tinh vi. Họ coi "khí" là nguyên tố cơ bản trong thế giới. Vạn vật của trời đất đều hình thành từ khí âm dương, kể cả những thứ bên trong cơ thể con người.

Làm cho khí trong và ngoài cơ thể đều thông suốt để duy trì và tăng cường sức khỏe chính là mục đích của khí

công. Sơ đồ mô tả công trình khai quật mộ vua Hán ở Trường Sa, xem ra có mối liên hệ với việc chủ nhân của ngôi mộ rất sùng tín học thuyết Hoàng Lão. Khó mà phán đoán Hoa Đà có tin vào học thuyết của Hoàng Lão hay không. Nhưng Đạo gia rất chú trọng dưỡng sinh, "Ngũ cầm hi" của Hoa Đà chính là một con đường dưỡng sinh. Sau đó Đạo gia phát triển thành một loại tôn giáo, chính là Đạo giáo. Đạo giáo và Phật giáo vừa đấu tranh với nhau lại vừa dựa vào nhau mà tồn tại. Đạo giáo hấp thu nghi thức tôn giáo của Phật giáo; Phật giáo lại tiếp thu khí công của Đạo giáo làm biện pháp truyền giáo. Thế nhưng nguyên nhân căn bản khiến khí công bảo tồn đến nay là tác dụng chữa bệnh và kéo dài tuổi thọ của nó.

Sở dĩ con người điều vận được khí ở trong và ngoài cơ thể là vì con người có tính năng động chủ quan. Biểu hiện của tính năng động chủ quan trong khí công chính là sự chuyển hóa lẫn nhau giữa vật chất và tinh thần. Thuật ngữ của khí công gọi nó là quan hệ giữa ý niệm và khí. Nếu xem xét từ phía ngoài thì khí ý niệm điều động khí chính là tinh thần tác động vào vật chất. Mà ý niệm từ trung khu thần kinh mà ra, thần kinh trung khu lại do vật chất cấu thành. Nếu tách bạch ý niệm ra và cô lập nó thì thấy tinh thần quyết định vật chất. Có thể đó chính là nguyên nhân khiến khí công mang màu sắc tôn giáo chăng!

Cổ nhân nói: "Người là linh hồn của vạn vật". Loài người từ khi sinh ra đến nay, đã trải qua vài triệu năm phát triển, cấu tạo và công năng của cơ thể, đặc biệt là cấu tạo của bộ não vô cùng phức tạp. Muốn nhận biết đầy đủ về chúng, còn phải dày công nghiên cứu. Khí công có thể giúp ta tiếp tục khám phá những bí mật bên trong cơ thể con người, đặc



biệt là bí mật cấu tạo của bộ não và công năng của nó.

Sáu mươi tư thức đầu của Đại Nhạn khí công là một loại công cơ bản được xếp vào những bài nhập môn của phái Côn luân. Tất cả công pháp còn lại đều bắt đầu từ Đại nhạn công. Ví dụ luyện Tý Ngọ công nhất định phải luyện Đại nhạn công. Chỉ có nắm thật vững công cơ bản rồi mới có thể đi sâu dần, ví như có qua phòng ngoài mới đi vào trong buồng được, mới đạt được cái tuyệt diệu của khí công. Bộ công pháp cơ bản này gồm 64 bài. Khi luyện tập phải một mực kiên trì, tập đều đặn đúng giờ, không được gián đoạn. Lúc luyện công phải tập trung tinh thần, tâm tư phải yên tĩnh, khép môi, đầu lưỡi đặt lên vòm hàm trên, mỗi động tác đều phải chính xác, có như vậy hiệu quả mới nhanh. Nhưng muốn làm cho 12 kinh lạc thông suốt không phải là điều dễ dàng. Khi toàn bộ kinh lạc thông suốt thì có thể điều khi trong cơ thể từ bộ phận này đến bộ phận khác, không cần uống thuốc mà vẫn có thể bài trừ bệnh tật, làm cho cơ thể mạnh lên, bệnh ắt tự lui.

Tôi bắt đầu học khí công từ lúc 13 tuổi. Ông nội tôi dạy rất cẩn thận, tôi cũng học tập rất khắc khổ. Luyện khí công cần phải kết hợp chữa bệnh. Thời ấy, giặc Nhật xâm lăng, dân chúng bị đẩy vào túng bần, tôi không thể chữa bệnh cho ai được, đành phải tự luyện khí công để dưỡng sinh. Sau khi "Lũ bốn tên" bị đánh đổ, tôi mới lại chữa bệnh cho mọi người. Nay tuổi đã cao, tôi không ao ước gì khác, chỉ mong môn phái khí công này có đóng góp cho nhân dân, cho Tổ quốc, không vì vắng tôi mà bị gián đoạn. Xin dâng những lời trên đây làm lời nói đầu của cuốn sách.

Dương Mai Quân  
Tháng 9 năm 1985

## Đài lời với bạn đọc

Trong làng khí công Trung Quốc đương đại, không ai không biết lão sư Dương Mai Quân, người đại diện cho phái Côn Luân Đạo gia, truyền bá công phu nổi tiếng - Đại nhạn công.

Năm nay bà đã ngoài 90 tuổi, vóc người nhỏ nhắn nhưng khỏe mạnh rắn chắc, tuổi tuy đã cao mà mặt mũi, da dẻ hồng hào, tinh thần minh mẫn, tiếng nói sang sảng đầy tiềm lực. Công lực của bà lớn tới mức có thể đưa người bị trọng thương từ cái chết lâm sàng trở về với dương thế; sự kiện đó đã làm giới khí công Bắc Kinh phải thán phục. Trong một Đại hội về khí công bà đã phóng "Đàn hương khí" khiến cả hội trường rộng hàng nghìn mét vuông ngửi thấy mùi hương thơm ngát. Bà còn có thể liệng nhẹ nhàng từ trên mái nhà xuống như một con nhạn v.v... Khó có thể kể hết những khả năng phi thường của bà. Một số người nước ngoài đã muốn mua những tuyệt kỹ này với những khoản tiền cực lớn, nhưng bà đều cự tuyệt và hiến tặng trọn vẹn cho nhân dân Trung Quốc. Với đức độ ấy, tài năng ấy, Hội khí công Bắc Kinh đã bầu bà làm cố vấn và chủ tịch danh dự của hội. Hội khí công Hồng Công cũng tặng bà "Thẻ vàng" của mình.

Đại nhạn công là công pháp cao cấp bí truyền của phái Côn Luân, tương truyền do chính danh y Hoa Đà lưu lại. Ngoài

Đại nạp khí công, còn có Đại nạp kiếm, Đại nạp chuông, Đại nạp quyền... Chúng có đặc điểm "ba nhanh": khí cảm nhanh, trị bệnh khỏe người nhanh, thông kinh lạc nhanh. Đại nạp công có phần sơ cấp và cao cấp. Chỉ cần luyện xong 64 thức của công phu sơ cấp là đã có thể đã thông tiểu chu thiên, đại chu thiên, có thể phát phóng ngoại khí.

Trước kia theo luật của môn phái Côn Luân do các Đạo trưởng để lại, người được chân truyền Đại nạp công phải ngoài 70 tuổi mới được phép truyền lại chỉ cho một người. Cũng đúng theo luật lệ ấy, ngoài 70 tuổi, cụ Dương Đức Sơn, ông nội của bà mới truyền lại công phu cho đứa cháu duy nhất của mình. Lúc đó theo đúng nghi thức cổ truyền, sau khi làm lễ nhận học trò chân truyền trước bàn thờ gia tiên, cụ Dương Đức Sơn đưa cô bé Mai Quân mới 13 tuổi tới "Bạch tháp tự", một ngôi chùa nổi tiếng của Bắc Kinh, để lễ Phật và Quan thế âm bồ tát. Cụ chỉ cho cô bé xem 8 pho tượng những con nạp lớn và nhắc lại di huấn trên của sư phụ mình là Côn Luân đạo trưởng. Tám bức tượng là 8 con nạp lớn, thân sắc cực kỳ uy mãnh, linh tú, các đôi cánh của chúng ở những tư thế kỳ lạ khác nhau. Cụ Đức Sơn nói: "Đây là di vật quý báu của các đạo trưởng bản môn để lại từ thời Càn Long, chỉ có những đệ tử chân truyền mới được biết. Tám tư thế này là 8 động tác cơ bản nhất của Đại nạp khí công". Cho tới hôm nay nếu du lịch tới Bắc Kinh, chúng ta cũng có thể tới "Bạch tháp tự" để chiêm ngưỡng những di vật quý giá ấy.

Bà Dương Mai Quân với tâm nguyện đem lại hạnh phúc cho mọi người đã đi khắp các tỉnh thành Trung Quốc để truyền bá Đại nạp công. Số đệ tử của bà lên tới hàng chục vạn người. Hiện nay người kế tục sự nghiệp ấy là danh sư Trần Truyền Cương, con trai bà. Theo lời ông, luyện Đại nạp công có thể

phát sinh rất nhiều loại công năng đặc dị. Có người mở được "Thiên mục" có thể nhìn rõ tim gan của người khác. Có người sau khi luyện công lại thấy hình ảnh trên tivi đen trắng trở thành hình ảnh màu như thật. Có người nhìn thấy khí của mình và người khác phát ra có màu sắc khác nhau đúng như lý luận của Trung y cổ đã nói: khí của tâm kinh màu đỏ, của phế kinh màu trắng, của can kinh màu xanh, của đờm kinh màu lam, của tỳ kinh màu vàng, của vị kinh màu lục, của thận kinh màu tím. Có người có thể cảm nhận được các sự kiện sắp xảy ra một cách chính xác, có thể di chuyển được đồ vật cách không... Những chuyện kỳ lạ như thế rất nhiều không thể kể xiết. Chỉ có thể nói Đại nhận khí công là một sản phẩm, một báu vật của loài người, và mãi mãi nó là một bông hoa rực rỡ trau dồi cho Chân Thiện Mĩ của loài người.

Cuốn "Đại nhận khí công" này nằm trong một tuyển tập những sách trình bày các công phu đặc sắc của những môn phái lớn nhất Trung Quốc, do nhóm dịch thuật Minh Thái giới thiệu. Các bạn đã đọc "*Thiếu lâm nội kinh nhất chỉ thiên*" của Phật gia, "*Dưỡng khí công*" của Nho gia, mỗi công phu một vẻ, tác động vào thân khí con người theo một đường lối riêng. Đọc "*Thiếu lâm nội kinh*", bạn sẽ được làm quen với cách đá thông tiểu, đại chu thiên bằng phương pháp vô niệm, vô túc. "*Dưỡng khí công*" lại là sách dạy đạo dẫn với những kiến thức kinh mạch tinh tế để giải quyết một nhiệm vụ quan trọng là làm tâm hòa thận thủy giao nhau, khiến cơ thể trở lại thăng bằng, tiêu trừ mọi bệnh tật. Còn "*Đại nhận khí công*" sẽ đem tới cho các bạn một kiến thức cơ bản về đạo dẫn khí trong các kinh mạch bằng những tư thế cử động của thân thể. Có thể nói đây là một gợi ý khá rõ ràng để một võ sư có thể xây dựng một bài quyền không những đẹp, có uy lực về kỹ thuật chiến đấu mà còn có

tác động dưỡng sinh đúng đắn. Đây chính là một trong những bí quyết khiến các bài tập vận động của Đông và Tây khác nhau một trời một vực, một đẳng tiêu hao năng lượng ra bên ngoài, một đẳng tích tụ sinh khí vào bên trong để tạo ra những đột biến thúc đẩy những tiềm năng bí ẩn của con người phát lộ một cách rực rỡ. Đó chính là kiến thức mà đa số người luyện tập Việt Nam vẫn khao khát từ lâu.

Với ý tưởng khiêm cung học hỏi mọi tinh hoa của văn hóa thế giới, chúng tôi sẽ giới thiệu tiếp nhiều tài liệu quý nằm trong tủ sách truyền bá **khóa học trau dồi thân thể phương đông**: - *Hình thần trang công* của phái *Trí năng công* giúp các bạn cách thu phóng khí hạo nhiên chưa phân cực mà không làm hao tổn đến chân khí của Đan điền; *Luyện khí công theo kinh dịch* sẽ giúp các bạn hiểu thêm lẽ biến hóa luyện công theo sự dịch chuyển xoay vần của cả đại và tiểu vũ trụ. **NHỮNG** việc làm nhỏ bé này của chúng tôi chỉ nhằm góp một ngọn gió mát nhỏ bé vào phong trào khí công rộng lớn sau này của Việt Nam. Mong góp phần **kiện toàn thân, tâm** cho dân tộc mình. Có con người hòa khí, dung thông với thiên nhiên rộng lớn, đất nước sẽ có những điều chúng ta vẫn mong muốn. Đọc *Đại nhận khí công* các bạn sẽ cảm nhận được tình người nhân hậu và trí tuệ sắc bén của bà Dương Mai Quân. Tất cả những gì còn sai sót là do trình độ còn hạn chế của chúng tôi, rất mong được bạn đọc chỉ giáo. Mong rằng sau khi luyện Đại nhận công, các bạn sẽ tiêu diêu như những con nhận bay lượn trong bầu trời xuân của một thời kỳ mới.

**Xuân Ất Hợi**  
**Hoàng Thái**

# Mục lục

	Trang
<i>Chương 1- Đại nhận khí công những điều cần biết</i>	19
<i>Chương 2- Sáu mươi tư bài công pháp đầu của Đại nhận khí công</i>	37
<i>Chương 3- Công lý và đường khí của 64 bài công pháp đầu Đại nhận khí công</i>	83
<i>Chương 4- Sáu mươi tư bài công pháp phần hai của Đại nhận khí công</i>	127
<i>Chương 5- Công lý và đường khí của 64 bài công pháp phần hai Đại nhận khí công</i>	165
<i>Chương 6- Bài cuốn tay bát quái Côn luân</i>	199
<i>Chương 7- Công pháp bát tự bạt yếu</i>	213
<i>Chương 8- Tĩnh công của Đại nhận khí công</i>	222
<i>Chương 9- Kinh lạc, huyết vị</i>	230
<i>Chương 10 - Một số ca bệnh</i>	276

## Chương 1

# ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG - NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT

### 1- TẬP "ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG" ĐẢM BẢO AN TOÀN, KHÔNG DỄ DÀNG XẢY RA SAI LỆCH, CÓ THỂ TỰ HỌC ĐƯỢC

Những ai chưa một lần tiếp xúc với khí công thường cho khí công là một cái gì đó thần bí, khó hiểu. Khá nhiều người cho rằng luyện khí công không khéo còn mang vạ vào thân. Do vậy không dám luyện khí công. Trên thực tế, chỉ cần làm đúng theo yêu cầu thì sẽ không xảy ra sai lệch.

Khi khai triển phong trào luyện khí công thành một hoạt động quần chúng rộng rãi, trong hoàn cảnh số người tham gia luyện rất đông, tình hình sức khỏe của mỗi người một khác, hướng dẫn viên lại không thể hướng dẫn kỹ cho từng học viên, do đó, chỉ có những công pháp đảm bảo an toàn, không dễ xảy ra sai lệch là phù hợp. Nhìn chung "Đại nhận công" là loại công pháp mới, những động tác chú trọng đạo dẫn, dùng cách hô hấp tự nhiên, khá an toàn, người mới học dễ nắm được.

"Đại nhận công" là một loại động công mô phỏng hình

thái, động tác của con nhận, vừa rắn rỏi khỏe khoắn, vừa mềm mại duyên dáng. Công pháp này chủ yếu thông qua động tác đạo dẫn kinh khí trong cơ thể để vận hành, sơ thông kinh lạc toàn thân, đạt được sự cân bằng âm dương, điều hòa khí huyết. "Đại nhận công" kiêm cả động công, tĩnh công, động công là chủ yếu. Khi luyện công, các động tác đều thuận theo tự nhiên, tiến hành điều hòa với nhịp thở nhịp tim một cách tự nhiên. Khi tập, miệng khép lại, đầu lưỡi đặt lên vòm hàm trên, phong thái ung dung, từng tĩnh tự nhiên như Đại nhận bay lượn. Khi luyện công, không cần thiết đeo đuổi hô hấp và ý niệm, chỉ cần thả lỏng toàn thân là đạt tới sự thống nhất giữa "ý, khí, hình".

Suốt thời gian dạy công pháp này, chúng tôi chưa phát hiện trường hợp sai lệch nào, ngược lại luyện "Đại nhận công" có thể giúp cứu chữa những trường hợp sai lệch.

Học viên có thể đọc yếu lĩnh động tác và xem hình để tự tập lấy, học được bao nhiêu bài thì tập bấy nhiêu bài, chỗ nào chưa hiểu thì có thể tạm thời chưa tập. Có thể tập 64 động tác liền một mạch cũng có thể chia nhỏ ra để tập. Bất kể cách tập nào cũng đều đạt hiệu quả khá.

Động tác của Đại nhận khí công khá nhiều, hình hướng dẫn động tác lại không tỷ mỉ lắm, nên ai năng lực tự học kém thì sẽ gặp khó khăn, hiệu quả tất nhiên không bằng có thầy hướng dẫn.



## 2. ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG THÍCH HỢP CHO TẤT CẢ GIÀ TRẺ GÁI TRAI, KHÔNG CÓ ĐIỀU CẤM KỴ

"Đại nhận khí công" có 3 đặc điểm là thông kinh lạc nhanh, đặc khí nhanh, hiệu quả chữa bệnh và hiệu quả tăng lực nhanh, lại tốn ít thời gian, có tác dụng bồi bổ não, làm cho tinh thần tỉnh táo, tất cả viên chức mọi ngành nghề đều có thể tập luyện. Năm 1982, Học viện công nghiệp Đại Liên mở một lớp học Đại nhận khí công chữa bệnh suy nhược thần kinh cho sinh viên, mỗi tuần dạy công hai lần ngoài giờ học của sinh viên, vừa học lý thuyết vừa tập trong 3 tháng, hiệu quả rất khá. Bản thống kê kết quả học tập cho thấy, chữa chứng mất ngủ đạt hiệu quả 100%, chữa chứng đau nhức đầu hiệu quả đạt 92%, chữa chứng biếng ăn đạt hiệu quả 86%, chữa chứng đuối sức đạt hiệu quả 83%. Kết quả cho thấy "Đại nhận khí công" thích hợp với thanh niên.

"Đại nhận công" có thể dùng để phòng chống lão hóa cơ thể. Người già tập khí công sau hai tháng là lực của đôi chân mạnh lên, tính đàn hồi của cơ bắp và tính linh hoạt của các khớp cũng tăng lên, tai đỡ điếc hơn, mắt đỡ viễn hơn. Cho nên, Đại nhận công phù hợp cả với lớp trung niên và lão niên.

Không có điều gì cấm kỵ đối với việc tập luyện Đại nhận công, những người mắc bệnh mãn tính đều có thể tập. Đối với người có bệnh thì Đại nhận khí công có tác dụng chữa bệnh, đối với người không có bệnh thì giúp cho họ tăng lực. "Đại nhận khí công" có tác dụng chữa nhiều bệnh rõ

rệt như các bệnh hệ thần kinh, hệ tiêu hóa, hệ tim mạch, hệ tiết niệu và các bệnh ngoài da, khối u, bệnh phụ khoa, khớp v.v... Đối với bệnh tinh thần (chỉ cần bệnh nhân đang ở trạng thái bệnh ổn định là có thể tự luyện tập), "Đại nhận công" cũng có tác dụng chữa bệnh khá tốt.

### **3. LUYỆN "ĐẠI NHẬN CÔNG" CÓ XUẤT HIỆN TỰ PHÁT CÔNG HAY KHÔNG?**

Luyện "Đại nhận công" có thể xuất hiện tự phát công, nhưng chúng tôi không khuyến khích xuất hiện tự phát công. Khi xuất hiện tự phát công cũng phải tự khống chế.

Vì sao lại không khuyến khích xuất hiện tự phát công?

Chúng tôi cho rằng, tự phát công không hẳn ai cũng thích nghi được với nó. Vì tự phát công không đảm bảo tính an toàn. Nên khi tự phát công xuất hiện ở những người bệnh nặng, sức khỏe yếu, người cao tuổi, thần kinh yếu thì họ dễ bị ngã, dễ bị tổn thương đến khí, dễ bị sai lệch.

### **4. CÓ THỂ VỪA LUYỆN "ĐẠI NHẬN CÔNG" VỪA LUYỆN CÔNG PHÁP KHÁC HAY KHÔNG?**

Chúng tôi cho rằng, luyện công pháp nào đều phải chuyên tâm, một lòng một dạ tập cho tốt. Cùng lúc tập mấy công pháp sẽ phân tán tinh thần, cuối cùng thì công pháp nào cũng dang dở.

Người tập "Đại nhận công" cần phải luyện tập ở trạng thái "tùng tĩnh", chủ yếu là dùng động tác để đạo dẫn kinh

khí vận hành trong cơ thể, nếu cùng lúc luyện tập công pháp khác sẽ dẫn đến rối loạn, ảnh hưởng tới hiệu quả của Đại nhạn công. Mong rằng, những học viên mới tập "Đại nhạn công" không nên tập thêm các công pháp khác hoặc tập Thái cực quyền. Đợi đến khi học, luyện thuần thục rồi, nếu có thời gian, sức lực thì hãy tập thêm các dạng động công khác hoặc tập thêm Thái cực quyền.

Trước khi tập "Đại nhạn công", có thể tập một số động tác dự bị như chạy, thể dục v.v... Thường ngày có thể chơi bóng, chạy, nhảy, bơi v.v...

Có thể kết hợp luyện tĩnh công, hiệu quả càng tốt. Người đã luyện tĩnh công sau đó luyện Đại nhạn công, khi luyện xong, khí cảm càng mạnh phát phóng ngoại khí càng khỏe.

Sau khi luyện xong "Đại nhạn công" có thể luyện tiếp ngay trạm trang công, có thể xuất hiện tự phát công, cũng có thể khống chế hiện tượng tự phát công, tùy theo tình trạng sức khỏe của từng người mà quyết định. Nếu muốn xuất hiện tự phát công, tốt nhất nên để sau khi học tốt 64 bài tập, tập tiếp trạm trang công rồi mới tự phát. Vì Đại nhạn công có tác dụng thông suốt kinh lạc khá tốt, nên có thể tránh được những sai lệch khi xuất hiện tự phát công. Nhưng như trên đã nói, chúng tôi không khuyến khích tự phát công.

## **5. LÚC ĐANG SỐT, BỊ CẢM CÓ NÊN TẬP ĐẠI NHẠN CÔNG HAY KHÔNG?**

Khi sốt, bệnh nặng thì nên tuân theo lời dặn của bác sĩ, nghỉ ngơi cho tốt, không nên quá sức. Khi sốt nhẹ, cảm

nhẹ, sức khỏe vẫn khá thì có thể luyện công.

Khi mới chớm bị gió lạnh hoặc bắt đầu chảy nước mũi, hắt hơi thì tập ngay Đại nhạn công, có thể thu được kết quả tốt. Khi luyện công có thể cảm thấy rõ luồng khí lạnh từ tim, từ lòng bàn tay thoát ra ngoài cơ thể. Tập xong, thân nóng lên, mồ hôi thấm ra ngoài chút ít, cảm thấy trong người nhẹ nhõm khoan khoái, làm như vậy, nếu có bị cảm thì chỉ bị nhẹ thôi.

Nếu cơ thể bị suy nhược, hay bị cảm cúm thì sau khi luyện Đại nhạn công, sức đề kháng sẽ tăng lên, ít bị cảm hơn. Nếu có bị cảm cũng chỉ bị nhẹ. Có người sau khi luyện công, trong 1-2 năm liền không hề bị cảm lần nào.

## **6. LUYỆN 64 BÀI ĐẦU CỦA "ĐẠI NHẠN CÔNG" CÓ TĂNG LỰC, CHỮA BỆNH ĐƯỢC KHÔNG?**

Luyện 64 bài đầu của "Đại nhạn khí công" làm tăng sức khỏe và có tác dụng chữa bệnh. Chúng tôi đã đề cập đến hiệu quả chữa bệnh của Đại nhạn công chính là nói về 64 bài tập đầu của "Đại nhạn công".

Chúng tôi thấy rằng, hiệu quả trị bệnh của 64 bài tập đầu khá rõ rệt, lại tốn ít thời gian, động tác dễ tập hơn Thái cực quyền, nên không cần vội vàng tập 64 bài tập tiếp theo. Nếu học tiếp luôn 64 bài nữa sẽ làm người mới học khó nhớ, vì một lúc phải nhớ quá nhiều động tác và thời gian cũng tốn nhiều hơn.

Những ai đã học 64 bài đầu của Đại nhạn công, nếu thấy hứng thú, sẽ học tiếp 64 bài tiếp theo.

## 7. NẾU ĐÃ NẮM VỮNG TỐC ĐỘ LUYỆN CÔNG THÌ MỖI NGÀY NÊN TẬP ĐẠI NHẬN CÔNG BAO LÂU?

Nên căn cứ vào tình trạng sức khỏe và điều kiện khách quan của từng người mà xác định thời gian và liều lượng tập luyện, không nên đưa ra quy định thống nhất cho tất cả mọi người.

Nói chung, khi học thì cần phải luyện tập nhiều. Mỗi ngày cần luyện từ 2 lần trở lên. Ai đi làm thì có thể luyện 2 lần vào sáng và tối, hoặc có thể tập lúc nghỉ giữa giờ làm và giờ học. Nếu đủ thời gian có thể tập cả 64 bài tập, nếu ít thời gian thì có thể tập tranh thủ vài bài đơn giản. Người không đi làm, có thể tập nhiều lần hơn (ngày tập 3-4 lần), nhưng mỗi lần tập đều không nên quá sức.

Lượng luyện tập nhiều hay ít, cần phải căn cứ vào tình trạng tuổi tác, sức khỏe, bệnh tật mà ấn định. Tóm lại, không nên tập quá mệt, tập xong cảm thấy khoan khoái là vừa. Lúc đầu (đặc biệt là đối với người không tập thể dục bao giờ) tập xong có thể cảm thấy chân, eo lưng đau, khó chịu, đây là hiện tượng bình thường, sau một thời gian sẽ quen.

Thông thường, mỗi lần luyện công 2-3 lượt là vừa. Người bệnh, cơ thể yếu lúc đầu có thể chỉ tập một lượt, thậm chí có thể chỉ luyện vài động tác, sau đó tăng dần lượng vận động lên. Đối với động tác có lượng vận động lớn thì có thể tạm thời chưa tập hoặc làm sơ sơ đừng nôn nóng mà tập quá mệt. Ai mạnh khỏe và đủ thời gian thì có thể mỗi lần tập 3 lượt hoặc nhiều hơn.

Những người luyện công đã khỏi bệnh hoặc những người mạnh khỏe có thể buổi sáng tập đều đặn, thường xuyên. Kiên trì thành thói quen như vậy sẽ đạt được mục đích tăng lực, thêm thọ. Mỗi ngày chuyên cần luyện tập nửa tiếng đến một tiếng đồng hồ là được.

Làm thế nào nắm vững được tốc độ luyện công. Chúng tôi cho rằng, đối với trung niên, lão niên, người bệnh nặng, suy nhược thì có tập nên làm động tác chậm hơn, người trẻ khỏe thì có thể tập nhanh hơn, người mới tập cần tập chậm, như vậy tiện cho việc theo dõi yếu lĩnh và khí cảm.

Thường tập một lượt hết 5-10 phút. Có người làm động tác tĩnh thức dừng thời gian hơi dài, có thể hơn 10 phút như thế cũng không sao.

## 8. LUYỆN "ĐẠI NHẬN CÔNG" CẦN CÓ MÔI TRƯỜNG NHƯ THẾ NÀO?

Đại nhận công có khả năng sơ thông kinh lạc, thu khí, thải khí khá mạnh. Muốn không ngừng hấp thu khí lành ở môi trường tự nhiên vào, thải khí độc ở trong cơ thể ra để đạt mục đích bồi bổ sức khỏe và chữa bệnh, thì nhất định phải chú ý tập khí công trong môi trường khí trong lành.

Nơi có không khí trong lành là nơi có nhiều cây cối hoa cỏ yên tĩnh, nơi xung quanh có tùng, bách, nơi có không khí rộng rãi, thoáng mát, nơi có sân bãi sạch sẽ, hoặc phòng có không khí lưu thông tốt.

Không nên luyện công ở nơi không khí vẫn đục, bị ô nhiễm (như nơi có mùi hóa chất, nơi ẩm thấp, nơi rác rưởi bẩn thỉu).

Cần chú ý phòng chống sự xâm nhập của ngoại tà (gió, nắng, hơi ẩm, hanh khô, lạnh lẽo). Phong tà rất hại người, cho nên không được luyện công ở nơi đầu gió. Khi luyện công ở ngoài trời cần lưu ý tránh mưa to, gió lớn, tránh sương mù và nắng gắt. Mùa đông có thể đi găng, đội mũ khi tập để tránh phong hàn.

Nơi tập cần yên tĩnh, người mới tập không bị ảnh hưởng của tiếng ồn mới dễ nhập tĩnh

## 9. LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐI VÀO TRẠNG THÁI "TÙNG TĨNH"?

Luyện khí công dù kiểu gì đều phải đạt được yêu cầu tùng (thả lỏng) tĩnh (yên tĩnh). Trạng thái tùng tĩnh chính là trạng thái khí công, đây là một trong những nhân tố quan trọng làm cho khí công có tác dụng bồi dưỡng sức khỏe và chữa bệnh. Nếu không "tùng tĩnh" được sẽ không đạt mục đích luyện khí công, sẽ không thu được kết quả gì.

Tùng và tĩnh quan hệ tương hỗ. "Tùng" hỗ trợ "tĩnh", "tĩnh" cũng hỗ trợ cho "tùng". Tĩnh công đòi hỏi trình độ nhập tĩnh phải thật sâu, còn động công chỉ đòi hỏi mức độ nhập tĩnh nông hơn. Người mới học và người suy nhược nên học động công trước sẽ dễ hơn.

Làm như thế nào để đạt được tùng tĩnh?

1- Cần xác định đúng đắn mục đích luyện công, có lòng tin vững vàng, yên tâm luyện công, không nôn nóng.

2- Loại trừ những phiền nhiễu của bảy thứ tình cảm (thất tình) không quá cáu giận, không quá đau xót, không quá sợ hãi, không quá phẫn chấn, cần phải mở rộng cõi

lòng, diềm dạm hư vô.

3- Phải đi đại tiểu tiện trước khi luyện công, quần áo phải rộng rãi thoải mái, không bó eo, bó ngực, không đi giày cao gót tập khí công.

4- Không đeo đuổi hô hấp và ý niệm, không đòi hỏi động tác đồng loạt, không đòi hỏi tốc độ của động tác đều nhau, động tác hết sức tự nhiên thoải mái.

5- Khi làm động tác dự bị cần điều chỉnh tâm thân, lỏng thân, tĩnh tâm, từ đầu chí cuối đều nghĩ về thả lỏng, khí trầm xuống Đan điền, đứng yên tĩnh chốc lát sau đó mới bắt đầu làm động tác, tránh nóng vội, chưa đứng yên đã vội làm động tác.

6- Khi làm động tác cần chú ý chìm vai hạ củi chỏ, lỏng eo, hông.

7- Chuyên tâm nghĩ về động tác, ý đi theo động tác, nghĩ về động tác để tránh nghĩ miên man.

8- Mất thả lỏng, mí mắt rủ xuống, thả lỏng cơ mặt để giúp đại não thả lỏng nhập tĩnh.

## 10. NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý KHI LUYỆN "ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG"

1- Luyện đại nhận khí công yêu cầu phải "*Chính, chuẩn, thực*"

a- "*Chính*" nghĩa là thái độ học tập phải đúng đắn, tâm phải chính, hình phải chính và ý phải chính. Phải thành tâm, kiên tâm và có lòng tin, không được đứng núi này trông núi nọ.



b- "*Chuẩn*" nghĩa là chuẩn xác, yếu lĩnh của tư thế động tác phải thật chuẩn xác, ý niệm phải chuẩn xác.

c- "*Thực*" là phải tập thực sự, phải ra sức tập luyện, kiên trì, không nản nhất định thành công.

2- Không để bày thứ tình cảm quấy nhiễu, tăng cường tu dưỡng đạo đức. Bày thứ tình cảm là vui, cáu giận, ưu, tư, bi, ai, kinh, sợ, đó là những nguyên nhân bên trong làm cho con người mắc bệnh. Cáu giận dễ hại đến can, tư lự quá mức dễ hại đến tỳ vị, bi ai thống thiết dễ hại phế, giạt mình kinh hãi dễ hại đến thận, vui quá mức dễ hại đến tâm. Thường ngày, chúng ta cần hết sức tránh những cảm xúc quá mức, hãy để tinh thần tỉnh táo, tươi vui, tư tưởng rộng mở, tính cách cao thượng, rộng lòng độ lượng. Có như vậy mới có lợi cho việc luyện công chữa bệnh, có lợi cho dưỡng sinh, dưỡng khí.

3- Không nên luyện công trong lúc quá no hoặc quá đói. Khi quá no mà luyện công thì ảnh hưởng đến tiêu hóa, khi quá đói mà luyện công sẽ làm tổn hại đến khí. Do đó, trước và sau bữa ăn nửa giờ không được luyện công.

4- Phụ nữ nên nghỉ tập 2-3 ngày trong thời gian hành kinh để tránh ra huyết nhiều. Kinh nguyệt ra ít, đau bụng khi thấy kinh, kinh nguyệt đóng cục thì vẫn có thể tập ở mức độ vừa phải, không tập quá mệt.

5- Sinh hoạt cần có nề nếp, điều độ, ăn uống, nghỉ ngơi đều sắp xếp hợp lý, giảm bớt sinh hoạt tình dục. Chú ý phân phối thời gian lao động và nghỉ ngơi hợp lý tránh lao động quá mệt mỏi.

6- Cần luyện công ở nơi yên tĩnh, không khí trong lành.

Không luyện công quá sức, luyện xong, không ở nơi gió to để thổi khô mồ hôi (không tập đến mức ra mồ hôi nhiều). Tập xong, thân thể khoan khoái là vừa.

7- Luyện công chữa bệnh có thể kết hợp dùng thuốc nhưng nên giảm bớt, khi bệnh thuyên giảm thì ngừng thuốc dần.

8- Trong khi luyện công không nên đeo đuổi ý niệm, hoặc lạm dụng ý niệm vì nếu dùng ý niệm không thỏa đáng sẽ dẫn đến phản ứng khó chịu.

## 11. ĐẶC ĐIỂM HÌNH THÁI ĐỘNG TÁC TAY CHÂN CỦA ĐẠI NHẬN CÔNG

Đại nhận công chủ yếu là thông qua vận động chân và tay để thu khí và thải khí. Do đó Đại nhận công có những yêu cầu đối với hình thái tay chân, chúng ta có thể quy nạp mấy hình thái như sau:

1- *Hình thái thông thoáng tự nhiên*: nắm ngón tay duỗi thẳng tự nhiên, có kẽ hở giữa các ngón, hở khẩu để tròn. Hình dáng của tay để như vậy thì kinh khí của kinh mạch ở tay dễ lưu thông xuống ngón tay, làm cho kẽ giữa các ngón tay đều có khí trường, khí cảm ở tay khá mạnh.

2- *Hình thức vớt khí*: mu bàn tay hơi nhô ra, lòng bàn tay lõm xuống, nắm ngón tay để lỏng tự nhiên, giữa các ngón tay có kẽ hở. Hình dáng tay như vậy tạo thuận lợi cho huyết Lao cung ở lòng bàn tay thu lấy khí.

3- *Hình thái bàn tay nắm hờ*: khép 4 ngón tay và khum ngón tay lại, ngón tay cái ấn trên 4 ngón tay, tạo thành nắm tay hờ. Đây là một hình dáng tay để thu khí.

4- *Hình thái móng vuốt*: Năm ngón tay khép tự nhiên thành hình móng vuốt chụm các đầu ngón lại. Hình dáng tay như vậy khiến khí của năm ngón tay tập trung lại rồi quán (trút) vào một huyết vị nào đó trong cơ thể, đây là một loại hình dáng tay có tác dụng quán (trút) khí.

5- *Hình thái căng bàn tay*: Căng bàn tay và hơi ưỡn ra ngoài. Ngón tay thẳng, hở khẩu để tròn, căng cổ tay, tay tạo dáng như vậy làm cho ngón tay, lòng bàn tay, cổ tay đều có thể thải khí ra ngoài. Khi hai tay cùng nén khí hoặc đẩy khí, do vị trí các ngón của hai tay đối nhau, hai khuỷu tay lại hướng ra ngoài, nên lúc này khí cảm của hai tay là mạnh nhất. Đây là dáng hình tay nén khí và thải khí.

6- *Hình thái rung tay*: Tay và cánh tay duỗi thẳng, thả lỏng tự nhiên, cổ tay cũng thả lỏng, lấy cổ tay làm trung tâm, khiến tay, cánh tay cùng rung, biên độ rung nhỏ, rung động nhanh. Tác dụng của động tác rung tay là làm tăng nhanh hiệu quả sơ thông kinh mạch, hoạt huyết và tăng nhanh hiệu quả thải bệnh khí.

7- *Dạng chân đứng trung bình*: Hai chân đứng trung bình, bàn chân mở rộng bằng vai. Dạng chân đứng như vậy làm cho người ngay thẳng, bình, ổn, thăng bằng âm dương. Hai chân chịu lực ngang nhau, giữ cho khí cơ của Túc tam dương kinh và Túc tam âm kinh thăng bằng.

8- *Đặt gót chân hư*: Trong đại nhận công, động tác chân đều đặt nửa bàn chân chấm đất, gót chân hư, hoặc là mép ngoài nửa đầu bàn chân chấm đất, mép trong bàn chân để hư. Mục đích của động tác như vậy nhằm mở huyết Dũng tuyền để thu "địa khí". Đồng thời để mũi chân chấm đất

cũng có thể tăng cường việc lưu thông trong kinh mạch ở chân.

9- *Đặt gót chân xuống đất* Gót chân chuyển từ hư đến thực, hoặc nâng gót chân rồi sau đó dùng lực hạ xuống đất. Động tác này nhằm rung động nội dương khí làm cho kinh khí ở Túc tam âm dâng lên, kinh khí của Túc tam dương hạ xuống, đẩy bệnh khí từ đùi xuống chân rồi thải ra ngoài.

10. *Tư thế ngựa úp bàn tay*: Ngửa lòng bàn tay lên thì khí cơ dâng lên, bàn tay úp xuống thì khí cơ hạ xuống. Bàn tay dựng chuyển úp, ngửa làm cho kinh khí ở Tam dương kinh và Tam âm kinh ở tay đều cân bằng.

## 12. BÀI "YÊN GIÁC HỒI KHÍ" NÊN TẬP NHƯ THẾ NÀO?

Bài "Yên giác hồi khí" bắt đầu tập ở tư thế đứng, sau đó ngồi xuống, do đó chênh lệch về độ cao khá lớn. Những người già, yếu, bệnh nặng khi mới tập có thể cảm thấy nặng đầu, khó chịu.

Khi tập bài này cần phải làm chậm rãi. Sau khi xoay mình, hai tay để ở hai bên cạnh rốn, đứng vững rồi mới dần dần ngồi xổm xuống. Những ai nhắm mắt dễ bị chóng mặt thì có thể mở mắt, chú ý không nên cúi đầu quá ngả về đằng trước, không nên ép vùng bụng quá, không nên ngồi xổm lâu quá. Chỉ nên giữ tư thế đó nửa phút đến một phút là đủ. Ý tưởng dồn xuống Hạ đan điền, làm như vậy sẽ có tác dụng thu khí về Hạ đan điền, bồi dưỡng nguyên khí. Lúc trở dậy cần phải chậm rãi, đồng thời có thể hít

một hơi (hít bằng mũi), như vậy tránh khi đứng dậy bị váng đầu.

### 13. KHÍ CẢM VÀ NHỮNG PHẢN ỨNG KHI LUYỆN CÔNG

Luyện khí công có khả năng điều động nội khí, sơ thông kinh lạc, hoạt huyết, trừ bệnh kiện thân. Đó là vì "Khí thông soái huyết, khí thông suốt thì huyết mới trôi chảy, khí ách tắc thì huyết bị ngưng đọng (Khí vi huyết soái, khí hành tắc huyết hành, khí trệ tắc huyết ú), "Khí huyết thông thoát thì bệnh tật tự khỏi (khí huyết sướng thông tắc tật bệnh dũ", khi ở trạng thái tĩnh tỉnh, người luyện khí công có thể cảm nhận thấy kinh khí đang vận hành trong cơ thể mình như thế nào, nội khí mạnh hay yếu, có thông suốt hay không, có gặp trở ngại hay không v.v... Khi luyện "Đại nạp khí công" người tập thường cảm giác được những hiệu ứng đặc thù như: nóng, căng, chướng, mát, tê, ê ẩm, đau, ngứa, buồn buồn như có sâu bò, có dòng chảy v.v...Đấy chính là "khí cảm"

Cơ thể và tình trạng bệnh của mỗi người một khác, cảm giác của mỗi người cũng sẽ khác nhau. Nói chung, sau khi luyện công xuất hiện khí cảm là hiện tượng đáng mừng, nó chứng tỏ nội khí đã được điều động.

Cảm thấy nóng, căng chướng, đó thường là những khí cảm tốt.

Cảm giác mát lạnh thường là thứ khí mang bệnh (bệnh khí). Cảm giác tê, ê ẩm, đó là thứ bệnh khí khá nặng. Cảm giác ngứa là do khí đang thông lỗ chân lông. Khi ngứa,

dừng gãi, chỉ nên vỗ nhẹ, xoa vào chỗ ngứa, đến khi thái hết bệnh khí sẽ đỡ ngứa hoặc khỏi hẳn.

Nếu cơ thể có chỗ bị sưng tấy, bị tụ máu, lúc mới tập xong thường cảm thấy đau ở vùng bị bệnh, cảm thấy khó chịu, thậm chí cảm thấy hình như bệnh nặng thêm. Thực ra, đó là phản ứng bình thường sau khi luyện công là hiện tượng nội khí tấn công vào ổ bệnh, không có điều gì đáng sợ cả. Không bao lâu chỗ sưng sẽ tiêu dần, những cảm giác khó chịu, đau đớn sẽ mất đi. Đại nạp khí công có tác dụng làm giảm đau, làm tiêu tan những chỗ bị sưng tấy, bị tụ máu.

#### 14. VÌ SAO CÓ NGƯỜI SAU KHI LUYỆN KHÍ CÔNG BỊ CHÓNG MẶT, CĂNG ĐẦU, HƠI ĐAU ĐẦU?

1- Có người đã sẵn bị bệnh đau hai bên thái dương, đau dây thần kinh tam thoa, khi luyện công, khí xông vào ổ bệnh, cho nên xuất hiện những hiện tượng đó hoặc xuất hiện những hiện tượng như phát bệnh, đó chính là phản ứng theo chiều hướng lành bệnh.

2- Có người khi bắt đầu luyện khí công toàn thân căng thẳng, không thể nào đi vào trạng thái tòng tĩnh, làm cho khí xông lên đỉnh đầu. Lúc đó, sau khi luyện công xong nhất thiết phải làm động tác thu về (thu thể) một cách cẩn thận, khiến khí trầm vào Đan điền. Sau đó, một thoáng tĩnh tại rồi mới chuyển sang hoạt động khác.

3- Khi tập bài "Dang cánh gọi đầu" ở 64 bài tập phần sau, do quay đầu quá nhanh, mắt không quay theo đầu mà lại nhìn trời đất, có người lại nhắm mắt lại, vì thế xảy ra

các hiện tượng trên. Khi luyện bài "Dang cánh gọi đầu", nhất định phải vận động xương cổ dần dần, không nên quay vận người quá mức, bài này cần chú trọng cử động xương cổ, mắt chuyển theo đầu, đồng thời nhìn trời nhìn đất.

4- Khi thông tiểu chu thiên, chân khí men đến vùng cổ, khi chưa thông suốt được huyết Ngọc chẩm thì cảm thấy có một vật gì đó chụp lên đỉnh đầu, cảm giác đỉnh đầu tê đi, nặng trĩu, căng chướng và phập phồng, đó là quá trình tất yếu phải trải qua, không cần đưa ý niệm vào để tiểu chu thiên tự vận hành. Giai đoạn này không cần đeo đuổi thông chu thiên, cần phải thông qua luyện công khiến cho khí tự nhiên vận hành thông chu thiên, hãy để cho nước chảy tự nhiên thành dòng sẽ tốt hơn.

5- Có người vừa luyện Đại nhận công vừa luyện công pháp khác. Vì công pháp khác nhau đường đi của khí sẽ khác nhau, đồng thời luyện nhiều công pháp sẽ làm rối đường đi bình thường của khí, cho nên để phát sinh những hiện tượng đó, nếu nghiêm trọng có thể bị sai lệch.

## 15. VÌ SAO LUYỆN TÍNH CÔNG LẠI DỄ LÊN CÂN?

Luyện tính công được một thời gian thì phần lớn người tập đều tăng cân, có người tăng ít, có người tăng nhiều. Người yếu đuối, gầy gò thì tăng cân nhiều, tăng đến mức nào đó thì dừng lại, đây cũng là do cơ thể tự điều chỉnh. Luyện công kích thích hoạt động của dạ dày, của đường ruột, khiến cho nhu cầu ăn tăng lên, khả năng hấp thu khá nên tăng cân. Hơn nữa, luyện công làm cho bệnh thuyên giảm, hệ thần kinh dần dần trở lại bình thường

trực tiếp tham gia điều chỉnh chức năng của dạ dày và đường ruột, thuận lợi cho việc tiêu hóa và hấp thu dinh dưỡng. Ngoài ra, có không ít người bệnh đến luyện tập khi công là người đang nằm viện hoặc ở viện điều dưỡng. Hoạt động của họ giảm xuống, lại thu hút quá nhiều nhiệt lượng đây cũng là những nguyên nhân tăng cân.

Còn một số người luyện động công đến khi kinh lạc thông suốt thì cho rằng động công chỉ là công pháp cơ bản, nên đã bỏ qua 64 bài tập đầu, lấy tính công làm nội dung luyện tập chủ yếu. Đây cũng là nguyên nhân tăng cân.

Sau khi luyện công, người gầy bớt, không tăng cân cũng không giảm cân, như vậy sẽ giúp khỏi bệnh, bình phục sức khỏe. Đối với những người béo, khoẻ người có bệnh huyết áp cao, bệnh van tim, viêm gan mãn tính v.v... cần tránh tăng cân, tăng cân sẽ làm tim thêm mệt, làm tăng cường mỡ trong gan. Tăng cân quá nhiều sẽ làm chậm quá trình thuyên giảm bệnh. Tuy nhiên, đối với một số bệnh tiêu hao sức sống nhanh như bệnh lao, ung thư v.v... thì việc tăng cân lại là cơ sở để chữa khỏi bệnh. Vì vậy phải có nhận thức đúng về tăng giảm cân, đừng đi theo đuổi tăng cân hay giảm cân một cách mù quáng.

Những ai cần luyện công cho gầy bớt, có thể kết hợp điều chỉnh chế độ ăn uống và luyện động công nhiều hơn, tăng thêm lượng hoạt động, giảm tập tính công cho phù hợp, tốt nhất không nên luyện ngoại công.



## Chương 2

# SÁU MƯƠI TƯ BÀI CÔNG PHÁP ĐẦU CỦA ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

### 1- BÀI KHỞI ĐẦU

Đứng ngay thẳng, hai chân mở ngang, rộng bằng vai, lỏng hai vai, hai cánh tay buông xuôi tự nhiên cạnh thân, bàn tay hướng vào trong, năm ngón tay để xòe tự nhiên, hơi co. Miệng khép nhẹ, lưỡi đặt nhẹ lên vòm hàm trên, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 2-1).

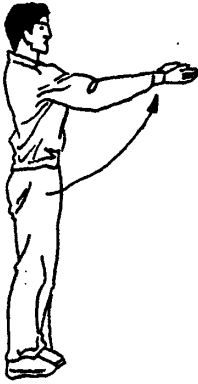
Toàn thân thả lỏng tự nhiên, tĩnh tâm đứng chốc lát. Xua hết mọi suy tư khởi đầu óc, khí chìm xuống dưới.



Hình 2-1

### 2- TUNG CÁNH

Hai cánh tay ở cạnh thân từ từ giơ lên dang trước, lòng bàn tay hướng vào nhau, tay giơ đến độ ngang vai (hình 2-2) thì vừa giơ lên vừa mở ra hai bên, đồng thời hai cánh tay xoay ra ngoài thành tư thế mở rộng ngực. Để lỏng vai, cánh tay hơi chùng.

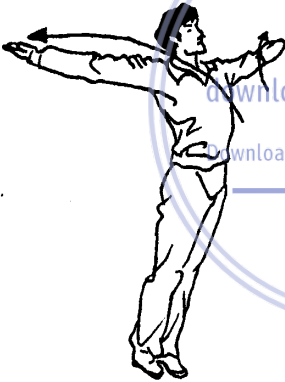


Hình 2-2

Cùng lúc đó, thân ngửa ra phía sau, ngược mặt nhìn lên trời, lòng bàn tay ngửa lên. Hai đầu gối hơi chùng, gót chân hơi kiểng (hình 2-3).

*Chú ý:* Khi thân thể ngả ra phía sau, đầu ngẩng lên nhìn trời thì gót chân kiểng vừa phải để tránh thân thể bị mất thăng bằng.

### 3- CỤP CÁNH



Hình 2-3

Hai cánh tay đưa vòng vào trong, ôm ở trước mặt. Hai tay đưa xuống hai bên cạnh Hạ đan điền, lòng bàn tay hướng vào trong, các đầu ngón hai tay đối nhau, đầu ngón của hai bàn tay cách nhau khoảng 1-2 thốn<sup>(\*)</sup>. Lòng bàn tay thả lỏng, khum nhẹ, áp hờ vào bụng. Khi hai cánh tay ôm về phía trước thì thân thể trở về tư thế đứng ngay thẳng. Bụng thu về một cách tự nhiên, đặt gót chân

xuống đất, mắt nhìn xuống (hình 2-4).

### 4- CẶP NÁCH

Hai tay ở Hạ đan điền dần dần đưa lên (hình 2-4), lòng

\* Thốn đồng y trong châm cứu dài bằng độ dài đốt giữa của ngón tay trỏ. Thốn này khác với thốn đo lường dài 3.3 cm (ND)



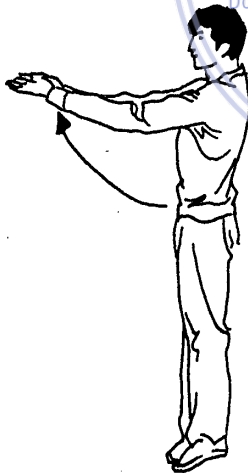
Hình 2-4

bàn tay dang úp vào trong xoay ra hướng vào nhau, khi tay đưa đến trước ngực thì duỗi hai cánh tay thẳng ra dang trước đồng thời kiễng gót chân (hình 2-5). Tiếp đó, hai cánh tay vòng vào trong để mu bàn tay đối nhau, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Sau đó, hai tay dang ra hai bên, đưa vòng xuống mép ngoài hai bên hông, lòng bàn tay hướng về đằng sau, mắt nhìn thẳng, vai để lỏng, nách để hở, gót chân vẫn kiễng (hình 2-6).

[downloadsachmienphi.com](http://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## 5- RUNG CÁNH TAY



Hình 2-5

Hai cánh tay gấp khuỷu, đưa lên đến cạnh ngoài của huyết Thận du. Bàn tay để ngửa, các ngón tay khép lại, chĩa ra phía sau. Để lỏng vai, nách khép hờ, gót chân vẫn kiễng, mắt nhìn thẳng (hình 2-7). Tiếp đó hai cánh tay đưa vòng ra ngoài, hai tay từ Đới mạch vậy nhanh ra phía trước Đới mạch, hai khuỷu gấp thành  $90^\circ$ , ngón tay đưa về

phía trước, bàn tay để ngửa, hơi nghiêng vào trong. Đồng thời gót chân nhanh chóng hạ xuống đất, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 2-8).

## 6- CẶP NÁCH

Hai cánh tay xoay vào trong và duỗi thẳng ra phía trước, theo đà lòng bàn tay chuyển đổi vào nhau, đồng thời hai gót chân kiễng lên. Khi hai



Hình 2-7

tay duỗi thẳng ra phía trước thì hai cánh tay xoay vào

cho mu bàn tay đối nhau, lòng bàn tay hướng ra ngoài (hình 2-5). Sau đó hai tay dang ra ngoài, đưa vòng xuống mép sau, bên ngoài hông, lòng bàn tay hướng ra phía sau (hình 2-6).



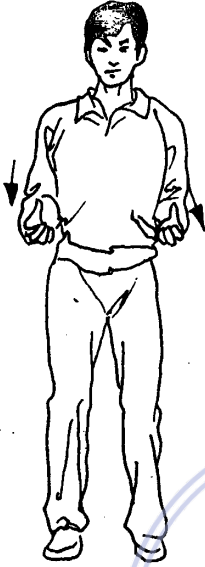
Hình 2-6

## 7. RUNG CÁNH TAY

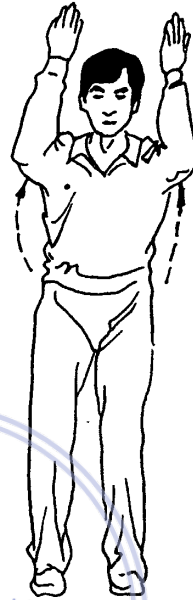
Làm động tác như bài 5 (hình 2-7) và (hình 2-8).

## 8. GIÒ LÊN

Hai tay từ từ giơ lên, lòng bàn tay hướng vào trước trán, ngón tay hướng lên, mắt nhìn vào huyết Lao cung. Hai tay giơ quá đỉnh đầu, hai cánh tay gập thành  $90^\circ$ . Thả



Hình 2-8



Hình 2-9

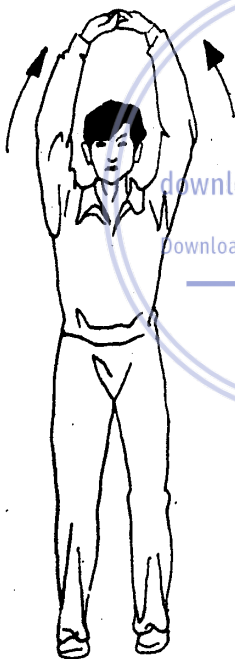
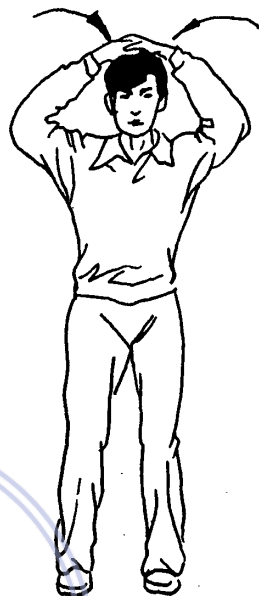
lồng vai, khuỷu tay hướng về phía trước, mắt nhìn thẳng, thế chân vẫn giữ nguyên (hình 2-9).

## 9. HỢP BÀN TAY

Hai cánh tay cùng xoay vào trong, hai cùi trở sang hai bên ngoài vai. Hai bàn tay khép vào nhau ở phía trên đỉnh đầu, mười ngón tay đan vào nhau, lòng bàn tay úp xuống, chiếu vào huyệt Bách hội (điểm giao nhau trên đỉnh đầu của đường chính trung với đường nối hai dải tai) Hai cánh tay tạo thành hình vòng cung, mắt nhìn thẳng, tư thế hai chân giữ nguyên (hình 2-10).

## 10. LẬT BÀN TAY

Hai tay vẫn đan vào nhau, hai cánh tay xoay vào trong cho lòng bàn tay ngửa lên, sau đó duỗi hai cánh tay thẳng lên trên, mắt nhìn chéo lên trên. Hai chân thẳng, tư thế chân giữ nguyên (hình 2-11).



Hình 2- 11



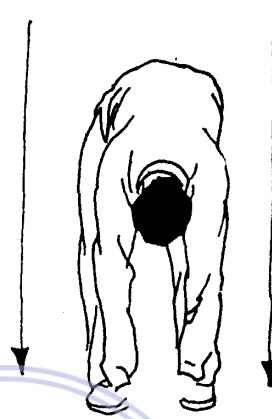
downloadsachmienphi.com Hình 2- 10

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## 11. GẬP LƯNG (GIỮA, BÊN PHẢI, BÊN TRÁI)

Hai chân thẳng, uốn eo gập về phía trước, hai tay giữ ở tư thế đan vào nhau, lòng bàn tay để úp và ấn tay xuống. Ấn xuống chính giữa hai chân trước (hình 2-12). Sau đó, hơi nhấc thân lên, hai tay theo đà nâng lên, đồng thời hơi quay sang trái, hai tay vẫn đan các ngón vào nhau và ấn xuống trước

mũi chân trái, bàn tay để úp. Ngừng chốc lát sau, hơi nhấc người lên và xoay sang bên phải, hai tay vẫn đan các ngón như cũ và ấn xuống phía trước mũi chân phải. Ngừng chốc lát. Khi làm động tác từ đầu đến cuối, mắt đều nhìn vào hai tay, đỉnh đầu hướng về đằng trước, tư thế chân giữ nguyên.



Hình 2- 12

*Chú ý:* Khi gập lưng xuống, gắng để hai tay tiếp đất, nhưng người mới học không nên gắng gượng. Nhất là người già sức yếu, cần phải tự lượng sức mình. Tư thế gập có thể không xuống thấp được, nhưng chân phải thẳng.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## 12. QUẤN TAY

Hơi nhấc thân trên, xoay người về phía trước. Từ phía trước chân, hai bàn tay theo đà đưa lên và rẽ ra hai bên. Hai vai thả lỏng, các đầu ngón hai tay đối nhau, bàn tay úp xuống. Đầu gối hơi chùng (hình 2-13).



Hình 2- 13

Chân trái xoay sang trái  $90^\circ$  (chân phải điều chỉnh cho thích hợp), lấy eo làm trục xoay người sang trái  $90^\circ$ , đồng thời đưa cánh tay theo đường vòng.

Cùng lúc đó cánh tay phải xoay vào trong, theo đà chuyển động của eo, xoay sang trái, từ bên phải đưa cánh tay vòng qua phía trước sang bên trái, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Tiếp đó, xoay hai cánh tay ra ngoài, lật ngửa hai bàn tay, cẳng tay bắt chéo trước bụng, cẳng tay phải đặt trên lòng bàn tay trái (hình 2-14). Khi hai cánh tay xoay chuyển thì cùng lúc đó xoay eo hông, hông bên phải cùng chân



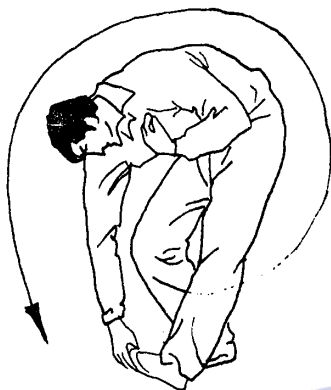
Hình 2- 14

phải mau chóng chuyển động sang bên phải, dẫn dắt cánh tay phải kéo sang hướng của hông bên phải. Chân phải cong, chân trái để thẳng, mắt nhìn tay phải.

### 13. HỒI KHÍ

Tiếp theo tư thế trên. Nhấc tay trái lên trên bên trái ngang với huyết Khuyết bôn. (Chỗ lõm ở điểm giữa mép trên xương quai xanh). Ngón tay vừa kéo lên vừa khép lại. Thả lỏng vai, nách để hờ. Tay phải tiếp tục đưa vòng xuống phía dưới bên phải, cho tới khi cánh tay thẳng thì xoay tay vòng vào trong và đưa lên, đưa tay từ cạnh thân bên phải vòng sang bên trái, tay phải hạ đến ngón chân trái. Đồng thời phần trên của cơ thể xoay sang trái theo đà đưa





Hình 2- 15

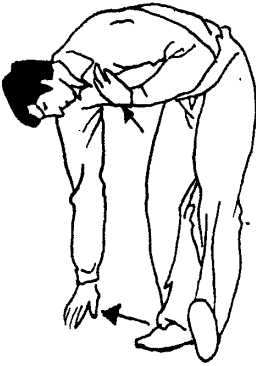
vòng của cánh tay phải, ngã người về đằng trước phía trái. Chân ở thế đỉnh bộ (bước chữ đinh, tựa chữ "T"), trọng tâm ở chân phải. Chân phải cong, chân trái để thẳng, gót chân trái chạm đất, mũi chân vênh lên mắt, nhìn vào tay phải (hình 2-15).

## 14. ĐÀN CHÂN TRÁI (3 LẦN)

Tay phải nắm ngón chân trái (ngón cái và ngón thứ hai), ngón tay cái ấn trên ngón chân, bốn ngón tay còn lại đặt ở dưới ngón chân, đàn (ấn dòn) ngón chân sang trái 3 lần. Mỗi khi đàn ngón chân thì cánh tay phải hơi cong, cùi trở dang ra ngoài kéo theo vai, eo, hông đều vận sang bên trái. Mắt nhìn tay phải, chân bước thành hình chữ đinh (hình 2-15).

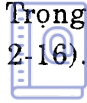
*Chú ý:* Khi làm động tác phải tự nhiên, thoải mái. Vai, eo, hông phải thả lỏng, chân tay cong vừa phải, đối với người già yếu, bệnh nặng lúc đầu tập bài "đàn chân" cảm thấy khó thì tư thế tập có thể hơi cao, có thể không ấn ngón chân mà thay bằng động tác tay phải chĩa vào ngón chân trái, vẫn làm 3 lần vận eo và dang cùi trở ra ngoài. Luyện tập một thời gian, khi tình trạng sức khỏe khá lên thì dần dần làm đúng động tác, đúng tư thế. Khi ấy hãy làm động tác ấn vào ngón chân.

## 15. ĐẨY KHÍ.

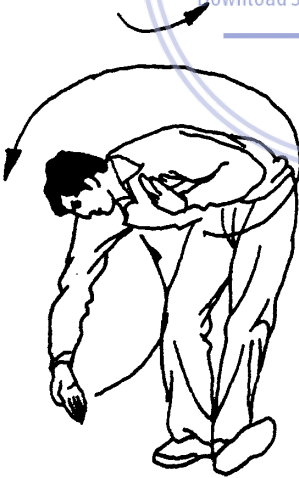


Hình 2- 16

Trong tâm để ở chân phải, gót chân trái chạm đất (hình 2-16).



## 16. VỐT KHÍ.



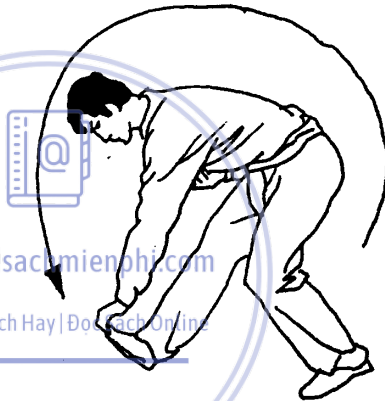
Hình 2- 17

Tay trái giữ nguyên tư thế. Tay phải đẩy khí đến mé sau hông bên phải, xoay ra ngoài cho lòng bàn tay hướng về phía trước bên trái. Cánh tay hơi cong, ngón tay hướng xuống. Sau đó tay phải làm động tác vớt khí từ đằng sau bên phải sang đằng trước bên trái. Tay phải vừa vớt khí vừa chuyển động cổ tay làm cho bàn tay ngửa lên và ngón tay hướng về phía trước mặt

(hình 2-17). Khi tay phải làm động tác vớt khí về bên trái thì người hơi xoay sang bên trái. Mắt nhìn vào tay phải, giữ nguyên tư thế chân.

## 17. CHUYỂN THÂN HỒI KHÍ.

Tay phải vớt khí đưa đến trước ngực, thì năm ngón tay khép lại đưa lên đến bên phải huyệt Khuyết bồn, đồng thời thu chân trái về, lấy gót chân phải làm trục, quay người sang bên phải 180°, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, co đầu gối chân trái, tay trái ở huyệt Khuyết bồn hạ xuống. Đến khi tay thẳng thì xoay tay vào trong và tay hướng lên, cánh tay thẳng, từ



Hình 2-18

cạnh thân bên trái đưa vòng một vòng lớn qua cạnh thân bên phải, tay trái hạ xuống đến ngón chân phải (hình 2-18). Cùng lúc đó thân trên theo đà xoay chuyển của cánh tay trái mà cúi người về phía trước bên phải. Gót chân phải chấm đất, mũi chân góc lên, mắt nhìn vào tay trái.

## 18. ĐÀN CHÂN BÊN PHẢI

Làm động tác như bài 14 theo chiều ngược lại (hình 2-18).

## 19. ĐẨY KHÍ

Làm động tác như bài 15 theo chiều ngược lại.

## 20. VỚT KHÍ

Làm động tác như bài 16 theo chiều ngược lại.

## 21. QUẤN TAY

Khi tay trái vớt khí đến trước bụng thì vừa vớt vừa nâng lên. Cùng lúc đó, tay phải từ bên phải huyết Khuyết bồn đưa dần qua mép trong của tay trái, hạ xuống dang trước, năm ngón tay mở tự nhiên, thân trên vươn dậy theo đà của tay trái đưa lên và tay phải hạ xuống, thân hơi khom về phía trước, xoay mình sang trái cho thân thẳng về phía trước. Chân phải quay sang bên trái  $90^\circ$ , để hai chân song song với nhau. Sau đó cánh tay phải từ phía dưới đưa lên qua mép ngoài tay trái, tay hướng vào mép trong phía sau của tay trái, tay lại hướng xuống, hướng về dang trước, đưa vòng quanh tay trái, đồng thời tay trái cũng đưa vòng quanh tay phải, hai tay đưa vòng quanh nhau một vòng rưỡi. Khi đưa vòng tay như vậy, Nội



Hình 2- 19

Ngoại quan của hai tay đối nhau, cách nhau khoảng 5 thốn. Khi làm động tác đưa vòng tay thì eo, hông đong đưa theo đà động tác một cách tự nhiên. Mắt nhìn vào hai tay (hình 2-19).

## 22. TAY VÒNG MÂY

1- *Tay phải vòng mây*: Làm xong động tác quấn tay, tay trái thu về đặt ở eo bên trái, tay để cong, bàn tay để ngửa, hơi chéch vào trong. Tay phải duỗi ra đằng trước, bàn tay ngửa lên, tay để cao ngang eo, đồng thời chân phải bước lên đằng trước nửa bước, mép ngoài đầu bàn chân chấm đất, trọng tâm của thân thể dồn vào chân trái. Mắt nhìn vào lòng bàn tay phải (hình 2-20). Tiếp đó cánh tay phải từ đằng trước đưa vòng ra bên phải phía sau, đầu và thân trên chuyển động theo đà động tác của tay phải, mắt vẫn nhìn vào lòng bàn tay phải.

Khi tay phải đưa đến đằng sau thì tay phải xoay vào trong, tay cong sao cho huyết Hợp cốc của tay phải (mở ngón tay cái và ngón trỏ ra, huyết Hợp cốc ở giữa kẽ xương bàn tay số 1 và 2, hơi thiên



Hình 2- 20

về gần ngón trỏ) áp vào huyệt Thận du bên phải (huyệt Thận du ở dưới mỏm đốt xương eo sang ngang 1, 5 thốn), tay ngửa lên, 5 ngón xòe tự nhiên, đồng thời thân thể từ hướng bên trái quay về thẳng chính giữa, trọng tâm cơ thể di chuyển về đằng trước, dồn vào chân phải, nhấc gót chân trái lên, mắt nhìn thẳng về phía trước.



Hình 2- 21

2- *Tay trái vờn mây*: Chân trái bước lên nửa bước, mép ngoài đầu bàn chân chấm đất, đồng thời tay trái đưa thẳng ra đằng trước, bàn tay ngửa lên, tay để cao ngang eo, từ đằng trước đưa vòng qua bên trái ra phía sau. Đầu và thân trên du đưa theo đà của động tác tay trái, mắt nhìn vào lòng bàn tay trái (hình 2-21).

Khi tay trái đưa đến phía sau bên trái thì xoay cánh tay trái vào trong, cong tay sao cho huyệt Hợp cốc trái áp vào huyệt Thận du bên trái, bàn tay ngửa lên, 5 ngón tay xòe tự nhiên, đồng thời quay người theo hướng bên phải trở về chính diện, trọng tâm dồn vào chân trái, nhấc gót chân trái, mắt nhìn về phía trước.

3- *Tay phải vờn mây*: động tác như bài tập trước (hình 2-20).

## 23. VỜN EO

Chân trái bước lên nửa bước, mép ngoài nửa bàn chân

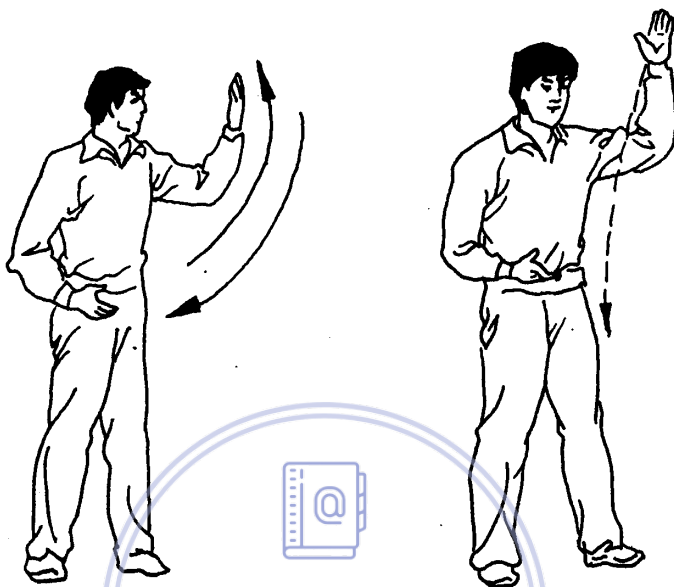


Hình 2- 22



Hình 2- 23

trên chấm đất, đồng thời tay trái đưa ra trước mặt, bàn tay phải ngửa lên, để cao ngang eo, tay từ dằng trước đưa vòng ra bên trái phía sau (hình 2-22). Phần trên của cơ thể theo đà của động tác tay trái mà vận mình sang trái, tay phải theo đà đưa vòng qua bên trái phía trước, cánh tay hơi cao hơn vai, tay để cong, ngón tay để xuôi tự nhiên, lòng bàn tay hơi chếch hướng vào bụng dưới. Mắt nhìn tay trái (hình 2-23), thân thể ngả về bên trái phía trước theo đà của động tác tay trái, trọng tâm cơ thể dồn vào chân trái, kiễng 2 chân. Khi tay trái đưa về bên trái phía sau thì thân thể, vai bên phải, cánh tay phải nhanh chóng xoay ra ngoài, vận sang bên phải, hai tay đưa vòng theo đà đó. Tay phải vung ra phía trước bên phải, sau đó đưa về cạnh eo bên phải, gập khuỷu thành góc  $90^{\circ}$ , bàn tay ngửa lên,



Hình 2-24 [downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com) Hình 2- 25

ngón tay hướng ra phía trước, thuận đà đó, cánh tay trái từ đằng sau phía dưới bên trái vọt lên phía trước và đưa lên trên, cho tới khi lòng bàn tay trái chiếu vào trán, cách trán khoảng 8 tấc đến 1 thước<sup>(\*)</sup>, tay trái khum lại tạo thành đường vòng cung, đồng thời thân thể và eo hông xoay về hướng chính, chân phải, nhanh chóng tiếp đất, trọng tâm ở chân phải nhấc gót chân trái, đầu bàn chân chấm đất, chân hơi cong, mắt nhìn vào lòng bàn tay trái (hình 2-24).

## 24. XUỐNG TAY HỒI KHÍ

Tay trái xoay vào trong, lòng bàn tay hạ xuống (hình 2-25), tay từ trên hạ xuống mép sau mông bên trái, lòng

---

\* 1 thước = 10 tấc, 1 tấc (thốn) = 3.3 cm.





Hình 2- 26

bàn tay hướng ra phía sau, ngón tay trở xuống, cánh tay hơi co một cách tự nhiên. Gót chân hơi kiểng, trọng tâm cơ thể hơi thiên về chân trái, mắt nhìn thẳng phía trước (hình 2-26).

## 25. TUNG MỘT CÁNH

Trọng tâm cơ thể di chuyển lên phía trước, dồn vào chân trái, chân phải bước lên phía trước nửa bước, mép ngoài đầu bàn chân chấm đất. Tay phải duỗi thẳng ra phía trước, lòng bàn tay chéch lên, hơi ngả vào trong, 5 ngón tay để xòe tự nhiên, tay để cao ngang vai. Sau đó, tay phải từ đằng trước đưa vòng sang lườn bên

phải, cánh tay hơi co, thân trên thuận đà động tác của tay phải vận mình sang bên phải mắt nhìn vào lòng bàn tay bên phải (hình 2-27).

Khi tay phải đưa đến phía sau bên trái thì xoay cánh tay vào trong, tay để cong và đưa tay vòng xuống bên phải phía dưới, khiến cho huyết Hợp cốc áp vào huyết Thận du, bàn tay ngửa lên, đồng thời thân thể quay thẳng lại phía trước, mắt nhìn thẳng đằng trước.



Hình 2- 27

## 26. BƯỚC LÊN, VƯỜN TAY.



Hình 2- 28

Trọng tâm cơ thể dồn sang chân phải, chân trái bước lên nửa bước, mép ngoài đầu chân trái chạm đất. Đồng thời, cánh tay trái vừa xoay vừa duỗi thẳng ra phía trước, rồi để tay ở cạnh eo bên trái, cánh tay gấp  $90^\circ$  lòng bàn tay ngửa lên, hơi chéch vào trong, năm ngón tay xòe tự nhiên, mắt nhìn vào lòng bàn tay trái (hình 2-28).

## 27. VÒNG TAY QUA TAI QUA ĐẦU



Hình 2- 29

Giữ nguyên thế chân, lấy eo làm trục, vận thân trên sang trái, tay phải từ huyết Thận du bên phải, dịch chuyển, xoay tay cho lòng bàn tay hướng vào trong và nâng lên từ cạnh thân bên phải qua bụng dọc cạnh thân bên trái theo đà thân thể quay sang trái. Tay phải đưa qua vai trái, qua tai trái, qua sau gáy thì lòng bàn tay chiếu vào tai trái và sau gáy (hình 2-29). Khi tay trái đưa vòng qua sau gáy thì đầu và thân trên quay về tư thế ngay thẳng. Tay phải tiếp tục vòng qua tai phải, lòng bàn tay chiếu vào tai phải, vai thả lỏng, tay cong, cùi trở hướng về trước

phía bên phải, mắt nhìn thẳng (hình 2-30).

## 28. NÉM XUỐNG

Khi bàn tay phải vòng đến tai phải

thì hạ cánh tay phải xuống, úp bàn tay xuống, căng cổ tay ra, ngón tay hướng về phía trước và xòe

ngón tay. Tay ấn xuống hạ đến cạnh hông. Đồng thời lòng bàn tay trái ngửa lên, nâng tay đến cao ngang vai, cánh tay hơi cong, lòng bàn tay hơi chếch vào trong, mắt nhìn vào tay trái, tư thế chân vẫn giữ nguyên (hình 2-31).



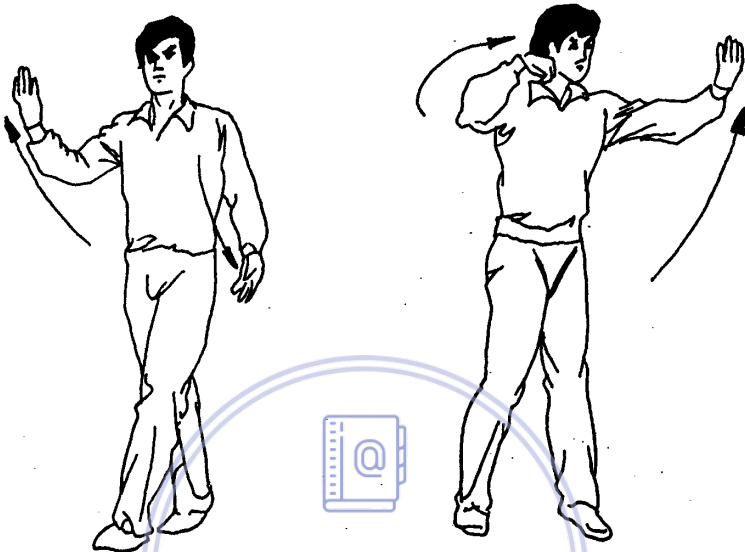
Hình 2- 31



Hình 2- 30

## 29. NÂNG LÊN

Xoay cánh tay ra ngoài, lật ngửa bàn tay phải và đưa vòng ra phía trước, nâng tay lên đến cao ngang vai, lòng bàn tay hướng lên, hơi chếch vào trong, tay hơi cong. Cùng lúc đó, hạ tay trái xuống, đưa tay ra cạnh thân sau, lòng bàn tay hướng về đằng sau. Mắt nhìn lòng bàn tay phải. Trọng tâm cơ thể dồn vào chân trái ở đằng trước, nhắc gót chân lên (hình 2-32).



Hình 2- 32

Hình 2- 33

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### 30. HỒI KHÍ

Sau khi tay phải đã nâng đến cao ngang vai thì cánh tay phải xoay vào trong, nhanh chóng co khuỷu, cùi trở hướng về phía trước bên phải, tay phải vừa khép lại vừa đặt lên huyết Khuyết bồn bên phải. Đồng thời, tay trái từ mé sau bên trái, từ dưới nhanh chóng vớt lên, lòng bàn tay chiếu vào trán. Mắt nhìn vào lòng bàn tay trái, tay để cách trán khoảng 8 tấc đến một thước. Đồng thời nhanh chóng chuyển trọng tâm sang chân phải, gót chân chạm đất, chân hơi cong, nhấc gót chân trái (hình 2-33).

### 31. VỐT TRẮNG

Chân phải để co, trọng tâm dồn ở chân phải, chân trái để thẳng tự nhiên, mép ngoài đầu bàn chân trái chạm đất, tay trái để im, tay phải rời khỏi huyết Nguyệt bôn bên phải, năm ngón xòe tự nhiên, cánh tay phải mở ra phía sau bên phải, lòng bàn tay hướng ra ngoài, thân trên theo đà xoay sang bên phải, mắt nhìn vào tay phải. Sau đó, xoay tay phải và hạ xuống từ bên trái đưa tay vòng ra phía trước, bên trái, bàn tay ngửa lên, ngón tay hướng về phía trước. Đồng thời, vặn mình sang bên trái, thân trên hơi khom.

Tay phải đưa vòng qua bụng dưới, sang trái, đưa đến trước cánh tay trái, lòng bàn tay phải xoay hướng vào trong, cánh tay phải ở ngoài cánh tay trái ở trong. Mắt nhìn tay phải (hình 2-34).



Hình 2- 34



Hình 2- 35

## 32. QUAY NGƯỜI

Hai gót chân làm trục, từ từ quay sang phải ra đằng sau  $180^\circ$ . Gập chân trái, trọng tâm dịch sang chân trái, hơi gập chân phải nhắc gót chân phải, thu mông, thân trên thẳng, đưa tay trái qua ngực, bụng, xuống đến bên ngoài, cạnh thân, lòng bàn tay ngửa ngón tay hướng xuống dưới, hướng về phía sau. Huyệt Hợp cốc hướng vào trong. Tay phải từ từ giơ lên theo đà quay người, gập khuỷu, lòng bàn tay hướng vào trong, đối vào trán, mắt nhìn vào lòng bàn tay phải (hình 2-35).

## 33. BƯỚC LÊN NHÌN TAY

Trọng tâm cơ thể dịch lên chân phải, chân trái tiến lên một bước, đầu gối phải hơi gập xuống, nửa bàn chân trước chấm xuống đất, cùng lúc đó đưa vòng cánh tay trái ra ngoài, giơ lên phía trước theo đường vòng cung, gập khuỷu tay, ngón tay hướng lên, lòng bàn tay hướng vào trong, chiếu vào trán, mắt nhìn lòng bàn tay trái, đồng thời tay phải hơi dịch sang phải cho đến khi lòng bàn tay chiếu vào huyệt Thái dương bên phải (điểm giữa của đuôi lông mày đến góc mắt ngoài lui về phía sau độ 1 thốn, chỗ lõm) (hình 2-36).



Hình 2- 36

### 34. NGẮM TRẮNG

Mép ngoài chân trái tiếp đất, mép trong của bàn chân để hư. Tay trái để im, cánh tay phải dang ra bên phải, vận thân trên sang phải. Sau đó, tay phải đưa vòng ra ngoài, hướng xuống, đưa vòng sang trái, vận thân trên sang trái, dần dần gập thấp đầu gối chân phải, thân trên cũng gập thêm về bên trái phía trước. Tay phải đưa vòng đến dưới cánh tay trái, nhanh chóng vẩy căng tay lên phía trước bên trái, lòng bàn tay hơi hướng lên, ngón tay hướng lên phía trên bên trái, đầu ngoảnh sang trái, mắt nhìn lên bầu trời bên trái (hình 2-37).



Hình 2- 37

### 35. NÉN KHÍ

Hai cánh tay cùng xoay vào trong, bàn tay úp xuống, ngón tay xòe tự nhiên, để đầu các ngón của hai tay đối nhau. Đồng thời thân thể xoay về hướng trước mặt, thân trên nâng người cho thẳng. Phân hai bàn tay ra ở hai bên cạnh đầu gối chân trái đồng thời ấn xuống, căng cổ



Hình 2- 38

tay, hạ thân thể, tấn xuống, gập hai đầu gối. Đầu gối chân trái để ở trước; chân phải đầu gối bên phải hơi khép vào trong, nâng hai gót chân lên. Trọng tâm cơ thể nghiêng về chân phải, sau đó hơi nhấc mình lên, tay cũng đồng thời nhấc lên, cổ tay và các ngón thả lỏng tự nhiên. Sau đó hai tay lại ấn xuống thân thể lại xuống tấn lần nữa. Làm như vậy nâng lên ấn xuống 3 lần. Mắt nhìn vào 2 tay (hình 2-38).

### 36. QUAY NGƯỜI NÉN KHÍ

Tư thế của hai cánh tay giữ nguyên, lấy hai bàn chân làm trục, quay người sang phải 90°, chân phải ở đằng trước, chân trái, đầu gối trái hướng vào trong, hai gót chân nhấc lên trọng tâm thiên về chân trái. Hai



Hình 2- 39

tay để ở hai cạnh đầu gối chân phải, ấn xuống. Các động tác còn lại làm như bài 35, nâng lên ấn xuống nén khí 3 lần (hình 2-39),



Hình 2- 40

### 37. BÔI

Hai cổ tay thả lỏng rung (theo chiều lên xuống) hai bàn tay và hai cánh tay (biên độ rung



phải nhỏ, tần số phải cao), vừa rung vừa giơ cánh tay duỗi ra phía trước, đồng thời nâng dần thân trên, hai chân thẳng, trọng tâm ở chân phải, kiễng gót chân trái. Hai cánh tay tiếp tục vừa rung vừa giơ chéo lên phía trước, lòng bàn tay hướng về phía trước, mắt nhìn thẳng phía trước. Trọng tâm dịch sang chân trái. Hạ gót chân trái xuống, kiễng gót chân phải lên (hình 2-40).

### 38. NGẮM NƯỚC

Trọng tâm di chuyển lên chân phải, kiễng gót chân trái, hai cánh tay xoay vào trong, vừa rung tay vừa hạ xuống và rẽ tay ra hai bên phải, trái, đưa bàn tay vòng ra hai bên phía sau mông. Lòng bàn tay hướng vào nhau, thân hơi ngả về phía trước, hai chân kiễng gót, mắt nhìn xuống dưới (hình 2-41). Ngừng một chút, hai tay vừa rung chậm chậm vừa xoay vào trong đưa tay từ phía sau ra đằng trước, đưa lên cao ngang vai. Lòng bàn tay úp xuống, ngón tay đưa ra phía trước, trọng tâm dịch về chân trái ở đằng sau, gót chân phải hơi kiễng lên, người hơi ngả ra đằng sau, mắt nhìn đằng trước.

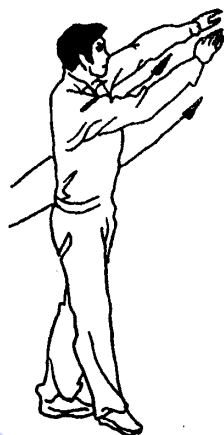


Hình 2- 41

### 39. VỖ NƯỚC CÁT CÁNH (BÊN TRÁI, BÊN PHẢI, BÊN TRÁI)

1- *Vỗ nước bên trái*: trọng tâm ở chân trái, hai tay vừa

rung vừa từ từ đưa vòng tay về phía bên trái, đồng thời thân trên quay sang bên trái. Cánh tay trái để chệnh chéo lên phía trên, bên trái, ngón tay trái cao hơn đầu, lòng bàn tay hướng ra ngoài, ngón tay cái quay xuống dưới. Đưa tay phải chệnh chéo về phía bên trái, cạnh đầu. Lòng bàn tay phải để chệnh chéo xuống bên trái phía trước. Cánh tay cao ngang ngực. Hai cánh tay hơi cong, mắt nhìn vào tay trái (hình 2-42).



Hình 2- 42

2- *Võ nước bên phải*: trong tâm chuyển dịch lên chân phải ở phía trước, kiễng chân trái, đồng thời 2 cánh tay vừa rung vừa đưa ra dằng trước, quay người về phía chính diện, mắt nhìn dằng trước. Sau đó hai cánh tay từ từ đưa vòng sang bên phải, đồng thời, thân trên quay sang bên phải, cánh tay phải đưa chéo lên bên phải phía trên, ngón tay cao quá đầu, lòng bàn tay hướng ra ngoài, ngón cái trở xuống. Cánh tay trái đưa lên bên cạnh đầu bên phải, lòng bàn tay úp xuống, hơi thiên



Hình 2- 43

sang bên phải, cánh tay cao ngang ngực. Cánh tay hơi cong, mắt nhìn tay phải (hình 2-43).

3- *Vỗ nước bên trái*: làm như động tác 1 (hình 2-42). Tiếp đó, trọng tâm dịch chuyển lên chân phải ở phía trước, kiễng gót chân trái, hai cánh tay vừa rung vừa từ cạnh bên trái đưa về thẳng trước mặt, tay giơ thẳng, đồng thời thân quay về phía trước, mắt nhìn thẳng về phía trước, trở lại tư thế ngay thẳng.

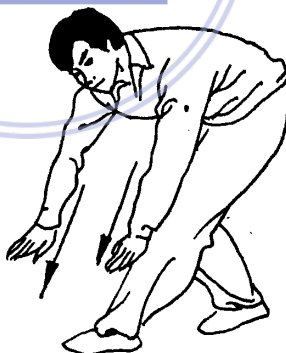
*Chú ý*: Động tác làm phải liền một mạch và hai tay luôn luôn rung.

#### 40. UỐNG NƯỚC (3 LẦN)

Chân trái bước lên một bước, nửa đầu bàn chân chạm đất, hai cánh tay vừa rung vừa rẽ ra hai bên cạnh, lòng bàn tay úp xuống, gập đầu gối phải, chân trái thẳng tự nhiên. Thân trên ngả về đằng trước, hai tay từ phía sau



Hình 2- 44

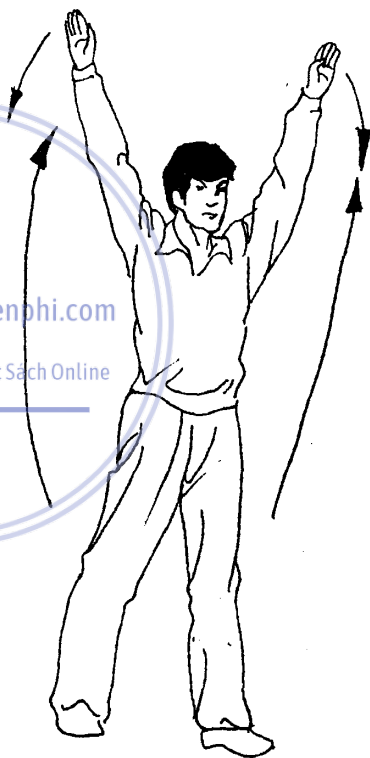


Hình 2- 45

hai bên cạnh, cơ khuỷu thu về hai bên eo (hình 2-44). Sau đó bàn tay hướng ra đằng trước, đưa dọc hai cạnh đùi, duỗi thẳng đến bên trên đằng trước chân trái. Bàn tay vẫn úp xuống, ngón tay hướng ra đằng trước, ngẩng đầu vươn ra đằng trước, mắt nhìn xuống dưới, làm động tác uống nước lần thứ nhất (hình 2-45). Tiếp đó thân trên dựng ngay lên, tay thuận theo đà đó mà đưa lên, cơ khuỷu về hai bên eo. Hai tay lại đưa dọc hai cạnh đùi, vươn ra đằng trước, thân trên lại ngả về đằng trước, làm động tác uống nước lần hai. Làm tiếp động tác uống nước lần ba.

#### 41. NGẮM TRỜI

Làm động tác uống nước lần thứ ba, khi hai tay đưa dọc hai mép đùi lên tới phía trước phần trên của đùi trái thì thân trên dựng ngay dần lên, trọng tâm cơ thể chuyển lên phía trước chân trái, đứng thẳng người lên thì kiễng gót chân phải. Đồng thời, hai cánh tay vừa rung vừa từ dưới giơ lên trên theo đà đứng thẳng người. Lòng



Hình 2- 46

bàn tay hướng về đằng trước, ngón tay hướng lên trời, mắt nhìn theo tay, nhìn ngược lên phía trên (hình 2-46).

## 42. HỒI KHÍ

Hai cánh tay vừa rung vừa rẽ ra hai bên cạnh và hạ tay xuống. Cùng lúc đó chân phải bước lên nửa bước, hai chân song song với nhau, chân mở rộng bằng vai. Hai tay hạ xuống hai bên cạnh. Hạ dần dần, 5 ngón tay trái xòe ra áp ở cạnh trên bên trái, 4 ngón tay phải khép lại, áp vào cạnh dưới bên phải. Các ngón của hai tay đối nhau, cách nhau khoảng 1 tấc. Sau đó, các ngón của 2 tay áp ở bụng cùng rung 3 lần, giữa các lần nghỉ khoảng 3-5 giây. Mắt nhìn phía trước (hình 2-47).



Hình 2- 47

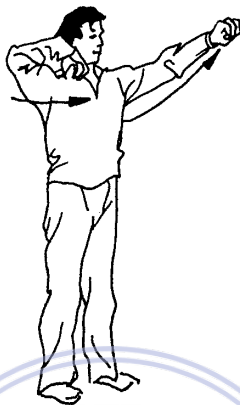
## 43. TÓM KHÍ

Tay phải từ vùng bụng vừa đưa lên vừa duỗi thẳng ra trước mặt ở độ cao ngang vai, lòng bàn tay úp xuống (hình 2-48) nhìn vào huyết Khí hộ bên phải (huyết Khí hộ ở chỗ lõm phía dưới chính giữa xương quai, cách đường chính trung giữa ngực khoảng 4 thốn). Chìm vai,



Hình 2- 48

nách khép hờ, khuỷu hướng ra ngoài và nâng ngang bằng. Mắt nhìn phía trước. Xong động tác này là một lần tóm khí (hình 2-49). Tiếp đó, tay trái từ bụng



Hình 2- 49



Hình 2- 50

nâng lên, duỗi thẳng ra trước mặt đến cao ngang vai, tay nắm lại thành quyền rộng, gấp khuỷu nâng đến ngực trái, để mắt quyền trên đối với huyệt Khí hộ bên trái. Chìm vai, nách khép hờ, khuỷu nâng ngang lên và hướng ra ngoài. Mắt nhìn phía trước. Hai tay luân phiên tóm khí như vậy 5 lần, tư thế của chân giữ nguyên (hình 2-50).

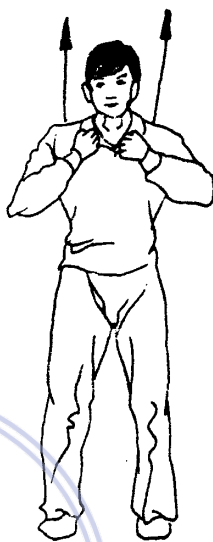


Hình 2- 51

#### 44. LẬT BÀN TAY TÓM KHÍ

Cánh tay phải xoay ra ngoài, duỗi thẳng ngang ra trước mặt, bàn tay ngửa lên (hình 2-51). Sau

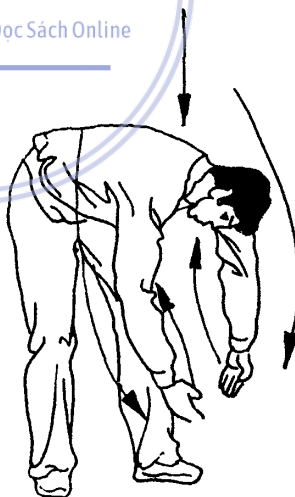
đó nắm thành quyền rồng, gập khuỷu kéo về trước ngực bên phải, mắt quyền dưới chiếu vào huyệt Khí hộ bên phải, chìm vai, nách khép hờ, mắt nhìn phía trước. Tiếp đó cánh tay vòng ra ngoài, duỗi thẳng ra đằng trước, lòng bàn tay để ngửa, sau đó nắm tay lại thành quyền rồng, gập khuỷu kéo về đằng trước ngực bên trái, mắt quyền dưới chiếu vào huyệt Khí hộ bên trái. Chìm vai, nách khép hờ (hình 2-52). Hai tay luân phiên tóm khí như vậy 5 lần, thế của chân giữ nguyên như bài trước.



Hình 2- 52

## 45. ÔM BÓNG

Tiếp bài 44, hai khuỷu chúc xuống, sau đó hai cánh tay giơ lên, tiếp đó hai cánh tay xoay vào trong, tay rẽ ra hai bên, đưa vòng xuống. Gập thân trên xuống khoảng  $90^\circ$ , hai chân thẳng, huyệt Bách hội hướng ra đằng trước. Hai tay để xuôi trước đùi, cổ tay hơi cong, lòng bàn tay ngửa lên, các ngón tay đối nhau,



Hình 2- 53

cách nhau khoảng một thước như ôm bóng. Mắt nhìn vào 2 tay, thế chân không thay đổi (hình 2-53).

## 46. VÊ BÓNG

Thân trên hơi nâng lên và quay sang trái, đồng thời hai tay làm động tác ôm bóng đến bên trái bụng. Xoay tay phải vào trong bàn tay úp xuống để tay phải bên trên tay trái, hai lòng bàn tay đối nhau, cách nhau khoảng 6 thốn, hai tay như ôm quả bóng. Mắt nhìn vào tay. Sau đó, hai cổ tay, cẳng tay, ngón tay vờ nhau theo chiều ngược kim đồng hồ (lúc đầu lòng bàn tay hướng vào nhau), như vờ chuyển "quả bóng" trên tay (hình 2-54). Cùng lúc đó, thân trên dẫn dắt hai cánh tay từ bên trái bụng chuyển sang bên phải, vừa chuyển eo vừa vờ bóng, vờ khoảng 10 vòng, sau đó lại chuyển sang bên phải của bụng. Mắt nhìn tay. Tư thế chân không thay đổi, đầu gối hơi chùng.



Hình 2- 54

## 47. QUAY NGƯỜI VÊ BÓNG

Khi đã vê bóng sang bên phải bụng thì hai tay cùng xoay, lật quay 180°, thành ra tay trái ở trên, tay phải ở dưới, lòng bàn tay đối nhau (hình 2-55). Sau đó cổ tay,



cẳng tay và các ngón tay "vẽ bóng" theo chiều kim đồng hồ, eo vận sang trái, tay thuận theo đà đó chuyển từ bên phải bụng sang bên trái bụng, vờn như thế khoảng 8 vòng, lại từ bên trái bụng chuyển sang bên phải bụng vờn bóng 2 vòng, lòng bàn tay hướng vào trong, dừng lại ở trước bụng, đồng thời quay người về hướng chính. Thế chân không đổi. Mắt nhìn hai tay.



#### 48. ÔM KHÍ



Hình 2- 55

Đưa thân trở lại thẳng đứng, hai tay giơ lên, sau đó xoay hai cánh tay vào trong, hai tay rẽ vòng về, hạ xuống hai bên cạnh. Đồng thời, thân trên gập về đằng trước khoảng  $90^\circ$ , hai chân thẳng, huyết Bách hội hướng ra phía trước. Hai tay buông xuôi xuống, đến trước mặt hai mé đùi thì cụp bàn tay vào để lòng bàn tay hướng lên trên, các ngón của hai tay đối nhau, khoảng cách hai



Hình 2- 56



Hình 2- 57



Hình 2- 58

bàn tay từ 1-2 thước, y như đang ôm vật gì đó to và nặng. Năm ngón tay để xòe tự nhiên. Sau đó hơi chùng đầu gối, ôm dần lên đến trước ngực, thân thể cũng theo đó mà đứng thẳng dậy, mắt nhìn phía trước, tư thế chân giữ nguyên (hình 2-56).

## 49. QUÁN KHÍ

Hai tay tiếp tục ôm khí đến trước trán, hai cánh tay xoay vào trong, lòng bàn tay hướng vào trong, khum cánh tay thành hình vòng cung, bàn tay để ở vị trí cao ngang trán, các ngón của hai tay đối nhau, cách nhau khoảng 3 tấc (hình 2-57). Sau đó hai tay từ trên cao đưa dọc xuống qua đầu, ngực, bụng, hạ dần đến hai bên cạnh Hạ đan điền, dừng khoảng vài giây. Sau đó hai cánh tay để xuôi cạnh thân, mắt nhìn thẳng, tư thế chân giữ nguyên.

## 50. NÂNG CẢNH TAY

Hai cánh tay đưa thẳng lên

trước mặt, bàn tay úp xuống, sau đó hai khuỷu tay từ từ gấp vào, chòm xuống và hơi dang ra ngoài, cúi chỏ hơi rộng hơn vai. Hai tay buông lỏng, gấp cổ tay, tay cao hơn vai. Mắt nhìn thẳng (hình 2-58). Tiếp đó nâng hai tay, lòng bàn tay hướng ra phía trước nhanh chóng đẩy tay ra đằng trước, căng cổ, tay hồ khẩu đối nhau, ngón tay hướng lên trên và chéch vào trong, tay cao ngang vai, hai ngón tay cái cách nhau khoảng 3-5 tấc, 4 ngón còn lại gần hơn một chút. Mắt nhìn tay, chân giữ nguyên (hình 2-59).



Hình 2-59

## 51. LẬT CÁNH

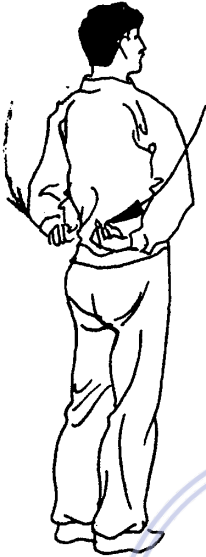
Cụp hai bàn tay vào trong, khép các ngón lại thành câu thủ, lòng bàn tay chéch vào trong, ngón tay xuôi xuống, mắt nhìn thẳng, tư thế chân giữ nguyên (hình 2-60).



Hình 2-60

## 52. CÁNH LUNG

Hai tay đưa vòng xuống



Hình 2- 61

hai bên cạnh qua mép ngoài hông, gập hai khuỷu, huyết Hợp cốc của hai tay áp vào mép ngoài huyết Thận du phải và trái, thả lỏng các ngón, lòng bàn tay ngửa lên, mắt nhìn thẳng, thế chân không thay đổi (hình 2-61).

### 53. XÒE CẢNH QUẠT BAY LÊN

Hai bàn tay từ huyết Thận du hạ xuống, vòng qua cạnh thân giờ lên, cao gần ngang vai, bàn tay úp xuống, ngón tay hướng ra phía trước, hai cánh tay hơi khum, mắt nhìn thẳng.



Hình 2- 62

1. *Bay lên bên trái:* gập đầu gối chân phải, trọng tâm dồn vào chân phải, chân trái bước lên một bước, đầu gối bên trái hơi chùng, mép ngoài bàn chân trái tiếp đất, gót chân kiễng lên. Tay phải vòng xuống dưới, đè ấn vào bụng dưới, tay trái hơi cong, bàn tay khum khum thành hư chưởng, lòng bàn tay chiếu vào Hạ đan điền. Tay giờ ra một cách tự nhiên, ngón tay

hướng sang trái, đồng thời cánh tay trái nâng lên phía trên bên trái, cánh tay hơi cong, tay trái để cao quá đầu, lòng bàn tay hướng xuống dưới, chéch vào trong, thả lỏng cổ tay, năm ngón tay buông xuôi tự nhiên, thân trên hơi vịn sang trái, mắt nhìn vào lòng bàn tay (hình 2-62).

2. *Bay lên bên phải*: gập đầu gối chân trái, trọng tâm cơ thể dồn vào chân trái, chân phải bước lên phía trước một bước, đầu gối hơi chùng, mép ngoài chân phải tiếp đất, hơi kiểng gót chân và bàn chân, tay trái đưa vòng ấn xuống dưới, dùng ở trước bụng dưới. Tay trái cong, bàn tay khum khum, lòng bàn tay chiếu vào Hạ đan điền. Tay mở tự nhiên, ngón tay chỉ sang bên phải, đồng thời cánh tay phải giơ lên phía trên bên phải, cánh tay hơi cong, tay phải cao hơn đầu, lòng bàn tay hướng xuống hơi chéch vào trong, thả lỏng cổ tay, năm ngón tay buông xuôi tự nhiên. Thân trên hơi quay sang bên phải, mắt nhìn vào lòng bàn tay phải (hình 2-63).



Hình 2- 63

Luân phiên làm bên phải, bên trái như vậy 7 lần.

## 54. QUẦY NGƯỜI

Tiếp theo động tác bay lên bên trái lần cuối, đưa cánh tay trái xuống, đưa cánh tay phải lên. Thả lỏng cổ tay, hai

cánh tay giơ lên phía trước bụng. Đồng thời hai đùi kéo thẳng, thân thể quay về hướng chính diện (hình 2-64). Tiếp đó hai tay bắt đầu rung, lấy hai gót chân làm trục, vòng bên phải đằng sau quay 180°. Mắt nhìn thẳng.



Hình 2- 64

## 55. BAY LÊN

Tiếp theo tư thế trên khi thân vòng bên phải đằng sau quay, hai tay vừa luôn luôn rung động, vừa từ bụng từ từ giơ lên, lòng bàn tay hướng ra phía trước, ngón tay hướng lên trên. Chân phải ở đằng trước, gót chân kiểng lên, trọng tâm ở chân trái, mắt nhìn phía trước (hình 2-65). Sau đó hai cánh tay vừa rung vừa từ phía trước hạ xuống hai cạnh.



Hình 2- 65

## 56. BAY LƯỢT QUA MẶT NƯỚC

1- Động tác bên trái (lướt qua mặt nước)

Trọng tâm cơ thể dồn vào chân phải, chân trái bước lên

một bước, đầu bàn chân tiếp đất, chân trái hơi cong. đồng thời hai cánh tay vừa rung vừa từ bên cạnh giơ thẳng ra đằng trước. Sau đó cong đầu gối chân phải, thân trên ngả ra đằng trước, vận mình sang trái khoảng  $45^{\circ}$ , cùng lúc hai cánh tay theo đà vừa rung vừa đưa vòng sang trái. Tay trái đưa lên đến phía trên bên trái, lòng bàn tay hướng sang bên trái, ngón cái chéch xuống, ngón tay trái cao quá đầu, tay phải vươn thẳng ra bên trái phía trước, cao ngang ngực, lòng bàn tay úp xuống, hai cánh tay để cong tự nhiên, mắt nhìn tay trái (hình 2-66).



Hình 2- 66

2- Động tác bên phải  
(lướt qua mặt nước)

Nâng mình lên, trọng tâm cơ thể dồn sang chân trái, cong đầu gối trái, chân phải bước lên một bước, đầu bàn chân tiếp đất, hơi co đầu gối ngả thân ra đằng trước, vận mình sang bên phải  $45^{\circ}$ , hai cánh tay vừa rung vừa



Hình 2- 67

từ trái đưa vòng sang phải. Tay phải nâng lên trên cao, phía trước bên phải, lòng bàn tay hướng sang bên phải, ngón tay cái chéch xuống, ngón tay cao quá đầu. Tay trái đưa thẳng ra phía trước bên phải, tay để cao ngang ngực, hai cánh tay cong tự nhiên, mắt nhìn tay phải (hình 2-67).

Luân phiên làm động tác lướt qua mặt nước bên trái, bên phải 7 lần.

## 57. QUAY NGƯỜI

Làm như bài 54 (hình 2-64).

## 58. BAY LÊN

Làm như bài 55 (hình 2-65).

## 59. KIỂM MỒI

### 1. Kiểm mồi bên trái:

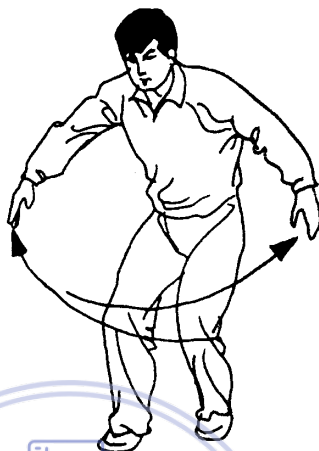
Trọng tâm cơ thể dồn vào chân bên phải, chân trái bước lên một bước, chân trái để thẳng tự nhiên, đầu bàn chân tiếp đất. Gập chân phải, thân ngả gập về đằng trước. Hai cánh tay đồng thời từ bên cạnh thân đưa chéo sang cạnh thân bên kia: tay trái thì đưa sang bên phải, tay phải thì đưa sang bên trái,



Hình 2- 68



hai tay bắt chéo nhau ở trước đầu gối bên trái, tay trái để trên, tay phải ở dưới, mắt nhìn xuống dưới (hình 2-68).



Hình 2- 69

2. *Kiểm mồi bên phải:*  
Hơi nhắc người lên đồng thời hai cánh tay đưa trả về hai bên cạnh thân một cách tự nhiên, trọng tâm cơ thể dồn sang chân trái (hình 2-69). Chân phải bước lên một bước, gập đầu gối chân trái, gập ngả người ra phía trước, 2

cánh tay cùng lúc từ hai bên cạnh thân đưa chéo sang cạnh thân bên kia (động tác như hình 2-68) nhưng đổi phải trái ngược lại). Hai tay bắt chéo ở đằng trước, tay trái vẫn để ở trên tay phải, mắt nhìn xuống dưới.

Luân phiên làm động tác kiểm mồi bên trái, bên phải 7 lần.

## 60. QUAY NGƯỜI

Khi làm động tác kiểm mồi lần thứ 7 thì hai cánh tay bắt chéo ở trước đầu gối bên trái. Sau đó nhắc người dậy, chân phải để thẳng, đồng thời 2 cánh tay từ phía trước duỗi thẳng ra, nhắc khuỷu tay lên. Thả lỏng cổ tay, tay để xuôi tự nhiên trước bụng, lòng bàn tay úp xuống. Hai cánh tay

cong, hai khuỷu tay để rộng hơn vai, mắt nhìn thẳng (hình 2-70). Sau đó lấy 2 gót chân làm trục quay đằng sau theo hướng bên phải  $180^\circ$ , tư thế tay giữ nguyên, trọng tâm dồn sang chân trái.

## 61. TÌM TỎ

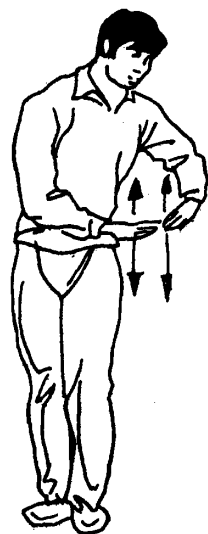
Phương hướng của tay sẽ lần lượt là trái, giữa, phải, phải, giữa, trái, giữa.

1. *Trái*: Trọng tâm dồn sang chân phải, chân trái bước lên một bước, đầu bàn chân trước tiếp đất, thân trên hơi vặn sang bên trái, đồng thời hai cánh tay chuyển sang cạnh eo bên trái, ngón tay xòe, các ngón của 2 tay đối nhau cách nhau khoảng hơn một tấc, lòng bàn tay để úp và ấn xuống đến hông bên trái, cổ tay căng. Chân phải hơi cong, mắt nhìn hai tay (hình 2-71).

2. *Giữa*: Chân phải thẳng, kiễng gót chân, trọng tâm chuyển lên dồn vào chân trái, đồng thời hai cổ tay thả lỏng, gập khuỷu, nhắc hai tay đến trước bụng trên, đồng thời quay thẳng người lại. Chân phải bước lên một



Hình 2- 70



Hình 2- 71

bước, đầu bàn chân tiếp đất. Sau đó hai tay ấn xuống dưới cho đến trước bụng dưới, chân trái hơi cong, mắt nhìn hai tay.

3. *Phải*: Chân trái thẳng, kiễng gót chân, trọng tâm dồn lên chân phải, đồng thời thả lỏng hai cổ tay, gập khuỷu tay, nâng hai tay đến cạnh eo bên phải, thân trên hơi vắn sang bên phải. Tiếp đó, chân trái bước lên một bước, đầu bàn chân tiếp đất, chân phải hơi cong. Hai tay ấn xuống đến cạnh hông bên phải mắt nhìn vào hai tay (hình 2-72) nhưng đối tư thế phải trái.



Hình 2- 72

4. *Phải*: Trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, chân phải bước lên một bước, hai tay vẫn ấn xuống cạnh hông bên phải (như động tác 3).

5. *Giữa*: Trọng tâm dịch sang chân phải, chân trái bước lên một bước, thân trên quay thẳng trở lại, hai tay ấn xuống đến ngang trước bụng dưới (như động tác 2).

6. *Trái*: Trọng tâm dịch sang chân trái, chân phải bước lên một bước, hai tay ấn xuống đến cạnh hông bên trái (như động tác 1).

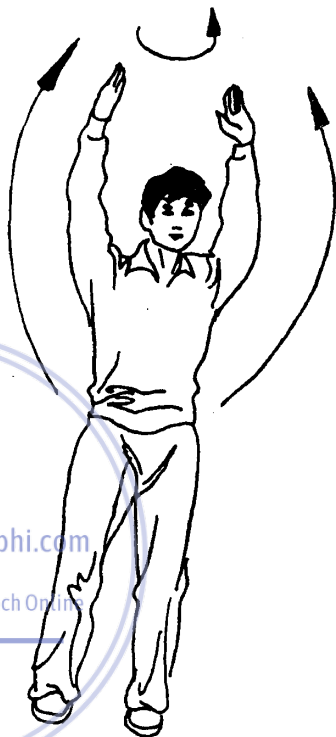


Hình 2- 73

7. *Giữa*: Trọng tâm dịch sang chân phải, chân trái bước lên một bước, hai tay ấn xuống đến trước bụng dưới (hình 2-73) (như động tác 2).

## 62. QUAY NGƯỜI BƠI LỘI

Sau khi làm 7 lần động tác tìm tổ thì trọng tâm cơ thể ở chân phải, sau đó trọng tâm dịch chuyển lên phía trước và lấy gót chân trái làm trục, quay người sang bên trái 90° (cùng chiều với khởi thức), chân phải xoay sang trái, lên nửa bước, song song với chân trái, khoảng cách hai chân rộng bằng vai. Hai gót chân kiễng, đồng thời hai cánh tay vừa rung vừa từ đằng trước cơ thể đưa vòng qua hai bên cạnh, giờ lên đằng trước, giờ cao hơn trán (vừa xoay người vừa rung tay) khoảng cách hai cùi trỏ rộng hơn vai, lòng bàn tay úp, hơi chếch vào trong. Mắt nhìn thẳng ra phía trước (hình 2-74).

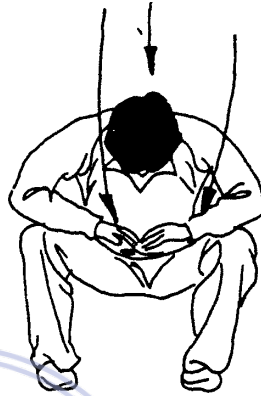


Hình 2- 74

## 63. NGỦ YÊN TRÁ KHÍ

Hai cánh tay từ trên xuống dưới vừa rung vừa đưa qua mặt, ngực, hạ xuống đến trước bụng thì thôi rung, đồng

thời hai chân gấp lại ngồi xổm xuống, kiễng hai gót chân, thu tay về, ngón cái hướng lên trên đặt đúng vào huyệt Nhũ căn, 4 ngón tay còn lại khép lại đặt ở hai bên cạnh Hạ đan điền, các ngón đối nhau, cách nhau khoảng một tấc, sau đó thân trên hơi ngả ra phía trước, khép mắt ngừng tĩnh khoảng nửa phút (hình 2-75).



Hình 2- 75



Hình 2- 76



Hình 2- 77

## 64. TRỞ VỀ TƯ THẾ BAN ĐẦU (THU KHÍ)

Mở mắt, đưa đầu dần dần ngay lên, đứng dậy, hai tay duỗi thẳng, hai gót chân đặt xuống đất, hai tay để ở hai bên cạnh người. Sau đó hai cánh tay khum khum, dần dần đưa ra phía trước giơ lên đến trước trán, lòng bàn tay hướng vào trong. Tiếp đó từ từ hạ xuống đến ngực (hình 2-76), bụng bụng dưới rồi để xuôi một cách tự nhiên ở bên cạnh cơ thể, khí trầm xuống Đan điền. Sau đó, chân trái khép vào chân phải thành tư thế đứng nghiêm, mắt nhìn thẳng đằng trước (hình 2-77).



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## Chương 3

# CÔNG LÝ VÀ ĐƯỜNG KHÍ CỦA 64 BÀI CÔNG PHÁP ĐẦU ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

Xin trình bày một cách sơ lược, dễ hiểu về đường đi của khí và tác dụng của 64 bài công pháp đầu của Đại nhận khí công nhằm giúp người tập nắm được yếu lĩnh và luyện tập đạt kết quả.

Đại nhận khí công là bộ công pháp được hình thành trên cơ sở lý luận khí hóa, kinh huyết và lý luận âm dương học cổ đại.

Âm dương học cho rằng mỗi sự việc đều tồn tại hai mặt đối lập thống nhất, đó là âm và dương. Âm dương dựa vào nhau để cùng tồn tại, cùng thấm thấu vào nhau, trong âm có dương, trong dương có âm, âm dương cùng chuyển hóa lẫn nhau, âm cực tất sinh dương, dương cực tất sinh âm. Âm dương điều hòa thì vạn vật phối phối, âm dương lệch lạc thì vạn vật tiêu vong.

Người xưa cho rằng, "tạng" của con người có thể tàng trữ hết thảy những vật chất tinh vi của cơ thể. Tạng thuộc âm, phủ thuộc dương. Tạng, phủ có thể tiến hành các hoạt động tiêu hóa, truyền dẫn, bài tiết. Do vậy, 12 đường kinh mạch thuộc tạng phủ được chia làm âm kinh, dương kinh, và chúng có mối quan hệ biểu lý (trong ngoài) theo từng

cấp kinh mạch âm dương. Khi sinh lý cơ thể người ở trạng thái bình thường thì âm dương thăng bằng, tạng phủ hài hòa. Khi có biến hóa bệnh lý thì cơ thể xuất hiện âm dương lệch lạc, hoặc âm thịnh dương suy hoặc dương thịnh âm suy, xuất hiện tình trạng phủ tạng mất điều hòa. Cơ thể con người không những đòi hỏi tạng phủ phải hài hòa, thăng bằng, mà còn đòi hỏi chính nó phải hài hòa thăng bằng với thế giới bên ngoài, thích nghi với sự biến đổi của khí hậu bên ngoài, để giữ cho cơ thể không bị ngoại tà xâm nhập. Có vậy công năng của toàn bộ cơ thể mới thăng bằng và hài hòa. Dưới đây là bảng ghi thuộc tính âm dương của sự vật thông thường.

**Bảng 1: Bảng ghi thuộc tính âm dương**

Âm	Địa	Đêm	Lạnh	Tĩnh	Trên	Trái	Giáng
Dương	Thiên	Ngày	Nóng	Động	Dưới	Phải	Thăng

Hướng nội	Hư	Lý	Huyết	Bụng	Dinh	Ngũ tạng	ức chế
Hướng ngoại	Thực	biểu	khí	Lưng	Vệ	Lục phủ	Hưng phần

Dại nạp khí công là công pháp lợi dụng sự hài hòa của động tác lên xuống, trước và sau, bên trái bên phải, hướng nội hướng ngoại, thăng giáng, khai hợp, hấp thu khí trời đất, thu khí quán khí, hấp thụ bài tiết, bổ hư tả thực, để điều chỉnh cơ thể thăng bằng âm dương.

"Kinh lạc" là cả một mạng lưới quán xuyên cơ chế khí



của mọi tổ chức trong cơ thể như tạng phủ, cơ nhục, gân cốt, da v.v... Nó được ví như sông ngòi, mương máng trong tự nhiên. Các huyết được phân bố trên đường tuần hành của kinh lạc, là nơi vận hành kinh khí của phủ tạng, là nơi tích tụ vào ra của kinh khí. Khí huyết và các chất dinh dưỡng chủ yếu thông qua kinh lạc để phân phối khắp nơi, nuôi dưỡng cơ thể. Kinh lạc là con đường vận hành của nội khí, mà cũng là con đường biến chuyển của bệnh tật. Khi cơ thể bị nhiễm bệnh hoặc chịu những kích thích bên ngoài thì các tác nhân đó đều được dẫn theo kinh lạc mà vào trong nội tạng. Khi công năng sinh lý của nội tạng không điều hòa, thì những biểu hiện đó có thể được đạo dẫn theo kinh lạc đưa ra bên ngoài cơ thể, gây ra những cảm giác khác thường hoặc gây ra dị ứng. Nếu kinh lạc vận hành bất thường thì việc lưu thông khí huyết bị trở ngại hoặc không điều hòa, âm dương sẽ mất thăng bằng, công năng sinh lý bị rối loạn hoặc suy thoái đều dẫn đến con người mắc bệnh. Vì vậy sơ thông kinh lạc, làm cho kinh lạc thông thoát suôn sẻ có vai trò cực kỳ quan trọng trong việc giữ gìn sức khỏe và chữa bệnh.

Cơ thể con người có 12 kinh mạch và kỳ kinh bát mạch. Mỗi kinh mạch đều có công năng đặc thù và những đặc trưng bệnh lý riêng, có tuyến tuần hoàn nhất định và có quy luật giao tiếp rõ ràng. Các công năng ấy đều có liên quan với nhau và cùng chế ước nhau để điều tiết cho cơ thể cân bằng.

Mười hai kinh lạc là con đường vận hành chủ yếu của khí huyết và tân dịch. Tên của 12 kinh lạc như sau:

1. Thủ thái âm phế kinh;
2. Thủ dương minh đại trường kinh
3. Túc dương minh vị kinh
4. Túc thái âm tỳ kinh
5. Thủ thiếu âm tâm kinh
6. Thủ thái dương tiểu trường kinh
7. Túc thái dương bàng quang kinh
8. Túc thiếu dương thận kinh
9. Thủ quyết âm tâm bào kinh;
10. Thủ thiếu dương tam tiêu kinh
11. Túc thiếu dương đờm kinh;
12. Túc quyết âm can kinh.

Có bài khẩu quyết về trình tự tuần hoàn của 12 kinh như sau "Phế, đại (trường), vị, tỳ, tâm, tiểu (trường) bàng (quang), thận, (tâm) bào, (tam) tiêu, đờm, can tương (tục). Vòng tuần hoàn này khởi đầu từ phế, kết thúc ở can rồi lại khởi đầu từ phế, lần lượt tuần hoàn qua các kinh, cứ như vậy tuần hoàn mãi không ngừng.

Kỳ kinh bát mạch có vai trò làm thông suốt mối quan hệ giữa các kinh mạch, điều tiết khí huyết toàn thân, điều tiết sự vận hành và dự trữ khí huyết của 12 kinh mạch. Kỳ kinh bát mạch là: Đốc mạch, Nhâm mạch, Xung mạch, Dối mạch, Dương duy mạch, Âm duy mạch, Dương kiêu mạch, Âm kiêu mạch.

Khí huyết là động lực của sự sống của cơ thể, là nguồn năng lượng của sự vận động. "Khí thông suốt thì huyết mới trôi chảy, khí ách tắc thì huyết bị ứ đọng" (Khí hành

tác huyết hành, khí trệ tác huyết ú). Đại nhận khí công chủ yếu đạo dẫn khí huyết bằng động tác, làm cho nội khí tuần hoàn suôn sẻ theo kinh mạch, mở các kinh huyết, thông kinh hoạt huyết, làm tan những đám kết đặc. Bằng cách rèn luyện kinh mạch Thủ túc âm dương, thông suốt thượng, hạ Đan điền, sơ thông 12 kinh mạch ở toàn thân, làm cho khí huyết lưu thông suôn sẻ, hòa thuận. Khi huyết Lao cung và huyết Dũng tuyền mở ra, sẽ thu hút được khí của đất trời, nối thông khí ở bên trong và bên ngoài cơ thể, bổ hư tả thực, thải cái cũ, nạp cái mới, tăng khả năng trao đổi chất của cơ thể, bồi dưỡng nguyên khí, luyện thần khí, tông khí, nuôi dưỡng tổ chức khí quan, điều hòa công năng của các phủ tạng. Do đó nó có thể chữa bệnh bởi dưỡng sức khỏe.

Dưới đây trình bày tác dụng và khí cảm của các bài:

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## 1. KHỞI ĐẦU

Bài này cũng có thể gọi là bài "Dự bị", chủ yếu là làm động tác chuẩn bị cho các động tác tiếp theo. "Toàn thân thả lỏng, nhập tĩnh, đi vào trạng thái khí công". Quán khí qua huyết Bách hội, làm thông Nhâm mạch ở phía trước, làm thông Đốc mạch ở phía sau, khí trầm xuống một cách tự nhiên, quán khí đến đầu tứ chi. Toàn thân thoải mái, cảm thấy âm ỉm. Lao cung (ở lòng bàn tay), Dũng tuyền (lòng bàn chân) nóng lên, ngón tay, ngón chân cảm thấy nặng nặng, căng lên, có cảm giác tê tê.

"Hai bàn chân đặt song song, rộng bằng vai" là tư thế chân cơ bản của Đại nhận khí công, tư thế này có lợi cho khí ở Túc tam dương kinh, Túc tam âm kinh cân bằng,

hai chân chịu lực cũng cân bằng, khiến cho thân thể đứng được vững vàng, tự nhiên.

"Năm ngón tay xòe tự nhiên, hổ khẩu tròn" là động tác tay cơ bản của Đại nhận khí công, năm đầu ngón tay chứa Tinh huyết của các đường kinh ở tay. Các đường kinh ở tay đều bắt đầu từ Tinh huyết ở đầu ngón. "Hai tay buông xuôi tự nhiên ở bên cạnh thân thể, ngón tay tự nhiên xòe ra, hổ khẩu tròn" làm khí cơ giáng xuống, khí huyết chảy xuống, có lợi cho khí của Thủ tam dương, Thủ tam âm truyền đến ngón tay, tăng cường giao tiếp, truyền lưu giữa các kinh mạch ở tay, làm cho khí huyết ở vùng tay thông suốt. "Miệng hơi khép, đầu lưỡi đặt nhẹ lên hàm trên", đây là một yêu cầu cơ bản của công pháp Đại nhận khí công. Lưỡi đặt nhẹ lên hàm trên có tác dụng nối thông hai mạch Nhâm Đốc (tạo cầu thông tiểu chu thiên) như vậy có lợi cho nội khí vận hành lên xuống. Vì thế còn có tên là "bác cầu chim sáo", làm như vậy có thể làm nước bọt trong miệng tiết ra nhiều, sản sinh một loại dịch thể trong và ngọt. Nước bọt đầy miệng rồi thì nuốt xuống bụng, cho nên có cách gọi "Ngọc dịch hoàn đan". Tiết nhiều nước bọt là một hiện tượng sinh lý biểu hiện tinh khí dồi dào. Tàn dịch (nước bọt) có thể giúp đỡ tiêu hóa, làm chậm quá trình già nua. Nếu dùng lực đẩy hàm trên, cưỡng lưỡi cứng, thời gian kéo dài sẽ làm cho khí huyết dâng lên, miệng khô, lưỡi khô, hư hỏa bốc lên, gây ra hiệu quả hoàn toàn ngược lại.

"Mắt nhìn thẳng phía trước" có tác dụng chấn chỉnh tinh thần và làm cho khí trở lại cân bằng. Ánh mắt (nhãn thần) phản ánh ý niệm, nên khi mắt nhìn lên thì khí sẽ dâng lên, mắt nhìn xuống thì khí hạ xuống.

"Toàn thân thả lỏng tự nhiên, đầu óc yên tĩnh, gạt bỏ

những tạp niệm" là một trong những yêu cầu cơ bản của cả bộ động tác Đại nhạn khí công. Bài tập này có tác dụng thu tâm, an thần, thả lỏng cơ thể, chuẩn bị cho những bài tập sau.

## 2. DANG CÁNH

Khí trôi chảy dọc Thủ tam âm kinh từ huyết Lao cung tiến vào đến huyết Khí hộ, đi qua kinh mạch, xuống Trung và Hạ Đan điền, xuống đến hai đường kinh Tỳ, Vị gây ra nhiệt cảm suốt đến lòng bàn chân, lòng bàn tay và mu bàn tay tạo ra cảm giác nặng nề, nóng nóng.

Bài này có tác dụng mở Thủ tam âm kinh, mở huyết Lao cung. Khi hai cánh tay ở hai bên cạnh từ từ gơ lên phía trước, bàn tay để nghiêng, hai lòng bàn tay hướng vào nhau sẽ làm hai bên xương sườn vận động theo, khiến khí ở Túc thiếu dương đờm kinh (kinh này vừa là âm kinh vừa là dương kinh) được điều động để nâng dương khí ban đầu trong ba đường dương kinh. Vị trí của đờm kinh nằm ở vùng sườn, khi xương sườn hơi nâng lên thì khí mạch ở Đờm kinh cũng theo đó mà dâng lên, đồng thời khí ở Hạ Đan điền cũng theo Nhâm mạch, Xung mạch mà dâng lên làm tam tiêu thông suốt. Khí ở Túc âm kinh cũng dâng lên đến ngực bụng.

Khi hai cánh tay mở rộng lồng ngực giãn ra hai bên. bàn tay ngửa lên, mắt nhìn lên bầu trời, thân thể hơi ngửa ra phía sau thì bàn tay úp xuống. Lúc này khí ở hai mạch Nhâm, Xung dâng lên ngực, hai tay dang ra có tác dụng mở rộng lồng ngực, làm khí đi qua Thủ thái âm phế kinh, Thủ thiếu âm tâm kinh, Thủ quyết âm tâm bào kinh, mở

huyệt Lao cung, do đó lòng bàn tay sẽ có khí cảm rõ rệt. Mặt ngửa nhìn trời, huyệt Liêm tuyền đối thẳng trước mặt, có thể mở huyệt Liêm tuyền.

### 3. CỤP CÁNH

Hai tay ôm ở trước mặt, đón khí vào 2 huyệt Lao cung, đưa khí xuống Hạ Đan điền, thông Dối mạch, khí cơ giáng xuống, khí về Đan điền, bụng dưới cảm thấy nặng nặng và nóng lên, vùng bụng cũng thấy nóng.

Khi hai cánh tay ôm về đằng trước thì thân thể trở lại tư thế ngay thẳng, hàm hung<sup>(\*)</sup> một cách tự nhiên, thu bụng lại, mắt nhìn xuống dưới.

Động tác dang cánh, cụp cánh, chủ yếu để luyện khai hợp Đan điền, thăng giáng khí cơ và luyện Tam âm kinh. Trung Đan điền là huyệt Đản trung tại vùng ngực, còn gọi là huyệt Khí hội vì khí của các kinh mạch toàn thân giao hội ở đó, và là nơi giao hội của khí tiên thiên và khí hậu thiên để sau khi rèn luyện dung hợp thì giữ lại cái thanh, thải ra cái đục, đưa dinh dưỡng đi nuôi ngũ tạng lục phủ và tứ chi. Luyện Trung Đan điền chủ yếu là luyện "tông khí" của hậu thiên. Đồng thời huyệt Đản trung lại là Mộ huyệt của Tâm bào kinh, có tác dụng làm thông thoáng lồng ngực, điều chỉnh khí, trị ho. Tập hai bài này lâu ngày có thể làm thông suốt tam tiêu, làm cho khí thông lục phủ ngũ tạng.

Hạ Đan điền ở bụng dưới, là nguồn sinh ra khí, là nơi tàng tinh của nam giới, là nơi nữ giới nuôi thai. Khí tiên thiên (tức là thận khí) tàng trữ ở Đan điền để rời phủ

---

\* Hàm hung: ngậm ngực

khấp toàn thân. Thận khí có vượng thì thân thể mới cường tráng, sáng tai nhanh mắt. Hạ Đan điền là cội nguồn của năng lượng sống của cơ thể, cũng là nơi tụ hội khí huyết của toàn thân. Luyện Hạ Đan điền là chủ về luyện "nguyên khí". Nó ở phần giữa của toàn thân, thông với Bách hội ở phía trên, thông với Hội âm, Dũng tuyền ở phía dưới, thông với rốn ở đằng trước, thông với huyết Mệnh môn ở phía sau, là chỗ khởi điểm của 3 mạch Nhâm, Đốc, Xung, cũng là điểm nút của đường thông giữa trên với dưới, giữa biểu với lý (giữa bên ngoài với bên trong).

#### 4. CẶP NÁCH

Hai tay ôm lại, nâng khí đến Trung Đan điền, quán khí vào vùng ngực, mở Đờm kinh, lòng bàn tay hướng vào trong, sau đó hai tay xoay nghiêng, lòng bàn tay hướng chéo vào nhau như đang ôm bóng đưa ra phía trước, tác dụng của phản lực làm cho thân thể thẳng lên. Hai tay đưa thẳng ra đằng trước, rẽ ra hai bên cạnh, đưa khí vào Thủ tam âm kinh. Khi quán khí vào Túc tam âm kinh, vào huyết Hợp cốc, Thận du, Lao cung sẽ thấy Thận du và hai mép đùi trong đều có khí cảm.

Bài tập này làm cho khí thông suốt Thủ tam âm kinh, khí cảm chạy suốt từ nách xuống lòng bàn tay, hai tay thông suốt thành một đường khép kín. Khi hai cánh tay dang vòng ra ngoài, đưa đến mép ngoài đằng sau hông, làm huyết Lao cung thu hút khí ở xung quanh cơ thể. Còn động tác nhắc gót chân lên làm cho huyết Dũng tuyền mở để thu hút "địa khí", tăng khả năng truyền dẫn khí của các kinh mạch ở chân.

## 5. RUNG CÁNH TAY

Khí từ huyết Lao cung, Hợp cốc đi qua khuỷu, quán khí vào huyết Chương môn, đi vào lách rồi vào dạ dày.

Khi rung cánh tay thì khép các ngón để tập trung khí, tạo đà cho việc quán khí, hai tay quán khí vào Thận du, Đới mạch. Từ Đới mạch tay ở phía sau chuyển nhanh sang động tác vẩy ra phía trước rốn, để vẩy khí bệnh, khí vẫn đục ra ngoài. Thu khí về huyết Lao cung.

Mục đích rung cánh tay là để thải khí vẫn đục, khí bệnh ra ngoài và làm rung động kinh khí ở Can kinh, Dờm kinh. Động tác hạ gót chân nhanh xuống đất sẽ làm rung động nội khí, làm cho khí bệnh, khí vẫn đục hạ xuống nhanh chóng và bị thải ra đằng chân. Rung cánh tay 2 lần thì đường khí được vận hành 2 lần.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

## 6-7 CẤP NÁCH, RUNG CÁNH TAY

Làm như bài 4 và 5. Bốn bài này chủ yếu luyện kinh mạch của Can kinh, Dờm kinh có tác dụng sơ tiết và điều hòa Can Dờm, hòa trung, giáng nghịch, có thể chữa trị bệnh đau thần kinh liên sườn, nấc, bệnh gan mật, chủ yếu là luyện huyết Lao cung, huyết Dũng tuyên, luyện thu khí và thải khí.

## 8. GIÒ TAY

Khí nhập từ Lao cung chạy từ Tam tiêu kinh vào Tâm bào kinh, chạy qua Khí hộ vào Trung Đan điền, Hạ Đan điền, sau đó đi qua thận, vào Dũng tuyên. Ở Lao cung.



Dũng tuyền và ở ngón thứ tư của chân, tay đều có cảm giác nóng.

Khi hay tay giờ lên, lòng bàn tay hướng vào trong, ngón tay hướng lên có tác dụng đạo dẫn âm khí lên đến đầu. Động tác lòng bàn tay hướng vào trong nhằm trực tiếp quán khí tới đầu và mặt, làm cho khí cơ dâng lên đến tận đỉnh.

## 9. HỢP BÀN TAY

Động tác này làm khí quán vào Bách hội, dọc theo Nhâm mạch, Đốc mạch xuôi xuống, dọc Túc thiếu âm thận kinh thấu đến Dũng tuyền. Khi ấy Bách hội sẽ có cảm giác bị nén và nóng, Dũng tuyền có cảm giác nóng lên.

Mười ngón tay đan vào nhau, lòng bàn tay úp xuống, có tác dụng quán khí vào Bách hội và huyết Thông thiên làm cho huyết lưu thông suôn sẻ dồi dào ở vùng đầu, và có thể quán thông, trút xuống toàn thân, đến từng bộ phận của cơ thể, xuống tận Dũng tuyền.

Hai bài "Giơ lên" và "Hợp bàn tay" chủ yếu nhằm luyện Thượng Đan điền, điều thăng âm khí, bồi bổ đại não, làm cho khí huyết ở đầu dồi dào, có thể chữa chứng huyết áp thấp, thiếu máu ở đại não, khí hư v.v...

Huyết Bách hội là huyết giao hội của các dương kinh của toàn thân, nó chủ trì việc thăng dương khí, có tác dụng tiêu nhiệt trừ phong (gió), khai khiếu, tỉnh thần, hồi dương, ngừa tháo thoát.

Phần trên của cơ thể con người là dương, phần dưới là âm, lưng là dương, ngực bụng là âm, bên phải là dương,

bên trái là âm, luyện tập nhiều động tác giơ lên là thăng dương, hợp bàn tay quán khí có tác dụng làm cho âm dương ở toàn thân được thông suốt.

## 10. LẬT BÀN TAY

Có tác dụng mở Đốc mạch, khí quán Thủ tam âm, làm eo lưng có cảm giác nóng. Khi bàn tay ngửa lên, hai cánh tay giơ lên thì điều động được âm khí thăng lên, dẫn khí ở Đốc, Nhâm mạch lên đến ngực. Tiếp theo lúc lật bàn tay sẽ làm cho Thủ tam dương kinh thông suốt, tay tiếp tục đưa lên làm khí từ tay dâng lên đầu, mở Túc thiếu âm đờm kinh. Hai bàn tay để ngửa cũng có tác dụng thông thiên dương, thu thiên khí. Thu thiên dương thì bổ được thể dương. Khi dùng sức duỗi căng hai cánh tay, đầu hơi ngẩng có thể mở được huyết Liêm tuyền. Hai cánh tay giơ lên, sẽ kéo dẫn cột sống, rèn luyện gân, cơ, bắp, có tác dụng làm cho cơ bắp mềm mại rõ rệt.

## 11. GẬP LUNG

Có tác dụng mở Bàn quang kinh và Thận kinh, khiến khí đi dọc Đốc mạch vào Bách hội, Lao cung và Ấn đường làm cơ thể tiếp thu được địa khí, khí cảm ở hạ chi khá rõ rệt.

Khi gập lưng xuống phải thả lỏng hai cánh tay. Khi ngã người ra đằng trước thì khí cơ hạ xuống dọc Nhâm mạch xuống đến Hạ Đan điền. Khi hai bàn tay ấn xuống giữa hai chân thì khí cơ thuận theo Đốc mạch và Bàn quang kinh lên đến đầu, làm khí huyết ở đầu dồi dào lên. Người

mắc chứng huyết áp cần lưu ý không nên để đầu thấp quá mà chỉ cúi đến mức huyết Bách hội hướng về phía trước, để không chế lượng khí dẫn xuống đầu không quá nhiều. Bài tập này chủ yếu luyện Bàn quang kinh, hai chân thẳng, các vùng huyết Thừa sơn, Ủy trung, Ân môn, Thừa phủ, Tiệp biên cảm thấy căng chướng là vừa. Khi ấn xuống thì hai lòng bàn tay tiếp đất, khi nhấc tay lên là thu địa khí vào Đan điền. Thu địa âm để bồi bổ thể âm. Hai tay ấn xuống thì khí ở Túc âm kinh giáng xuống chân, khí ở Túc dương kinh lên đến vai, đến đầu. Khi hai tay ở mé trước chân trái hoặc mé trước chân phải thì chủ yếu có tác dụng luyện Bàn quang kinh, Dờm kinh và Dương duy, Dương kiều, khí cảm ở chân khá mạnh. Khi tập mất cá chân và mé ngoài đằng sau cẳng chân cảm thấy căng lên là vừa. Khi tay nhấc lên là thu địa khí, thân trên nhấc lên và quay hướng động tác thì chú ý phải thả lỏng.

Kinh Bàn quang chiếm vị trí có diện tích lớn nhất trên toàn thân. Kinh mạch này có nhiều huyết vị nhất, có quan hệ biểu lý với Thận kinh. Bàn quang ở bụng dưới, tàng trữ tân dịch, điều khiển khí hóa, chủ trì việc bài tiết mồ hôi và nước tiểu. Luyện tập Bàn quang kinh có thể trị được ngoại cảm phong hàn, phong nhiệt, sốt nóng, sốt rét, đau thần kinh tọa, chân sưng, đau, tê v.v.. Bài tập này còn có thể làm linh hoạt gân và các khớp. Bàn quang kinh bắt đầu từ huyết Tĩnh minh ở vùng mắt, là huyết chủ yếu để chữa bệnh mắt. Do vậy, luyện Bàn quang kinh còn có thể thanh nhiệt, trừ phong, hoạt huyết, sáng mắt. Mạch Dương kiều đi dọc theo Bàn quang kinh mà lên, chủ trì dương khí mép ngoài chân trái và chân phải điều khiển

hoạt động của tay, làm cho hoạt động của các khớp linh hoạt. Dương duy mạch đi lên ở phần vệ của cơ thể, chủ trì phần biểu của cơ thể, là nơi "hội các dương kinh". Có vai trò duy trì các mối liên hệ, làm thông suốt và điều tiết dương mạch của toàn thân, cùng với Âm duy mạch có vai trò "điều hòa dinh và vệ", điều hòa khí huyết.

Bài "Lật bàn tay" chủ yếu để luyện Âm duy mạch, bài "Gập lưng" chủ yếu để luyện dương kinh mạch, thông qua sự thăng giáng của khí cơ, tiếp thu lấy khí của đất trời để bồi bổ âm dương của cơ thể, điều tiết cho âm dương của cơ thể được thăng bằng.

## 12. QUẤN TAY

Chủ yếu thúc đẩy khí chảy trong mạch đối, luyện Thủ Tam dương, tam âm kinh, thông khí ở hông eo làm các khớp có cảm giác nóng, quán khí khắp cơ thể.

Khi gập lưng thì bàn tay úp xuống, sau đó quán xoay bàn tay ra ngoài để bàn tay nghiêng, lòng bàn tay hướng ra ngoài thì khí cơ từ âm kinh ở tay quá độ sang dương kinh ở tay. Đồng thời vận eo chuyển từ bàn tay nghiêng thành bàn tay ngửa lên. Khí cơ từ Dương kinh ở tay lại chuyển về âm kinh ở tay, đồng thời khí cơ từ giáng xuống chuyển sang thăng lên, cộng thêm động tác vận eo làm rung động, kích thích khí ở Hạ Đan điền, thuận theo hai mạch Xung, Nhâm khí dâng lên đến ngực. Khi quán tay, hai cánh tay xoay ở trước bụng, trước ngực thì nội, ngoại quan của cẳng tay bắt chéo nhau lật cổ tay, lòng bàn tay ngửa lên, làm như vậy cũng có tác dụng quán khí đối với ngực.

"Nội quan" là Lạc huyết của Tâm bào kinh, "Ngoại quan" là Lạc huyết của Tam tiêu kinh. Hai kinh mạch này quan hệ biểu lý với nhau. Hai huyết ấy lại thông với mạch Âm duy, Dương duy, nên thông với nhau và thông với bên trong có tác dụng giải thoát ở phần biểu. Chúng có thể thanh trừ nhiệt ở thượng tiêu, ở trung tiêu, làm giảm đau ở ngực, ở sườn. Có tác dụng chữa trị các bệnh tim, phổi, huyết quản, và bệnh ở hệ thần kinh não.

### 13. HỒI KHÍ

Lúc hồi khí, tay trái quán khí vào Khuyết bôn đưa dọc theo Khuyết bôn, Khí hộ đi xuống Đan điền. Tay trái sẽ có cảm giác vớt được khí ở ngoài cơ thể. Bài tập Hồi khí khiến cho khí hình thành vòng khép mở, vòng tuần hoàn lớn, chéo nhau. Nó chủ việc luyện âm kinh ở chân và tay chủ cả việc luyện khí ở ngũ tạng, có tác dụng làm sạch phổi, điều chỉnh khí, tiêu đờm, nuốt dễ dàng. Tay phải đưa một vòng to, vớt lấy khí ở ngoài cơ thể quán vào ngón cái, ngón thứ hai ở chân trái, dọc mép trong đùi đi lên đến Hội âm, đến Đan điền, sau đó lại nâng lên đến ngực, đến tay, hình thành vòng tuần hoàn lớn đan vào nhau. Kinh mạch Thủ tam âm và Túc tam âm. Âm kinh thuộc phế tạng, có tác dụng để cho khí ở ngũ tạng được thông suốt, được điều chỉnh, từ đó điều chỉnh được công năng của ngũ tạng.

Nếu người già yếu, bệnh nặng thì có thể không ấn ngón chân, nhưng chân trái cần phải thẳng, tay trái chỉ về hướng ngón chân cái của chân trái, ánh mắt cũng dồn vào đó. Làm như vậy cũng đạt được mục đích tuần hoàn đan chéo vào nhau.

## 14. ĐÀN CHÂN TRÁI

Quán khí bất chéo làm cho các khớp ở lưng, eo, hông, có cảm giác nóng, cảm giác nóng đó thấu đến mật đến thần kinh liên sườn. Quán khí đến hai kinh Can Tỳ, cũng khai thông được Bàng quang kinh. Đàn chân trái 3 lần, vận hành 3 lần, chủ yếu để luyện "Đại chu thiên" một cách đơn giản. Tư thế như bài tập 13 "Hồi khí".

Khi tay phải căng khuỷu sang phía ngoài bên trái, ngón tay đỡ ngón chân, ngoặt cổ tay vào trong thì lúc đó khí từ âm kinh ở tay chuyển sang dương kinh ở tay. Khi cơ thể chuyển sang trái thì lấy gót chân trái làm điểm tỳ, chân trái cũng hơi quay sang trái. Lúc này do việc ngoặt cổ tay và quay thân thể, khiến cho Vị kinh, Bàng quang kinh, Đờm kinh thông mạch nối liền với nhau, khiến kinh khí ở Túc tam dương thăng lên, đi qua đùi, ra đến eo, lưng, vai, giao tiếp với 3 dương kinh ở tay, hình thành vòng tuần hoàn lớn của 3 dương kinh ở tay, chéo nhau với 3 dương kinh ở chân tại mép ngoài chân tay. Khi thả lỏng cánh tay, thân thể chuyển về vị trí cũ là trở về tư thế của bài "Hồi khí" (bài 13). Lúc đó khí từ 3 dương kinh ở tay lại chuyển sang 3 âm kinh ở tay, lại hình thành vòng tuần hoàn lớn của 3 âm kinh ở tay chéo nhau với 3 âm kinh ở chân tại mép trong chân tay. Đàn chân 3 lần rồi thả lỏng 3 lần như vậy thì hình thành 3 lần vận hành Đại chu thiên một cách giản đơn.

Bài tập "Đàn chân" có tác dụng làm thông suốt kinh mạch âm dương toàn thân, xúc tiến tuần hoàn máu, điều chỉnh công năng sinh lý của lục phủ ngũ tạng, rèn luyện

gân, cốt, cơ nhục. Động tác vận eo có lợi cho việc hoạt động eo hông, luyện Đới mạch.

## 15. ĐẨY KHÍ

Bài tập này khai thông Thủ thiếu âm tâm kinh, Thủ quyết âm tâm bào kinh, Thủ thiếu dương tam tiêu kinh và Thủ thái dương tiểu trường kinh, lòng bàn tay và kẽ các ngón tay phát nhiệt khá rõ, thấy khí từ huyết Lao cung phóng ra ngoài.

Khi đẩy khí, tay và ngón tay đều dễ xuôi, lòng bàn tay từ từ đẩy ra phía sau nhằm thúc đẩy việc thải bệnh khí và khí vẫn đục trong các kinh mạch ở tay ra ngoài.

## 16. VỐT KHÍ

Khí đi dọc 3 dương kinh ở tay lên đến vai, xuyên qua cơ tam giác lên đến cạnh tai làm vùng mặt, đầu có cảm giác nóng.

Vốt khí nghĩa là vốt khí ở ngoài cơ thể, quán khí vào huyết Khuyết bồn ở bên phải.

## 17. QUAY NGƯỜI HỒI KHÍ

Dem khí vừa vốt được, đẩy được quán vào huyết Khuyết bồn, qua Khí hộ xuống đến ngực đi vào Đan điền. "Quay người hồi khí" tức là quay người 180°, tay trái đưa vòng theo đà quay người, vốt lấy khí ở ngoài cơ thể quán vào ngón chân cái và ngón chân thứ hai, hình thành vòng tuần hoàn lớn đan chéo vào nhau.

## 18. ĐÀN CHÂN PHẢI

Làm động tác như bài tập "Đàn chân trái", chỉ có khác là làm theo hướng ngược lại.

## 19. ĐẨY KHÍ

Như bài 15.

## 20. VỐT KHÍ

Như bài 16.

## 21. QUẤN TAY

Khí vào từ huyết Lao cung, khí đến Đới mạch, dẫn khí Đan điền lên, khí hộ vệ Đới mạch, Đan điền. Hai tay quán chéo nhau ở Nội, Ngoại quan hoặc Nội, Ngoại lao cung đều được, hai lòng bàn tay quán vào bên trong, quán khí vào vùng ngực, bụng. Hai cánh tay quán như vậy sẽ làm cho vai, eo, hông tự nhiên lay động theo, có lợi cho việc nạp khí tăng lực cho thận.

## 22. TAY VỜN MÂY

Tác dụng của bài tập "Tay trái vờn mây" và "Tay phải vờn mây" đều như nhau làm khí cơ đi theo tuyến đường nửa phía bên trái hoặc bên phải cơ thể.

Bài tập này chủ yếu làm thông suốt 3 dương kinh và 3 âm kinh ở chân và ở tay tại cùng một phía thân thể để điều tiết khí cơ thăng giáng cân bằng.



## 23. VỜN EO

Bài tập này làm cho khí thông Đới mạch, Đốc mạch trôi chảy thông suốt, quán khí vào Thượng, Hạ Đan điền và Thận du.

Động tác lúc đầu của bài tập làm giống như động tác "Tay vờn mây", di nửa vòng bên trái của Đới mạch, huyết Hợp cốc của tay trái chiếu vào huyết Thận du, huyết Hợp cốc ở tay phải chiếu vào huyết Ấn đường, mắt nhìn vào gót chân phải, sau đó nhanh chóng xoay eo ngay thẳng ra phía chính diện, gót chân phải đồng thời chạm đất nhằm kích thích khí Đan điền thông suốt toàn thân. Lòng bàn tay ngửa lên để ở Đới mạch để điều khí ở Xung, Nhâm mạch dâng lên, tay trái vớt khí từ dưới lên, quán khí vào huyết Ấn đường ở khu vực Thượng Đan điền.

## 24. XUỐNG TAY HỒI KHÍ

Làm khí từ Lao cung ra dằng vai, quán khí vào Đan điền. Ngón tay út có cảm giác nóng nóng tê tê.

"Xuống tay hồi khí" tức là đạo dẫn khí xuống đến huyết Hạ Đan điền hay huyết Dũng tuyền. Người mắc chứng huyết áp cao cần lưu ý sau khi xoay eo, lập tức đạo dẫn xuống để tránh cảm giác khó chịu.

Bài tập "Vờn eo", "Xuống tay" chủ yếu để luyện Thượng Đan điền, luyện sự thăng giáng của khí cơ. Một trong những đặc điểm của Đại nạp khí công là luyện Thượng Đan điền. Trong "Đại nạp khí công" động tác luyện Thượng Đan điền chiếm khoảng 20%. Vị trí Thượng Đan điền ở vùng trán và vùng đỉnh đầu, nó chủ quản thần kinh

ý thức. Luyện Thượng Đan điền là luyện về "thần khí" nhằm chế ước và điều chỉnh thăng bằng vận động của cơ thể, của công năng sinh lý, của các khí quan nội tạng. Quán khí vào Thượng Đan điền sẽ trực tiếp cung cấp dinh dưỡng và năng lượng cho đại não, có lợi cho việc tăng cường và cải thiện công năng của đại não, có tác dụng mở mang trí tuệ, tăng trí nhớ, làm cho đầu óc tỉnh táo, tinh thần và sức lực dồi dào. Bài tập này còn có thể chữa bệnh thiếu máu não, huyết áp thấp, đau đầu, khí hư v.v...

## 25. TUNG MỘT CÁNH

Khí vào Lao cung, đi qua Khí hộ vào Đan điền, đồng thời từ huyết Hợp cốc quán khí vào Thận du. Động tác Tung một cánh giống động tác Vờn mây, chỉ khác ở chỗ động tác này tay để cao ngang vai, khí cảm mạnh hơn động tác Vờn mây. Khí cơ có thể đạt đến trước ngực, sau lưng, vai, cổ và vùng đầu.

## 26. BƯỚC LÊN VƯỜN TÂY

Quán khí vào huyết Thiên khu, thấy nhiệt tràn đến đầu mũi chân. Khí cơ từ bụng lên đến ngực, chuẩn bị cho bài tập sau.

## 27. VÒNG TAY QUA TAI, QUA ĐẦU

Quán khí vào các huyết vị ở tai và sau cổ sau gáy, khí lòng bàn tay đối chuẩn huyết Ngọc chẩm. Vòng tay qua bên cạnh tai, dùng tay phải vớt khí, sau đó trực tiếp quán

khí vào các huyết Thái dương, Phong tri, Phong phủ, Âm môn, khí quán khí thì đầu và thân thể quay về hướng chính, thân thể và xương sống để ngay thẳng. Động tác vòng tay qua đầu có tác dụng an thần, làm cho não khỏe khoắn, đầu óc tỉnh táo, mắt sáng, có tác dụng khử phong, giải nhiệt, thăng thanh, giáng đục và làm thông suốt kinh lạc, có thể chữa trị các bệnh tai, mắt, cổ, cao huyết áp, đau đầu, ngoại cảm...

## 28. NÉN XUỐNG

Động tác tay phải nén xuống là thông qua Dờm kinh và Thận kinh để dẫn khí xuống, tay trái giơ lên. Lòng bàn tay sẽ có cảm giác nóng. Khí vào huyết Lao cung chạy đến huyết Khí hộ.

Tay trái đạo dẫn bệnh khí, khí đục ở đốt đầu xương sống cổ đi xuống tay và chân rồi thải ra ngoài. Chân phải là chân trụ, chịu trọng lực, tay phải tiếp xúc ở dưới, cẳng tay sẽ thấy lòng bàn tay, cổ tay, ngón tay có khí cảm rõ rệt.

Tay trái ngửa lên, nâng lên đến ngực, cao ngang vai, cánh tay để cong tự nhiên, lòng bàn tay hơi khum, hơi kiểng gót chân trái. Lúc này, tay trái chân trái đồng thời thu lấy địa khí, lúc này khí trong cơ thể dâng lên theo kinh âm ở chân, thông với kinh âm ở tay. Cho nên tác dụng của động tác nén xuống là làm cho cạnh thân bên trái thu khí, dâng khí lên, còn ở cạnh thân bên phải thì khí giáng xuống và thải khí ra ngoài. Khi ấy khí ở hai bên tay phải và tay trái cũng đồng thời thông nhau. Bàn tay trái thu lấy khí trời đi dọc theo âm kinh ở tay lên đến

ngực, lại từ vùng ngực thông suốt đến âm kinh của tay phải xuống đến bàn tay phải. Động tác này cũng có tác dụng thu khí lạnh và thải khí độc ra ngoài. Khí cơ chủ yếu là từ bên trái thăng lên, từ bên phải hạ xuống.

Hai bài tập Nén xuống, Nâng lên chủ yếu để luyện thăng giáng khí cơ ở hai bên phải, trái. Bên trái là âm, chủ đạo về huyết, bên phải là dương, chủ đạo về khí, cho nên Nén xuống hay Nâng lên đều có tác dụng điều tiết làm cho âm dương thăng bằng và khí huyết điều hòa. Mắt nhìn vào lòng bàn tay của tay giơ lên.

## 29. NÂNG LÊN

Dẫn khí vào huyết Lao cung đến huyết Khí hộ, lòng bàn tay cảm thấy nóng, cánh tay trái đặt ở mép ngoài của Đờm kinh và Bàn quang kinh. Khi ấy cánh tay và bên cạnh thân thể đều có khí cảm.

Tác dụng của bài Nâng lên và Nén xuống như nhau, chỉ khác là tay phải ấn xuống, lật bàn tay, lòng bàn tay nâng lên trên, dẫn khí lên. Tay trái nâng lên, lật bàn tay úp và ấn xuống, dẫn khí xuống. Do đó, tác dụng của động tác nâng lên là làm khí cơ ở cạnh thân bên phải thăng lên, khí thu khí thì làm khí ở cạnh thân bên phải hạ xuống, thải ra ngoài, tức là khí thăng lên ở bên phải, hạ xuống ở bên trái.

## 30. HỒI KHÍ

Tay trái quán khí vào huyết Ấn đường, tay phải khép ngón tay quán khí vào huyết Khuyết bồn. Hạ chân xuống thì khí dọc theo Nhâm mạch đi xuống. Huyết Khuyết bồn

là huyết ở Vị kinh. Mạch nhánh từ Khuyết bồn có thể vào trong liên lạc với phổi, có thể thông với lục phủ ngũ tạng. Gót chân phải chấm đất làm cho kinh khí của Vị kinh dọc Nhâm mạch xuống đến tận chân, nó có tác dụng điều chỉnh khí, làm sạch phổi, thải những khí bẩn khí đục, giữ lại những khí trong lành. Tay trái vớt khí từ dưới lên dâng trước phía trên, quán vào Thượng Đan điền, làm cho khí cơ ở bên trái từ chỗ đang giáng xuống chuyển thành thăng lên. Khí thăng lên đến đầu, đến mặt, theo động tác lên đến Thượng Đan điền, chuẩn bị cho động tác vớt trắng.

### 31. VỚT TRẮNG

Tay phải vớt ở phía dưới, quán khí vào huyết Tam âm giao ở chân trái trước, sau đó hai tay chéo nhau, tay trái quán khí vào tai phải, tay trái quán khí vào huyết Ấn đường.

### 32. QUAY NGƯỜI

Động tác quay người làm thông suốt huyết Hội âm và phần eo hông, mở thông Túc dương minh vị kinh, tay trái tự nhiên tựa vào bên trái cơ thể, huyết Lao cung hướng ra đằng sau, ngón tay xuôi xuống, huyết Lao cung tay phải quán khí vào huyết Ấn đường.

Quay người nhằm vận chuyển Đới mạch, điều chỉnh cho khí cơ ở bên phải, bên trái cân bằng với nhau, giữ cho thăng giáng cân bằng. Vừa quay người vừa làm cho khí ở Thượng Đan điền xuôi dọc theo Nhâm mạch, làm cho khí cơ ở cạnh thân tập trung chảy ở mép trong của chân trái

nhằm luyện Quyết âm can kinh ở chân trái. Động tác này gọi là "Chuyển hóa âm dương". Khi khí từ Thượng Đan đi xuống âm kinh ở chân, từ đầu đi xuống chân thì gọi là "Dương cực hóa âm", khi khí từ tay phải thăng lên, quán vào Thượng Đan đi lên, thì gọi là "Âm cực hóa dương". Từ Can kinh ở bên phải dọc theo Nhâm mạch thăng lên đến Thượng Đan đi lên để bồi bổ thần khí.

Hai bài tập Vớt trăng, Quay người làm cho khí cơ ở bên phải bên trái chuyển hóa lẫn nhau, chủ yếu nhằm luyện Thượng Đan đi lên, khiến khí thông suốt hai tay và chủ trì luyện Can kinh, làm khí thông suốt ở mép trong của chân trái, chân phải, lấy việc thăng khí là chủ yếu.

### 33. BƯỚC LÊN NHIN BÀN TAY

Huyệt Lao cung tay phải quán khí vào huyệt Thái dương, huyệt Lao cung tay trái quán khí vào huyệt Ấn đường, mở thông Dương minh vị kinh ở chân.

Tay trái từ dưới đưa lên, quán khí vào Thượng Đan đi lên, vì là động tác "Âm cực hóa dương" nên có tác dụng đưa khí thăng lên để bồi bổ thần khí. Khi trọng tâm cơ thể chuyển lên chân phải thì kinh khí của Can kinh ở cạnh bên trái dâng lên đến huyệt Hội âm, đi dọc Nhâm mạch lên trên.

Như vậy khí cơ ở cạnh thân bên phải từ huyệt Hội âm xuống đến Can kinh ở bên phải, khiến cho khí cơ tập trung trút xuống đến mép trong của chân. Tay phải quán khí vào các huyệt vị trên Đờm kinh ở bên cạnh đầu và quán khí

vào huyết Thái dương. Mật bám vào gan, trong việc tàng trữ khí và chuyển khí ra, việc trữ và tiết dịch thì Đờm với Can kinh có quan hệ biểu lý với nhau. Can kinh là "Âm trong dương", dương suy thì âm sinh. Đờm là "Âm trong dương mới sinh". Vì vậy Can đờm là kinh mạch vừa âm vừa dương. Trong Đại nhạn công, khá nhiều bài tập có tác dụng luyện Đờm kinh, nên khí cơ thăng giáng khá đều và vững, không nhanh cũng không chậm. Lúc này, kinh mạch dương ở bên phải tuần hoàn lên xuống, thăng giáng, khi kinh khí của Đờm kinh thăng lên thì kinh khí của Can kinh giáng xuống. Bài tập này có thể chữa trị bệnh ở gan mật và bệnh ở kinh mạch Can đờm, đồng thời quán khí vào Đờng tử liêu và Thái dương có tác dụng thanh nhiệt khứ phong, làm cho đầu óc tỉnh táo và mắt sáng. Bài tập này có thể chữa bệnh đau đầu, cận thị, teo thần kinh mắt, bệnh sung huyết võng mạc v.v... Bài tập này chủ yếu để thăng khí cơ.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### 34. NGẮM TRẮNG

Huyết Lao cung ở tay trái quán khí vào tai bên phải, tay phải dùng khí mở Bàn quang kinh ở bên trái và Đờm kinh ở bên phải.

Khi tay phải và eo quay sang bên phải và bắt đầu vớt khí thì khí cơ ở chân từ âm chuyển thành dương, mở huyết Hoàn khiêu, khí cơ dọc Đờm kinh ở mép ngoài chân xuống đến trước mắt cá ngoài, khí cơ tập trung trôi chảy ở mép ngoài đùi theo đà thân thể gập người ra đằng trước. Khi Ngắm trắng, thân trên và đầu quay sang trái, khi nhìn lên trên thì eo, sườn bên trái kéo duỗi ra, eo, sườn bên phải

thu lại, khiến kinh khí ở Đờm kinh bên trái thăng lên, kinh khí của Đờm kinh ở bên phải trầm xuống. Chân trái duỗi thẳng tự nhiên, mép ngoài chân trái thì thực, mép trong hư. Lúc này khí cơ ở mép ngoài chân trái dọc theo Đờm kinh và Dương khiêu đi lên từ mắt cá ngoài đến hông. Tay trái quán khí vào Thượng Đan điền. Tay phải vớt khí đến dưới khuỷu tay trái vẩy ra phía trên bên trái, tức là vẩy khí quán vào vùng khuỷu tay trái nhằm đẩy mạnh kinh khí của dương kinh ở tay trái thăng lên quán khí vào Thượng Đan điền để bồi bổ thần khí. Bài tập Ngắm trăng chủ yếu là luyện Thượng Đan điền, thông suốt khí trong tay và chủ yếu luyện Đờm kinh thông suốt khí ở mép ngoài chân. Kinh khí của Đờm kinh ở mép ngoài bên trái thăng lên, kinh khí của Đờm kinh ở mép ngoài bên phải trầm xuống, tập trung trôi chảy ở mép ngoài chân phải. Tập đến khi ở các huyết Khâu khu, Dương lăng tuyền, Tất dương quan, Hoàn khiêu có cảm giác căng căng, moi moi là vừa đủ.

Huyết Hoàn khiêu là huyết Hội của Đờm kinh và Bàng quang kinh, nó có tác dụng xua hàn khí, chống mỏi mệt, làm thông suốt các khớp. Huyết này thường dùng chữa trị các bệnh ở chân, ở eo lưng. Huyết Hoàn khiêu mà mở ra thì khí sẽ thông suốt ở chân.

Dương lăng tuyền là huyết Hợp của Đờm kinh, lại là huyết hội của các kinh cân, nó có tác dụng sơ tiết Can đờm, thanh trừ thấp nhiệt, thông suốt đường gân và các khớp.

Huyết Khâu khu là huyết Nguyên của Đờm kinh, có tác dụng thanh lọc Can Đờm.



### 35. NÉN KHÍ

Khi nén xuống, hai tay có cảm giác nóng và hơi tê tê, kinh khí của hai chân chảy xuống, mở ba dương kinh và ba âm kinh ở chân. Khi nhấc tay lên thì huyết Lao cung và Dũng tuyên thu khí, khí men lên mép ngoài mu bàn tay lên mép ngoài cánh tay thẳng đến lưng.

Lúc nén khí, các ngón của hai tay đối nhau khiến khí cơ ở thân trên hạ xuống, tập trung dồn xuống chân. Đồng thời thải khí độc, khí bệnh ở trong cơ thể qua cổ tay, ngón tay, lòng bàn tay ra ngoài. Hai tay ấn xuống để thải khí, khi tay nâng lên thì thả lỏng tay, nâng lên Hạ Đan điền. Khi hai tay nâng lên là để thu địa khí. Nén khí chủ yếu nhằm luyện chân trái. Tập đến khi các huyết Túc tam lý, Giải khê, Thừa sơn, Ủy trung và mắt cá trong, ngoài, mép trong, mép ngoài đầu gối có cảm giác căng căng, ê ê là vừa đủ. Chân trái khi quán vào Túc tam âm kinh, mắt cá trong và mép đầu gối trong căng căng ê ê là vừa đủ.

### 36. QUAY NGƯỜI NÉN KHÍ

Quay người nén khí có tác dụng như bài tập "Nén khí", nhưng ở chân phải chủ yếu quán khí vào Túc tam dương kinh, ở chân trái chủ yếu quán khí vào Túc tam âm kinh. Khi hai tay ấn xuống thì khí quán xuống chân, khí vẫn đục, khí bệnh được thải ra đằng tay, khi hai tay nâng lên thì thu lấy địa khí. Ấn xuống nâng lên như vậy 3 lần làm khí cơ trở đi trở lại giữa Hạ Đan điền với 3 kinh âm và 3 kinh dương ở chân. Bài tập này có tác dụng chữa bệnh dạ dày, đường ruột, bệnh ở eo lưng, đầu gối và ở các khớp mắt cá

chân, hơn nữa có tác dụng rèn luyện khớp chân, cơ bắp chân, làm cho chân thêm rắn khỏe.

### 37. BÔI

Rung bàn tay với tần số cao làm thông suốt kinh mạch toàn thân, khai thông 12 kinh chính ở tay chân, lúc làm động tác bôi thì 3 âm kinh ở tay được mở. Khi hai tay đưa đến cao ngang vai thì 3 dương kinh ở tay được mở. Khi hai tay giơ lên thì cả 3 dương kinh và 3 âm kinh ở chân đều được mở.

Khi làm động tác bôi, cổ tay thả lỏng, hai cánh tay rung lên xuống nhanh. Biên độ rung nhỏ hẹp, cổ tay thả lỏng có tác dụng xua tan mỗi mệt. Một trong những đặc điểm của Đại nhạn công là bài Bôi trong 64 bài tập đầu khá nhiều. Rung cánh tay làm toàn thân rung theo. Bài tập có tác dụng thúc đẩy nhanh chóng quá trình thông suốt kinh lạc, thông suốt các khớp làm thanh nhiệt tán phong. Liên tục mấy bài tiếp theo bài tập này, cánh tay vừa rung vừa làm động tác, có tác dụng tăng khả năng đạo dẫn của động tác và đẩy mạnh sự vận hành của nội khí và tăng tốc độ tuần hoàn máu, có tác dụng tăng cường vi tuần hoàn ở các mao quản và các đầu dây thần kinh.

Ở bài tập này, hai cánh tay đưa từ dưới lên, vừa rung vừa duỗi ra phía trước, khí cơ cũng theo từ dưới lên, từ Dũng tuyền theo âm kinh ở chân dâng lên Hạ Đan điền, tiếp đó qua Nhâm mạch, Xung mạch lên đến Trung Đan điền ở ngực. Lúc giơ tay lên khí âm kinh ở tay chuyển sang dương kinh, khí cơ dâng lên đến đầu. Bài tập này có tác dụng bài tiết mặt âm của thân trước. Chú ý khi giơ

lên phải ung dung, vững vàng, tránh việc khí ở Xung mạch và Nhâm mạch dâng lên quá nhanh.

### 38. NGẮM NƯỚC

Mắt nhìn xuống cách bàn chân khoảng 1,5m, mắt thu lấy địa khí, huyết Lao cung của cả hai tay quán khí vào eo hông, mở Tâm bào kinh, khí từ ngón giữa dọc mép trong cánh tay lên ngực.

Hai cánh tay từ trên hạ xuống đến bên cạnh thân thể, tay đưa về phía sau, khí cơ từ trên đi dọc xuống. Hai bàn tay quán khí vào Hậu đan điền. Bài tập này có tác dụng thăng thanh giáng đục, thanh nhiệt tản phong khí bệnh và khí vẩn đục có thể đi qua ngón tay, lòng bàn tay và huyết Bát tà ở kẽ ngón thái ra ngoài, hai tay có khí cảm rõ rệt. Bài tập chủ về bài tiết khí bệnh ở dương kinh phía sau cơ thể ra ngoài qua tay và chân.

### 39. VỖ NƯỚC CÁT CÁNH

Cùng một lúc vận động cả chân, tay, eo, lưng, làm 12 kinh chính càng thêm thông suốt, làm Đới mạch và Đốc mạch mở ra. Hai tay làm động tác bơi lên trên, lòng bàn tay và ngón tay nóng lên. Khí đi vào huyết Lao cung qua huyết Khí hộ quán vào Đan điền, quay người sang phải sang trái làm cho Đới mạch và Đốc mạch thông suốt, ngón chân dùng lực bấm xuống đất sẽ có tác dụng tăng nhanh tốc độ lưu chuyển của kinh mạch ở chân.

1- *Vỗ nước bên trái*: tay trái vừa rung vừa đưa lên góc trên bên trái đầu, lòng bàn tay hướng ra ngoài, co khuỷu

lại, bàn tay để dựng, ngón tay ở trên, mở dương kinh ở tay. Tay trái để úp, để cao ngang ngực. Mở âm kinh ở tay, thẳng Đờm kinh, mắt nhìn vào mu tay trái. Bài tập này chủ về việc làm thông suốt Thủ dương minh tiểu trường kinh, sau đó làm thông suốt Tam tiêu kinh, sơ tiết khí bệnh, khí vẫn đục ở cạnh đầu bên trái và ở ngực lườn bên phải. Tiểu trường kinh và huyết ở mép trái ngón út và các huyết ở cổ tay đều có tác dụng thanh nhiệt tán phong, thanh nhiệt tả hỏa, có tác dụng trị bệnh ù tai, mắt hoa v.v..

2- *Vỗ nước bên phải*: có tác dụng xua tan khí bệnh, khí độc ở bên phải trên thân, ở cạnh đầu bên phải và ở ngực, lườn.

Động tác bên trái của 64 bài tập đầu nhiều hơn động tác bên phải, khi tập lại thường bắt đầu tập từ bên trái. Ví dụ: ra tay trái trước, chân trái trước, làm động tác đập nước bên trái 2 lần, bên phải 1 lần. Các bài tập Qua nước, Kiểm ăn, Tìm tổ cũng tiến hành như vậy. Làm như vậy bởi vì, huyết ở phần ở bên trái thuộc về âm, khí ở phần bên phải thuộc về dương, tốc độ vận động của huyết thì chậm, tốc độ vận động của khí thì nhanh. Luyện tập bên trái trước là nhằm đánh động huyết phần, để điều tiết, khống chế tốc độ vận hành nhanh chậm của huyết, để giảm bớt sự chênh lệch về thời gian vận hành giữa khí và huyết, điều hòa cho khí và huyết thăng bằng. Luyện bên trái trước, luyện bên trái nhiều hơn là một trong những đặc điểm của 64 bài tập đầu của Đại nhận công.

## 40. UỐNG NƯỚC

Đưa khí vào từ huyết Thượng Đan điền, Bách hội, Ấn đường, quán thông hai mạch Nhâm Đốc. Làm xong động

tác đập nước quay về tư thế ngay thẳng thì 2 tay vừa rung vừa rã ra hai bên cạnh thân, làm động tác cúi người uống nước, dẫn khí từ đầu xuống chân. Lúc cúi người là dùng huyết Ấn đường hút lấy địa khí, lúc ngay người lên thì tiếp tục dẫn khí vào Thượng Đan điền. Sau khi cúi người khí ở chân lại dồn xuống dưới thải khí độc, khí bẩn ra ngoài. Ba lần làm động tác uống nước là làm 3 vòng tuần hoàn từ đầu đến chân.

Khi hai bàn tay rã ra hai bên hông để ở huyết Hoàn khiêu làm cho Đờm kinh (vừa âm vừa dương) bị kích thích khiến khí cơ dâng lên đầu lên trán, hai tay vừa rung vừa đạo dẫn nhằm làm cho 3 dương kinh và 3 âm kinh ở chân, hai mạch Âm Dương kiều, hai mạch Âm Dương duy đều thông suốt.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

## 41. NHÌN TRỜI

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Khí quán Thượng Đan điền, chìm xuống, Trung và Hạ đan điền. Khi hai tay giơ lên thì khí vào hai huyết Lao cung, qua khuỷu, vai đến Khí hộ.

Theo đà hai tay giơ lên, khí cơ từ dưới dâng lên đến đầu. Lúc đứng dậy giơ tay lên thì cần phải thoái mái thông thả, làm cho khí không đến nổi xộc thẳng lên.

## 42. HỒI KHÍ

Hai cánh tay vừa rung vừa rã ra hai bên, hạ xuống, khí quán Thượng, Trung, Hạ Đan điền. Bụng giữa, bụng dưới đều có cảm giác nóng, đồng thời mở Túc dương minh vị kinh, ngón chân thứ hai nóng lên khá rõ.

Hồi khí là làm cho khí đã thăng lên đầu lại dần xuống Hạ Đan điền, hai tay cùng lúc vớt lấy khí xung quanh quán vào Hạ Đan điền. Hai bàn tay để ở hai bên cạnh rốn, nhẹ ấn vào vùng bụng, nhẹ rung động 3 lần. Bàn tay quán khí vào bụng để hỗ trợ sơ thông vùng bụng. Bàn tay trái để ở vùng lá lách, bàn tay phải để ở vùng gan, cũng có tác dụng sơ tiết vùng gan, vùng lách, khiến khí bệnh, khí đục thải ra ngoài chân (người mắc bệnh gan có thể thải qua tay phải).

Hai bài tập "Ngắm trời", "Hồi khí" chủ yếu để điều tiết sự thăng giáng của khí, để sơ thông bài tiết.

### 43. TÓM KHÍ

Tay tóm lấy khí của tự nhiên, dẫn khí từ Hợp cốc đi dọc đường kinh ở tay, quán vào Khí hộ, dần khí vào Hạ Đan điền. Khi tóm khí, tay đưa ra thì bàn tay để úp, nắm hư quyền (nắm tay hờ) để mở huyết Hợp cốc, quán khí vào huyết Khí hộ ở ngực. Tóm khí, quán khí có tác dụng làm cho khí cơ hạ xuống.

### 44. LẬT BÀN TAY TÓM KHÍ

Khí đã tóm được, đem quán vào huyết Khí hộ qua Hậu Khê hoặc qua kinh mạch ở tay, rồi dần xuống Đan điền. Khi Lật tay tóm khí, lúc đưa tay ra là bàn tay để ngửa, lúc nắm tay hờ thì huyết Uyển cốt mở, quán khí đến Khí hộ ở ngực làm cho khí cơ thăng lên.

Hai bài tập "Tóm khí", "Ôm khí" đều nhằm quán khí vào Trung Đan điền để bồi bổ tông khí hậu thiên.

Huyệt Hợp cốc là huyệt Nguyên của Đại trường kinh, có tác dụng giải nhiệt và giảm đau, sơ tiết kinh mạch khá tốt.

Huyệt Khí hộ thuộc Vị kinh, thuộc chi mạch của Khuyết bồn, có tác dụng như huyệt Khuyết bồn. Nó có thể liên lạc với phổi, với tâm bào, thông với Đại trường, thông với Tam tiêu (Thượng tiêu, trung tiêu, hạ tiêu). Huyệt Khí hộ là một trong huyệt vị chủ yếu của Đại nhạn công, có tác dụng điều tiết khí và mở lồng ngực, có thể chữa bệnh ho, hen, đau lưng, đau ngực.

## 45. ÔM BÓNG

Giơ hai cánh tay lên làm mở 3 âm kinh ở tay. Chân thẳng, cúi lưng, hai cánh tay ôm xuống, làm Đốc mạch dâng lên và mở 3 dương kinh ở tay. Giữa hai cánh tay cảm giác như đang ôm một quả bóng.

Hai mu bàn tay đối nhau, ngón tay hướng lên, khuỷu tay chúc xuống. Sau khi đưa qua đầu thì lòng bàn tay hướng xuống, đưa vòng một vòng qua cạnh thân, ôm khí đến phía trước hai chân, thu gom khí ở xung quanh ôm trong hai tay. Sau đó ôm đến cạnh thân bên trái, đồng thời làm khí cơ trong cơ thể từ chỗ đang thẳng lại giáng xuống. Bài này chủ yếu để chuẩn bị cho bài Về bóng.

## 46. VỀ BÓNG

Thông qua sự rung động của ngón tay và sự xoay chuyển của cổ tay, làm cho kinh lạc của hai tay thông suốt, hai tay gom khí quán vào Đan điền và làm cho Đối mạch thông suốt.

Hai lòng bàn tay đối nhau vẽ, tay phải ở trên, tay trái ở dưới, tay phải đưa tay vẽ vào hướng trong, tay trái vẽ ra hướng ngoài. Làm như vậy có thể làm cho khí ở trong tay được vẽ thành một khối khí quán đặc, trong tay có khí cảm rõ rệt. Làm động tác vẽ bóng từ eo bên trái vừa xoay vừa vẽ qua trước bụng dưới, đến cạnh eo bên phải đem khối khí trong tay quán vào Dối mạch và Đan điền, thu khí bổ thận, bồi bổ nguyên khí ở Hạ Đan điền.

## 47. QUAY NGƯỜI VẼ BÓNG

Bài Quay người vẽ bóng giống như bài Vẽ bóng. Chỉ khác ở chỗ chuyển đổi tay trái ở trên, tay trái vẽ xoay vào trong, tay phải vẽ xoay ra ngoài để quán khí vào Đan điền. Vừa vẽ vừa xoay từ phải sang trái 8 lần, lại vừa vẽ vừa xoay đến trước bụng, quay chuyển eo, quán khí vào eo thận, để luyện đối mạch. Chú ý chuyển eo phải vững chắc, không được lắc đảo. Hai bàn tay cách nhau 20 cm, vẽ bóng một lần bên trái, một lần bên phải sẽ có tác dụng một lần bổ một lần tả, làm cho bên trái bên phải hài hòa với nhau. Bài Vẽ bóng và Quay người vẽ bóng nhằm rèn luyện đồng thời cả ngón tay, cổ tay, khớp, khuỷu khiến khớp tay linh hoạt. Đồng thời rèn luyện cả kinh âm và dương ở tay, có thể sơ kinh hoạt huyết, điều tiết công năng phủ tạng.

## 48. ÔM KHÍ

Hai cánh tay từ phía trước đỉnh đầu đưa vòng qua cạnh thân ra đằng trước, ôm một ôm khí mở tam âm kinh. Khí trong vòng ôm đó đi dọc theo âm kinh ở tay tiến vào Khí



hộ, và dừng ở giữa hai cánh tay, sau đó bỗng khí lên, hai tay và ngực bụng đều cảm thấy nóng.

Ôm khí có chỗ giống nhau với Ôm bóng, chỉ khác là cự ly hai tay khá lớn, ngón tay hướng vào nhau, lòng bàn tay ngửa lên, làm như thế giữa hai tay ôm lấy một khối khí rất to, rất nặng. Khi hai tay hạ xuống đến cạnh chân thì khí cơ chủ yếu từ dương kinh ở chân, ở Bàn quang kinh dâng lên đến đầu.

## 49. QUÁN KHÍ

Hai tay bỗng khí lên đến đầu, khí đi qua Thượng, Trung, Hạ Đan điền. Nội khí từ bên phải Hạ Đan điền xuống đến chân. Lúc quán khí toàn thân có cảm giác nóng, đầu óc có cảm giác khoan khoái.

Ôm khí xong, lúc đứng dậy thì khí cơ từ âm kinh ở chân dâng lên Hạ Đan điền. Lúc gập gối, khí cơ dọc theo Nhâm mạch, Xung mạch dâng lên Trung, Hạ Đan điền. Đồng thời hai tay ôm khí cao đến ngực, đạo dẫn từ bên ngoài vào trong, làm khí cơ từ trên hạ xuống dưới, từ Trung đan điền hạ xuống Hạ Đan điền, cũng có thể xuống đến Dũng tuyền. Bài tập này nhằm thu khí địa âm để bổ âm.

## 50. NHẮC CÁNH TAY

Khi hai cánh tay nhắc lên thì khí vào huyết Lao cung. Khi lật bàn tay thì chân và Ngoại Lao cung của hai tay thải khí bẩn và khí độc ra ngoài.

Hai lòng bàn tay đối nhau về, tay phải ở trên, tay trái ở dưới, tay phải đưa tay về vào hướng trong, tay trái về ra hướng ngoài. Làm như vậy có thể làm cho khí ở trong tay được về thành một khối khí quán đặc, trong tay có khí cảm rõ rệt. Làm động tác về bóng từ eo bên trái vừa xoay vừa về qua trước bụng dưới, đến cạnh eo bên phải đem khối khí trong tay quán vào Đới mạch và Đan điền, thu khí bổ thận, bồi bổ nguyên khí ở Hạ Đan điền.

## 47. QUAY NGƯỜI VÊ BÓNG

Bài Quay người về bóng giống như bài Về bóng. Chỉ khác ở chỗ chuyển đổi tay trái ở trên, tay trái về xoay vào trong, tay phải về xoay ra ngoài để quán khí vào Đan điền. Vừa về vừa xoay từ phải sang trái 8 lần, lại vừa về vừa xoay đến trước bụng, quay chuyển eo, quán khí vào eo thận, để luyện đới mạch. Chú ý chuyển eo phải vững chắc, không được lão đảo. Hai bàn tay cách nhau 20 cm, về bóng một lần bên trái, một lần bên phải sẽ có tác dụng một lần bổ một lần tả, làm cho bên trái bên phải hài hòa với nhau. Bài Về bóng và Quay người về bóng nhằm rèn luyện đồng thời cả ngón tay, cổ tay, khớp, khuỷu khiến khớp tay linh hoạt. Đồng thời rèn luyện cả kinh âm và dương ở tay, có thể sơ kinh hoạt huyết, điều tiết công năng phủ tạng.

## 48. ÔM KHÍ

Hai cánh tay từ phía trước đỉnh đầu đưa vòng qua cạnh thân ra đằng trước, ôm một ôm khí mở tam âm kinh. Khí trong vòng ôm đó đi dọc theo âm kinh ở tay tiến vào Khí

hộ, và dùng ở giữa hai cánh tay, sau đó bồng khí lên, hai tay và ngực bụng đều cảm thấy nóng.

Ôm khí có chỗ giống nhau với Ôm bóng, chỉ khác là cự ly hai tay khá lớn, ngón tay hướng vào nhau, lòng bàn tay ngửa lên, làm như thế giữa hai tay ôm lấy một khối khí rất to, rất nặng. Khi hai tay hạ xuống đến cạnh chân thì khí cơ chủ yếu từ dương kinh ở chân, ở Bàng quang kinh dâng lên đến đầu.

## 49. QUÁN KHÍ

Hai tay bồng khí lên đến đầu, khí đi qua Thượng, Trung, Hạ Đan điền. Nội khí từ bên phải Hạ Đan điền xuống đến chân. Lúc quán khí toàn thân có cảm giác nóng, đầu óc có cảm giác khoan khoái.

Ôm khí xong, lúc đứng dậy thì khí cơ từ âm kinh ở chân dâng lên Hạ Đan điền. Lúc gấp gối, khí cơ dọc theo Nhâm mạch, Xung mạch dâng lên Trung, Hạ Đan điền. Đồng thời hai tay ôm khí cao đến ngực, đạo dẫn từ bên ngoài vào trong, làm khí cơ từ trên hạ xuống dưới, từ Trung đan điền hạ xuống Hạ Đan điền, cũng có thể xuống đến Dũng tuyền. Bài tập này nhằm thu khí địa âm để bổ âm.

## 50. NHẮC CÁNH TAY

Khi hai cánh tay nhắc lên thì khí vào huyết Lao cung. Khi lật bàn tay thì chân và Ngoại Lao cung của hai tay thải khí bẩn và khí độc ra ngoài.

Khi nhắc cánh tay, bàn tay để úp, cơ khuỷu gơ lên, nhắc gót chân thì khí cơ chuyển từ âm kinh ở tay xoay chuyển sang dương kinh ở tay, để thăng khí của Xung mạch của kinh Đờm. Khi ngón tay, bàn tay, cổ tay đẩy căng ra ngoài thì hai gót chân hạ xuống. Làm như vậy để thái khí bản, khí độc ở lục phủ ngũ tạng ra qua tay, chân. Khi rung chân, khí ở 3 kinh âm và kinh dương cùng hạ xuống, làm cho khí âm dương thăng bằng.

## 51. LẬT CÁNH

Nắm ngón tay đang thẳng, làm động tác quặp lại, để thái khí bệnh ra rồi sau đó thu khí vào Hoàn khiêu, vào hai bên lườn.



## 52. CÁNH LUNG

Dùng huyết Hợp cốc quán khí vào huyết Thận du, khí quán vào thận và khai thông Bàng quang kinh và Tiểu trường kinh. Lúc quán khí vùng bụng có cảm giác nóng, và nóng đến gan bàn chân và ngón chân út.

Phải thả lỏng toàn thân khi tập bài này, huyết Hợp cốc của hai tay phải áp sát vào huyết Thận du, lòng bàn tay ngửa lên. Sau đó duỗi lỏng bàn tay, quán khí vào Thận du để bổ thận, giữ vững tinh, giải nhiệt, trừ thấp. Thận du là Du huyết của thận, quán khí vào Thận du có thể làm cho eo thận ấm áp, chắc chắn sẽ có lợi cho việc khơi động khí trong thận, tức là hỏa khí ở Mệnh môn. Thận có thể điều tiết sự thăng bằng của thủy dịch trong cơ thể. Phế, tỳ, thận cùng nhau hoàn thành việc điều tiết thủy dịch của

cơ thể. Công năng của 3 bộ phận này được gọi là "Tam tiêu khí hóa", hỏa ở mệnh môn có thể làm ấm toàn thân, trở thành động lực hoạt động của lục phủ ngũ tạng và cũng là động lực khí hóa của tam tiêu. Huyệt Hợp cốc ở tay rung động 3 lần, tức là dùng huyệt Hợp cốc quán khí vào thận 3 lần. Bài tập này có thể chữa trị các bệnh về đường sinh dục như viêm thận, đau eo lưng, di tinh, teo dương v.v...

### 53. XOÈ CÁNH BAY LÊN

Khi Xoè cánh thì khí đi dọc dương kinh ở hai cánh tay. Bàn tay trên quán khí vào huyệt Ấn đường, bàn tay dưới quán khí xuống Trung và Hạ Đan điền.

1- *Bay lên bên trái*: tay trái ở trên quán khí vào vùng đầu, tức là thu khí ở Thượng Đan điền. Thân trên hơi vắn sang bên trái. Khi nhấc cánh tay trái lên là làm mở dương kinh ở tay, khí cơ từ tay lên đến vai, giao hội ở huyệt Đại chùy ở Đốc mạch, nối với Túc dương kinh. Khí cơ dâng lên đến nửa đầu bên trái, làm thăng khí dương mới sinh ở Đởm kinh. Đởm kinh là kinh mạch nửa âm nửa dương. Tay phải quán khí xuống Hạ Đan điền, quán xuống mé bên trong âm kinh. Khí cơ ở bên trái thăng lên đến nửa đầu bên trái, khí cơ ở bên phải hạ xuống đến chân phải.

2- *Bay lên bên phải*: tay trái từ trên hạ xuống dưới, quán khí xuống Hạ Đan điền thì khí ở bên trái hạ xuống, quán xuống âm kinh ở mép trong chân trái. Tay phải từ dưới nâng lên, quán khí vào nửa đầu bên phải thì Thượng Đan điền thu khí. Khí cơ ở bên phải dâng lên nửa đầu bên

phải, khí cơ ở bên trái hạ xuống chân trái. Động tác của toàn bài chủ yếu là để thăng khí cơ, chủ yếu để quán khí bồi bổ cho Thượng và Hạ Đan điền.

Nửa thân trên vận eo nhẹ nhàng lần lượt sang hai bên. Vận nhẹ xương sống có tác dụng điều tiết thần kinh ở sống lưng. Huyết Đại chùy là Hội huyết của Đốc mạch với Tam dương kinh ở chân và ở tay, là huyết quan trọng chấp mối liên lạc giữa đầu não với chân tay. Vận động huyết Đại chùy có tác dụng giải nhiệt, tản phong và thăng thanh, giáng đục.

## 54. QUAY NGƯỜI

Xem bài 32.



## 55. BAY LÊN

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Hai tay làm động tác Bơi hạ xuống mở ba âm kinh ở tay. Khi quay người, đồng thời hai tay vừa giơ lên vừa làm động tác Bơi, làm cho khí theo ba dương kinh ở tay hạ xuống dọc hai cánh tay. Bài Quay người có thể làm cho Dương minh vị kinh ở chân thông suốt, khiến cho khí hạ xuống một cách tự nhiên.

Đồng thời tiến hành cả hai bài, vận chuyển Dối mạch có thể điều tiết và khống chế khí cơ làm cho khí cơ không bốc lên quá.

## 56. BAY LƯỢT QUA MẶT NƯỚC

Hai tay làm động tác bơi có tác dụng làm thông suốt kinh lạc ở chân tay. Cúi người và đồng thời quay người

sang hai bên trái phải, vận động eo lưng, làm cho khí thông suốt Đới mạch, hai cánh tay có cảm giác khí thông đến tận đầu chót ngón tay, toàn thân khoan khoái dễ chịu.

Khi làm động tác Bay lướt qua mặt nước bên trái thì hai cánh tay giơ lên hạ xuống, làm cho khí cơ từ thăng chuyển thành giáng. Sau đó tay trái làm động tác Bơi đến phía trước bên dưới cạnh bên trái, lòng bàn tay trái hướng ra phía ngoài bên trái, để đứng bàn tay. Lòng bàn tay phải hướng xuống và hướng vào trong, hướng vào ngực vào vai, động tác có phần giống như bài Võ nước cất cánh. Nhưng bài Bay lướt qua mặt nước bên trái cần phải co đầu gối bên phải, tư thế thấp hơn, thân trên cúi về đằng trước đồng thời vận mình sang bên trái, khiến cho eo bên trái được kéo dẫn ra, eo và hông bên phải chìm xuống để khí cơ ở bên trái dâng lên, khí cơ ở bên phải hạ xuống. Thêm vào đó, tay trái rung động có tác dụng tăng cường sự vận hành của khí huyết ở bên trái, làm thông suốt khí huyết ở nửa thân bên trái, thải những khí bệnh ở thân bên trái.

Làm động tác Bay lướt qua mặt nước bên phải giống như động tác Bay lướt qua mặt nước bên trái, chỉ làm phương hướng ngược lại.

Toàn bộ động tác của bài tập này chủ yếu là thăng lên. Mất nhìn vào tay đưa lên, chú ý khi làm động tác không nên dùng lực, chuyển động sang bên phải bên trái một cách nhẹ nhàng thoải mái. Đồng thời hoạt động sống lưng, luyện cho eo khỏe và bồi bổ thận. Khi tập, toàn thân nóng lên, có khí cảm rõ rệt.

## 57. QUAY NGƯỜI

## 58. BAY LÊN

Tác dụng của hai bài tập này như bài 54, 55.

## 59. KIỂM MỒI

Mở kinh mạch ở tay, chân, hạ Nhâm mạch, làm thông suốt Đốc mạch. Khi thân thể hạ xuống thì khí đi dọc Nhâm mạch xuống đến Hạ Đan điền. Khi nâng thân thể lên, khí đi lên dọc theo Đốc mạch, vào Thượng Đan điền, người tập sẽ cảm nhận được khí đang tuần hoàn dọc Đốc mạch, toàn thân nóng lên.

Thân trên cúi xuống, hai tay chéo nhau ở đằng trước, tay trái đặt trước, tay phải để sau, lòng bàn tay hướng vào trong, quán khí xuống Hạ Đan điền. Lúc này, khí dọc theo Đốc mạch dâng lên Bách hội, khi nâng người lên thì khí cơ từ huyết bách hội đi dọc theo Nhâm mạch xuống Hạ Đan điền và huyết Hội âm. Mỗi lần làm động tác Kiểm ăn là thực hiện một vòng tuần hoàn Nhâm- Đốc (một Tiểu chu thiên). Khi nâng thân lên thì hai tay tự nhiên đưa về bên cạnh thân, lòng bàn tay của cả hai tay chếch xuống dưới, hướng nghiêng vào trong, thả lỏng cánh tay một cách tự nhiên, làm cho khí cơ tự nhiên hạ xuống. Làm như vậy một tháng một giáng, chủ yếu nhằm luyện khai hợp thăng giáng khí cơ.

Bài "kiểm mồi" nhằm làm thông suốt hai mạch Nhâm,



Đốc. Nhờ các động tác đạo dẫn để mở các huyết và làm thông suốt các kinh mạch, khiến kinh mạch vận hành thông suốt một cách tự nhiên. Khác với công pháp Tiểu chu thiên của Tĩnh công.

## 60. QUAY NGƯỜI

Hoạt động Đối mạch, thu khí về huyết Lao cung, khí trầm Đan điền. Hai tay đặt tự nhiên ở trước bụng, hở khẩu đối nhau, lòng bàn tay úp xuống, quay người vận chuyển Đối mạch, khiến cho khí cơ ổn định ở Hạ Đan điền.

## 61. TÌM TỔ

Khi Tìm tổ, các ngón của hai tay đối nhau hơi chênh lệch. Ngón tay và lòng bàn tay hơi dùng lực ấn xuống, căng cổ tay, ấn xuống dưới Hạ Đan điền để khí vẫn đục, khí bệnh ở Thượng tiêu, Trung tiêu, Hạ tiêu từ ngón tay, lòng bàn tay, cổ tay thái ra ngoài. Khi nhắc lên thì thả lỏng cổ tay, không nên nâng cao quá Trung Đan điền, khí thu vào Trung Đan điền. Sau đó, tiếp tục ấn xuống để thái khí vẫn đục. Ấn xuống lần lượt bên trái, bên phải và chính giữa để thái khí vẫn đục, cũng có thể khiến khí cơ hạ xuống đùi, chân. Mắt nhìn hai tay.

## 62. QUAY NGƯỜI BƠI LỘI

Hai tay vừa rung vừa từ hai bên cạnh nâng lên, vòng một vòng to, đưa đến trên đầu thì thôi rung. Lòng bàn tay hướng vào trong, từ trên đưa xuống, quán khí xuống Hạ

Dan điền. Khí thông bảy khiếu, hai tay quán khí vào Thượng, Trung và Hạ Đan điền.

### 63. NGŨ YÊN

Hai tay để ở hai bên cạnh rốn, bốn ngón tay hướng xuống, ngón cái hướng lên trên, khi tấn xuống thì nhắc gót chân lên, nửa thân trên không nên quá cúi về phía trước, thả lỏng cổ, đầu hơi cúi, mắt nhìn xuống, thu khí vào huyết Ấn đường. Động tác này có tác dụng tụ tập khí ở trong cơ thể xuống Hạ Đan điền, khiến cho khí trở về nguyên khí.

### 64. TRỞ VỀ TU THẾ BAN ĐẦU (THU THẾ)

Dùng hai tay sơ tiết, đạo dẫn, khí quán Thượng, Trung, Hạ Đan điền, thu khí trở về gốc.

Tác dụng của Thu thế là khiến cho khí ở xung quanh thân thể thu vào Hạ đan điền để bổ sung cho nguyên khí. Sau động tác ngũ yên, khí trở dậy phải thông thả. Người mắc chứng huyết áp thấp, mắc chứng khí hư, khí trở dậy, có thể hít một hơi một cách tự nhiên để tránh bị chóng mặt. Trong Đại nhạn công, Thượng, Trung, Hạ đan điền phải được rèn luyện một cách toàn diện, trong đó chủ yếu rèn luyện Hạ Đan điền để luyện nguyên khí, khiến cho khí của hơi thở trở lại với nguyên khí.

#### ĐẶC ĐIỂM TRÌNH TỰ TRƯỚC SAU CỦA 64 ĐỘNG TÁC ĐẦU

1- Động tác từ bài 1-36: Chủ yếu nhằm rèn luyện sự vận hành của 12 kinh lạc âm dương phủ tạng. Nhờ động

tác đạo dẫn, khiến khí cơ thăng giáng, khai hợp, sơ tiết, quán thông khắp cơ thể từ trên xuống dưới, thông suốt trước sau, bên phải bên trái, thông suốt tay chân, mép ngoài mép trong, từ đầu đến chân, từ chân đến tay, tuần hoàn theo nhiều đường nhiều lối. Chủ yếu là bổ, rèn luyện toàn diện.

**2- Từ bài 37-42:** Động tác cộng với rung động cánh tay nhằm sơ thông kinh lạc, chủ yếu là sơ tán, bài tiết. Động tác của các bài này có tác dụng sơ tiết toàn thân từ trên xuống dưới, đằng trước đằng sau, bên phải bên trái. Đối với người có bệnh thì các bài tập này có tác dụng thải khí bệnh, còn với người không có bệnh thì những bài đó có tác dụng lưu giữ khí thanh, thải khí vẩn đục và có tác dụng sơ thông kinh lạc.

**3- Từ bài 43-52:** Chủ yếu quán khí vào Thượng, Trung, Hạ Đan điền, bồi bổ Đan điền. Sau khi sơ thông, bài tiết thì phải quán khí vào bồi bổ Đan điền để nuôi dưỡng những tổ chức, những khí quan bị bệnh, làm cho chúng mau khôi phục công năng chính thường.

**4- Từ bài tập 53-64:** Chủ yếu luyện hoạt bộ (bước đi linh hoạt). Trong các bài trước khi quán khí để bồi bổ Đan điền thì động tác phải khá "tĩnh", còn các động tác trong những bài này lại phải khá "động" để đạt mục đích luyện tập động tĩnh xen nhau. Cuối cùng là "Ngủ yên", khiến cho khí tức trở lại nguyên khí.

**Có thể chia các bước tập như sau:**

*1- Bước thứ nhất:* Đối với người mới tập, chỉ yêu cầu ở trạng thái yên tĩnh, thả lỏng, làm tốt động tác, động tác cần thoải mái tự nhiên, rắn khỏe mà lại mềm mại, mềm mại mà lại rắn khỏe (cương nhu tương tế), thả lỏng nhưng

không chùng, rắn chắc mà không cứng đơ, như vậy sẽ đạt được hiệu quả chữa bệnh, bồi bổ sức khỏe.

2- *Bước thứ hai:* Đối với người đã tập động tác thuần thục, tự nhiên thì có thể cảm nhận thấy đường khí đang vận động theo động tác. Động tác đạo dẫn đến đâu khí vận hành theo động tác đến đấy. Với những người như vậy có thể luyện tập khai hợp Đan điền, để thu khí, quán khí và bài tiết. Khi làm các động tác phức tạp thì chỉ cần đặt ý tưởng vào bộ phận chủ yếu. Chẳng hạn trong bài Uống nước, chỉ cần chú ý vào chân trái, không cần chú ý đến chân phải. Khi luyện công, không được tùy tiện gán ý niệm cũng không nên đeo đuổi đường khí.



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## Chương 4

# SÁU MƯƠI TƯ BÀI CÔNG PHÁP PHẦN HAI CỦA ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

### 1. DANG VUỐT

*Động tác dự bị:* tiếp theo tư thế Ngủ yên (hình 4-1)

Nâng người lên, hai chân duỗi thẳng, đồng thời hai tay từ đường chính trung trước đùi dang vòng ra đằng trước, các ngón tay đối vào nhau, chên chéch lòng bàn tay hướng vào trong, cao gần ngang bằng bụng dưới, rộng ngang vai, mắt nhìn tay (hình 4-2).



Hình 4 - 1

### 2. THU VAI

Lấy gót chân làm trục, bàn chân trái quay sang trái  $90^\circ$  thành đinh bộ (2 chân tạo thành hình chữ J) chân trái hư trong, thực ngoài. Chân trái duỗi thẳng tự nhiên, trọng tâm ở chân phải, chân phải gập nhiều. Đồng thời hai cánh tay vẫn duy trì tư thế ôm, theo người quay sang bên trái. Bàn tay trái chuyển thành hình móng vuốt thu về để ở



Hình 4 - 2

huyết Kinh môn bên trái. Cánh tay phải cao ngang ngực, lòng bàn tay hướng vào trong, mắt nhìn tay phải (hình 4-3). Sau đó lấy gót chân phải làm trục, quay người 180° sang hướng bên phải, tay phải vừa quay theo cơ thể vừa vót khí, khi quay đến bên phải thì tay phải chuyển thành hình móng vuốt thu về huyết Kinh môn bên phải, đồng thời tay trái từ hình móng vuốt chuyển thành bàn tay duỗi lỏng, lòng bàn tay hướng vào trong, đối với ngực bên trái, mắt nhìn tay trái.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

### 3. TÌM GIÓ



Hình 4 - 3

Thế chân hông thay đổi, bàn tay phải từ hình vuốt biến thành bàn tay duỗi, hai bàn tay chiếu vào ngực, cánh tay dang, ôm, ngón tay đối nhau, lòng bàn tay hướng vào trong, đồng thời nâng thân trên thẳng lên, mắt nhìn phía trước.

Sau đó lấy gót chân phải làm trục quay người 180° sang hướng bên trái, tư thế tay không đối, tiếp đó lại quay người sang bên phải 90°, trở về tư thế ngay thẳng (hình 4-4).

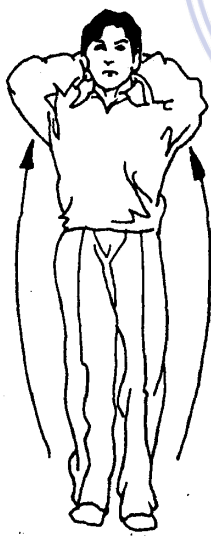


Hình 4 - 4

#### 4. MÓNG VUỐT ĐẶT LÊN LƯNG VAI

Hai cánh tay từ hai bên cạnh hông khi ôm lên đến vai. Sau đó hai bàn tay biến thành hình móng vuốt đặt lên huyết Kiên tinh trên vai.

Hai khuỷu tay song song, hướng về phía trước ngang bằng vai, thả lỏng vai, mắt nhìn ngang (hình 4-5).



Hình 4 - 5

#### 5. PHÁT TÁN BỆNH KHÍ

Thân đứng thẳng, thế chân không thay đổi, bàn tay phải từ hình móng vuốt biến thành bàn tay duỗi, ngón tay hướng lên, lòng bàn tay hướng ra ngoài, từ "Kiên tinh" thuận theo "Khí hệ" đi dọc xuống ngực bụng, tay hướng xuống dưới, bàn tay để úp, vẩy ra. Sau đó làm động tác tay trái và tay

phải như nhau nhưng làm ngược chiều (hình 4-6).



Hình 4 - 6

## 6. QUẤN TAY

Chân phải bước lên nửa bước, tay trái để ở trước eo, lòng bàn tay hướng vào trong, tay phải đưa qua phía trên của tay trái đưa đến phía trước của tay trái, các ngón của 2 tay quấn quýt lấy vị trí Nội Ngoại quan của nhau, cách nhau khoảng 5 thốn (hình 4-7). Sau đó, chân trái bước lên nửa bước, tay trái lại quấn đến trước tay phải, chân phải lại bước lên nửa bước, tay phải lại quấn đến trước mặt tay trái.

Khi bước lên, mép ngoài đầu mũi chân chạm đất, mắt nhìn tay.

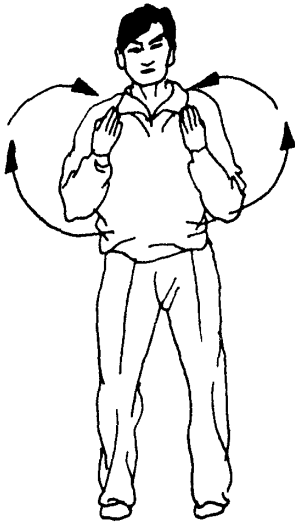


Hình 4 - 7

## 7. QUAY NGƯỜI THU KHÍ (PHẢI, TRÁI, PHẢI)

Lấy gót chân trái làm trục, quay sang bên trái 90°, chân phải bước lên ngang bằng với chân trái, rộng ngang vai, đồng thời hai cánh tay ôm khí lên trên, hai bàn tay nắm hờ (hư quyền) để ở vị trí huyệt Khí hộ (hình 4-8). Hai chân bất động, lấy eo làm trục, quay người ra phía sau theo hướng





Hình 4 - 8

bên phải, mắt nhìn phía sau bên phải, sau đó quay về vị trí cũ. Lại quay người ra phía sau bên trái, mắt nhìn phía sau bên trái, rồi quay về vị trí cũ. Lại quay người ra phía sau bên phải, rồi lại quay người về vị trí cũ. Quay người như vậy 3 lần, thế hai tay không đổi. Khi quay người cần chú ý thả lỏng vai, dùng sức quay người, cố sức nhìn về đằng sau.



## 8. RÚ BỆNH KHÍ



Hình 4 - 9

Thế chân không thay đổi, hai bàn tay dọc theo Khí hộ dịch xuống dưới, khi bàn tay dịch đến Đới mạch thì lòng bàn tay để ngửa lên, tay phải vẩy ra phía trước bên phải rồi thu về một cách tự nhiên, tay trái vẩy ra phía trước bên trái cùng thu về một cách tự nhiên (hình 4-9). Sau đó hai tay cùng gấp khuỷu vòng vào trong, ngón tay cái trở xuống, lòng bàn tay hướng ra đằng trước, dùng ý niệm vận lực đẩy ra đằng trước, độ cao ngang vai (hình 4-10). Hai tay hơi co, mắt nhìn phía trước.

## 9. CÁNH LƯNG ÔM KHÍ



Hình 4 - 10

Hai tay đưa vòng qua hai bên cạnh thân, vòng ra phía sau, tay đưa vòng đến sau hông thì hai bàn tay để như đang ôm bóng, lòng bàn tay chéch lên trên, các ngón tay đối nhau chệnh chéo. Huyệt Hợp cốc của 2 tay đối nhau với huyệt Hoàn khiêu, cách nhau khoảng 2 đến 3 thốn (hình 4-11). Hai chân bất động, lấy eo làm trục, quay người sang hướng bên phải, mắt nhìn ra đằng sau bên phải, sau đó quay người về vị trí cũ. Tiếp đó lại quay người ra đằng sau theo hướng bên trái, mắt nhìn đằng sau bên trái, sau đó quay người về vị trí cũ. Tiếp đó quay người ra đằng sau theo hướng bên phải, rồi trở về vị trí cũ. Khi quay người cần phải thả lỏng vai, mắt nhìn ngang, dùng lực quay người, gắng hết sức nhìn về đằng sau.



Hình 4 - 11

## 10. QUÁN KHÍ THÁI KHÍ

Hai chân để nguyên, bất động, hai bàn tay từ sau hông đưa về đằng trước ôm khí, lòng bàn tay hướng vào trong, hai bàn tay dựa lên mặt, đầu, sau gáy, cổ (hình 4-12). Sau đó hai cánh tay đưa vòng ra ngoài,

hai mu bàn tay đối nhau, ngón tay cái hướng lên trên, lòng bàn tay hướng ra ngoài ở cạnh thân, dọc theo Khí hộ hướng xuống, thuận khí, đồng thời gập người về đằng trước khoảng  $90^\circ$ , hai mu bàn tay dọc theo hai bên đùi, vẩy tay về hướng mũi chân, mắt nhìn xuống theo tay.



Hình 4 - 12

## 11. XUYỀN THOA

Vấn giữ tư thế gập eo lưng về đằng trước. Tay trái dọc đùi trái quay ra đằng sau, lòng bàn tay ngửa, ngón tay hướng về đằng trước, đồng thời tay phải lòng bàn tay quay ngửa lên, đầu ngón tay hướng ra đằng sau, các đầu ngón tay đối nhau. Sau đó hai tay nhanh chóng xuyên vào giữa hai đùi, hai ngón giữa tiếp xúc nhau, rồi hai tay chia rẽ ra phía trước phía sau (hình 3-13).



Hình 4 - 13

## 12. QUÁN KHÍ VÀO MẮT CÁ NGOÀI

1- Quán khí vào mắt cá chân bên phải: vẫn giữ nguyên tư thế gập mình về đằng trước, tay trái sau khi chia ra thì nâng lên đến eo, lòng bàn tay ngửa lên, huyết Hợp cốc áp vào huyết Thận du. Tay phải quán khí vào mắt cá ngoài chân phải, lấy eo làm trục, quay kéo theo cánh tay phải, bàn tay phải



download sachmienphi.com

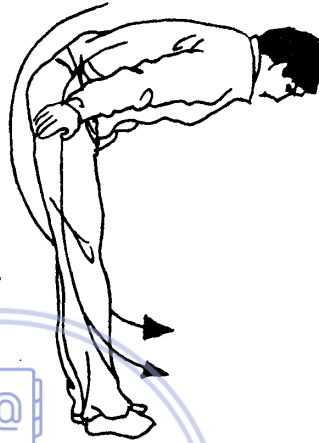
Download Sách Hay | Đọc Sách Online - 14

từ mũi chân đưa ra gót chân, rồi từ đằng sau lại đưa ra đằng trước, rồi từ đằng trước lại đưa ra đằng sau. Eo, cánh tay phải thả lỏng, mắt nhìn tay phải (hình 4-14).

2- Quán khí vào mắt cá chân trái: tư thế gập lưng vẫn giữ nguyên. Khi tay phải vấy lần thứ ba thì thuận đà từ dưới nâng lên đến vùng eo, lòng bàn tay ngửa lên, huyết Hợp cốc phải đối với huyết Thận du bên phải. Tay trái thuận thế hướng xuống, lòng bàn tay quán khí vào mắt cá chân trái bên ngoài, chuyển động eo và cánh tay ba lần. Yêu cầu về động tác giống như "Quán khí mắt cá chân bên phải". Mắt nhìn tay trái.

### 13. XOA CHÂN

Sau khi tay trái quán khí vào mắt cá chân trái thì cánh tay trái nâng lên vùng eo, lòng bàn tay ngửa lên, tư thế như tay phải. Sau đó, hai cánh tay cùng hết sức nâng lên đến sau lưng, từ lưng xoa xuống đến hông thì lòng bàn tay chuyển vào trong, dùng bàn tay xoa đùi (hình 4-15), khi xoa đến phần dưới của bụng căng chân thì hai tay cùng vẩy ra phía trước chân, mắt nhìn xuống dưới.



Hình 4 - 15

### 14. VỖ TAY

Thế chân không thay đổi, thân đứng thẳng lên. Hai lòng bàn tay để khum, vỗ chéo nhau trước trán, mắt nhìn hai tay (hình 4-16).



Hình 4 - 16

### 15. XOA CÁNH TAY

1- *Xoa cánh tay phải*: tư thế chân không thay đổi. Vỗ hai tay, hai tay rẽ ra, tay trái vỗ vào mu bàn tay phải, sau đó bàn tay trái

xoa dọc mu bàn tay phải, xoa lên mép ngoài cánh tay, xoa cho đến dưới nách trái. Đồng thời cánh tay phải từ tư thế co duỗi ra dằng trước, lòng bàn tay hướng vào trong, mắt nhìn ngang bằng (hình 4-17).

2- *Xoa cánh tay trái*: tay trái từ dưới nách bên phải duỗi ra dằng trước ngực, sau đó bàn tay phải vỗ vào mu bàn tay trái, xoa dọc mép ngoài cánh tay cho đến dưới nách trái, mắt nhìn ngang bằng.



Hình 4 - 17

## 16. ĐIỂM HUYỆT (7 ĐIỂM)



Hình 4 - 18

Thế chân không thay đổi. Tay phải chuyển thành hình móng vuốt điểm vào huyệt Khí hộ ở bên trái. Tay trái chuyển thành hình móng vuốt điểm vào huyệt Khí hộ ở bên phải. Móng vuốt bên phải điểm vào huyệt Đại bao ở sườn bên phải, móng vuốt bên trái điểm vào huyệt Đại bao ở sườn bên phải. Móng vuốt bên phải điểm vào huyệt Đới mạch ở eo bên trái, móng vuốt tay trái điểm vào huyệt Đới mạch ở eo bên phải. Móng vuốt tay phải điểm vào huyệt Khí hải ở dưới rốn (hình 4-18).

## 17. QUY KHÍ

Tư thế chân giữ nguyên. Hai tay hơi nhấc lên, hở khẩu đối nhau, bốn ngón tay hướng xuống đất, đặt ở bụng dưới chốc lát, mắt nhìn ngang (hình 4-19).



Hình 4 - 19

## 18. TAY XẾP HÌNH CHỮ THẬP

Thế chân không thay đổi. Hai cánh tay xếp thành chữ thập "+" ôm trước ngực, lòng bàn tay trái (phải) đặt ở huyệt Khí hộ ở bên phải (trái) tay phải xếp bên trên tay trái, mắt nhìn ngang bằng (hình 4-20).

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## 19. CHÌM XUỐNG

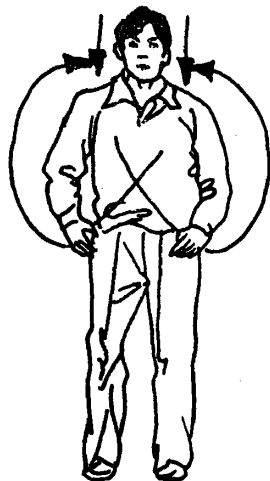
Thế chân không thay đổi. Hai cánh tay thuận dả từ trước ngực rẽ ra, qua bụng đến bên cạnh thân, sau đó hai cánh tay ôm về đằng trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong, từ ngực hạ xuống đến bụng, lòng bàn tay úp xuống, khí chìm xuống Đan điền. Sau đó hai cánh tay hạ xuống tự nhiên ở bên cạnh thân, mắt nhìn ngang (hình 4-21).



Hình 4 - 20

## 20. PHIÊU DIÊU TRÊN CỎ

Nhấc chân phải, tay phải nắm hờ (hư quyền) vỗ vào mép trước đùi (hình 4-22). Sau đó nâng đùi trái, tay trái nắm hư quyền vỗ vào mép trước đùi chân trái. Luân phiên thay nhau vỗ vào hai đùi, vừa vỗ vừa bước lên phía trước, bước cả thấy 9 bước. Gót chân tiếp đất trước, sau đó bàn chân mới tiếp đất, lòng bàn chân hơi nâng lên, toàn thân thả lỏng tự nhiên, bước đi nhẹ nhàng, mắt nhìn ngang (đùi không nhấc cao quá).



Hình 4 - 21

## 21. HAI TAY CÙNG VỖ, QUAY NGƯỜI

Bước nhẹ trên cỏ 9 bước ở bài 20, khi bước cuối chân phải ở đằng trước, chân trái theo lên một bước, cho song song với chân phải, hai tay hư chưởng (lòng bàn tay hơi khum) vỗ lên đầu gối (hình 4-23). Sau đó, dùng bàn chân trái làm trục, quay 180° ra đằng sau theo hướng bên trái, chân phải bước lên cho song song với chân trái, đồng thời thân thể đứng ngay dậy, hai cánh tay thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn ngang bằng.



Hình 4 - 22



## 22. TAY XẾP HÌNH CHỮ THẬP

Tất cả các động tác giống bài 18, nhưng tay trái xếp trên tay phải (hình 4-20).

## 23. CHÌM XUỐNG

Động tác giống bài 19 (hình 4-21).

## 24. PHIÊU DIÊU TRÊN CỎ

Động tác như bài 20, nhấc chân trái trước, tay trái nắm hờ (hư quyền) vỗ vào mép trước đùi chân trái, các động tác còn lại làm như bài 20 (hình 4-22).



Hình 4 - 23

## 25. HAI TAY CÙNG VỖ, QUAY NGƯỜI

Động tác như bài 21 (hình 4-23) nhưng đổi chân.

## 26. TAY XẾP HÌNH CHỮ THẬP

Động tác như bài 18 (hình 4-20).

## 27. CHÌM XUỐNG

Động tác như bài 19 (hình 4-21).

## 28. VỖ ĐÙI SAU

Vỗ vào đùi chân phải, tay phải dùng hư chưởng vỗ vào đàng sau đầu gối (xem hình 4-24), căng chân thả lỏng tự nhiên, chân phải hạ xuống vị trí cũ. Sau đó nâng đùi chân trái, tay trái dùng hư chưởng vỗ vào đàng sau đầu gối, chân trái trở về vị trí cũ, mắt nhìn thẳng.



Hình 4 - 24

## 29. LẮC LƯ BA LẦN

Nâng chân phải, duỗi thẳng mu bàn chân, hất căng chân ra đàng trước, chân phải tiếp đất tạo thành cung bộ. Mở rộng hai cánh tay đến mép ngoài hông bên trái, bên phải. Hai cánh tay hơi khuỳnh vào trong thành hình vòng cung, lòng bàn tay hướng vào trong chiếu vào huyệt Hoàn khiêu. Thân thể lắc lư quay sang bên phải  $90^\circ$ , trọng tâm dịch ra sau đến chân trái (hình 4-25), thân thể tọa hậu, mũi chân phải vểnh lên. Sau đó, thân thể lắc lư quay sang trái  $90^\circ$ , động tác lắc lư bằng thời



Hình 4 - 25

gian lắc lư sang bên phải, làm như vậy 3 lần, mắt nhìn thẳng.

### 30. THU NGƯỜI, SỬA NHAN SẮC

Trọng tâm để ở chân trái, chân phải bước một bước dài ra phía sau, co đầu gối chân phải, trọng tâm dịch ra chân phải ở đằng sau, chân trái duỗi thẳng. Hai cánh tay từ hai cạnh ở dưới vót ôm vòng ra đằng trước, khi vót đến



Hình 4 - 26

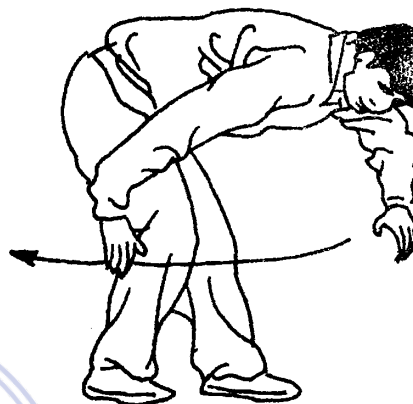
phía trước chân trái thì dang hai cánh tay ôm vòng lại, lòng bàn tay cao ngang đầu, đồng thời thân trên hơi nâng lên. Sau đó lòng bàn tay quay vào trong đưa qua mặt (hình 3-26), hai cánh tay vòng vào trong ấn xuống đến đằng trước chân trái, lòng bàn tay úp xuống, thân trên hơi ngã về đằng trước, mắt nhìn xuống dưới.

### 31. THĂM ĐẤT

Thế chân không thay đổi, bàn tay trái úp xuống bất động. Tay phải đẩy khí ra phía sau bên phải, lòng bàn tay úp xuống, hướng ra đằng sau, đồng thời thân thể theo đà hơi thiên ra đằng sau, trọng tâm dịch ra đằng sau, mắt nhìn tay phải (hình 4-27).

## 32. HỢP BÀN TAY

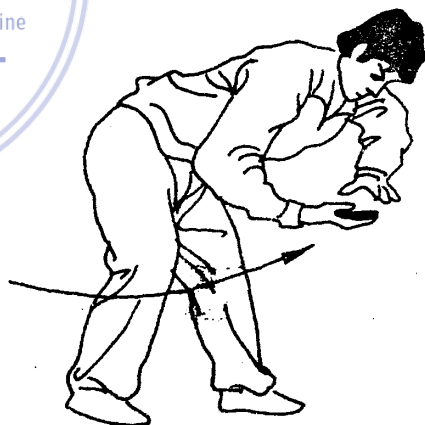
Tay trái bất động, cánh tay phải thuận đà vòng vào trong, tay phải từ đằng sau vót khí về bên trái đằng trước, thân trên cũng quay chéch về phía trái phía trước, mắt nhìn tay phải, tay phải vót khí, dừng ở dưới bàn tay trái, huyết Lao cung của hai tay cách nhau khoảng 5 thốn, mắt nhìn tay (hình 4-28).



Hình 4 - 27

## 33. XOA BÀN TAY

Thế chân không thay đổi, hai tay bàn tay hợp lại, xoa vào nhau xong thì tay trái hướng về phía trước bên trái, tay phải hướng về phía sau bên phải, hai cánh tay nhanh chóng rẽ ra, đưa thẳng về hai cạnh eo hông, lòng bàn tay phải hướng ra ngoài, thân thể cũng theo đó dịch chuyển về đằng sau, trọng tâm ở chân phải, mắt nhìn tay trái (hình 4-29).



Hình 4 - 28

### 34. TÌM MÂY NGẮM SUÔNG MÙ

Thế chân không thay đổi. Hai cánh tay từ hai cạnh eo hông, từ phía dưới đằng sau vớt khí về phía trước đến đằng trước chân trái, trọng tâm dịch về đằng trước, từ từ đứng dậy, hai tay bông khí, lòng bàn tay hướng lên, vừa bông khí vừa đứng dậy. Hai cánh tay bông khí giơ lên đến đằng trước đầu, hai bàn tay cách nhau khoảng 8 tấc, lòng bàn tay đối nhau chên chếch, trọng tâm dịch lên chân trái, nhấc gót chân phải lên, đầu mũi chân chạm đất, mắt nhìn lên phía trên đằng trước (hình 4-30).



Hình 4 - 29



Hình 4 - 30

### 35. CÁNH LƯNG

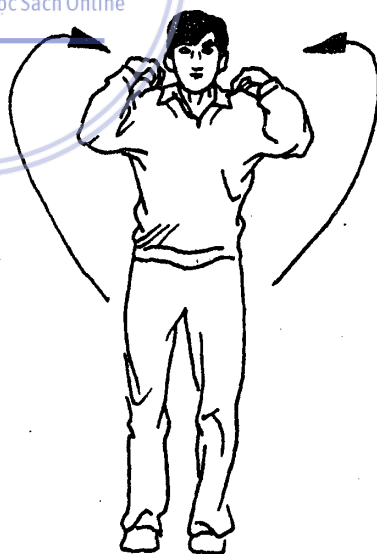
Gập hai cổ tay, ngón tay chúc xuống, hai tay từ trước ngực rẽ ra đưa dọc bên sườn luồn qua dưới nách đưa ra mép ngoài eo hông, lòng bàn tay hướng ra ngoài, thế chân giữ nguyên, thân thể hơi ngả về phía trước, mắt nhìn thẳng (hình 4-31).



Hình 4 - 31

### 36. ĐƯA LÊN VAI

Hai cánh tay vòng ra ngoài, lòng bàn tay ngửa lên, từ dưới hông khí ra đằng trước, đồng thời chân phải bước lên song song với chân trái, rộng ngang vai. Khi hai tay bông lên đến cao ngang trán thì hai tay tạo thành hình móng vuốt để ở hai đầu vai (huyệt Kiên ngưng), hai cùi trở hướng ra ngoài, mắt nhìn thẳng (hình 4-32).



Hình 4 - 32

### 37. QUÁN XUỐNG

Bàn tay chuyển từ hình móng vuốt thành bàn tay duỗi, lòng bàn tay hướng ra ngoài, từ ngực hạ

xuống hai bên cạnh thân, mắt nhìn phía trước, hai tay vòng ra ngoài, lòng bàn tay ngửa, bông khí lên trên, ra đằng trước, đồng thời hai chân nhấc gót lên. Khi hai tay bông khí đến cao ngang ngực, hai cánh tay vòng vào trong, lòng bàn tay hướng vào trong, đưa qua mặt, qua ngực, qua bụng quán khí xuống Hạ Đan điền (hình 4-33), đồng thời hai gót chân hạ xuống đất, hai cánh tay dừng lại ở hai bên cạnh mắt nhìn thẳng.



Hình 4 - 33

### 38. KHỎA CÁNH

1- *Khóa cánh bên phải:* tư thế chân không thay đổi. Tay phải vừa rung vừa nhấc lên đằng trước, lòng bàn tay phải chiếu vào vùng sườn bên phải (hình 4-34), cánh tay phải vừa rung vừa từ lườn bên phải hướng ra ngoài hướng xuống lay động 3 lần, làm như động tác khóa rửa. Sau đó tay phải dừng ở trước lườn bên phải, ngón tay buông xuôi tự nhiên, mắt nhìn tay phải.

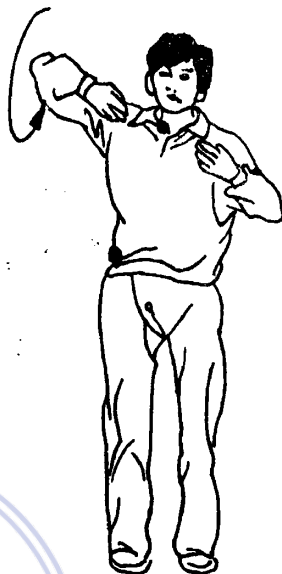


Hình 4 - 34

2- *Khóa cánh bên trái:* Làm giống động tác khóa cánh bên phải, tay trái rung và lay động 3 lần.

## 39. KHỎA VAI

1- *Khóa vai bên phải:* Thế chân không thay đổi, tay phải biến thành hình móng vuốt đặt ở ngực sườn bên phải, khuỷu tay phải di động từ dưới hướng ra phía sau, hướng lên và hướng về phía trước, lấy vai phải làm trục vẽ vòng tròn 3 lần, đồng thời kéo theo eo cùng lay động một cách tự nhiên, mắt nhìn thẳng (hình 4-35).

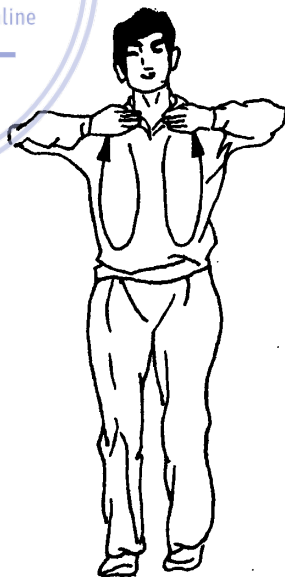


Hình 4 - 35

2- *Khóa vai bên trái:* Làm động tác như khóa vai bên phải, khóa động vai trái (hình 4-35).

## 40. RUNG CÁNH RỬA NGỰC

Giữ nguyên thế chân. Hai cánh tay vừa rung vừa đưa lên đến trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong, hai cánh tay khum hình vòng cung. Hai cánh tay vừa rung vừa từ ngực di động xuống bụng, lại từ bụng dưới nâng lên đến ngực, lên xuống một lần như vậy là một



Hình 4 - 36



lần rửa ngực. Đồng thời thân thể cũng theo đà vận động lên xuống của tay mà lay chuyển theo, mắt nhìn thẳng. Làm như vậy 7 lần (hình 4-36).

## 41. DANG CÁNH GỘI ĐẦU

Chân vẫn giữ nguyên tư thế. Hai cánh tay vừa rung vừa nâng lên đến trước ngực, lòng bàn tay hướng về đằng trước, các ngón tay đối nhau chênh lệch, đầu hơi cúi. Vừa rung cánh tay vừa lắc lư đầu theo chiều ngược kim đồng hồ từ trái sang phải. Đồng thời hơi lay động cánh tay, vai và eo. Sau đó đầu lắc lư thuận chiều kim đồng hồ 3 lần (hình 4-37).



Hình 4 - 37

## 42. HẠ VAI THU CÁNH

Giữ nguyên thế chân, hai cánh tay vừa rung vừa hạ xuống ngực, dừng ở trước lườn, hai tay biến

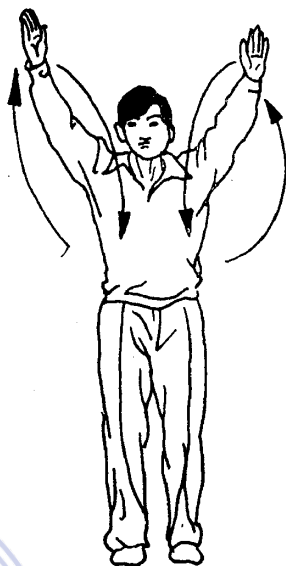


Hình 4 - 38

thành hình móng vuốt để ở huyết Đại bao. Mắt nhìn thẳng (hình 4-38).

### 43. BƠI, CẮT CÁNH

Bàn tay đang ở hình móng vuốt chuyển thành bàn tay duỗi, xòe 5 ngón tay một cách tự nhiên. Hai cánh tay từ trước lườn duỗi thẳng lên phía trên đằng trước, lòng bàn tay chéch về đằng trước, tay cao ngang đầu, đồng thời nhấc hai gót chân (hình 3-39). Hai cánh tay vừa duỗi ra vừa rung vừa làm như động tác bơi, từ phía trên đằng trước hạ xuống hai cạnh thân thể theo đường vòng cung. Hai gót chân hạ xuống chạm đất một cách tự nhiên, hai cánh tay tiếp tục vòng ra ngoài, tiếp tục đưa vòng tròn lên đằng trước phía trên. Hai cánh tay cứ một lần thẳng lên hạ xuống là một lần "Bơi cắt cánh". Làm động tác này 7 lần, toàn thân thả lỏng tự nhiên, mắt nhìn phía trước. Sau đó, hai bàn tay để thành hình móng vuốt hạ xuống huyết Dối mạch.



Hình 4 - 39



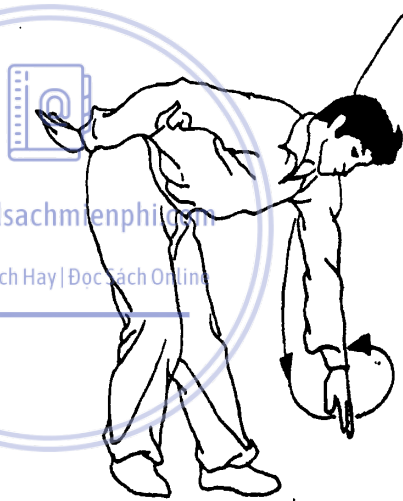
Hình 4 - 40

## 44. CHỈ LÊN TRỜI

Chân phải bước lên một bước thành cung bộ bên phải, đồng thời tay phải từ lòng bàn tay trái duỗi ra. Tay phải giơ lên phía trên dằng trước, ngón cái và ngón út thu về dằng trước lòng bàn tay, ba ngón còn lại chỉ thẳng lên trời, ngón tay để cao quá đầu, mắt nhìn vào 3 ngón tay. Tay trái ấn xuống cạnh hông bên trái, lòng bàn tay hướng xuống, hổ khẩu chiếu vào hông (hình 4-40).

## 45. VẠCH ĐẤT

Chân phải lùi xuống một bước, chân phải gập sâu, tay trái đưa vòng ra trước và tay phải đưa về dằng sau, chân trái để thẳng tự nhiên, chân trái hư trong, thực ngoài. Gập thân trên lòng bàn tay trái úp xuống quay ba vòng ở phía trước mép



Hình 4 - 41

ngoài chân trái theo chiều ngược kim đồng hồ, mắt nhìn tay trái. Lòng bàn tay phải hướng ra dằng sau, đặt ở cạnh hông bên phải (hình 4-41).

## 46. QUAY NGƯỜI VẠCH ĐẤT

Tay trái lật bàn tay ngửa lên, nâng lên đến trước ngực, lòng bàn tay hơi chéch vào trong, thân trên nâng lên, sau

đó lấy gót chân làm trục, quay đằng sau  $180^\circ$  theo hướng bên phải, chân trái gập sâu, chân phải duỗi thẳng tự nhiên. Chân phải trong hư, ngoài thực, bàn tay phải quay ba vòng ở mép ngoài đằng trước chân phải theo chiều thuận kim đồng hồ. Mắt nhìn tay phải. Tay trái để nguyên vị trí cũ bất động (hình 4-42).



## 47. BỒNG KHÍ

downloadsachmienphi.com Hình 4 - 42

Lật ngửa bàn tay trái, tay phải nâng lên đến trước ngực, đồng thời nâng thân trên lên, hai tay bồng khí đưa quá đỉnh đầu, lòng bàn tay hướng vào trong, hai khuỷu tay để rộng hơn vai. Gót chân phải hư hoặc mép trong bàn chân hư, trọng tâm toàn ở chân trái. Mắt nhìn phía trước (hình 4-43).



Hình 4 - 43

## 48. TRỞ VỀ

Hai tay cùng vòng vào trong, lòng bàn tay úp xuống, hai bàn tay ấn xuống trước chân phải, các ngón tay đối nhau, thân thể gập về đằng trước  $90^\circ$ , chân phải duỗi thẳng, gót chân trái nhấc lên. Sau đó hai tay nâng đến trước đầu gối, đồng thời thân thể cũng hơi



Hình 4 - 44

nâng lên, rồi lại phục người xuống, ấn xuống như trên, nhấc lên phục xuống 3 lần, thân thể cũng nhấc lên phục xuống 3 lần, mắt nhìn bàn tay (hình 4-44).

## 49. BƯỚC LIÊN HOÀN

Nhấc người lên, co cánh tay phải lại, khuỷu để cao ngang vai, đưa qua đường giữa ngực bụng đưa lên trên, sang phải, đưa ra đằng sau, đồng thời bước chân trái lên phía trước một bước, mũi chân trái hướng về bên trái phía trước, mép chân ngoài chấm đất, mép chân trong hư, quay nghiêng cạnh thân bên trái ra đằng trước, đồng thời cánh tay trái theo đà vung ra đằng trước, lòng bàn tay trái chiếu vào vùng bụng dưới. Sau đó co tay trái, khuỷu tay trái cao ngang vai, qua đường giữa ngực bụng di động lên, sang trái và dịch về đằng sau, đồng thời chân phải bước lên một bước, mũi chân hướng về bên phải phía trước, mép chân

ngoài chạm đất, mép trong hư, khiến thân thể xoay nghiêng về bên phải, mép chân trái hướng ra đằng trước, cánh tay phải thả lỏng tự nhiên, vung ra đằng trước, lòng bàn tay phải chiếu vào bụng dưới. Cứ như vậy chân phải chân trái đi cắt chéo nhau 9 bước. Cần chú ý thân thể phải thả lỏng, tự nhiên, hài hòa, dùng khuỷu tay kéo theo sự vận động của eo, rồi từ eo kéo theo sự vận động của đùi. Bước chân phải vững.



Hình 4 - 45

Bước được ba bước thì chân trái ở trước, đưa tay phải từ dưới lòng bàn tay hướng xuống, lên trên, cuốn tay trái một vòng, đưa tay trái về cạnh thân bên trái và nhanh chóng đẩy bàn tay ra bên trái, đằng trước hông, dùng lực ở mép ngoài bàn tay, đưa lòng bàn tay chếch ra ngoài, đồng thời cánh tay phải nhanh chóng đẩy khuỷu sang bên phải, lòng bàn tay hướng xuống, khuỷu tay phải cao ngang ngực, hai cánh tay để thành hình vòng cung, hổ khẩu của hai bàn tay

đối nhau, mắt nhìn tay trái (hình 4-45).

Bước được 6 bước chân thì chân phải ở trước, tay trái tay phải lại làm như động tác đã trình bày ở trên, cuốn tay phải một vòng và nhanh chóng đẩy bàn tay sang cạnh phải trước hông. Đồng thời nhanh chóng đẩy khuỷu tay trái ra phía bên trái, bàn tay úp xuống, khuỷu tay cao

ngang ngực, Hai cánh tay để hình vòng cung, hổ khẩu đối nhau mắt nhìn tay phải.

Bước được 9 bước thì cuốn tay, đẩy bàn tay sang trái, động tác như lúc bước được ba bước.

## 50. CHIM ƯNG QUAY MÌNH

Lấy hai bàn chân làm trục, quay ra đằng sau  $180^\circ$  theo hướng bên phải, hai cánh tay tạo thành hình vòng cung, lòng bàn tay hướng ra ngoài, hổ khẩu đối nhau. Hai cánh tay theo đà quay người, từ đằng trước đưa lên lại chuyển hướng xuống, quay người xong, co đầu gối chân phải, gót chân trái nhấc lên, đầu mũi chân khép vào trong, chân trái ở trạng thái quỳ xuống, đồng thời hai cánh tay từ phía



Hình 4 - 46

dưới đằng trước vẩy ra đằng sau bên trái. Thân trên và đầu đều theo đà mà chuyển sang bên trái, cánh tay duỗi thẳng tự nhiên, ngón tay chỉ ra phía trên bên trái đằng sau, hổ khẩu để tròn, ngón tay cái ở dưới, đối nhau với 4 ngón tay, mắt nhìn tay trái, cánh tay phải gập  $90^\circ$ , tay để giống như tay trái, dáng hình vòng cung (hình 4-46).

## 51. ĐÀN VAI

Thân thể và cánh tay trái về vị trí ngay thẳng, hơi nhấc thân trên lên, chân trái bước lên nửa bước, nhấc gót chân, thân trên hơi gập về phía trước, hai cánh tay thả lỏng, tay buông xuôi tự nhiên ở hai bên cạnh thân. Chân phải gập sâu, chân trái duỗi thẳng tự nhiên, mắt nhìn phía trước. Sau đó hai cánh tay vừa rung động vừa kéo theo vai lưng từ từ ở hai bên cạnh hông du đưa ra đằng trước đằng sau, du đưa cánh tay bên phải và cánh tay trái, như thế là một lần đàn vai. Làm động tác Đàn vai 7 lần (hình 4-47).



Hình 4 - 47



Hình 4 - 48

## 52. CHE SƯƠNG MÙ

Giữ nguyên thế chân. Tay phải từ dưới đưa lên trên, đưa ra đằng trước, đưa vòng ra sau vừa rung vừa đưa vòng về hạ xuống cạnh thân. Sau đó cánh tay lại vừa rung vừa đưa một



vòng lớn rồi hạ xuống cạnh thân thể. Khi đưa tay vòng ra phía trên đằng trước thì mắt nhìn tay (hình 4-48).

### 53. NHÌN GIÓ BAY LÊN

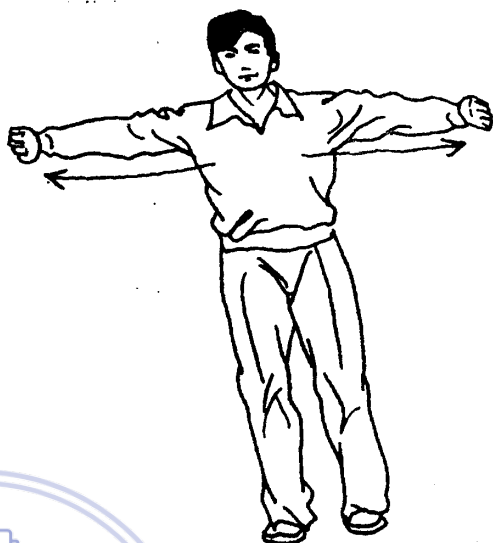
Đứng dậy, chân phải bước lên một bước, gót chân phải tiếp đất trước, sau đó cả bàn chân tiếp đất, thân thể di động về phía trước. Khi gót chân phải tiếp đất thì hai khuỷu tay nhắc lên, hai khuỷu rộng bằng vai, hai bàn tay hơi cao ngang vai, gập cổ tay, ngón tay hướng về phía trước. Bàn chân phải tiếp đất thì hai khuỷu hơi gập, hai lòng bàn tay hướng ra đằng trước, ngón tay hướng lên, hổ khẩu đối nhau. Hai cánh tay cùng đẩy căng cổ tay ra đằng trước, hai tay duỗi thẳng tự nhiên. Tiếp đó đưa chân trái lên, gót chân tiếp đất trước, sau đó cả bàn chân tiếp đất, hai cánh tay thu lại nhắc lên, gập cổ tay, gập khuỷu tay. Sau đó lại đẩy hai tay thẳng ra đằng trước, căng cổ tay và thẳng khuỷu tay, thân thể dịch ra phía trước. Cứ như vậy bước 7 bước, mắt nhìn phía trước, yêu cầu toàn thân thả lỏng, ngón tay, cổ tay, khuỷu tay, khớp vai duỗi ra co vào theo hình làn sóng, eo và thân du đưa trước sau một cách tự nhiên (hình 4-49).



Hình 4 - 49

## 54. NGANG VAI

Khi tập bài "Nhìn gió bay lên" đến hết bước thứ 7 thì chân trái bước lên, hai bàn chân song song và cách nhau một lần vai, đồng thời hai tay thu về trước ngực, hai bàn tay hợp lại, ngón tay hướng lên trời, sau đó hai cánh tay vòng vào trong rồi dang ra hai bên, lòng

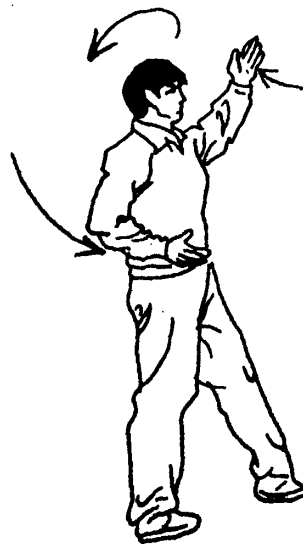


Hình 4 - 50

bàn tay hướng ra ngoài, ngón tay hướng ra phía trước, ra sức căng ra ngoài, mắt nhìn thẳng (hình 4-50).

## 55. VƯỢT BIÊN

1- *Vượt biên bên trái*: Lấy gót chân phải làm trục, quay sang trái, thân thể cũng quay chệch sang trái  $90^\circ$ , chân trái hơi điều chỉnh sang trái. Hai cánh tay vừa rung vừa quay sang trái, bàn tay trái đưa lên phía trước bên trái cao hơn đầu, lòng bàn tay hướng vào trong úp xuống, tay phải hạ xuống đến bụng dưới, lòng bàn tay hướng vào



Hình 4 - 51

trong, mắt nhìn tay trái. Đầu gối phải hơi gập, trọng tâm ở chân phải, gót chân trái hơi nhấc lên, mép ngoài bàn chân trái tiếp đất, hai cánh tay tác động đến toàn thân cùng hơi rung lên trong chốc lát (hình 4-51).

2- *Vượt biển bên phải*: Chân phải quay sang phải 90° làm động tác như Vượt biển bên trái, động tác ngược chiều với động tác Vượt biển bên trái, mắt nhìn tay phải

## 56. BAY BAY

1- *Bay bay bên phải*: Hai tay thu lại hạ đến hai bên eo hông, lòng bàn tay ngửa lên, hai cánh tay vừa rung vừa đưa lên cao ngang ngực, lòng bàn tay úp xuống, đồng thời nhấc hai gót chân mép ngoài chân phải chạm đất, mép trong chân trái chạm đất, mắt nhìn thẳng (hình 4-52).



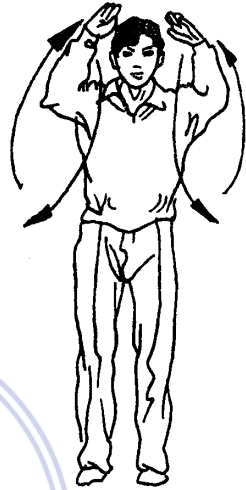
Hình 4 - 52

Sau đó hai tay cùng vừa rung, vừa đưa xuống hai cạnh eo hông, đồng thời chân trái chạm đất, trọng tâm dịch về đằng sau, chân trái hơi gập, nhấc mũi chân lên, mắt nhìn thẳng. Hai cánh tay du đưa từ đằng trước ra đằng sau 3 lần, thân thể cũng lắc lư đằng trước, đằng sau 3 lần.

2- *Bay bay bên trái*: Lấy gót chân làm trục, quay ra đằng sau 180° theo hướng bên trái. Động tác làm như "Bay bay bên phải", hai cánh tay và thân thể du đưa từ đằng trước ra đằng sau 3 lần.

## 57. QUÁN KHÍ RUNG ĐỘNG

Lấy gót chân làm trục, quay người sang phải  $90^\circ$ , đưa thân thể trở về ngay thẳng, hai bàn chân song song. Hai tay vừa rung vừa từ hai cạnh hông quán khí, đồng thời nhấc hai gót chân, hai chân đứng thẳng tự nhiên hoặc hơi cong đầu gối. Hai tay từ hai cạnh thân đưa vòng về trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong, ngón tay đối nhau. Sau đó hai tay từ ngực hạ xuống bụng lại rẽ ra hai bên, hai gót chân nhấc lên hạ xuống, cứ như vậy là một lần rung động quán khí. Hai cánh tay vừa rung vừa đưa vòng để quán khí, làm cho toàn thân cùng rung động, liên tục làm động tác này 7 lần, mắt nhìn thẳng (hình 4-53).



Hình 4 - 53

## 58. RÚ CÁNH

Hai gót chân chạm đất, hai bàn tay giơ lên đến phía trên tóc mai, lòng bàn tay hướng vào trong, chiếu vào vùng đầu, trán, rung động 3 lần, mắt nhìn thẳng (hình 4-54).



Hình 4 - 54

## 59. CÚI NHÌN MẶT ĐẤT

Hai tay từ trên đầu ấn xuống đến trước bụng, lòng bàn tay hướng xuống, ngón tay đối nhau chênh chéo, sau đó chân trái bước lên một bước ngang, bàn chân ngoài hụ trong thực, mũi chân quay vào trong, hướng về bên phải. Chân trái để thẳng tự nhiên, chân phải gập gối, trọng tâm ở chân phải.

Sau đó chân trái điều chỉnh một cách tự nhiên dồn trọng tâm sang bên trái, chân phải tiến lên một bước ngang gập đầu gối chân trái, chân phải để thẳng một cách tự nhiên, trọng tâm ở chân trái (hình 4-55). Mũi chân phải



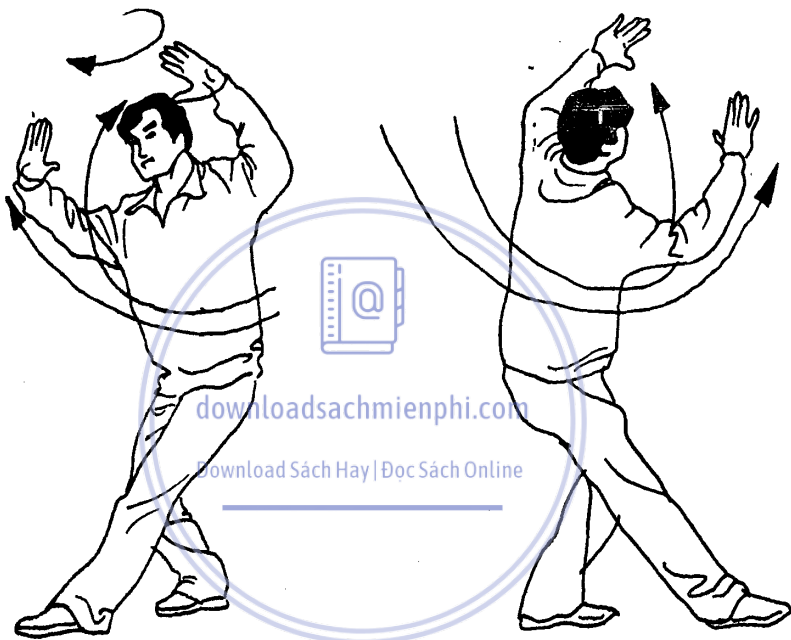
Hình 4 - 55

quay vào trong, mép chân ngoài hụ, mép chân trong thực. Tư thế tay không đổi. Tiếp đó, chân trái lại bước lên một bước ngang động tác như trước. Làm như vậy 3 bước ngang, mắt nhìn phía trước.

## 60. NÂNG VAI ĐÓN TRĂNG

1- *Đón trăng ở dằng trước:* Chân trái thẳng, lấy bàn chân làm trục điều chỉnh cho mép ngoài bàn chân thì thực, mép trong thì hụ, chân phải gập sâu, trọng tâm ở chân phải, hai cánh tay đều từ trước bụng đưa sang trái, hướng

xuống, hướng lên, rồi đưa sang phải, sau đó đưa lên bên trên góc trái phía trước. Bàn tay trái cao ngang đầu, lòng bàn tay hướng chéch lên phía trên góc trái, tay phải hơi thấp, hai tay hổ khẩu đối nhau, đồng thời thân trên vận sang trái, mắt nhìn 2 tay (hình 4-56).



Hình 4 - 56

Hình 4 - 57

2- Đón trăng ở đằng sau: Lấy bàn chân làm trục, quay ra sau  $180^{\circ}$ , chân phải thẳng tự nhiên, mép chân ngoài thực, trong hư, chân trái gập sâu, trọng tâm ở chân trái. Hai cánh tay theo đà quay người du đưa lên phía trên bên phải đằng trước, rồi đưa vòng xuống dưới sang trái, sau đó đưa lên phía trước bên trái, tay phải hơi thấp, hổ khẩu 2 tay đối nhau chéch, đồng thời thân trên quay sang trái, mắt nhìn hai tay (hình 4-57).

## 61. QUẤN TAY VÒNG TO

Quay người trở về ngay thẳng, trọng tâm dịch sang chân phải, lòng bàn tay chiếu vào vùng bụng, chân trái bước lên nửa bước, bàn chân trái chạm đất, gót chân nhấc lên. Tay phải từ trước ngực đưa vòng ra đằng sau bên phải vớt khí, sau đó thân thể ngả về đằng trước, nhấc hai gót chân, mắt nhìn tay phải (hình 4-58). Tay phải để dựng bàn tay từ dưới cuốn tay về phía trước lên trên, xung quanh tay trái một vòng, sau đó nhanh chóng cắt xuống cạnh hông bên phải, lòng bàn tay hướng vào trong, đồng thời gót chân nhanh chóng chạm đất, thân thể nhanh chóng dịch về đằng sau, trọng tâm hạ xuống chân phải mắt nhìn tay trái.



Hình 4 - 59

## 62. LUỐT QUA MẶT NƯỚC BAY LÊN

Chân phải bước lên một bước, trọng tâm dịch sang chân trái, hai cánh tay dang ra hai bên, tay cao ngang vai, bàn tay úp xuống. Hai cánh tay ấn xuống, sau đó hai khuỷu tay hướng ra phía trên đằng sau, gập lại nâng lên phía sau. Hai cánh tay dang ra hai bên để cao ngang vai, mặt nhìn thẳng. Đầu gối co duỗi tự nhiên theo đà hai cánh tay nâng lên, hạ xuống, khiến cơ thể nâng lên hạ xuống, cánh

tay hạ xuống thì thân thể ngời ra phía sau, gập đầu gối, chân trước duỗi thẳng. Làm như vậy nâng lên hạ xuống 9 lần.

Sau ba lần lên xuống, chân trái bước lên một bước, sau 6 lần lên xuống thì chân phải bước lên một bước, sau 9



Hình 4 - 59

lần lên xuống thì chân trái bước lên một bước, lấy gót chân trái làm trục, quay người sang trái  $90^{\circ}$ , chân phải theo lên một bước, hai bàn chân song song, để rộng bằng vai. Hai cánh tay dang ra để cao ngang vai, lòng bàn tay hướng xuống, mắt nhìn phía trước (hình 4-59).

### 63. BA LẦN ÔM THU KHÍ

Chân trái bước ra đằng sau một bước thành cung bộ chân phải. Tay trái ôm khí đến bụng dưới, bàn tay để ở bụng dưới. Tay phải ôm khí đến bụng dưới, chân biến thành hư bộ bên phải (trọng tâm ở chân trái), tay phải từ tay trái rút ra, sau đó cánh tay phải tạo thành vòng cung, mu bàn tay hướng ra đằng trước đưa tay ra đằng trước, đưa về cạnh thân thể, lòng bàn tay chiếu vào ngực, ngón tay bàn tay trái điểm vào Đới mạch ở eo, hai tay để như đang



ôm dần tỳ bà, chân bước lên thành cung bộ bên phải. Mắt nhìn lòng bàn tay phải.



Hình 4 - 60

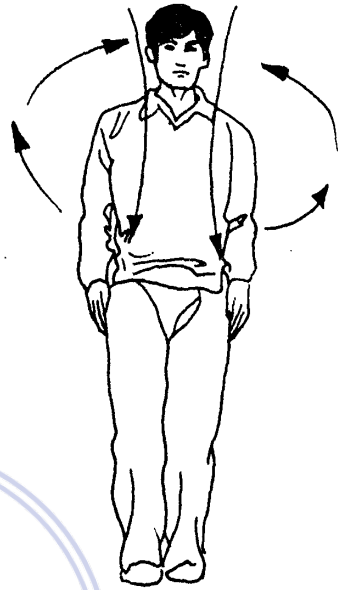
Chân phải bước ra đằng sau một bước, tạo thành cung bộ bên trái, tay phải ôm khí đến bụng dưới, tay để ở bụng dưới, tay trái ôm khí đến bụng dưới, chân biến thành hư bộ (trọng tâm ở chân phải) tay trái từ lòng bàn tay phải rút ra, sau đó cánh tay trái tạo thành hình vòng cung, mu bàn tay đưa ra phía trước cạnh thân, lòng bàn tay hướng vào ngực, tay phải điểm vào Đới mạch, hai tay như ôm dần tỳ bà, chân bước

cung bộ mắt nhìn lòng bàn tay trái. (hình 4-60)

Chân trái lùi sau một bước, bước thành cung bộ phải. Tay trái ôm khí đến bụng dưới, tay để ở bụng dưới, tay phải ôm khí đến bụng dưới, chân biến thành hư bộ bên phải (trọng tâm ở chân trái), tay phải từ lòng bàn tay trái rút ra, sau đó cánh tay phải tạo thành hình vòng cung, mu bàn tay đưa ra phía trước cạnh thân thể, lòng bàn tay chiếu vào ngực, tay trái điểm vào Đới mạch, hai tay như ôm dần, chân thành cung bộ phải mắt nhìn lòng bàn tay phải.

## 64. THU THỂ

Chân phải bước lùi một bước, hai chân đứng thẳng, hai bàn chân song song, hai tay thu về chéo chữ "thập" trước ngực, sau đó hai cánh tay rẽ ra ôm khít vào trước ngực, quán khí xuống ngực bụng, hai cánh tay hạ xuống cạnh thân (hình 4-61) Thu thể.



Hình 4 - 61



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## Chương 5

# CÔNG LÝ VÀ ĐƯỜNG KHÍ CỦA 64 BÀI CÔNG PHÁP PHẦN HAI ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

Phần giải thích đặc điểm và tác dụng của 64 bài tập phần II của Đại nhận khí công nhằm giúp học viên nhận thức sâu sắc hơn trong quá trình tìm hiểu về Đại nhận khí công.

Trên cơ sở đã làm thông suốt 12 kinh chính và kỳ kinh bát mạch của 64 bài tập đầu, 64 bài tập tiếp theo của Đại nhận khí công có tác dụng làm cho các kinh mạch quán thông toàn diện giữa trong và ngoài, quán thông khắp các đường ngang ngách dọc, tăng khả năng thu khí của thiên dương địa âm, tăng cường khả năng bổ hư tả thực, khiến cho hoạt động thần kinh, tuần hoàn thể dịch và trao đổi chất của con người được đẩy lên một trình độ mới. Bài tập không những có thể chữa bệnh, bồi bổ sức khỏe, mà còn có ích cho việc rèn luyện trí lực, có tác dụng tăng trí lực rõ rệt.

64 bài tập phần II của Đại nhận khí công có những đặc điểm sau:

1- Công lực mạnh hơn, khí cảm mạnh hơn 64 bài tập đầu. Những bài tập quay người, vận mình, kéo duỗi, co

nén v.v... nhằm rèn luyện kỳ kinh bát mạch, tăng cường năng điều tiết của kinh lạc, phủ tạng. Động tác và khí lộ (đường đi của khí) có phần phức tạp hơn trong 64 bài tập đầu. Nhiều động tác là vòng tuần hoàn lớn của nhiều kinh lạc.

2- Kết hợp tuần hoàn nội ngoại, tăng cường hiệu quả trị bệnh. Dùng ngoại khí phát ra từ huyết Lao cung để điểm huyết, vỗ, quán khí, xoa dọc đường kinh, làm cho nội khí ngoại khí thông nhau, làm tăng hiệu quả thu khí, quán khí lạnh và thải khí độc. Các nguyên tắc làm động tác bên phải trước, bên trái sau, quay ngược trước, quay thuận sau và xoa thuận kinh lạc, đều là phương pháp để bồi bổ thân thể. Động tác theo trật tự phải, trái, là nhằm thải những khí độc, khí bẩn ra ngoài.

3- Thượng Đan điền thu nhiều khí. Một phần ba động tác của 64 bài tập phần II chủ yếu là thu khí bằng Thượng Đan điền. Cho nên 64 bài tập phần II có tác dụng bổ não, bổ thân, tăng trí lực khá rõ.

4- Có tác dụng rèn luyện toàn diện, có tác dụng thư giãn các khớp, cơ bắp, xương sống, gân cốt, làm chậm quá trình lão hóa.

Dưới đây xin trình bày tác dụng và khí cảm của từng động tác.

### Dự bị thức

64 bài tập phần II là sự nối tiếp của 64 bài tập đầu, cho nên bài "Ngủ yên" trong 64 bài tập đầu chính là bài Dự bị thức của 64 bài tập phần II. "Ngủ yên" là một tĩnh thức. Tác dụng của động tác này là tụ khí ở trong cơ thể

xuống Hạ Đan điền, làm cho khí tức trở về nguyên khí. Khi luyện công đến mức độ nào đó thì khí ở Hạ Đan điền sung túc, do đó khí "Ngũ yên", khí cơ sẽ dọc theo Đốc mạch lên đến đầu, dọc Nhâm mạch xuống đến Hạ Đan điền, sơ thông hai mạch Nhâm, Đốc, vận hành "Tiểu chu thiên". Tuy vậy khi luyện công không nên dùng ý niệm đạo dẫn vận hành tiểu chu thiên để tránh chứng đau đầu. Khi xuống tấn các huyết vị ở đầu gối, ở hông, ở mắt cá đều mở, có tác dụng thải khí đục, khí bệnh ra ngoài cơ thể.

## 1. DANG VUỐT

Dang hai tay ra đằng trước để mở 3 dương kinh ở tay, khí cơ từ mép ngoài cánh tay thấu đến mu bàn tay, đầu ngón tay và huyết Lao cung. Hai bàn tay đối nhau ôm vòng thì hai cánh tay như ôm một khối khí lớn. Bàn tay để cao ngang Hạ Đan điền, khiến cho khí Đan điền sung túc, khí nội ngoại Đan điền thông nhau. Làm như vậy có thể thông hai mạch Nhâm, Đốc, có tác dụng quán khí vào kinh mạch âm dương của hai chân.

## 2. THU VAI

Quay người sang trái  $90^\circ$ , bàn tay trái chuyển thành hình móng vuốt quán khí vào huyết Kinh môn trái, bàn chân trái nội hư ngoại thực, chân trái đứng thẳng một cách tự nhiên làm cho khí thông suốt Đờm kinh và Đới mạch ở bên trái thân thể.

Tay phải quán khí vào Trung Đan điền ở ngực, chân phải co đầu gối, khí quán thông 3 âm kinh ở mép trong

chân phải (Thiếu âm thận kinh, Thái âm tỳ kinh, Quyết âm can kinh). Khí cơ hạ xuống đến chân.

Sau đó, quay người ra đằng sau 180° theo hướng bên phải, tay phải vớt khí quán vào huyết Kinh môn, tay trái quán khí vào Trung Đan điền ở ngực. Quán khí vào 3 âm kinh ở chân. Huyết Kinh môn là huyết của Đởm kinh là Mộ huyết của thận, là huyết vị tụ tập thận khí. Quán khí vào huyết Kinh môn có tác dụng ôn bổ thận dương, thông lợi Hạ tiêu, có thể chữa được bệnh ở eo thận.

### 3. TÌM GIÓ

Hai tay dang ra, ôm ở Trung Đan điền đằng trước ngực, hình thành khí trường ở giữa hai cánh tay, huyết Ấn đường thu khí, khí quán vào Trung Đan điền và Hạ Đan điền rồi khuyếch tán đến Dối mạch, đồng thời giao nhau đi xuống kinh mạch ở hai chân, đồng thời ngẩng đầu khiến huyết Liêm tuyền ở cổ mở ra, khí cơ ở hai mạch Nhâm Đốc dâng lên mặt, lên đầu, Thượng Đan điền thu khí để bồi bổ thần khí. Quay người sang phải sang trái để hoạt động Dối mạch, điều tiết kinh mạch âm dương, khiến cho dương khí ở thận dọc Nhâm mạch, Xung mạch dâng lên đến đầu, có tác dụng bổ eo, thận, làm mạnh thận dương, bổ nguyên khí, bổ thần khí.

### 4. MÓNG VUỐT ĐẶT LÊN LƯNG VAI

Lần lượt mở 3 âm kinh rồi 3 dương kinh ở tay, hai tay bồng khí, quán khí vào huyết Kiên tinh, làm thông suốt hai mạch Nhâm, Xung, khí cơ hạ xuống đến Dũng tuyền.

Huyệt Kiên tỉnh là Hội huyệt của Đờm kinh, Tam tiêu kinh, Vị kinh và Dương duy mạch, là huyệt vị chủ yếu của cơ thể con người, có tác dụng điều chỉnh khí, và thăng thanh giáng đục, có thể chữa các chứng đau đầu, đau ở Kiên tỉnh, bị cảm v.v...

## 5. PHÁT TÁN BỆNH KHÍ

Hai tay đưa xuống, có tác dụng mở tam âm kinh ở tay, vậy những bệnh khí, những khí vấn đục ở phủ tạng ra ngoài, điều chỉnh ruột, dạ dày, thanh nhiệt và làm tan những ách tắc.

## 6. QUẤN TAY

Đưa tay phải chân phải ra trước, sau mới đưa tay trái chân trái ra, bước 3 bước (phải, trái, phải) hai tay quấn ra hướng ngoài, huyệt Nội Ngoại Lao cung ở lòng bàn tay đối nhau. Lúc này Đờm kinh, Tâm bào kinh, Tam tiêu kinh và kinh mạch âm dương ở tay được mở thông, chúng kích thích và cảm ứng lẫn nhau. Sau đó, quấn khí dọc cánh tay xuống Đản trung, đi xuống Hạ Đan điền, qua Dối mạch, khuếch tán đến kinh mạch ở chân, mở Đờm kinh, Tam tiêu kinh, Tâm bào kinh. Khi tay phải ở trên, khí cơ từ cạnh thân bên phải thăng lên đầu, từ cạnh thân bên trái hạ xuống đến chân. Khi tay trái ở trước, khí cơ từ cạnh thân bên trái dâng lên đầu, từ cạnh thân bên phải hạ xuống đến chân, có tác dụng bài tiết. Bài tập này chủ luyện khí ở Tâm bào kinh, Tam tiêu kinh, làm khí thanh thăng lên, khiến trong ngoài đều thông suốt.

## 7. QUAY NGƯỜI THU KHÍ

Khi hai tay bằng khí quán vào Khí hộ ở hai bên phải, trái để mở Nhâm mạch, Xung mạch, khí cơ dọc Nhâm mạch và âm kinh ở chân xuống đến đùi đến chân. Khi quay eo sang phải thì khí thông Đới mạch, huyết Dũng tuyến của chân phải thu khí đưa dọc âm kinh ở chân lên đến ngực, bụng, khí cơ ở bên trái dọc theo Đờm kinh ở mép ngoài đùi xuống đến chân. Khi quay eo sang trái thì khí cơ vận hành ngược chiều với hướng đi ở trên.

Bài tập này chủ yếu luyện mặt âm của thân trước và chủ yếu để sơ tiết Thượng, Trung, Hạ tam tiêu; khí cơ chủ yếu là giáng xuống. Và chủ yếu luyện Kỳ kinh bát mạch: Nhâm mạch, Xung mạch, Đốc mạch, Đới mạch, Dương kiều, Dương duy, Âm kiều, Âm duy để điều tiết kinh lạc khắp cơ thể, bình ổn âm dương. Động tác quay cổ ra đằng sau có tác dụng rèn luyện xương sống ở vùng cổ, vùng ngực, vùng eo. Vận eo sang phải sang trái có tác dụng điều chỉnh thần kinh trung khu, đồng thời điều chỉnh cả cơ bắp ở ngực, lưng, eo, đùi, điều chỉnh các khớp cổ, hông, eo cổ chân và các khớp khắp toàn thân.

## 8. RÚ BỆNH KHÍ

Bài tập này chủ yếu để thải khí bệnh, khí vẩn đục ở bụng, ở ngực ra ngoài, dọc theo kinh mạch của can, tỳ, vị; thải các bệnh khí, khí độc qua kinh Dương minh đại trường ở tay. Động tác lật bàn tay, đẩy tay để thải bệnh khí, khí độc ở phủ tạng ra ngoài qua lòng bàn tay, ngón tay và cổ tay.



## 9. CÁNH LUNG ÔM KHÍ

Huyệt Hợp cốc của hai tay chiếu vào huyệt Hoàn khiêu, hai tay đối nhau, lòng bàn tay ngửa làm cho âm dương khí thăng lên. Khí cơ từ Đốc mạch, từ Bàn quang kinh thăng lên đến đầu. Sau đó quay người để thu khí, lần lượt quay sang phải, sang trái, sang phải. Tác dụng giống như bài "Quay người thu khí", chỉ khác bài này chủ luyện dương khí ở lưng, khí cơ thăng lên là chính. Cả hai bài tập này đều luyện toàn diện kỳ kinh bát mạch, luyện khí huyết, gân cốt, cơ bắp, các khớp và thần kinh. Trong thì luyện cho kinh lạc thông suốt, khí huyết hòa thuận, ngoài thì sơ tiết gân cốt, lợi cho hoạt động của các khớp, làm thăng thanh giáng đục, đầu óc minh mẫn, mắt sáng tai tinh.

[downloadsachmienphi.com](http://downloadsachmienphi.com)  
**10. QUÁN KHÍ THẢI KHÍ**  
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hai tay bông khí quán vào các huyệt Ấn đường, Thần đình, Bách hội, Phong phủ, Phong trì, sau đó hai tay vòng ra ngoài, mu bàn tay đối nhau, ngón út ở trong, dọc Vị kinh xuống Tiểu trường kinh vẩy những khí bẩn ở đầu ra ngoài.

## 11. XUYÊN THOA

Thân thể gập người về phía trước  $90^{\circ}$ . Lúc này Dũng tuyền thu địa khí, mở Bàn quang kinh và Đốc mạch, hai tay đưa xuyên vào giữa hai đùi, các đầu ngón hai tay tiếp xúc nhau, huyệt Trung xung chạm vào nhau. Huyệt Trung xung là Tĩnh huyệt của Tâm bào kinh có tác dụng làm

tinh thần tỉnh táo và cứu chữa trường hợp mất nước, có thể dùng để chữa bất tỉnh nhân sự.

Tác dụng của bài tập này là mở Tam tiêu, khiến khí thuần dương trong âm dọc theo Nhâm mạch, Xung mạch dâng lên mặt, lên đầu; quán khí vào Thượng đan điền để làm tinh thần tỉnh táo và bổ não. Huyết Dũng tuyên thu lấy địa khí, địa khí dọc Bàn quang kinh và Đốc mạch thăng lên đầu để bồi bổ thần khí.

## 12. QUÁN KHÍ VÀO MẮT CÁ NGOÀI

Làm động tác bên phải trước bên trái sau là cách để bồi bổ thân thể. Quán khí ở bên trái trước, tức là huyết Hợp cốc của tay trái quán khí vào huyết Thận du. Huyết Lao cung của tay phải quán khí vào mắt cá ngoài, lấy eo làm trục, quay kéo cánh tay, bàn tay phải du đưa, từ đầu mũi chân đến gót chân, theo hướng trước sau 3 lần. Dùng huyết Lao cung và ngón tay quán khí vào huyết ở Bàn quang kinh nằm trên mép ngoài chân, đồng thời tay cũng tiếp lấy địa khí. Khí thông suốt khắp đầu, mặt và Thượng đan điền. Sau đó quán khí vào bên trái, phương pháp giống nhau, chỉ có phương hướng trái ngược.

Các huyết vị chủ yếu của Bàn quang kinh nằm trên mép ngoài chân như Nguyên huyết, Du huyết, Khích huyết, Huỳnh huyết, Tĩnh huyết lại là điểm khởi đầu của các mạch Dương duy, Dương kiều. Chúng có tác dụng an thần, khai khiếu, làm cho tinh thần tỉnh táo, các khớp linh hoạt, giải nhiệt, tản phong hàn, có thể dùng để chữa các bệnh ở đầu, mặt, cổ, eo, lưng và ở chân.

### 13. XOA CHÂN

Bàn quang kinh là kinh chứa Du huyết của các Phủ tạng (Can du, Đờm du, Tỳ du, Vị du, Đại tiểu trường du, Tam tiêu du, Thận du). Du huyết có thể tụ tập chính khí và tà khí, là con đường xâm nhập của ngoại tà và cũng là con đường xua đuổi ngoại tà ra ngoài. Ngoại cảm phong hàn chủ yếu là do ngoại tà xâm nhập vào phủ tạng mà sinh ra.

Các huyết vị chủ yếu của Bàn quang kinh ở chân là huyết: Thừa phủ, Ủy trung, Thừa cân có tác dụng giải nhiệt, tán tà khí, làm linh hoạt các khớp, có thể chữa trị bệnh đau chân, đau lưng, tê chân v.v...

Bài Xoa đùi dùng huyết Hợp cốc ở hai bàn tay đưa dọc theo Bàn quang kinh ở vùng eo lưng để thu tà khí, bệnh khí, sau đó cùng lúc vẩy hai bàn tay ra phía trước chân để thải bệnh khí. Bài này chủ yếu luyện Bàn quang kinh.

### 14. VỖ TAY

Vỗ bàn tay sẽ chấn động đến 5 ngón tay, hai tay vỗ vào nhau thì âm dương khép kín, khí kinh âm hạ xuống đến Dũng tuyền, khí dương kinh dâng lên đến đầu. Khi hai tay vỗ chéo nhau trước trán thì kinh khí sẽ hạ xuống tận Dũng tuyền. Bài này chủ yếu làm khí cơ hạ xuống, đồng thời làm Lao cung của hai bàn tay quán khí phát nhiệt, chuẩn bị cho động tác "Xoa vai" tiếp theo.

## 15. XOA CÁNH TAY

Dùng huyết Lao cung quán khí, xoa mép ngoài cánh tay, dọc theo 3 kinh dương ở tay, xoa đến dưới nách, quán khí vào huyết Cự tuyền.

Huyết Cự tuyền là huyết vị của Tâm kinh, nằm ở giữa nách, có thể chữa bệnh đau tim, đau sườn, có thể dùng để quán khí hoạt huyết. Xoa, quán khí vào 3 đường kinh dương ở tay và xoa các kinh huyết chủ yếu ở mu bàn tay, cổ tay, khuỷu tay có thể chữa các bệnh ở đầu, tai, mắt, chữa sốt, và bệnh về thần chí. Đồng thời có thể dùng huyết Lao cung quán khí vào đầu, vào Thượng Đan điền

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

## 16. ĐIỂM HUYỆT

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Phương pháp điểm huyết: năm ngón tay chụm lại thành hình móng vuốt, làm như vậy có thể khiến cho khí ở trong và ngoài tay tập trung quán mạnh vào huyết vị cần tác động. Ngón tay phải điểm vào các huyết ở bên trái, ngón tay trái điểm vào các huyết ở bên phải, 2 tay bắt chéo nhau điểm huyết. Điểm bên trái trước, điểm bên phải sau, lần lượt từ trên xuống.

Điểm huyết Khí hộ. Khí hộ là huyết vị trên Vị kinh, nằm ở Thượng tiêu, nó có tác dụng điều chỉnh khí, mở rộng lồng ngực, sơ tiết kinh lạc, giảm đau.

Điểm huyết Đại bao. Huyết Đại bao là Lạc huyết lớn của Tỳ Kinh, vị trí ở Trung tiêu, tổng quản các kinh âm dương. Có thể dùng để chữa các bệnh kinh mạch của toàn thân, có thể chữa bệnh đau ngực, đau sườn, và các bệnh ở tỳ vị.

Điểm huyết Đới mạch. Huyết Đới mạch nằm ở Hạ tiêu, là Hội huyết giữa Đờm kinh và Đới mạch. Có tác dụng ôn bổ Hạ tiêu, điều kinh, trị bệnh Bạch đới.

Điểm huyết Khí hải. Tức là điểm vào Hạ đan điền. Khí hải là biển của nguyên khí. Làm như vậy có tác dụng bổ khí, bổ thận, bồi bổ nguyên khí, ích khí lợi huyết. Có thể dùng để chữa bệnh dạ dày, đường ruột hư nhược, công năng của phủ tạng kém v.v...

Bài "Điểm huyết" chủ yếu điểm vào các huyết vị quan trọng ở Thượng, Trung, Hạ tiêu tại ngực bụng, điểm huyết quán khí để ôn bổ Tam tiêu.

## 17. QUY KHÍ

Hai tay để ở bụng dưới một lát, dùng Lao cung quán khí vào Hạ đan điền để bồi bổ nguyên khí, làm nguyên khí ở Hạ đan điền ngày càng sung túc.

## 18. TAY XÉP HÌNH CHỮ THẬP

Hai tay chéo nhau thành hình chữ thập, dùng huyết Lao cung võ nhẹ quán khí vào huyết Khí hộ.

## 19. CHÌM XUỐNG

Ôm lấy khí lạnh ở ngoài đem quán vào Hạ Đan điền và đạo dẫn nội khí đi xuống Hạ Đan điền, có thể quán xuống đến huyết Dũng tuyền. Khí trầm Đan điền là khâu chuẩn bị chu đáo cho bài tập tiếp theo.

## 20. PHIÊU DIÊU TRÊN CỎ

Khi bước, gót chân tiếp đất trước, lòng bàn chân hạ để huyết Dũng tuyên thu địa khí, khí cơ đi dọc Bằng quang kinh và 3 âm kinh ở chân dâng lên Hạ Đan điền đến tận Bách hội. Luyện tập lâu này thì đi đường sẽ nhẹ nhàng không biết mệt, đó là công pháp cơ bản của "Khinh công". Vừa đi vừa vỗ vào mép trước đùi, vào huyết Phục thỏ, tức là Lao cung quán khí vào huyết Phục thỏ để sơ tiết kinh lạc, làm cho khí ở đầu, vai, lưng trở về giáng xuống chân, dọc Vị kinh hạ xuống. Khí đi từ chân lên đến đầu, từ đằng sau đến đằng trước, đó chính là vòng "Đại tuần hoàn tiền hậu âm dương".

## 21. HAI TAY CÙNG VỖ, QUAY NGƯỜI

Hai tay đồng thời vỗ nhẹ hai đầu gối, tức là dùng huyết Lao cung quán khí vào khớp đầu gối, vào huyết Lương khâu, Huyết hải, khí cơ vận hành thẳng đến huyết Dũng tuyên. Huyết Lương khâu là huyết vị chữa bệnh dạ dày rất hiệu quả, có tác dụng sơ tiết gan và dạ dày. Huyết Huyết hải có tác dụng điều hòa khí huyết, khử phong thấp. Hai tay cùng vỗ đầu gối có tác dụng làm cho khớp đầu gối thông thoáng linh hoạt. Khi vỗ đầu gối, quay người sang trái 180° có tác dụng thông Đới mạch, làm cho khí từ dưới chuyển lên.

## 22. TAY XÉP HÌNH CHỮ THẬP

Làm như bài 18.

## 23. CHÌM XUỐNG

Làm như bài 19.

## 24. PHIÊU DIÊU TRÊN CỎ

Làm như bài 20.

## 25. HAI TAY CÙNG VỐ, QUAY NGƯỜI

Làm như bài 21.

## 26. TAY XÉP HÌNH CHỮ THẬP

Làm như bài 18.

[downloadsachmienphi.com](http://downloadsachmienphi.com)

## 27. CHÌM XUỐNG

Làm như bài 19.

## 28. VỐ ĐÙI SAU (PHẢI, TRÁI)

Vố vào chân (phải và trái) dùng hư chưởng (lòng bàn tay hơi khum) trái và phải vỗ vào đằng sau đầu gối, cẳng chân thả lỏng, có thể tự do đu đưa. Đằng sau đầu gối có các huyết vị chủ yếu là Ủy trung (Hợp huyết của Bàn quang kinh) Ủy dương (Hợp huyết của Tam tiêu kinh), huyết Dương cốc (Hợp huyết của Thận kinh), huyết Hợp dương (huyết ở Bàn quang kinh). Hợp huyết là nơi tụ hội của kinh khí, có tác dụng điều chỉnh lực phủ, đạo dẫn và truyền tải kinh khí, sơ tiết gân khớp.

Vỗ sau đùi thực ra là vỗ vào đằng sau đầu gối. Khi làm sẽ thấy một luồng khí mát xuống theo thận kinh, thải khí đục ra ngoài qua mép trong của đầu ngón chân cái.

## 29. LẮC LƯ BA LẦN

Nhấc chân phải, duỗi thẳng mu bàn chân, hất cẳng chân ra đằng trước để vẩy bệnh khí, khí vẫn đục ở dạ dày ra ngoài, đặt xuống thành cung bộ. Hai lòng bàn tay hướng vào trong, quán khí vào huyết Hoàn khiêu nhằm làm thông suốt kinh mạch ở chân và Đờm kinh. Thân trên theo đà lắc lư ra đằng trước bên trái, quán khí vào đầu gối chân phải, khớp cổ chân và huyết Túc tam lý, khí thông huyết Túc tam lý, khí thông 3 âm kinh và 3 dương kinh ở chân.

Sau đó, trọng tâm dịch chuyển xuống chân trái, thân thể ngồi ra đằng sau, mũi chân phải ghéch lên, gót chân đặt xuống đất, đồng thời, thân trên theo đà lắc lư ra đằng sau bên phải. Lúc này khí quán xuống đầu gối chân trái, khớp cổ chân và huyết Túc tam lý, khí thông suốt kinh mạch âm dương ở chân trái.

Lắc lư theo hướng trước sau nhằm vận động, rèn luyện Dối mạch ở bụng, ở hông. Khi cong người ra đằng trước thì khí quán xuống chân phải, ngồi ra đằng sau thì khí quán xuống chân trái. Xung quanh đầu gối là Hợp huyết của các kinh mạch âm dương, Túc tam lý là Hợp huyết của Vị kinh. Xung quanh mắt cá chân là Nguyên huyết và Kinh huyết của các kinh mạch âm dương ở chân, nó có thể chữa trị các bệnh ở phủ tạng, cũng có thể sơ thông gân cốt, làm linh hoạt các khớp.



### 30. THU NGƯỜI SỬA NHAN SẮC

Chân trái đứng thẳng tự nhiên, chân trái nội hư ngoại thực, chân phải gập sâu, thân trên gập về đằng trước. Lúc này, khí quán xuống kinh mạch âm dương ở chân phải, khí cơ ở mép bên phải chân là Đởm kinh, Bàn quang kinh và Đốc mạch dâng lên đến đầu, đồng thời bông khí đem quán vào mặt, vào Thần đình, Ấn đường và bầy khiêu ở mặt. Vì thế mà đặt tên cho bài này là "Sửa nhan sắc". Bài này làm cho khí quán vào đầu, vào mặt.

### 31. THĂM ĐẤT

Lòng bàn tay úp xuống, làm cho khí cơ ở đầu ngực hạ xuống theo đà quay eo, đưa cánh tay phải ra phía sau cạnh bên phải, làm bệnh khí và khí vẩn đục trong cơ thể được thải ra ngoài qua đương kinh ở tay, đồng thời tiếp thu lấy địa khí.

### 32. HỢP BÀN TAY

Tay phải vớt địa khí, hai lòng bàn tay đối vào nhau, làm cho khí của hai huyệt Lao cung thông nhau, nhưng khí cơ từ vùng ngực dọc Nhâm mạch, Xung mạch dâng lên Thượng Đan điền, khiến Thượng Đan điền thu khí. Động tác này chủ yếu là luyện khí ở thân trước, làm cho khí ở âm kinh dâng lên, có tác dụng bổ thần khí.

### 33. XOA BÀN TAY

Hai tay từ đang tư thế "hợp chưởng", nhanh chóng chia

ra hai bên, lòng bàn tay trái hướng ra ngoài (cạnh bên trái), tay phải úp xuống phía dưới bên phải, thải khí bệnh, khí vẫn đục ở ngực, ở đầu ra ngoài qua âm kinh ở tay.

### 34. TÌM MÂY NGẤM SƯƠNG MÙ

Đứng dậy, vận eo, bạt bối (thẳng lưng), hơi kéo căng hai chân hướng về mép sau, khí thông suốt Đới mạch, Xung mạch và kinh mạch âm dương lên đến đầu. Hai tay thu khí, bông khí, khiến khí ở trong, ở ngoài đều quán vào Thượng Đan điền, có tác dụng bổ não.

### 35. CÁNH LƯNG

Khi hai tay bông khí đến nơi cao nhất thì hai bàn tay lườn từ nách xuống hai bên sườn đến mép sau eo hông, để huyết Hợp cốc chiếu vào hốc nách, vào lườn, vào eo, và quán khí vào huyết Thận du, làm cho khí cơ dọc Đờm kinh, Bàn quang kinh đi xuống đến tận Dũng tuyền, thải khí bệnh, khí vẫn đục ra dằng tay, dằng chân. Bài tập có tác dụng khử thấp nhiệt, có thể chữa bệnh ở đường tiết niệu.

### 36. ĐUA LÊN VAI

Hai tay ôm khí, dùng ngón tay quán khí vào hai huyết Kiên ngưng. Khí dọc mạch Dương khiêu xuống đến Dũng tuyền, Kiên ngưng là Hội huyết của Đại trường kinh và Dương khiêu mạch, có tác dụng sơ tiết các đường gân, các khớp xương, có thể chữa được các bệnh: viêm quanh vai, tay co rút và bệnh liệt.

## 37. QUÁN XUỐNG

Hai lòng bàn tay hướng vào trong, từ ngực hạ xuống dưới, quán khí xuống Trung, Hạ Đan điền. Sau đó hai tay bồng khí đến trước ngực, đồng thời nhấc hai gót chân lên, khiến cho Dũng tuyền thu địa khí, làm khí cơ ở kinh mạch âm dương trong cơ thể cùng dâng lên mặt lên đầu, đồng thời hai huyết Lao cung cùng quán khí vào mặt, vào đầu, khiến cho Thượng Đan điền thu khí. Khi hai tay đưa vòng ra ngoài qua mặt, qua ngực, qua bụng nhanh chóng hạ xuống, hai chân cũng đồng thời tiếp đất, cùng rung động, làm tăng nhanh tốc độ khí cơ lên, xuống đến huyết Dũng tuyền, khiến khí bệnh, khí vẫn đục nhanh chóng được thải ra ngoài từ huyết Dũng tuyền.

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

## 38. KHÓA CÁNH

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Vùng hai bên sườn là vùng vận hành của Can kinh, Đờm kinh, Tỳ kinh. Huyết Kỳ môn là Mộ huyết của Can kinh. Kinh môn là mộ huyết của Thận (vị trí ở Đờm kinh), huyết Nhật nguyệt là Mộ huyết của Đờm (vị trí ở Đờm kinh), huyết Chương môn là Mộ huyết của Tỳ (vị trí ở Can kinh). Cổ nhân nói, mới mắc bệnh tìm huyết Du mà chữa, bệnh đã lâu ngày thì tìm Mộ huyết mà chữa. Các bệnh mãn tính, bệnh lâu ngày, nội thương, chính khí kém, phần lớn phải tìm Mộ huyết để chữa.

Bài Khóa cánh là dùng huyết Lao cung chiếu vào sườn, vừa rung vừa từ trên đưa xuống dưới, từ ngoài vào trong, khóa đi khóa lại 3 lần, quán khí vào Đờm, Can, Tỳ, Thận và thải khí vẫn đục, khí bệnh ra ngoài. Tay từ trong khóa

ra ngoài là để thải khí, từ dưới khóa lên trên, khóa vào trong là để quán khí. Luyện tập động tác này nhiều lần có thể chữa các bệnh ở gan, mật, lá lách, thận.

### 39. KHÓA VAI (PHẢI, TRÁI)

Ngón tay tạo thành hình móng vuốt để áp sát vào huyết Khí hộ ở ngực, quán khí xuống huyết Ốc ế, làm cho khí thông suốt Trung Đan điền, khiến các kinh âm ở tay tạo thành vòng khép kín. Sau đó lấy vai làm trục, đưa vòng khuỷu tay từ dưới lên 3 vòng nhằm vận động khớp vai, khiến khí quán huyết Kiên tỉnh, Kiên ngưng, Kiên liêu, Kiên nhu, có tác dụng sơ thông kinh mạch, làm các khớp linh hoạt, khử phong tán hàn. Có thể chữa được bệnh viêm khớp vai, đau vai v.v... Huyết Ốc ế là huyết thường dùng ở vùng ngực, có tác dụng điều chỉnh khí, tuyên phát phế khí, an thần định chí, thông suốt kinh lạc và thông tuyến sữa, có tác dụng trị các bệnh ho hen, tim đập quá nhanh, loạn nhịp tim.

### 40. RUNG CÁNH RỬA NGỰC

Hai lòng bàn tay hướng vào trong, vừa rung vừa từ ngực di động xuống bụng. Làm như vậy có thể sơ tiết, đạo dẫn Nhâm, Xung mạch và các kinh vị, Can, Thận, sơ tiết và đạo dẫn các huyết vị ở trên các kinh đó. Sau đó vừa rung vừa từ dưới đưa lên, quán khí vào ngực. Làm như vậy lên xuống 7 lần "Rửa ngực", đồng thời thân thể lay động nhẹ nhàng tự nhiên theo hướng trước sau. Làm động tác này nhiều lần có tác dụng điều chỉnh và tuyên phát

phế khí, có thể trị ho và các bệnh ở tim, phổi, ở gan, lách, dạ dày, ở hệ tiêu hóa.

## 41. DANG CÁNH GỘI ĐẦU

Làm theo chiều ngược kim đồng hồ trước, sau đó làm theo thuận chiều.

Vừa rung động cánh tay vừa quay đầu, cổ. Cổ là đường nối quan trọng giữa thân mình với não bộ. Hoạt động đầu cổ có thể điều tiết trung khu thần kinh, sơ tiết, đạo dẫn kinh lạc ở đầu, cổ và các huyết chủ yếu, có lợi cho sơ thông Đốc mạch, Bàn quang, Tam tiêu và Đờm kinh. Khí quán xuống Đại chùy, Đại trũ, Thiên trụ, Ngọc chẩm, Phong phủ, Phong trì v.v... Lắc đầu có tác dụng giải nhiệt, tản phong, làm nhẹ đầu sáng mắt, thăng thanh giáng đục. Bài này có tác dụng chữa bệnh ở mặt, đầu, tai, mắt, cổ và ở họng. Tay rung động ở trên đầu có tác dụng sơ tiết, đạo dẫn kinh lạc, bài tiết các bệnh khí, khí vẩn đục ở đầu, cổ.

Khi làm động tác cần phải làm thông thả, không nên quay nhanh quá, không nên quay eo quá nhiều để tránh bị chóng mặt, đứng không vững. Khi quay cổ, quay cánh tay, vai eo theo đà lắc nhẹ, làm như vậy có tác dụng hoạt động xương sống, điều tiết thần kinh xương sống. Quay ngược chiều kim đồng hồ trước, sau đó quay theo thuận chiều là phương pháp bổ thân thể.

## 42. HẠ VAI THU CÁNH

Thân trên và tay thư giãn, thả lỏng, hai bàn tay chuyển thành hình móng vuốt để thu kinh khí, quán khí vào huyết

Dại bao, để quán khí vào Trung tiêu, Tỳ kinh, làm cho kinh lạc âm dương ở toàn thân đều được sơ tiết, quán thông.

### 43. BÔI, CẮT CÁNH

Khi hai cánh tay vừa dang rộng ra phía trên đằng trước vừa rung thì hai chân nhấc gót lên, làm khí cơ toàn thân dâng lên đầu. Lúc này chủ yếu là sơ tiết, đạo dẫn kinh mạch âm của toàn thân bài tiết bệnh khí và khí độc qua các âm kinh ở tay, thu dương khí qua các dương kinh ở tay.

Khi hai tay vừa rung vừa giơ lên ở hai bên cạnh thì lòng bàn tay úp xuống, khiến âm kinh ở tay thu địa khí vào ngực, thải bệnh khí và khí vẩn đục qua dương kinh ở tay. Đồng thời, gót chân hạ xuống một cách tự nhiên, thải khí vẩn đục ra đằng chân. Sau 7 lần cắt cánh thì hai bàn tay biến thành móng vuốt, quán khí vào huyết Đới mạch nhằm ôn bổ Hạ tiêu. Quán khí vào Đới mạch và Hạ Đan điền, sơ tiết thải khí xong thì bồi bổ nguyên khí.

Bài tập này có tác dụng sơ tiết, đạo dẫn mạch âm dương của toàn thân, có tác dụng làm thông suốt kinh lạc, thăng thanh giáng đục.

### 44. CHỈ LÊN TRỜI.

Chân phải thành cung bộ, tay phải giơ lên, ngón cái ấn vào huyết Thiếu xung ở ngón út; ba ngón còn lại chỉ lên trời. Huyết Thiếu xung là Tĩnh huyết của Tâm kinh, huyết Thiếu thương là Tĩnh huyết của Phế kinh. Cả hai huyết đều có tác dụng giải nhiệt, làm cho tinh thần tỉnh táo, có thể chữa bệnh ở hệ thần kinh, là huyết vị dùng trong cấp

cứu. Hai Tĩnh huyết nối tiếp nhau thì âm kinh ở tay thu khí quán vào tim, phổi và Thượng tiêu, cũng có thể đi xuống quán vào kinh mạch âm ở chân, thu lấy khí lạnh thiên dương ở đại tự nhiên bồi bổ cho thể âm. Khí cơ ở Đờm kinh và Bàng quang kinh chân phải dâng lên, kinh khí ở âm kinh chân trái hạ xuống. Lòng bàn tay trái úp xuống có thể thải khí bệnh, mắt nhìn tay phải, nên động tác chủ yếu nhằm giáng khí cơ ở cạnh bên trái.

## 45. VẠCH ĐẤT.

Chân phải gập sâu, chân trái để thẳng tự nhiên, trong hư ngoài thực, tay trái đưa vòng tròn ở mé ngoài chân theo chiều ngược kim đồng hồ, thu lấy địa khí quán vào các huyết ở xung quanh mắt cá ngoài. Làm như vậy khiến khí thông Bàng quang kinh, Đờm kinh và mạch Dương duy, Dương khiêu, làm khí cơ dâng lên đầu, Thượng Đan điền thu khí. Tay phải ấn xuống cạnh bên phải, khí của âm kinh ở tay và chân hạ xuống, lúc này khí cơ dâng lên bên trái hạ xuống bên phải, mắt nhìn tay trái, động tác chủ yếu nhằm làm khí cơ bên trái dâng lên.

## 46. QUAY NGƯỜI VẠCH ĐẤT

Quay người xong, tay phải quán khí vào xung quanh mắt cá ngoài, làm cho khí cơ dâng lên đến đầu, Thượng Đan điền thu khí, khí quán vào kinh mạch âm ở chân trái, đối xứng với đường khí khi làm động tác Vạch đất. Lúc này khí cơ dâng lên ở bên phải, hạ xuống bên trái. Hai bài tập trên đều lấy địa âm để bổ cho thể âm.

## 47. BỒNG KHÍ

Hai tay bông khí quá đầu, khí cơ thăng lên, quán vào đầu, vào mặt, Thượng Đan điền thu khí, rồi thuận theo Nhâm mạch hạ xuống, quán thông Trung, Hạ Đan điền, có thể quán xuống kinh mạch âm ở chân phải. Khi kinh khí Đởm kinh dâng lên đầu thì Thượng Đan điền thu khí là chủ yếu. Thăng ở bên trái, hạ ở bên phải, thăng là chủ yếu.

## 48. TRỞ VỀ

Hai tay thuận Nhâm mạch đi xuống, dọc chân trái ấn xuống trước chân phải. Thực hiện ngoại đạo (dẫn) nội hành (khí), khí cơ từ trên giáng xuống, trở về vào đất, chủ yếu thải bệnh khí, khí độc. Nhấc gót chân trái, để huyết Dũng tuyên thu địa khí, rồi dọc theo Bàng quang kinh và Đốc mạch dâng lên đầu, vai, làm cho bên trái thăng lên, bên phải hạ xuống. Hai tay sau khi ấn xuống thì thả lỏng rồi nhấc lên, đồng thời thân trên nâng lên, thu địa khí vào Hạ Đan điền. Làm như vậy cúi xuống nhấc lên ba lần, làm huyết Lao cung thu khí và thải khí. Mắt nhìn tay, khí cơ chủ yếu giáng xuống. Làm bài tập này có thể điều tiết khí cơ thăng giáng, thu khí và thải khí, khiến toàn thân thăng bằng âm dương, thăng bằng trước sau, trên dưới, phải trái.

## 49. BƯỚC LIÊN HOÀN

Bước 9 bước, ba bước cuốn tay một lần, làm bên trái trước, bên phải sau.



Cánh tay phải gập khuỷu, để cao ngang vai, lòng bàn tay hướng ra ngoài, huyết Lao cung thu khí. Khi thu khí thì khí dọc âm kinh vào ngực bụng. Mở nách thì huyết Cực tuyền thu khí. Các huyết của kinh Tiểu trường từ khuỷu đến ngón út thải khí bệnh và khí vẩn đục.

Khuỷu tay phải từ trước đưa ra bên phải đằng sau, kéo eo hông quay sang bên phải  $90^{\circ}$ , chân trái bước lên một bước, mũi chân hướng về bên trái phía trước, mép ngoài chân thực, mép trong chân hư, chân trái vận sang trái. thân trên vận ngược hướng vận chân, khiến toàn thân đều được quay vận, mép trái vất kéo thì mép phải vất ấn. đồng thời kéo theo xương sống, eo hông cùng vận theo. Huyết Dũng tuyền chân trái thu địa khí, khí cơ chân trái dâng lên, khí cơ chân phải hạ xuống, tay phải vớt khí quán xuống Hạ Đan điền. Khí cơ chủ yếu thu và thăng bên trái, thải và giáng ở bên phải.

Sau đó gập khuỷu tay phải, thân thể quay vận sang trái, chân bước lên một bước, chân phải quay vận sang bên phải, tạo thành vận kéo bên phải, vận ấn bên trái, tay phải duỗi khuỷu vớt khí quán xuống Hạ Đan điền. Khí cơ chủ yếu được thu vào và thăng lên ở bên phải, thải ra và giáng xuống ở bên trái.

Vận đi vận lại như vậy, bước đi 9 bước, làm cho khí thông suốt trong kinh lạc và huyết vị ở toàn thân. Bài tập này chủ yếu luyện kỳ kinh bát mạch, khiến khí thông suốt 3 âm kinh và 3 dương kinh ở cả tay lẫn ở chân, toàn thân được thông suốt và khí cảm thật mạnh mẽ. Bước 3 bước thì làm động tác cuốn tay, làm cho khí thông Tâm bào, thông Tam tiêu kinh, khí quán xuống Hạ Đan điền. Cuốn

tay xong, tay trái đẩy khuỷu tay sang phải, thải khí vẫn đục, khí bệnh ra ngoài qua khuỷu. Hổ khẩu đối nhau, huyết Hợp cốc thu khí. Đẩy bàn tay trái ra, thân thể quay sang trái, thân trên và chân đồng thời quay sang trái, khiến thân bên phải bị đè nén, còn thân bên trái thì bị giàng kéo, làm khí cơ ở mép thân bên trái chủ yếu là giàng xuống, khí cơ ở mép bên phải chủ yếu là thăng lên. Đi 9 bước, sau đó cuốn tay, đẩy chưởng, làm giống động tác ở bước thứ ba.

Tác dụng của "Bước liên hoàn" là thông qua các động tác quay người, vận mình, kéo, ấn và co, duỗi, đu đưa, đưa lên, đưa xuống, mở ra, khép vào, làm cho kinh lạc của toàn thân thông suốt, khí huyết lưu thông suôn sẻ. Đồng thời làm cơ bắp và khớp toàn thân được rèn luyện một cách toàn diện có tác dụng điều tiết thần kinh trung ương.

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## 50 CHIM ƯNG QUAY MÌNH

Hổ khẩu của hai tay đối nhau, theo đà vận động của cơ thể hướng ra phía trước, hướng lên, rồi chuyển hướng ra đằng trước, phía dưới. Khi hai tay giơ lên thì thân thể bên trái bị đè, bên phải bị giàng kéo, khi hai tay từ trên hạ xuống phía dưới bên phải thì bên trái thân thể bị giàng kéo, bên phải bị đè nén. Khí thông suốt Đờm kinh, thăng lên Ấn đường, Thượng Đan điền thu khí để bồi bổ trí não và bồi bổ tinh thần.

Khi thân thể theo chân trái quỳ xuống, hai tay cùng đưa ra góc trái bên trên phía sau thì thân thể cũng quay vận sang trái, mắt nhìn tay trái, cánh tay trái để thẳng

tự nhiên; cánh tay phải gập  $90^\circ$  thì huyết Lao cung thu khí vào ngực bụng, khí quán xuống chân.

Động tác này chủ yếu luyện Đờm kinh, khi quay người thì khí ở bên phải thăng lên, khí ở bên trái hạ xuống, sau đó thăng ở bên trái, giáng ở bên phải, khiến cho kinh khí thăng lên đến Ấn đường, Thượng Đan điền thu khí bổ thần khí.

## 51. ĐÀN VAI

Gập thân trên ra đằng trước, chân trái duỗi thẳng một cách tự nhiên, gót chân trái húc, chân phải gập sâu, chân phải thực, trọng tâm để ở chân phải. Lúc này khí thông Đờm kinh, Bàn quang kinh và Đốc mạch, khí cơ thăng lên đến đầu mặt, đồng thời khí quán vào chân phải. Sau đó, hai cánh tay vừa rung nhẹ, vừa được bả vai chuyển động chậm chậm theo các hướng trên dưới, trước sau, vận động vai phải sau đó vận động vai trái, cứ như vậy là một lần Đàn vai. Đàn vai tất cả 7 lần. Khi vai từ đằng trước nâng lên thì huyết Lao cung thu địa khí, khí đi dọc Bàn quang kinh quán xuống đến chân. Khi cánh tay vừa duỗi ra đằng trước vừa rung là để bài tiết, khí hướng vào trong, thu và nâng lên là để thu khí. Chú ý eo hông phải thả lỏng một cách tự nhiên.

Tác dụng của bài này chủ yếu là thu địa âm để bổ thể âm, là nhuận âm bổ thận, giải nhiệt, trừ thấp, đồng thời cũng có thể trị bệnh ở vai, ở bả vai.

## 52. CHE SƯƠNG MÙ

Tay phải, tay trái luân phiên đưa vòng ra hai bên và hạ

xuống cạnh thân. Khi cánh tay đưa vòng lên trên, đưa vòng ra phía trước thì huyết Lao cung thu lấy khí của đại tự nhiên rồi dọc theo dương kinh ở tay đưa lên đến đầu, đồng thời động tác vận thân trên, kéo căng eo lưng làm khí ở Đờm kinh thăng lên đến Ấn đường, Thượng Đan điền thu khí. Khi cánh tay hạ xuống thì khí cơ hạ xuống. Động tác này nhằm thu thiên dương bổ dương, đưa khí vào Thượng Đan điền để bổ thần khí.

### 53. NHÌN GIÓ BAY LÊN

Chân phải bước lên một bước, gót chân chấm đất, chân trái hơi gập xuống, hai khuỷu tay nâng lên, cổ tay thu vào trong, thì huyết Lao cung thu khí vào ngực, khí chìm xuống Đan điền. Sau đó hai tay duỗi ra đằng trước, kéo căng khuỷu tay, căng cổ tay, lòng bàn tay hướng ra đằng trước, thái bệnh khí và khí vẫn đục ở ngực bụng ra ngoài, đồng thời mở dương kinh ở tay, khí cơ dâng lên đầu, có tác dụng kiện não bổ thần. Đồng thời khi toàn bộ bàn chân trái tiếp đất, hơi co đầu gối, trọng tâm dịch ra đằng trước, làm khí cơ từ đầu giáng xuống chân, đến huyết Dũng tuyến chân phải. Tiếp đó chân trái bước lên một bước, động tác và đường đi của khí cũng như trên, nhưng ngược phải trái. Luân phiên bước như vậy 7 bước, làm huyết Lao cung thu khí, thái khí, khí cơ thăng lên hạ xuống, khiến Hạ Đan điền thu khí, làm khí thông suốt Thượng, Trung, Hạ Đan điền.

Lưu ý, khi làm động tác phải thả lỏng toàn thân, ngón tay, cổ tay, khớp vai khi co duỗi phải như làn sóng chuyển động.

## 54. NGANG VAI

Hai cánh tay rẽ ra hai bên, lòng bàn tay hướng ra ngoài, ngón tay trở về phía trước, dùng lực căng tay ra ngoài, để mở kinh Tiểu trường, khí thông Đốc mạch. Khí cơ dâng lên đến đầu, đồng thời huyết Lao cung thái khí bản, khí bệnh. Bài tập này có tác dụng thanh phế nhiệt, an tâm thần, trị liệu tim phổi và bệnh thần kinh não.

## 55. VƯỢT BIỂN

Thân thể xoay sang trái sau đó xoay sang phải, hai tay hơi rung, lần lượt để ở bên cạnh đầu, ở eo quán khí vào Hạ Đan điền. Gót chân nhấc lên, chân trước duỗi thẳng một cách tự nhiên, chân sau hơi gấp xuống. Khi làm động tác vượt biển bên trái thì thân thể quay sang trái  $90^\circ$ , trọng tâm ở chân phải thì khí cơ ở phía bên trái dâng lên đến đầu, khí cơ ở bên phải hạ xuống đến chân. Làm động tác vượt biển bên phải thì động tác làm như trên nhưng ngược chiều. Trong bài tập này khi khí thăng ở trái thì hạ ở bên phải, thăng ở bên phải thì hạ ở bên trái. Mắt nhìn lên tay, khí cơ chủ yếu là thăng lên, Thượng Đan điền thu khí truyền khắp toàn thân, có lợi cho sự vận hành nhanh lên của khí huyết, làm kinh lạc càng thông suốt, để nuôi dưỡng cơ thể.

## 56. BAY BAY

Khi hai bàn tay úp xuống, hai cánh tay vừa rung vừa đưa lên ngang trước cao ngang ngực, đồng thời hai gót chân

nhấc lên, mép ngoài chân phải chạm xuống đất, mép trong chân trái chạm đất, lúc này khí cơ dâng lên ở cạnh thân bên phải. Chủ yếu là kinh khí của dương kinh dâng lên để sơ tiết, quán thông Trung Đan điền. Khi hai tay vừa rung vừa đưa xuống đến eo, hông thì hai gót chân đồng thời chạm đất, làm cho khí chìm xuống Hạ Đan điền.

Sau đó quay người  $180^\circ$ , mép ngoài chân trái tiếp đất, mép trong chân phải chạm đất chủ yếu là để thăng khí ở dương kinh bên trái. Lặp đi lặp lại động tác này 3 lần. Bài tập này làm thông suốt Thượng, Trung, Hạ tiêu, có tác dụng điều tiết tam tiêu, bài tiết các bệnh khí ở Tam tiêu.

## 57. QUÁN KHÍ RUNG ĐỘNG

Hai cánh tay vừa rung vừa ôm khí quán khí vào vùng ngực bụng 7 lần, chủ yếu là quán khí vào Thượng, Trung, Hạ tiêu, sơ tiết, quán thông dạ dày, đường ruột, tăng cường công năng tiêu hóa của dạ dày, đường ruột. Khi nhấc hai gót chân lên, toàn thân cùng rung động, làm tăng cường công năng điều tiết đạo dẫn, để thái khí bệnh, khí vẫn đục từ tay chân ra ngoài.

## 58. RÚ CÁNH

Hai tay hướng vào đầu mà rung động, quán khí vào toàn thân, Thượng đan điền thu khí quán khí xuống Trung, Hạ Đan điền. Chuẩn bị cho bài tập tiếp theo.

## 59. CÚI NHÌN MẶT ĐẤT

Hai tay từ trên đầu ấn xuống đến trước bụng, làm cho

khí cơ hạ xuống Hạ Đan điền, hai bàn tay đối nhau chệnh chênh, hở khẩu để tròn, căng cổ tay, nhìn xuống. Sau đó quay người theo thứ tự sang trái, sang phải, sang trái, bước 3 bước, đầu mũi chân quặt vào trong (bộ pháp này gọi là bước quán lò xo) mắt nhìn xuống. Làm như vậy bằng các động tác dang bàn tay ấn xuống, bước quán lò xo, quay người, để mở âm kinh ở tay và chân, để thải bệnh khí, khí vẫn đục trong cơ thể ra qua mép trong đầu gối, từ huyết Dũng tuyền, từ ngón chân cái. Tác dụng của bài này chủ yếu để luyện Túc tam âm kinh, trầm khí Đan điền, thải các khí bệnh, khí bẩn ra đường tay, chân.

## 60. NÂNG VÀ ĐÓN TRĂNG

1- *Đón trăng đằng trước:* Chân trái để thẳng tự nhiên, trọng tâm ở chân phải. Hai tay đối nhau chệnh chênh, hở khẩu tròn, lòng bàn tay hướng chệnh chênh lên góc trái phía trên. Lúc này, vận kéo căng eo bên trái, nén eo bên phải. Khí cơ cạnh thân bên trái dâng lên, Thượng Đan điền thu khí, đồng thời ngoại khí tụ tập giữa hai tay, hai tay bỗng bưng lấy khối khí đó, quay người ra đằng sau theo hướng bên phải, khi hai tay hướng xuống thì quán khí xuống Hạ Đan điền.

2- *Đón trăng đằng sau:* Khi hai tay đưa lên phía bên phải đằng trước thì khí cơ ở cạnh thân bên phải thẳng lên, khí cơ ở cạnh thân bên trái hạ xuống. Bài "Đón trăng" chủ yếu làm khí cơ thẳng lên, Thượng Đan điền thu khí. Khi vận mình sang trái sang phải nhằm làm Đới mạch, Nhâm mạch, Xung mạch, Đốc mạch và kinh mạch âm dương ở tay hoạt động nhịp nhàng. Khí cơ từ Thượng Đan điền hạ xuống đến Hạ Đan điền rồi lại thẳng lên Thượng Đan điền,

từ cạnh bên trái chuyển sang cạnh bên phải và ngược lại, có tác dụng điều tiết sự thăng giáng của khí cơ, làm thăng bằng âm dương giữa trên dưới, giữa phải trái.

## 61. QUẤN TAY VÒNG TO

Quay ngay người lại, trọng tâm dịch lên chân phải, hai tay đưa đến trước bụng dưới, Lao cung của tay trái quán khí vào Hạ Đan điền, chân trái bước lên nửa bước, trọng tâm dịch ra đằng trước, nhấc hai gót chân, làm khí cơ chân trái dâng lên đến Hạ Đan điền. Tay phải quán quanh tay trái một vòng rồi nhanh chóng cắt xuống cạnh hông bên phải. Mép ngoài ngón út của tay phải ra sức cắt chặt xuống dưới để thải bệnh khí ở vùng đầu qua huyết Dương cốt, Uyển cốt, Hậu khe. Động tác này có tác dụng giải nhiệt, tản phong, khử hỏa tà ở Can, Đờm, Tâm. Có thể chữa được các bệnh ở tai, mắt, đầu. Đồng thời gót chân phải nhanh chóng dùng lực tiếp đất, gập đầu gối, trọng tâm dịch sang chân phải, làm khí bệnh, khí vẩn đục nhanh chóng hạ xuống, thải qua chân phải. Quán tay vòng to nhằm làm khí cơ bên trái thăng lên, khí cơ bên phải hạ xuống, bố bên trái, thải ra bên phải. Tác dụng của bài tập này là làm thăng bằng âm dương.

## 62. LUÓT QUA MẶT NƯỚC BAY LÊN

Hai tay từ hai cạnh thân nâng lên cao ngang ngực, lòng bàn tay úp xuống, hai gót chân nhấc lên làm khí cơ từ kinh mạch ở chân dâng lên ngực bụng, đồng thời huyết Lao cung thu khí, qua kinh mạch âm ở tay quán khí đến



ngực. Lúc này Trung Đan điền thu khí. Hai cánh tay hạ xuống đến cao ngang bụng dưới thì hai gót tiếp đất một cách tự nhiên, trọng tâm dịch về phía sau. Lúc đó khí chìm xuống Đan điền, đồng thời thải bệnh khí và khí độc ra huyết Lao cung. Đưa tay lên xuống như vậy 3 lần, lúc đưa tay lên thì nâng cổ tay, khuỷu tay hơi cong, huyết Lao cung thu khí, khi hạ tay xuống thì kéo thẳng khuỷu tay, căng cổ tay, khí bẩn sẽ thải ra từ Lao cung.

### 63. BA LẦN ÔM THU KHÍ

Hai tay luân phiên để tay trên tay dưới ôm tỳ bà. Khi chân phải bước cung bộ thì tay phải quán khí vào ngực bên phải, tay trái quán khí vào huyết Đới mạch bên trái có thể đưa vào Hạ Đan điền. Mắt nhìn tay phải, chủ yếu là Trung Đan điền thu khí. Khi bước cung bộ bên trái thì tay trái quán khí vào Trung Đan điền ở ngực bên trái, tay phải quán khí vào huyết Đới mạch ở bên phải. Làm 3 lần ôm tỳ bà thu khí, khi đổi tay, bước lùi về sau thì thân thể có thể lác sang hai bên một cách tự nhiên, hai tay vớt khí quán khí.

### 64. THU THẾ

Hai tay ôm khí, quán khí vào huyết Khí hộ, hai tay bắt chéo thành hình chữ "thập" nhằm quán khí vào Trung Đan điền. Sau đó hai cánh tay lại ôm một ôm khí lành của đại tự nhiên đưa từ trên xuống dưới, quán khí xuống Hạ Đan điền. Có thể đặt ý niệm một lát ở Hạ Đan điền, sau đó thu công nhằm đưa khí tức trở lại với nguyên khí, bồi dưỡng nguyên khí.

## TRÌNH TỰ TRƯỚC SAU CỦA 64 ĐỘNG TÁC PHẦN II

1- Từ bài 1-10: Chủ yếu nhằm luyện Nhâm mạch, Xung mạch, Đốc mạch, Đới mạch, có tác dụng điều tiết 12 âm dương kinh ở chân tay. Sau đó có quán khí và thái khí theo các hướng trên dưới, trước sau, bên phải bên trái, làm cho âm dương cân bằng, thái khí bản, khí bệnh trong cơ thể ra ngoài.

2- Từ bài 11-17: Dùng ngoại khí phát từ huyết Lao cung ở lòng bàn tay để điếm huyết, quán khí, xoa dọc đường kinh, làm tay chân, Thượng, Trung, Hạ tam tiêu và lục phủ ngũ tạng đều được sơ tiết, quán thông vì thái xong cần phải quán, bổ để nuôi các khí quan, các tổ chức trên khắp cơ thể.

3- Từ bài 18-27: Là 2 nhóm động tác lặp lại. Từ bài "Tay xếp hình chữ thập" đến bài "Hai tay cùng vỗ, quay người" lặp lại 2 lần. Trong đó bài "Phiêu diêu trên cỏ" là trung tâm của nhóm động tác này, "Phiêu diêu trên cỏ" làm cho khí cơ từ chân qua lưng, dâng lên đầu, lại từ trước ngực hạ xuống đến chân, thực hiện vòng tuần hoàn lớn từ đằng trước ra đằng sau, từ âm đến dương. Bài "Hai tay cùng vỗ, quay người" làm cho khí cơ từ dưới chuyển lên rồi lại "chìm xuống" làm cho khí cơ từ trên hạ xuống, để chuẩn bị cho bài tập "Phiêu diêu trên cỏ", thực hiện vòng Đại tuần hoàn từ trước đến sau, từ âm đến dương, làm cho kinh lạc khắp cơ thể thông suốt từ trước đến sau, từ âm đến dương, từ trên xuống dưới. Sau đó, khí cơ chìm xuống Đan điền. Khí tức trở lại nguyên khí.

4- Từ bài 28-37: Quán khí vào kinh mạch âm dương

ở chân và Hợp huyết, Nguyên huyết ở chân có tác dụng điều chỉnh phủ tạng, lợi cho hoạt động của gân cốt. Quán khí vào đầu, vào mặt làm cho Thượng Đan điền thu khí nhằm kiện não bổ thần, khí quán toàn thân từ trên xuống dưới, bài tiết bệnh khí và khí vẩn đục ra đằng tay, đằng chân.

**5- Từ bài 38-43:** Cánh tay vừa rung vừa làm động tác để tăng cường tác dụng sơ tiết, đạo dẫn kinh mạch ở đầu, cổ, vai, lưng, ngực, bụng, phủ tạng và ở chân tay. Cuối cùng, quán khí vào huyết Dối mạch để ôn bổ Hạ tiêu, bồi bổ nguyên khí.

**6- Từ bài 44 đến 48:** Thu thiên khí, địa khí ở đại tự nhiên, thu khí của "thiên dương" để bổ "thể âm", thu "địa âm" để "bổ thể dương", làm Thượng Đan điền thu khí lành bồi bổ trí não và tinh thần, điều tiết khí cơ thăng giáng, thu khí ở cả trên lẫn dưới, từ dưới lên trên, từ tay đến chân, thu khí quán bổ đại não, bài tiết khí bệnh và khí vẩn đục ra ngoài qua tay, chân.

**7- Từ bài 49-61:** Động tác và đường vận khí có phức tạp hơn, nhưng công lực lớn, khí cảm mạnh. Thông qua sự xoay chuyển vận kéo của eo, hông, thông qua động tác chân xoay vào, lật ra chủ yếu để rèn luyện kỳ kinh bát mạch, sơ tiết, lưu thông kinh lạc âm dương toàn thân. Động tác rung tay, chuyển tay, co duỗi tay, đưa tay ra đằng trước, đằng sau, đưa sang phải sang trái để điều tiết khí cơ thăng giáng khai hợp, thu quán, bài tiết, quán thông lục phủ ngũ tạng, nuôi dưỡng toàn thân.

**8- Từ 62-64:** Nhằm thu khí, quán khí để bổ Trung, Hạ Đan điền, cuối cùng khiến cho khí toàn thân trở về nguyên khí, để luyện nguyên khí.

## Những điều cần lưu ý khi luyện công:

1- Nhất định phải tập 64 bài đầu trước, sau đó mới tập tiếp 64 bài phần II. Tốt nhất là luyện tập 64 bài tập đầu một thời gian cho các kinh lạc cơ bản thông suốt, huyết Lao cung ở lòng bàn tay có ngoại khí đã rời hãy tập tiếp 64 bài tập tiếp theo. Làm như vậy sẽ tăng hiệu quả chữa bệnh và bồi bổ sức khỏe.

2- Những người mắc bệnh tinh thần, tâm thần, điên hoặc những người có bệnh ở đầu tạm thời chưa tập 64 bài phần II để tránh xảy ra sai lệch làm tái phát bệnh. Chỉ tập 64 bài tập đầu là đủ. Làm như vậy sẽ an toàn hơn. Nhất định phải luyện kỹ 64 bài tập đầu của Đại nhận công cho đến khi kinh lạc cơ bản đã thông suốt, bệnh đã đỡ, rồi hãy luyện 64 bài phần II một cách thích hợp mới có thể tăng hiệu quả trị bệnh.

3- Có thể ghép cả 2 phần của bài Đại nhận khí công liền thành một chuỗi để tập, cũng có thể chỉ chọn tập một số bài tập trong 64 bài tập phần đầu hoặc chỉ tập một số động tác riêng lẻ.

4- Ý niệm cần phải đi theo động tác và thần của đội mát, không cần thiết thêm một ý niệm nào khác.

## Chương 6

# BÀI CUỐN TAY BÁT QUÁI CÔN LUÂN

### 1. DỰ BỊ THỨC

Hai bàn chân để song song với nhau, rộng ngang vai, đứng thẳng, tòng tĩnh, cổ ngay thẳng, hai mắt nhìn thẳng về phía trước, đầu lưỡi đặt lên vòm hàm trên, miệng hơi khép, hai tay để xuôi một cách tự nhiên, hít thở sâu và đều từ 3 đến 5 lần (hình 6-1).



Hình 6 - 1

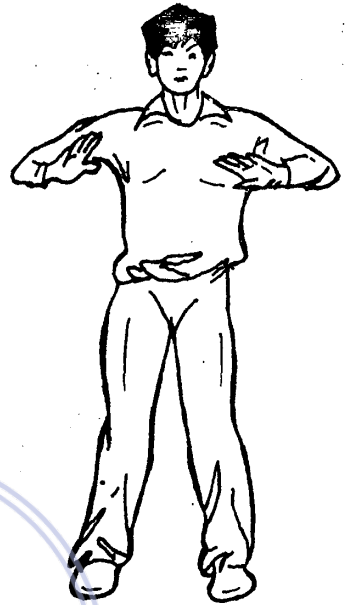
### 2. KHOE TAY, TAY CHỮ BÁT

Hai tay ở hai cạnh thân từ từ đưa lên, lòng bàn tay úp xuống, khi nâng đến cao ngang ngực thì hai khuỷu tay chúc xuống một cách tự nhiên, hai tay cùng thu về, ấn xuống, hở khẩu đối nhau, cánh tay để tròn, lòng bàn tay hướng chéo xuống, đồng thời hai chân đồng bộ với hai tay đẩy về phía trước, xoay

bàn chân tạo thành hình chữ bát ngược ra đằng sau (hình 6-2). Mắt nhìn hai tay.

### 3. TAY ÂM DƯƠNG

Hai tay biến thành tay âm dương, tay trái ở trên, lòng bàn tay hướng xuống, tay phải ở dưới, lòng bàn tay ngửa. Sau khi tạo thành thế ôm bóng thì hai tay nhanh chóng tách ra đồng thời thân thể quay sang trái  $90^\circ$  (lấy bàn chân làm trục), lòng bàn tay



Hình 6 - 2



Hình 6 - 3

trái chéch ra ngoài, dừng ở góc trên bên trái trước trán. Tay phải chéch xuống, huyết Hợp cốc chiếu xiên vào huyết Hoàn khiêu, chân phải để nguyên bất động, trọng tâm ở chân phải (hình 6-3) mắt nhìn tay trái.



#### 4. XOAY CHUYỂN ĐIỂM KIÊN NGUNG

Hai tay quay vòng vào trong, lòng bàn tay trái chiếu vào huyết Ấn đường, bàn tay phải xòe các ngón thành hình hoa mai, hướng vào vùng gan, quay tay ngược chiều kim đồng hồ 3 vòng, để làm thông suốt can kinh. Đồng thời mũi chân trái điểm xuống đất, nội hư, ngoại thực, cánh tay phải lấy khuỷu tay làm trục, gập cánh tay đưa lên một cách tự nhiên, dùng các ngón tay chụm lại điểm vào huyết Kiên ngung, mắt nhìn huyết Lao cung tay trái.

Hình 6 - 4



## 5. MU BÀN TAY QUÁN KHÍ

Tư thế thân không thay đổi, tay phải vòng vào trong dọc theo nách duỗi thẳng xuống hướng ra vùng eo ở đằng sau lưng, huyết Hợp cốc chiếu vào huyết Thận du, xòe 4 ngón, hở khẩu tròn, khí chìm xuống một cách tự nhiên, mắt nhìn tay trái (hình 6-5).

## 6. CHUYỂN THÂN HỒI KHÍ

Tay trái từ trên trán di động xuống dưới, hai cánh tay chéo nhau ở trước bụng bên trái, tay phải từ hông qua khuỷu tay trái rút ra, lòng bàn tay ngửa lên, hai tay rẽ ra một cách tự nhiên, tay trái để ở cạnh hông bên trái, lòng bàn tay hướng ra ngoài, ngón tay hướng xuống, tay phải hướng lên để cao quá đầu. Lòng bàn tay chiếu vào huyết Ấn đường, đồng thời lấy gót chân làm trục quay người 180° theo hướng bên phải, mũi chân trái quay vào trong, chân phải quay vòng ra ngoài, mắt nhìn lòng bàn tay phải (hình 6-6).

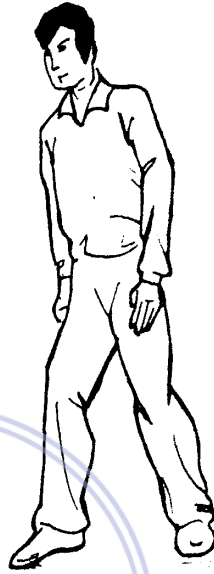


Hình 6 - 6



## 7. ĐÀN VÀO HAI KINH

Tay phải giữ nguyên lòng bàn tay, lấy mu bàn tay đàn (đập nhẹ) vào mép trong đùi, lòng bàn tay đàn vào mép ngoài đùi, mắt nhìn tay phải (hình 6-7).



Hình 6 - 7

## 8. HAI TAY QUÁN KHÍ

Lấy gót chân phải làm trục, quay gót vào trong thành  $90^\circ$ , thân quay trở lại chính diện, hai bàn chân song song, đồng thời hai tay từ hai bên cạnh thân bồng khí đưa lên phía trên trước đầu. Sau đó lòng bàn tay hướng xuống, chéch vào bên trong, qua ngực bụng, tự nhiên hạ xuống hai bên cạnh thân, mắt nhìn thẳng phía trước (hình 6-8).



Hình 6 - 8

## 9. VÒNG BÀN TAY RA NGOÀI

Hai tay từ hai cạnh thân nâng đến ngực như đang ôm bóng, tay phải ở trên, lòng bàn tay hướng xuống, tay trái



Hình 6-9

ở dưới, lòng bàn tay ngửa lên. Lấy bàn chân trái làm trục quay thân  $90^\circ$ , trọng tâm ở chân phải. Đồng thời hai tay rẽ ra nhanh chóng, tay phải đưa lên, lòng bàn tay quay vào trong, cao ngang đầu, lòng bàn tay chiếu vào huyệt Ấn đường, mắt nhìn tay trái đưa, tay phải xuống, lòng bàn tay chệch hướng ra ngoài, ngón tay hướng xuống (hình 6-9).

## 10. BẠT MÂY ĐIỂM MƯA

Tay trái biến thành nửa kiếm chỉ, dùng khớp cổ tay làm trục quay vòng tròn vào trong 3 vòng như hình tượng tay đang gạt mây, sau đó kiếm chỉ hướng lên trời, lòng bàn tay hướng ra ngoài, thế chân không thay đổi, mắt nhìn tay trái (hình 5-10).



Hình 6 - 10



Hình 6 - 11

## 11. ĐÓN GIÓ ÔM TRĂNG

Tay trái bất động, tay phải biến thành kiếm chỉ, nâng lên đến trước trán, kiếm chỉ tay phải đối chuẩn với huyệt Hợp cốc tay trái, đồng thời hai cánh tay vòng thành hình tròn như đang ôm trăng, thế chân không thay đổi. Trọng tâm ở chân phải, mắt nhìn hai tay (hình 6-11).

## 12. HẠ KHÍ XUỐNG BA KINH

Tay trái giữ nguyên, bàn tay phải duỗi ra bình thường hạ xuống vùng gan, quay ngược chiều kim đồng hồ 3 vòng, mắt nhìn tay phải, thế chân không thay đổi (hình 6-12).



Hình 6 - 12



Hình 6 - 13

### 13. BA CHUÔNG CHÉM KHÍ

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Kiểm chỉ tay trái biến thành chưởng hạ xuống bụng, lòng bàn tay chếch xuống, rồi lại đưa lòng bàn tay chếch lên, bắt chéo trước ngực. Tay phải làm như cái gì đó từ vùng gan chém xuống dưới, dừng ở cạnh bên phải. Tay trái đưa lên trên. Hai tay dùng lực ru tay trái vẩy, tay phải chém xuống bên phải 3 lần, tay không thay đổi, mắt nhìn thẳng (hình 6-13).

### 14. TAY MÂY (VÂN THỦ) HÌNH CHỮ BẢ

Chân phải bất động, chân trái lấy bàn chân làm trục quay gót chân ra ngoài, hai chân tạo thành hình chữ

hai đầu mũi chân đối nhau chệnh chéo. Tay trái hướng xuống, dịch đến trước bụng, tay phải đưa qua cánh tay, đưa lên phía trên bên phải dịch đến trước ngực, tay phải chiếu vào ngực, đồng thời thân thể vận sang phải  $90^\circ$ , lòng bàn tay hướng vào trong, cao hơn ngực. Tay trái dịch xuống dưới đến eo, đầu ngón tay điểm vào Đới mạch bên trái, lòng bàn tay hướng lên, chân trái hơi gập, thân thể hơi ngõi xuống, trọng tâm ở chân trái, mắt nhìn tay phải (hình 6-14).



Hình 6 - 14

## 15. HAI TAY THĂM ĐẤT

Thân thể quay về phía chính diện, hai tay để thành hình móng vuốt, tay phải vòng vào trong, ngón tay hướng xuống, lòng bàn tay hướng vào trong, dần dần hạ xuống phía dưới, đằng trước bụng, tay trái từ sau eo đưa xuống dưới xương cụt, lòng bàn tay hướng ra đằng sau,



Hình 6 - 15

hai chân thẳng nhưng không cứng đờ, mắt nhìn phía dưới dằng trước (hình 6-15).

## 16. BÔNG KHÍ VỖ BA LẦN

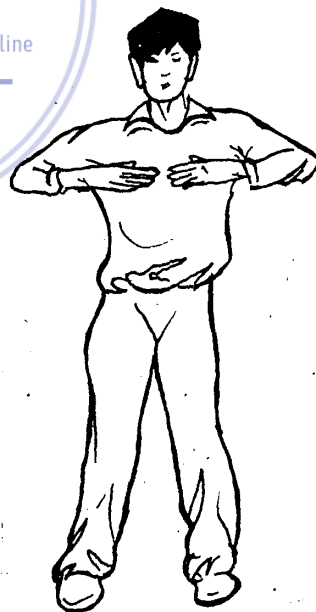
Thế chân không thay đổi, hai tay rã sang hai bên bông khí, lòng bàn tay hướng lên, đến trước bụng, lại lật bàn tay gập eo võ vào đầu gối 3 lần, khi võ, chân để thẳng. Sau đó để cong tự nhiên, mắt nhìn hai tay (hình 6-16).



Hình 6 - 16

## 17. ĐỨNG TRUNG BÌNH THU KHÍ

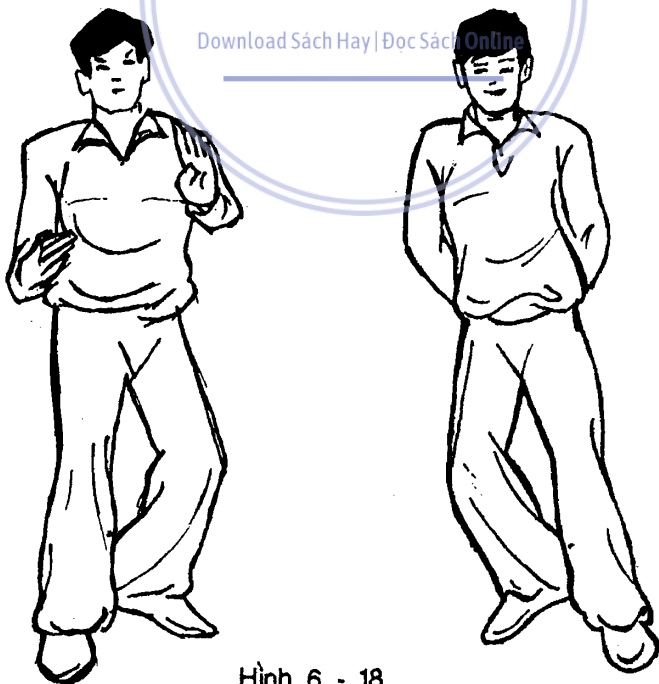
Đứng thẳng, hai tay rã ra hai bên, lòng bàn tay úp xuống, đưa tay vòng lên, bông khí đến trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong, hai tay tự nhiên hạ xuống đến Đản trung, lòng bàn tay úp xuống, hạ đến hai bên cạnh thân, hô hấp tự nhiên, mắt nhìn phía trước (hình 6-17).



Hình 6 - 17

## 18. BA BƯỚC TREO CHUỖNG

Chân phải bước lên một bước (như bước chân lội bùn) mũi chân trái chạm đất trước, chân như vùi vào trong cát. Sau đó tay phải dựng bàn tay, từ cạnh bên phải nhẹ nhàng nhấc lên, hơi gập khuỷu, lòng bàn tay hướng sang trái, ngón tay hướng ra đằng trước. Sau đó chân trái bước lên bên trái đằng trước một bước, mũi chân trái tiếp đất như vùi vào trong cát, tay trái dựng bàn tay từ cạnh bên trái từ từ nhấc lên, hơi gập cánh tay, lòng bàn tay hướng sang bên phải, đầu ngón tay hướng về phía trước. Khi nhấc tay trái thì tay phải hơi hạ xuống đến cạnh thân bên phải. Chân phải bước 2 bước, chân trái bước 1 bước, tất cả bước 3 bước, khi cánh tay nhấc lên trên thì hai cánh tay như xách vật treo trên tay (hình 6-18).



Hình 6 - 18

## 19. ÔM TRẮNG TRONG LÒNG

Hai tay đưa lên trước ngực, lòng bàn tay chéch lên trên, hướng vào trong, hai tay để hình vòng cung, nâng cao đến vai, sau đó hai tay vòng vào trong, hai tay đồng thời lật ra ngoài và đẩy ra, lòng bàn tay chéch xuống dưới, hở khẩu đối nhau, cánh tay để hình vòng cung, tay để bằng với ngực, mắt nhìn hai tay (hình 6-19).



Hình 6 - 19

## 20. ĐỔI BƯỚC XOAY CHUYỂN (QUAY NGƯỜI SANG TRÁI)

Tay giữ nguyên vị trí cũ, chân trái cất bước vòng ra ngoài, chân phải bước lên, xoay mũi chân vào trong, bước đi như đang lội bùn. Thân thể ở tư thế ngồi, chân trước thẳng, chân sau hơi cong, khi bước đến bước thứ 8 thì hai đùi chéo nhau, chân phải bước lên, vòng ra ngoài, mũi chân hướng sang bên phải, hai chân tạo thành chữ bát đồng thời hai tay chéo nhau trước bụng thành bàn tay âm dương, tay phải ở trên, tay trái ở dưới, sau đó quấn tay một vòng. Tay trái nắm thành nửa kiếm chỉ vạch xuống hàng trước





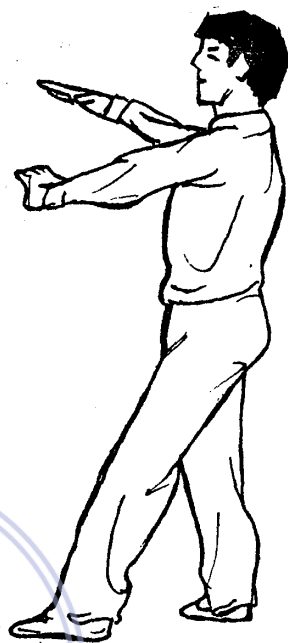
Hình 6 - 20

bên trái chỉ vào huyết Hợp cốc tay phải, đồng thời tay phải hướng lên bên phải, căng tay ra, cánh tay để tròn, lòng bàn tay hướng xuống, tay trái hơi cao hơn vai, đồng thời khi hoàn thành động tác quấn tay, thân thể lấy 2 bàn chân làm trục, quay nhanh sang phải  $90^\circ$ . Mắt nhìn hai tay. Chú ý: động tác quấn tay và động tác vận phải hoàn thành cùng một lúc.

## 21. ĐỔI BƯỚC XOAY CHUYỂN (QUAY NGƯỜI SANG PHẢI)

Tiếp theo bài tập trước, khi bước đến bước thứ bảy thì chân phải giao nhau thành chữ bát, chân trái ở bên ngoài, phía trước chân phải, mũi chân trái hướng về bên trái.

Đồng thời hai tay chéo nhau trước bụng thành âm dương chưởng, tay trái ở trên, tay phải ở dưới, sau đó cuốn tay một vòng, tay phải biến thành kiếm chỉ hướng xuống, hướng sang phải, đưa vòng ra đằng trước, ngón tay hướng về huyết Hợp cốc tay trái, tay phải hơi cao hơn vai. Đồng thời tay trái căng sang trái, căng lên, cánh tay tròn, lòng bàn tay hướng xuống, tay trái hơi thấp hơn vai. Đồng thời lúc hoàn thành động tác cuốn tay, thân thể lấy hai bàn chân làm trục, nhanh chóng quay sang trái  $90^\circ$ , mắt nhìn hai tay. Chú ý: động tác cuốn tay và động tác vặn eo phải cùng hoàn thành (hình 6-21).



Hình 6 - 21



Hình 6 - 22

## 22. ĐỔI BƯỚC XOAY CHUYỂN (Quay người bên trái)

Cơ bản giống bài 20. Tay trái biến thành kiếm chỉ chiếu chuẩn vào huyết Hợp cốc của tay phải.

## 23. ĐỔI BƯỚC XOAY CHUYỂN (QUAY NGƯỜI BÊN PHẢI)

Cơ bản như bài 21. Khi bước đến bước thứ 7 thì chân trái và chân phải chéo nhau ở bên ngoài phía trước, bắt đầu cuốn tay và vặn eo, duỗi hai bàn tay, lòng bàn tay úp xuống, tròn cánh tay (hình 6-23).



Hình 6 - 23

[downloadsachmienphi.com](http://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## 24. THU KHÍ

Khi bước đến bước thứ 7 thì chân trái ở đằng trước bên ngoài chân phải, chân phải bước lên bằng gót chân, hai bàn chân song song, rộng bằng vai, hai chân thẳng, mắt nhìn phía trước, hai tay lật bàn tay, thu tay ở trước ngực, hai lòng bàn tay hướng ra ngoài, ra đằng trước, hạ dọc theo đường trung tuyến qua vú xuống hai bên cạnh thân một cách tự nhiên. Sau



Hình 6 - 24

đó tiếp tục đưa vòng lên, lòng bàn tay lật lên, bông khí lên đến đầu, lòng bàn tay hướng vào trong rồi hạ xuống, sau khi đến huyết Đản trung thì lòng bàn tay úp xuống, hạ xuống bên cạnh thân một cách tự nhiên. Hai chân đứng thẳng, rộng ngang vai, mắt nhìn thẳng, tĩnh lặng một lát rồi thu công (hình 6-24).



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

---

## Chương 7

# CÔNG PHÁP BÁT TỰ BẠT YÊU

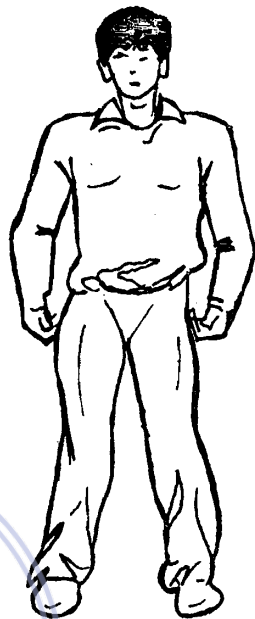
*Bát tự bạt yêu đích bí truyền,  
Lưỡng hoàn quán khí thất bộ hành.  
Lượng chương âm dương thiên địa khí,  
Song thủ bằng khí đảo Đan điền.  
Hoàng yêu nữ đôn Côn Luân động,  
Hành khí đầu bộ chỉ Dũng tuyền,  
Bạt yêu hạ tấn bài bệnh khí.  
Thoái yêu tật hoạt khả căn trừ*

*Diễn dịch:*

Bát tự bạt yêu (eo) là bí truyền  
Hai vòng quán khí, bảy bước đi,  
Khoe chương âm dương, thiên địa khí  
Hai tay bằng khí đến Đan điền,  
Lắc eo vận hồng Côn Luân động,  
Khí hành từ đầu xuống Dũng tuyền.  
Bạt yêu xuống tấn thái bệnh khí  
Bệnh tật chân, eo trừ tận gốc.

## 1. DỰ BỊ THỨC

Đứng thẳng, hai bàn chân song song, rộng bằng vai, mắt nhìn thẳng, đầu lưỡi đặt lên vòm hàm trên, răng khép nhẹ, miệng hơi khép, hai tay hạ xuống một cách tự nhiên, huyết Lao cung đối với huyết Hoàn khiêu, cách nhau khoảng 3 đến 5 thốn, hô hấp tự nhiên (hình 7-1).



Hình 7 - 1

## 2. BƯỚC HÌNH CHỮ BÁT

Thế chân không đối, chân trái bước lên phía trước một bước (bước như đang lội bùn), mép chân ngoài tiếp đất trước, mép ngoài hai chân tạo thành hình chữ bát, trọng tâm ở chân phải. Sau đó trọng tâm dịch ra đằng trước, chân phải bước lên bên trái đằng trước, đưa cả bàn chân vào phía trong một bước (bước như lội bùn). Tiếp đó bước chân trái, phải, trái, phải, trái. Tất cả bảy bước là khép kín một vòng. Trọng tâm dồn vào chân phải, mắt nhìn phía trước (hình 7-2).

## 3. NÂNG TAY QUÁN KHÍ

Hai tay từ cạnh thân nâng lên, lòng bàn tay hướng xuống, khi nâng đến cao ngang vai thì lật bàn tay để lòng bàn tay ngửa lên, đồng thời gập khuỷu, lòng bàn tay từ từ



Hình 7 - 2

hướng vào trong, quán khí vào bên cạnh đầu và quán khí vào mang tai. Khi gập khuỷu tay, bàn tay từ nách dịch xuống đến Thận du và tiếp tục hạ xuống để huyết Hợp cốc quán khí vào huyết Hoàn khiêu, cánh tay thẳng, thả lỏng, ngón tay chếch xuống dưới, mắt nhìn phía trước (hình 7-3).



Hình 7 - 3

#### 4. BƯỚC LÊN KHOE TAY

Chân phải bước lên phía

trước bên phải một bước, đồng thời đưa hai cẳng tay bất chéo trước ngực bên trái, tay phải ở dưới, tay trái ở trên, hai lòng bàn tay ngửa lên. Hai tay theo đà chân phải bước lên phía trước thì nhanh chóng lật bàn tay phải ra phía bên phải dằng trước, lòng bàn tay hướng chéch lên trời, dừng lại ở bên phải phía trên trán, đồng thời cổ tay trái vòng vào trong, đưa tay xuống dừng ở bên trái hông, lòng bàn tay hướng chéch ra ngoài và chéch xuống, mắt nhìn phía trước (hình 7-4).



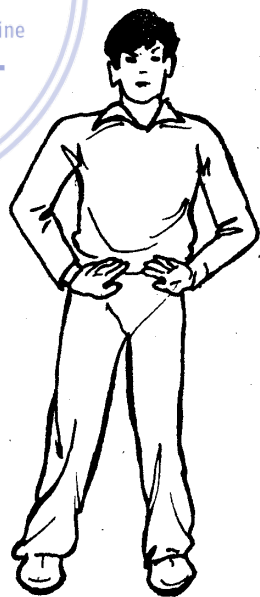
Hình 7 - 4

## 5. ĐỨNG TRUNG BÌNH THU KHÍ

Chân phải không thay đổi, chân trái thu (hình 7-5).

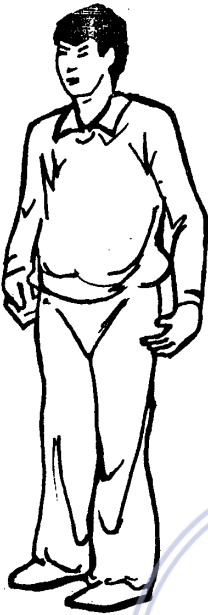
## 6. LẮC EO CHÍNH DIỆN (1)

Thế chân không thay đổi, bát đầu lắc từ eo, đồng thời thân trên và Đới mạch cũng



Hình 7 - 5





Hình 7 - 6



Hình 7 - 7

theo đà đó mà xoay vạy, biên độ xoay vạy nhỏ, tốc độ nhanh, cánh tay theo đà thân thể mà lay động sang trái sang phải, vạy mình sang trái, sang phải tất cả 9 lần (hình 7-6).

## 7. LẮC EO BÊN TRÁI (2)

Sau khi lắc đến lần thứ 9, nhanh chóng quay sang bên trái  $90^\circ$ , tiếp tục lắc lư lắc eo chính diện 9 lần. Mắt nhìn phía trước (hình 7-7).

## 8. LẮC EO BÊN PHẢI (3)

Lấy hai gót chân làm trụ quay  $180^\circ$  về đằng sau (hướng bên phải của chính diện), lắc như trên 9 lần. Mắt nhìn phía trước (hình 7-8).



Hình 7 - 8

Hình 7 - 9

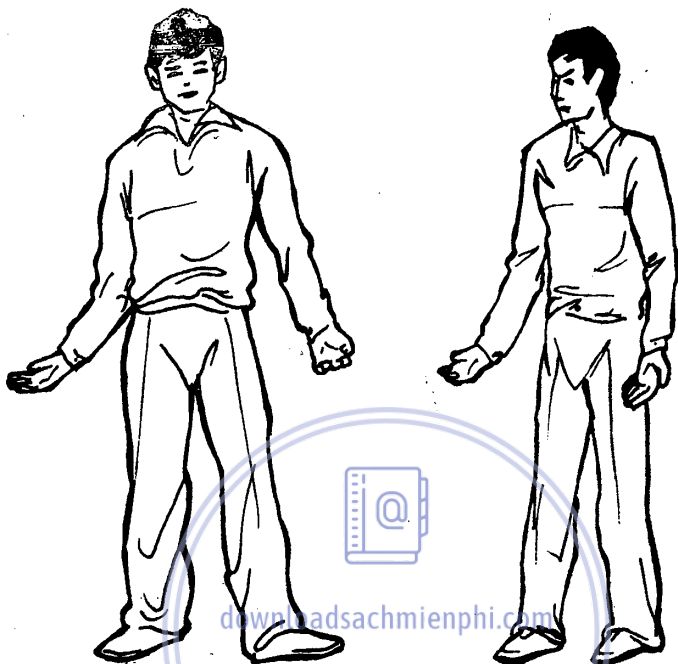
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

## 9. QUAY VỀ CHÍNH DIỆN LẮC EO

Sau khi Lắc eo bên phải 9 lần, quay sang trái  $90^\circ$ , làm đúng động tác "lắc eo chính diện" 9 lần (hình 7-9).

## 10. KHOE CHŨNG, CHÂN CHỮ BÁT NGOẠI

Tiếp theo động tác lắc vận eo 9 lần, lấy hai gót chân làm trục, đưa mũi chân ra ngoài  $45^\circ$  tạo thành hình chữ bát hướng ra ngoài. Đồng thời hai tay từ hai bên cạnh lật chũng ra ngoài cũng tạo thành hình chữ bát, lòng bàn tay chếch lên, cẳng tay và cánh tay tạo thành góc lớn hơn  $90^\circ$ . Tiếp tục vận eo lắc 9 lần. Sau đó tay chân trở lại như cũ (hình 7-10).



Hình 7 - 10 Tải Sách Hay | Đọc Sách Online Hình 7 - 11

## 11. KHOE CHƯÔNG, CHÂN CHỮ BÁT NỘI.

Sau khi chân tay trở về tư thế cũ, tiếp tục lắc vận eo 9 lần, sau đó lấy mũi chân làm trục, đưa gót chân ra ngoài  $45^\circ$  tạo thành hình chữ bát. Đồng thời hai tay ở hai bên cạnh thân cũng tạo thành hình chữ bát, lòng bàn tay chéch lên, cẳng tay và cánh tay tạo thành góc độ lớn hơn  $90^\circ$ . Tiếp tục lắc vận 9 lần. Sau đó tay chân trở lại tư thế cũ (hình 7-11).

## 12. XUỐNG TẤN BẠT EO.

Thế chân không thay đổi, hai tay dùng ở hai bên cạnh thân, lòng bàn tay chéch xuống, eo dẹt lên, mông hơi hạ xuống. đầu gối chùng xuống, hai tay ấn xuống

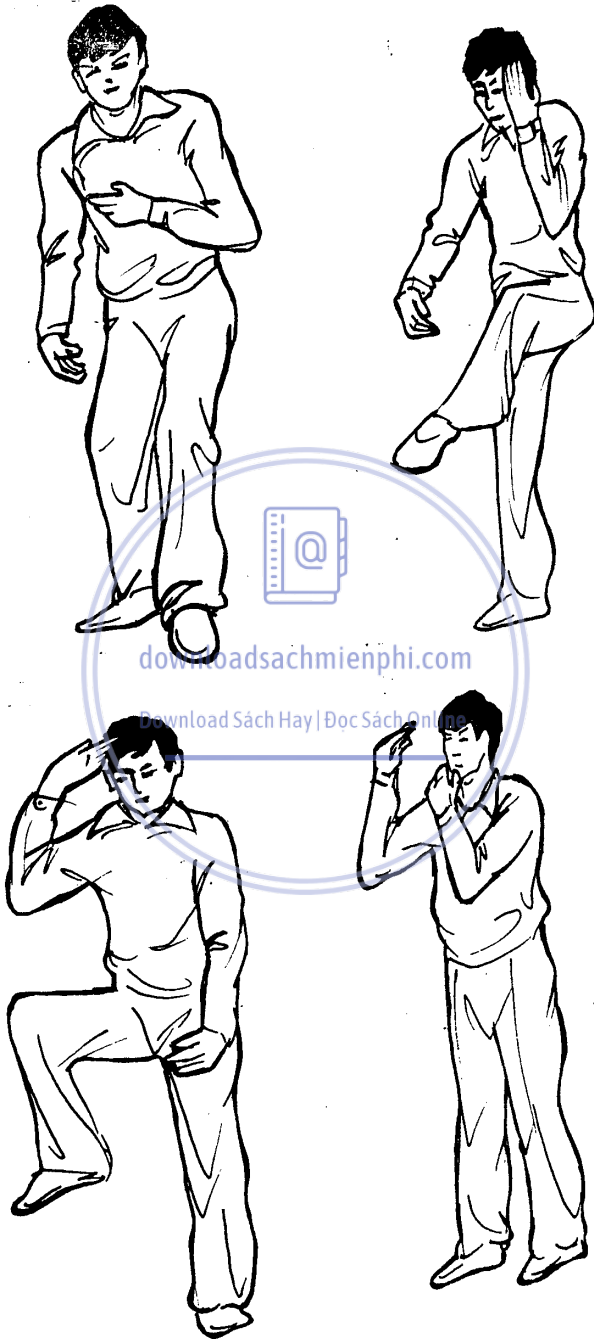
hai bên cạnh. Khi chùng đầu gối, ấn xuống, đội (bạt) lên 9 lần thì hai tay dịch đến cách đầu gối khoảng 1 thốn, thân thể tiếp tục xuống tẩn, đồng thời hai tay vừa xoa vừa ấn xuống, khi làm đủ 2 lượt 9 lần thì móng gần như sát mặt đất. Hai bàn tay cách mặt đất hai thốn (hình 7-12).



Hình 7 - 12

### 13. CUỐN TAY KHÉP CHÂN

Chuyển tay phải ở ngoài, tay trái ở trong, huyết Nội Ngoại quan đối nhau, từ ngoài cuốn tay theo hướng vào trong ba vòng, vừa cuốn tay vừa thẳng eo lên, khi cuốn nhanh ba vòng xong thì nhấc chân trái lên, bàn chân trái quặp vào trong. Đồng thời tay phải biến thành kiếm chỉ, chiếu đúng vào huyết Dũng tuyền của chân trái, tay trái vẩy ra đằng sau bên trái. Dùng chốc lát rời hạ chân trái. Hai tay tiếp tục cuốn tay 3



Hình 7 - 13

hai bên cạnh. Khi chùng đầu gối, ấn xuống, đội (bạt) lên 9 lần thì hai tay dịch đến cách đầu gối khoảng 1 thốn, thân thể tiếp tục xuống tấn, đồng thời hai tay vừa xoa vừa ấn xuống, khi làm đủ 2 lượt 9 lần thì móng gần như sát mặt đất. Hai bàn tay cách mặt đất hai thốn (hình 7-12).



Hình 7 - 12

### 13. CUỐN TAY KHÉP CHÂN

Chuyển tay phải ở ngoài, tay trái ở trong, huyết Nội Ngoại quan đối nhau, từ ngoài cuốn tay theo hướng vào trong ba vòng, vừa cuốn tay vừa thẳng eo lên, khi cuốn nhanh ba vòng xong thì nhắc chân trái lên, bàn chân trái quặp vào trong. Đồng thời tay phải biến thành kiếm chỉ, chiếu đúng vào huyết Dũng tuyền của chân trái, tay trái vẩy ra đằng sau bên trái. Dùng chốc lát rồi hạ chân trái. Hai tay tiếp tục cuốn tay<sup>3</sup>

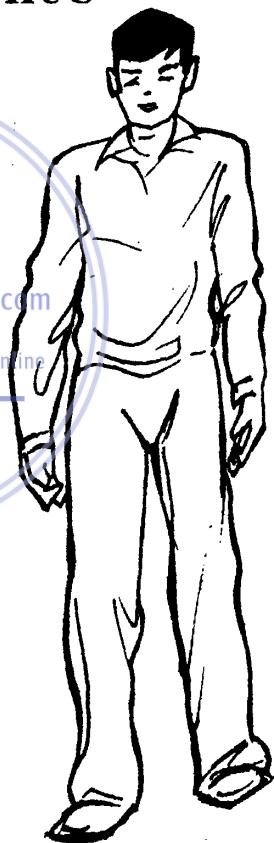


Hình 7 - 13

vòng, sau đó nâng chân phải, bàn chân phải quặp vào trong, đồng thời tay trái biến thành kiếm chỉ, chiếu đúng vào huyết Dũng tuyền của chân phải, tay phải vẩy ra đằng sau phía bên phải. Dừng một lát, sau đó bàn chân phải tiếp đất, đặt song song với bàn chân trái, đứng thẳng, rộng ngang vai, sau đó hai tay tiếp tục cuốn 3 vòng rồi hai tay cùng vẩy ra phía sau vai phải.

## 14. THU THỨC

Chân giữ nguyên như cũ, hai bàn tay từ trước ngực hạ xuống rồi lại từ hai bên cạnh nâng lên, khi nâng đến cao ngang vai thì lòng bàn tay hướng vào trong, khuỷu tay gấp tiếp tục giơ bàn tay cao trước trán, lòng bàn tay hướng vào trong rồi từ Thượng Đan điền quán khí xuống đến Hạ Đan điền, dừng 3-5 giây, sau đó hai bàn tay hạ xuống hai bên cạnh thân. Thu công (hình 7-14).



Hình 7 - 14



## Chương 8

# TÍNH CÔNG CỦA ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

### 1- NHẬN THỨC ĐÚNG ĐẮN VỀ MỤC ĐÍCH Ý NGHĨA CỦA VIỆC LUYỆN TẬP TÍNH CÔNG.

Đại nhận tính công là một bộ phận cấu thành quan trọng trong cả bộ công pháp của môn phái Côn Luân Đạo gia. Trên cơ sở luyện thành thực động công, kết hợp luyện tập tính công, có thể tiến tới điều động được nội khí, sơ thông kinh mạch, đạt được mục đích chữa bệnh, bồi bổ sức khỏe.

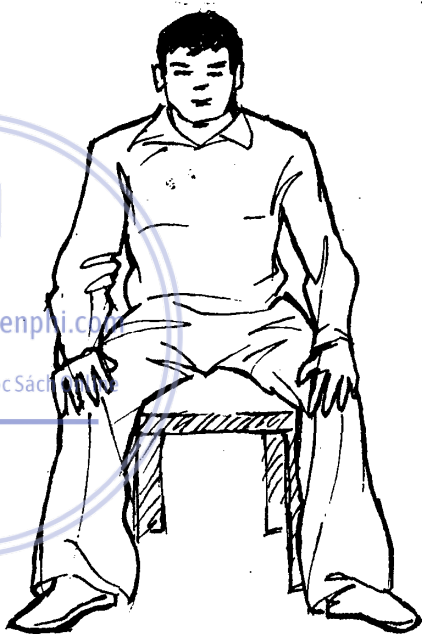
Tính công trong Đại nhận khí công lấy tĩnh làm chủ, trong tĩnh có động, ngoài tĩnh trong động. Trong quá trình luyện tập, nếu nắm được phương pháp đạo dẫn bằng hình thể và ý niệm một cách chuẩn xác thì hiệu quả luyện công rất rõ rệt, có thể thông suốt chu thiên một cách nhanh chóng; có thể hình thành chu thiên một cách tự nhiên. Tiểu chu thiên có thể đi xuôi, tức là khí đi từ Nhâm mạch sang Đốc mạch đi lên. Nhưng khi luyện công, không được có tạp niệm, quá trình luyện công xuất hiện ảo giác thì dừng cưỡng, phải nhìn nhận đúng đắn theo mục đích luyện công. Tựu chung, luyện kỹ tính công, sẽ thu được những hiệu quả mà động công của Đại nhận khí công không thể nào đạt được, thật kỳ diệu vô cùng.

## 2. GIỚI THIỆU VÀI PHƯƠNG PHÁP VÀ HÌNH THỨC LUYỆN TĨNH CÔNG ĐẠT HIỆU QUẢ

Tĩnh công của Đại nhận khí công có các tư thế lập (dứng), hành (đi), tọa (ngồi), ngoạn (nằm) nhưng trong thực tiễn thường lấy tọa công làm công pháp chủ yếu. Trong tọa công lại phân biệt ngồi buông xuôi cẳng chân và ngồi khoanh tròn chân. Xin lần lượt trình bày 5 phương pháp tọa công của tĩnh công.

### 1- Phương pháp trầm khí

*tự nhiên:* Ngồi đặt mông trên ghế 3 thốn, để lộ Hội âm ra, thân trên và đùi tạo thành góc  $90^\circ$  hoặc lớn hơn, đùi và cẳng chân tạo thành góc  $90^\circ$  hoặc lớn hơn, hai bàn chân song song, rộng ngang vai, cổ để thẳng, đầu lưỡi đặt lên vòm hàm trên, khép răng nhẹ, miệng hơi khép, hô hấp tự nhiên. Thả lỏng toàn thân, sau đó hai tay bằng khí, từ trên đầu quán khí xuống



Hình 8 - 1

dưới, khí chìm xuống Hạ Đan điền hoặc Dũng tuyến, tiếp đó hạ mí mắt xuống, mắt từ từ nhìn xuống, vào chóp mũi rồi sau đó nhìn xuống Đan trung, tiếp theo nhìn vào trong xuống đến Hạ Đan điền. Hai mắt khép nhẹ, gạt bỏ hết mọi tạp niệm, không mảy may vướng vương về bất cứ một điều gì kể cả bản thân mình. Hai lòng bàn tay đặt lên huyệt

Lương khâu, ngón tay cái đặt nhẹ trên huyệt Huyết hải, bắt đầu tập công (hình 7-1).

2- *Phương pháp niệm thầm*: Phương pháp này chủ yếu giúp cho những người mới tập tĩnh công chưa thể thả lỏng nhập tĩnh, để đi vào trạng thái khí công. Nói chung người mới luyện công thường rất khó tập trung tư tưởng, dễ nhầm lẫn lại là suy nghĩ miên man, đủ thứ về cuộc sống, công việc, học hành, quan hệ đồng nghiệp v.v... Mà tư tưởng đã không yên thì không thể luyện tĩnh công có kết quả. Khi đó có thể dùng biện pháp niệm thầm trong đầu niệm hai chữ "công... thành." Niệm hai chữ "công thành" là cách niệm cơ bản của môn phái Côn Luân Đạo gia. Bằng cách này có thể giúp những người mới luyện tĩnh công từ bỏ những tư tưởng vấn vương, đi vào từng tĩnh, kết quả giống như bài tập trầm khí tự nhiên (xem hình 8-1).

3- *Phương pháp điều tức*: Tư thế và yếu lĩnh động tác như bài tập trầm khí tự nhiên. Sau khi nhập tĩnh, dùng phương pháp hô hấp bụng thuận, tức là khi hít vào thì phình bụng dưới lên, thở ra thì thu bụng dưới. Cũng có thể dùng phương pháp thở bụng nghịch để tiếp vào trạng thái khí công. Trong quá trình luyện công trình độ thở cao nhất là đạt được "Thai tức pháp".

Khi hô hấp bằng mũi phải tự nhiên, thông suốt, đạt đến trình độ thở bụng sâu, dài, đều, mịn, ky nhất là cách thở ngực, nông, ngắn, gấp, thở hồng hộc (hình 8-1).

4- *Phương pháp tán khí*: Phương pháp này chỉ có thể tiến hành luyện tập trên cơ sở đã luyện 3 phương pháp trên, đã thông suốt tiểu chu thiên, đã nắm vững sự vận hành của khí. Nội dung của phương pháp là điều khiển

tập trung nội khí, khí chu thiên đến bộ phận có bệnh, dùng ý niệm xua tan bệnh khí trong cơ thể, làm thân thể khỏe mạnh, thoải mái. Khi tập phương pháp này, trong quá trình luyện công có dùng một chút ý niệm, tức là dùng ý niệm đạo dẫn để thực hiện cách luyện công này (hình 8-1).

5- *Phương pháp luyện chu thiên ngoài cơ thể*: Tư thế và yếu lĩnh làm như phép trầm khí tự nhiên. Khi luyện công, thông qua thể hình và dùng ý niệm đạo dẫn, thái những khí vẫn đục ra ngoài cơ thể, sau đó quán khí của đại tự nhiên thấu vào cơ thể thông qua huyết Bách hội, hoặc Đại chùy. Làm như vậy sẽ tạo được vòng tuần hoàn lớn giữa ngoài và trong cơ thể. Khi luyện công bằng phương pháp thứ tư và thứ năm, đòi hỏi phải có công cơ bản thật vững chắc, công phu đã khá lên nhiều thì mới có thể luyện phương pháp "Chu thiên ngoài cơ thể".

Cách thu công của 5 phương pháp trên đều là: hợp hai bàn tay, xoa bàn tay 7 lần, sau đó dùng ngón tay hoặc lòng bàn tay xoa ấn mắt 7 lần, dùng hai bàn tay chài đầu một cách tự nhiên, dần dần mở mắt. Sau đó hai tay bằng khí đưa lên đằng trước phía trên đầu, quán khí vào Thượng, Trung Hạ Đan điền, ngồi một lát rồi mới có thể đứng dậy hoạt động như hình 8-1 .

Ngoài tĩnh công ngồi thả chân như đã trình bày ở trên còn có cả cách ngồi khoanh tròn chân; yếu lĩnh thân trên ngay thẳng. Đầu lưỡi đặt lên vòm hàm trên, răng khép nhẹ, miệng hơi hé, bàn chân trái khoanh vào trong, đặt dưới đùi phải, chân phải xếp khoanh ở ngoài, bàn chân để ở dưới đùi chân trái, thành khoanh chân tự do, hai lòng bàn tay đặt nhẹ huyết Lương khâu trên đầu gối, ngón tay

cái điểm nhẹ trên huyết Huyết hải, vai phải thả lỏng hai cánh tay tròn, luyện công trong trạng thái không máy may vấn vương về điều gì, kể cả sự tồn tại của bản thân.

Không quy định thời gian một lần luyện tĩnh công là bao nhiêu, người mới tập có thể tập thời gian ngắn, có thể tập khoảng 10 phút. Công phu càng sâu thì thời gian tập có thể kéo dài dần đến 30 phút. Nếu hoàn cảnh cho phép, có thể tập một giờ hoặc lâu hơn. Nếu điều kiện không cho phép, có thể luyện ít cũng được. Cái chính là tập xong phải cảm thấy thoải mái.

### 3. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý KHI LUYỆN TĨNH CÔNG

1- Để luyện Đại nhạn khí công đạt kết quả, nhất định phải quán xuyên suốt quá trình luyện công những yêu cầu: "tĩnh, tưng, không".

a- *Tĩnh*: Nghĩa là yên tĩnh, môi trường luyện công phải yên tĩnh, không khí phải yên lành, thể hình phải "Điềm đạm hư vô".

b- *Tưng*: Nghĩa là phải thả lỏng cả tư tưởng, cơ bắp, và các khớp xương.

c- *Không*: Tức là người luyện công không suy nghĩ gì cả. Khi luyện công nhìn thấy bất cứ cái gì cũng coi như không thấy, nghe thấy bất cứ cái gì cũng coi như không nghe, nhất định phải đạt được yêu cầu "không có gì cả, không có ai cả".

2- Khi luyện công, cần tránh sự quá nhiều của "thất tình" (bảy loại tình cảm) và "Lục dâm": Bảy thứ

tình cảm: vui, cáu giận, lo lắng, suy nghĩ, bi ai, sợ hãi, kinh hoàng, là những yếu tố dẫn bệnh vào cơ thể. Còn lục dâm là: phong, hàn, thử, thấp, táo, hỏa, chúng cũng là những yếu tố khách quan dẫn bệnh đến cơ thể. Tuy vậy ý thức chủ quan của con người có thể khống chế được chúng.

Quá vui thì tổn thương đến tâm, cáu giận thì hại đến can, quá lo lắng phiền muộn thì hại đến vị, suy nghĩ quá mức thì hại đến tỳ, sợ hãi thì hại đến đờm, kinh hoàng thì hại thận. Nên phải dùng ý thức chủ quan để khắc phục những nhân tố khách quan có thể quấy nhiễu việc luyện công. Ngoài ra cần chú ý khi gặp sấm chớp, mưa to thì không luyện công.

### 3- Khi luyện công cần chú ý:

Khởi cư hữu thường,

Ẩm thực thích độ,

Tiết chế phòng sự

Bất vong lao tác:

Theo ngôn ngữ hiện đại thì lời nói trên của người xưa có nghĩa là:

"*Khởi cư hữu thường*": sinh hoạt trong ngày phải có nề nếp, kể cả việc thức ngủ, cũng cần phải tuân theo quy luật.

"*Ẩm thực thích độ*": hàng ngày luyện công, không nên ăn quá no, cũng không nên luyện công khi đói. Không nên ăn quá ngon (ăn cá, thịt nhiều quá), tuy vậy cũng cần phải chú ý dinh dưỡng đầy đủ, thích hợp khẩu vị, ăn nhiều rau, đậu. Không luyện công trước và sau bữa ăn 30 phút.

"*Tiết chế phòng sự*": cần hạn chế sinh hoạt vợ chồng để khỏi bị ảnh hưởng kết quả luyện công. Lấy lời dạy của

người xưa: "Xuân nhất, thu nhị, hạ tam, đông tàng" để tiết chế sinh hoạt vợ chồng.

*Bất vong lao tác*: người già và những người lao động trí óc phải tham gia lao động chân tay phù hợp với sức khỏe, với điều kiện của bản thân. Làm như vậy không những củng cố được thành quả luyện công, mà còn có thể giữ gìn sức khỏe, kéo dài tuổi thọ. Tóm lại "Động tĩnh lạc thọ (Sự sống tồn tại trong sự vận động)", ý nghĩa chính là ở chỗ đó.

#### 4- Mặc khi luyện tĩnh công:

Phải mặc quần áo rộng, thoải mái, không nên mặc chật quá, nếu không sẽ ảnh hưởng đến việc hành khí. Ngoài ra, trước khi luyện công, nếu không mốt đai, mốt ỉa thì không nên cố vào nhà xí để tránh ảnh hưởng đến việc thả lỏng, nhập tĩnh.

#### 5- Gặp chuyện lạ khi luyện công:

Nếu bị kinh hoàng thì không nên vội mở mắt, không nên vội đứng dậy mà bình tĩnh theo yếu lĩnh thu công, dần dần thu công lại, sau đó mới đứng dậy đi để tránh bị choáng, bị tức ngực.

Còn một phương pháp luyện tĩnh công nữa tên là:

#### "Tĩnh tọa thái độc công" (hình 8-2)

Phương pháp tập: thả lỏng, nhập tĩnh. Sau khi ngồi ở ghế, chân trái hơi gập để ở đằng trước, mép ngoài chân trái tiếp đất, mũi chân hướng ra đằng trước. Chân phải cong ở đằng sau, mép ngoài chân phải tiếp đất, mũi chân đối chuẩn với gót chân trái. Hai bàn chân cách nhau khoảng 7 thốn. Lòng bàn tay trái chiếu chuẩn vào huyệt Dương lăng tuyền, lòng bàn tay phải đối chuẩn với huyệt

Lương khâu chân phải, nhưng hai bàn tay và tay đều không áp sát vào người, cách thân khoảng một thốn là được. Nếu tay cố cảm giác mỗi thì có thể áp sát vào huyết vị mà lòng bàn tay chiếu vào, luyện đến khi có cảm giác khoan khoái thì bỏ ra, rồi lại tiếp tục làm. Khi luyện công phải thêm ý để đạo dẫn, tức là niệm thầm câu "Bệnh khí nhập thổ, độc khí nhập thổ". Yếu lĩnh còn lại làm như phương pháp trầm khí tự nhiên.



Hình 8 - 2



## Chương 9

# KINH LẠC HUYỆT VỊ

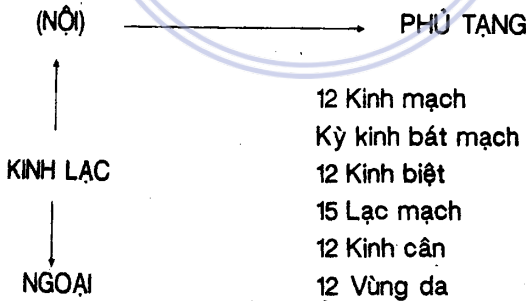
Kinh mạch, lạc mạch gọi tắt là kinh lạc. Kinh lạc ở trong thì thuộc về nội tạng, ở ngoài thì thuộc về các chi, nối thông trong với ngoài, quán xuyên trong và ngoài cơ thể. Kinh lạc nối liền các bộ phận tổ chức khí quan của cơ thể thành một chỉnh thể hữu cơ, đồng thời là đường vận hành khí huyết nuôi dưỡng toàn thân, làm cơ năng các bộ phận của cơ thể hoạt động nhịp nhàng và thăng bằng một cách tương đối. Học thuyết kinh lạc bắt nguồn từ thực tiễn y tế. Quá trình hình thành và phát triển của nó không thể tách rời khỏi những phương pháp chữa bệnh độc đáo của Trung Quốc như châm cứu, xoa bóp v.v...

"Huyết đạo" còn gọi là "Huyết vị", "Du huyết", "Khống huyết" v.v... Hiện nay người ta thường gọi là "huyết vị". Nó là điểm phản ứng riêng về công năng của phủ tạng và kinh lạc, biểu hiện ở phần biểu (ngoài) của cơ thể. Trong đời sống lao động sản xuất, có người ngẫu nhiên bị va đập, tổn thương một bộ phận nào đó trên phần biểu của cơ thể (bao gồm cả bị thương vì đâm chém hoặc bị bỏng) mà bệnh tật trên cơ thể thuyên giảm hoặc khỏi hẳn. Hoặc khi người mệt mỏi, thông qua xoa bóp, ấn, gõ và chích, lễ huyết v.v... cũng có thể làm giảm nhẹ bệnh. Trong thực tiễn y học lâu dài, con người đã phát hiện dần và từng bước xác định thêm huyết vị và tác dụng của chúng

# 1. HỆ THỐNG KINH LẠC

Hệ thống kinh lạc gồm 12 kinh mạch, 12 kinh biệt, kỳ kinh bát mạch, 15 lạc mạch, tôn mạch, phù lạc và 12 kinh cân, 12 vùng da cấu thành (xem Sơ đồ 9-1 và 9-2)

1- Mười hai kinh mạch: 12 kinh mạch là nội dung chủ yếu của học thuyết kinh lạc. Đặc điểm phân bố của 12 kinh mạch là ở bên trong thì thuộc vào các phủ tạng, ở bên ngoài thì phân bố ở trên cơ thể. Âm kinh thuộc về tạng, dương kinh thuộc về phủ, kinh lại âm dương liên lạc với nhau, âm kinh thuộc về tạng lại liên lạc ở phủ, dương kinh thuộc về phủ lại liên lạc ở tạng. Dưới đây là sơ đồ về sự phân bố của 12 kinh mạch:



Mười hai kinh mạch không sắp xếp theo trình tự 3 âm 3 dương, mà sắp xếp theo tuần tự trút vào, theo trình tự dòng chảy. Từ mối quan hệ trút vào dòng chảy, có thể thấy rõ hướng đi của kinh mạch, cũng có thể thấy rõ một số chi nhánh giữa các chi mạch. Điểm đầu và điểm cuối của

kinh mạch là nơi hai kinh trực tiếp nối thông nhau, có những kinh mạch còn thông qua các chi nhánh của nó nối tiếp với nhau. Sơ đồ 8-4, 8-5 dưới đây sẽ thể hiện rõ tình trạng các kinh mạch nối tiếp với nhau và quan hệ dòng chảy của chúng như thế nào.

Mười hai kinh mạch chủ trì vận hành khí huyết, dinh khí vận hành trong kinh mạch, vệ khí thì phát tán ra bên ngoài mạch. Trình tự vận hành của dinh khí chính là trình tự vận hành của 12 kinh mạch, thông nhau với Đốc mạch, Nhâm mạch.

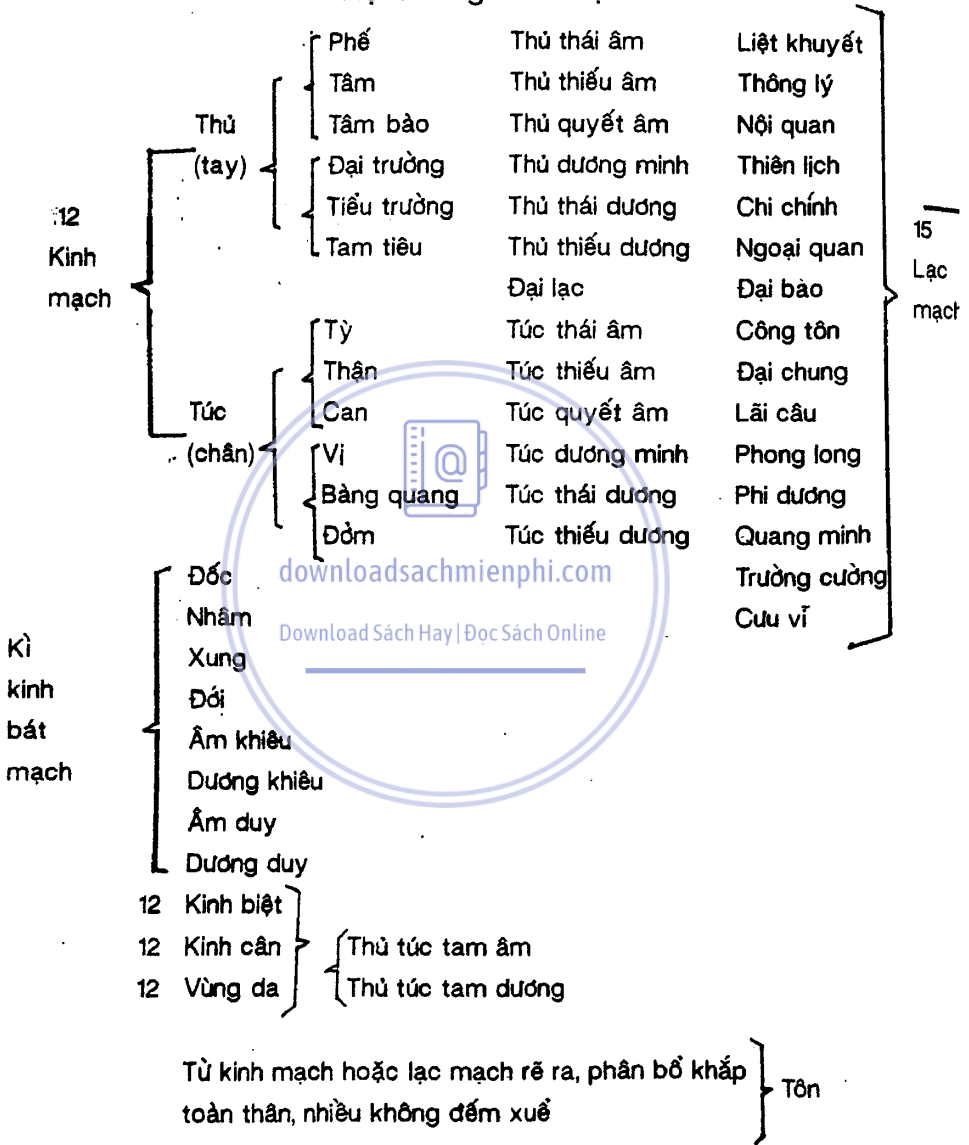
## 2. Kỳ kinh bát mạch:

Nhâm mạch, Đốc mạch, Xung mạch, Dối mạch, Âm kiều, Dương kiều, Âm duy, Dương duy gọi gộp là Kỳ kinh bát mạch. Kỳ kinh bát mạch đan chéo vào 12 kinh mạch. Nhâm mạch tuần hành ở đường chính trung trên ngực, bụng. Đốc mạch tuần hoàn ở đường chính trung trên eo lưng. Xung mạch đi song song với Túc thiếu âm kinh. Dối mạch bắt đầu ở dưới sườn, vòng quay eo một vòng, như cái đai (dối) bó eo. Âm kiều bắt đầu ở mép trong gót chân, cùng với Túc thiếu âm kinh đi lên, Dương kiều bắt đầu ở mép ngoài gót chân, cùng với Túc thái dương kinh đi lên, chúng tuần hành riêng rẽ, song lại giao hội ở góc mắt trong, cùng có công năng điều tiết vận động của chân tay và điều tiết việc nhắm, mở mắt.

Âm duy liên hệ với 6 âm kinh, chúng hội hợp ở Nhâm mạch, chủ trì phần lý (trong) của cơ thể. Dương duy liên hệ với 6 dương kinh, chúng hội hợp ở Đốc mạch, chủ trì phần biểu (ngoài) của cơ thể. Chúng điều tiết kinh khí của 6 âm kinh và 6 dương kinh nhằm duy trì sự hài hòa, sự thăng bằng âm dương.

Sơ đồ 9-2

Hệ thống kinh lạc



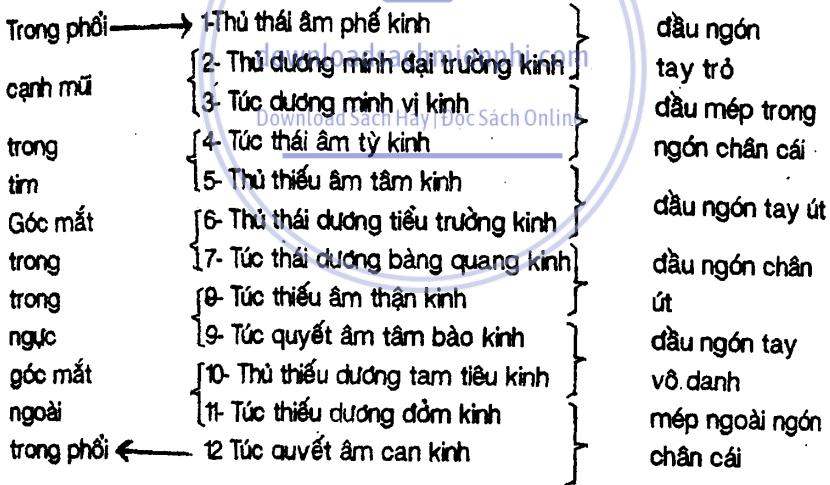
Sơ đồ 9-3  
Phân bố 12 kinh mạch

12 Kinh mạch		Bên ngoài	Bên trong
Thủ tam âm	Thủ thái âm Phế kinh	Cạnh ngực → mép trong, trước tay → ngón cái	Thuộc phế liên lạc với đại trường
	Thủ quyết âm tâm bào kinh	vú → giữa mép trong tay → ngón giữa	Thuộc tâm bào, lạc tam tiêu
	Thủ thiếu âm tâm kinh	dưới nách → phía sau mép trong tay → ngón út	Thuộc tâm lạc tiểu trường
Thủ tam dương	Thủ dương minh đại trường kinh	cạnh mũi ← cổ ← trước vai ← mép ngoài, phía trước tay ← ngón trỏ	Thuộc tam tiêu, lạc tâm bào
	Thủ thiếu dương tam tiêu kinh	đuôi lông mày ← sau tai ← cổ ← sau vai, giữa mép ngoài tay ← ngón vô danh	Thuộc tam tiêu, lạc tâm bào
	Thủ thái dương tiểu trường kinh	Trước tai ← cổ ← bả vai ← mép ngoài sau của tay ← ngón út	Thuộc tiểu trường lạc tâm
Túc tam dương	Túc dương minh vị kinh	dưới mắt → quanh mặt → trước cổ → đường thẳng thứ hai cạnh ngực bụng → dằng trước mép ngoài chân → ngón thứ hai	Thuộc vị, lạc tỳ
	Túc thiếu dương đờm kinh	khöhe mắt ngoài → cạnh đầu → cạnh cổ → cạnh eo sườn → giữa mép ngoài chân → ngón thứ 4	Thuộc đờm, lạc can
	Túc thái dương bàng quang kinh	khöhe mắt trong → đỉnh đầu đường cạnh đầu thứ nhất → sau cổ → lưng eo đường cạnh thứ nhất thứ hai → hông → chân → sau mép ngoài → ngón út	Thuộc bàng quang, lạc não thận

12 Kinh mạch		Bên ngoài	Bên trong
Túc tam âm	Túc thái âm tỳ kinh	Dường bên cạnh ngực bụng thứ ba ← phía trước mép trong giữa ở chân ← trong ngón cái	Thuộc tỳ, lạc vị
	Túc quyết âm can kinh	ở sườn ← âm bộ ← phía trước giữa mép trong ở chân ← ngoài ngón cái	Thuộc can, lạc đỏm
	Túc thiếu âm thận kinh	đường ở bên cạnh ngực bụng thứ nhất ← phía sau mép trong chân ← lòng bàn chân ← dưới ngón út	Thuộc thận, lạc bàng quang, lạc tâm

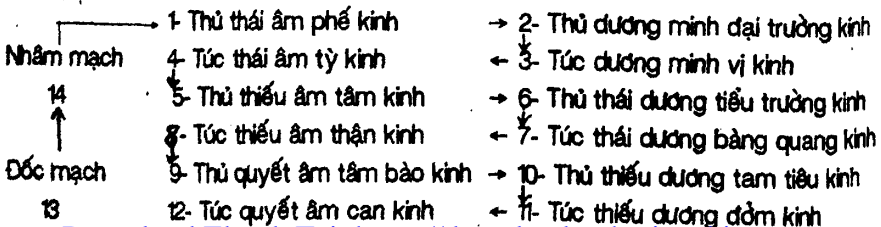
### Sơ đồ 9-4

#### 12 kinh mạch nối tiếp nhau



### Sơ đồ 9-5

#### 12 kinh mạch trút vào và dòng chảy của kinh mạch



## 2- ĐƯỜNG TUẦN HÀNH CỦA 12 KINH CHÍNH VÀ HUYỆT VỊ CHỦ YẾU MÀ ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG ĐỀ CẬP ĐẾN

### 1- Thủ thái âm phế kinh (hình 9-1)

Bắt đầu ở dạ dày, vùng Trung tiêu, xuống tận cùng là ruột già, quay về đi vòng quanh miệng dạ dày, xuyên qua cơ hoành, đi vào phổi. Từ phổi lên cuống họng đi ngang ra, đến huyết Trung phủ, Vân môn, tuần hành xuống mép trước mép trong cánh tay xuống giữa khuỷu (Xích trạch), đi dọc xuống mép trong cẳng tay (Khống tối) dọc bàn tay mép ngón tay cái (Ngư tế), đi xuống đầu ngón tay cái (Thiếu thương).

1- Trung phủ: Ở phía trên dang trước mép ngoài ngực, ngang bằng với kẻ xương sườn thứ nhất, cách Nhâm mạch 6 thốn. Dưới huyết Vân môn.

2- Vân môn: Ở phía trên Trung phủ, mép dưới đầu ngoài xương quai xanh, cách Nhâm mạch 6 thốn.

3- Xích trạch: Chỗ lõm khi hơi gấp khuỷu tay, ở giữa đường gấp khuỷu tay.

4- Khống tối: Ở mặt trước của cẳng tay từ đường gấp cổ tay lui lên 7 thốn.

5- Ngư tế: Ở vùng giữa mép bàn tay, nằm trên xương bàn tay thứ nhất, trên đường giáp nhau của 2 màu da tay.

6- Thiếu thương: Ở mép ngón cái, cách góc móng tay cái 1 phân (0,1 thốn)(\*).

### 2. Thủ dương minh đại trường kinh (hình 9-2)

Bắt đầu từ đầu ngón tay trỏ (Thương dương), đi dọc

---

\* Phân: trong phần này được quy đổi theo thốn châm cứu, 1 phân = 0,1 thốn.

mép ngón tay trở (Nhị gian, Tam gian), đi ra kẽ xương bàn tay thứ nhất, thứ hai (Hợp cốt) đi vào giữa hai đường gân (Dương Khê) dọc theo mép xương cẳng tay (Thiên lịch, Thủ tam lý) đi vào mép ngoài khuỷu (Khúc tri), đi qua mép ngoài mặt trước cánh tay (Ngũ lý), đi lên vai, ra phía trước mỏm vai (Kiên ngưng), hướng lên giao hội ở cổ (Đại chùy), xuống chỗ lõm phía trên xương quai xanh (Khuyết bồn) liên lạc với phổi, đi qua cơ hoành cách, vào ruột già.

1- Thương dương: Ở mép ngón tay trở (mép bên gần ngón cái) cách góc móng tay 1 phân.

2- Nhị gian: Ở khớp ngón tay trở, chỗ lõm dẹt trước mép ngón tay.

3- Tam gian: Ở mép ngón tay trở, dẹt sau đầu xương bàn tay thứ hai.

4- Hợp cốt: Ở kẽ xương bàn tay thứ nhất và thứ hai trên mu bàn tay, gần mép xương bàn tay thứ hai.

5- Dương Khê: Ở mép khớp cổ tay, khi vểnh ngón cái lên nằm ở chỗ lõm giữa hai đường gân.

6- Thiên lịch: nắm tay thành quyền nghiêng gập khuỷu, ở cách cổ tay 3 thốn.

7- Thủ tam lý: nắm tay thành quyền nghiêng, gập khuỷu tay, dưới khớp khuỷu hai thốn (dưới huyết Khúc tri hai thốn).

8- Khúc tri: gập khuỷu ở đầu ngoài đường gập khuỷu, giữa mép ngoài xương cánh tay với đầu khớp khuỷu.

9- Ngũ lý: Huyết Khúc tri lên 3 thốn.

10- Kiên ngưng: Ở mép dưới xương quai xanh, dưới mỏm vai, khi cánh tay giơ thẳng ra dẹt trước, bên ngoài thì dẹt trước vai xuất hiện chỗ lõm.



11- Nghinh hương: Ở cách cánh mũi 5 phân:

### 3- Túc dương minh vị kinh (hình 9,3)

Bắt đầu ở hai bên cạnh mũi, đi ngược lên cuống mũi, dọc xuống mép ngoài mũi, đi vào trong chân răng hàm trên, vòng ra đi quanh môi, đi xuống giao hội ở huyết Thừa tương trên đường rãnh hàm- môi, đi men dưới phía sau quai hàm, đi ra phía dưới cằm, men khớp cằm, đi lên Hạ quan ở trước tai, đi men chân tóc đến trước trán.

1- Chi mạch ở mặt: Từ đằng trước huyết Đại nghinh dọc xuống Nhân nghinh, đi dọc yết hầu, vào chỗ lõm ở trên xương quai xanh, quay xuống xuyên qua cơ hoành cách vào dạ dày liên lạc với lách.

2- Nhánh chính tuần hành ở bên ngoài, từ chỗ lõm phía trên xương quai xanh, đi xuống, qua vú (Khố phòng, Ốc ế) đi dọc xuống hai bên rốn (Lương môn, Thiên khu) vào đường giáp bụng với đùi.

3- Chi mạch: Từ vùng miệng của dạ dày, từ trong bụng xuống đến đường giáp nhau giữa bụng với đùi, hội hợp với huyết Khí xung, qua phía trước khớp hông, xuống đến mép trước đùi (Phục thổ) xuống đến đầu gối, đi dọc mép ngoài cẳng chân (Túc tam lý) xuống đến mu bàn chân, đi vào mép trong kẽ ngón giữa, đi ra đầu ngón chân thứ hai.

Chi mạch của nó: Từ mu bàn chân rẽ ra, đi vào kẽ ngón cái, nối với Túc thái âm tỳ kinh.

Những huyết vị có liên qua đến Túc dương minh vị kinh:

1- Thừa khắp: Ở mép dưới vành mắt, chỗ giáp nhau với nhãn cầu, khi mắt nhìn thẳng thì nó thẳng với đồng tử.

- 2- Địa thương: Khóe miệng thẳng ra ngoài 4 phân.
- 3- Đại nghinh: phía trước miệng, xuống 1 thốn 3 phân, huyết vị ở chỗ khi cần cơ bắp phình lên.
- 4- Đầu duy: Ở góc trán, chân tóc đi lên 5 phân. Cách huyết Thần đình 4 thốn 5 phân theo chiều ngang.
- 5- Khuyết bồn: Chính giữa chỗ lõm từ xương quai xanh thẳng lên, ở trên đường thẳng chạy chính giữa vú, cách đường thẳng chính giữa khoeo chân 4 thốn.
- 6- Khí hộ: Ở điểm giữa mép dưới xương quai xanh, trên đường thẳng chạy qua chính giữa vú.
- 7- Ốc ế: Ở trên đường thẳng chạy qua chính giữa vú, giữa kẽ xương sườn thứ hai, cách Nhâm mạch 4 thốn, dưới huyết Khí hộ 2 thốn.
- 8- Vũ trung: Chính giữa vú
- 9- Lương môn: Trên rốn 4 thốn, cách Nhâm mạch 2 thốn.
- 10- Thiên khu: Cách rốn 2 thốn.
- 11- Phục thổ: mép ngoài phía trên xương bánh chè lên 6 thốn.
- 12- Túc tam lý: Chỗ lõm ở mép ngoài đầu gối thẳng xuống 3 thốn, cách mép trước xương ống chân bằng chiều rộng của một ngón tay.
- 13- Phong long: Chỗ lõm ở mép ngoài đầu gối thẳng xuống 8 thốn, ở chỗ giữa của khớp đầu gối và khớp cổ chân.
- 14- Nội đình: Chỗ lõm ở giữa khớp ngón chân thứ hai và thứ ba.

15- Lệ đoài: Ở mép ngoài ngón chân thứ hai, cách góc móng chân khoảng 1 phân.

#### 4- Túc thái âm tỳ kinh (hình 9-4)

Khởi điểm từ đầu ngón chân cái, dọc đường ranh giới hai màu da ở mép trong ngón chân cái, qua dằng sau chỗ lồi lên của đốt ngón chân thứ nhất, đi lên mép trước mắt cá chân trong, lên mép trong của cẳng chân, dọc phía sau xương ống chân, chéo ra phía trước. Túc quyết âm can kinh, đi lên khớp đầu gối và mép trước mé trong đùi, đi vào vùng bụng, vào lách, liên lạc với dạ dày, qua cơ hoành cách lên cạnh thực quản, nối tiếp vào cuống lưỡi, tán ra ở dưới lưỡi. Chi mạch của nó từ dạ dày rẽ ra, lên đến cơ hoành, trút vào trong tim, nối với Thủ thiếu âm tâm kinh.

1- Ấn bạch: Ở mép trong ngón cái, cách góc móng chân khoảng 1 phân. [Download Sách Hay | Đọc Sách Online](https://downloadsachmienphi.com)

2- Công tôn: chỗ lõm ở mép dưới trước xương bàn chân trên đường giáp hai màu da.

3- Tam âm giao: mỏm mắt cá chân trong lui lên 3 thốn, mé sau xương ống chân.

4- Âm lăng tuyền: mép trong đầu gối, mép trong mép dưới đầu khớp xương ống, chỗ lõm ở sau xương ống giữa bắp cơ.

5- Huyết hải: Mép trong xương bánh chè lui lên 2 thốn.

6- Đại bao: Trên đường trung tuyến của nách thẳng xuống kẻ xương sườn thứ 6.

## 5- Thủ thiếu âm tâm kinh (hình 9-5)

Bắt đầu từ trong tim đi ra, thuộc về tạng tâm và những dây chằng nối liền với các tạng khác, luồn xuống cơ hoành, liền lạc với ruột non. Chi mạch của nó từ bộ phận dây chằng đi dọc lên cuống họng, lên vào trong nhân cầu, liền hệ với dây chằng ở não. Mạch đi thẳng thì từ tim đi thẳng vào phổi, xuống dưới nách (Cực tuyền), đi dọc mép sau mé trong lưng, đi đằng sau Thủ thái âm, thủ quyết âm kinh, xuống mặt trong khuỷu, đi dọc mép sau mép trong cẳng tay, đến vùng cườm ở mặt trong cổ tay, đi vào trong bàn tay (Thiếu phủ), đi dọc cạnh ngón tay út đến đầu ngón tay, nối với Thủ thái dương tiểu trường kinh.

1- Cực tuyền: Ở chính giữa hốc nách, mép trước của động mạch nách.

2- Thiếu hải: Gập khuỷu ở giữa đầu xương cánh tay với đầu đường gập khuỷu tay.

3- Thần môn: Ở trên đường gập cổ tay, cạnh cơ co duỗi, mép cổ tay.

4- Thiếu phủ: Khi nắm tay, kẻ đầu ngón tay út với ngón tay vô danh chấm tới mặt quyền, tức là ở kẻ xương bàn tay thứ 4, thứ 5.

5- Thiếu xung: Ở cạnh ngón tay út, cách góc móng tay khoảng gần một phân.

## 6- Thủ thái dương tiểu trường kinh (hình 9-6)

Bắt đầu từ mép ngoài đầu ngón tay út, đi dọc mép bàn tay đến nếp gập bàn tay (Hậu Khê) đi lên cổ tay, đi ra móm xương trụ cẳng tay, thẳng lên mặt sau cẳng tay, chỗ mép gập của xương trụ cẳng tay, đi tiếp lên mép sau mặt

sau cẳng tay, qua khớp vai, đi vòng bả vai (Thiên tông), giao hội ở trên vai (Đại chùy), đi vào hốc ở trên xương quai xanh, liên lạc với tim, đi dọc thực đạo, qua cơ hoành đến dạ dày (Trung quản), vào ruột non. Chi mạch của nó đi dọc cổ, lên đến mặt, đến góc mắt ngoài, quay vào tai. Chi mạch khác nữa đi từ dưới khoang mắt, thông đến cạnh mũi, đến góc mặt nối với Thái dương bàng quang kinh.

1- Thiếu trạch: Ở mép trong ngón út, cách góc móng tay khoảng 1 phân.

2- Hậu khê: Khi nắm quyền, nằm ở nơi tận cùng nếp gấp.

3- Uyển cốt: Khi nắm quyền, nằm ở giữa đáy xương bàn tay với xương tam giác, chỗ lõm trên đường giáp nhau của hai màu da.

4- Thính cung: Ở giữa khớp hàm dưới với điểm giữa của vành tai.

### **7- Túc thái dương bàng quang kinh (hình 8-7)**

Bắt đầu ở góc mắt trong, đi lên giao nhau ở đỉnh đầu. Chi mạch của nó (hình 8-8): Từ đỉnh đầu rẽ ra đến góc trên tai. Nhánh đi thẳng, nhánh chủ yếu, từ đỉnh đầu vào trong, liên lạc với não (Ngọc chẩm, Phong phú), từ cổ rẽ ra đi xuống, một nhánh đi dọc mép trong bả vai, dọc cạnh sống lưng (hội với Đại chùy, qua phế du, tâm du) đến vùng giữa eo (các du huyết Can du, Thận du v.v...) tiến vào gân cơ ở hai cạnh xương sống, liên lạc với thận, vào bàng quang. Chi mạch ở vùng eo: từ vùng eo rẽ ra, đi dọc sống lưng, thông qua vùng hông vào khoeo chân. Chi mạch khác ở lưng: từ mép trong xương bả vai rẽ ra, đi xuống qua

khớp hông, dọc mép ngoài đùi xuống khoeo chân, xuyên qua bụng căng chân xuống đằng sau mắt cá chân, đi men xương mu bàn chân đến mép ngoài ngón chân út (hình 9-9), nối tiếp với Túc thiếu âm thận kinh.

1- Tĩnh minh: Ở cách góc mắt trên 1 phân.

2- Ngọc châu; cách huyết Não hộ (Đốc mạch) 1, 3 thốn, mép ngoài mé chỗ lồi lên của xương châu.

3- Phế du: Chỗ lồi đốt xương ngực thứ ba đo ngang ra 1, 5 thốn.

4- Quyết âm du: dưới chỗ lồi của đốt xương ngực thứ tư, đo ngang ra cạnh 1, 5 thốn.

5- Tâm du: dưới chỗ lồi của đốt xương ngực thứ năm, đo ngang ra bên cạnh 1, 5 thốn

6- Cách du: dưới chỗ lồi của đốt xương ngực thứ bảy, đo ngang ra cạnh 1, 5 thốn

7- Can du: dưới chỗ lồi của đốt xương ngực thứ chín, đo ngang ra cạnh 1, 5 thốn

8- Đờm du: dưới chỗ lồi của đốt xương ngực thứ mười, đo ngang ra bên cạnh 1, 5 thốn

9- Tỳ du: dưới chỗ lồi của đốt xương ngực thứ mười một, đo ngang ra bên cạnh 1, 5 thốn

10- Vị du: dưới chỗ lồi của đốt xương ngực thứ mười hai, đo ngang ra bên cạnh 1, 5 thốn

11- Tam tiêu du: ở phía trên chỗ lồi của đốt xương sống eo thứ nhất, đo ngang ra cạnh 1, 5 thốn

12- Thận du: ở dưới chỗ lồi đốt xương sống eo thứ hai, đo ngang ra bên cạnh 1, 5 thốn

13- Đại trường du: ở dưới chỗ lồi của đốt xương sống lưng eo thứ tư, đo ngang ra cạnh 1, 5 thốn

14- Quan nguyên du: ở dưới chỗ lồi của đốt xương sống eo thứ năm đo ngang ra 1, 5 thốn

15- Tiểu trường du: ở vị trí ngang bằng với lỗ xương cùng đằng sau thứ nhất, đường trung chính đằng sau đo ngang ra 1, 5 thốn

16- Bàng quang du: ở vị trí ngang bằng với lỗ xương cùng đằng sau thứ hai, từ đường trung chính đằng sau đo ra 1, 5 thốn

17- Thượng liêu: giữa lỗ đằng sau của xương cùng thứ nhất.

18- Thứ liêu: giữa lỗ đằng sau của xương cùng thứ hai.

19- Trung liêu: giữa lỗ đằng sau của xương cùng thứ ba.

20- Hạ liêu: giữa lỗ đằng sau của xương cùng thứ tư.

21- Thừa phù: ở đường trung chính của mặt sau đùi, ở trên nếp gấp dưới mông.

22- Ân môn: Ở dưới Thừa phù 6 thốn, trên đường nối Thừa phù với Ủy trung

23- Ủy dương: Ở mép ngoài huyết Ủy trung, mép trong của đầu cơ bắp.

24- Ủy dương: Ở giữa nếp gấp khoeo chân.

25- Thừa sơn: Ở dưới 2 mép cơ bụng căng chân, khi duỗi chân, cơ bụng căng chân xuất hiện nếp gấp hình chữ

26- Côn lôn: Ở chỗ lõm giữa mắt cá ngoài và cơ của gót chân.

27- Chí âm: Góc ngoài ngón chân út đo ra khoảng 1 phân.

## 8 - Túc thiếu âm thận kinh (hình 9-10)

Bắt đầu từ dưới ngón chân út, chéch về lòng bàn chân, đi ra xương mu bàn chân, men theo phía sau mắt cá trong, đi vào gót chân, lên bụng cẳng chân, vào mép trong khoeo chân, lên mặt trong mép sau đùi, thông qua xương sống, vào thận, liên lạc với bàng quang. Đường nhánh đi thẳng: từ thận đi lên, thông qua gan, cơ hoành đi vào phổi, dọc cổ họng đến cạnh cuống lưỡi. Chi nhánh của nó đi từ phổi ra liên lạc với tim, trút vào ngực, nối với Thủ quyết âm tâm bào kinh.

1- Dũng tuyền: Ở lòng bàn chân, nằm ở 1/3 chiều dài bàn chân tính từ mũi bàn chân.

2- Nhiên cốc: Chỗ lõm ở mặt dưới xương mu bàn chân.

3- Thái khê: chỗ lõm giữa mắt cá chân trong và cơ gót bàn chân.

4- Chiếu hải: Chỗ lõm ở chính phía dưới mắt cá trong.

5- Phục lưu: Huyệt Thái khê đo lên 2 thốn, xác định huyệt ở mép xương ống chân với cơ bắp gót chân.

6- Âm cốc: Ở mép trong khoeo chân, ở giữa cơ bắp và cơ màng, gập đầu gối lại để xác định huyệt.

## 9- Thủ quyết âm tâm bào kinh (hình 9-11)

Bắt đầu từ ngực, đi ra tâm bào qua cơ hoành, từ ngực xuống bụng, liên lạc với Tam tiêu. Chi mạch của nó đi từ trong ngực xuống lườn, đến dưới nách, cách nách 3 thốn, lên hốc nách, đi dọc mép trong chính giữa lưng, vào trong khuỷu tay, đi xuống giữa hai gân, đi vào giữa bàn tay (Lao cung), đi dọc ngón giữa đến đầu ngón tay. Một chi mạch



khác: xuất phát từ huyết Lao cung, dọc ngón vô danh đến đầu ngón tay.

1- Khúc trạch: Ở trên nếp gấp khuỷu tay, ở mép gấp của cơ bắp tay.

2- Nội quan: Nếp gấp cổ tay do lên 2 thốn, ở giữa cơ co duỗi của cổ tay và cơ bàn tay, mép cổ tay.

3- Lao cung: giữa bàn tay, ở giữa xương bàn tay thứ hai và thứ ba, sau khớp bàn tay. Khi nắm quyền tự nhiên xác định huyết ở kẽ ngón giữa và ngón vô danh.

4- Trung xung: Chính giữa đầu ngón tay giữa

#### 10- Thủ thiếu dương tam tiêu kinh (hình 8-12)

Bắt đầu từ đầu ngón tay vô danh, lên kẽ ngón út và ngón giữa, đi dọc mặt sau cánh tay, đi ra mép ngoài mặt sau cẳng tay, xuyên qua móm khuỷu tay, dọc mép ngoài mặt sau cẳng tay, lên đến vai, giao nhau rồi đi dọc mặt sau Túc thiếu dương thận kinh liền vào Khuyết bồn, phân bố ở Đản trung, tán ra, liên lạc với tâm bào, xuyên xuống cơ hoành, đi qua Thượng, Trung, Hạ tiêu. Chi mạch của nó từ huyết Đản trung lên, liền qua xương quai xanh, vươn lên chỗ lõm trên, đi dọc vùng cổ, đi dọc sau tai lên cao quá tai, quặt xuống, qua phía trước Thượng quan, giao nhau ở mặt đến dưới vành mắt. Một chi mạch khác: từ sau tai vào trong tai, ra phía trước tai, đi qua trước mặt huyết Thượng quan, giao nhau ở mặt đến góc mắt ngoài. nối với Túc thiếu dương Đờm kinh.

1- Quan xung: Ở đầu mép chỗ gấp ngón út, cách góc móng tay một phân.

2- Dương trì: Ở khớp cổ tay đầu chỗ gấp, mặt sau của

cổ tay, chỗ kẽ xương bàn tay thứ tư, thứ năm thẳng lên.

3- Ngoại quan: Mép mặt sau cẳng tay, nếp gấp cổ tay do lên 2 thốn, giữa xương trụ cẳng tay và xương cổ tay.

4- Thiên tỉnh: Dường sau phía trên móm xương trụ cẳng tay, chỗ lõm khi cơ khuỷu.

5- Kiên liêu: Dường sau dưới móm vai, sau huyết Kiên ngưng khoảng 1 thốn, chỗ lõm khi cánh tay giơ ngang ra.

6- É phong: Dường sau phía dưới mang tai, ở điểm giữa từ góc hàm dưới đến móm trước lỗ tai.

7- Nhĩ môn: phía trước mang tai, chỗ lõm mép sau móm xương như xương mắt cá.

### 11- Túc thiếu dương Đờm kinh:

Bắt đầu từ góc mắt ngoài, lên đến góc trán, xuống đằng sau tai, dọc cạnh cổ, đi đằng trước Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh, đến vai thì quặt lại. Sau khi giao nhau với Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh, đi vào chỗ lõm trên xương quai xanh (hình 8-13). Chi mạch của nó (hình 9-14): từ đằng sau tai vào trong tai, đi qua đằng trước tai đến đằng sau góc mắt ngoài. Chi mạch khác từ góc mắt ngoài rẽ ra, xuống đến Đại nghinh, hội với Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh ở dưới mắt, xuống qua Giáp xa đến vùng cổ, hội hợp ở chỗ lõm trên xương quai xanh. Từ đó xuống Dẫn trung, qua cơ hoành, liên lạc với gan vào túi mật, đi men trong lườn, xuống đến bụng dưới chỗ giáp nhau giữa bụng với đùi, vòng bên ngoài âm bộ, đi ngang vào khớp hông.

Chi chính của nó đi từ chỗ lõm trên xương quai xanh đi xuống dưới nách, dọc cạnh ngực, qua mép dưới sườn (hội với huyết Chương môn), hướng xuống hội hợp ở vùng

hông. Từ đó đi xuống, đi men mép ngoài đùi (Phong trì), ra mép ngoài đầu gối, xuống phía trước xương ống chân thẳng xuống, ra đằng trước mắt cá ngoài, đi dọc mu bàn chân vào mép ngoài ngón chân thứ tư.

Chi mạch của nó từ mu bàn chân rẽ ra, vào kẽ ngón chân cái, dọc kẽ xương mu bàn chân thứ nhất thứ hai, đi ra đầu ngón chân, quặt lại qua ngón chân cái, đi ra mặt trên của ngón chân nối với Túc quyết âm can kinh.

1- Đồng tử liêu: mép ngoài góc mắt ngoài, mép ngoài xương vành mắt.

2- Thính hội: Ở đằng trước mang tai, chỗ lõm ở đằng sau khớp hàm trước.

3- Dương bạch: Giữa lông mày đo lên 1 thốn.

4- Phong trì: chỗ lõm của xương chẩm thẳng xuống đến chỗ lõm, ở giữa từ chỗ lõm đó đến chỗ sụn nhô ra ở trước lỗ tai, xác định huyết ở chỗ giữa cơ chéo vuông (tà phương cơ) đến mỏm trên cơ nhũ đột.

5- Kiên tỉnh: Ở trung điểm đường nối giữa Đại chùy với Kiên phong.

6- Nhật nguyệt: Đầu vú thẳng xuống, xác định huyết ở kẽ xương sụn thứ 7, thứ 8.

7- Kinh môn: Ở cạnh vùng bụng, dưới cuối xương sườn thứ 12.

8- Đới mạch: Ở chỗ cao ngang rốn, ở trung điểm của đường nối cuối xương sườn thứ 11 với xương sườn thứ 12.

9- Hoàn khiêu: Ở phía trên đằng sau điểm cao nhất của chỗ quay xương móng.

10- Phong thị: Tay để xuôi, đầu ngón giữa chạm tới.

11- Dương lăng tuyền: Ở chỗ lõm phía trước của đầu bé của xương mác.

12- Khâu khu: Ở phía dưới đàng trước mắt cá chân ngoài, chỗ lõm mép ngoài của cơ co duỗi ngón chân.

13- Túc khiếu âm: Ở mép ngoài ngón chân thứ 4, cách góc móng chân khoảng 1 phân.

## 12- Túc quyết âm can kinh

Bắt đầu từ mặt trên vùng lông ngón chân, đi dọc mu bàn chân (chỗ cao), cách mắt cá trong một thốn, đi lên mép trong cẳng chân, mắt cá chân trong lên 8 thốn, chéo ra đàng sau Túc thái âm tý kinh, lên đến mép trong của khoeo chân, dọc mép trong đùi, đi vào trong âm mao, vòng quanh âm bộ lên đến bụng dưới, dọc hai bên dạ dày, vào gan, liên lạc với mật (Chương môn, Kỳ môn), lên trên, xuyên qua cơ hoành tảo vào vùng sườn, dọc lên họng, lên đầu nối nhau ở "mục hệ" (liên hệ với mạch lạc ở sau nhãn cầu); lên tiếp đến trán, giao nhau với Đốc mạch ở đỉnh đầu (hình 8-15). Một chi nhánh của nó từ "mục hệ" xuống đến má, đi vòng trong môi. Một chi mạch khác, từ gan rẽ ra, thông qua cơ hoành, lên trên trút vào phổi, nối tiếp với thủ thái âm phế kinh.

1- Đại đôn: Ở mặt trên đầu đốt cuối cùng, mép ngoài của ngón chân cái, chỗ giữa của khớp ngón đến móng chân của ngón chân.

2- Chương môn: mép ngoài cuối xương sườn thứ 11.

3- Kỳ môn: Đầu vú thẳng xuống, giữa xương sườn thứ sáu.

### 3. ĐƯỜNG TUẦN HÀNH CỦA KỶ KINH BÁT MẠCH VÀ HUYỆT VỊ THƯỜNG DÙNG TRONG ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG

Kỳ kinh bát mạch là 8 kinh mạch ngoài 12 kinh chính đã nói ở trên, gồm Đốc mạch, Nhâm mạch, Xung mạch, Dới mạch, Âm kiều, Dương kiều, Âm duy, Dương duy. Sự phân bố và tác dụng của nó khác với 12 kinh chính, nó không lạc thuộc, không quan hệ biểu lý và quan hệ phối ngẫu (cặp đôi) với từng phủ tạng.

Xin giới thiệu Kỳ kinh bát mạch và huyết vị thường dùng của Đại nhận công:

#### 1- Đốc mạch:

Bắt đầu từ bụng dưới, ở giữa xương chậu, ra đến Hội âm, đi chính giữa eo lưng, đi dọc cổ vào trong não, từ cổ đi dọc đường chính trung trên đầu, qua đỉnh đầu, trán, mũi, chỗ dây chằng nối môi trên ở trong môi (hình 9-16)

1- Trường cường: Ở điểm giữa từ mỏm xương cụt đến hậu môn.

2- Mệnh môn: Ở dưới chỗ lồi của đốt xương eo thứ hai.

3- Đại chùy: Ở điểm giữa từ đốt xương cổ thứ 7 đến chỗ lồi đốt xương sống ngực thứ nhất.

4- Á môn: Ở giữa đốt xương cổ thứ nhất và thứ hai từ chân tóc lên khoảng 5 phân.

5- Bách hội: Chân tóc lên 7 thốn, ở trung điểm của đường nối hai đỉnh của vành tai.

6- Phong phủ: Chỗ lồi của xương chẩm thẳng xuống, giữa hai mép của cơ chéoc vuông, chỗ lõm ở sâu vào chân

tóc khoảng 1 thốn.

7- Nao hộ: Chính giữa đường chân tóc thẳng lên khoảng 2 thốn.

8- Thần đỉnh: Chính giữa chân tóc thẳng lên 5 thốn.

9- Thủy câu: Ở rãnh của huyết Nhân trung đo lên 1/3, đo xuống 2/3.

## 2- Nhâm mạch

Bắt đầu ở vùng Hội âm, lên đến âm mao, dọc mép trong thành bụng qua huyết Quan nguyên, lên đến huyệt, lên tiếp đến hàm dưới, đi bên cạnh môi, lên má, vào dưới vành mắt (hình 9-17).

1- Hội âm: Nam giới, Hội âm ở điểm giữa từ hậu môn đến chân dương nang. Nữ giới, Hội âm ở điểm giữa từ hậu môn đến mép sau của âm hộ

2- Trung cực: Ở trên đường chính trung thân trước, dưới rốn 4 thốn.

3- Quan nguyên: Ở trên đường chính trung thân trước, dưới rốn 3 thốn.

4- Khí hải: Ở trên đường chính trung thân trước, từ rốn đo xuống 1 thốn 5 phân.

5- Thần khuyết: Chính giữa huyệt rốn

6- Hạ quản: Ở trên đường chính trung thân trước, từ rốn đo lên 2 thốn.

7- Trung quản: Ở trên đường chính trung thân trước, từ rốn đo lên 4 thốn.

8- Thượng quản: Ở trên đường chính trung thân trước, từ rốn đo lên 5 thốn.

9- Dẫn trung: Ở trên đường chính trung của xương ngực, trên điểm giữa của đường nối hai đầu vú, kẻ xương sườn thứ 4.

10- Thiên đột: Chính giữa chỗ lõm xương ngực.

11- Liêm tuyền: Ở phía trên hậu kết, chỗ lõm ở phía trên của xương lườn.

12- Thừa tương: Chính giữa nếp giáp má với môi.

### 3- Xung mạch

Là biến của 12 kinh mạch của phủ tạng. Lục phủ ngũ tạng đều nhờ khí huyết của Xung mạch nuôi dưỡng. Chi nhánh đi lên đi ra vùng trên của họng và đường sau mũi, nó quán khí vào các dương kinh. Chi nhánh xuống dưới trút vào đại lạc của Túc thiếu âm thận kinh, từ vùng Khí xung rẽ ra, dọc mép trong đùi đi xuống, vào khoeo chân, đi trong cẳng chân, mép trong của xương ống. Sau khi đến mắt cá chân trong, mép trên của xương gót chân thì chia làm hai chi, đi song song với Túc thiếu âm kinh, quán khí vào Túc tam âm kinh, chi nhánh đi về phía trước, từ chỗ lõm ở mép trên xương gót chân sau mắt cá chân chia rẽ ra, dọc mu bàn chân vào kẽ ngón cái.

Trong kỳ kinh bát mạch, chỉ có Đốc mạch và Nhâm mạch có huyết chuyên, còn lại đều không có huyết chuyên, chỉ có huyết giao hội. Mạch này có giao nhau với một số huyết từ thận kinh ra (hình 9-18).

### 4- Đới mạch:

Túc thiếu âm kinh biệt, đi lên đến khoeo chân, đi riêng, hội hợp với Túc thái dương kinh, lên tiếp, đi bên trong đến thận, ở chỗ đốt xương sống 14 (huyết Thận du) chia ra đi vào Đới mạch. Đới mạch bắt đầu từ bờ sườn, giao hội với

Túc thiếu dương đờm kinh (Ngọc khu, Duy đạo) chạy một vòng quanh eo bụng.

Các huyết mà Dối mạch giao hội đều là Du huyết của Đờm kinh (hình 9-19).

### 5- Dương kiểu

Mạch kiểu ở bên trái, bên phải cặp thành một đôi. Hai mạch kiểu đều bắt đầu ở gót chân. Dương kiểu đi men mắt cá ngoài, men lên mép ngoài cẳng chân, lên vùng bụng, đi dọc lên mép ngoài đằng sau ngực, qua vai, qua mép ngoài cổ, dọc khoé miệng đến góc mắt trong, hội hợp với Âm kiểu. Tiếp đó, dọc theo Túc thái dương bàng quang kinh lên trần hội với Túc thiếu âm kinh ở sau cổ. Dương kiểu giao hội với một số huyết vị của Bàng quang kinh. Đờm kinh, Tiểu trường kinh, Đại trường kinh, Vị kinh (hình 9-20).

### 6- Âm kiểu:

Âm kiểu là chi mạch của Túc thiếu âm thận kinh, bắt đầu từ huyết Chiếu hải ở đằng sau Nhiên cốt, lên phía trên của mắt cá trong, dọc lên mép trong đùi, vào vùng trước âm bộ, sau đó đi dọc bụng vào trong ngực, vào Khuyết bồn, lên trên ra phía trước huyết Nhân nghinh, đến cạnh mũi, vào góc mắt trong, hội hợp với Túc thái dương kinh và Dương kiểu đi lên.

Âm kiểu mạch cũng bắt đầu trong gót chân, men mắt cá trong đi dọc lên mép trong đùi, đến huyệt, giao hội, quán thông ở Xung mạch (hình 9-21).

### 7- Dương duy

Bắt đầu ở dưới mắt cá ngoài, đi song song với Túc thiếu dương Đờm kinh, đi dọc mặt sau mép ngoài sống lưng, từ nách lên sau vai, qua cổ, qua lưỡng quyền ở mặt, đến trán,



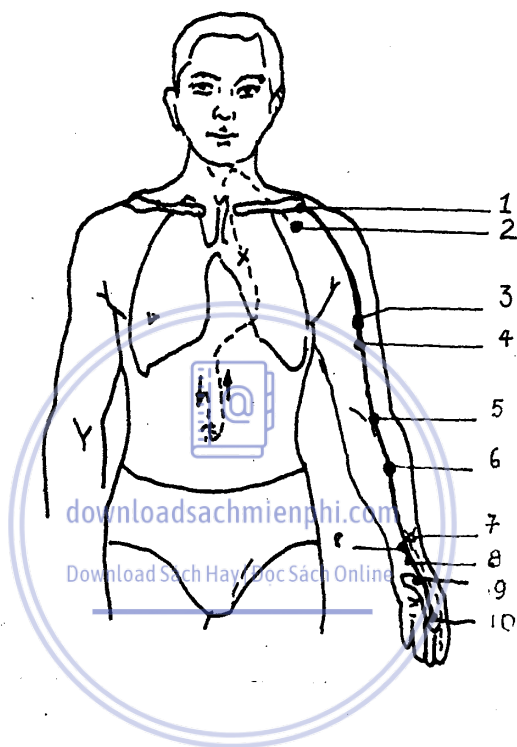
từ trán qua đỉnh đầu, quét về đằng sau, hội với Đốc mạch (hình 9-22).

### 8- Âm duy

Bắt đầu từ mép trong cẳng chân chỗ Túc tam âm kinh giao hội, đi dọc mép trong cẳng chân lên đến bụng, cùng đi với Túc thái dương âm kinh, đến lườn, hội hợp với Túc quyết âm kinh, sau đó lên đến họng, hội với Nhâm mạch (hình 8-23).

**Các huyết thường dùng trên kỳ kinh của Đại nhân công:**

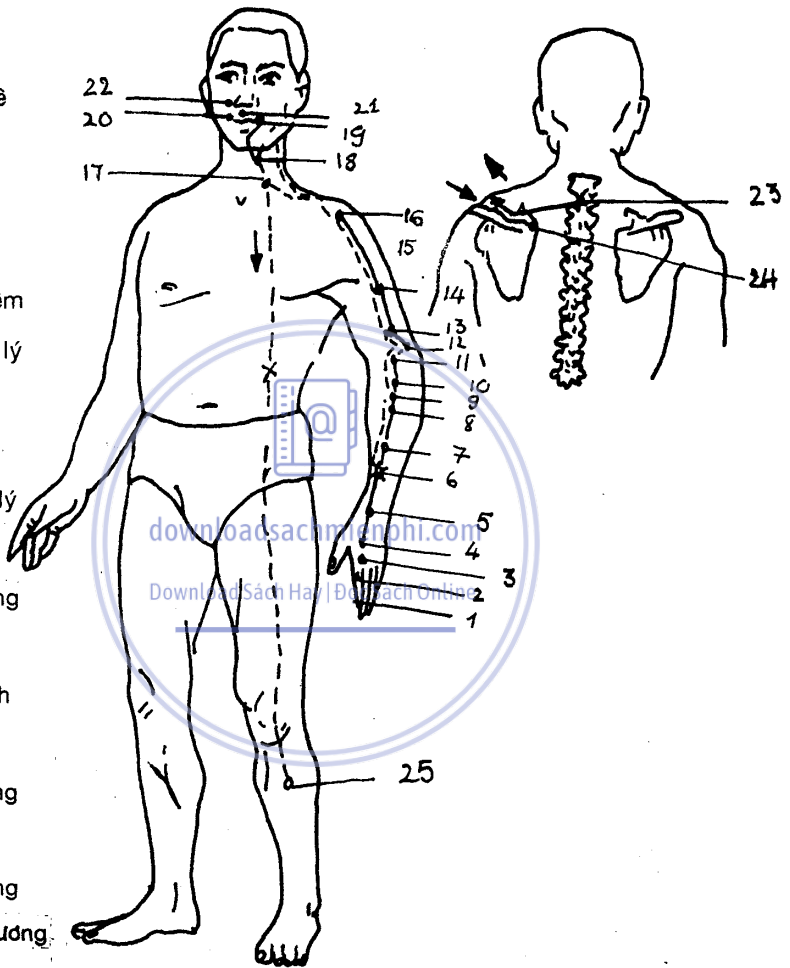
- 1- Ấn đường: Ở giữa hai đầu lông mày
- 2- Thái dương: Ở điểm giữa từ đuôi lông mày đến góc mắt ngoài, dịch ra đằng sau 1 thốn đến chỗ lõm.
- 3- Thập tuyên: Mười đầu ngón tay, cách đầu móng tay khoảng 1 phân.
- 4- Tứ phùng: Ở mặt ngón tay thứ hai, ba, bốn, năm, điểm giữa nếp gấp đốt ngón thứ nhất, thứ hai.
- 5- Tất nhân: dưới xương bánh chè, chỗ lõm ở hai bên gân chằng ở đầu gối.
- 6- Thiên mục: Ấn đường thẳng lên  $\frac{1}{3}$  đường nối Ấn đường với chân tóc, tức là huyết Ngạc trung trong châm cứu.



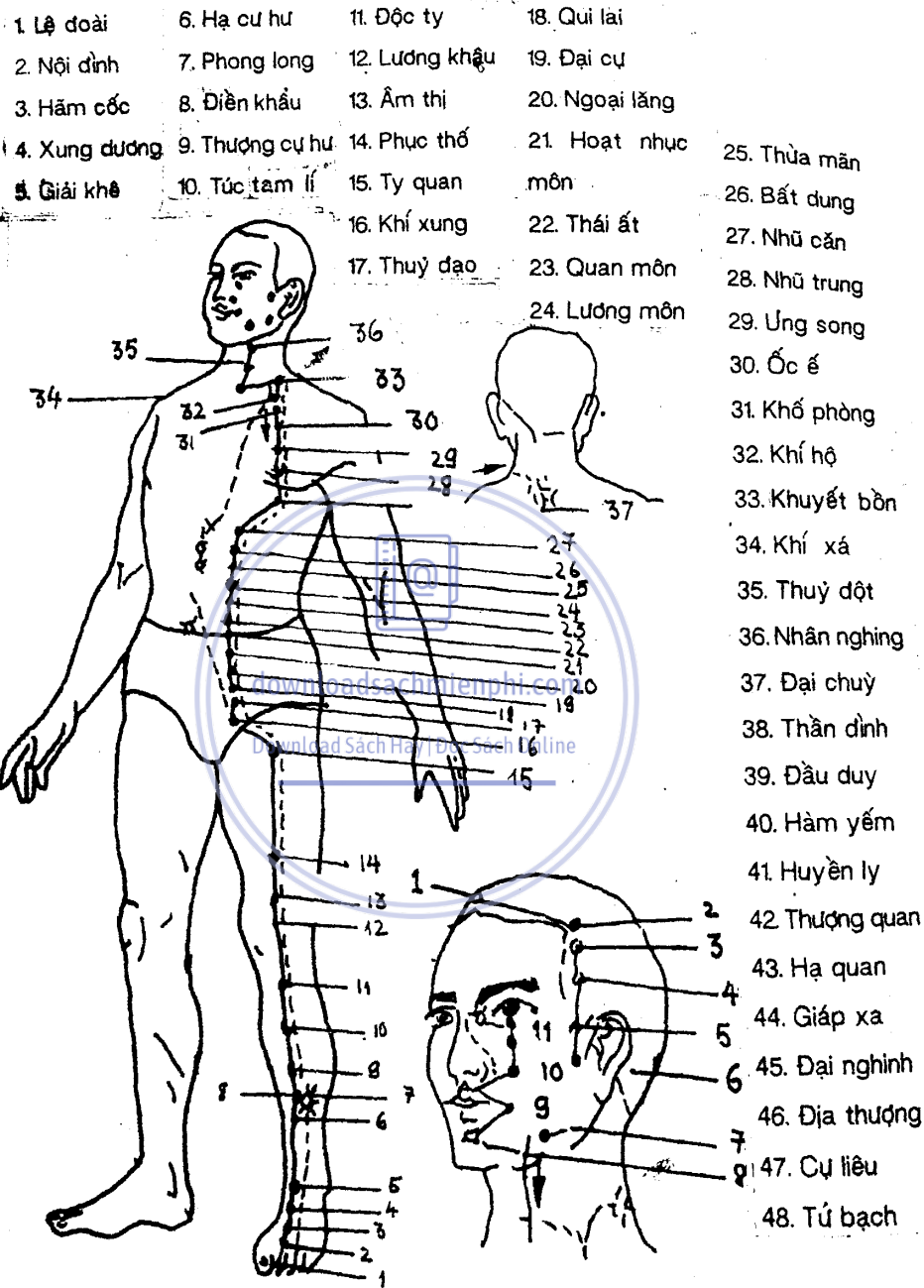
- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 1. Vân môn    | 6. Khống tở     |
| 2. Trung phủ  | 7. Liệt khuyết  |
| 3. Thiên phủ  | 8. Thái nguyên  |
| 4. Hiệp bạch  | 9. Ngự tế       |
| 5. Xích trạch | 10. Thiếu dương |

Hình 9 - 1. Sơ đồ tuần hoàn của Thủ thái âm phế kinh

1. Thương dương
2. Nhị gian
3. Tam gian
4. Hợp cốc
5. Dương khê
6. Thiên lịch
7. Ôn lưu
8. Hạ liêm
9. Thượng liêm
10. Thủ tam lý
11. Khúc trì
12. Trửu liêu
13. Thủ ngũ lý
14. Tý nhu
15. Kiên ngưng
16. Cự cốt
17. Thiên đỉnh
18. Phù đột
19. Địa thượng
20. Hòa liêu
21. Nhân trung
22. Nghinh hương
23. Đại chùy
24. Bỉnh phong
25. Thượng Cự huyệt

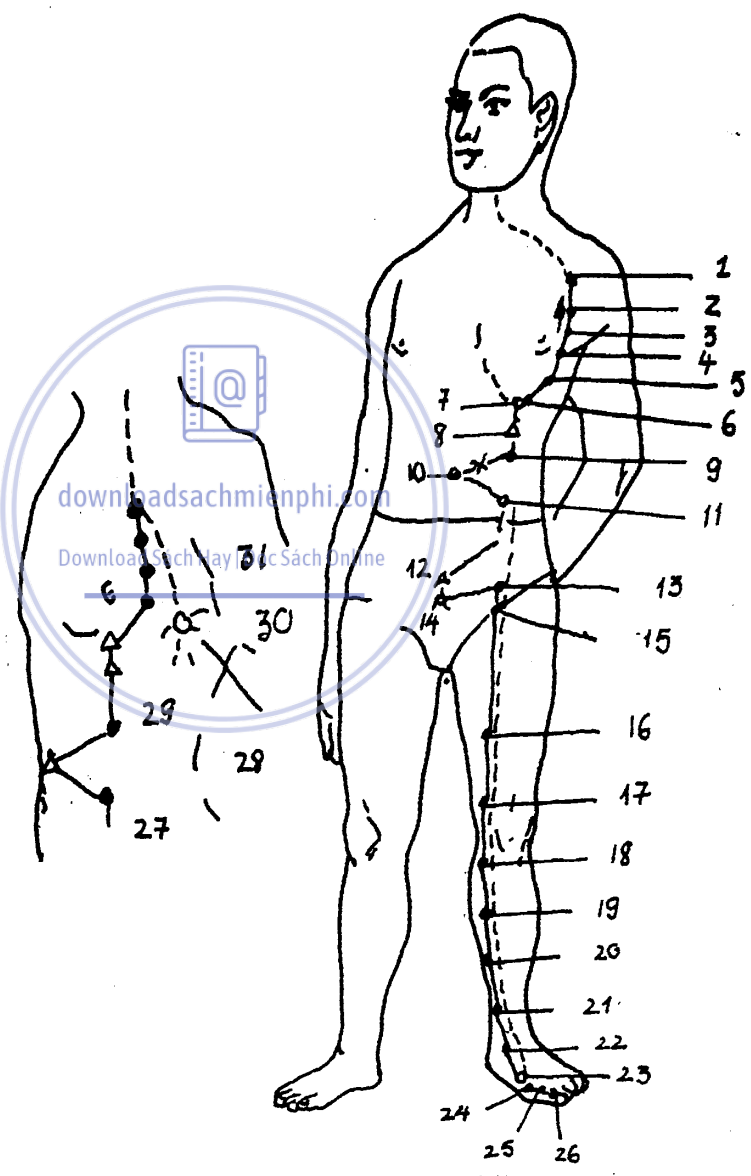


Hình 9 - 2. Sơ đồ tuần hành của Thủ dương minh đại trường kinh

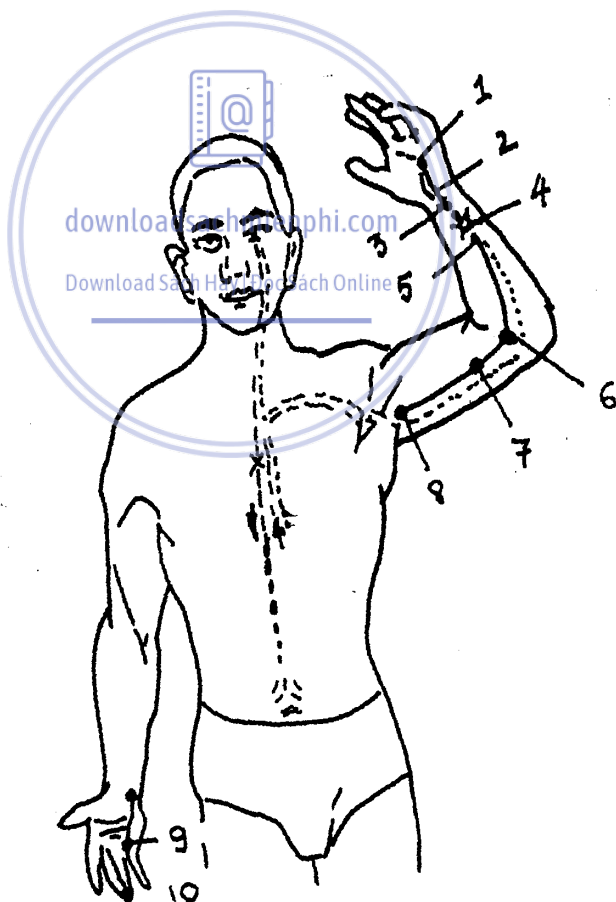


Hình 9 - 3. Sơ đồ tuần hành của Túc dương minh vị kinh

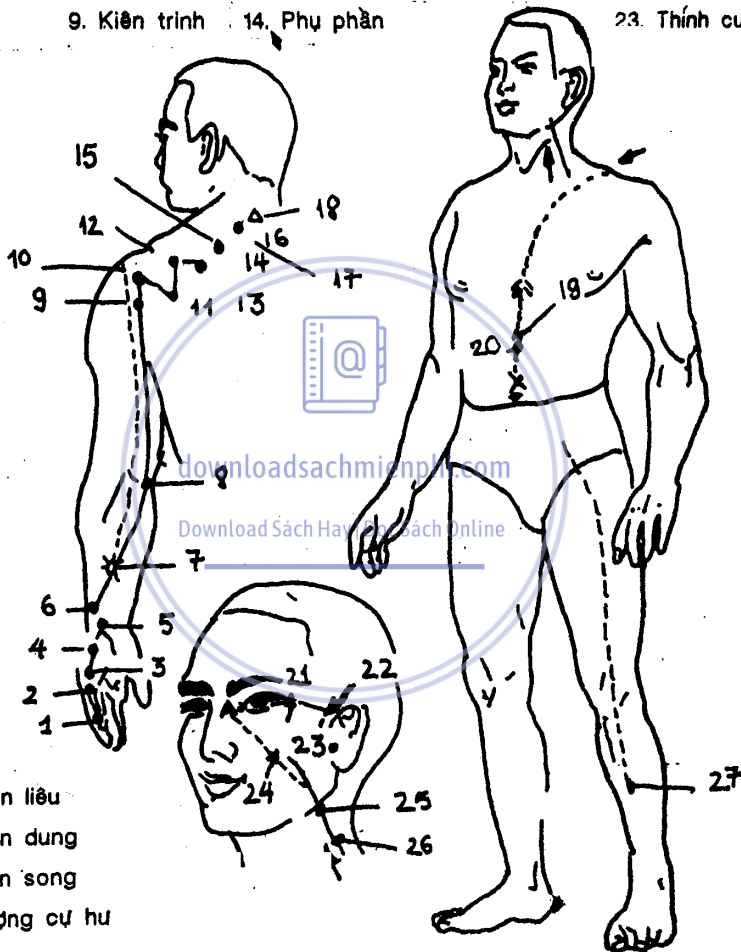
1. Trung phủ
2. Chu vinh
3. Hung hương
4. Thiên khê
5. Thực đậu
6. Phúc ai
7. Kỳ môn
8. Nhật nguyệt
9. Đại hoành
10. Hạ quả
11. Phúc ai
12. Quan nguyên
13. Phủ xá
14. Trung cực
15. Xung môn
16. Cơ môn
17. Huyết hải
18. Âm lăng tuyền
19. Địa cơ
20. Lậu cốc
21. Tam âm giao
22. Thương khâu
23. Công tôn
24. Thái bạch
25. Đại đô
26. Ấn bạch
27. Phúc kết
28. Đại bao
29. Cơ hoành
30. Bối hung lạc
31. Đại bao



1. Thiếu ph
2. Thần m
3. Âm kích
4. Thông lý
5. Linh đạo
6. Thiếu há
7. Thanh lin
8. Cực tuy
9. Thiếu ph
10. Thiếu x

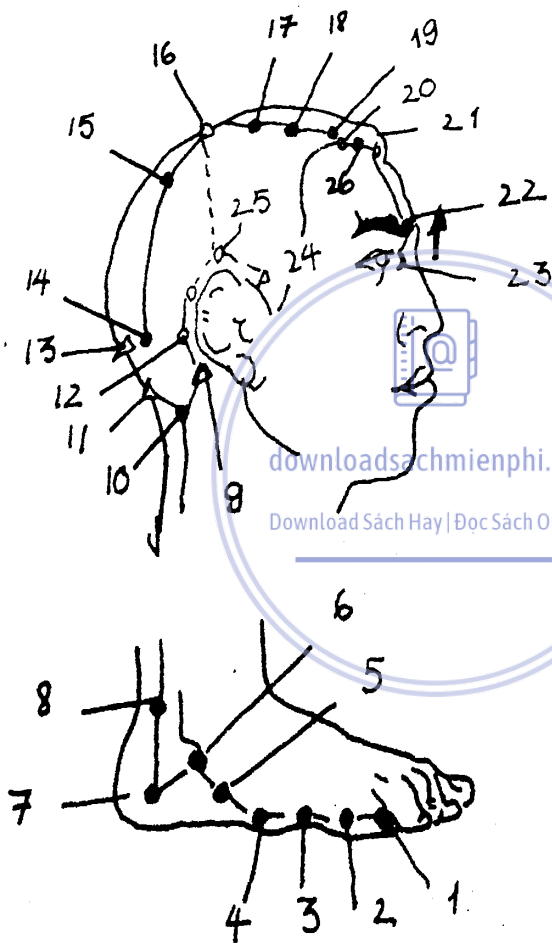


- |                |               |                |                   |                  |
|----------------|---------------|----------------|-------------------|------------------|
| 1. Thiếu trạch | 5. Dương cốt  | 10. Nhu du     | 15. Kiên ngoại du | 19. Thương quán  |
| 2. Tiền cốt    | 6. Dưỡng lão  | 11. Thiên tông | 16. Đại trử       | 20. Trung quán   |
| 3. Hậu khê     | 7. Chi chính  | 12. Bình phong | 17. Kiên trung du | 21. Đồng tử liêu |
| 4. Uyển cốt    | 8. Tiểu hải   | 13. Khúc viên  | 18. Đại chùy      | 22. Hòa liêu     |
|                | 9. Kiên trinh | 14. Phụ phần   |                   | 23. Thính cung   |



- |                     |
|---------------------|
| 24. Quan liêu       |
| 25. Thiên dung      |
| 26. Thiên song      |
| 27. Thượng cự huyệt |

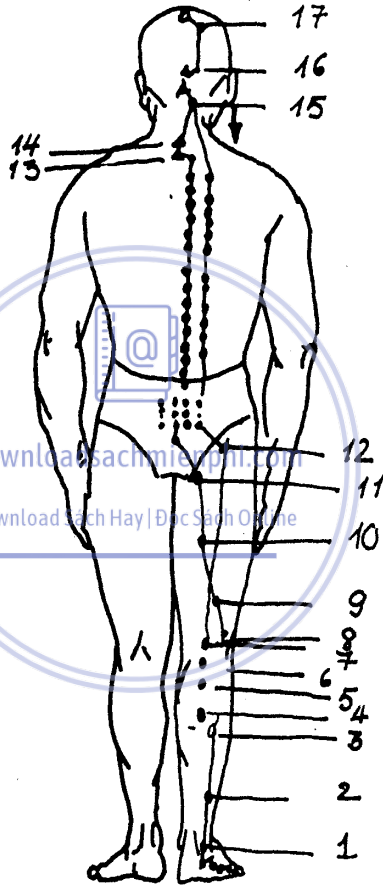
Hình 9-6. Sơ đồ tuần hành của Thủ thái dương tiểu trường kinh



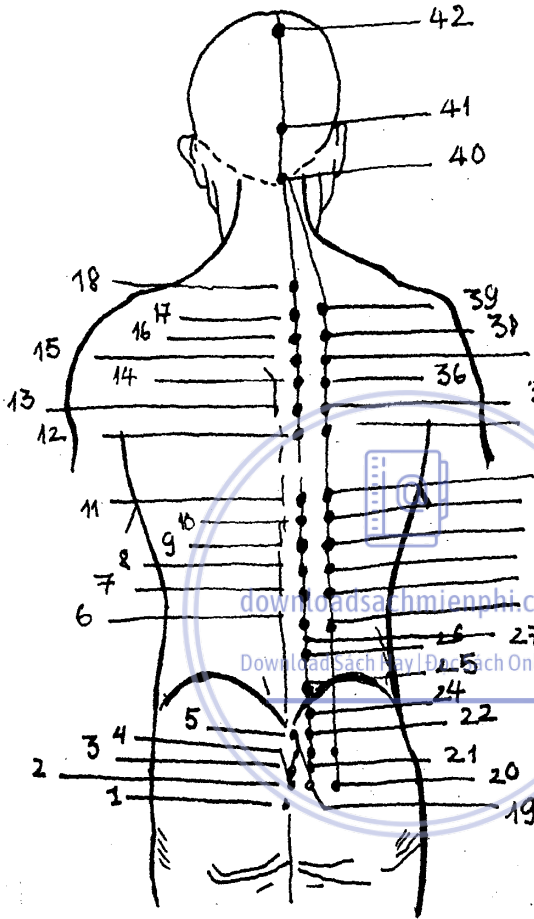
1. Chí âm
2. Thông cốt
3. Thúc cốt
4. Kinh cốt
5. Kim môn
6. Thân mạch
7. Bộc tham
8. Côn lôn
9. Hoàn cốt
10. Thiên trụ
11. Phong phủ
12. Đầu khiêu âm
13. Não huyệt
14. Ngọc châm
15. Lạc khước
16. Thông thiên
17. Thừa quang
18. Ngũ xú
19. Khúc sai
20. Đầu lâm khấp
21. Thần đình
22. Toàn trúc
23. Tình minh
24. Khúc bân
25. Soái cốt
26. Mi xung



1. Côn lôn
2. Phụ dương
3. Phi dương
4. Thừa sơn
5. Thừa cân
6. Hợp dương
7. Ủy trung
8. Ủy dương
9. Phù kích
10. Âm môn
11. Thừa phù
12. Hoàn khiêu
13. Đào đạo
14. Đại chùy
15. Thiên trụ
16. Ngọc chẩm
17. Lạc khuốc



Hình 9-8. Đường tuần hành của Túc thái dương bàng quang kinh



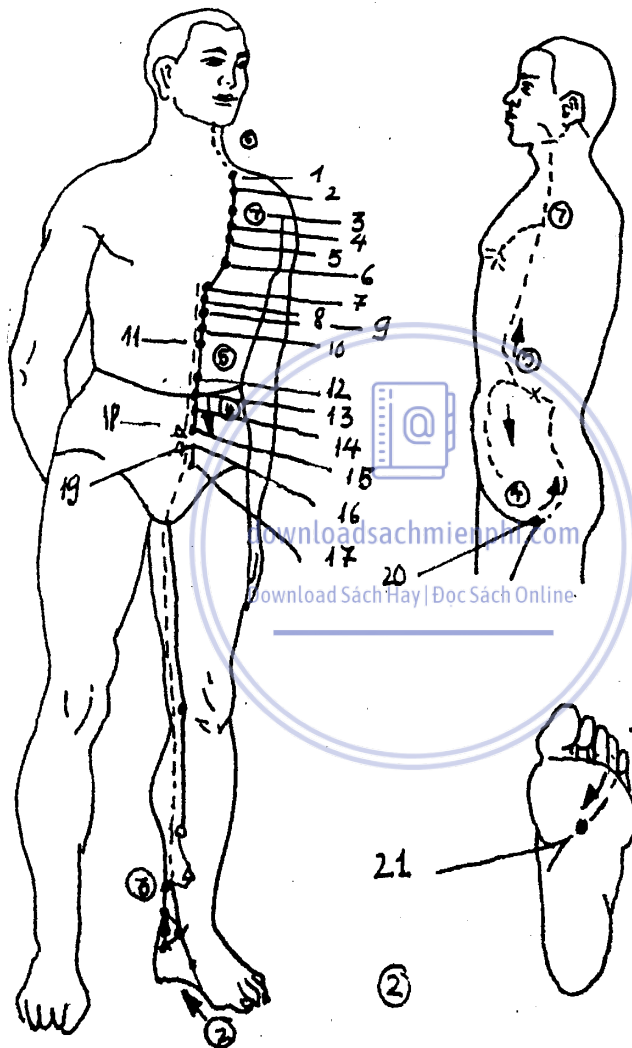
- 1. Hội dương
- 2. Hạ liêu
- 3. Trung liêu
- 4. Thủ liêu
- 5. Thượng liêu
- 6. Thân du
- 7. Tam tiêu du
- 8. Vị du

- 9. Tỳ du
- 10. Đờm du
- 11. Can du
- 12. Cách du
- 13. Đốc du
- 14. Tâm du
- 15. Quyết âm du

- 16. Phế du
- 17. Phong môn
- 18. Đại trử
- 19. Bạch hoàn du
- 20. Trung lỗ du
- 21. Trật biên
- 22. Bàng quang du
- 23. Bào hoàng
- 24. Tiểu trường du
- 25. Quan nguyên du
- 26. Đại trường du
- 27. Khí hải du
- 28. Chí thất
- 29. Hoàng môn
- 30. Vị thương

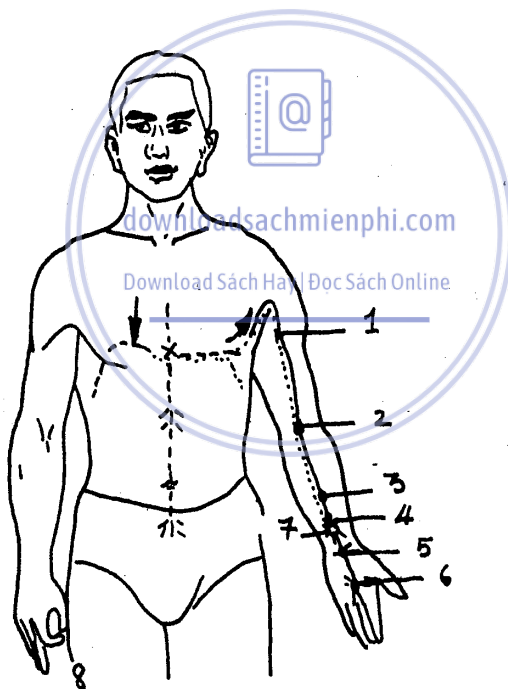
- 31. Ý xá
- 32. Dương cương
- 33. Hồn môn
- 34. Cách quan
- 35. Y hy
- 36. Thần đường
- 37. Cao hoàng
- 38. Phách hộ
- 39. Phụ phân
- 40. Thiên trụ
- 41. Ngọc châm
- 42. Lạc khúc

Hình 9-9. Đường tuần hành của Túc thái dương bàng quang kinh



1. Du phủ
2. Quắc trung
3. Thần tàng
4. Linh khu
5. Thần phong
6. Bộ lang
7. U môn
8. Thông cổc
9. Âm đồ
10. Thạch quan
11. Thương khúc
12. Hoang du
13. Trung chú
14. Tú mãn
15. Khí huyết
16. Đại hách
17. Hoàn cốt
18. Trung cực
19. Quan nguyên
20. Trường cường
21. Dũng tuyền
22. Nhiên cốc
23. Phục lưu

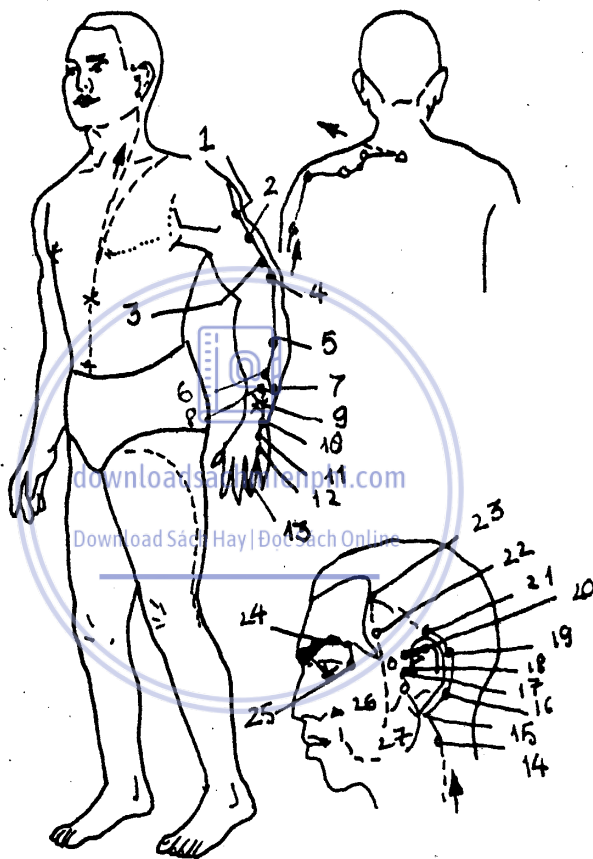
Hình 9-10. Sơ đồ tuần hành của Túc thiếu âm thận kinh



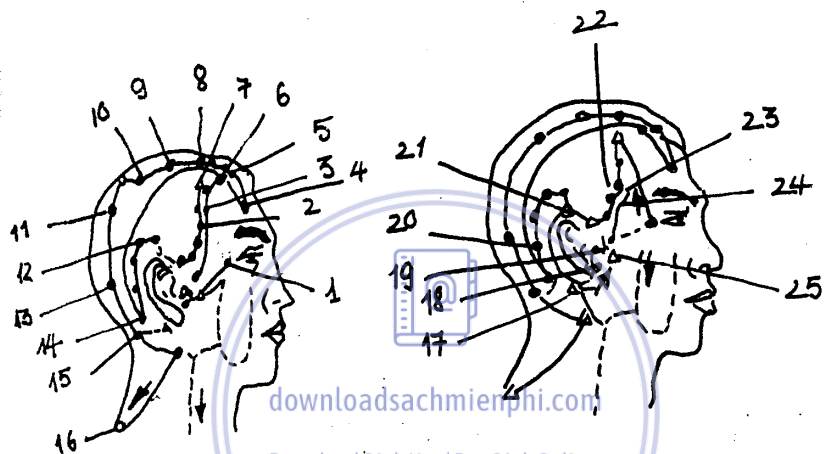
1. Thiên tuyền
2. Khúc trạch
3. Khích môn
4. Nội quan
5. Đại lăng
6. Lao cung
7. Gián sử
8. Trung xung

Hình 9-11. Sơ đồ tuần hành của Thủ quyết âm tâm bảo kinh

1. Nhu hội
2. Tiêu lạc
3. Thanh lãnh uyên
4. Thiên tỉnh
5. Tú độc
6. Tam dương lạc
7. Hội tông
8. Chi cầu
9. Ngoại quan
10. Dương trì
11. Trung chủ
12. Dịch môn
13. Quan xung
14. Thiên dũ
15. Ế phong
16. Thiết mạch
17. Nhĩ môn
18. Thượng quan
19. Lưu túc
20. Hòa liêu
21. Ngự tôn
22. Huyền lý
23. Hàm yếm
24. Ty trúc không
25. Đồng tử liêu
26. Quyển liêu
27. Thính cung



Hình 9-12. Sơ đồ Thủ tiểu dương tam tiêu kinh

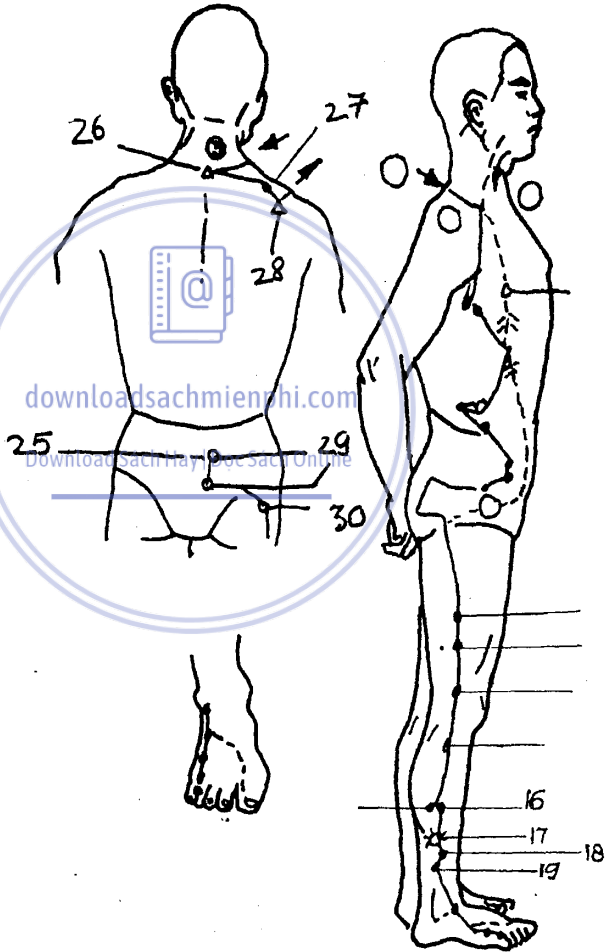


Download Sách Hay | Đọc Sách Online

- |                 |                |                  |
|-----------------|----------------|------------------|
| 1. Đồng tử liêu | 10. Thừa linh  | 19. Thính cung   |
| 2. Huyền Lư     | 11. Thiên xung | 20. Đầu khiếu âm |
| 3. Dương bạch   | 12. Phù bạch   | 21. Giác tôn     |
| 4. Hàm yếm      | 13. Não không  | 22. Hòa liêu     |
| 5. Đầu lâm khấp | 14. Hoàn cốt   | 23. Huyền ly     |
| 6. Bản thần     | 15. Phong trì  | 24. Thượng quan  |
| 7. Đầu duy      | 16. Đại chùy   | 25. Hạ quan      |
| 8. Mục song     | 17. É phong    |                  |
| 9. Chính doanh  | 18. Thính hội  |                  |

Hình 9-13. Túc thiếu dương đởm kinh

1. Thiên trì
2. Uyên dịch
3. Triếp cân
4. Nhật nguyệt
5. Chương môn
6. Kinh môn
7. Đới mạch
8. Ngũ khu
9. Duy đạo
10. Cú liêu
11. Hoàn khiêu
12. Phong thị
13. Trung độc
14. Dương quan
15. Dương lăng tuyền
16. Dương giao
17. Quang minh
18. Dương phụ
19. Huyền chung
20. Ngoại khâu
21. Hiệp khê
22. Địa ngũ hội
23. Túc lâm khấp
24. Khâu khu
25. Thượng giao
26. Đại chủy
27. Kiên tĩnh
28. Bình phong
29. Hạ giao
30. Hoàn khiêu



Hình 9-14. Sơ đồ tuần hành của Túc thiếu dương đờm kinh

1. Kỳ môn

2. Chương môn

3. Quan nguyên

4. Trung cực

5. Khúc cốt

6. Âm liêm

7. Phủ xá

8. Xung môn

9. Cấp mạch

10. Ngũ lý

11. Âm bào

12. Khúc tuyền

13. Tất quan

14. Trung đô

15. Tam âm giao

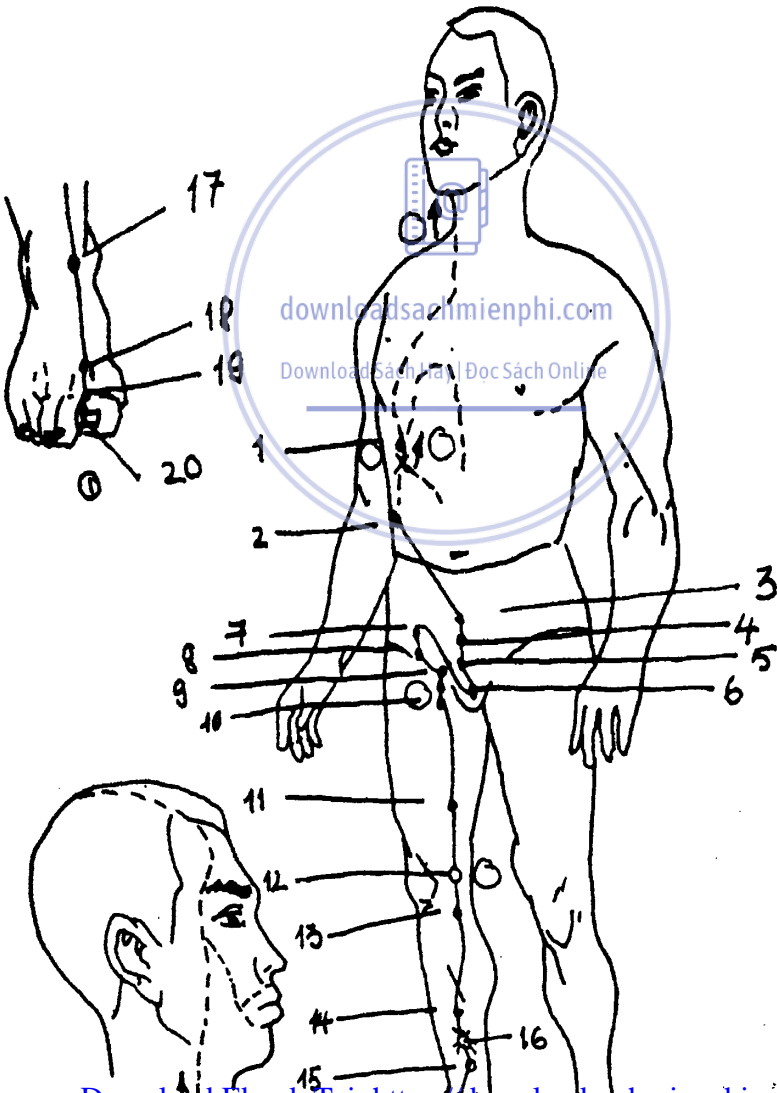
16. Lãi cầu

17. Trung phong

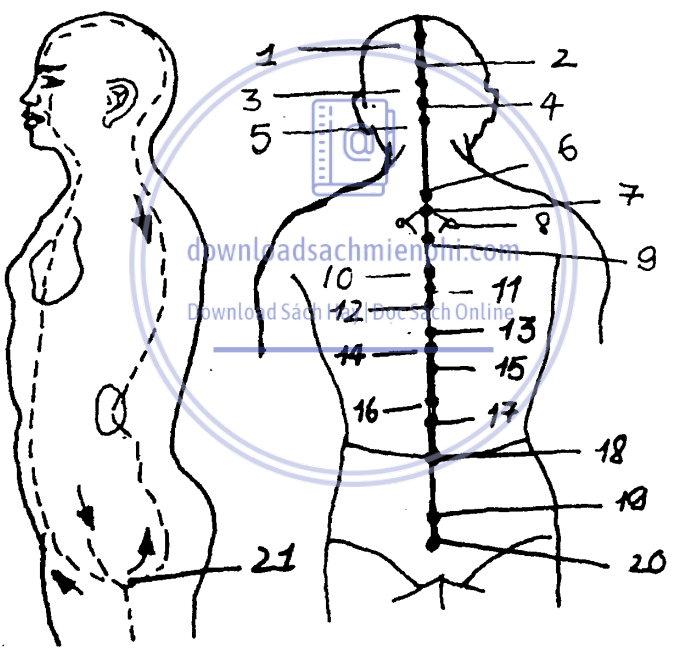
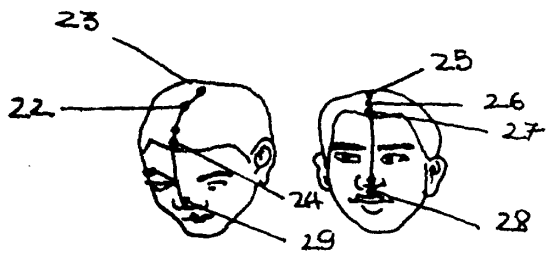
18. Thái xung

19. Hành gian

20. Đại đôn

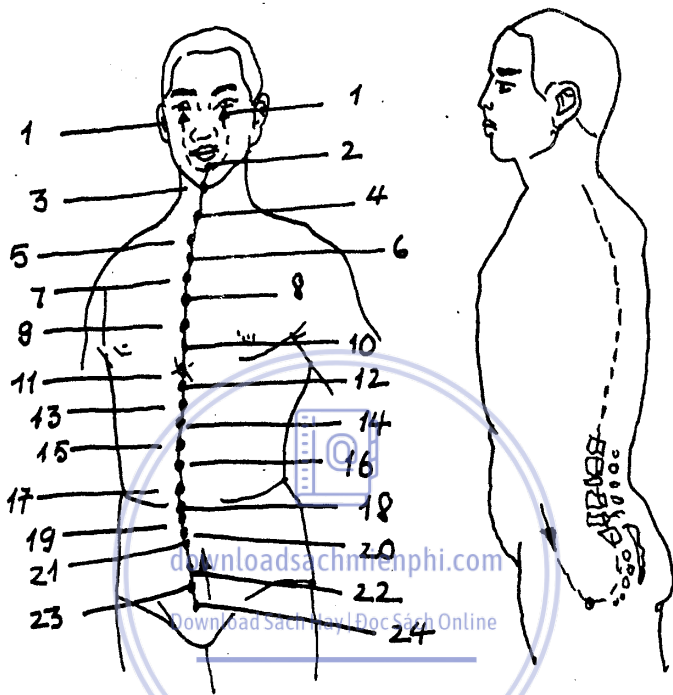






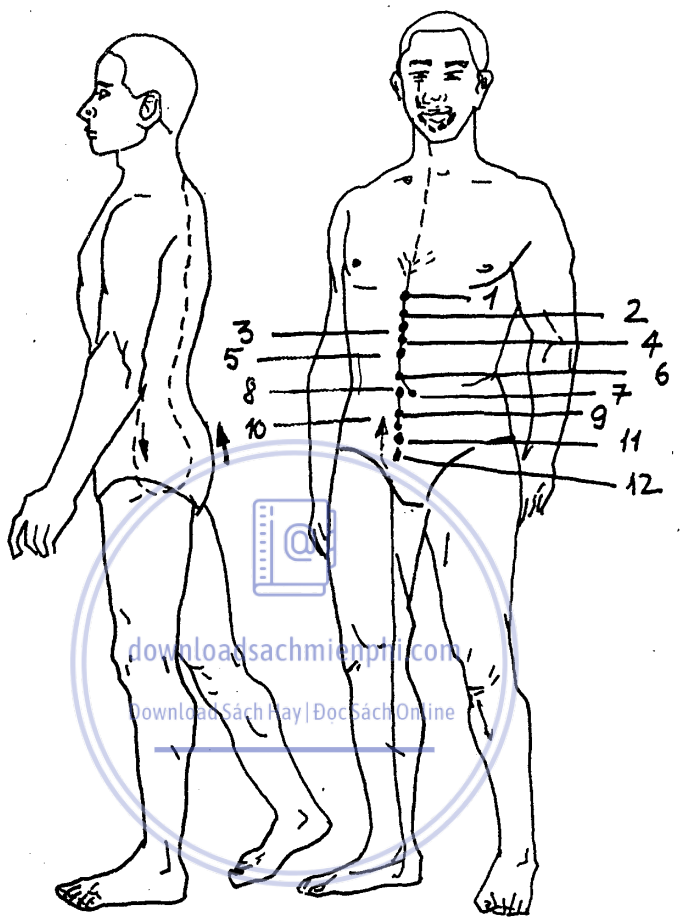
1. Hậu đỉnh
2. Cường gian
3. Não hộ
4. Phong phú
5. Á môn
6. Đại chùy
7. Đào đạo
8. Phong môn
9. Thần trụ
10. Thần đạo
11. Linh đài
12. Chí dương
13. Căn xúc
14. Trung khu
15. Tích trung
16. Huyền khu
17. Mệnh môn
18. Dương quan
19. Yêu du
20. Trường cường
21. Hội âm
22. Tiền đình
23. Bách hội
24. Thần đình
25. Tín hội
26. Thượng tinh
27. Thần đình
28. Thủy cầu
29. Tố liệu

Hình 9-16. Sơ đồ tuần hoàn của Đốc mạch



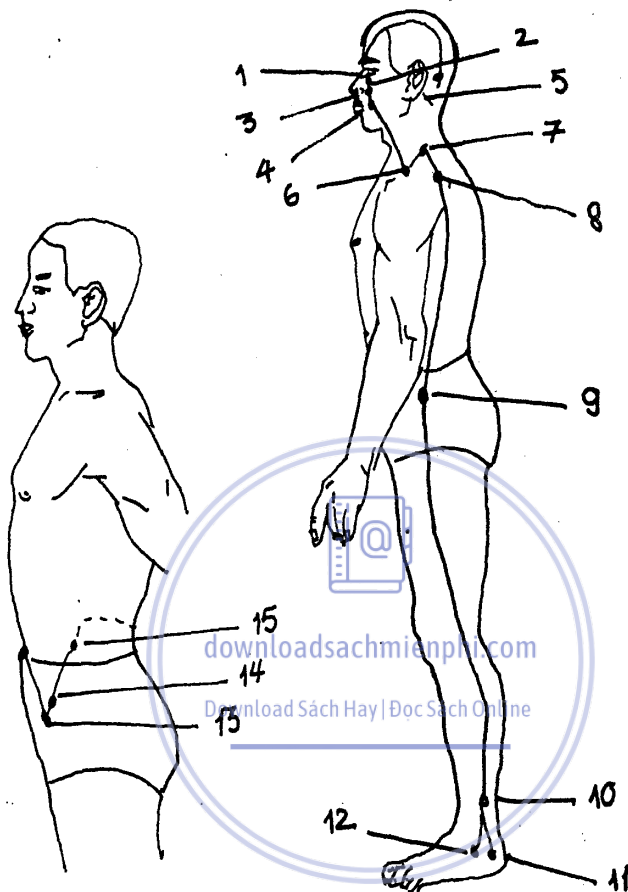
- |               |                 |                 |
|---------------|-----------------|-----------------|
| 1. Thừa khớp  | 9. Đản trung    | 17. Thủy phân   |
| 2. Thừa tương | 10. Trung đỉnh  | 18. Thần khuyết |
| 3. Liêm tuyền | 11. Cửu vĩ      | 19. Âm giao     |
| 4. Thiên đột  | 12. Cự khuyết   | 20. Khí hải     |
| 5. Toàn cơ    | 13. Thượng quản | 21. Thạch môn   |
| 6. Hoa cái    | 14. Trung quản  | 22. Quan nguyên |
| 7. Tử cung    | 15. Kiến lý     | 23. Trung cực   |
| 8. Ngọc đường | 16. Hạ quản     | 24. Khúc cốt    |

Hình 9-17. Sơ đồ tuần hành của Nhâm mạch



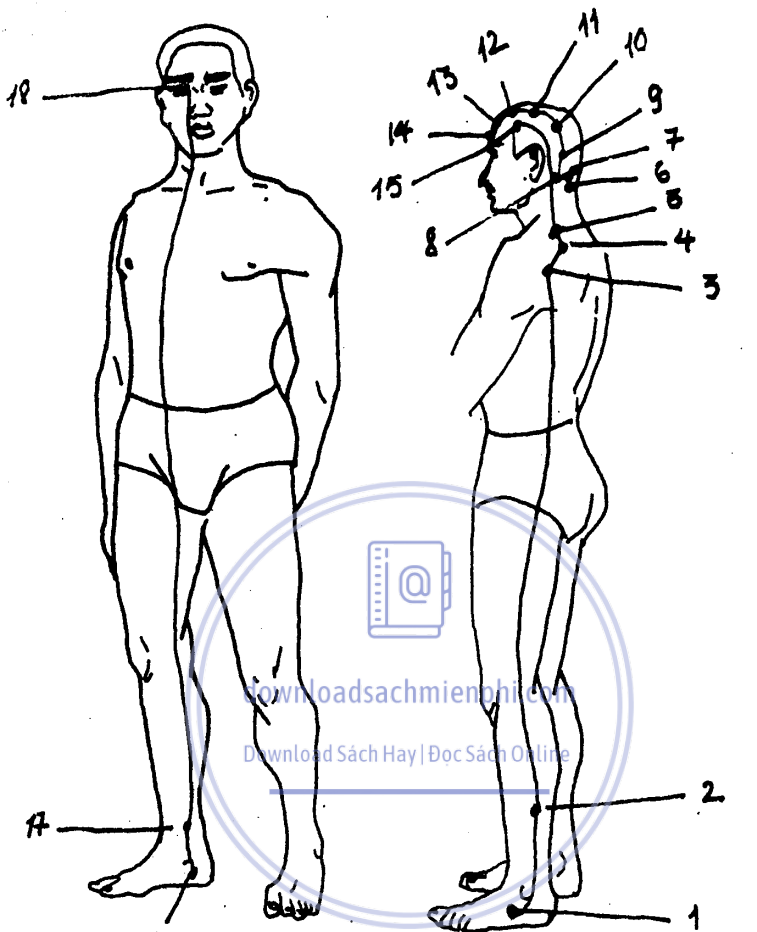
- |                |              |              |
|----------------|--------------|--------------|
| 1. U môn       | 6. Hoàng du  | 11. Đại hách |
| 2. Thông cổ    | 7. Âm giao   | 12. Hoàn cốt |
| 3. Âm đô       | 8. Trung chú |              |
| 4. Thạch quan  | 9. Tú mẫn    |              |
| 5. Thương khúc | 10. Khí hộ   |              |

Hình 9-18. Sơ đồ tuần hành của Xung mạch



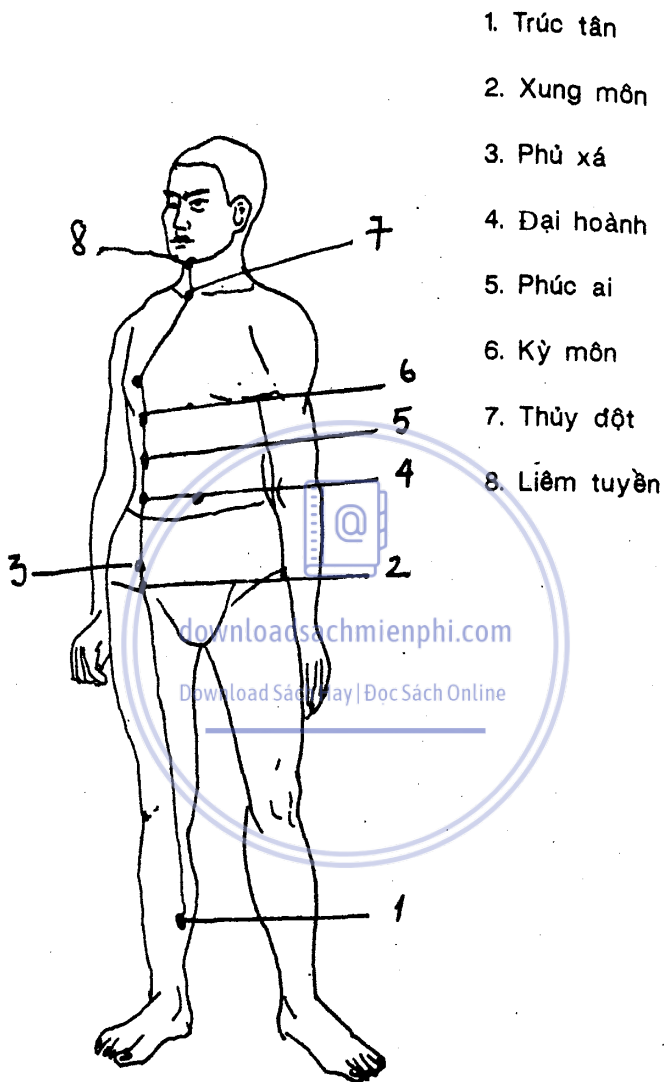
- |               |               |              |
|---------------|---------------|--------------|
| 1. Tĩnh mạch  | 7. Cột sống   | 13. Dục đạo  |
| 2. Thừa khớp  | 8. Nhu du     | 14. Ngũ khu  |
| 3. Cự liêu    | 9. Cự liêu    | 15. Đối mạch |
| 4. Địa thương | 10. Phụ dương |              |
| 5. Phong trì  | 11. Bộc tham  |              |
| 6. Kiên ngưng | 12. Thân mạch |              |

Hình 9-19. Sơ đồ tuần hành của Đối mạch  
Hình 9-20. Sơ đồ tuần hành của Dương khiêu mạch



- |               |                  |               |
|---------------|------------------|---------------|
| 1. Kim môn    | 8. Phong phủ     | 15. Bàn thần  |
| 2. Dương giao | 9. Não không     | 16. Chiều hải |
| 3. Nhu du     | 10. Thừa linh    | 17. Giao tín  |
| 4. Thiên liêu | 11. Chính doanh  | 18. Tình minh |
| 5. Kiên tĩnh  | 12. Mục song     |               |
| 6. Á môn      | 13. Đầu lâm khớp |               |
| 7. Phong trì  | 14. Dương bạch   |               |

Hình 9-21. Sơ đồ tuần hành của Âm khiếu mạch  
Hình 9-22. Sơ đồ tuần hành của Dương duy mạch



Hình 9-23. Sơ đồ tuần hành của Âm dương mạch

## Chương 10

# MỘT SỐ CA BỆNH

### 1. BỆNH TINH THẦN

Hàn X X, nam 58 tuổi, viên chức Viện lý sinh Bắc Kinh, mắc bệnh điên cuồng, động kinh đã lâu năm, thường xuyên lên cơn, có lúc một tuần lên cơn đến 3-4 lần. Mỗi khi phát bệnh là mất trí hoàn toàn, cơn nặng thì đánh người, phá đồ đạc, làm cho cả nhà không yên. Ông Hàn đã được điều trị ở nhiều bệnh viện nhưng đều không có kết quả. Người bệnh rất khổ, cả nhà ai nấy đều lo lắng, cho rằng khó hy vọng chữa khỏi.

Tháng 4 năm 1982, ông Hàn đến với Đại nhận khí công với một tia hy vọng chữa bệnh cho mình, ngờ đâu vừa tiếp xúc với công pháp cơ bản đã thấy tinh thần có chuyển biến tốt, tình trạng bệnh được kiểm chế. Trong thời gian luyện công 6 tháng liền, chỉ bị lên cơn một lần, mà cơn bệnh cũng nhẹ hơn so với trước. Ông Hàn và người thân đều vui. Nơi ông Hàn công tác dự định cho ông ta về hưu, nay thấy bệnh ông đỡ nhiều nên vẫn để ông làm việc bình thường.

## 2. BỆNH TIM

Bạo X X, nam 36 tuổi, viên chức Cục điện tín Bắc Kinh, tháng 11 năm 1980, anh bị bệnh tim, cảm thấy tức ngực, ngắn hơi, đuối sức, đang đêm toát mồ hôi lạnh, đến bệnh viện thử điện tâm đồ thấy sóng R, sóng T bị đảo ngược, thử máu thấy thông số về bệnh tim bất thường, chuyển lên bệnh viện tuyến trên khám, bệnh viện chẩn đoán là "sơ cứng vành ngoài cơ tim", cần phải mổ. Lúc đó bệnh nhân quá yếu, trọng lượng cơ thể chỉ 57 kg, cho nên chưa thể mổ được, bệnh nhân đành tạm nghỉ tại nhà.

Tháng 4 năm 1981, anh bắt đầu tập Đại nhạn khí công và tập thêm Tĩnh công. Sau một tháng, đã ăn được nhiều hơn, ngủ ngon giấc hơn, tăng được gần 5 kg. Sau 3 tháng tập luyện, điện tâm đồ bình thường, công năng của gan cũng bình thường, trọng lượng cơ thể đã lên đến 69 kg. Anh đã trở lại làm việc.

Anh xúc động nói: "Tôi luyện Đại nhạn khí công, không những chữa khỏi bệnh tim, bệnh gan và các bệnh mãn tính như đau lưng, đau chân. Ngoài ra tôi còn có thể điều ngoại khí để chữa bệnh cho người khác. Nay tôi luôn cảm thấy sức khỏe dồi dào, Đại nhạn khí công thật là liều thuốc tiên thần diệu!"

## 3. CHỮA BỆNH GAN

Bà Tường X, 54 tuổi, viên chức của xí nghiệp 798 Bộ cơ khí. Năm 1958, bà Tường mắc bệnh viêm gan mãn tính. Hơn hai chục năm trời, chức năng của gan lúc bình thường lúc xấu. Năm 1960 lại mắc thêm bệnh viêm túi mật và suy



thần kinh chức năng rất nghiêm trọng, mất ngủ kéo dài, tâm trạng phiền muộn, tinh thần ảo não. Năm 1980, đi khám bệnh, phát hiện huyết sắc tố chỉ còn hơn 6g, chân tay rã rời, nằm liệt giường hơn một tháng trời.

Sau hơn một tháng luyện tập Đại nhận khí công, bà Tường đã ăn được nhiều hơn, từ mỗi bữa ăn được 50g- 100g tăng đến 150g - 200g, tối ngủ liền 4-5 tiếng đồng hồ. Sau 4 tháng luyện tập chức năng gan trở lại bình thường, huyết sắc tố tăng đến 12,7g, bệnh gan mãn tính hơn 20 năm, nay đã khỏi. Hiện nay, bà Tường hồng hào khỏe mạnh, không những bà làm nội trợ mà còn có thể điều phát ngoại khí để chữa những bệnh vật cho người khác. Những ai quen biết bà Tường đều trầm trồ khen bà càng ngày càng trẻ ra.

#### 4. BỆNH PHỔI

Triệu X X, nam, thầy giáo dạy về điện ở Cục công nghiệp nhẹ thành phố Vũ Hán. Tháng 4 năm 1982, anh Triệu, mắc bệnh lao phổi, nằm viện điều trị 3 tháng. Tháng 2 năm 1983, phổi xuất huyết nhiều, phải đưa đến bệnh viện cấp cứu, đồng thời lại mắc thêm bệnh viêm họng mãn tính, viêm phế quản, viêm khớp, di tinh, táo bón, trĩ nội, trĩ ngoại. Sau khi luyện Đại nhận khí công được 1 tháng đã thấy những biểu hiện khí tấn công vào ổ bệnh, anh vẫn kiên trì luyện tập. Tập được 2 tháng thì những biểu hiện lâm sàng như thổ huyết, tức ngực, đau ngực, ho v.v.... không còn nữa. Luyện công được một năm khỏi hết các chứng bệnh. Anh vui vẻ thốt lên: "Kiên trì luyện tập Đại nhận khí công quả thực là hay!"

## 5. TAI BIẾN MẠCH MÁU NÃO VÀ BỆNH VỀ MẠCH MÁU

Trương X X, nữ, 52 tuổi, viên chức của Hợp tác xã cung tiêu huyện Đại Dư tỉnh Giang Tây. Năm 1976 bà bị mắc bệnh sung huyết não, bệnh phát đột ngột, ngất xỉu, mê man hai ngày một đêm, đưa vào bệnh viện cấp cứu, chạy chữa, qua được cơn hôn mê thì bị di chứng liệt nửa người lên trái, nằm liệt giường 8 tháng liền. Qua chữa trị nhiều cách, năm 1980 mới bắt đầu chống gậy đi được, nhưng đầu vẫn đau dữ dội, đau đến nỗi mất ăn mất ngủ, mắt không mở được đến mấy ngày đêm liền, dùng các loại thuốc giảm đau đều vô hiệu. Bị đau như vậy thường xuyên, mỗi tuần đau 2-3 lần, còn kèm theo chứng sa nội tạng, tim, gan, phổi đều bị sa xuống, thận bên phải đã sa xuống tận khoang xương chậu, nỗi đau không đời nào tả xiết.

Tháng 9 năm 1984, bà Trương đến Vũ Hán thăm người nhà, vô tình nghe được câu chuyện trao đổi về hiệu quả chữa bệnh rất thần kỳ của Đại nhật khí công. Bà Trương liền đến công viên Giải phóng ở Hán khẩu để học Đại nhật khí công với tâm trạng thành kính. Bà chỉ học tập ở đó được một tuần là phải về nhà ở Giang Tây. Về tới nhà, bà Trương kiên trì tập luyện đều đặn, tự cảm thấy sức khỏe ngày một khá lên. Đến tháng 2 năm 1985, không còn đau đầu nữa, các nội tạng đã kéo về đúng vị trí cũ, trọng lượng cơ thể từ 54 kg tăng đến 69 kg, ăn ngon, ngủ yên, đi lại nhanh nhẹn, da dẻ hồng hào, rạng rỡ, không mấy may còn vẻ ốm yếu.

Doãn X X, nam, 28 tuổi, công nhân tàu điện ngầm. Bắc

Kinh. Năm 1980, anh bị mắc bệnh viêm cầu thận, dùng thuốc điều trị sau nửa năm, chỉ có thể giữ cho bệnh không nặng thêm chứ không đẩy lui được bệnh. Tháng 10 năm 1981, anh Doãn luyện tập 64 bài đầu của Đại nghan khí công và tĩnh công, không bao lâu, anh Doãn tự cảm thấy như kiến bò trong huyết quản, có lúc còn cảm thấy đau nhói. Sau một tháng luyện tập thì xuất hiện những phản ứng do khí tấn công ở bệnh như các mạch đỏ lên, tím lại, cứng lại v.v... Anh Doãn vẫn kiên trì tập tiếp 3-4 ngày nữa, phản ứng dần mất đi. Tiếp tục luyện phần II thì xuất hiện phản ứng lần thứ hai, anh tiếp tục kiên trì tập tiếp 1-2 ngày nữa thì các phản ứng mất hết. Sau đó không còn xuất hiện phản ứng gì nữa. Đến 1982, anh Doãn không những chữa khỏi bệnh cho mình, mà anh còn trở thành hướng dẫn viên của Đại nghan khí công, không những dạy công pháp mà còn có thể phát phóng ngoại khí cho người khác.

## 6. BỆNH U

Trương X X, nữ, 34 tuổi làm việc ở Cục hoàn hóa Viện khoa học Trung Quốc. Năm 1980, chị Trương có khối u ở tuyến giáp, bác sĩ đề nghị mổ nhưng chị chưa mổ ngay. Đến tháng 5 năm 1981, u đã to bằng nửa quả trứng gà. Tháng 7 năm 1981, chị Trương bắt đầu học tập Đại nghan khí công. Tập được một tuần, chị cảm thấy khó chịu, mệt mỏi, cổ cứng đơ, cử động rất khó khăn. Chị vẫn kiên trì tập đều đặn được nửa tháng thì cổ chuyển động linh hoạt hẳn, u nhỏ lại, không cảm thấy mệt mỏi nữa. Tập được một tháng thì u chỉ còn nhỏ bằng quả táo bé xíu. Sau 3

tháng tập luyện khối u tiêu tan. Nhờ tập khí công mà chi đã tránh được mổ xẻ, khỏi phải chịu nỗi đau vì dao kéo.

Vương X X đã từng mắc bệnh ung thư mũi họng, tháng 9 năm 1982 bị chảy máu mũi nặng, kèm theo đau đầu dữ dội, vùng mặt tê dại, khắp người phù thũng, cơ thể rất yếu. Tháng 7 năm 1983, bệnh nhân vừa uống thuốc vừa tập Đại nhận khí công, tập được một năm thì không chảy máu mũi nữa, đầu cũng không đau nữa, mặt hầu như không còn tình trạng tê dại nữa, thân thể cũng hết phù nề, sức khỏe tăng rõ rệt, ăn ngon ngủ yên và năm ngoài đã đi làm. Năm 1984 được bầu là lao động tiên tiến.

## 7. BỆNH ĐAU XƯƠNG

Diêu X X, nữ, 48 tuổi, viên chức Học viện dầu mỏ đã về hưu. Bị bệnh về xương. Bệnh viện Bắc kinh khám và chẩn đoán : "Bệnh gai xương tái phát, bệnh khớp, bệnh thấp khớp". Nhiều bệnh viện đều dùng biện pháp điều trị đối chứng, cho bệnh nhân uống một số thuốc tiêu viêm giảm đau, bệnh không giảm nhẹ mà lại nặng lên. Sau khi luyện Đại nhận khí công, thấy bệnh giảm nhẹ, trước hết là hết phù, đỡ đau, sau đó khớp linh hoạt dần, đi lại dễ dàng thoải mái, có thể lên một mạch, leo lên tầng 6.

## 8. CHỮA CÁC TRIỆU CHỨNG BỆNH KHÁC VÀ CHỐNG MỎI MỆT

Lưu X X, nam, 19 tuổi, học sinh Học viện thể dục Vũ Hán, ba năm trước đây bị treo xương eo khi tập luyện, chạy chữa nhiều nơi không thấy kết quả. Tháng 4 năm 1985,

anh đến lớp học Đại nhận khí công với tâm trạng nửa tin nửa ngờ. Tập được khoảng mười ngày thì thấy đỡ đau hơn. Nay eo lưng không đau nữa. Anh nói những lời thắm thía: "Không ngờ Đại nhận khí công thần kỳ như vậy, không những chữa khỏi được chứng đau lưng, đau chân, mà còn xua tan mỏi mệt. Trước đây, mỗi khi tôi hoàn thành những bài tập (thể dục thể thao) kỹ thuật với cường độ vận động lớn là phải nghỉ mấy ngày liền mới lại sức, nay sau những bài tập như vậy, chỉ cần luyện vài lần Đại nhận khí công là cảm thấy trong người khoan khoái, ăn vẫn ngon và nhiều, ngủ cũng ngon giấc, hôm sau lại đến lớp học với trạng thái tinh thần, thể chất khỏe khoắn.

Tiết X X, học viên lớp Đại nhận khí công của Học viện thể dục Vũ Hán, mắc bệnh teo cơ hai chân gần 9 năm, đã tìm nhiều thầy thuốc chạy chữa đều kém hiệu quả. Tháng 4 năm 1985 tham gia lớp Đại nhận khí công. Luyện tập được hơn 20 ngày thì cảm thấy khoan khoái, đầu óc minh mẫn, tỉnh táo, đi lại linh hoạt, lên xuống thang gác cũng nhanh nhẹn, làm các động tác cúi lưng, vận mình đều đạt yêu cầu.

Chu X X, nữ, 64 tuổi, sa trực tràng hơn 20 năm, chạy chữa nhiều thầy thuốc Trung y, Tây y đều không khỏi, hậu môn rỉ chất nhờn, vừa đau vừa bẩn, rất khó chịu. Tháng 4 năm 1984, tham gia lớp Đại nhận khí công được một tháng thì trực tràng co về vị trí cũ. Trong hơn một năm luyện tập khí công, bệnh sa trực tràng không tái phát lần nào. Mỗi lần tập xong khí công, bà Chu cảm thấy ăn ngon miệng, ngủ ngon giấc, chân tay đã linh hoạt hơn.

## 9. PHÁT PHÓNG NGOẠI KHÍ CHỨA BỆNH

Chu X X, nam, đồn trưởng Đồn phòng gian Đại Giao Đình Bắc Kinh. Bị đâm xe máy gãy xương mặt, chảy máu tai, máu mũi và chảy máu trong nội tạng, hôn mê bất tỉnh nhân sự, đưa vào Bệnh viện Tuyên Vũ cấp cứu. Trong mấy ngày liền, tình trạng ngày một nguy kịch, vẫn tiếp tục chảy máu trong, khắp mình thâm tím, tính mạng bị đe dọa, thân nhân anh Chu vội tìm đến bà Dương Mai Quân cầu cứu, khi bà Dương Mai Quân đến bệnh viện thì nạn nhân đã ngừng thở. Bà Dương Mai Quân liền phát phóng ngoại khí giúp làm tan những đám máu tụ nghẽn trong cơ thể, tiếp đó làm động tác điểm huyệt quán khí để khai khiếu. Một lúc sau, nghe thấy âm thanh lục cục lục cục trong cổ họng anh Chu, rồi một cục đờm to từ miệng anh phun ra. Con người đã tắt thở ấy được khí công cứu sống.

Vương X X, nữ, viên chức Học viện Trung y Bắc kinh, mắc bệnh sỏi thận, viên sỏi nằm ở chỗ thận nối tiếp với đường dẫn nước tiểu. Hòn sỏi to khoảng 1,0 x 0,5 cm. Bác sĩ cho rằng viên sỏi to như vậy chỉ có thể mổ mới lấy ra được. Người bệnh không muốn mổ, chỉ vào viện uống thuốc để tống sỏi ra, thuốc mỗi tháng có tác dụng đẩy sỏi đi chuyển xuống dưới 1 cm. Uống thuốc được 9 tháng mà sỏi vẫn không ra được. Bệnh nhân nghe nói luyện Đại nạp khí công có thể giúp tống sỏi ra, đã theo học Đại nạp khí công. Hai hướng dẫn viên là Trương Văn Kiệt, Doãn Bảo Lợi đều là học sinh của bà Dương Mai Quân, đã phát khí giúp chị Vương tống sỏi ra ngoài. Quả nhiên, sỏi xuống nhanh gấp bội. Khi sỏi xuống đến chỗ tiếp nhau giữa ống dẫn nước tiểu với bàng quang thì họ ráng phát khí tấn

công mạnh mẽ, cuối cùng tổng được hòn sỏi ra ngoài.

Hoàng X X, nam, 58 tuổi, viên chức Cục cung ứng điện Vũ Hán, bệnh nhân mắc bệnh huyết áp cao đã lâu, mắc cả bệnh van tim. Tháng 11 năm 1981 bị trúng phong, mê man bất tỉnh, đưa vào bệnh viện cấp cứu, qua được cơn nguy hiểm. Năm 1982 lại hai lần trúng phong, tuy cứu được tính mạng nhưng bị di chứng bán thân bất toại, tay trái, chân trái mất cảm giác. Tháng 4 năm 1985, Học viện thể dục thể thao Vũ Hán mở lớp Đại nhận khí công, ông Hoàng đến dự lớp học với tâm trạng thử xem sao. Ngay tại buổi lễ khai giảng, đại khí công sư Dương Mai Quân điểm huyết quán khí cho ông ta, ngay lập tức, huyết Dũng tuyền chân trái (cái chân đã bị liệt, mất cảm giác) có cảm giác nóng, sau 20 phút, huyết áp từ 240/130 hạ xuống đến 222/118. Hôm sau, huyết áp hạ xuống 220/110. Khí công đã đem lại niềm sung sướng cho người bệnh, từ đó ông Hoàng kiên trì chịu khó luyện Đại nhận khí công. Sau 3 ngày tập luyện chân trái bị liệt bấy nhiêu năm nay đã nóng lên. Hàng ngày, ông Hoàng vẫn tập đều đặn, ông tự cảm thấy cơ thể sống động trở lại, hành động trở lên linh hoạt, huyết áp hạ xuống còn 170/90.

Từ X X, nữ, 62 tuổi, nhân viên Xí nghiệp 3506 Giải phóng quân nhân dân Trung Quốc. bà Từ là nhân viên y tế, từng mắc bệnh xơ cứng mạch máu não. Năm 1984 bà tham gia lớp khí công của một môn phái nào đó, luyện tập sau một năm bệnh không thuyên giảm, ngược lại, bệnh trầm trọng thêm, chân tay cử động chậm chạp, cổ cứng đờ, không quay đầu được, cơ thể gầy như liệt, chạy chữa

nhều thầy thuốc và uống rất nhiều thuốc Trung y, Tây y, đều không có hiệu quả. Tháng 4/1984 bệnh nhân tìm đến đại sư khí công Dương Mai Quân xin điều trị. Đại sư phát phóng ngoại khí, điểm huyết, quán khí, điều trị cho bệnh nhân hiệu quả tốt, bệnh nhân đã có thể quay cổ một cách tự nhiên, đi bộ không cần chống gậy cũng không cần người dìu, tự cảm thấy thân thể khoan khoái, đi lại dễ dàng.

Vương X X, 25 tuổi, kỹ thuật viên Xí nghiệp nồi hơi Vũ Hán, anh Vương tập luyện một môn phái khí công khác bị sai lệch, hàng ngày bụng dưới sôi không ngừng, khí ở Đan điền bị lọt ra ngoài, khắp người uể oải, có cảm giác bị kiệt sức, đau khổ vô cùng. Tháng 4/1985 bệnh nhân đến cầu đại sư khí công Dương Mai Quân xin chữa bệnh, đại sư lập tức điểm huyết, quán khí cho bệnh nhân, bụng dưới ngừng sôi, hiệu quả trị liệu rất tốt. Tiếp tục chữa trị vài lần, bệnh cơ bản khỏi, sức khỏe bình phục.

Chu X X, nữ, 45 tuổi luyện tập một môn khí công khác, xuất hiện sai lệch, bị ngạt hơi, khắp mình phù lên, da tím tái, người lạnh ngắt, tức ngực, không thể tự lo liệu sinh hoạt của bản thân, vô cùng đau khổ, đã mấy lần định nhảy xuống gác tự tử. Tháng 5 năm 1985, bệnh nhân được người nhà đưa đến đại sư khí công Dương Mai Quân. Sau khi được bà Dương Mai Quân làm động tác quán khí, điểm huyết, thông kinh lạc, tình trạng bệnh đã có chuyển biến đáng mừng, phù nề tiêu dần, người ấm dần lên da dẻ từ chỗ tím tái chuyển sang hồng hào, không còn cảm giác đau đớn nữa. Hiện nay bà Chu đã đi lại thoải mái, tự chăm sóc được bản thân và làm nội trợ.



## Vài lời cuối sách

Từ ngày khí công sư Dương Mai Quân truyền thụ Đại nhạn khí công đến nay, nhiều người trong nước yêu mến Đại nhạn khí công và tham gia luyện tập. Người mắc bệnh thì chữa được bệnh, người không có bệnh thì tăng sức khỏe, thêm thọ. Đông đảo quần chúng đều đề nghị xuất bản cuốn sách này. Hiện nay chúng tôi thấy có nhiều bản được lưu hành, có bản còn có chỗ trình bày chưa thỏa đáng. Do vậy, căn cứ vào bài giảng và động tác mẫu của khí công sư Dương Mai Quân về 64 bài đầu Đại nhạn khí công, 64 bài cuối, chúng tôi căn cứ vào những bản đã lưu hành từ trước chỉnh lý lại đem xuất bản. Được sự đồng ý của khí công sư Dương Mai Quân, lần này chúng tôi xuất bản luôn cả ba loại công pháp (Côn Luân cuốn tay bát quái, Bát tự bạt eo công, tĩnh công sơ cấp). Đây là lần đầu tiên cả 3 loại công pháp này được ra mắt công chúng, đáp ứng với nhu cầu của bạn đọc. Các đồng chí Điền Xương Ngũ, Thạch Bội Chân, Phùng Quân, Trương Hoa Khanh, Dương Vĩnh, Lưu Văn Hỷ, Trương Văn Kiệt, Vương Vĩnh Hoài, Trần Truyền Cang, Giải Vệ Đông, Vương Kỳ Hoạn đã tham gia chỉnh lý cuốn sách này. Còn rất nhiều đồng chí khác đã góp nhiều công sức cho sự ra đời của cuốn sách, chúng tôi xin cảm ơn. Do trình độ còn nhiều hạn chế, không tránh khỏi sai sót, xin bạn đọc phê bình và chỉ giáo.

Người chỉnh lý

*Tháng 8 năm 1985*

**TỦ SÁCH KHOA HỌC TRAU ĐÔI THÂN THỂ PHƯƠNG ĐÔNG**

---

**ĐẠI NHẬN KHÍ CÔNG**

*Tác giả* : DUƠNG MAI QUÂN

*Dịch giả* : HOÀNG MỘNG KHÁNH

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO**

7 - Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

Điện thoại: 256155

Chi nhánh 48 - Nguyễn Đình Chiểu -

Quận I - TP. Hồ Chí Minh

Điện thoại: 298378

[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)  
Download Sách Hay | Đọc Sách Online

*Chịu trách nhiệm xuất bản:* NGUYỄN VĂN HIẾU

*Biên tập:*

QUANG HÙNG - YẾN THOA

*Sửa bản in:*

HOÀNG THÁI - THỰC ANH

*Vẽ hình, bìa:*

QUANG TRUNG - NG. THỦY



[downloadsachmienphi.com](https://downloadsachmienphi.com)

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

---

In: 1050 cuốn, khổ 13 x 19, tại Nhà in **V-C-N-D**  
Số đăng ký xuất bản: 7 KHBS/TDĐT - 547 CXB/18-10-1994  
In xong và nộp lưu chiểu tháng 1 năm 1995  
Mã số phân loại: 160A - III LK - 94