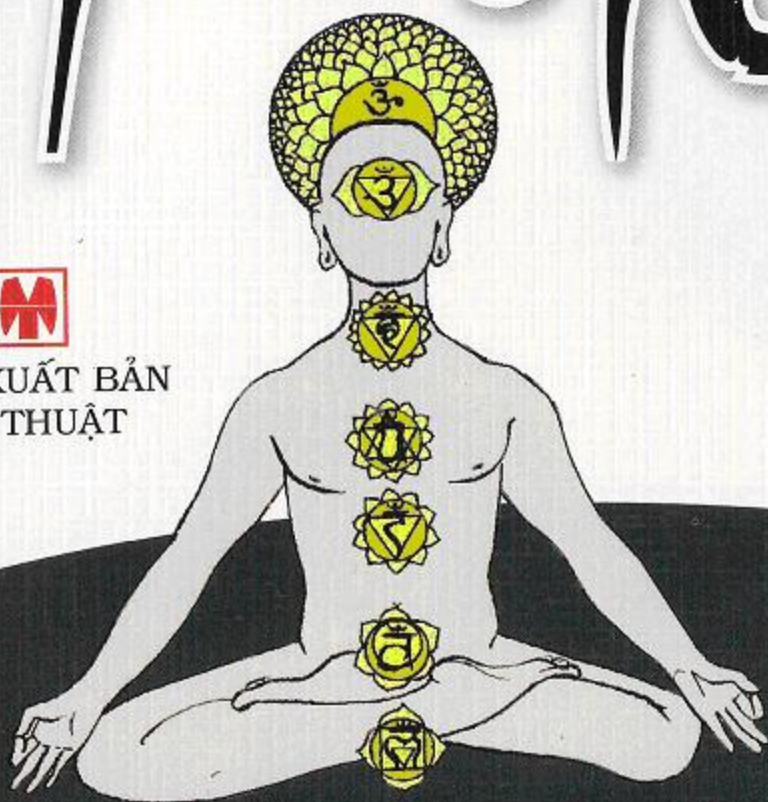


ĐỖ ĐỨC NGỌC ■

Khí công



NHÀ XUẤT BẢN
MỸ THUẬT



Đế Đức Ngọc



KHÍ CÔNG Y ĐẠO ☯



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT

LỜI MỞ ĐẦU

*K*hí công y đạo là một phương pháp chỉ dẫn con đường tu tập, rèn luyện theo một trình tự từ dễ đến khó để sao cho thân mạng được khỏe mạnh, thân tâm được an tịnh, phát triển được ý chí sáng suốt, minh mẫn, hướng thượng, vị tha, bác ái, tập được tánh thiện lành, ưa làm điều thiện giúp ích cho kẻ khác. Lúc nào cũng tu tập rèn luyện bản thân mình sao cho thành thói quen tự nhiên về ba mặt *Thân-Khẩu-Ý* được *Chân thật-Thiện lành và Hữu ích*.

- Việc làm của *thân*, lời nói của *miệng* (khẩu) và ý nghĩ của trí óc muốn được *chân thật* là phải rèn luyện *tâm*.
- Việc làm của *thân*, lời nói của *khẩu*, ý nghĩ của trí óc muốn được *thiện lành* là phải rèn luyện *tánh*.
- Việc làm của *thân*, lời nói của *khẩu*, ý nghĩ của trí óc muốn được *hữu ích* là phải noi gương theo các hạnh nguyện của *bồ tát* cứu độ chúng sinh. Như vậy, muốn tu luyện cho *thân-khẩu-ý* được *chân thật-thiện lành – hữu ích* thì không có gì hơn là tự rèn luyện mình cho đạt được *tâm tánh bồ tát*. Muốn hành được *Tâm tánh Bồ tát* trước hết phải biết

bảo toàn thân mạng luôn luôn khỏe mạnh, không bệnh tật.

- Thánh nhân đã từng nói “Tu tánh mà không luyện mạng là tu hành đại bệnh hoạn. Luyện Mạng mà không tu tánh thì kiếp kiếp không thành Phật”. Nói như thế có nghĩa là con người dù ở ngoài đời hay ở trong đạo muốn trở thành một con người hoàn thiện có ích cho mọi người và cho xã hội cũng đều phải rèn luyện thân mạng, tu luyện tâm tánh cùng phát triển song song với nhau, gọi là *tánh-mạng* song tu. Con đường hướng dẫn cho *tánh-mạng* song tu là *khí công y đạo*.
- Khí công ở đây không phải là môn võ thuật, dùng động công để đánh vỡ gạch, tan ngói, thủng tường, mà chỉ là tập hít thở ở thế “tĩnh” gần giống như Thiền tịnh nhưng không hoàn toàn giống thiền tịnh, vì nó có các phương pháp thở nhất định cho từng giai đoạn theo một trình tự từ thấp đến cao, không ai có thể dám dục ngang học tắt để rước lấy hậu quả tai hại mà người ta thường gọi là tẩu hỏa nhập ma, còn nếu tập luyện đúng cách thì thân mạng trở nên hồng hào khỏe mạnh, như vậy có thể tạm gọi là đã hiểu biết cách luyện khí công. Tuy nhiên, muốn bảo vệ cho thân mạng không bao giờ bệnh hoạn thì chỉ một phương pháp luyện khí công cũng chưa đủ. Bởi vì nguyên nhân gây bệnh cho con người ít nhất cũng có 3 nguyên nhân chính sau đây:

a. Nguyên nhân do tánh gây ra như:

- Vui quá, buồn quá làm hại tim, Nóng giận quá hại gan. Ý suy tính tư lự quá hại tì (lá mía, lá lách). Lo nghĩ thất thường làm hại phổi, sắc dục quá hại thận.

b. Nguyên nhân do ăn uống gây ra như:

- Ăn uống nhiều chất đắng quá hại tim. Ăn uống nhiều chất chua quá hại gan. Ăn uống nhiều chất ngọt quá hại tì, ăn uống nhiều chất cay quá hại phổi. Ăn uống nhiều chất mặn quá hại thận.

c. Nguyên nhân do môi trường, thời tiết gây ra như:

Gió (phong), lạnh (hàn), nóng ẩm (thấp), nắng nóng gắt (nhiệt), không khí khô khan (táo). Ngũ khí này gọi là phong khí, hàn khí, nhiệt khí, thấp khí và táo khí khi nó nghịch hành, không thuận với thời tiết của bốn mùa, không hợp với thể tạng của con người, làm cho thân mạng bị bệnh. Ngoài ra còn do môi trường sinh sống bị ô nhiễm làm ảnh hưởng đến sức đề kháng của cơ thể mà sinh bệnh.

- Muốn ngăn ngừa được nguyên nhân do tánh gây ra mà sinh bệnh thì phải tu tâm dưỡng tánh học Đạo.
- Muốn ngăn ngừa được bệnh do ăn uống và thời tiết gây ra thì phải hiểu Y.
- Khi đã hiểu được Khí công - Y đạo là đã biết tu

tánh luyện mạng, biết quân bình được âm dương, biết hòa hợp được ngũ hành, ngũ khí để không làm mất sự cân bằng của ngũ tạng (tim, gan, tì, phế, thận) cho đến lúc Tánh Mạng Hiệp Nhất, các tiên gia gọi là *luyện đơn*.

- Phép *luyện đơn* của tiên gia là cần phải tìm nơi thanh khí mà hòa hiệp âm dương, điều hòa đủ tám lượng chân dương, tám lượng chân âm làm thành một cân đại được tại cung ly, rồi điều dưỡng đủ thập nguyệt hoài thai, tam niên nhũ bộ, thì cái chân thần mới giao tiếp tiên thiên mà nhập xuất Thiên môn được.
- Đối với người tu đạo là phải có thầy chỉ dạy tâm truyền. Cho nên mới có câu:
- Muốn làm nên Phật, Thánh, Tiên
- Thì thầy khẩu khẩu tâm truyền cho tu.
- Phương pháp luyện Khí công Y đạo cũng không ra ngoài “Khẩu quyết” của tiên gia. Thế nhưng “Khẩu quyết” là chìa khoá mở đường chỉ dẫn cách tu luyện lại thường hay dùng từ ẩn dụ khó hiểu, không phải ai ai cũng hiểu được mà phải có thầy chỉ cho rành rẽ mới tập luyện được.
- Tập khí công phải tập “Tam điều” cùng một lúc là Điều thân, Điều ý, Điều Tức.

Điều thân: Là tập luyện các tư thế của thân cho phù hợp với mỗi giai đoạn và mục đích yêu cầu của bài tập

ấy, nhưng dù cho có đi đứng, nằm ngồi, điều quan trọng là đầu và cột sống lúc nào cũng phải ngay thẳng tư thế phải thoải mái không gò ép gượng gạo làm đau thân thể sẽ dễ bị phân tâm khi tập luyện.

Điều ý: Theo y lý Đông phương, thì ý đến đâu, khí theo đến đó và khí tới đâu thì huyết tới đó. Vì vậy muốn khí huyết trong cơ thể được vận chuyển điều hòa làm thông các kinh mạch thì phải biết dẫn ý để mở đường cho khí, huyết đi theo, như vậy ý không được phân tâm.

Điều tức: Là tập luyện hít, thở đi theo ý dẫn, ý và khí hòa hợp theo nhịp thở, và nhịp thở của mỗi giai đoạn khác nhau theo trình tự tập luyện, nhưng điều quan trọng là êm, nhẹ đều, sâu, bình thản không gượng ép, không hụt hơi, không đỏ mặt tía tai, không đi kịp theo ý, không đi hết đường mà bỏ nửa chừng. Điều tức đúng cách, người ngoài nhìn thấy bộ mặt bình thản như không thấy mình đang luyện khí công. Vì hơi thở khí công phải tập thành thói quen như hơi thở bình thường, chỉ khác là thở sâu, thở đều, và thở có mục đích. Nếu thở đúng và quen thì bỏ hẳn hơi thở “vô ý thức” của mình, tức là bỏ hơi thở của kẻ phàm phu, để đổi lấy hơi thở của tiên đạo, nghĩa là đi đứng nằm ngồi, nói năng, ăn uống, ngủ nghỉ cũng thở nhưng là thở kiểu khí công, như vậy thân thể con người được ấm áp, khỏe mạnh, da thịt tươi nhuận, mặt mũi hồng hào, hồng cầu tăng. Nếu thở sai sẽ làm suy tim mạch, mất hồng cầu, mặt mày mất sắc, mệt, khó thở, thân thể gầy ốm, kém ăn, mất sức, từ

đẩy mọi bệnh phát sinh. Khi điều tức luôn luôn nổi “thượng kiêu”, tức là cuốn cong lưỡi đung hàm trên và ngậm miệng. Về trình tự tập luyện thì phải tập qua nhiều giai đoạn đi từ dễ mới đến khó, đi từ thấp đến cao, đạt được những “chứng nghiệm” theo yêu cầu của mỗi giai đoạn, sau đó tiếp tục tập luyện thêm cho thuần thục, nhuần nhuyễn, một cách phản xạ tự nhiên, rồi mới được tập sang giai đoạn khác.

Không có một qui luật nào bắt buộc các giai đoạn tập luyện phải qua bao nhiêu cấp, mỗi cấp thời gian là bao lâu, mà cái chính là tùy thuộc vào căn cứ và khả năng tiếp thu, sự chuyên cần, công phu tu luyện và sự hiểu biết thấu đáo tường tận của mỗi người. Để dễ dàng tiếp thu và tập luyện, tạm thời trình tự tu tập được xếp theo 6 cấp. Và chúng ta phải tuyệt đối tuân theo sự hướng dẫn của mỗi cấp, đạt được những chứng nghiệm đầy đủ, mới tránh khỏi “tẩu hỏa nhập ma” khi chuyển cấp.

Mỗi cấp đều có hai phần là phần động và phần tĩnh. Phần động là tập các động tác của đầu cổ tay chân để kích thích hệ thần kinh, làm lưu thông khí huyết, làm linh hoạt các cân cơ, xương cốt, làm cho cơ thể không mệt mỏi, huyết áp tim mạch ổn định, đầu óc tỉnh táo hầu tránh bị hôn trầm ở phần tĩnh.

Phần tĩnh là thời gian tĩnh lặng tập trung vào việc điều thân, điều ý và điều tức của mỗi cấp.

Và bây giờ chúng ta bắt đầu tập.

TẬP ĐỘNG MỞ THIÊN MÔN

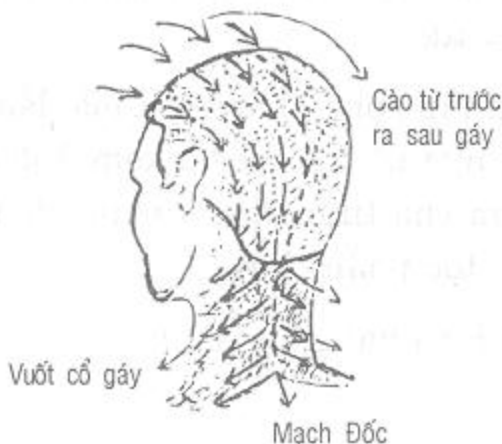
*Chỗ lõm giữa đỉnh đầu
gần huyết Bách hội*

TẬP LUYỆN CẤP I

A. PHẦN ĐỘNG:

1. Động tác cào đầu (10 lần)

Dùng 10 đầu ngón tay cào đầu từ trước trán phía cạnh hai bên tai kéo ra phía sau tai, tiếp tục cào từ trước trán ra sau ót (gáy), cào lần nữa lên dần đến đỉnh đầu theo hình vẽ mục đích kích thích thần kinh, làm tỉnh não và cũng là để chữa luôn bệnh tật có liên quan đến trung khu thần kinh ở đầu.



2. Động tác vuốt cổ gáy: (10 lần)

Dùng bàn tay để sau gáy vuốt từ sau gáy đến trước cổ, bàn tay phải vuốt cổ gáy phải tay trái cổ gáy trái. Vuốt chà sát mạnh để làm thông động mạch sau đầu và cổ gáy để cho khí huyết dễ tuần hoàn nuôi não, chữa được bệnh nóng lạnh, cảm, cứng cổ gáy, đau đầu, chóng mặt.

3. Động tác xoa mặt và tai: (10 lần)

Chà sát 2 bàn tay nóng lên rồi dùng 2 bàn tay ấy chà sát khắp mặt giống như rửa mặt khô rồi dùng 2 ngón tay cái, tay trỏ kẹp trước và sau tai chà sát lên lên xuống xuống nhiều lần làm cho ấm thân nhiệt, da mặt được hồng hào, mắt mụn và vết nhăn.

B. PHẦN TỊNH:

Xong phần động tập sang phần tịnh là điều thân, điều ý, điều tức.

Khi chưa tập xong phần tịnh mà đầu óc bị hôn trầm, cơ thể mệt mỏi uể oải thì lại xem 3 động tác của phần động để làm cho tinh thần và thể chất hưng phấn trở lại, rồi tiếp tục phần tịnh.

Phần tịnh có hai giai đoạn:

1. Giai đoạn một nhịp thở 5-5:

a. Điều thân:

Đầu lưng và cột sống phải thẳng, mắt nhắm, đóng lưỡi (nổi thượng kiêu).

Nếu ngồi thì hai tay để úp trên đùi hai chân đi dẹt để thẳng góc với mặt đất, lưng không dựa ghế. Nếu nằm (tập vào buổi tối ở trên giường trước khi đi ngủ), đầu không kê gối, hai chân duỗi thẳng, hai gót chân chạm nhau, hai tay song song với thân mình, lòng bàn tay úp xuống giường.

b. Điều ý:

Khi điều thân đúng cách hướng dẫn, mắt nhắm để không loạn tâm, ngậm miệng để tập thở bình thường bằng mũi, hít vào thở ra cũng bằng mũi, lưỡi đóng nổi thượng kiêu để điều hòa âm dương của mạch Nhâm Đốc, ý tập trung lên đỉnh đầu ngồi tĩnh lặng một lúc chừng 5, 10 phút và tưởng tượng mắt và tai có thể nghe và nhìn thấy huyết Thiên môn ấy cũng đang máy động theo hơi thở. Muốn có được cảm giác ấy, chúng ta phải tạo cảm giác bằng trí tưởng tượng như sau.

Một là khi hít vào thì tưởng tượng như có một luồng điện chạm vào huyết thiên môn, hay như có mũi tên, mũi kim nhọn, hay cục nước đá nhỏ, hay cục than hồng, hay đầu cây nhang cháy đỏ, hay mũi khoan sắp sửa chạm vào da đỉnh đầu hay như có mỏ nhọn của con chim

đang mở hạt thóc ở đỉnh đầu của mình khiến cho mình mỗi lần thở hít vào là cảm thấy đỉnh đầu tê, nhột, mát, đau, nóng, mát... như thế là đúng.

Hai là phải dùng kim châm cứu hay mỗi ngón cứu tác động vào huyết trong khi tập điều ý, ngồi tĩnh lặng tập trung ý trên đỉnh đầu để nghe, nghĩ xem mỗi ngón cứu còn nóng hay không, nóng nhiều hay nóng ít.

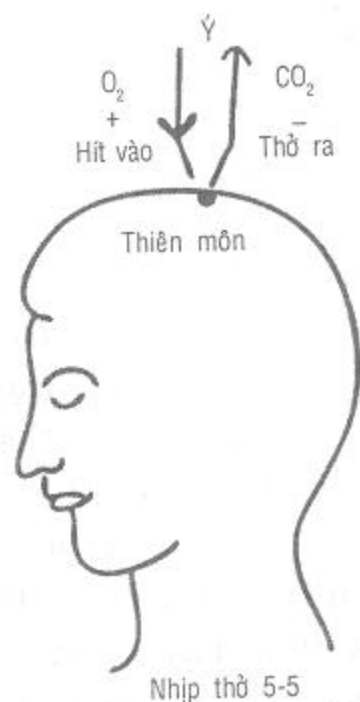
c. Điều tức:

Khi đã điều ý xong, nghĩa là có điểm trụ của ý ở đỉnh đầu thì bắt đầu điều tức để kiểm soát nhịp thở và cho ý dẫn nhịp thở qua lại huyết Thiên môn theo nhịp thở 5-5 bằng cách đọc bằng óc chứ không đọc bằng miệng (vì miệng đã ngậm và lưỡi đã nổi thượng kiêu), đọc đều đặn 2 câu sau liên tục không ngừng nghỉ:

“Hít”, vào, tâm, tĩnh, lặng.

“Thở, ra, miệng, mỉm, cười.

Ta tưởng tượng mỗi lần đọc đến chữ lặng là hơi thở đã chạm vào đỉnh đầu, đọc đến chữ ra là cảm giác ấy mất.





Nghĩa là ý dẫn hơi thở từ ngoài vào Thiên môn thì hít vào, rồi lại dẫn hơi thở ra khỏi Thiên môn thì thở ra. Điều quan trọng là ý và hơi thở phải trùng nhau. Ý không đi chậm quá làm thở dài, hụt hơi, ý không đi nhanh quá làm hơi thở ngắn khiến tim đập mạnh.

2. Giai đoạn hai, nhịp thở 5-5-5:

a. Điều thân: (như giai đoạn một)

b. Điều ý:

Điều ý để kiểm soát khí và dẫn khí đi theo cùng nhịp thở của điều tức, nên muốn điều ý được kết quả như ý muốn thì phải định được Tâm, nếu để “tâm viên” thì “ý mã”, nghĩa là để tâm lăng xăng như con vượn thì ý cũng chạy như con ngựa bất kham, lại nữa con mắt là cửa ngõ của tâm thường nhiễm cảnh trần trước đưa giặc vào làm loạn tâm, tâm bất định thì không trụ vào đâu được, mắt mở nhìn ra ngoài thì tâm ở ngoài, ý cũng ở ngoài. Vì thế muốn giữ ý gìn tâm thì phải giữ giới luật. Giữ giới mới

định được, định rồi mới có huệ, đây là yếu quyết của Phật gia. Khí công luyện đạo của tiên gia cũng đặt ra giới là “Bế quan” để điều ý. Bế quan chẳng những là nhắm mắt không nhìn ra ngoài mà nhìn vào trong, tai không nghe tiếng động bên ngoài mà nghe bên trong. Giới thứ hai để điều ý của bài này có 3 giai đoạn. Giai đoạn ý dẫn khí từ trên đỉnh đầu đi thẳng xuống huyệt Thiên môn, giai đoạn ý không dẫn khí mà tập trung ý, trụ lại ở huyệt Thiên môn để nghe được, cảm nhận được, có sự biến động gì ở nơi đó. Giai đoạn để ý trụ, quan trọng nhất, nhờ “Bế quan” và trụ ý mới phát hiện ra được nhiều điều kỳ diệu. Trụ ý được thì dễ định, định lâu dần nhờ ở thói quen tập luyện mới phát huệ, ấy là những điều kỳ diệu của khí công, người ta gọi là “điện” hay là từ trường nhân điện, giai đoạn sau là ý dẫn khí đi ra khỏi Thiên môn.

Ý dẫn khí vào theo nhịp thở, vào Thiên môn (5 giây).

Ý trụ, tĩnh lặng, để nghe nơi huyệt Thiên môn (5 giây).

Ý dẫn khí ra theo hơi thở, ra khỏi Thiên môn (5 giây)

Khi tập điều ý thì chưa cần chú trọng đến hơi thở, hơi thở vẫn bình thường, chỉ cần tập dẫn ý vào, ý ngưng trụ, ý đi ra, thời gian bằng nhau theo nhịp 5-5-5 (vào 5 - ngưng 5 - ra 5). Có thể dùng miệng đếm ra tiếng 1, 2, 3, 4, 5 - 1, 2, 3, 4, 5 - 1, 2, 3, 4, 5. đếm nhỏ, đếm thầm đều đặn, tưởng tượng là nghe và nhìn được ý vào - ý ngưng - ý ra theo một chu kỳ đều đặn.

Đạt được kết quả điều ý mới chuyển sang điều tức.

c. Điều tức:

Điều tức theo ba nhịp 5 – 5 – 5; bế quan (mắt nhắm, tai nghe hơi thở), lưỡi cuốn nổi thượng kiêu, ngậm miệng một cách tự nhiên, không phùng mang méo miệng.

Nhịp thở vào niệm, thầm: “Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng” đến chữ “lặng” thì tưởng tượng Ý đã dẫn khí vào đưng huyết Thiên môn. Nhịp ngưng thở, cho Ý trụ y một chỗ nơi Thiên môn, tai lắng nghe xem có gì máy động nơi huyết thiên môn, niệm thầm để giữ thời gian cho đều nhịp: 1, 2, 3, 4, 5. Nhịp thở ra Ý lại dẫn khí đi ra miệng niệm thầm câu “Thở, ra, miệng, mỉm, cười”

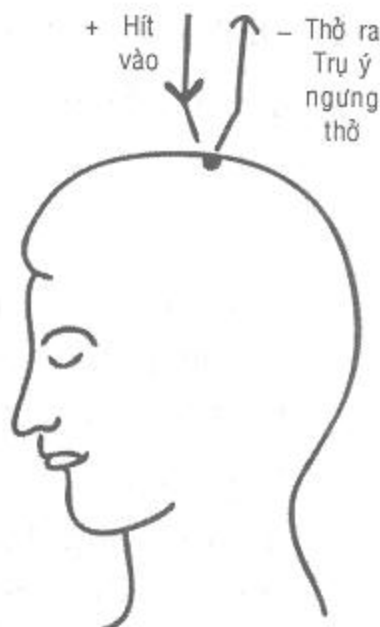
Cứ thế tiếp tục niệm Ý và khí theo niệm, niệm theo kịp ý và khí theo nhịp 5-5-5.

“Hít, vào, tâm, tĩnh lặng” (5)

“Một, hai, ba, bốn, năm” (5)

“Thở, ra, miệng, mỉm, cười”. (5)

Thực hành được 30 phút trở lên sẽ đạt được những chứng nghiệm sau:



Nhịp thở 5-5-5

1. Đỉnh đầu mát hoặc hơi ấm.
2. Tê rần rần nơi huyết Thiên môn ở thời ngưng thở, trụ Ý.
3. Tê ở huyết Thiên môn lan dần ra khắp da đầu.
4. Cảm thấy có luồng khí (điện) chạy qua gáy, hay qua lưng, hay ra tay, hay chạy xuống chân, có khi khắp tứ chi một lúc.
5. Tập quen một thời gian thì có cảm tưởng nghe được da trên đỉnh đầu giãn nở, đôi khi nghe được tiếng “rắc”; rãnh sọ mềm, hở đường lỗm.
6. Thân nhiệt vẫn ấm, mặt hồng, tay trên đùi ấm.

Khi không chứng nghiệm được đầy đủ các điều trên thì cứ tiếp tục theo dõi ý và khí hòa hợp với nhịp thở. Nếu thấy mệt mỏi, hôn trầm thì ngưng để tập lại “phần động” cho cơ thể và tinh thần hưng phấn lại.

Phải ngưng tập ngay khi mệt tim, người lạnh, khó thở hụt hơi, mắt sắc chóng mặt nhức đầu, đầu tê nặng, xáo trộn áp huyết, tim mạch.

Những người cơ thể suy nhược, thiếu máu não, thần kinh giao cảm kém sẽ không thấy cảm giác gì, phải tập trung ý và tập luyện lâu mới chứng nghiệm được, nếu không phải phục được chữa cho khỏi bệnh mới tập luyện được.

Những người bị bệnh suyễn, điều tức khó thì cứ thở bình thường, không tập “điều tức” vội mà chỉ “điều ý” vẫn nhắm mắt, ngậm miệng, cuốn lưỡi, chỉ tập trung tai nghe trên đỉnh đầu, nghe ở đỉnh đầu tức là ý đang dẫn khí đi vào đầu theo câu niệm thầm: “Hít vào, tâm, tĩnh, lặng”. Tai chú ý nghe đến chữ *lặng* thì huyết Thiên môn có cảm giác gì không. Khi ý trụ tại huyết Thiên môn, óc niệm thầm, 1, 2, 3, 4, 5. Tai chú ý nghe tiếp xem có cảm giác nào nữa. Khi ý dẫn khí đi ra khỏi huyết Thiên môn theo câu niệm “Thở, ra, miệng, mỉm, cười” thì tai nghe xem trên đỉnh đầu còn bị căng thẳng, nặng nề, hay tê nữa không, hay là đã được thư giãn, nhẹ nhõm không còn cảm thấy cái gì cả. Dù nghe hay chưa kịp nghe, ý vẫn duy trì dẫn khí “Hít vào – ngưng thở – thở ra” theo một niệm đều đều, không ngừng niệm ở chỗ nào hết:

(Vào): “Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng”

(Ngưng): “Một, hai, ba, bốn, năm

(Ra): “Thở, ra, miệng, mỉm, cười”

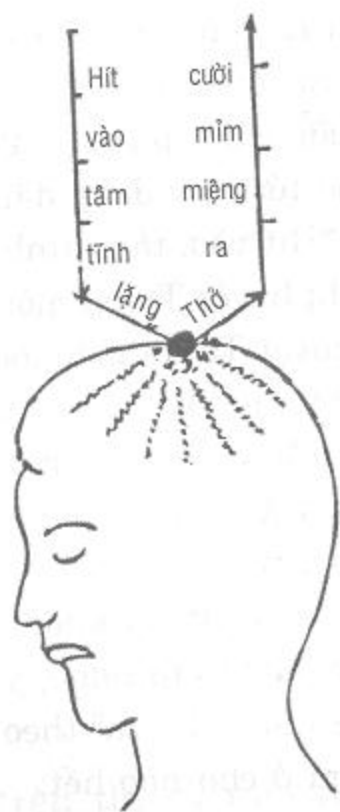
“Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng”

“Một, hai, ba, bốn, năm”

“Thở, ra, miệng, mỉm cười”

“Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng”

Ta có thể dùng ý, tưởng tượng dẫn khí đi theo hình vẽ:



Muốn thành công là phải “Bế quan” và “giữ giới” mới “định” được.

Bế quan của bài tập này là nhắm mắt, cuốn lưỡi, ngậm miệng, tai nghe đỉnh đầu không nghe tiếng động ở ngoài. “Giới” của bài tập này là chăm chỉ niệm niệm cho ý theo, để ý dẫn khí đi cho đúng cách. Thời ngưng thở, trụ ý là “định”.

Khi “định” được thì cảm nhận được điện thế tê đỉnh đầu.



TÍCH NẠP ĐIỆN VÀ PHÓNG ĐIỆN

1. Tích nạp điện khí ở đâu?

Khí có khắp mọi nơi trong vũ trụ, khoa học công nhận luồng khí ở trên cao gần mặt trời mang điện tích dương, luồng khí ở dưới đất, gần quả địa cầu mang điện tích âm. Khi hai luồng âm dương va chạm nhau lúc giông bão người ta gọi là “sấm” phát ra tiếng nổ và lửa chớp. Đối với Dịch lý, khí ở trời giáng xuống đất gọi là Thiên khí, tượng quẻ càn (☰) là Thiên, mang 3 gạch dương; khí ở dưới đất gọi là địa khí, tượng quẻ khôn (☷) là Địa, mang 3 gạch âm.

Khí của Trời, Đất giao hòa thăng giáng sinh ra phong (gió) để điều hòa thời tiết khí hậu cho mọi sinh vật sống trên trái đất nên có phong khí, hàn khí, thấp khí, táo khí, nhiệt khí. Giữa khoảng trời đất là con người, đầu đội trời, chân đạp đất, nhận Thiên khí, Địa khí để điều hòa sự sống của cơ thể con người, thì khí ở người gọi là Nhân khí.

Từ từng trời cao đi xuống tới đất thấp có khoảng cách là 8 muôn 4 ngàn dặm, còn trong thân thể con người từ tâm đến thận cách nhau 8 tắc 4 phân, ở khoảng giữa chính là huyết Trung đan điền, là một khiếu trống không vuông tròn 1 tắc 2 phân, khiếu này chính là nơi chứa khí dưỡng đơn, cách tim 3 tắc 6 phân, Thượng đan điền là Nê hoàn cung ở trong chính giữa cái đầu, người ta còn gọi là đan điền khí. Hạ đan điền ở phía dưới thận bên trong bụng dưới ngang với huyết Quan nguyên, người ta gọi là đan điền tinh, trung đan điền là đan điền thần là chỗ thần khí đình trụ.

2. Tiên thiên, hậu thiên:

Quẻ Càn (☰) thuộc dương, ở phương nam, quẻ Khôn (☷) thuộc âm ở phương Bắc hai ngôi vị đối chiếu nhau Càn tượng "cha", Khôn tượng "mẹ". Đây là cái thể của tiên thiên.

Con người sinh ra là do thụ bầm tinh cha huyết mẹ mà thành, tượng hình của quẻ dịch, thì một hào dương ở giữa quẻ Càn sa vào giữa quẻ Khôn, làm cho hai quẻ biến thành cái thể của hậu thiên. Càn ☰ biến thành Ly ☲ Khôn ☷ biến thành Khảm ☵, chiếm giữ hai phương Ly nam, Khảm bắc.

Ở trời với đất tượng trưng là quẻ Càn, Khôn cách nhau 8 muôn 4 ngàn dặm, ở người, quả tim với thận tượng trưng là quẻ Ly với Khảm cách nhau 8 tắc 4 phân.

Mặt trời lặn xuống đất, ở người là tâm hỏa hạ giáng; mặt trăng mọc giữa trời, ở người là thận thủy thượng thăng. Cứ một động một tĩnh cái ĐẠO của người chẳng lúc nào là không cùng trời đất tương hiệp, cho nên gọi trời là một Thái cực, con người cũng là một thái cực. Thái cực sinh Lưỡng nghi, âm dương thăng giáng, các khí của con người khi thở, hít, một hô, một hấp, chẳng có giờ phút nào là không thông với trời đất. Cho nên từ tiên thiên biến hậu thiên là ở thế động mới sanh ra con người, và con người sống thuận theo cái động của ngũ hành âm dương mới gọi là kẻ học đạo. Còn người thượng trí đi nghịch âm dương ngũ hành, tượng bằng quẻ dịch, là đem một hào dương ở quẻ khảm thay vào hào âm của quẻ Ly để hậu thiên trở về với ngôi vị cũ là càn khôn ở tiên thiên. Thánh nhân chỉ các chỗ luyện đạo là “chiết khảm điền ly” có nghĩa ẩn dụ là như thế bước vào con đường tu luyện khí công chính là con đường đi nghịch âm dương trong cơ thể. Bởi vì phía trước ngực bụng của con người là mạch Nhâm chủ phần âm, thì khí đi từ dưới lên. Phía sau lưng của con người là mạch Đốc, chủ phần dương, thì khí đi từ trên xuống theo thể của Hậu thiên.

Đi nghịch âm dương là hít dương khí tiên thiên (dưỡng khí) qua đỉnh đầu đi vào phía trước ở mạch Nhâm – Ý đem hơi thở dẫn qua ngực xuống huyết Thượng Quan (giữa trung đan điền) nơi gọi là đan điền thần. Tích khí ngưng tụ ở đây để thần với khí giao nhau mới tụ thành “thánh thai” gọi là luyện đơn.

Tuỳ theo từng giai đoạn tập. Khí được ý dẫn qua mạch Đốc đi ngược lên đỉnh đầu, đi như vậy là đẩy lùi khí hậu thiên mà trở lại con đường đi của khí Tiên thiên. Đây là con đường của đạo gia đã đi qua. Về y học nếu khí tập trung nơi đan điền thần sẽ làm tăng lưu lượng tuần hoàn của cả khí và huyết của nội tạng, và hơi thở được sâu hơn làm thông phế khí hơn.

3. Hô hấp trong điều tức:

Hô hấp theo khí công y đạo không phải từ luyện võ thuật để có nội công thâm hậu nên không áp dụng phương pháp thở nghịch, khi hít vào thì thót bụng, khi thở ra thì phình bụng như các vị tiên gia, mà chúng ta hô hấp tự nhiên giống như Phật gia, khi hít vào, đan điền thần hơi phình ra, khi thở ra đan điền thần hơi thót vào. Điều quan trọng là cuốn lưỡi nối Nhâm Đốc ngậm miệng, chỉ hít vào thở ra bằng mũi từ từ nhẹ nhàng và sâu, khí vào hay ra đều phải đi theo sự chỉ đạo của ý, ý phải dẫn khí và theo kịp nhịp thở của khí, đều theo nhịp 5-5 “vào-ra” hay nhịp 5-5-5 “vào-ngưng-ra”, sao cho bộ mặt bình thản, tự nhiên, không đỏ mặt tía tai, không hụt hơi, người ngoài nhìn vào, không biết mình đang hít vào, hay ngưng, hay thở ra. Khi thở đã quen thì khí với thần hòa hợp làm cho nơi đan điền thần lại sản sinh ra khí lực có thể gọi là nguồn năng lượng làm cho vùng đan điền thần càng ngày càng thấy ấm. Khi điều này xảy ra có nghĩa là khí lực hay năng

lượng đã sẵn sàng bung ra khỏi đan điền thần để di chuyển được đến nơi khác. Vì vậy luôn luôn dùng ý kiểm soát và hướng dẫn sự di chuyển của luồng khí lực đi theo mục đích của mỗi giai đoạn tập luyện.

4. Lợi hại của lười nổi âm dương Nhâm Đốc:

Lười cũng có nhiệm vụ quan trọng đóng góp vào sự thành bại trong việc luyện tập khí công y đạo. Hối con người còn từ bào thai, hai mạch Nhâm Đốc thường vận chuyển không bao giờ gián đoạn, nên thần với khí hòa hợp thông với tiên thiên, chưa có phân chia âm dương. Đến khi cất rốn, lìa khí tiên thiên, hết nhận nhịp sống bằng mạch đập của khí huyết mẹ thông với bào thai. Nghĩa là hết ở giai đoạn “thai tức”, hài nhi khóc oa lên một tiếng, mạch Nhâm Đốc đứt đoạn, bắt đầu thở khí hậu thiên dùng hô hấp bằng mũi bấy giờ mạch Nhâm Đốc mới chia âm dương.

Mạch Nhâm chủ phần âm, khởi tại khiếu thừa tương ở môi dưới mà dứt ở khiếu hội âm (hậu môn) Mạch Đốc chủ phần dương, khởi tại khiếu trường cường (xương khu) mà dứt ở nhân trung môi trên. Như vậy âm dương kết giao làm cho nê hoàn kết giao thông với đan điền, khí đan điền chẳng thông được với vĩ lư. Hài nhi lìa hơi thở mẹ không còn là giai đoạn thai tức thì hài nhi bắt đầu thở hít bằng mũi miệng, khí xuống thẳng bụng nơi đan điền, nên

mỗi lần hít vào thì bụng phình ra, thở ra bụng thót vào. Trong quá trình sinh trưởng, thân thể lớn lên, hơi thở ngắn đi không còn thở sâu vào bụng, nơi chứa tụ khí dần dần lên cao đến cách mô, rồi lên đến phổi, khi con người trưởng thành thì đã quen thở hít bằng phổi, người khỏe mạnh bình thường thì hít thở chỉ được một nửa hay hai phần ba dung tích phổi, còn người yếu suy nhược hình như chỉ đem được hơi qua đường mũi miệng vào đến yết hầu chứ không vào được sâu trong vùng phổi, như vậy thân với khí đã muốn lìa nhau, tuổi thọ khó duy trì. Tiên gia từng nói: giữ điều hơi thở, có ngày phục trú được cái khí hậu thiên, để chứa khí khai quan tự nhiên trở lại được con đường tiên thiên, là con đường xưa cũ mà bào thai đã đi qua.

Như vậy lưỡi có nhiệm vụ nối liền mạch âm dương của Nhâm Đốc cho khí đi trong mình thông suốt như hồi còn ở trong bào thai, muốn được vậy cái lưỡi phải nối cầu gọi là “đáp kiều” mạch Nhâm Đốc có hai đoạn hở, một ở miệng là “thượng thước kiều”, là cầu của chim ô thước bắc qua sông Ngân hà cho Chúc nữ sang gặp Ngưu lang đêm mừng bảy tháng bảy, có nghĩa ẩn dụ là chỗ nguy hiểm khó qua; đoạn hở thứ hai ở hậu môn, trước hậu môn là huyết hội âm, sau hậu môn là huyết trường cường, nối hai đoạn Nhâm Đốc ở phía dưới bằng cách “nhú hậu môn” gọi là “hạ kiều”, đạo cũng gọi là “cầu nại hà” nơi đó là “sanh tử khiếu”.

33 Cái lưỡi có nhiệm vụ thứ hai là tạo ra nước miếng gọi là tân dịch, y học gọi là “dịch vị” để kích thích sự tiêu hóa, đạo gọi là “nước cam lồ” tưới nhuần nội tạng âm dương, giữ được thân nhiệt điều hòa khi luyện tập, để không lúc nào người nóng quá vì dư dương khí, không lúc nào người lạnh quá vì dư âm khí. Muốn để vị trí lưỡi đạt được cả hai mục tiêu vừa nói Nhâm Đốc vừa có được “nước cam lồ”, chúng ta có ba cách đặt lưỡi tùy theo lưỡi của mỗi người dài hay ngắn.

- ❖ *Cách thứ nhất* dùng lưỡi phát âm chữ “h” khi lưỡi vừa đụng hàm ếch trên để phát ra âm “h” đọc là “hát” chứ không phải đọc là “hờ” thì ngậm miệng lại ngay.
- ❖ *Cách thứ hai*, dùng lưỡi phát âm chữ “l” rồi ngậm miệng lại ngay.
- ❖ *Cách thứ ba*, dùng lưỡi phát âm chữ “r” đọc lời “rờ” rồi ngậm miệng lại ngay.

Thử một trong ba cách, khi ngậm miệng để lưỡi ở vị trí đó mà nước miếng trào ra nhiều là vị trí đó hợp, khi tập sẽ mau có kết quả. Còn khi tập luyện, mà lưỡi và miệng khô không có nước miếng là sai vì đã không dung hòa được âm dương, vừa không có “nước cam lồ” để nuôi dưỡng lục phủ ngũ tạng.

Càng tệ hại hơn khi lưỡi để ở dưới chân răng không làm tròn vẹn nhiệm vụ “đáp kiều” nối liền khí âm dương của Nhâm Đốc mạch, làm cho khí qua lúc ít lúc nhiều,

nơi vị trí lưỡi như thế làm tán khí, tụ khí, bất thường tạo độ rung cao nơi đầu lưỡi làm cho người tập luyện bị buồn ngủ gọi là “hôn trầm”. Còn lưỡi cuộn cong lên và ngậm chặt miệng làm cho lưỡi tê cứng lại gây tắc khí lưu thông của Nhâm Đốc mạch làm thân nhiệt không đều, lúc nóng quá làm khô môi miệng gây nhức đầu, lúc lạnh quá, dương khí không đủ để hành huyết gây xây xẩm chóng mặt.

Lưỡi điều hòa được âm dương Nhâm Đốc thì lưỡi cũng đã giúp cho cơ thể bảo vệ được sự “nhiễm trực khí” khi tiếp xúc nơi môi trường trực, như khi ta đến gần người bệnh nặng, người chết, bãi tha ma, nơi bệnh viện. Gặp trường hợp tiếp xúc như vậy, để bảo vệ mình, chúng ta phải cuộn lưỡi ngậm miệng và nín thở để cô lập sự nhiễm hút khí trực vào mình.

Tiên gia nói “Người nào hiểu được lý này sẽ chứng được quả trường sinh, là nhờ có phép châu thiên thăng giáng hà xa vận chuyển khiến cho hai mạch liền nhau, tuần hoàn không dứt, thông được ba quan, lưu thông chẳng nghỉ. Hãy điều hơi thở cho lâu, chú tưởng tại đan điền, giữ dừng cho khí tán thì mới nghe trong đan điền có khí phát động.

TẬP LUYỆN CẤP 2

A. PHẦN ĐỘNG:

1. Động tác nhón gót: (10 lần)

Để hai tay dọc bên hông bàn tay úp, ngón tay hướng tới trước, khuỷu hơi cong. Buông lỏng tay khi hít vào cuốn lưỡi ngậm miệng nhón gót chân từ từ cao lên theo hơi thở hít vào. Khi thở ra hạ gót xuống từ từ, tưởng tượng đang đẩy chướng xuống thật nhẹ. Hít vào đếm 1, ra đếm 2. Mục đích điều chỉnh hệ thần kinh thăng bằng của cơ thể cho không bị đảo, bị té ngã. Nếu tập quen chừng 50 lần thì cổ tay và cổ chân phải ấm lên là đạt yêu cầu.



2. Động tác vỗ tay hai nhịp (10 Lần)

Đứng dang hai chân rộng bằng vai, uốn ngực, hơi ngửa lưng ra sau, hơi thở bình thường, cuốn lưỡi ngậm miệng, thẳng hai cánh tay và cùi chỏ, hai tay vỗ cho hai bàn tay đập vào nhau, đếm 1, hai tay vỗ phía trước bụng dưới rốn – Đếm 2 vỗ hai bàn tay chạm nhau phía sau lưng. Khi vỗ hai tay phía sau lưng thì người hơi ngửa ra sau.

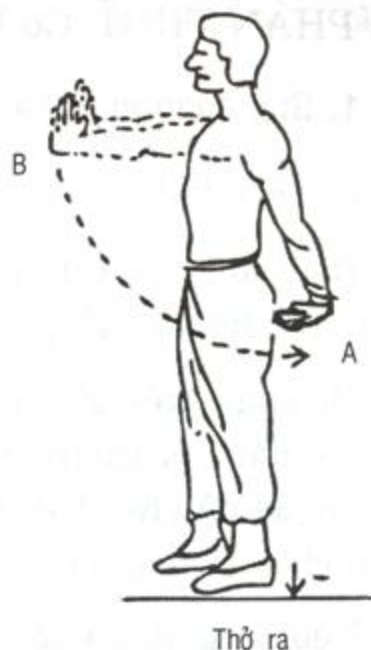
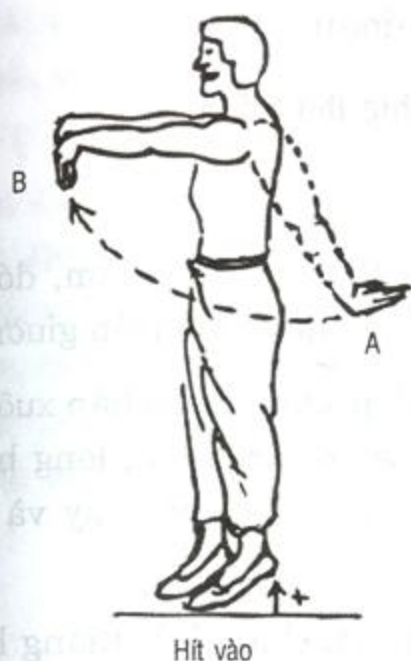
Mục đích mở khớp vai chữa bệnh đau khớp vai và máu không lưu thông ra tay, bàn tay.

Người bị bệnh cao áp, phong thấp khớp, cổ gáy vai, sẽ làm không được cái động tác vỗ tay ra sau lưng, nhưng hãy cố gắng tập lâu dần sẽ làm được như người khỏe bình thường.

3. Dịch cân kinh 2 nhịp: (10 lần)

Đứng thẳng người, hai cánh tay đưa ra sau, không cong cùi chỏ, bàn tay ngửa lên trên, cổ tay hướng ra phía trước, cuốn lưỡi ngậm miệng. Động tác 1 hít vào chậm, chân nhón gót từ từ, 2 cánh tay di chuyển từ từ cho 2 cánh tay song song ra phía trước ngang tầm mắt, bàn tay vẫn xoè ra nhẹ nhàng, các ngón hướng xuống đất.

Động tác 2, thở ra từ từ thì 2 gót chân cũng hạ xuống từ từ, 2 bàn tay ngửa ra đưa chũng (lòng bàn tay) ra phía trước, các ngón tay hướng lên trời 2 cánh tay từ từ hạ xuống đưa về phía sau như vị trí ban đầu, nhưng khác với khởi động của động tác 1, là chũng úp, các ngón hướng về phía trước. Tay và chân cùng khởi động và cũng nghỉ trùng nhịp. Động tác 1 là hít vào nhón gót lên thì 2 tay đưa lên ngang vai, nhưng chỉ khác là bàn tay và ngón tay lại chỉ xuống. Động tác 2 thở ra, 2 gót chân hạ xuống cánh tay cũng xuống, đưa ra sau, nhưng bàn tay và các ngón tay lại hướng lên trời. Đó là cách



thể hiện âm dương hòa hợp. Chân nhón gót là dương thì bàn tay chỉ xuống âm (đất). Chân hạ gót xuống đất (âm) thì bàn tay và ngón tay lại chỉ lên trời (dương).

Mục đích của động tác này là luyện thần kinh cho quen dần với sự giao động tương phản để hòa hợp âm dương theo nguyên lý đông phương “trong âm có dương, trong dương có âm”.

B. PHẦN TỊNH Có ba giai đoạn.

1. Giai đoạn một: Xả trước, nhịp thở 5-5-5

a. Điều thân:

Đầu, lưng và cột sống phải thẳng, mắt nhắm, đóng lưỡi nổi thượng kiêu, ngồi trên ghế hay nằm trên giường.

Nếu ngồi trên ghế, chân bỏ dép, chạm bàn chân xuống đất, 2 đầu gối thẳng góc, hai tay để trên đùi, lòng bàn tay ngửa để cho “trước” thoát ra nơi hai bàn tay và ra bàn chân xuống đất.

Nếu nằm, đầu không kê gối, hai chân duỗi thẳng hai cánh tay song song với thân mình, ngửa lòng bàn tay để “trước khí” ra nơi lòng bàn tay và nơi gan bàn chân.

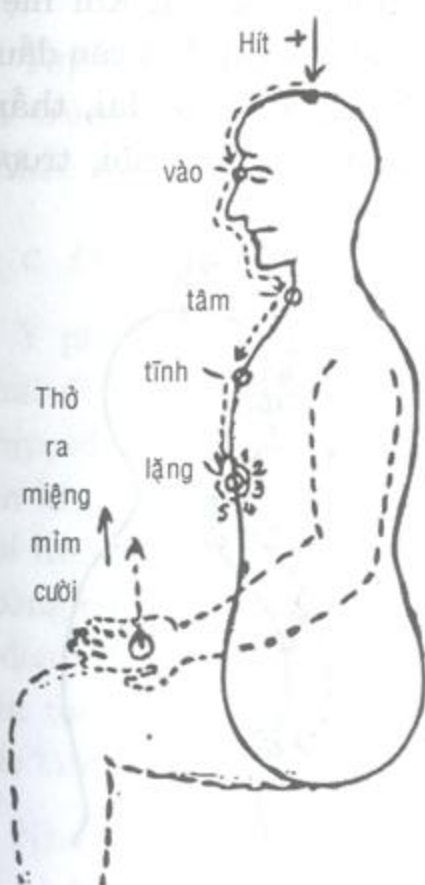
b. Điều ý:

Điều thân xong, để ý khỏi loạn động phải bế quan. Ngậm miệng, cuốn lưỡi, nhắm mắt, tai không nghe tiếng động bên ngoài mà tai nghe sự phát động của khí từng nơi mà ý dẫn đi qua.

Ý và khí phải hòa hợp ý không được đi nhanh hơn khí của hơi thở, mà cũng không được đi chậm hơn khí của hơi thở, làm cho hụt hơi, mệt tim, muốn tránh được những trở ngại trên khi luyện tập thì ý phải tập dợt nhiệm vụ hướng dẫn của mình đi từ đâu đến đâu, ngưng ở đâu, rồi đi đâu theo nhịp 5-5-5. Khi tập điều ý thì hơi thở vẫn bình thường, chỉ cho ý đi theo nhịp đếm thầm 1,

2, 3, 4, 5 - 1, 2, 3, 4, 5 - 1, 2, 3, 4, 5 hay đọc “Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng, 1, 2, 3, 4, 5 - thở, ra, miệng, mỉm cười.”

Ý bắt đầu đưa khí vào đỉnh đầu, niệm chữ “Hít” dẫn khí đi sát ngoài da đến giữa hai đầu chân mày nơi huyết Ấn Đường niệm chữ “vào”, đưa xuống yết hầu nơi huyết Thiên Đột, niệm chữ “tâm” xuống ngang ngực, không cần chú ý rõ là điểm nào huyết nào, niệm chữ “tĩnh”; khi đi qua vùng tim mà cho ý trụ nơi đó sẽ làm một tim, tiếp tục cho khí đi đến đan điền thần, niệm chữ “lặng”.



Khí đến đan điền thần thì ý giữ khí lưu lại đó, tai tập trung để nghe bên trong nơi đan điền thần xem khí tụ nơi đó phát động ra sao, ngưng ở đó thì niệm 1, 2, 3, 4, 5. Sau đó ý nghĩ đến huyết Lao Cung nổi lòng bàn tay (đang để ngửa trên đùi) khí sẽ theo ý ở đó, vì trong người chỗ nào cũng có khí, khi khí nén, tụ 1, 2, 3, 4, 5 thì bắt buộc khí phải thoát ra khỏi thân bằng mọi cách. Vì thế ý nghĩ đến lòng bàn tay và đưa khí ra theo niệm “Thở, ra, miệng, mỉm, cười” là ý đã dẫn khí ra có chủ

đích. Khi khí ra nơi lòng bàn tay thì tai cũng chuyển đến đây để nghe xem khí phát động thế nào nơi lòng bàn tay.

Nhớ rằng chúng ta đang tập điều ý cho quen, nên chưa cần cho hơi thở trùng với ý như giai đoạn điều tức, mà hơi thở vẫn tự nhiên như bình thường, chỉ cần nhắm mắt, cuốn lưỡi, ngậm miệng... tai nghe từng nơi đi qua của khí và ý cho chuyên chú, thì kết quả cũng đã khả quan rồi.

Thời gian tập điều ý càng nhiều càng tốt, khi mệt mỏi hãy nghỉ, và tập lại phần động của cấp I là cào đầu, vuốt cổ gáy, xoa mặt để làm cho người khỏe lại, thần kinh hưng phấn, tỉnh não và xuất được mồ hôi, trước khí, trong người.

Điều ý mà không đi đều, liên tục và theo hướng giữa sát với da của mạch Nhâm Đốc là đã đưa ý sai. Điều ý sai thì khí của hơi thở cũng bị trở ngại không thông suốt trơn tru. Tập như thế đã không có kết quả gì mà lại còn làm cho “Tâm viên Ý mã” thêm, đúng là tự mình làm cho tâm nhảy như vượn ý chạy như ngựa vậy.



Điều Ý sai

Nếu người có thể chất suy nhược, hơi thở ít, ngắn hay suyễn thì chỉ cần tập điều ý để xả trước khí trong người ra bằng đường mũi, giữ hơi thở nhẹ điều hòa và bình thường không cần chú ý đến hơi thở làm gì, coi nó như môn tập dưỡng sinh, cơ thể cũng được khỏe và hết bệnh.

Mỗi lần ngồi tập điều ý được 5-10 phút thì mũi ra khắp đầu mặt cổ gáy lưng và bàn tay, tạm ngưng để lau khô mũi, tập sang phần động của cấp 1 rồi mới tập tiếp.

Tập vài lần chừng nửa giờ thì thanh nhiệt trong người và trên trán mát trở lại, cảm thấy nhẹ nhõm khỏe khoắn mới tập sang phần “điều tức”.

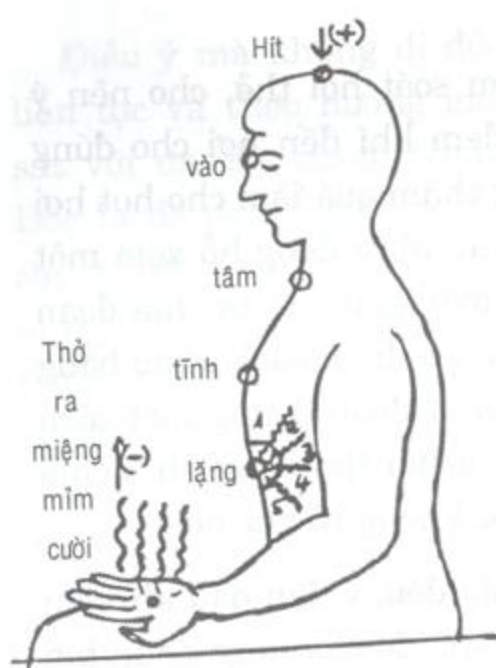
c. Điều tức:

Ý phải dẫn hơi thở và kiểm soát hơi thở, cho nên ý phải đi trùng với hơi thở để đem khí đến nơi cho đúng nhịp, không nhanh quá, không chậm quá làm cho hụt hơi tán khí, sẽ không có kết quả, tập nhìn đồng hồ xem một hơi hít vào, một hơi thở ra là mấy giây, để ta chia đoạn đường của khí phải đi theo ý làm 5 điểm cách nhau bằng 4 đoạn đường. Khí muốn đi trên 4 đoạn đường một cách liên tục, nhẹ nhàng, đều đặn thì hơi thở cũng phải chia đều làm bốn phần, như vậy mới không bị hụt hơi.

Nhớ là hơi thở cũng phải chia đều, ý đến đâu khí đến đó và hơi thở cũng hít vào cho vừa đủ của từng phần hơi

đã chia. Khi nào hít thở được 10 lần mà không bị hụt hơi và cứ mỗi hơi miệng trào ra nước miếng là đạt yêu cầu.

Tiếp tục thở cho quen, “khoảng 10 hơi đầu theo nhịp 5-5-5 là “Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng, 1, 2, 3, 4, 5, Thở, ra, miệng, mỉm cười” nhưng ta chú ý và luyện được sự định tâm ý vào từng điểm “Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng” khoảng 10 hơi thở kế tiếp thì tai chú ý nghe sự phát động của khí ở điểm đan điền thần khí ngưng tụ khí 1, 2, 3, 4, 5”. Quan trọng ở điểm ngưng tụ ý, khí, hơi thở, mà bộ mặt phải bình thản, không đỏ mặt tía tai, không bị ngộp hơi, mặt tím, người ngoài nhìn vào mặt mình không thể đoán biết rằng mình đang Hít vào, ngưng, hay thở ra mới là đạt yêu cầu. Không ngưng quá 5 tiếng đếm 1, 2,



3, 4, 5. Mười hơi thở cuối thì chú trọng đến lòng bàn tay “Thở, ra, miệng, mỉm, cười” Tai nghe xem khí phát động ở lòng bàn tay ra sao. Nghỉ một bằng cách tập phần động cấp I “Cào đầu, vuốt cổ gáy, xoa mặt” có thể tạm gọi là “xả thiên” lại luyện 30 hơi thở cho đều đặn, lại xả thiên. Tập đến bao giờ có được những ấn chứng sau là đã xong giai đoạn một.

1. Đỉnh đầu mát, lúc đầu nóng, lúc sau mát.
2. Mặt hồng dịu, tươi sáng.
3. Đan điền thần nóng ấm, có điện khí tụ ở đó.
4. Sau lưng, cột sống nóng ấm.
5. Lòng bàn tay lúc đầu xông hơi ấm, người khác nắm bàn tay mình thấy nóng rất, nhói khó chịu, như vậy là mình đã biết xả trực khí và thân nhiệt khí trong người ra ngoài, bàn tay có thể ra mồ hôi.
6. Người hết ra mồ hôi, đầu, trán, bàn tay, khô mồ hôi trở nên mát dịu, người khỏe khoắn, tinh thần sáng khoái dễ chịu.

2. Giai đoạn hai: Nạp điện khí – nhịp 5-5-5.

a. Điều thân:

Như giai đoạn một chỉ khác là 2 lòng bàn tay úp trên đùi, chân đi dép không được chạm đất, nếu ngồi. Còn nếu nằm hai gót chạm nhau, hai tay úp trên bụng nam thì lòng bàn tay trái là “dương” đặt úp lên đan điền thần, lòng bàn tay phải của nam là “âm” úp lên đan điền tinh.

b. Điều ý:

Chỉ khi nào biết xả hết trực khí ở giai đoạn một, thân người mát, hết xuất mồ hôi nhiệt mới được nạp điện khí ở giai đoạn hai. Vì nếu trong người không xuất

hết trước ra bằng mô hôi mà đã nạp điện khí, sẽ làm cho người nóng nẩy, gây thêm sức mạnh cho trước khí hoành hành nơi cơ thể hơn.

Ý lúc nào cũng chia nhịp 5-5-5 là “Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng, 1, 2, 3, 4, 5, Thở, ra, miệng, mím, cười” nhưng ý phải biết rõ đường đi của mình mới dẫn khí đi đều theo yêu cầu.

Điều ý ở giai đoạn hai cũng giống giai đoạn một, chỉ khác ở nhịp “thở”, ra, miệng, mím, cười thay vì khí thoát ra ngoài lên trời, thì khí lại thoát ra, đưa vào đùi cho điện khí vào đùi xuống chân.

Nếu người luyện tập bị bệnh suyễn, hơi thở ngắn hay cơ thể suy nhược, hay mệt, thì chưa cần tập điều tức mà chỉ điều ý, xem như một môn tập dưỡng sinh, cứ tập ít một, mỗi lần ít phút, mỗi ngày ít lần thì bệnh cũng mau lành.

Các thiền gia tu luyện ngày đêm giữ Giới, Định, Tâm, mới phát Huệ. Lối luyện tập khí công y đạo cũng không ra ngoài nguyên tắc ấy, nhưng tập đến đâu phải đạt được những kết quả theo yêu cầu tới đó, nếu Định tâm trụ ý được theo Giới luật ràng buộc của mỗi giai đoạn thì sẽ đạt được kết quả ngay. Giới ở phương pháp tập luyện này là, điều thân phải đúng, điều ý phải biết dẫn hơi thở đem khí đi đâu, đến đâu, ngừng ở đâu, vào đâu, ra đâu theo nhịp nào, tập bao lâu, khi nào xả, khi nào nạp, bế quan ra sao. Định nghe và theo dõi ý, khí hơi

thở nơi nào đi, nơi nào trụ, nơi nào khí phát động, nơi nào tụ khí, tán khí. Huê là kết quả của việc tập luyện. Tập điều ý ở giai đoạn hai đúng sẽ có kết quả như sau:

1. Cảm nhận được khí mát vào đỉnh đầu.
2. Đan điền thần nóng ấm lên. Có người cảm thấy một luồng khí phát động ở vùng bụng trên, dưới xương ức. Cũng có người thấy khi hít vào, mắt nhắm mà nhìn thấy một hình ảnh hiện trên “ấn đường”, hình ảnh một bông sen 6 cánh nơi đan điền thần nở ra. Khi thở ra 6 cánh sen úp vào.
3. Khi thở ra, hai bàn tay có nhiệt khí làm toả nóng đùi.
4. Tập Điều Ý lâu sẽ có một luồng khí chạy xuống 2 ống chân và bàn chân.

Nếu tập luyện lúc nằm, bàn tay nam, tay trái úp lên đan điền thần, bàn tay phải úp lên đan điền tinh, còn nữ đặt bàn tay ngược lại, bàn tay phải úp lên đan điền thần, bàn tay trái úp lên đan điền tinh. Hai gót chân chạm nhau để nối âm dương không cho thoát điện khí ra gan bàn chân.

Để hai tay vào nơi đan điền thần và đan điền tinh có cái lợi là nhịp thở ra điện khí phóng ra lòng bàn tay là nhiệt khí, nó lại làm cho nơi tụ khí ở đan điền thần nóng nhiều hơn, cứ mỗi hơi thở lại nóng hơn lên một ít.

Vì thế khi nạp điện khí vào đan điền thần mà úp hai bàn tay vào 2 đan điền sẽ kích thích sức nóng của đan điền nhiều hơn, tăng hơn gấp bội so với bình thường về sức nóng, như vậy các đạo gia gọi là đã biết lập “lư đánh” để luyện đơn.

Cho nên chúng ta lợi dụng cả khi nằm, khi ngồi đều nạp điện khí theo kiểu úp tay vào bụng mỗi khi rỗi rảnh để rút ngắn quá trình tập luyện.

Khi cơ thể mệt mỏi, bệnh, phải xả trọc khí ra hết khỏi cơ thể, mới được nạp điện khí.

c. Điều tức:

Điều tức ở giai đoạn Nạp Khí quan trọng nhất. Nếu nói về phương pháp dưỡng sinh thì nó làm cho cơ thể được tăng cường sinh lực, người suy nhược, xanh xao mà tập luyện phương pháp này sẽ được hồng hào khỏe mạnh, tinh thần được thư thái, trí nhớ minh mẫn.

Người khỏe mạnh bình thường tập luyện phương pháp này sẽ nạp và tích tụ được nhiều điện khí, khoa học gọi là “từ trường năng lượng” để có thể tự chữa bệnh cho mình và cho người khác.

Đối với Đạo thì đây là khởi đầu căn bản xây nền đắp móng của việc tu luyện cho Thần với Khí giao thông.

Thở nhịp 5-5-5 là ta dùng câu niệm 5 chữ hay đếm số, 5 số, nhưng thời gian đếm qua được 5 số lúc ở cấp I có



thể là 3 giây đồng hồ, tập cho quen, đưa hơi thở cho nhẹ và sâu làm cho hơi thở dài hơn được 4 giây. Nếu đến giai đoạn hai của cấp II này luyện cho nhuần nhuyễn, đạt được một hơi thở lâu 5 giây mà sắc mặt vẫn bình thản như thường thì tuổi thọ của mình đã có thể kéo dài hơn những người có hơi thở ngắn.

Khoa học cũng đã chứng minh, hơi thở của người bình thường, trung bình là 20 hơi trong một phút, trong khi con rùa 1 phút chỉ thở có 2 hơi, tuổi thọ của rùa là 300 năm. Vậy chúng ta luyện nhịp 5-5-5, hơi thở bây giờ là 15 giây, thì 1 phút có 4 hơi thở, chắc chắn có nhiều điều kỳ diệu xảy ra.

Ngay cả những người không điều thân, điều ý, chỉ điều tức, luyện cho hơi thở lúc đi đứng nằm ngồi suốt ngày liên tục thành thói quen từ ngày này sang ngày khác, năm này sang năm khác thì cơ thể không bao giờ bệnh. Vì đó là hơi thở sâu của tiên gia. Tiên gia thở sâu từ đầu đến chân, hơi thở phàm phu chỉ từ mũi miệng đến yết hầu. Các vị tu sĩ ở chân núi Tuyết Sơn cũng nhờ thở sâu, lâu như thế mới chịu nổi cái lạnh của băng giá Tuyết Sơn. Nhịp “Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng” chúng ta đã tập quen nên chỉ cần chú ý nghe cảm giác khí tiên thiên



(dương khí hay thanh khí) có vào đỉnh đầu hay không. Khi ý trụ khí ngưng ở đan điền thần thì Tâm trí phải tập trung vào mục tiêu nhiều hơn dừng để tư tưởng tản mạn, ý hơi thở, và khí đang ngưng ở đó, chẳng khác nào một cái phao đang nổi trên mặt nước phẳng lặng mà mình đang nằm trên đó trong trạng thái xuất thần buông lỏng, lâu chừng 5 giây thì ý dẫn khí Thở, ra, miệng, mỉm, cười, khí thoát ra ở cả 2 lòng bàn tay, nhưng thời gian tập luyện ban đầu, ta chỉ có cảm giác tay đặt nơi đan điền thần làm cho đan điền thần nóng hơn lúc ngưng thở, và phía ngoài mu bàn tay dương cũng ấm lên. Còn tay nơi đan điền tinh mát chứ không nóng như tay dương. Tập luyện chừng một tháng trở lên đan điền thần nở ra, đến một lúc nào đó, ta ở trong trạng thái “tâm tĩnh lặng” quên cả thở, tự nhiên ta thấy đan điền thần vẫn có nhịp đập “bịch, bịch, bịch...” mạnh hơn nơi nhịp đập của tim, ta lấy làm ngạc nhiên là không thở mà sao không thấy ngộp, các tiên gia gọi là “thai tức” (hơi thở hay mạch đập của bào thai).

Khẩu quyết của Đạo gia ở thời kỳ này gọi là “sơ nhất chuyển”.

Sơ nhất chuyển lo tròn luyện kỹ

Xây đắp nên thân khí giao thông

Diệt trừ phiền não lòng không

Thất tình lục dục tận vong đơn thành.

Tâm đạo phát thanh thanh tịnh tịnh

Dưỡng “Thánh thai” chơn bĩnh Đạo huyền

Ngày đêm cưỡi khí hạo nhiên.

Hiệp hòa tánh mạng hồng diên giao đầu.

3. Giai đoạn ba: phóng điện – Nhịp 5-5-5

a. Điều thân:

Có hai cách ngồi:

- ❖ *Cách thứ nhất*, ngồi trên ghế, đầu cổ, cột sống thẳng.

Chân đi dép, hay bàn tay để áp gần vào má, cách xa má 5-10cm.

- ❖ *Cách thứ hai*, ngồi như trên, ở cạnh bàn, trên bàn đặt hai tách nước lã cách nhau 30cm; hai lòng bàn tay xòe ra để úp vào 2 tách nước.

b. Điều ý:

Ý dẫn khí từ đỉnh đầu xuống đan điền thần nhịp 5-5-5

Ý ngưng cho khí tụ ở đan điền thần 5 giây.

Ý cho khí ra nơi huyệt Lao Cung ở lòng bàn tay ở nhịp “Thở, ra, miệng, mỉm, cười.”

c. Điều tức:

Ý dẫn hơi thở đi vào, chú ý khi bắt đầu niệm “Hít vào, tâm, tĩnh, lặng” thì đỉnh đầu mát, hay tê rần rần.

Ý ngưng tụ khí ở đan điền thần niệm 1, 2, 3, 4, 5 tai có thể nghe tiếng đập của động mạch nơi đan điền thần, sắc mặt bình thản, nếu tai nghe được tiếng đập thì đếm theo tiếng đập này, nó chậm hơn.

Hơi thở ra thì ý dẫn ra huyết Lao Cung nơi lòng bàn tay niệm “Thở, ra, miệng, mỉm, cười”.

Nếu điều thân theo cách thứ nhất khoảng 15 phút điện phóng ra hai tay vào má, ta cảm thấy 2 má nóng, người có trược khí hay nhiệt khí thì đổ mồ hôi nơi trán, má cổ, lưng, tay, chân... nếu không có trược khí trong người thì cảm thấy 2 má mát, tê, để tay hơi xa hơn một tí nữa cũng có cảm giác thế là tốt, là ta có thể phóng điện để chữa bệnh cho người khác được.

Nếu điều thân theo cách thứ hai khoảng 15-20 phút hay lâu 30 phút rồi nghỉ, nhấc tay ra khỏi 2 tách nước. Hai tách nước ban đầu giống nhau, bây giờ mùi của chúng đã khác nhau. Một tách đã mang điện dương gọi là điện “thanh”, còn một tách mang điện âm gọi là điện “trược”.

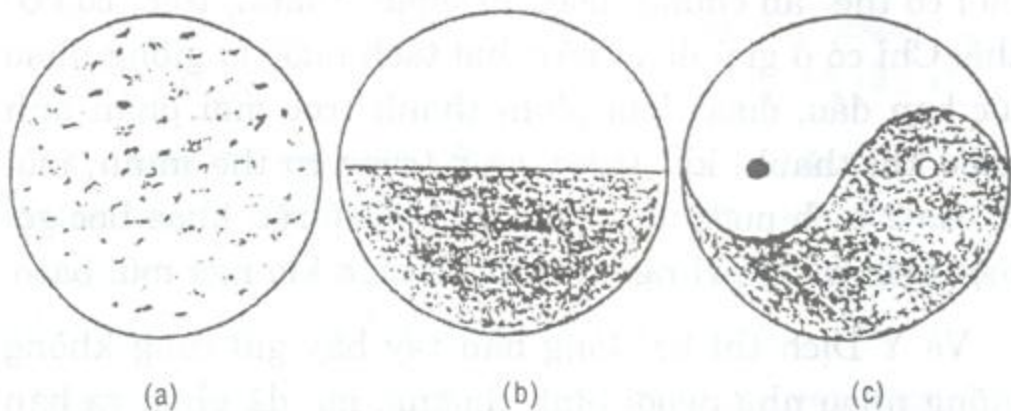
Tách nước có điện “thanh” thì ngửi mùi ngọt, thanh.

Tách nước có điện “trược” thì ngửi mùi tanh như xà phòng, ngửi muốn ói mửa.

Chỉ có những người tập luyện đến hết cấp II, bây giờ mới có thể “ấn chứng” được sự phân “thanh, trọc” của cơ thể. Chỉ có ở giai đoạn này, hai tách nước là giống nhau lúc ban đầu, được đem phân thanh trọc mới phản ánh được khí thanh, khí trọc, có ở trong cơ thể mình, mùi vị của 2 tách nước tương phản nhau rõ rệt, khoa học gọi một tách có độ pH ngả mùi acide tách kia ngả mùi base.

Về Y Dịch thì hai lòng bàn tay bây giờ cũng không giống nhau như người bình thường, mà đã phân ra bàn tay âm, bàn tay dương rõ ràng.

I. HỌC THUYẾT ÂM DƯƠNG TRONG Y-DỊCH-ĐẠO



Theo Học Thuyết Âm dương thì thuở ban đầu Trời Đất chỉ là một khối khí Hỗn mang gọi là vô cực, chẳng động, chẳng tịnh gọi là ĐẠO.

Nhưng để giải thích sự vật luôn luôn biến hoá không ngừng theo chu kỳ sinh, thành, hoại, diệt của sự vật, người xưa đã quy ước cái gì thanh, nhẹ ở trên, cái gì trước, nặng ở dưới, nhẹ thì hay dời đổi biến động, nặng thì ở yên. Vậy khi khí hỗn mang có lẫn thanh trước, nặng nhẹ thì cũng đã có sự chuẩn bị dời đổi chỗ cho khí thanh lên trên, khí nặng xuống dưới, lúc đó vô cực gọi là Thái cực, (hình a), có hai khí nguyên Âm, nguyên Dương. Sự vật mà phân biệt được rõ ràng trắng đen, thanh trọc có tên để gọi không còn hỗn tạp như xưa, thánh nhân gọi là Thái cực sanh Lưỡng nghi là sanh ra âm ở dưới dương ở trên (hình b) là Thái dương, Thái âm.

Sự vật cứ tiếp tục biến đổi lúc động lúc tịnh, nên trong phần động (dương) có phần tịnh (âm) và ngược lại

trong phần tĩnh (âm) có phần động (dương). Thánh nhân biểu tượng bằng hình (c) và gọi hai âm, hai dương là Tứ tượng.

Tứ tượng gồm có một khối dương lớn gọi là Thái dương một khối âm nhỏ nằm ở trong dương gọi là Thiếu âm. Còn bên âm lớn ở dưới gọi là Thái âm, có một khối dương nhỏ bên trong gọi là Thiếu dương.

Tứ tượng lại khí hoá sanh biến ra bát quái, ngũ hành.

Có hai loại Bát Quái là Tiên Thiên và Hậu Thiên.

- Tiên Thiên Bát Quái do Vua Phục Hi dựa theo Hà Đồ là hình tượng trên lưng con Long Mã ở Hoàng Hà có số từ 1 đến 10 mà vạch ra Tám quẻ. Tiên Thiên Bát Quái giải thích về nguồn gốc lúc ban sơ của Trời Đất.

Tứ tượng sinh Bát Quái là:

Thái dương sinh ra Quẻ Càn ☰ và Quẻ Đoài ☱

Thái âm sinh ra Quẻ Khôn ☷ và Quẻ Cấn ☶

Thiếu dương sinh ra Quẻ Tốn ☴ và Quẻ Khảm ☵

Thiếu âm sinh ra Quẻ Ly ☲ và Quẻ Chấn ☳

Hà Đồ là Tiên Thiên Bát Quái nói về lẽ chính.

- Còn Hậu Thiên Bát Quái do Vua Võ thủy có 9 số trên mai con Linh Qui xuất hiện nơi Sông Lạc, mà vạch ra Cửu Trù tượng ngũ hành và Bát Quái tượng âm dương, gọi là Lạc Thư nói về sự luân chuyển biến hoá của mọi sự vật.

Con người cũng lấy Khí âm dương, ngũ hành của Trời Đất mà sinh ra thân mình, nên thân người cũng là một Thái cực, lưỡng nghi, tứ tượng, bát quái, ngũ hành.

Nhưng ngũ hành trong thân có tiên thiên, hậu thiên.

Tiên thiên ngũ hành thuộc dương mang số 1, 3, 5, 7, 9.

Hậu thiên ngũ hành thuộc âm mang số 2, 4, 6, 8, 10

Ngũ hành tiên thiên trong thân người là gì? Tục ngữ thường nói cha mẹ sinh con, Trời sinh tánh. Đó là chỉ ngũ hành tiên thiên sinh ra Tánh và Khí khi con người còn ở trong bào thai trước khi thân mạng lọt lòng mẹ gọi là tiên thiên.

<i>Tượng số Tiên thiên</i>	<i>Ngũ hành</i>	<i>Khí ngũ hành</i>	<i>Tánh ngũ hành</i>
1	Thủy	Ngươn Tinh	Trí
3	Mộc	Ngươn Tánh	Nhân
5	Thổ	Ngươn Khí	Tín
7	Hoả	Ngươn Thần	Lễ
9	Kim	Ngươn Tình	Nghĩa

Ngũ hành hậu thiên trong thân người là gì?

Hậu thiên là luận về sự biến hoá của ngũ hành ra ngũ vật và ngũ tặc

Tượng số Hậu thiên	Ngũ hành	Ngũ vật		Ngũ tặc	
		Sinh trước	Sinh sau		
2	Hoả	quỉ Phách	thức Thần	Vui (lạc)	
4	Kim		trước Tinh		Giận (nộ)
6	Thủy				Buồn (ai)
8	Mộc	du Hồn			Mừng (hỉ)
10	Thổ		vọng Ý	Muốn (dục)	

- (2) Thức thần rất linh thiêng, có tánh tham, nên xúc động đến thì sinh vui (lạc)
- (4) Quỷ Phách, chủ sự chết, tánh dữ, xúc động sinh giận.
- (6) Trước Tinh, chủ âm dục, tánh si, xúc động sinh buồn.
- (8) Du Hồn, chủ sự sống, tánh lành, xúc động sinh mừng.
- (10) Vọng Ý, chủ xao động, tánh loạn, xúc động sinh Ham muốn.

Đương lúc con người từ bào thai ra, khóc oa oa là lúc Hồn nhập khiếu, thụ bẩm mộc khí hậu thiên hiệp cùng mộc khí tiên thiên Ngươn Tánh mà tồn tại

Nếu thai ra mà không có tiếng khóc là hồn chưa nhập thì chẳng thành người.

Hồn là hột giống (gọi là chủng tử) luân hồi mọi kiếp Thân chưa sanh đã có nó trước. Khí chưa tuyệt nó đã bỏ đi trước rồi.

Còn phách là phần linh của Khí huyết thọ kim khí mà thành, bảy x bảy = 49 ngày Phách mới vẹn toàn.

Khi chết 49 ngày phách mới bị tiêu.

Ban sơ khi con người mới sinh, tục ngữ nói “nhân chi sơ, tính bản thiện” là do ngũ hành tiên thiên hậu thiên hiệp nhất. Ngũ vật hậu thiên nhờ Ngũ ngươn tiên thiên dẫn dắt, Ngũ tặc hậu thiên nhờ Ngũ đức tiên thiên kìm chế. Nhất cử nhất động do Tiên Thiên làm chủ dẫn dắt cho nên người ta gọi trẻ con là vô tâm, tánh thiện lành, mừng, giận, vui, buồn, không giữ trong lòng lâu.

Tánh mừng, giận, buồn vui đều Trung với Hòa nên Tinh, Thần, Hồn, Phách, Ý đều ở yên ngôi không gây loạn. Đây là “bốn lai diện mục” của mình.

Cực dương thì sinh âm, đến tuổi trưởng thành (16 tuổi) khí Tiên Thiên đầy đủ là dương cực thì âm bắt đầu, do giao tiếp với hậu thiên nên Ngũ vật không ở yên ngôi, hồn, phách chẳng định, thần thức nổi lên thì tinh khai khiếu làm ý loạn tâm mê, sắc dục, lợi, danh, Ngũ vật, Ngũ tặc phá hoại Ngũ ngươn, Ngũ đức, đến khi âm thịnh thì dương khí tận, con người phải chết.

Đây là Đạo biến hoá đi thuận tiên thiên đến hậu thiên thì sanh làm người phạm phu. Thánh nhân đi

ngịch âm dương ngũ hành, biết bảo tồn dương khí tiên thiên biết phối âm khí hậu thiên khởi loạn, biết chế hoá hậu thiên, dùng hậu thiên nuôi dưỡng tiên thiên mà thành Thánh, nghĩa là giữ cho Tinh, Thần, Hồn, Phách, Ý không bị nhiễm trược với môi trường hậu thiên do lục căn, lục trần, thất tình, lục dục cám dỗ, mà lúc nào cũng phải duy trì, học hỏi phát huy cái Tánh, Khí của Ngũ hành Tiên Thiên là Ngũ ngôn, Ngũ đức tìm chế dẫn dắt chúng ở yên ngôi yên vị như hồi sơ sanh “tính bản thiện”, đây là con đường ĐẠO.

Về khí hoá âm dương nơi thân con người, thì khi còn là thai nhi, khởi thủy do tinh cha huyết mẹ kết hợp gọi là âm dương kết hợp, thì chỉ có một khí dương, là quả Càn. Được hai tháng mới có chất nước hợp với quả Đoài đều thuộc “Kim”.

Tháng thứ ba có hơi nước và khí nóng phụ hợp lại thành nhiệt khí là “hoả” thuộc quả Ly.

Tháng thứ tư hoả khí đủ, thai cử động hợp quả Chấn (lôi).

Tháng thứ năm, biết hô hấp hợp quả Tốn (phong). Chấn Tốn thuộc mộc.

Tháng thứ sáu có phong khí làm nước lưu chuyển quanh bào thai, hợp quả Khảm (thủy).

Tháng thứ bảy, thủy lưu chuyển mạnh, nơi bằng phẳng sinh ra lồi lõm, nên bộ biểu hoá thành hình, ví như đất

nổi gò cao như núi, gọi là thổ khí vượng sinh ra núi là quẻ Cấn (sơn).

Tháng thứ tám, da thịt đầy đủ, thổ khí hoàn toàn, hợp với quẻ Khôn. Cấn, Khôn đều thuộc thổ.

Bào thai đã có đủ ngũ hành: kim, hoả, mộc, thủy, thổ, cứ thế tuần tự tương sinh và trưởng dưỡng đến khi ra đời.

Quá trình sinh trưởng của thai nhi là do thụ bẩm khí của Tiên Thiên. Nếu bẩm thụ không đúng và đầy đủ gọi là “bất túc” thì khi sinh ra sẽ bạc nhược.

Để biểu thị sự biến hoá không ngừng, vừa ức chế vừa hỗ trợ, là một tính mâu thuẫn nằm trong tất cả mọi sự vật, người ta mới đặt ra học thuyết âm dương để giải thích, thì âm dương không phải là một thứ vật chất cụ thể nào, mà người ta chỉ chấp nhận xem nó là một định đề như toán học làm chủ đạo cho mọi sự chứng minh “sinh, thành, hoại, diệt” đối với các sự việc có trong thế gian này.

Quy ước chung của Âm Dương được áp dụng mọi mặt.

◆ Về Thiên nhiên:

- a. Thuộc dương tính là mặt trời, ban ngày, mùa Xuân, mùa Hạ, hướng Đông, hướng Nam, phía trên, phía bên ngoài, cái nóng, sự sáng, ngọn lửa..

- b. Thuộc âm tính là mặt trăng, ban đêm, mùa thu, mùa Đông, hướng Tây, hướng Bắc, phía dưới, phía bên trong, cái lạnh, sự tối, nước...

◇ Về kinh mạch:

Có 12 kinh chính chia ra 6 kinh dương, 6 kinh âm:

- Ở tay có 3 kinh dương, 3 kinh âm.
- Ở chân có 3 kinh dương, 3 kinh âm.

Có 2 mạch chính, mạch dương là Đốc Mạch ở sau lưng mạch âm là Nhâm Mạch ở phía trước ngực bụng.

Nói đến Dịch – lý, nó là một định đề, chủ đạo giải thoát mọi sự biến hoá sinh tồn của sự vật, nên con người sở dĩ cuộc sống tồn tại là nhờ các kinh mạch vận hành. Kinh âm ở dưới chân đi lên hướng lên dương, ngược lại kinh dương ở tay đi xuống hướng về âm.

Kinh âm mang tên các tạng như Tâm, Can, Tì, Phế, Thận.

Kinh dương mang tên các phủ Tiểu trường, Đởm, Vị, Đại Trường, Bàng Quang.

Tâm là quả tim nhưng nó có phần mạch vành bao quanh tim có đóng góp quan trọng đối với sự sống của con người. Đông y gọi nó là Kinh Tâm Bào, thuộc tạng. Quan hệ với “tạng” Tâm Bào để điều hòa khí và huyết của ngũ tạng, ngũ phủ trong sự biến hoá sinh tồn nơi cơ

thể con người thì Đông y đặt cho nó là kinh Tam Tiêu thuộc phủ. Kinh Tam Tiêu thì không có hình tướng vật chất, không thể sờ hay thấy như các tạng phủ khác.

Như vậy người ta mới gọi 6 kinh dương 6 kinh âm là lục phủ ngũ tạng có quan hệ âm dương, biểu (ngoài) lý (trong) với nhau; và đặt tên đường kinh theo quẻ Dịch là Thái âm, Quyết âm, Thiếu âm. Dương minh, Thiếu dương, Thái dương, sắp xếp: thứ tự tuần hoàn của âm dương biểu lý như sau:

❖ *Văn (nghe):*

Thuộc bệnh dương chứng: Tiếng nói mạnh mẽ, lớn, hơi thở nhanh, gấp.

Thuộc bệnh âm chứng: Tiếng nói yếu, nhỏ, hơi thở chậm nhẹ, yếu.

❖ *Vấn (bổi)*

Hỏi bệnh nhân về ăn uống, tiêu hoá, ngủ nghỉ, ý thích.

Thuộc bệnh dương chứng: Người nóng, khát thích uống nước mát, bón, tiểu vàng, đêm thao thức ít ngủ, không thích đắp chăn...

Thuộc bệnh âm chứng: Người lạnh, không khát, thích uống nước nóng, tiêu chảy, ngủ li bì, sợ lạnh. Đêm ngủ phải đắp chăn.



❖ *Thiệt (bắt mạch)*

Thuộc bệnh dương chứng: Mạch phù đại (to), hoạt (nhanh)

Thuộc bệnh âm chứng: Mạch trầm (sâu), vị (nhỏ), trì (chậm).

◆ **Về điều trị:**

Khi có bệnh lại phải nghĩ đến “hữu dư” (có dư) “bất túc” (không đủ) và chính, tà của âm dương, tức là của khí (dương) và huyết (âm).

Bệnh được xếp loại chứng theo âm dương gồm có:

- Dương hữu dư, âm bất túc.
- Âm hữu dư, dương bất túc.
- Âm dương bất túc.
- Âm vong (hết) còn gọi là Âm tuyệt.
- Dương vong (hết) còn gọi là dương tuyệt.
- Âm dương đều vong, đều tuyệt.
- Âm tà, Âm hư.
- Dương tà, Dương hư.

Khi khỏe mạnh, cơ thể con người bình thường cùng “Dương thường hữu dư, âm thường bất túc”. Tại sao vậy? Thực ra điều này đúng bởi vì trên 12 kinh chính, có tám

kinh nhiều khí là Phế, Tỳ, Tâm, Thận, Đởm, Tam tiêu và Đại trường, Vị.

Có sáu kinh nhiều huyết là Tâm bào, Can, Bàng Quang, Tiểu Trường và Đại Trường, Vị.

Đại Trường và Vị nhiều cả khí và huyết.

Khi điều trị theo đông y, chú ý vào Bổ-Tả để quân bình âm dương.

Hữu dư, bất túc thì bổ thêm bất túc cho đủ.

Âm tà hay dương tà thì phải Tả cho mất Tà:

Âm hư, dương hư phải Bổ.

Thí dụ như bệnh nhân có bệnh nhiệt:

Nếu thực nhiệt (dương tà) phải tả tà.

Nếu hư nhiệt (âm hư) phải bổ âm.

Thí dụ bệnh nhân bị lạnh (hàn).

Nếu chữa thuốc nóng vào thấy rét thêm là do hư dương phải trợ dương.

◇ Về dụng dược:

Khi dùng thuốc để quân bình âm dương. Đông y chú ý đến 4 khí 5 vị và Thăng, giáng, phù, trầm, hậu, bạc.

- 4 khí là: Lạnh và mát thuộc âm.

Nóng và ấm thuộc dương.

- 5 vị là:

Cay và ngọt dùng để phát tán là dương.

Chua và đắng làm cho đi ngoài (tả) và nôn (thổ) là âm Mặn cho liễm vào là âm.

Nhạt làm cho tiêu thấp, lợi tiểu là dương.

Thăng (đi lên), phù (nổi) là dương.

Giáng (đi xuống) trầm (chìm) là âm.

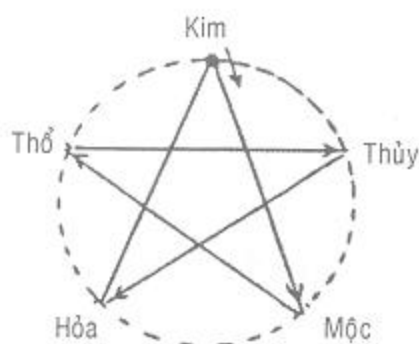
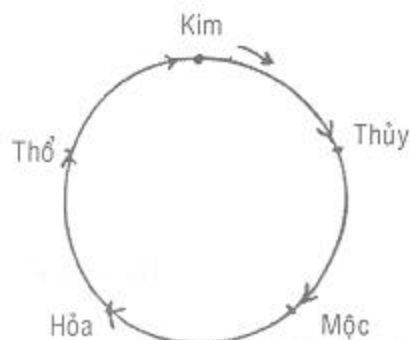
Dung hòa Tứ Khí Ngũ Vị lại có đậm gọi là Hậu, và Nhạt gọi là Bạc, ta lại có Âm Khí Hậu, Âm Khí Bạc Dương Khí Hậu, Dương Khí Bạc.

II. HỌC THUYẾT NGŨ HÀNH TRONG Y-DỊCH-ĐẠO

Thuyết Ngũ Hành là biểu thị luật mâu thuẫn và hỗ tương của học thuyết âm dương để giải thích cho mọi nền tảng lý luận được rõ ràng cụ thể hơn bằng năm hình tượng Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ đại diện cho mọi sự vật.

Người xưa cho rằng mọi sự vật trong Trời đất không ngoài 5 chất đó phối hợp và biến hoá mà thành. Theo tính chất:

- Kim là kim loại có tính hay thay đổi.
- Mộc là cây, gỗ, có tính cong hay thẳng.
- Thủy là chất lỏng có tính đi xuống, thấm xuống.
- Hỏa là lửa thì có tính bùng cháy bốc lên.
- Thổ là đất có tính thu liễm, gây mầm giống.



Để quân bình âm dương và thể hiện sự biến hoá sự vật qua nền tảng lý luận của ngũ hành thì Ngũ hành có hai phương diện, phương diện hỗ tương giúp đỡ nhau gọi là Ngũ hành tương sinh, phương diện chế hoá chống lại nhau gọi là Ngũ hành tương khắc:

◆ Luật tương sinh:

Là giúp đỡ nhau để sinh trưởng, bảo tồn như Kim sinh Thủy. Thủy sinh Mộc. Mộc sinh Hoả. Hoả sinh Thổ rồi Thổ lại sinh Kim theo quan hệ Mẫu Tử của mỗi hành. Thí dụ Kim là mẹ sinh ra Thủy là con, Thủy lại là mẹ sinh ra Mộc là con.

◆ Luật tương khắc:

Là ức chế lẫn nhau để giữ thăng bằng và điều hòa âm dương cho nhau. Mỗi hành cũng có hai tương quan “mình ức chế, khắc người này, thì mình cũng bị người khác khắc chế lại”.

Thí dụ: Kim khắc mộc, mộc khắc thổ, thổ khắc thủy, thủy khắc hoả, hoả khắc kim.

Sự tương khắc không tồn tại đơn độc mà trong tương khắc mục đích ức chế nhau để tương sinh, do đó mọi sự vật mới sinh trưởng và phát triển.

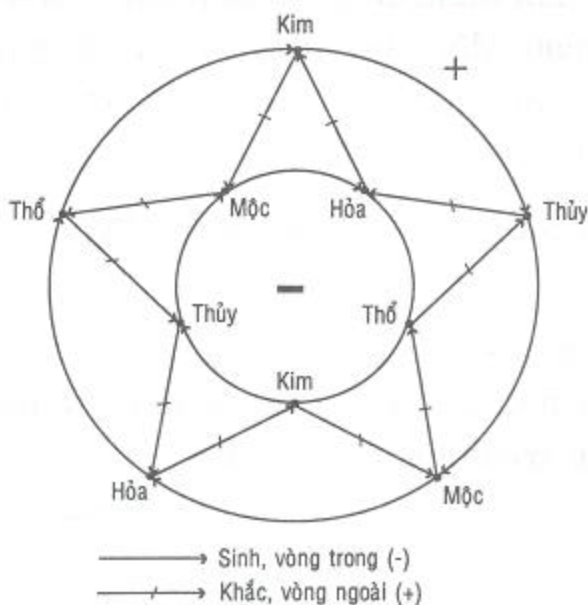
◆ Luật chế hoá:

Bao gồm cả tương sinh tương khắc. Không có sinh làm sao vạn vật sinh sôi nảy nở. Không có khắc thì phát triển thái quá mất quân bình âm dương thì có hại.

Quy luật chế hoá:

- Kim khắc mộc, mộc sinh hoả, hoả khắc kim.
- Mộc khắc thổ, thổ sinh kim, kim khắc mộc.
- Thủy khắc hoả, hoả sinh thổ, thổ khắc thủy.
- Hoả khắc kim, kim sinh thủy, thủy khắc hoả.
- Thổ khắc thủy, thủy sinh mộc, mộc khắc thổ.

Theo luật chế hoá, mỗi hành có liên hệ 4 mặt (xem vòng tròn bên trong).



Thí dụ: “Mộc”

Cái sinh ra nó là thủy

Cái nó sinh ra là Hoả

Cái nó khắc là Thổ

Cái khắc nó là Kim.

Lý luận:

Mộc là mẹ sinh ra con là hoả, gây dựng cho con hoả mạnh thì hoả lại hạn chế bớt được kim là hành khắc với mẹ nó là mộc, như vậy mộc vẫn duy trì được ngôi vị.

1. Học thuyết Ngũ hành trong y học Đông Phương:

Ngũ hành đại biểu cho Ngũ tạng và là cơ sở lý luận. Bệnh chứng của Ngũ tạng qua lý thuyết Ngũ hành và cũng nhờ lý luận ấy mới tìm ra được cách điều trị bệnh có hiệu quả.

Học thuyết Ngũ hành cũng giúp cho con người hiểu rõ sự tương quan giữa con người và môi trường sống có liên hệ tốt xấu và gây bệnh cho con người như thế nào. Thí dụ: Thời gian giữa mùa Hạ và Thu (Trường hạ) người ta dễ bị tả, lý là tại sao?

Vì Trường hạ thuộc Thổ, Thổ đại diện cho Tỳ, Ngũ khí vào mùa này là Thấp, cho nên do Tỳ thấp bất hòa gây nên bệnh, trong trị liệu phải kiện vận tỳ thổ để tiêu diệt thấp khí.

a. Ngũ hành với cơ thể (MẠNG)

Ngũ hành	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy
5 Tạng	Can	Tâm	Tỳ	Phế	Thận
5 Phủ	Đờm	Tiểu Trường	Vị	Đại Trường	Bàng quang
5 Khiếu	Mắt	Lưỡi	Miệng	Mũi	Tai
5 Thổ	Gân	Mạch	Thịt	Da, lông	Xương cốt
5 Dịch	Nước mắt	Mồ hôi	Nước bọt	Nước mũi	N.bọt (đêm)
5 Thanh	Hét, la	Cười	Ca hát	Khóc	Rên
Ngũ hoá	Sinh	Trưởng	Hoá	Thâu	Tàng
Ngũ sắc	Xanh	Đỏ	Vàng	Trắng	Đen

b. Ngũ hành với thời tiết:

Ngũ hành	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy
5 tạng	Can	Tâm	Tỳ	Phế	Thận
5 phủ	Đờm	Tiểu trường	Vị	Đại trường	B.Quang
Ngũ khí	Phong	Nhiệt	Thấp	Táo	Hàn
Ngũ thời	Xuân	Hạ	Trường hạ	Thu	Đông
Ngũ phương	Đông	Nam	Trung ương	Tây	Bắc
Ngũ hoá	Sinh	Trưởng	Hoá	Thâu	Tàng

c. Ngũ hành với Tâm Tánh:

Ngũ hành	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy
5 Tạng	Can	Tâm	Tỳ	Phế	Thận
Ngũ chí	Giận	Mừng	Lo nghĩ	Buồn	Sợ
Ngũ thanh	La hét	Cười	Ca hát	Khóc	Rên
Hậu thiên	Lành	Tham	Xao loạn	Dữ	Si, dâm

d. Ngũ hành với ẩm thực:

Ngũ hành	Mộc	Hỏa	Thổ	Kim	Thủy
5 tạng	Can	Tâm	Tỳ	Phế	Thận
5 phủ	Đờm	Tiểu Trường	Vị	Đại Trường	B. Quang
Ngũ vị	Chua	Đắng	Ngọt	Cay	Mặn
Ngũ mùi	Khai	Khét	Thơm	Tanh	Thối

Hiếu Học Thuyết Ngũ hành là Hiếu thấu đáo Luật Tương Sinh, Tương Khắc, Chế hoá để quân bình được âm dương. Bảo tồn được Tánh và Mạng là phải biết thích nghi với môi trường nội tâm, ngoại cảnh để quân bình âm dương ngũ hành của cơ thể, của tâm tánh, của thời tiết, của ẩm thực.

Như vậy trị tâm bệnh, thân bệnh không ngoài ngũ hành ngũ tạng, nhưng thực ra bệnh chứng không chỉ là

lý luận theo luật ngũ hành tương sinh, tương khắc và chế hoá, mà còn có trường hợp Ngũ hành diên đảo.

e. Ngũ hành diên đảo:

Ngũ hành diên đảo là ngũ hành có thể sinh, khắc nghịch như Kim sinh Thủy và ngược lại Thủy cũng sinh Kim. Thí dụ bệnh phế nuy (phổi teo khô héo) thì kim táo phải bổ thận thủy để cứu phế kim.

- Như Thủy sinh Mộc, Mộc sinh Thủy. Thí dụ Bệnh Thận thủy khô phải làm cho gan mộc mát để cứu Thận thủy.
- Như Mộc sinh Hỏa, Hỏa sinh Mộc. Thí dụ Bệnh Can hàn mộc hư, cần phải ích Hỏa làm ấm Gan mộc.
- Như Hỏa sinh Thổ. Thổ sinh Hỏa. Thí dụ Bệnh Tâm hư hỏa đại suy, phải bổ Tỳ thổ để dưỡng Tâm hỏa.
- Như Thổ sinh Kim, Kim sinh Thổ. Thí dụ Bệnh Tỳ Khí thổ suy bại, phải ích khí Phế kim để dưỡng Tỳ thổ.
- Như Kim khắc Mộc, Mộc khắc Kim. Thí dụ Bệnh Can mộc quá vượng làm hại Phế kim.
- Như Mộc khắc Thổ, Thổ khắc Mộc. Thí dụ: Bệnh Tỳ thổ Vượng thì Can mộc phải lui.
- Như Thổ khắc Thủy. Thủy khắc Thổ, thí dụ Bệnh Thận thủy lạnh quá thì Tỳ thổ hư.

- Như Thủy khắc Hoả, Hoả khắc Thủy. Thí dụ Bệnh Tướng hoả nung nấu thì Thận thủy tiêu khô.
- Hoả khắc Kim, Kim khắc Hoả. Thí dụ Bệnh Phế khí đầy đủ thì Tâm hoả phải hạ giáng.

2. Học thuyết Ngũ Hành trong Đạo Dịch

Ngũ hành trong Đạo Dịch là nói đến sự vận hành của Ngũ hành để giải thích sự biến hoá của Trời đất dựa theo Hà Đồ, Lạc Thư.

Trên lưng con Long Mã của *Hà Đồ* có định số ở từng vị trí khác nhau được giải thích như sau.

Số Nhất-Lục (1-6) thuộc Thủy ở phương Bắc. Vì trời đất lúc đầu Thủy sinh ra trước nhất, nên gọi số 1 là *Thiên Nhất sanh Thủy*.

Khi có Thủy thì Nhiệt khí địa cầu tụ nhóm lại thành Hoả ở phương Nam mang số Nhị-Thất (2-7) thuộc Hoả nên gọi số 2 là *Địa nhị sanh Hoả*.

Thủy Hoả điều hòa, cây cỏ sinh ở phương Đông, mang số Tam-Bát (3-8) thuộc mộc, nên gọi số 3 là *Thiên tam sinh mộc*.

Kế đến phần vật chất ngưng tụ kết lại thành kim thạch tại địa cầu, ở phương Tây, mang số Tứ-Cửu (4-9) thuộc kim, nên gọi số 4 là *Địa Tứ sinh Kim*, ở Địa cầu có Thủy, Hoả, Mộc, Kim nương Thổ Khí của Trời đất

mà sinh hoả, mang số (5-10) là Thiên Ngũ sinh Thổ ở Trung ương.

Luật biến hoá sinh tồn vạn vật thì âm thăng, dương giáng. Số của Hà Đồ từ 1 đến 10 nếu gọi là luật sinh-thành thì số 1 là khởi sinh số 10 là thành tựu và số lẻ 1, 3, 5, 7, 9 gọi là số dương thuộc Thiên; số chẵn 2, 4, 6, 8, 10 gọi là số âm thuộc Địa.

Âm dương thăng giáng từ số 1 khởi sinh cho đến số 10 thành tựu thì ta có ngũ hành của âm dương Thiên Địa theo qui luật định số của Hà Đồ Lạc Thư.

- Thiên nhất sinh Thủy (+)
- Địa nhị sinh Hoả (-)
- Thiên tam sinh Mộc (+)
- Địa tứ sinh Kim (-)
- Thiên ngũ sinh Thổ (+)

Số 5 ở Trung ương (thổ) lại phối hợp với 1, 2, 3, 4, 5 Ta có:

- Địa lục sinh Thủy (-) (5+1 của Thiên nhất Thủy).
- Thiên thất sinh Hoả (+) (5+ 2 của Địa nhị Hoả).
- Địa bát sinh Mộc (-) (5 + 3 của Thiên tam Mộc).
- Thiên cửu sinh Kim (+) (5 + 4 của Địa tứ Kim).
- Địa thập sinh Thổ (-) (5 + 5 của Thiên ngũ Thổ).

Như vậy nguyên lý sinh hoá và thành tựu của vạn vật không ra ngoài lý âm dương ngũ hành là kim mộc, thủy, hoả, thổ phối hợp theo luật âm dương khí hoá.

Áp dụng luật khí hoá âm dương ngũ hành để xét đến sinh-thành của con người khi còn ở Bào Thai. Trước hết là do tinh cha (dương) huyết mẹ (âm) tương giao, ngưng kết trước hết chỉ là một khí dương, Thiên nhất sinh Thủy-Thủy khí có trước ở bụng mẹ là phương âm ứng về phương bắc.

Âm khí bao bọc phần dương, dương khí lần lần thành hình, bào thai ở nơi âm có nhất điểm tinh dương tượng hình cái đầu sinh ra ở dưới là phương Bắc thuộc Thái dương.

Ở trên đối với phương Bắc là phương Nam với số 2, bào thai sinh ra 2 cái tua chạy ngược lên trên thành hai chân, số 2 là Thiếu âm ở phương Nam.

Kế đến là số 3 đi về bên tả nằm phía lưng trong bào thai có một đường thẳng tượng hình xương sống có 3 lỗ rỗng để thông dương khí là số Thiếu dương.

Số thứ 4 qua phía hữu sanh ra 2 cái tay là số thuộc Thái âm.

Số 5 do số 2 âm và 3 dương ở tại trung ương là Thái hòa sanh ngũ tạng.

Trên đây giải thích âm dương ngũ hành của Tiên

Thiên theo Hà Đồ. Còn Lạc Thư nói về vận hành của Ngũ hành thuộc Hậu Thiên.

Lạc Thư có số 1 đến 9 trên con Linh Quy sắp theo phương vị và giải thích bao quát hết mọi lý lẽ âm dương của Tạo hoá.

Khởi thủy phương Bắc là số 1 tượng quẻ Khảm ☵☵☵ thủy cực âm có hàn khí, nên âm cực thì dương sinh, chuyển sang Đông như mặt trời mọc mang số 3 tượng quẻ Chấn ☳☳ mộc.

Số 5 là dương khí trung bình ở giữa Số 7 là dương khí thịnh ở phương Tây như mặt trời xế bóng: tượng quẻ Đoài ☱☱ kim.

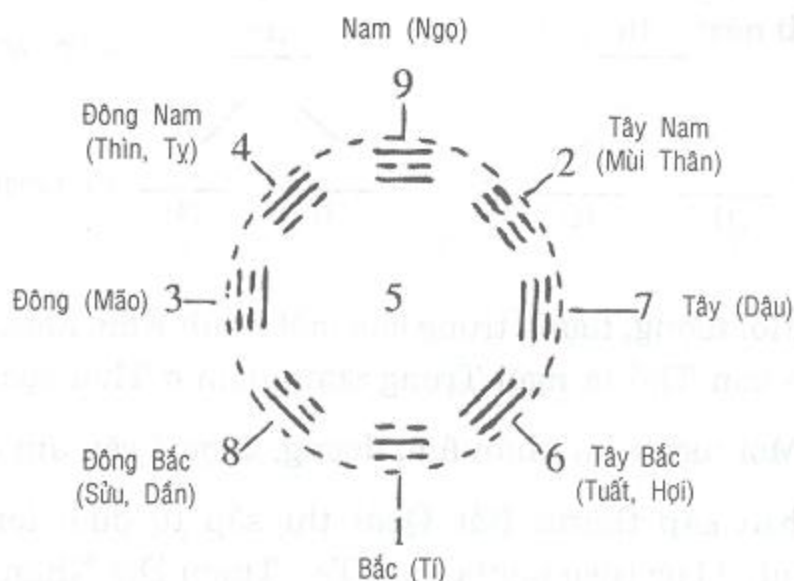
Số 9 là dương khí cực thịnh ở phương Nam. Quẻ Ly ☲☲☲ hoả.

Các số 1, 3, 5, 7, 9 nằm ở chính phương Bắc, Đông, Trung ương, Tây, Nam.

Các số âm 2, 4, 6, 8, 10 nằm ở bàng phương theo quy ước tính dựa vào số dương chính phương như sau:

Số 2 là Tây Nam tượng quẻ Khôn ☷☷☷ Thổ do số của tây 7 và nam 9 theo luật cộng lại, bỏ 10 nhân 2 bỏ 10 mà thành $(7 + 9) - 10 \times 2 - 10 = 2$

Số 4 là Đông Nam, tượng quẻ Tốn ☴☴☴ mộc, do số của Đông 3 và Nam 9 mà thành $(3 + 9) - 10 \times 2 = 4$



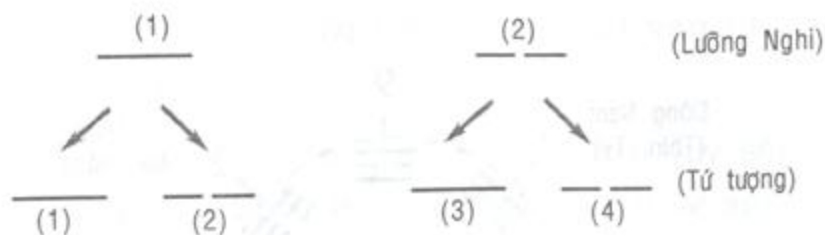
Số 6 là Tây Bắc lượng quẻ Càn $\equiv$ kim, do số của Tây 7 và Bắc 1 mà thành $(7 + 1) \times 2 - 10 = 6$

Số 8 là Đông Bắc, tượng quẻ Cấn $\equiv$ thổ, do số của Đông 3 và Bắc 1 mà thành $(3 + 1) \times 2 = 8$

Nhưng sắp xếp thuận theo thứ tự trên dưới từ Thái cực sinh Lưỡng Nghi. Lưỡng Nghi sinh Tứ Tượng. Tứ Tượng sinh Bát Quái Ngũ hành sinh 64 quẻ của Dịch, dùng một gạch liền tượng dương — một vạch đứt tượng trưng cho âm — Ta có:

Thái cực sinh Lưỡng Nghi là Nghi Âm — — và Nghi Dương — —.

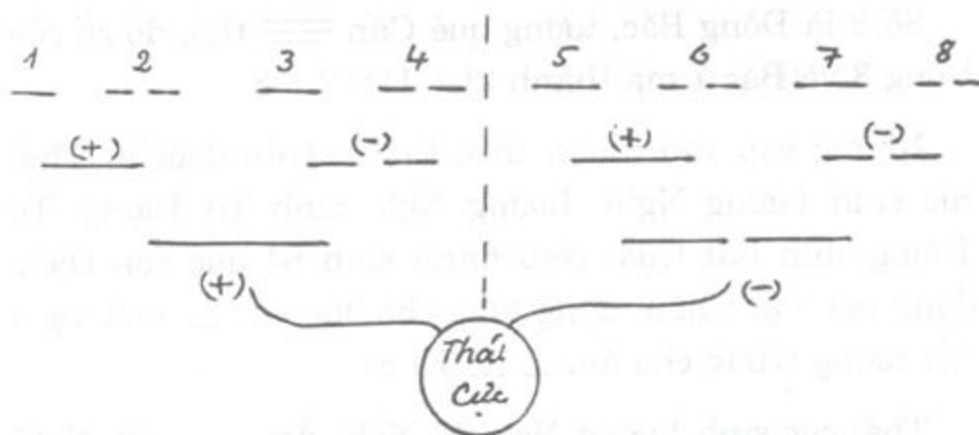
Lưỡng Nghi sinh Tứ Tượng là Trong Âm có lẫn cả âm cả dương, và trong dương có cả âm cả dương



Mỗi tượng, tượng trưng cho một hành Kim, Mộc, Thủy, Hoả còn Thổ là ngôi Trung ương nằm ở Thái cực.

Mỗi tượng lại phân âm, dương, được 4 cặp âm dương.

Khi sắp thành Bát Quái thì sắp từ dưới lên trên thành 3 bậc theo nghĩa Tam Tài: Thiên Địa Nhân. Ta có Càn nhất, Đoài nhị, Ly tam, Chấn tứ, Tốn ngũ, Khảm lục, Cấn thất, Khôn bát.



Xếp theo Tam Tài từ trên xuống dưới ta có
 Quẻ số 1 là Càn kim ≡ (tam liên = 3 gạch liền)

Quẻ số 2 là Đoài kim ☱☱ (thượng khuyết = trên thiếu)

Quẻ số 3 là Ly hỏa ☲☲ (trung hư = rỗng giữa)

Quẻ số 4 là Chấn mộc ☳☳ (Ngưỡng bồn = chậu ngửa)

Quẻ số 5 là Tốn mộc ☴☴ (Hạ đoạn = dưới đứt)

Quẻ số 6 là Khảm thủy ☵☵ (Trung mãn = giữa đầy)

Quẻ số 7 là Cấn thổ ☶☶ (Phúc quyển = chén úp)

Quẻ số 8 là Khôn thổ ☷☷ (Lục đoạn = sáu đoạn)

Sau cứ một quẻ này hợp với 7 quẻ kia thành 64 quẻ chồng nhau.

Quẻ Càn là tam dương, 3 gạch dương, gọi là Lão dương bao trùm khí dương làm Cha.

Quẻ Khôn là tam âm, 3 gạch âm, gọi là Lão âm, chủ tế các khí âm làm Mẹ.

Khi Càn với Khôn giao nhau. Càn đổi một dương lấy một âm thành Tốn ☳☳ → ☴☴ sanh Trưởng nữ ở vạch dưới (gọi là sơ hào). Còn Khôn thành chấn sanh Trưởng nam ☶☶ → ☳☳.

Càn với Khôn giao nhau lần hai ở vạch giữa (hào nhị) Càn biến thành Ly ☲☲ → ☵☵ sanh Trung nữ Khôn biến thành Khảm ☵☵ trung nam.

Càn với Khôn giao nhau lần ba ở vạch ba (hào thượng hay hào tam) Càn biến thành Đoài ☱☱ sanh thiếu nữ. Khôn biến thành Cấn ☶☶ sinh Thiếu nam.

Như vậy Càn 3 gạch dương biến thành 3 gạch âm sanh 3 gái. Khôn 3 gạch âm, biến thành 3 gạch dương sanh 3 trai. Trai theo cha, gái theo mẹ.

Càn coi 3 trai ở hướng Đông Bắc

Khôn coi 3 gái ở hướng Tây Nam.

Khi Càn trở thành lão phụ (cha già) khí chân dương đã lọt về tay 3 trai, theo luật sinh, trưởng, hoá, thâu, tàng nên phải tàng ẩn cảnh Tây Bắc hướng rất lạnh. Nên mới có khẩu quyết là:

Càn, tam liên, Tây Bắc, Tuất hội

Cũng lý luận cho Khôn, khi chân âm mất về tay 3 gái, tánh khí thất thường phải tàng ẩn nơi Tây Nam chỗ sát khí.

“Khôn, lục đoạn, Tây Nam, Mùi thân”.

Ly ☲ có vạch âm bị nhốt trong dương, mượn sức dương phát sáng nên ở hướng Nam hoả vượng.

“Ly, trung hư, chánh nam cư Ngọ”

Khảm ☵ vạch dương lọt vào âm làm ra thủy triều làm cho thủy vượng ở hướng Bắc.

“Khảm, trung mãn, chánh Bắc cư Tí”

Chấn ☳ có vạch dương đầu (sơ hào) chủ sinh trưởng hướng cây cỏ vượng chánh đông.

“Chấn, ngưỡng bốn, chánh đông cư Mẹo”

Đoài ䷗ có vạch âm cuối cùng chủ tiêu hoá là hướng kim vượng ở chánh Tây.

“Đoài, thượng khuyết, chánh Tây cư Dậu”

Cấn ䷂ có vạch dương cuối chủ về tịnh dưỡng, nơi có dương khí yếu ở Đông Bắc (thổ).

“Cấn, phúc quyền, đông bắc, sửu dần”

Tốn ䷌ có vạch âm chủ về tiếm tiến để sinh trưởng ở hướng dương khí thịnh đông Nam (mộc)

“Tốn, hạ đoạn, đông nam, thìn tỵ”

Càn, Khảm, Cấn, Chấn thuộc dương tạo sinh muôn vật.

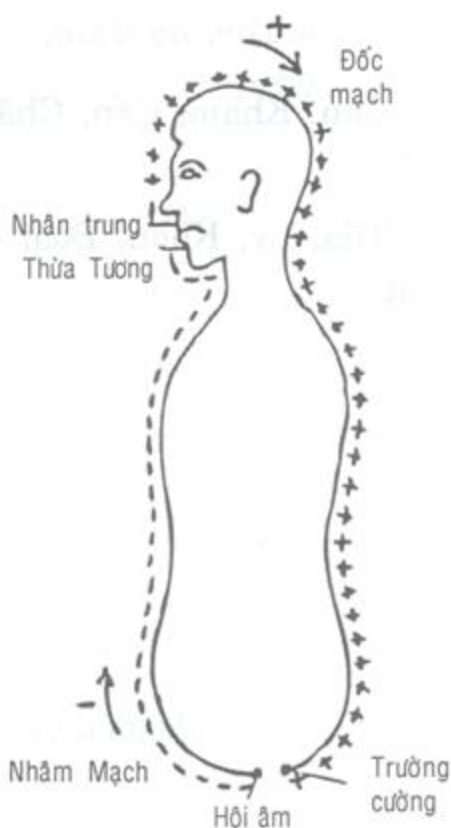
Tốn, Ly, Khôn, Đoài thuộc âm, dưỡng thành muôn vật.

III. MẠCH NHÂM ĐỐC

Mạch Nhâm Đốc là hai mạch thống lĩnh dương khí của các kinh dương (Đốc Mạch) và âm huyết của các kinh âm (Nhâm Mạch).

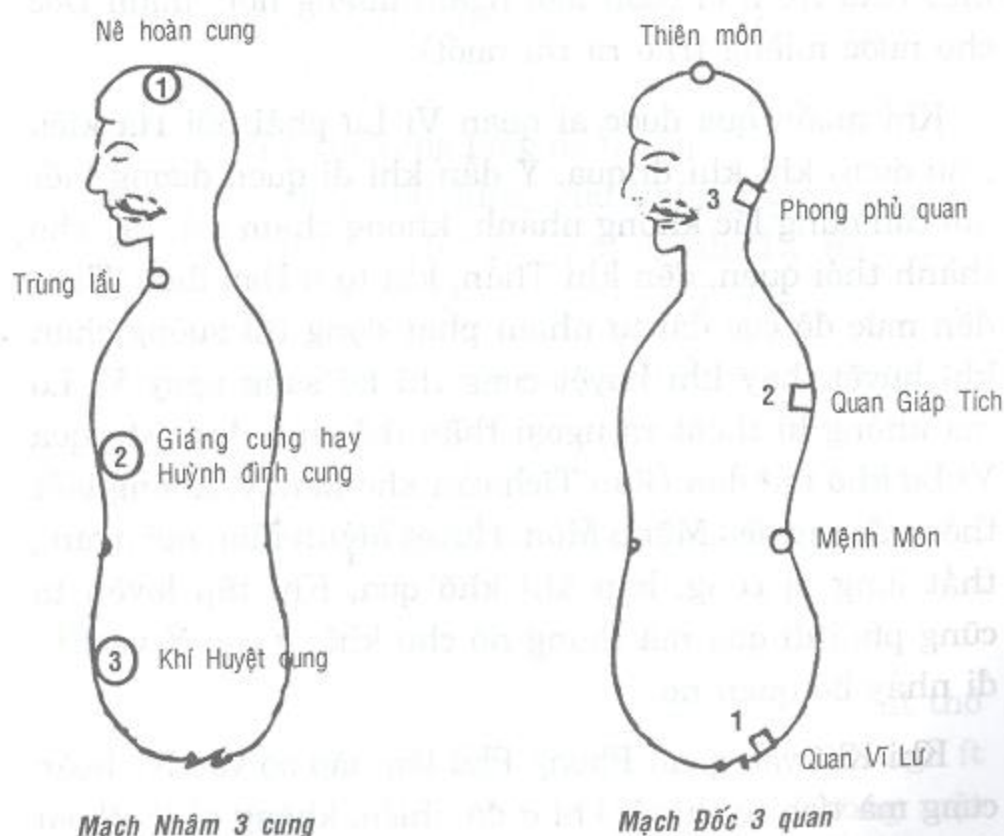
Hai Mạch Nhâm Đốc có quan hệ nhất đối với việc sinh tử của con người. Ở cơ thể bình thường của mọi người (kể thể tục, phàm phu) thì Mạch Nhâm phía trước bụng đi từ huyết Hội Âm bên dưới đi lên đến huyết Thừa Tướng. Còn Đốc Mạch đi từ huyết Nhân Trung lên đầu xuống lưng đến huyết Trường cường. Hai mạch có hai chỗ đứt đoạn, một ở miệng và một ở hậu môn. Cho nên sự sinh hoá mất căn bản. Mạng sống tùy thuộc vào Nhâm Đốc thụ bẩm khí Tiên Thiên nhiều hay ít mà mạng sống được dài hay ngắn.

Tiên gia biết rằng hai mạch Nhâm Đốc tổng hội và thống nhiếp cả hai phần âm dương, nếu hai mạch đều thông liên tục thì cả trăm



mạch trong con người đều thông. Cho nên Tiên gia “Thối âm phú”, “Tấn dương hỏa” để vận chuyển hà xa như bánh xe quay nước cho thông hai mạch.

Theo phép này phải ngưng thần nhập Khí Huyết (ở huyết Quan Nguyên) gọi là qui căn. Dùng Tâm Ý định, để giữ Khí Thần không rời, cho đến khi nào tích lũy đến cực điểm sẽ phát động đem Khí Thần hòa hợp mà thượng thăng lên Nê hoàn cung là Thượng đan điền, hay đan điền khí lúc đó đường hà xa Nhâm Đốc hai mạch mới thông.



Trước khi thực hành để đạt được việc thông Nhâm Đốc vận chuyển hà xa được liên tục, ta gọi là Vận Tiểu Chu Thiên, có mục đích nối liền Nhâm Đốc để thông được Nhâm đốc, ta phải có kỹ thuật và phải hiểu rõ những sự trở ngại gặp phải ở trên Mạch Nhâm Đốc để vượt qua một cách dễ dàng, sẽ không bị “Tẩu hỏa nhập ma”. Đó là 3 cung ở Mạch Nhâm, 3 ải quan ở Mạch Đốc.

Ngoài ra trên đường khí đi phía trước Mạch Nhâm còn có huyết Hội Yết châm cứu gọi là Thiên Đột, Đạo gọi là Trùng Lầu. Muốn thông Trùng Lầu phải nối Thượng kiều (cầu trên, là cuốn lưỡi ngậm miệng nối Nhâm Đốc cho nước miếng trào ra rồi nuốt).

Khí muốn qua được ải quan Vĩ Lư phải nối Hạ kiều (cầu dưới) khi khí đi qua. Ý dẫn khí đi quen đường biết nối cầu đúng lúc không nhanh, không chậm trễ, tập cho thành thói quen, đến khi Thần, khí tụ ở Đan điền Thần đến mức độ cực đại tự nhiên phát động thì xuống chân khí huyết, hay khí huyết cung thì nó sang ngay Vĩ Lư mà không bị thoát ra ngoại thận (bộ sinh dục) Khí qua Vĩ Lư khó mà đến Giáp Tích còn khó hơn, vì không biết thông đường đèo Mệnh Môn. Huyết Mệnh Môn nơi ngang thắt lưng bị cong, hẹp khí khó qua, Khi tập luyện ta cũng phải đi qua mà thông nó chứ không cho Ý và Khí đi nhảy bỏ quên nó.

Khi Khí vào quan Phong Phủ lên não bộ vào Nê hoàn cung mà tích tụ thành khí ở đó nhiều, không có lối thoát làm tác hại bộ não và cũng không xuất thần qua Thiên

Môn được nên ta cũng phải tập cho thông Thiên Môn ở cấp I

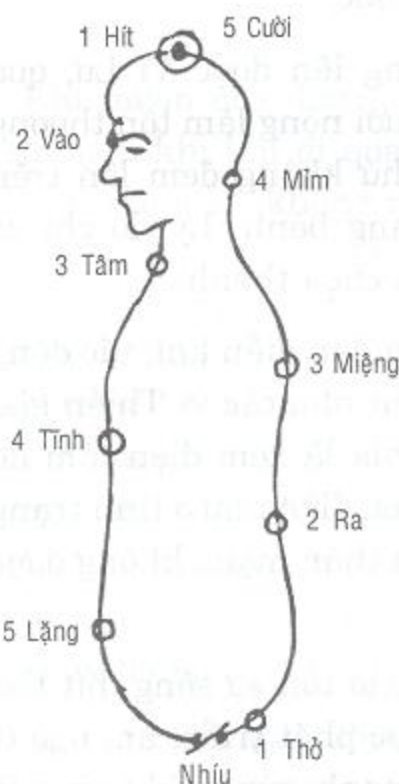
Tại sao Tẩu hoả nhập ma?

1. Tập khí công để có Nội lực của Võ công thì tụ khí lại Đan điền tĩnh, không lấy thanh khí Tiên Thiên ở Thiên môn để hoá thanh, lọc trước, không nổi hạ kiêu, khi tập một thời gian khí phát động chạy thoát ra ngoại thận. Vì Nhâm Đốc chưa liền mạch và chưa được thông, chỉ có lối ra ngoại thận, nó sẽ phát triển thành quỷ dâm dục.
2. Nếu biết nổi hạ kiêu thông lên được Vĩ Lư, qua Mệnh Môn thì vùng lưng dưới nóng làm tổn thương cột sống dưới thắt lưng, chứ không đem lên trên được, càng dẫn khí lên càng bệnh. Lý do chỉ có tinh hoá khí, còn trước mà chưa thanh.
3. Nếu chỉ tập tụ khí ở đầu nơi đan điền khí, tác động thần kinh vỏ não phát triển như các vị Thiên gia, tâm không, não không nghĩa là xem điện tâm đồ và điện não đồ thì đường biểu diễn như ở tình trạng ngủ. Nhưng đa số Thiên gia thân mạng không được khỏe.

Tập Khí Công Y Đạo là tập bảo tồn sự sống, hít thở lọc thanh, xả trước, sức khỏe được phát triển, ăn, ngủ ít mà da dẻ vẫn hồng hào khỏe mạnh, người không mệt mỏi.

Tại sao?

Vì khi tích điện khí tại Đan điền Thần là ta đã biết lấy khí dưỡng Thần, mỗi hơi thở, đóng lưỡi ngậm miệng làm trào ra nước miếng, nếu không có nước miếng là hít thở sai, tập lại cấp I và II. Khi Thần Khí giao hòa, nó phát động, nơi đan điền thần có mạch đập mạnh “bịch, bịch” nghe rõ, mạnh hơn mạch đập nơi tim. Khi khí phát sinh nó tràn vào ngũ du huyết của 12 kinh mạch mà chẳng còn đi theo lối đi riêng của kinh nữa. Nhà Đạo gọi là Kinh Thủy loạn hành, nhưng vì ta luôn tập



Thối âm thăng dương

theo vòng chu Thiên “Thối âm thăng dương” lúc nào Ý cũng dẫn Khí của hơi thở đi đều theo nhịp, thì nó sẽ chuyển về Vĩ Lư lên Giáp Tích, Giáp Tích khó qua để lên Phong Phủ thì người ta phải dùng lưỡi trụ ở gà khiến cho nó lên Phong Phủ. Còn lối tập của Khí Công Y Đạo lúc nào cũng cuốn lưỡi ngậm miệng ở Thượng Kiêu, còn hạ kiêu khi Ý dẫn Khí qua mới bắt hạ kiêu, như vậy khí lên Giáp Tích và Phong Phủ dễ dàng thăng thối Nê hoàn cung thoát ra ngoài Thiên Môn.

Nhưng khi tập quen, ta không cho ra ngoài Thiên Môn mà cứ đi giáp vòng cho thuần thực, khí thần đầy đủ tam điền gọi là:

“Vận Khí thông quan xoi cốt tiết

Tự nhiên, tinh đủ, dưỡng ngưng thần”



TIỂU CHU THIÊN - VẬN KHÍ THÔNG QUAN

1. Giai đoạn 1. Tiểu Chu Thiên

a. Điều thân:

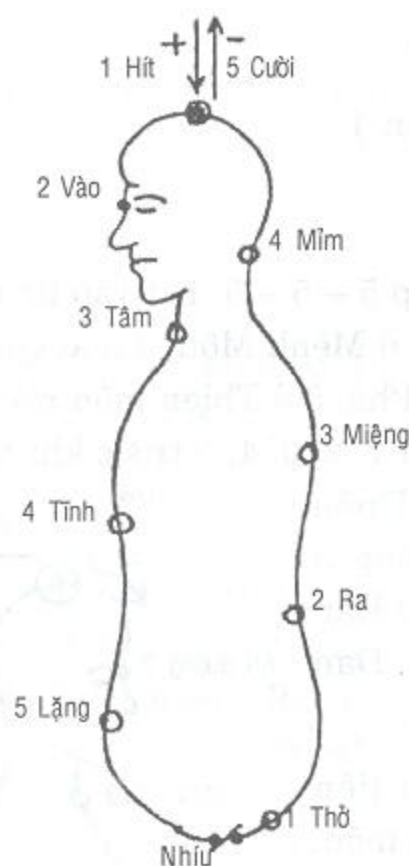
Như giai đoạn một, cấp I.

b. Điều ý:

Nhịp 5 - 5. Hơi thở vào từ đỉnh đầu chỉ điều ý cho đúng nhịp 5 tiếng đếm phía trước, 5 tiếng đếm phía sau. Hơi thở bình thường. Cho đến khi thật quen tốc độ và vị trí phải đi, phải đếm thật nhuần nhuyễn mới chuyển sang điều tức.

c. Điều tức

Khi điều tức thì không niệm thầm 1, 2, 3, 4, 5 mà Ý dẫn khí hơi thở đi theo. Hơi thở vào từ đỉnh đầu, hít vào niệm chữ “Hít” ở số 1, “Vào” ở số 2, “Tâm” ở số 3, “Tĩnh” ở số 4, “lặng” ở số 5.



Thối âm thăng dương

Nhứu hậu môn, nổi hạ kiêu. Rồi thở ra niệm “Thở” ở số 1, “Ra” ở số 2, “Miệng” ở số 3, “Mồm” ở số 4, “Cười” ở số 5. Rồi lại hít vào ở Thiên môn đi vòng thứ hai.

Mỗi ngày đi 36 lần liên tục không nghỉ đứt đoạn là đạt yêu cầu.

2. Giai đoạn 2. Vận khí thông quan Nhịp 5 - 5 - 5

a. Điều thân:

Như giai đoạn 1.

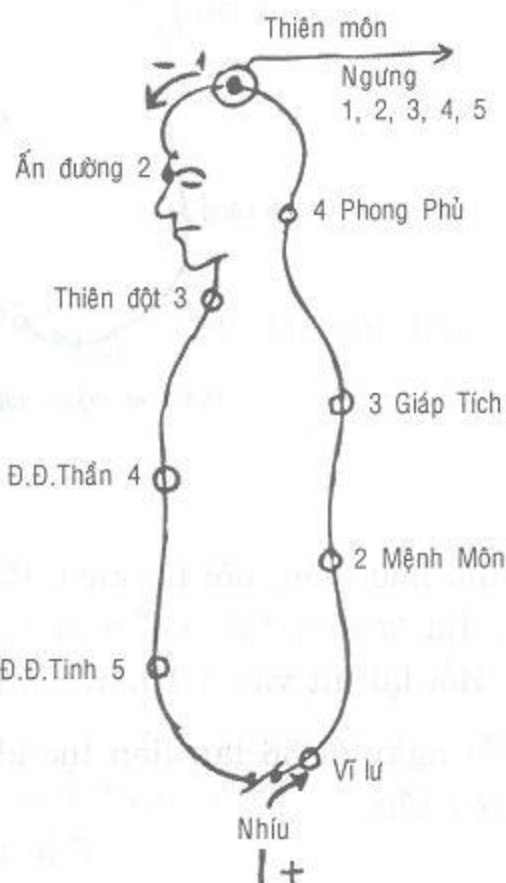
b. Điều ý:

Lần này nhịp 5 - 5 - 5. Hít vào từ ở Hậu môn vào ải quan 1 Võ Lư, 2 ở Mệnh Môn, 3 ở ải quan Giáp Tích, 4 ở ải quan Phong Phủ, 5 ở Thiên môn rồi ngưng không cho ra mà cho tụ lại 1, 2, 3, 4, 5 trước khi thở ra. Khi thở ra lại bắt đầu 1 ở Thiên môn, 2 ở Ấn đường, 3 ở Thiên đột, 4 ở Đan điền thần, 5 ở Đan điền tinh.

Đi vòng đầu tiên không nhứ hậu môn.

Bắt đầu vòng thứ nhì trở đi nhứ cho khí qua được Võ Lư.

Các thanh niên nam nữ còn trẻ chỉ tập dùng ý, điều ý thôi thì người khỏe mạnh không cần phải Điều Túc.



Điều tức dành cho những người lớn tuổi đã có vợ con hoặc các tu sĩ.

Vì tập điều tức, tinh hoá khí, khí hoá thần, thần hoàn hư, bộ phận ngoại thận (sinh dục) không hoạt động nữa.

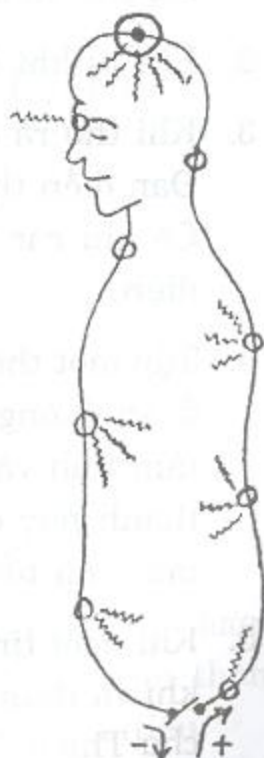
c. Điều tức:

Điều tức theo ý dẫn hơi thở đi sẽ thông quan mau có kết quả hơn.

Hít hơi vào từ Hậu môn, niệm “Hít” ở Vĩ Lư, “Vào” ở Mệnh môn “Tâm” ở Giáp tích, “Tĩnh” ở Phong phủ, “Lặng” ở Thiên môn. Ngưng thở, ý trụ ở Thiên môn 1, 2, 3, 4, 5. Bắt đầu thở ra – “Thở” ở Thiên môn. “Ra” ở Ấn đường. “Miệng” ở Thiên đột. “Mỉm” ở Đan điền Thần. “Cười” ở Đan điền tinh. Rồi lại nhú hậu môn Thở vào lần thứ hai...

♦ Ấn chứng của giai đoạn 1:

1. Lấy khí Tiên thiên trên đỉnh đầu vào Mạch nhâm thấy mát, còn bàn tay (+) ở Đan điền thần thấy ấm, tập một thời gian lâu mới thấy bàn tay (-) ở Đan điền tinh ấm.



2. Khi nhúu hạ kiêu để thở ra thấy Vĩ lư, Mệnh môn ấm, lên đến Thiên môn cũng cảm thấy ấm. Lý do đưa khí Tiên thiên để “thối âm” của Mạch Nhâm đẩy trực vòng qua phía sau để “thăng dương” Mạch Đốc.

♦ Ấn chứng của giai đoạn 2:

Giai đoạn hai là vận khí thông quan, lấy hơi thở từ Hậu Thiên (địa khí).

1. Thấy mát ở Vĩ Lư, cảm thấy có luồng khí đi qua các quan ải 1, 2, 3, 4, 5 thông suốt một đường, như sợi chỉ, có khi lớn như ngón tay.
2. Khi tụ khí ở Thiên môn, cả đầu tê rần.
3. Khi thở ra ở Ấn đường số 2, hơi bị nhói, đến số 4 Đan điền thần nóng, Đan điền tinh số 5 nóng ấm. Có khi các quan và các cung cảm thấy tê như có điện.
4. Tập một thời gian một tuần trở lên, khi nhắm mắt ở Ấn đường hiện ra một mẫu duy nhất, phản ánh tâm linh và trình độ tu tập của mỗi người xem đã thanh hay còn trược, thanh là màu sáng, trược là màu còn tối, đen, xám.
5. Khi ngồi tịnh, thở bình thường, tự nhiên vẫn thấy khí và thần nơi Đan điền thần chạy đều theo vòng chu Thiên “Thối âm, thăng dương”.

I. TRONG THÂN NGƯỜI CÓ MẤY LOẠI KHÍ?

Nói theo nhà Đạo thì Thân con người có hai loại khí là khí Tiên Thiên và khí Hậu Thiên.

Khí Tiên thiên là do tinh cha huyết mẹ truyền cho gọi là Nguyên khí ẩn tàng nơi thận trước khi ra đời.

Khí Hậu Thiên là do Ngũ tạng khí hoạt động theo nhu cầu của sự sống, như hít thở, ăn uống, tiêu hoá, tuần hoàn, bài tiết là phần việc mỗi tạng, tâm, can, tì, phế, thận.

Nói theo Đông Y thì con người có 5 loại khí là:

1. Nguyên khí (khí ở Thận)
2. Tông khí (khí hô hấp ở phổi)
3. Vinh khí (lo phần dinh dưỡng)
4. Vệ khí (lo phần bảo vệ cơ thể)
5. Ngũ tạng khí (khí của mỗi tạng)

1. Nguyên khí:

Là khí Tiên thiên ẩn tàng nơi Thận, mượn đường kinh Tam Tiêu để phát huy các khí trong thân thông suốt con người ở Thượng tiêu, Trung tiêu, Hạ tiêu.

2. Thông khí;

Là khí phát xuất từ hô hấp tàng chứa ở phổi để giúp cho sự tuần hoàn của cơ thể qua kinh Tâm, Phế.

3. Vinh khí;

Là khí lo phần dinh dưỡng phát xuất từ ăn uống phát nguyên nơi Tỳ Vị chuyển hoá chất bổ đi nuôi cơ thể qua đường kinh Thái âm Tâm, Tỳ, nuôi tưới bên trong khắp lục phủ ngũ tạng và nuôi dưỡng tứ chi bên ngoài.

4. Vệ khí:

Là phần khí lo bảo vệ cơ thể, cũng phát xuất từ ăn uống, phát ra từ Vị (bao tử) đem khí vận hành bên ngoài kinh mạch lòn vào khoảng giữa da và thịt để nuôi bì phu và cơ nhục đủ sức chống chọi với tà khí xâm nhập từ ngoài vào cơ thể qua da thịt cân cơ.

5. Ngũ tạng khí:

Là khí riêng của mỗi tạng để thúc đẩy hoàn tất chức năng của mình.

Như Tạng Phế chủ hô hấp để trao đổi oxy cho máu. Giải thích theo Ngũ hành của Ngũ tạng thì Tạng Can chủ "Sinh", Tạng Tâm chủ "Trưởng", Tạng Tỳ chủ "Hỏa" Tạng Phế chủ "Thâm" và Tạng Thận chủ "Tàng".

Giải thích theo khoa học, ngũ tạng khí chủ hô hấp tuần hoàn, tiêu hoá, bài tiết và sinh dục.

II. TINH - KHÍ - THẦN LÀ GÌ ?

Theo Đông Y **Tinh** là khí của Thận, **KHÍ** là dương khí của Phế và của Khí Ngũ Tạng và **THẦN** là khí hoá của Tâm.

Theo Dịch Lý thì **THẦN** thuộc khí của Tiên Thiên, Thần có Âm Thần và Dương Thần.

Khi con người còn sống thì âm thần gọi là **TINH**, dương thần gọi là **KHÍ** ra vào nơi hô hấp.

Còn khi chết thì người ta không gọi là **Tinh** và **Khí** nữa mà gọi là Phách và Hồn.

Tinh là âm thần gọi là Phách. Khí là dương Thần gọi là Hồn.

Như vậy nơi Thân mạng con người có Thần, sống thì gọi là Tinh với Khí (Tinh là âm chủ huyết) Khí là dương chủ “động” hay vận hành. Khi chết thì gọi là Phách Hồn.

III. TÁNH VÀ MẠNG LÀ GÌ?

Nói đến Tánh và Mạng là nói đến ĐẠO. Đạo làm ra Tánh, Mạng. Tánh là Thần. Mạng là Tinh với Khí.

Về Y nói đến Tánh và Mạng là nói đến Thần và Khí. Muốn siêu việt hoá con người chỉ cần Thần hòa Khí hiệp. Đức Phật nói: Phật tại Tâm, sao còn tìm kiếm Phật ngoài Tâm, mà Tâm tức là Thần và Khí ở trong thân ta vậy. Tánh là một khí linh của Khí Tiên Thiên tàng ẩn nơi Tâm ta, đó là Thần của ta.

Mạng là nguyên khí tượng hình hài của Khí Hậu Thiên, nên Thần trụ nơi Tâm, Khí tụ nơi Thân.

Tánh và Mạng tuy hai mà một, Vì Thần chẳng lìa khí, tánh chẳng lìa mạng, đó là chân tánh, chân mạng, là gốc của Trời đất.

Tu học Đạo là phải giữ giới luật để răn đe, rèn luyện cho Tánh Mạng không bị xấu, trước, hư hỏng. Phải Định được Tâm Ý ở một chỗ cho thanh, tịnh, không cho Tâm Viên Ý Mã lúc đó thần mới sáng suốt thông minh gọi là có Huệ, có Trí. Giữ Giới-Định-Huệ là để lòng trống, thí dụ như giới luật của xã hội kết tội ăn cắp bị chặt tay, nếu người tu giữ giới, tức là không phạm, lại còn giữ được lòng trống không, đứng đưng không biết ăn cắp là gì và chẳng phạm vào giới làm gì thì việc ăn cắp bị chặt

tay hay có chặt đầu cũng chẳng có gì liên quan đến người tu. Vậy giữ lòng trống để làm gì? Để luyện Tinh-Khí-Thần mà bảo vệ lấy Thân, Thân bền thì Mạng bền. Mà lòng trống thì Tánh sáng ra (tức là có Huệ).

Tánh và Mạng song tu mới đắc được Chân Tánh Mạng
Chư Tổ từng nói:

Chỉ biết tu TÁNH mà không biết tu MẠNG là tu hành đệ nhất bệnh.

Chỉ biết tu TÁNH mà không biết tu ĐƠN, muốn kiếp khó thành bậc Thánh.

Tu Đơn tức là làm cho Tánh Mạng hiệp nhất.

◇ Làm sao cho Tánh Mạng hiệp nhất?

Thật ra Tánh của người gồm có Tánh Khí Chất và Tánh Thiên Mạng là do Khí Tiên Thiên và Khí Hậu Thiên ở Trời làm MẠNG, ở người làm TÁNH, Tánh Mạng không rời. Mạng thì quan hệ với Khí. Tánh thì quan hệ với Thần, Thần thì ở nơi Tâm, Khí tụ nơi Thân.

Nơi Thân, Tâm có ĐẠO ở trong. Đạo làm chủ Thần, Thần làm chủ Khí, Khí làm chủ hình, hình chủ sự sinh.

Nếu ở trong “Tịnh” thì hình trụ, hình trụ thì Khí trụ. Khí trụ thì Thần trụ, Thần trụ thì Tánh trong sáng. Tánh sáng thì Mạng bền.

Vậy muốn cho Tánh Mạng hiệp nhất thì Tánh Mạng phải song tu. Tánh Mạng song tu là Tu Tánh cùng lúc với luyện Mạng.

◇ Tu Tánh thế nào?

Tánh sinh ra tâm, tâm sinh ra ý, ý chuyển làm Tình, Tình sinh ra vọng.

Nên chỉ bởi một niệm vọng hiện ra muôn hình làm Tâm loạn động sinh tham, sân, si.

Tu Tánh là đem vọng tưởng trở về Tình, Tình trở về Ý, thu Ý về thì Tâm an, Tâm an trở lại Tánh, đạo gia gọi là hoàn Đơn.

Nghĩa là Thuận theo phàm phu thì Đạo sinh ra một, một sinh ra hai, hai sinh ra ba, ba là sinh ra muôn vật. Thánh nhân đi nghịch trở vào trong thì hình hóa tinh, tinh hóa khí, khí hóa thần, Thần hoàn Hư mới đạt đạo quả.

◇ Luyện Mạng ra sao?

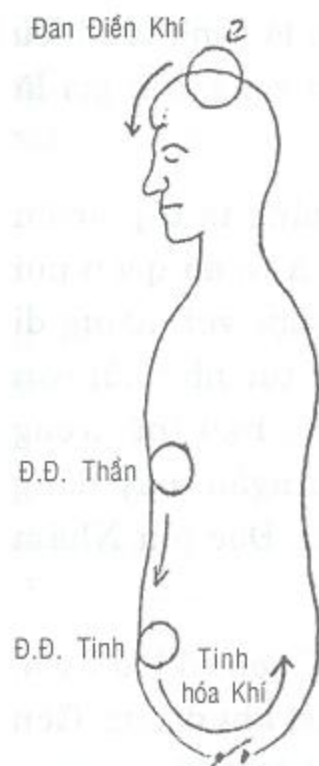
Như vậy luyện mạng có ba ải.

Ái đầu: Luyện Tinh hóa Khí:

Ái giữa: Luyện Khí hóa Thần:

Ái trên: Luyện Thần hoàn Hư là Bảo ngươn thứ NHẤT.

Đan điền Khí là nơi chứa và dẫn khí Tiên Thiên theo hơi thở vào phía trước “mạch Nhâm” tụ ở Đan điền



Thần để dưỡng thần. Tiên gia dùng từ ẩn dụ là luyện Kim đơn, là nấu thuốc, thuốc nấu phải đủ sức nóng giống như lò nấu kim loại cho chảy ra nước, hết tạp chất còn lại là vàng ròng.

Tinh của con người ví như vàng còn thô, khi khí thần hòa hiệp tạo ra sức nóng đủ nấu “tinh” thành vàng ròng, gọi là “Hỏa bức kim hành”, lửa đốt vàng chảy ra nước, có nghĩa là luyện thuốc đã thành, tức là Tinh đã hóa thành Khí.

Như vậy Khí Tiên Thiên theo hơi thở mà vào Đan Điền Thần là mới tạo ra lửa.

Lửa đủ thuốc mới thành tức là “Tinh mới hóa khí” chính là đoạn đường luyện đơn ở ải đầu.

Ở giữa là giai đoạn hai luyện Khí hóa Thần, thì Khí ở đây là Khí của Tinh hóa Khí, chứ không phải khí của hơi thở.

Như vậy nhân lúc Khí của hơi thở nơi Đan Điền Khí do tập luyện liên tục không ngừng nghỉ để đem gió vào quạt là thuốc ở Đan Điền Thần, tạo ra lửa phùng phùng, đẩy Khí của Tinh vượt qua động hà xa tức là qua hạ kiêu

(hậu môn) gọi là ải Thái Huyền hay gọi là sanh tử khiêu trôi ngược lên Đốc mạch vào Nê Hoàn cung, còn gọi là Thiên Cốc huyết.

Khi tập luyện Khí Công Y Đạo, chúng ta tập luyện ở cấp III, đi vòng Tiểu chu thiên tức là ta đã quen nối lại đường đi của Nhâm Đốc mạch, ngược với đường đi của Kinh mạch, thành một vòng liên tục như hồi còn ở bào thai, mà Tiên gia đã chỉ rõ cho hậu thế trong “Thời Chiếu Đồ”, tức là chỉ rõ các cơ ngẫu máy động của Thiên cơ là Dương lên, Âm xuống Đốc lên Nhâm xuống.

Vì vậy cấp III. Tập vòng Tiểu Chu Thiên có hai cách: giai đoạn 1 “Thối âm, thăng dương” Đưa khí dương Tiên Thiên vào phía mạch Nhâm để đẩy ngược đường âm là Nhâm mạch đi xuống gọi là “Thối âm”. Thối âm thì tất phải “Thăng dương” ở mạch Đốc, nhưng nếu không nối hạ kiêu (nhú hậu môn) khi khí đó qua thì dương không thăng lên được. Đường đi của giai đoạn một này là tạo cho Khí của hơi thở ở Đan Điền Khí hòa hợp với Đan Điền Thần tạo cho Khí với Thần có lửa, đi nhiều vòng, nhiều lần thì lửa càng nhiều mới đốt cháy nổi Tinh hóa khí ở ải đầu.

• *Ở giữa* thì Tinh đã hóa Khí, còn Khí của Thần ở Đan Điền Thần vẫn vận chuyển vòng Tiểu Chu Thiên mới kéo theo Khí của Tinh cũng lên Thiên Cốc huyết. Như vậy các loại Khí cùng Thần là khí hỏa, hiệp lại làm một

ở Thiên Cốc sau giáng xuống chỗ gọi là Càn Khôn giao cấu gọi là Huỳnh Phòng, rồi toàn chất tinh ba tụ lại rơi xuống Cung Huỳnh Đình. Đó là Khí hóa Thần.

Ải trên là giai đoạn ba Luyện Thần hoàn Hư.

Hư là Vô Cực, một tánh linh, khi bắt đầu “động” gọi là Thái Cực. Thái Cực sinh Lưỡng Nghi, Lưỡng Nghi sinh Tứ Tượng, Tứ Tượng sinh Bát Quái Ngũ Hành, con người và muôn vật được sinh ra. Luyện Thần hoàn Hư là trở ngược về hư không lúc chưa động không còn sinh sinh hóa hóa. Muốn được như thế là phải *Bảo ngươn thủ nhất* (ôm ngươn giữ một) tức là đem Thần về nơi Tỳ Lư Tánh Hải.

Hình thức tu luyện theo 3 ải là từ chỗ vô vi giải thích đem vào hữu vi là Tư Tiệm Pháp tức là bản thể. Các Tiên gia là người đã tu đạt đạo lại chỉ Tu Đốn Pháp tức là Tu trên một ải gồm dưới cả 2 ải là phương pháp tốc luyện. Thần hoàn Hư, công phu thật tốt cùng tốt Hư cùng LẶNG, hậu tính Tinh tự hóa Khí. Khí tự hóa Thần, Thần tự hoàn hư mà liễu sinh (liễu sinh thoát tử) chứng chỗ nhiệm mầu.

Vì thế Khí Công Y Đạo là Đốn Pháp, ở giai đoạn hai của cấp III, áp dụng đúng theo “Thời Chiếu Đồ” tập cho khí ở mạch Đốc lên, mạch Nhâm xuống tức là “Tiến dương, thoái âm”.

“Tiến dương thoái âm” theo Tiệm Pháp là đợi khi nào Hỏa của Đan Điền Thần đủ nấu Tinh hóa Khí thì mới

ngưng “Thối âm thăng dương” ở giai đoạn một mà đổi thành “Tiến dương, thối âm” để đẩy khí của Tinh theo Thần ngưng tụ ở Thiên Cốc huyết, tức là giai đoạn ngưng 1, 2, 3, 4, 5 không cho ra ngoài Thiên Môn mà Thở ra theo đường Nhâm mạch xuống là “Thối âm”.

Cứ tập luyện đều đặn tự nhiên Tinh tự hóa Khí, Khí tự hóa Thần, Thần tự hoàn Hư.

Giai đoạn hoàn Hư, Phật gọi là Viên Giác, Nho gọi là Thái Cực, Đạo gọi Kim đơn ở ngôi Vô Cực.

Trời Đất gọi là Thái Cực tức Quả Càn Khôn giao hòa biến hóa thành quả Khảm Ly nơi người. Như vậy người mới sinh là do một điểm linh quang là tinh cha huyết mẹ, cũng tượng trưng là quả Càn, Khôn, điểm linh quang này làm chủ hình hài mình gọi là ngôi Thái Cực. Khi chưa sinh, điểm linh quang chưa thuộc hình hài gọi là Vô Cực. Khi sinh ra rồi thì trời đất lấy đó mà “thịnh” nên nói Tạo Hóa đều ở nơi ta vậy.

Tuy nhiên, nếu có miệt mài tập luyện Mạng để Thần hoàn hư thì cũng phải tu Tánh song song, đem vọng trở về Tình, Tình trở về Ý, thu Ý về thì Tâm an, Tâm an trở lại Tánh thì Bốn lai chân tánh hiện bày gọi là Kim đơn, tứ đại làm lò luyện kim đơn. Thân ta là tứ đại, thuyết của Phật, tứ đại là Đất, Nước, Gió, Lửa. Của pháp tu Tánh gọi tứ đại là Hình, Tinh, Khí, Thần. Vì muốn đạt được Chân Tánh hay Kim Đơn thì Hình phải hóa Tinh, Tinh hóa Khí, Khí hóa Thần. Còn tứ đại là lò luyện kim

đơn của tu Mạng, căn cứ theo ngũ hành của Tạng là kim, mộc, thủy, hỏa phải tu luyện thế nào để không gây bệnh cho thân mạng, ngũ hành không còn sinh khắc, hay diên đảo mà phải là thủy hỏa ký tế, kim mộc giao hòa, tứ tổ kim, mộc, thủy, hỏa, quy gia là quay về ở cùng nhà của Thổ. Khi cơ thể bệnh, người hạ căn trông mong ngoại dược để chữa. Khi tu tâm sửa tánh thì dựa vào kinh sách sau mới biết đến nội dược, biết tu bên trong. Người thượng căn sớm trồng linh căn nên chỉ luyện nội dược. Nội dược vô vi không hình không chất mà có thật. Ngoại dược hữu vi, có thể, có dạng, lấy trị bệnh mà thiệt là KHÔNG có.

Tánh Mạng hiệp nhất Đạo Tiên gọi là Luyện Đơn.

Đạo Phật gọi là “Pháp luân thường chuyển”.

Theo lời dạy của Tổ Đạt Ma thì không phải là ngày đêm niệm Phật. Vì nếu có sắc, có tiếng thì chẳng phải là thanh tịnh, ấy chỉ là phép niệm Phật, biết niệm bao nhiêu cho đủ mà thành Đạo. Làm sao mà chẳng có niệm mà Pháp luân tự chuyển, mới gọi là chân truyền.

Bất tử Hư vô huyết lý (Thiên Môn) (Thiên môn này ở Tam tinh Ấn đường) vận động thanh khí (khí Tiên Thiên theo hơi thở) qua Thước kiều (nối lườn) xuống dưới Trùng lâu (cuống họng) xuống Huỳnh đình (Đan điền Tâm) qua Đan điền (Đan điền Tinh) chuyển phương thốn vào Vĩ Lư quan, thông vào Giáp Tích, thấu đến Ngọc Chấn thấu lên Thông Thiên (Thiên môn) Từ Thông Thiên rút

xuống thất bửu, nhập vào Bửu tạng thấu tới núi Tu Di, tự Tu Di thấu Sơn lâm, Sơn lâm thấu núi Linh Sơn, ngoài Linh Sơn là cung Bát Quái tới cung Khảm Ly là tám muôn bốn ngàn dặm đến Bồng Lai, tịch mạch thông Huyền Quang khiếu, chậm rãi bước lên núi Thiên Thai (Nê Hoàn cung).

Xem như vậy thì Trời là một ông Trời lớn (Thái cực)

Người là một ông Trời nhỏ (Thái cực) Bên ngoài có gì bên trong con người cũng có đủ.

Trời có 8 muôn 4 ngàn tinh tú, người có 8 muôn 4 ngàn lỗ chân lông (hào mao khổng khiếu).

Trời có 24 khí tiết âm dương là 12 tháng, người có 24 khúc của Đại Trường tiếp khí âm khí dương làm bốn mạng.

Trời có 18 độ sánh với người thì Tiểu Trường 18 khúc.

Trời có 12 ngưng, người có Yết hầu 12 điều gọi là Trùng hầu.

Trời có năm sao đầu, sáu vì sao tinh. Người có năm tạng sáu phủ.

Trời có Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ ở ngũ phương. Người có Đại Trường, Tiểu Trường, Bàng Quang, Đờm, Thận gọi là Ngũ hầu.

Trời có sao Đẩu hướng Đông đến sao Đẩu hướng Tây là 8 muôn 4 ngàn từng. Nam Đẩu đến Bắc Đẩu 10 muôn

9 ngàn 5 trăm từng. Người có Đan điền bên Tả tên Tinh Hải. Phía bên hữu là Khí Hải. Vĩ Lư quan làm Huyết Hải. Thiên Triều Huyết làm Cốt chi Hải ấy gọi là Tứ Hải.

Đông hải đến Tây hải 84 ngàn huyết môn. Nam hải đến Bắc hải 10 muôn 9 ngàn 5 trăm huyết môn.

Trời có sông Thiên Hà tiếp sông Hoàng Hà ứng lên chót núi Côn Lôn thanh hoàn thủy đạo, ngày đêm 12 giờ vận chuyển 36 độ án 72 hỏa hầu. Người có Thiên căn tiếp Địa căn. Thiên Hà tiếp với Ngân Hà mỗi một tháng vận chuyển 36 độ.

Trời có Thái âm, Thái dương soi chiếu trong thiên hạ mỗi một ngày một đêm đi được một muôn ba ngàn năm trăm độ, nếu đi thiếu một độ thì khí âm khí dương điên đảo. Người có Thái âm, Thái dương soi khắp cả mình, mỗi một ngày đêm đi được một muôn ba ngàn năm trăm hơi thở.

Tổ Đạt Ma giảng Pháp luân tự chuyển cũng cùng một lý với Pháp Tu luyện Kim đơn của Đạo Tiên, cũng cùng là Tu Tánh Luyện mạng đã được chỉ rõ trong Tu Chân. Nội Chiếu Đồ gồm lục phủ ngũ tạng và các bí huyết chỉ các khiếu trên Nhâm Đốc mạch. Các khiếu này vừa là Bí huyết các tiên gia dùng những từ ẩn dụ để giảng giải, những diệu màu do tu luyện mà có được, về y học Đông phương thì các khiếu trùng với các đại huyết hay các huyết giao hội của nhiều đường kinh, khi kích thích

chúng sẽ có lợi cho sức khỏe nhiều hơn so với các huyết khác. Về cơ thể học theo khoa học, người ta gọi chúng là các đám rối thần kinh. Vừa diễn tả được sự huyền diệu của các bí huyết, vừa xem nó là các đại huyết của ngành y, người ta gọi chúng là các Luân Xa.

Gọi là “Pháp Luân thường chuyển” hay “Vận chuyển Hà Xa” hoặc “Vận hành xoay chuyển Luân Xa” Ba pháp cũng đều một lý. Tổ Đạt Ma nói rằng Buổi Tiên Thiên (khí vô cực) Đạo Phật, Đạo Nho, Đạo Tiên vốn thiết một nhà. Người đời lầm lẫn chia ra làm ba mối, mỗi tôn giáo các việc hành đạo đều phân biệt khác nhau, chứ cái lý giống nhau có một, phải biết giữ gìn “Tam bảo” ở trong mình. Phật gọi là Quy Y Tam bảo là Phật, Pháp, Tăng. Nho gọi Tinh-Khí-Thần. Đạo gọi Cảm ứng.- Từ bi – Trung thứ “Tam giáo đồng một mạch Quy Y Phật là yếu định Tam tâm, Đạo gọi Tam Thi là tâm quá khứ, tâm hiện tại, tâm vị lai. Tảo khai lục dục, thường thanh thường tịnh, bất loạn chân tánh.

Quy y Pháp là chẳng phải lẽ chẳng nói, chẳng phải lẽ chẳng làm, mình đứng làm ngoài ý, miệng không nói kiêu căng, việc làm phải chỉnh lý có phép có tắc.

Quy y Tăng là nhất tâm thanh tịnh, phải biết an thân lập mạng mà ra khỏi tam giới sinh, tử, luân hồi. Như vậy rõ ràng Tu Tánh Luyện Mạng là một Pháp môn tu “Trực chỉ minh tâm kiến tánh thành Phật” hay gọi là tu theo pháp môn “Vô Tự chân kinh” tức là không đọc

kinh niệm Phật, không vọng tưởng bên ngoài để Tâm viên ý mã, cứ cuốn lưỡi ngậm miệng hít thở vận chuyển Hà Xa trong thân mình, trong cảnh giới thanh thanh tịnh tịnh, đến một lúc nào đó nó thành quen, trở thành Pháp luân tự chuyển, Tinh tự hóa Khí, Khí tự hóa Thần. Thần tự hoàn Hư không còn niệm “Hít vào tâm tĩnh lặng. Thở ra miệng mỉm cười” không còn thở; lúc đó gọi là:

“Chỉ tâm vô niệm, chỉ thành vô tức

Tức, niệm, song tiêu. Tánh Mạng hiệp nhất!

IV. CÁC LUÂN XA

Luân Xa là các bí huyết tiềm ẩn trong con người. Đạo gọi là các khiếu linh có đường đi riêng của nó không thuộc kinh mạch nào. Đường đi để khai thông nó là đường “Vận chuyển hà xa” mới có thể phát huy được những khả năng huyền bí của con người, giống như các viên ngọc quý ẩn trong đá, phải luyện tập mài giũa luôn luôn mỗi ngày không ngừng nghỉ ngọc mới lộ ra. Trong thân người ai cũng có các Luân Xa nhưng nhìn không thấy, sờ không được, không tập luyện hít thở để vận chuyển hà xa thì nó chẳng lộ, chẳng thông.

Nhưng theo huyết đồ chỉ các khiếu ở Tu Chân Nội Lý Đồ thì nó trùng với mạch Nhâm Đốc.

Ở mạch Nhâm Đốc có các khiếu quan trọng lại trùng với các đại huyết của Đông y và các bó rối thần kinh của cơ thể học Tây phương. Các khiếu quan trọng khó vận chuyển được hà xa là ở các quan ải.

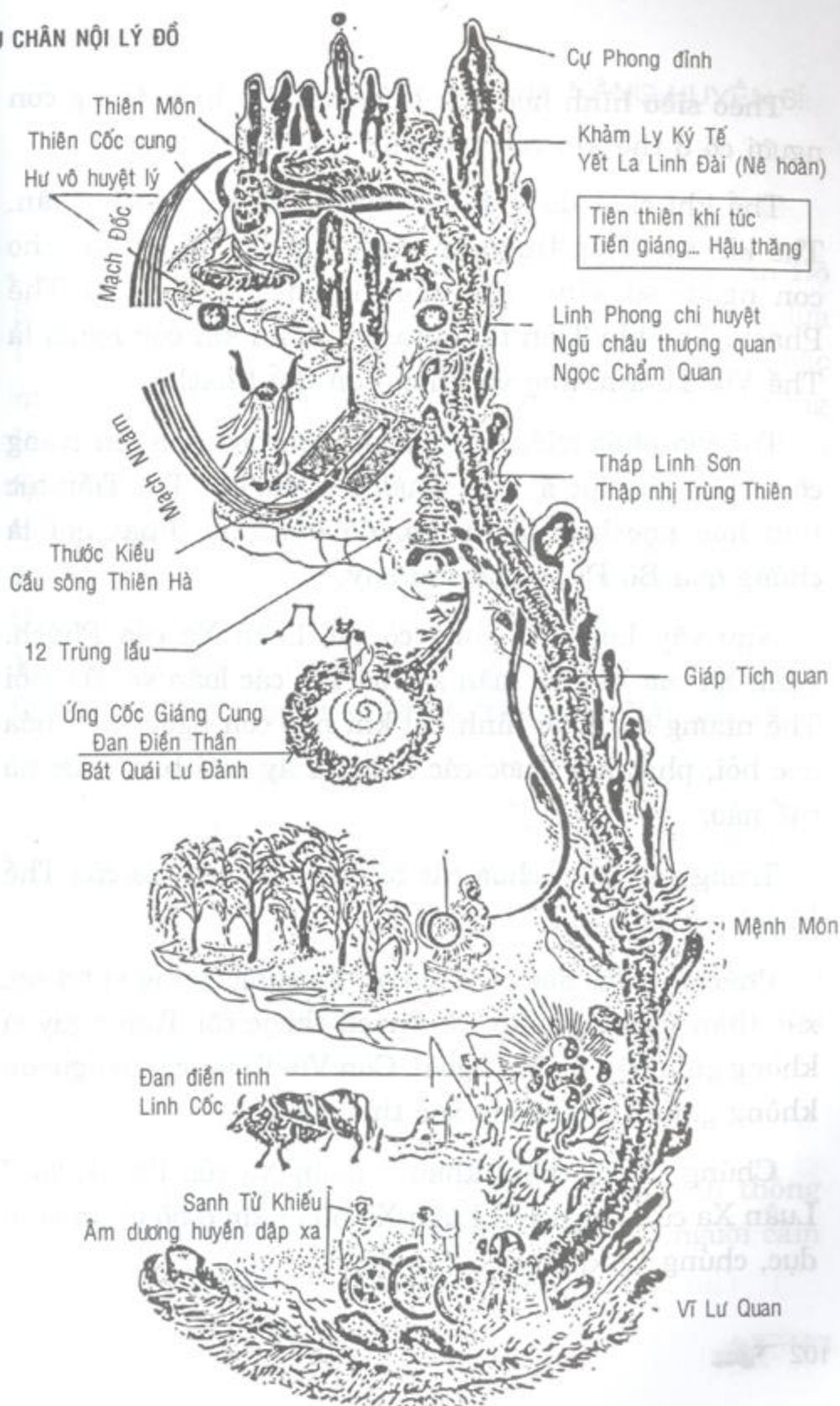
◇ **Mạch Nhâm có Tiền Tam Quan:**

- ❖ Thượng quan ở huyết Đản Trung, nơi có khiếu Tâm Nguyên Tánh Hải.
- ❖ Chính quan ở Huỳnh đình có khiếu gọi là Huỳnh Trung Chánh Vị hay Ứng Cốc Giáng Cung.
- ❖ Hạ quan từ huyết Khí Hải đến huyết Quan Nguyên có khiếu gọi là Chơn Khí huyết hay Linh Cốc Đan Điền cung.

◇ **Mạch Đốc có Hậu Tam Quan:**

- ❖ Thượng quan ở Nê Hoàn Cung có Thiên Cốc huyết Chính quan là huyết Giáp Tích có khiếu Hiệp Tích Song quan.
- ❖ Hạ quan là ở Vĩ Lư có khiếu Thái huyền
- ❖ Nối hai mạch Nhâm đốc, ở trên có Thượng kiêu là cầu sông Thiên Hà, chỗ phân giải mọi luồng điện khí nơi bản thể ở dưới Hạ kiêu có sanh tư Khiếu gọi là cầu Nại hà, nơi tổng căn thông khí của Bát mạch kỳ kinh.

TU CHÂN NỘI LÝ ĐỒ



Theo siêu hình học giải thích về tâm linh, trong con người có 3 thể khí cấu tạo nên:

Thể khí chất do tinh cha huyết mẹ tạo ra xác thân. Thể khí của Tiên thiên ẩn trong khí Hậu thiên tạo cho con người sự sống, sức khỏe khang kiện gọi là Thể Phách. Thể khí Tiên thiên tạo ra Tánh khí con người là Thể Vía Thanh, nhẹ và khôn hơn thể Phách.

Thể vía phát triển học hỏi để tiến hóa hơn lên trong cõi Trung giới lúc ấy con người mới có Thể Trí. Tiếp tục tiến hóa học hỏi nhiều hơn để đạt Đạo. Phật gọi là chứng quả Bồ Đề, ở thể thứ bảy.

Như vậy Luân Xa cũng có các Luân Xa của Phách. Luân Xa của Vía, và luân xa của Trí, các luân xa của mỗi Thể nhưng đó là vô hình chỉ khi nào con người tiến hóa học hỏi, phát huy được các luân xa ấy mới biết được nó thế nào.

Trong xác thân chứa các bí huyết là luân xa của Thể Phách và Thể Vía.

Phách và Vía đều có 10 Luân Xa cùng chung vị trí nơi xác thân, nhưng Luân Xa Phách thuộc cõi Tam nguyên không gian nên ở phía ngoài. Còn Vía thuộc cõi tứ nguyên không gian ở sâu trong xác thịt.

Chúng ta chỉ tham khảo 7 Luân Xa của Phách và 7 Luân Xa của vía, còn 3 Luân Xa nữa nằm ở bộ phận sinh dục, chúng ta không đề cập đến.

1. VỊ TRÍ CỦA CÁC LUÂN XA VÀ KHẢ NĂNG HUYỀN BÍ:

◇ Luân xa Phách:

Luân Xa số 1 (4 cánh)

Nằm ở cuối xương cùng chứa Luồng Hỏa hần, Ấn Độ gọi là Kundalini, là Luân Xa tạo sức nóng như lò lửa luyện thép, đốt thép chảy ra nước, chia ra làm 7 thứ bậc mạnh yếu khác nhau đi theo ba đường gân của cột sống lên não, đi như rắn bò người ta gọi là Hỏa Xà (Feu Serpent). Nó đi qua Luân Xa nào, làm cho Luân xa đó hoạt động liên, nhưng ngược lại cơ thể chưa tập luyện cho khí Tiên Thiên đi theo vòng Tiểu chu thiên để thanh lọc trước nơi bản thể thì chính Luân xa 1 là Hỏa Xà lại gây tác hại cho cơ thể, làm hỏng lục phủ ngũ tạng và não bộ, người ta gọi là “tẩu hỏa nhập ma”.

Luân Xa 2 (6 cánh)

Nằm ở tại Tỳ (lá lách) là Trung Tâm thu hút sanh lực biến thành 7 thứ nuôi dưỡng Phách và bảo toàn mạng sống, nó còn giúp cho sự phát triển tinh thần là luân xa mở đường cho Hỏa Xà qua nó đến được các luân xa khác, phía trước thông với Đan Điền Thần phía sau thông với Mệnh Môn.

Luân Xa 3 (10 cánh)

Nằm tại Linh Cốc huyết nơi Đan Điền Tinh thông qua Rốn. Khi Luân xa này phát triển thì con người cảm biết được ảnh hưởng ở cõi Trung giới.

Luân Xa 4 (12 cánh)

Nằm ở Tim, trước thông với Đan Điền Thần, sau thông với Giáp Tích Quan. Khi Luân Xa này phát triển, con người biết được sự rung cảm của tình cảm.

Luân Xa 5 (16 cánh)

Nằm nơi Thập Nhị Trùng Lâu (Yết Hầu) thông với Ngọc chẩm quan. Khi nó phát triển thì có thể nghe được 4 cánh dĩ thái, tức là âm thanh có những tần số mà tai thường không nghe được ở cõi trần.

Luân Xa 6 (86 cánh)

Nằm ở tại Hư Vô Huyệt Lý nơi Tam Tinh, Ấn Đường. Khi nó phát triển có thể nhìn thấy được 4 cánh dĩ thái cấu tạo bằng các loại thể khí chứ không phải thể vật chất mà mắt thường có thể thấy được. Lúc đó nó là con mắt của Thể Phách chứ chưa phải của Thể Vía, người ta cũng gọi là con mắt thứ ba nhưng chưa có thể gọi là Thần nhãn.

Luân Xa 7 (460 cánh)

Nằm ở Nê hoàn cung thông Thiên Môn – Khi Luân xa này phát triển, nó làm cho con người nhớ được những gì mình làm trong lúc ngủ ở cõi Trung giới.

Luân xa của Phách chỉ có hai nhiệm vụ:

1. Giữ cho thân xác sống



2. Làm trung gian cho sự tiếp xúc của Ngũ quan ở thân xác với nội tâm, với vía, với trí óc, tạo ra rung động, chậm chạp, mau lẹ, khôn ngoan, giỏi, dở...

Hào quang của Phách chỉ có 2 màu xám tím hoặc xám xanh, thể hiện sự kháng kiện của thân xác, làm cho lớp da của thân phát ra cách thân từ 6 ly đến 1 tấc 5. Khi con người khỏe mạnh, hào quang chiếu tia thẳng góc với mặt da. Khi con người yếu, hào quang chiếu ra ỏ rũ.



Hào quang chỉ thân thể khỏe mạnh



Hào quang chỉ thân thể yếu bệnh

◆ Luân Xa Vía:

Luân Xa 1: (tại Vĩ Lư)

Giống Luân Xa 1 của Phách nhiệm vụ mở Hỏa hầu

Luân Xa 2: (tại Tỷ)

Khi Luân Xa 2 được mở thì ngủ dậy, con người nhớ được những gì thấy và làm ở cõi Trung giới, hay thấy mộng đẹp, bay trên không trung ở các cảnh lạ.

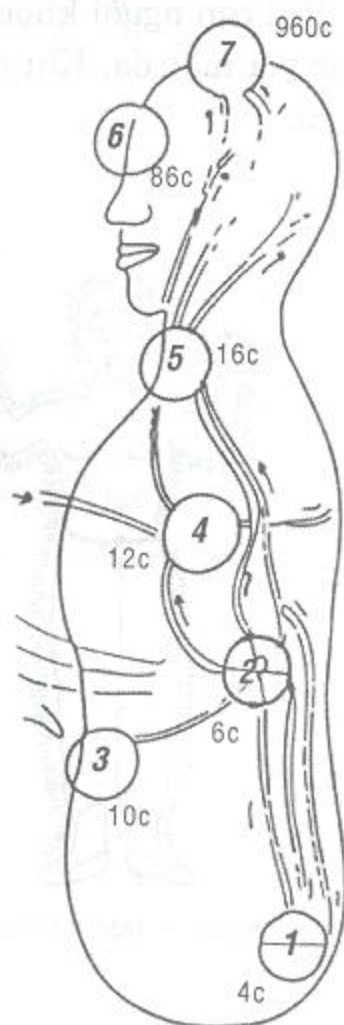
Là Trung Tâm nguồn Sanh lực.

Luân Xa 3 (tại Rốn)

Khi được khai mở, sẽ cảm nhận được những ảnh hưởng cõi Trung giới cái nào tốt, xấu cái nào hợp, không hợp cái nào vui, buồn nhưng không biết được rõ lý do tại sao lại thế.

Luân Xa 4: (tại Tâm)

Khi được khai mở sẽ biết được những sự vui buồn hoặc đau khổ của kẻ khác.



Luân Xa 5: (tại Yết hầu)

Khi được khai mở, sẽ nghe được ở bên tai tiếng nói, âm nhạc, hoặc tiếng xì xào kỳ dị.

Khi được mở hoàn toàn gọi là Thần nhĩ

Luân Xa 6: (Tại Ấn đường)

Khi được khai mở thì Luân Xa 6 là con mắt thứ ba, khi khai mở hoàn toàn gọi là Thần nhãn.

Luân xa 7: (tại Thiên Môn)

Khi được khai mở, Tâm thức được sáng suốt, thông minh không còn bị gián đoạn. Nhớ được những điều đã thấy, đã nghe, đã làm, đã học hỏi trên cõi trung giới.

Thể vía chính là một loại thân xác ở thể khí chứ không phải ở thể vật chất, nó là thể độc lập, để sinh hoạt hành động và học hỏi ở cõi trung giới.

2. MÀU SẮC:

Ở thể Vía có nhiều màu sắc hơn ở thể Phách.

Các màu sắc phản ánh được tính tình của mỗi người khi hào quang của vía phát ra ở đỉnh đầu hay quanh thân họ, khi chúng ta có thần nhãn.

Màu sắc nó cũng phản ánh ngay trên Ấn đường khi ta nhắm mắt sẽ thấy được màu thể hiện tâm tính hoặc sức khỏe của mình.

Khi Tánh mình thay đổi xấu, nó hiện màu xấu, khi Tánh đổi tốt, nó hiện màu tốt, Tánh vui hiện màu vui, Tánh buồn hiện màu buồn...

Bảng phân biệt màu:

a. Màu của Tánh tự nhiên trong bản thể:

- *Đen:* Tính hiểm độc, oán ghét, bệnh nặng

Khi sân giận dữ dội thì có những lần vạch màu đỏ đầu nhọn ở trong quầng đen phóng ra khủng khiếp dễ đi đến sát nhân.

- *Xám đen trắng mờ mờ:* Chánh tà lẫn lộn.

Khi bệnh thì chưa khỏi hẳn, chưa bệnh thì sắp bệnh phải phòng bệnh.

- *Đỏ hồng:* Tánh hay giận dữ.

- *Đỏ hồng mà sáng rõ:* Giận dữ bất bình xây dựng cao thượng.

- *Đỏ màu bầm:* Ham vật dục.

- *Đỏ nâu đất:* Tánh hiểm. Có lẫn sọc nằm ngang là hà tiện.



- *Đỏ cam*: Tánh kiêu căng, ngạo mạn.
- *Hồng, hường*: Tánh vị tha, thương người.
- *Vàng*: Tánh khôn ngoan, có trí độ, người tâm tính tốt.

Người tu có tâm từ, nhưng chưa tiến bộ mấy.

- *Vàng kim, hoàng kim*: Có trí khôn, phán đoán, có tư tưởng triết học và khoa học.
- *Xanh lục*: Con người dễ đồng hóa và thích nghi với mọi hoàn cảnh.
- *Xanh tươi sáng biển hay bạch kim*: Có lòng tín ngưỡng cao thượng, quảng đại
- *Xanh xám lợt*: Có tánh e dè sợ sệt.
- *Xám lợt có lẫn bọt*: Tính xảo quyệt, mưu mô, lường gạt.
- *Xám nâu*: Ích kỷ.
- *Màu tử ngoại*: Là người đạt đạo, thông minh tài trí.
- *Màu hồng ngoại*: Kẻ đạt được phép của Bàn môn tả đạo.

b. Màu sắc thay đổi theo quá trình tu học qua Tư Tưởng:

Tư tưởng thể hiện quả Phẩm chất và Bản tính.

Phẩm chất của tư tưởng thể hiện ở màu sắc.

Bản tính của tư tưởng là chu vi của màu sắc, và sự minh bạch rõ nét hay còn mờ mờ.

❖ *Xét đến cái Vía của người tiến hóa:*

Do người có thân nhãn nhìn mình hay mình nhắm mắt nhìn vào Ấn đường khi tịnh.

- *Màu lục:* Chỉ tánh thiện cảm vì thích nghi.
- *Màu hường:* Chỉ lòng Từ ái.
- *Màu xanh:* Chỉ lòng Hiếu đạo.
- *Màu vàng:* Chỉ tánh khôn ngoan.
- *Màu tím ở trên đầu:* Chứng tỏ được trạng thái đã mở mang tinh thần trí tuệ.

❖ *Khi mình phát đại nguyện:*

Làm việc thiện lành yêu thương chúng sinh: Tư Tưởng sẽ phát sinh ra màu thường sáng rõ.

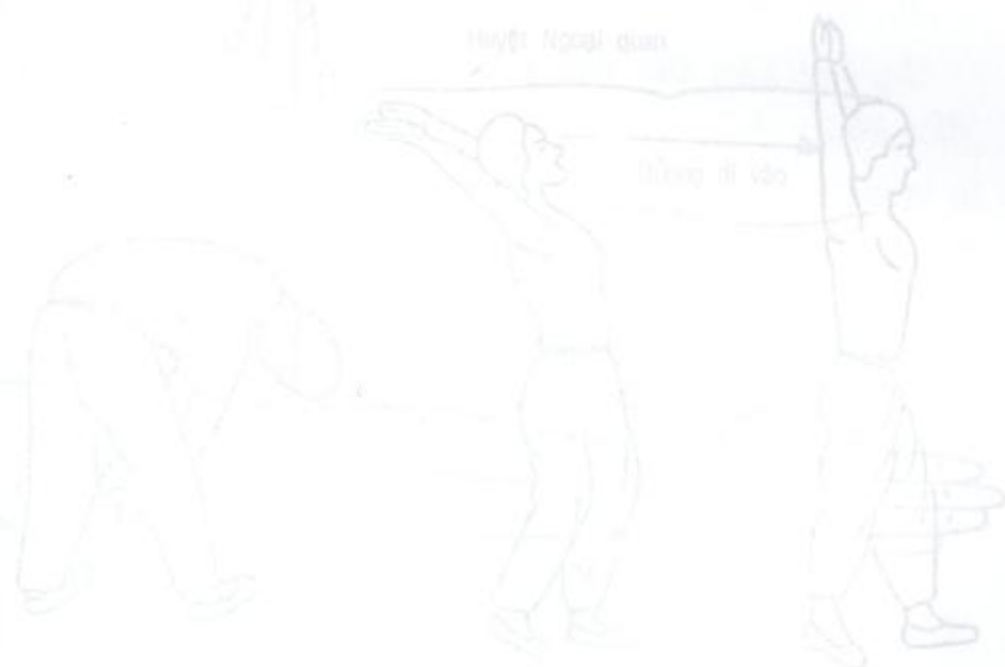
Cầu khẩn thành tâm chăm lo tập luyện cho thân tâm được lành mạnh, tư tưởng sinh ra màu trắng bạc. Khi cố gắng làm cho tinh thần mạnh mẽ vững vàng tư tưởng sinh ra màu hoàng kim rực rỡ, đó là những người ham tu, cầu đạo, gần thiện tri thức.

❖ *Phân biệt Màu Vàng:*

Màu Vàng là màu của Trí Tuệ biến đổi khác nhau:

- *Vàng sậm tối:* Là mở Trí tuệ với mục đích Ích kỷ.

- Vàng đất sét: Mở Trí tuệ để kinh doanh sự nghiệp.
- Vàng ánh: Vì mục đích Triết, Toán, Khoa học.
- Vàng sáng như ngọc châu: Mục đích vì tha nhân giúp đời
- Vàng sáng có 1 vòng tím nhỏ: Trí tuệ đạo đức thanh cao.
- Xanh: Mở trí tuệ vì mục đích Tín ngưỡng, sùng đạo.
- Đỏ lá cam: Trí tuệ tham vọng kiêu căng.



kinh doanh



VẬN HÀNH XOAY CHUYỂN LUÂN XA

A. PHẦN ĐỘNG

1- Động tác 1: Cúi, ngửa cột sống (10 lần)

Đứng thẳng, hai chân dang xa, hai cánh tay đưa song song lên trời, chướng hướng về phía trước.



Khởi động



Hít vào



Thở ra

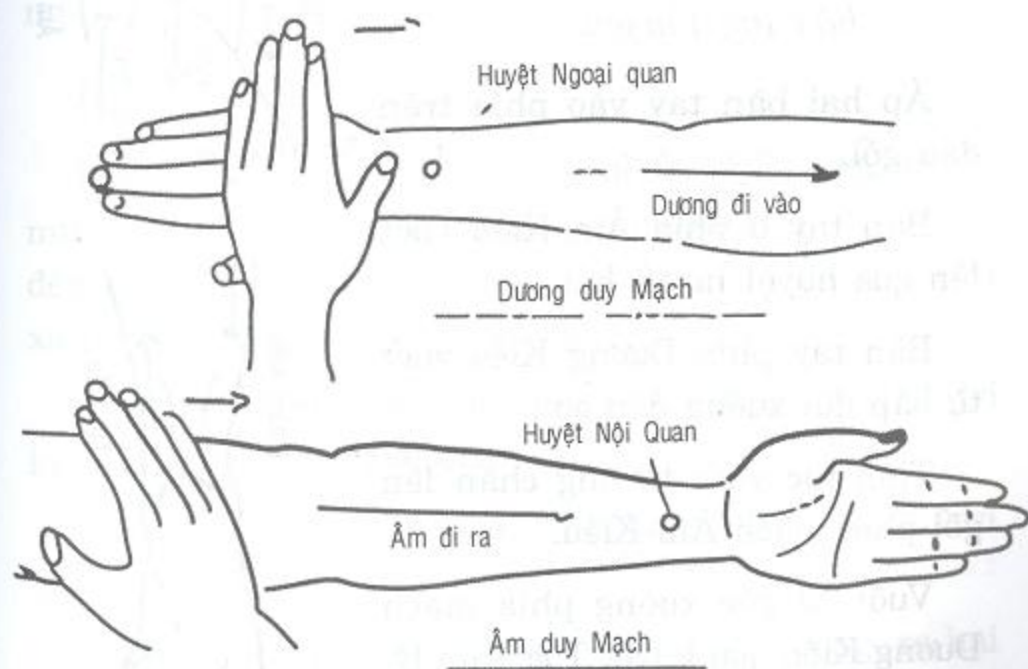
Động tác có 2 nhịp:

Nhịp hít vào thì đưa hai tay ra sau, ngửa cổ, ngửa lưng, uốn bụng về phía trước.

Nhịp thở ra thì cúi gập lưng về phía trước, 2 cánh tay đưa xuống, lòn 2 tay vào giữa hai chân cúi gập cổ vào.

Mục đích làm thông đường đi của Nhâm Đốc Mạch, chữa đau lưng cúi ngửa không được; làm thông tam quan của Nhâm và Đốc mạch.

2- Động tác 2: Chà vuốt mạch Âm Dương Duy (10 lần)



Dương duy Mạch, lấy bàn tay này chà vuốt lên cánh tay kia, từ ngoài mu bàn tay vào cánh tay lên đến vai theo một chiều vào.

Âm duy Mạch, chà vuốt từ vai ra cổ tay trong đến lòng bàn tay.

Mục đích thông hai mạch âm dương duy cho lưu thông khí huyết ở hai tay và bàn tay khỏi bị tê mỏi.

3- Động tác ba: Chà vuốt Âm Dương Kiểu Mạch (10 lần)

a- Chà vùng đầu gối:

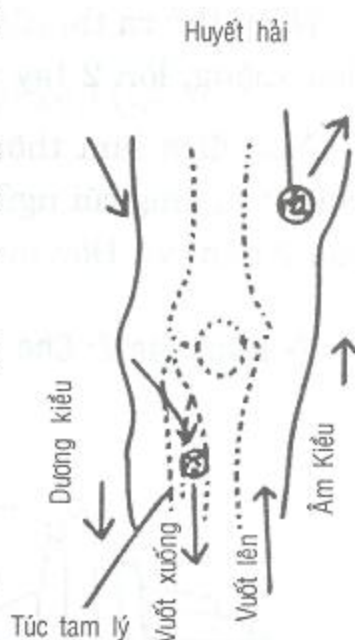
Áp hai bàn tay vào phía trên đầu gối.

Bàn tay ở phía Âm Kiểu vuốt lên qua huyết huyết hải.

Bàn tay phía Dương Kiểu vuốt từ bắp đùi xuống đầu gối.

Tiếp tục vuốt từ ống chân lên gối phía mạch Âm Kiểu.

Vuốt từ gốc xuống phía mạch Dương Kiểu qua huyết Túc Tam lý.



b- Chà vuốt vùng cổ chân:

Bàn tay phía Âm Kiều vuốt lên. Bàn tay phía Dương Kiều vuốt xuống.

Vuốt cùng một lúc hai tay, tay lên tay xuống.

Khi vuốt chống chân xuống đất cho các ngón chân chạm đất, gót chân chống lên.

B. PHẦN TỊNH (NHỊP 5-5-5)

a. Điều thân:

Chỉ ngồi trên ghế không được nằm. Điều thân cách ngồi giống các cấp trước.

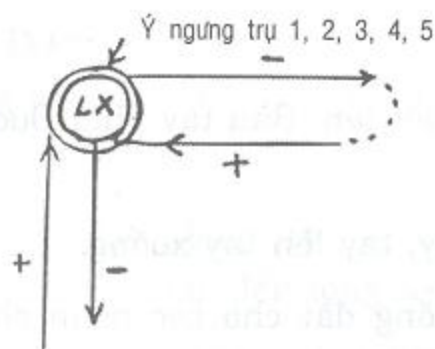
b. Điều ý:

Điều ý ở cấp này quan trọng nhất. Cuốn lưỡi, ngậm miệng thở bình thường nhưng phần định tâm theo ý đi đến đúng vị trí dừng xao lãng hay đang đi theo các luân xa mà bỏ nửa chừng sẽ trở ngại.

Mục đích làm quen với từng Luân Xa ở từng vị trí khác nhau. Có hai giai đoạn.

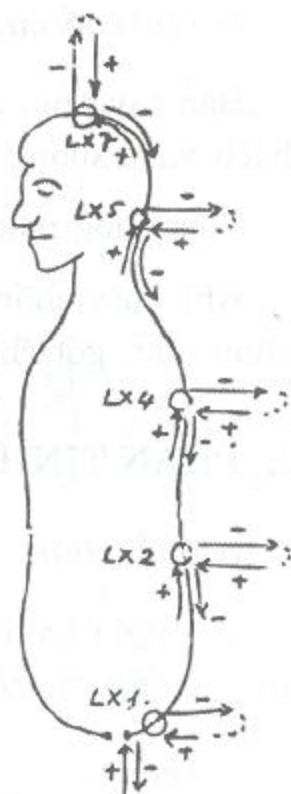
1 Giai đoạn thăng dương: Từ Luân Xa 1 đến Luân Xa 7

Mỗi luân xa đều hít thở và Ý dẫn đến, ngưng, ra hai lần, giống nhau.



Ý nghĩ khi hít vào đọng tới Hậu môn, niệm chữ “Hít”, Ý đi chậm niệm “vào, tâm, tĩnh, lặng” Ý vào đến Luân Xa Ý ngưng trụ tại Luân Xa 1: 1, 2, 3, 4, 5. Rồi cho Ý đưa ra ngoài theo hình vẽ, niệm “Thở, ra, miệng, mỉm, cười”.

Rồi lại cho Ý đi vòng lại để vào Luân Xa. Niệm “Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng” chữ “lặng” thì đọng vào Luân Xa, Ý trụ 1, 2, 3, 4, 5. Rồi niệm “Thở, ra, miệng, mỉm, cười” cho Ý ra đường cũ lúc khởi đầu, tức là ra hậu môn.



2- Giai đoạn 2: Thối âm: Từ Luân Xa 7 đến Luân Xa 3.

Ý từ ngoài đỉnh đầu vào Luân Xa 7 niệm “Hít, vào tâm, tĩnh, lặng” Ý tụ tại Luân Xa 7: 1, 2, 3, 4, 5 rồi cho Ý ra niệm “Thở, ra, miệng, mỉm, cười” giống như cấp I.

• Đến Luân Xa 6 (Ấn đường).

Đưa Ý vào từ Thiên môn, niệm “Hít, vào, tâm, tĩnh lặng” thì đến Luân Xa 6. Ý ngưng 1, 2, 3, 4, 5. Rồi Ý đưa ra khỏi Luân Xa phóng ra phía trước mặt, niệm “Thở,

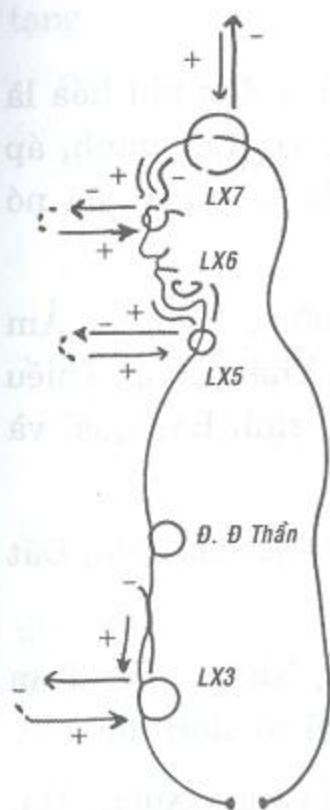
ra, miệng, mím, cười". Rồi Ý lại dẫn vòng vào niệ
 "Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng" đưng vào Luân Xa. Ý ngưng
 tụ 1, 2, 3, 4, 5. Rồi Ý dẫn ra ngả Thiên môn niệ "Thở,
 ra, miệng, mím, cười". Tiếp tục tập đến Luân Xa 5, đến
 Luân Xa 3. Vào từ Thiên môn ra khỏi Luân Xa, vào lại
 Luân Xa ra khỏi Thiên môn, như vậy mỗi Luân Xa đều
 ngưng ý tụ tại Luân Xa 2 lần.

c. Điều tức:

Khi đã điều Ý quen bắt đầu
 điều Tức để tập khai mở Luân
 Xa. Khi Luân xa nào làm chưa
 thuần thực thì tập riêng Luân
 xa đó.

Cứ thế đi hết 2 giai đoạn để
 kích thích các Luân Xa

Cấp IV. Không nhú hậu môn.
 Vì không cho Ý, Khí đi liên tục
 Tiểu chu thiên. Các Luân Xa có
 cảm giác là có kết quả.



I. KHÍ HÓA NGŨ HÀNH

Khí hóa Ngũ hành là quan điểm lý luận của y học Đông Phương đi vào chi tiết hóa của Dịch lý hiểu thấu suốt cả một tiến trình phát triển của sự vật, của sự sinh tồn, của căn nguyên và hậu quả bệnh tật từ gốc ra ngọn, từ nguồn ra nhánh.

Lý thuyết có vẻ trừu tượng ít ai để ý đến khí hóa là đặc điểm nổi bật của Đông y, nhưng về thực hành, áp dụng được vào việc điều trị bệnh thì kết quả của nó không ai có thể nghi ngờ được.

Theo Dịch thì Thái Cực sinh Lưỡng Nghi là Âm Dương, Lưỡng Nghi sinh Tứ Tượng, là Thái dương, Thiếu âm, Thái âm, Thiếu dương, Tứ Tượng sinh Bát Quái và Ngũ hành kim, mộc, thủy, hỏa, thổ.

Ngũ hành là biểu tượng của mọi sự vật, của Trời, Đất và Con người.

Như vậy Ngũ hành của Thiên, Địa, Nhân ở thế Tam Tài đều phải thống nhất, hòa hợp mới có sinh tồn.

Ngũ hành ở Trời là Thời tiết, bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông. Xuân thuộc Mộc, Hạ thuộc Hỏa, Thu thuộc Kim. Đông thuộc Thủy. Tháng giao mùa 3, 6, 9, 12 thuộc Thổ. Ngũ hành của Trời thể hiện ở Ngũ khí là Phong (mộc), Nhiệt (hỏa), Thấp (thổ), Táo (kim) và Hàn (thủy).

Người sanh nơi giao khí của Trời đất, bẩm thụ khí vận ấy mà có ngũ tạng Tâm, Can, Tỳ, Phế, Thận. Tâm (hỏa), Can (mộc), Tỳ (thổ), Phế (kim), Thận (thủy). Như vậy khí hóa của Ngũ hành sanh ra Ngũ tạng.

Trời, Đất và Người liên hệ trong vòng khí, vận của Ngũ hành, người ta gọi là Ngũ vận.

Ngũ vận chỉ là khí vô hình sinh ra hữu hình là Ngũ tạng.

Sách Nội Kinh nói:

Đông phương sinh Phong, phong sinh mộc, mộc sinh toan (chua), toan sinh can (gan).

Giải thích theo Khí hóa là:

Trời có phương Đông, là nơi dương khí phát động, vì phương Nam thuộc hỏa, phương Bắc thuộc thủy, hai phương là hàn thủy, nhiệt hỏa đun đẩy nhau thành phong khí.

Phương Đông ở vào nơi 2 khí hàn nhiệt giao sinh phong sinh trưởng ra các loài thảo mộc. Cây cỏ tuy là mầm nẩy nở song nhờ có phong khí mới phát triển, cây cho quả phần nhiều có vị chua, vị chua sinh tạng Can.

Phương Nam sinh nhiệt hỏa ở hướng mặt Trời, nhiệt khí nhiều sinh lửa (hỏa). Vật gì bị hỏa thiêu đốt đều có vị đắng (khô), khô sinh tạng Tâm.

Trung ương sinh thấp, thấp sinh thổ vì là nơi âm

dương thủy hỏa giao nhau sinh thấp khí, hư hóa vật chất mau mục, rục thành đất (thổ). Các loại ngũ cốc gặt cấy trên đất (thổ) đều có vị ngọt. Vị ngọt sinh tạng Tỳ.

Phương Tây ở phía mặt trời lặn là nơi cõi âm thu dương liễm, thiếu khí sinh hóa nên vạn vật khô khan gọi là táo, táo khí khô rút, cây cỏ vàng héo, mọi vật rút lại lâu ngày sinh ra khoáng thạch, kim thạch. Các loại kim phần nhiều đều có vị cay, Vị cay sinh tạng Phế.

Phương Bắc lạnh lẽo sinh hàn, hàn nhiều khí lạnh sinh ra nước (thủy). Nguồn gốc của nước là nơi bể cả bao giờ cũng mặn vị mặn sinh ra tạng Thận.

Để âm dương trong cơ thể con người được quân bình thì Ngũ Tạng thuộc âm, phải có Lục Phủ chủ phần dương hỗ trợ từng cặp một theo quan hệ biểu, lý mang tính chất của cùng một hành. Riêng quả Tim con người có thể phân theo chức năng thành hai tạng là Tạng Tâm (quả tim) và Tâm bào (màng bao tim) để cho tương xứng từng cặp âm dương của ngũ hành.

Thí dụ:

Âm mộc tạng can, dương mộc là phủ Đởm (Mật).

Âm hỏa tạng Tâm, dương hỏa là phủ Tiểu Trường (ruột non).

Âm thổ tạng Tỳ (lách), dương thổ là phủ Vị (bao tử)

Âm kim tạng Phế, dương kim là phủ Đại Trường (ruột già)

Âm thủy tạng Thận, dương thủy phủ Bàng Quang (bọng đái)

Âm hỏa Tâm bào lạc, dương hỏa phủ Tam Tiêu.

Như vậy lục phủ ngũ tạng hay lục tạng là 12 đường kinh mạch chạy khắp châu thân con người, nếu quân bình theo hệ thống âm dương, thì ta có thể gọi là Lục kinh.

Lục kinh gồm có Tam Âm kinh và Tam dương kinh, theo biến dịch của âm dương Dịch Lý tùy theo nhiều ít mà đặt tên Kinh Quyết Âm, Kinh Thiếu âm, Kinh Thái âm, và Kinh Thiếu dương. Kinh Dương Minh, Kinh Thái Dương, Kinh Tam âm và Tam dương lại chia đều ra hai tay và hai chân nên gọi là Thủ Tam âm (ở tay) Túc tam âm (ở chân). Thủ tam dương (tay) và Túc tam dương (ở chân).

Thủ tam âm từ trong Tạng chạy ra tay.

Thủ tam dương từ ngoài tay chạy thẳng lên đầu.

Túc tam dương, từ trên đầu chạy xuống chân.

Túc tam âm từ dưới chân chạy vào bụng.

Ở Trời có Ngũ khí Phong, Nhiệt, Thấp, Táo và Hàn. Ở người có Lục khí là Phong, Nhiệt, Thấp, Hỏa, Táo và Hàn để phù hợp với Lục kinh.

Chúng ta xét đến sự khí hóa của từng kinh.

1. Kinh Quyết Âm:

a. Thủ Quyết âm Kinh Tâm bào lạc.

Từ lồng ngực về màng bao tim xuống ức thông với

Tam tiêu, đi dưới nách ra phía trong cùi chỏ vào lòng bàn tay chạy ra ngoài đầu ngón tay giữa (ngón 3).

b. Túc Quyết âm Can kinh:

Khởi từ góc móng chân ngón cái phía trong đi bên cạnh bàn chân phía trong đùi, háng, dạ dưới vào gan, liên lạc với mật và bao tử thông ra cách mô đến huyệt, ra con mắt, giao hội với Đốc Mạch trên đỉnh đầu.

Khí hóa của Kinh Quyết âm lấy Phong khí làm chủ. Phong khí do hàn, nhiệt khí đun đẩy nhau thành gió, điều hòa thành khí ôn hòa của mùa xuân, vạn vật được sinh ra. Nếu phong khí bất hòa do hàn nhiều (đại hàn) hoặc nhiệt nhiều (bạo nhiệt) sẽ sanh cuồng phong, vạn vật bị ảnh hưởng mà hư hoại.

Trong con người Tâm bào lạc (hỏa) liên hệ Tam tiêu (hỏa) và can (mộc) liên hệ với Đởm (mộc).

Tam tiêu và Đởm là kinh Thiếu dương có hỏa khí. Nội Kinh nói:

Kinh Quyết âm có phong khí làm chủ, thông với kinh Thiếu dương (hỏa), dưới có Thận thủy, Thủy hỏa thăng giáng, hàn nhiệt hấp dẫn nên Phong khí điều hòa.

Khi nào tương hỏa của Thận ở Mạng môn theo đường Thiếu dương Tam tiêu lên Đởm (mộc) nên phát sinh hỏa khí (mộc sinh hỏa) làm Phong khí phát động mạnh

đem hỏa thiêu đốt tân dịch khô kiệt làm cho con người nóng nảy bứt rứt, phong rút gân, kinh mạch phải co rút thành chứng nhiệt phong, hoặc xây xẩm té ngã gọi là Trúng phong.

Còn phong khí điều hòa thì khí thuận, huyết lưu tươi nhiều khắp cùng tạng phủ.

2. Kinh Thiếu âm

a. Thủ Thiếu âm Tâm kinh:

Khởi từ Tim xuống cách mô liên lạc Tiểu Trường lên Phế khí huyết giao hội nơi đây, rồi thông dưới nách ra cùi chỏ vào lòng bàn tay ra ngoài ngón út.

b. Túc Thiếu âm Thân kinh

Khởi từ đầu dưới ngón chân út vào lòng bàn chân lên mắt cá trong lên đùi vế vào xương sống về Thận, liên lạc với Bàng Quang lên hầu họng hội ở góc lưỡi, chia nhánh ra Tâm.

Khí Hóa của Kinh Thiếu âm lấy Nhiệt khí làm chủ.

Nói về Trời đất (Thiên, Địa), nhiệt khí là phản ảnh của ánh nắng mặt trời rơi xuống đất, nước tạo hơi nóng nhiệt xông lên, vì nó tiềm tàng trong thủy thổ giữ nhiệt độ trung bình để quân bình âm dương, chế hòa ngũ hành làm cho phong khí ôn hòa: chế cái thừa phụ cái thiếu làm cho ngũ vận trung hòa.

Nhiệt khí của Kinh Thiếu âm không quá bạo liệt như hỏa khí của Thiếu dương, nó là nhiệt ẩn tàng trong huyết dịch thuộc âm chất, còn Thận thuộc thủy sinh xuất dương khí do Tâm hỏa hạ giao nhưng cùng thể Âm nên có công năng sinh dưỡng gọi là bì âm trung hữu dương.

Quan hệ biểu lý Tâm với Tiểu Trường. Thận với Bàng Quang. Như vậy Tâm nhiệt khí làm chủ thông với kinh Thái dương hàn khí nhờ Tiểu Trường dẫn nhiệt khí từ Tâm xuống Bàng Quang giúp cho Thận hỏa hóa khí bảo vệ bì phu bên ngoài, bên trong sinh tân dịch nuôi dưỡng tạng phủ, có nhiệm vụ hành huyết cố tinh liễm khí.

3 Kinh Thái âm

a. Thủ Thái âm Phế kinh:

Khởi từ Trung Tiêu qua đầu bao tử lên cách mô về phổi thông ra dưới nách lên vai ra cùi chỏ nơi nhượng tay, ra cổ tay đến đầu ngón tay cái Mạch Thốn khẩu hội tụ bá mạch, khí huyết chu lưu 24 giờ lại hội về nơi đây nên chỉ bắt mạch ở đây sẽ biết hết các mạch.

b. Túc Thái âm Tỳ kinh.

Khởi nơi đầu ngón chân cái lên cạnh bàn chân phía trong lên đùi về vào bụng về lá lách thông với bao tử lên yết hầu vào gốc lưỡi.

Khí hóa của kinh Thái âm do Thấp khí làm chủ.

Thấp là khí vừa mát vừa khô do Thủy hỏa hóa sinh. Thái dương là dương khí vũ trụ. Thái âm là thấp khí bao trùm đại địa có công năng duy trì vạn vật. Khi vạn vật hư hoại Thấp khí làm cho mau mục rụi thành đất. Với Tỳ Vị thu nạp thức ăn nhờ thấp khí mới tiêu hóa thành dưỡng trấp sinh tân dịch hóa khí huyết bồi bổ xác thân.

Kinh Thủ Thái âm Phế quan hệ Đại Trường. Túc Thái âm Tỳ quan hệ Vị-Đại Trường và Vị thuộc kinh Dương minh có Táo khí. Táo và Thấp hỗ trợ nhau làm tiêu hóa dưỡng trấp. Khi thức ăn vào bao tử nhờ phổi đem dương khí giao xuống Tâm, truyền vào Vị (bao tử) Hỏa của tâm giúp Táo khí tiêu ma và thấm rút dưỡng trấp, đưa cặn bã vào ruột già. Thấp khí của Tỳ truyền sang Vị. Táo và Thấp hòa hợp làm cặn bã thành phân ra ngoài. Nếu táo khí nhiều sinh bón. Thấp khí nhiều sinh tiêu chảy.

4 Kinh Thiếu dương

a. Thủ Thiếu dương Tam Tiêu Kinh:

Khởi từ đầu ngón tay đeo nhẫn (ngón 4) dựa phía ngón út lên lưng bàn tay lên cánh tay vào huyết Khuyết bồn, bủa khắp lồng ngực, dẫn trung, tâm bào lạc tam tiêu, cách mô thông đến hệ thận.

b. Túc Thiếu dương Đờm Kinh:

Từ khoe mắt ngoài quanh vành tai phía sau xuống vai qua hông sườn vào mật, gan chạy xuống đầu ngón chân áp út. Đởm và Tam Tiêu đều vòng quanh tại liên hệ thành màng lưới chằng chịt thông khắp kinh mạch tạng phủ biểu lý.

Khí hóa của Kinh Thiếu dương lấy hỏa khí làm chủ.

Thiếu dương là khí nóng ban mai làm ấm áp sinh hoạt vạn vật.

Về cơ thể nó là động lực điều khiển lục phủ ngũ tạng điều hòa.

Tam Tiêu liên hệ Tâm bào lạc. Đởm liên hệ Can.

Bào lạc và Can thuộc kinh Quyết âm Phong. Phong theo Hỏa (Bào lạc) là một tòng hỏa hóa, nên kinh Thiếu dương là nguồn sinh Hỏa, khí nóng ôn hòa trong bốn mùa.

Vì tướng hỏa Mệnh môn liên thông Đởm do Tam Tiêu đưa hỏa vào một (Đởm) sinh ra lửa mới phát cháy sáng, sanh khí phát động không ngừng. Cho nên Thấp được nhờ hỏa khí mà tiêu hóa, Táo nhờ hỏa khí trợ lực cho kim chất thêm cứng rắn. Ngũ hành đều nhờ hỏa khí phát dương nên khí hóa không tuyệt.

Phân biệt Nhiệt khí và Hỏa Khí trong cơ thể.

Kinh Thiếu âm Tâm, Thận chủ Hỏa khí. Nhiệt khí chỉ là hơi nóng tiềm phục nơi tạng phủ, kinh mạch, cơ nhục làm ấm áp vận động của phần khí cơ thể mà thôi. Còn Hỏa khí mới là thực chất gây bạo liệt.

5. Kinh Dương Minh

a. Thủ Dương Minh Đại Trường Kinh:

Khởi từ đầu ngón tay trở bên phía ngón cái đi vào hõm khẩu tay đi lên huyết Khúc Trì lên vai, qua cổ lên gò má giáp mũi xuống răng qua phổi xuống cách mô vào ruột già.

b. Túc Dương Minh Vị Kinh:

Từ dưới mắt vào răng ra môi xuống hầu họng qua cách mô vào bao tử liên lạc với lá lách giáp rốn xuống chân qua đùi đến cổ chân ra lưng bàn chân đến đầu ngón chân thứ hai.

Khí hóa của Kinh Dương Minh. Lấy Táo Khí làm chủ. Táo khí là do âm dương bất giao, thủy hỏa ly cách. Táo khí ở mùa Thu cảnh vật tiêu sấu cỏ cây khô héo, lá vàng rơi, hồ cạn. Táo khí ở Trường Vị rút khí nước trong cặn bã thu gọn thành phân.

Vị quan hệ với Tỳ. Đại Trường liên hệ Phế. Tỳ, Phế là kinh Thái âm Thấp khí.

Trên có Táo khí dưới có Thấp khí dung hòa làm tiêu ma thức ăn và thấm rút chất ẩm ướt của cặn bã thành táo phân. Táo tòng Thấp hóa có công dụng làm cho không quá táo vì Táo khí thái quá thành bệnh táo kiệt. Thấp khí thái quá thành bệnh tiêu chảy. Táo, thấp bất hòa hạ tiêu bệnh.

6 Kinh Thái Dương

a. Thủ Thái Dương Tiểu Trường.

Khởi từ đầu ngón tay út phía ngoài lên lưng bàn tay ra ngoài cánh tay, cùi chỏ, lên quanh trên vai qua cổ ra gò má đến trước tai, bên trong vào Tâm xuống cách mô đến Ruột non.

b. Túc Thái Dương Bàng Quang:

Khởi từ khoeo mắt trong lên trán, đỉnh đầu vào não xuống xương sống theo lưng vào Thận sang Bàng Quang qua hông dọc theo đùi chân phía ngoài qua mắt cá ngoài ra góc ngón chân út.

Thái dương kinh bao trùm từ đầu, ra phía sau lưng bọc cả toàn thân qua các dư huyết, làm chủ phần dương khí đường đi dài nhất, bao quát tất cả các kinh.

Khí hóa của Kinh Thái dương. Lấy Hàn khí làm chủ. Hàn khí là hơi nước mát mẻ nhẹ nhàng tràn khắp vũ trụ do chất nước và hơi nóng hợp hóa đi lên nên cũng gọi là dương khí.

Mặt địa cầu $\frac{3}{4}$ là nước có ánh mặt trời soi rọi bốc hơi làm nguồn sinh lực cho vạn vật hấp thụ dương khí ấy mà mát mẻ xinh tươi. Nếu không có hỏa khí giao hòa thì địa cầu băng giá.

Kinh Tiểu Trường quan hệ Tâm. Bàng Quang quan hệ Thận. Tâm với Thận là kinh Thiếu âm Nhiệt khí

làm chủ. Trong cơ thể Thủy phủ Bàng Quang và Hỏa Khí Tiểu trường lên Tâm giao xuống Thận gọi là Thủy Hỏa Ký Tế mới có công năng chưng hóa thủy phủ, sinh xuất dương khí thông khắp màng lưới Tam tiêu để tu dưỡng tạng phủ, cơ nhục, làm vệ khí bảo vệ bì mao chống ngoại tà không xâm nhập được vào tạng phủ.

Y học phương Đông gọi Thiên, Địa, Nhân là TAM TÀI.

Dịch Lý là nền tảng của Triết học Đông phương, trừu tượng mà minh triết, chỉ lấy âm dương, ngũ hành làm nền tảng lý luận. Nó được xem như một định đề Toán học nếu xem nó là một môn của Khoa học.

Vũ trụ vạn vật, Trời, Đất, Người đều do Ngũ hành Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ mà sinh, thành, hoại, diệt. Như vậy TAM TÀI cũng không ra ngoài Ngũ hành có tương quan chặt chẽ với nhau.

Trời nuôi người bằng Ngũ Khí.

Đất nuôi người bằng Ngũ Vị.

Người tiếp nạp bằng Ngũ Tạng.

- *Ngũ khí:* là Tháo khí, mùi khét thuộc mộc. Tiêu khí là mùi khô thuộc hỏa. Hương khí là mùi thơm thuộc thổ. Tinh khí là mùi tanh thuộc kim. Hư khí là mùi ung thối thuộc thủy.
- *Ngũ vị:* Tân vị là cay thuộc kim. Toan vị là chua thuộc mộc – Can vị là ngọt thuộc thổ. Khổ vị là đắng thuộc hỏa. Hàm vị là mặn thuộc thủy.

- Ngũ Tạng nạp Ngũ khí, Ngũ vị:

Ăn chua bổ gan, gan sinh gân. Ăn ngọt bổ Tỳ, Tỳ sinh cơ nhục (bắp thịt). Ăn cay bổ Phế. Phế sinh bì mao. Ăn đắng bổ Tâm. Tâm sinh huyết mạch. Ăn mặn bổ Thận. Thận sinh cốt tủy:

Tất cả ngũ vị thu nạp vào Vị phủ. Khí hóa rồi phân phối ra các tạng.

Nạp khí:

Phế cùng với Thiên Khí cảm thông xuất nhập nơi bộ hô hấp làm chủ vệ khí bảo vệ bì mao. Phế thuộc kim, Vị thuộc thổ thu nạp thức ăn do ẩm thực vào nơi yết hầu xuống bao tử. Cốc thực thuộc địa khí. Can thuộc mộc. Phong khí bên ngoài cảm thông vào gan. Tâm thuộc hỏa. Hỏa khí hay phát thanh thành tiếng sấm gọi là Lôi khí thông với Tâm.

Tỳ thuộc thổ trợ vị tiêu hóa, vận cốc thực vào trường, vị thu rút chất bổ dưỡng, tàng trữ cốc khí.

Thận thuộc thủy đồng khí với mây mưa cho nên Vũ khí hơi gió lạnh thông vào Thận.

Ngũ khí và Ngũ Vị điều hòa nguồn sanh lực cho Ngũ tạng của cơ thể. Nếu Ngũ khí bất điều gọi là Tặc Tà khí, làm cho cơ thể sinh bệnh tật.

Ngũ vị thất điều, thực phẩm không tinh khiết, ăn uống bất tiết, không điều độ làm hại cơ quan tiêu hóa sẽ làm cho cơ thể bệnh.

II. THỦY HỎA KÝ TẾ

Thủy do ngũ dịch của ngũ tạng tư sanh làm mát mẽ thấm nhuận tạng phủ kinh mạch.

Hỏa là nhiệt ở Tâm tướng hỏa thuộc thận do hô hấp thông vào Phế đến Tâm giao xuống Thận làm ấm tạng phủ thông kinh mạch, bảo vệ bì phu, tuần hoàn thăng giáng. Khí Hỏa Vô hình của Tiên Thiên là Thủy Hỏa ẩn tàng ở Hậu Thiên nơi con người.

Người bẩm thụ Nhiệt khí nơi Trời, vị đấng nơi Đất mà sinh ra Tâm. Tâm mới sinh huyết dịch, mang sắc đỏ của Hỏa.

Người bẩm thụ hàn khí nơi Trời và vị mặn nơi Đất mà sinh ra Thận. Thận tàng tinh sinh ngũ dịch âm thủy. Thủy Hỏa là khí hóa vô hình do Tâm Thận tương giao sinh khí hóa huyết từ nơi vô hình Tiên Thiên sinh xuất hữu hình Hậu Thiên.

Bẩm thụ Thiên khí do hô hấp dương khí vào Phế sang Tâm. Hỏa khí nơi Tâm thông hóa với Thận thủy hóa thành dương khí đi lên hợp với Tâm hóa huyết và hòa với Phế thành vệ khí giúp tạng phủ ấm áp, khí huyết lưu hành không ngừng.

Thu ngũ vị do ẩm thực. Tỳ Vị tiêu hóa sanh tâm dịch đưa lên Tâm hóa huyết đỏ nuôi dưỡng tạng phủ sinh cơ

nhục và sung bổ vào kinh mạch vào khí vào huyết do Thận Tâm giao hòa.

Về hữu hình thì Khí hóa của Thủy hỏa là tương khắc. Về vô hình thì Khí hóa của Thủy hỏa là dung hòa hợp hóa mới gọi là Thủy hỏa Ký tế. Vì thủy thăng hỏa giáng mới sinh xuất dương khí làm nguồn sinh lực cùng với sự thu nhiếp âm dương khí hóa bên ngoài, hậu thiên là ngũ khí, ngũ vị để đồng hóa giúp xác thân được khỏe mạnh sống thọ.

Khí Công Y Đạo chính là khí hóa vô hình của Thủy Hỏa, không khắc chế nhau mà là điều hòa giáng hỏa Tâm thăng thủy Thận. Vì nước không có hỏa chế hóa thì thành băng giá, Hỏa không có thủy khí thăng tức là không có khí sanh hóa thì Hỏa không được thủy tế sẽ sinh hỏa bạo liệt đốt cháy lục phủ ngũ tạng thì thân mạng chẳng bền.



III. CHUYỀN TÂM BẾ TỨC

Chân tánh là Nguyên Thần của con người. Thần nhập vào thân thì người sống, thần lìa khỏi thân thì người chết. Hình tướng là thân của người, là nhà của Khí. Khí là mẹ của thân. Khí ở thì hình (thân) chẳng suy. Một hơi thở của người mà không có thần thì hơi thở đó chẳng đến.

Thần ở nơi thân gọi là Cốc thần. Cốc thần có 3 nơi ở trên là Nê hoàn cung gọi là Thiên Cốc, nên Thần ở Thiên Cốc thì tinh hóa khí, khí thượng thăng thì Thiên môn được khai thông.

Thần ở giữa thì kêu Ứng Cốc hay Giáng cung là nơi làm việc của thần gọi là Đan điền Thần. Khi Thần ở Ứng Cốc thì lỗ tai mới nghe, con mắt mới thấy.

Thần ở dưới là Đan điền tinh gọi là Linh Cốc là nơi tu hành của Thần. Chân nhân luyện tinh ra khí, phàm phu hóa khí làm tinh. Người xưa gọi là “điên” (nặng như chì) hay lọt mất, hay gọi nó như “cọp” là bởi vì nó rất hung hăng khó trị, Thần mà ở Linh Cốc thì mất thấy trở lại tai nghe lộn về, Thần khí gìn giữ lấy nhau hỗn phách mới không rời.

Thánh nhân thường nói Khí của phàm phu trước lên sau xuống, tức là khí của Mạch Nhâm phía trước đi từ Hội âm lên đến môi dưới ở huyệt Thừa Thương. Khí của

Mạch Đốc phía sau lưng từ Nhân Trung môi trên lên đầu xuống cột sống đến xương khu. Khí có ra có vào thuận theo Nhâm Đốc Mạch là Phàm tức. Khí chẳng ra chẳng vào gọi là Chân tức (hơi thở thánh).

Hễ phàm tức đã đình thì chân tức tự nó phát động. Muốn chân tức phát động, phàm tức đình là do “tâm tĩnh lặng”.

Đình không phải do bế khí làm ngộp thở, nín đỏ mặt tức hơi. Chỉ cần cho “Tâm trống cùng cực, lặng cho hết sức, hễ tâm đình nhiều chừng nào thì khí yếu chừng nấy. Đi đứng nằm ngồi, ngủ, nghỉ đều cuốn lưỡi ngậm miệng, tĩnh lặng dẫn tâm đem về chỗ lặng lẽ, nơi Cốc thần, không tưởng việc sẽ tới, chẳng nhớ sự qua rồi. Lâu dần Thần cùng Khí hội, thần ngừng ở Cốc thần thì khí kết, chỉ có một hơi thở chuyển trong bụng (nơi đan điền thần) chẳng ra chẳng vào gọi là “thai tức”, cái hơi thở của thai tức đã sinh thì cố giữ “tâm tĩnh lặng”. Tâm, não không, luyện tiếp một thời gian tự nhiên tinh hóa khí, thông tam quan, thấu tam cung lúc đó gọi là chân lư đánh hay chân hỏa hậu.

Lão Tử nói: Phăng chỗ hư trống cho cùng, giữ lòng cho tĩnh lặng hết sức thì muôn vật đều phát hiện. Theo Kinh Dịch thì âm cực, nhất dương sinh, cho nên tập luyện cho đúng phép “chuyên khí trí nhu” làm cho hơi thở yếu nhẹ dần thì thở cũng như không thở, con người vẫn khỏe mạnh đấy là thánh nhân.

Ta tập sao cho hơi thở nhẹ nhàng cho đến khi quen không còn thấy ra thấy vào, chứ đừng vội gượng ép gọi là “chuyên tâm bế tức” thì thần sung khí mãn nhất là khi ngồi tĩnh lặng, vọng niệm và tật bệnh sẽ tiêu.

Tham khảo:

TỪ ẨN DỤ TRONG PHÉP LUYỆN ĐƠN

◇ *Luyện đơn:*

Là luyện Tánh Mạng hiệp nhất. Tánh là Thần Mạng là Tinh với Khí. Tánh mạng hiệp nhất là Tinh Khí Thần hiệp nhất.

◇ *Đơn thành:*

Tinh Khí Thần hiệp nhất gọi là Tam Bửu biến thành Tam hoa tụ đỉnh, không còn vọng động, không còn ngũ hành sinh khắc mà là ngũ hành hòa hợp gọi là Ngũ khí triều nguyên.

◇ *Tứ tổ qui gia:*

Tức là Mộc thái Càn giao hòa tứ tượng Âm dương thượng hạ hiệp chung minh. Trên dưới Ly hỏa, Khảm thủy ký tế. Kim mộc giao hòa. Qui gia là cùng hội hợp ở nhà của Thổ.

Ly là Xích Đế hay Xích tổ, Khảm là Hắc Đế.

Tốn (mộc) Thanh đế, Càn (kim) là Bạch đế đến triều hội tại nhà đế thổ là Hoàng đế.

◇ *Hồng diên:*

Hồng là thủy ngân, diên là chì.

Thủy ngân gặp lửa thì bay, nếu có hắc diên (chì đen) thì Thủy ngân mới bị chế, biến thành khối không bay được nữa. Tức là lý lẽ lấy dương chế âm. Hít thở lấy dương khí Tiên Thiên và Mạch Nhâm làm “thối âm” Thối âm sẽ thắng được dương gọi là lấy dương chế âm.

◇ *Tiểu đánh lư:*

Luyện đơn, trước phải an lư lập đánh.

Lấy Huỳnh đình (Đan điền Thần) làm đánh. Lấy Khí huyết (Đan điền tinh) làm lư. Kết liên lư đánh là nơi chỗ trăm mạch giao hội của Thân người.

Đánh chẳng phải vàng, sắt, Lư chẳng phải ngọc đá.

Khí Thần ngưng tụ tại đây thì Mạng được vững bền gọi là Tiểu đánh lư.

Trong Khí Công Y Đạo: Khí tụ nơi Đan điền thần, bàn tay dương đặt nơi Đan điền thần, bàn tay âm đặt nơi Đan điền tinh. Khi mới tập, chỉ có cảm giác ở Đan điền thần nóng làm bàn tay, dương cảm thấy nóng ấm. Còn bàn tay ở Đan điền tinh chưa ấm nóng (Phần Nạp Khí Cấp II).



◇ *Đại đảnh lư:*

Lấy Ngôi Càn (Trời) làm đảnh, Khôn (Đất) làm lư

Trong đảnh có khí âm ví như thủy ngân, ví như con Long (rồng), tức là căn tánh, là thần, là hỏa gọi là Diên hống.

Trong lư có khí dương ví như ngọc nhụy, ví như con Hồ tức là thân mạng, là tinh, khí, thuộc thủy gọi là Chân hống.

Hồ ở dưới có dương khí làm máy phát lửa, Long ở trên nổi gió vượt mây. Trong lò kim đơn, khí âm lên, khí dương xuống thì trong đảnh, hồn trời, phách đất lưu luyến Thanh long cùng Bạch hổ buộc nhau, hay còn ví như Ngọc thổ cùng Kim ô giữ nhau, luyến thành báu quý. Đảnh này chẳng phải kim đảnh, Lư chẳng phải ngọc lư. Hỏa theo dưới rốn phát. Thủy tới trong Đảnh hòa. Ba nhà đều hội hiệp, hai vật thủy hỏa chẳng rời nhau biến hóa ở giây phút gọi theo Dịch là Thủy Hỏa Ký Tế theo Đạo Tiên gọi là Đại đảnh lư.

◇ *Bạch ngưu:*

Tượng trưng cho lòng còn ham dục, dễ xuất tinh, hao khí tổn mạng.

Lòng người dễ động, thấy cảnh sinh tình, ví như thủy ngân (tinh) gặp lửa (sắc dục động) thì thủy ngân dễ bay, ví như tinh dễ tiết lậu. Còn lòng Đạo (Đạo tâm) thường

trụ thanh thanh tịnh tịnh như thủy ngân nhờ có hắc diên mà được kết tụ không bay mất. Vậy làm sao để không bị bịnh tiết lậu tinh? Hãy dắt bạch ngưu (trâu có) lộn trở về.

◇ *Qui Xà:*

Ở các đình miếu người ta thấy thường có hình tượng qui xà quấn nhau.

Qui (Rùa) còn gọi là đơn mẫu cũng như Diên (chì) là một điểm chân dương chính khí ở phương Bắc thuộc quẻ Khảm ☵ có một hào dương ở giữa là Thiên căn của khí dương sanh nơi Tĩ chứa ở Mạng môn, gạch hào dương ấy gọi là trục địa cầu theo quan điểm của Dịch đối với vũ trụ, gọi là xà đối với đạo. Mạng môn là nơi nguyên khí xuất nhập Cái dụng của nó ở dưới rốn (đan điền tinh) là gốc của Trời đất là cửa Huyền Tẩn thông với kinh quyết âm chia ba nhánh gọi là Tam sá Nhâm Đốc Xung.

Hễ một niệm sai lầm thì khí đi xuống thành lậu tiết. Chính niệm thì giữ lại thành diên chạy lên tiếp với quẻ Ly hỏa bồi bổ thành quẻ Càn.

◇ *Hỏa xà:*

Âm dương qui hóa gọi là hoàn nguyên, đến chỗ chí hư, chê tịnh.

Khảm thuộc thủy là xà. Ly thuộc Hỏa. Khảm ly ký

tế là Hỏa và xà quần quít theo Thần Khí bay lên trên Nê hoàn.

◇ *Tam tài:*

Nhân Nguyên thành tựu do luyện Tinh hóa Khí.

Địa Nguyên thành tựu do luyện Khí hóa Thần.

Thiên Nguyên thành tựu do luyện Thần hoàn Hư.

Khí trong Thân không nên tán mất.

Thần trong Tâm không nên mờ tối.

Thần không động thì Khí lần lần tụ

Tâm không động thì Thần lần lần ngưng

Tâm động Thần bất nhập khí. Thân động tắc khí bất nhập thân. Vì thế đạo gia thường nói:

“Niệm dứt thì có Thần lại.

Niệm động thì Thần đi.”

◇ *Nhị thần:*

Là Dục thần và Thức thần

Dục thần là Tánh của Khí chất do cha mẹ sinh

Thức thần là thần của túc mạng có từ kiếp trước nhập vào khi thai ra đời.

Dục thần lấy tình nuôi nên gặp vật sinh tình

Thức thần do căn gốc trước mà lại cho nên kỹ xảo ra trăm, nghĩ xưa cầu nay sinh ra tam tâm. Tâm quá khứ tâm hiện tại, tâm vị lai.

Luyện đạo phải trừ hai thần này

“Ý dục chưa trừ sao học đạo”,

“Lòng tham chẳng đoạn, vọng cầu tiên?”

◇ *Tam đoạn công phu:*

Muốn tu luyện đạt đạo ai cũng phải “hạ thủ công phu”

Thường công phu có 3 giai đoạn:

Giai đoạn đầu: Tích Tĩnh lữ Khí.

Giai đoạn hai: Khai quan triều khiếu.

Giai đoạn ba: Chuyển vận châu thiên.

◇ *Dụng tâm:*

Có nhiều giai đoạn

Tu hành dễ mà Ngộ tâm khó.

Ngộ tâm dễ mà Trị tâm khó.

Trị tâm dễ mà Vô tâm khó.

Vô tâm dễ mà Dụng tâm khó hơn.

Từ nơi Tượng ngoài mà cầu đạo trái kiếp kiếp không thành.



Từ giác quán bên trong, chỉ một niệm chứng quả Bồ đề.

Như vậy Phật cùng ngoại đạo không khác, mà đệ tử trong Pháp của Phật trở lại thấy có khác.



BẢO TOÀN NĂNG LƯỢNG HOÀN TINH BỔ NÃO

A. PHẦN ĐỘNG

1. Động tác 1 - Bấm huyết ngón tay

Thí dụ: Bấm ngón 1, 2, 5.

Bấm mạnh cũng như giữ chặt lại không cho nó bung ra
Chừa ngón nào thì vùng da cơ quan ấy nóng lên là đúng.



Bấm ngón 1



Bấm ngón 2



Bấm ngón 5

2. Động tác 2 - Hạc Tấn Nhắm mắt chỉnh Tiểu Não:

Chụm 5 đầu ngón tay, dang cánh tay ngang vai, hướng các ngón xuống đất. Đứng một chân, co 1 chân cao, đùi song song với mặt đất, bàn chân chúi các ngón xuống đất. Cuốn lưỡi ngậm miệng, mắt nhắm đếm xem đứng

được lâu bao nhiêu tiếng đếm.
Đếm được tới 15 lần là bình thường. Tiểu não tốt.



Đếm xong thì đổi chân khác đứng như chân bên kia rồi đếm lại từ đầu 1, 2, 3... 15. Nếu đứng chân bên nào đảo dễ ngã thì chuyên chú tập vào chân đó, vì tiểu não bên ấy đã không điều khiển tốt để giữ thăng bằng cho chân ấy được Linh tánh con người đều ở não. Tiểu não chủ vận động mau lẹ. Trung não chủ chân khí gìn giữ tánh mạng. Đại não chủ tinh thần ghi nhớ.

B. PHẦN TỊNH

1. Giai đoạn 1-Bảo Toàn Năng Lượng (Nhịp 5 - 5 - 5)

a. Điều thân:



Cuốn lưỡi, ngậm miệng, nhắm mắt.

Ngồi bán già, kiết già, lòng bàn tay huyết Lao cung là Kinh Tâm bào thuộc Ly hỏa, áp vào huyết

Dũng Tuyền ở gan bàn chân thuộc Kinh Thận thủy.

b. Điều ý:

Ý đi từ trên đỉnh đầu xuống Đan điền thần, niệm “Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng”. Ngưng trụ Ý tại Đan điền thần 1, 2, 3, 4, 5. Rồi cho ý chạy ra huyết Lao Cung ở hai bàn tay phóng vào huyết Dũng Tuyền ở gan bàn chân, niệm “Thở, ra, miệng, mím, cười”.

Hơi thở bình thường, nhẹ nhàng chỉ dùng Ý theo nhịp 5 – 5 – 5.

Tập chừng 10 phút thì thấy 2 bàn tay có hơi nóng ấm đẩy vào huyết Dũng Tuyền đem hỏa khí của Tâm vào kinh Thận thủy, làm ấm Thận đưa thủy khí làm nóng thêm Đan điền thần. Cứ mỗi lần điều Ý liên tục là mỗi lần Đan điền thần càng nóng hơn lên, sẽ máy động dẫn hỏa khí đi xuống Đan điền tinh. Tập quen đến một thời gian Đan điền tinh nóng làm tinh hóa khí. Khí hóa thần, thần khí hòa hiệp qua Vĩ Lư là quan ải thứ nhất của Mạch Đốc.

c. Điều tức:

Sau khi tập điều Ý nhiều lần cho quen thì bắt đầu cho hơi thở theo Ý. Ý khí điều hòa, êm nhẹ, để có thể

nghe được tiếng đập của động mạch nơi Đan điền thần là có kết quả tốt.

Điều Túc sẽ làm thân nhiệt nóng hơn điều Ý, làm cho luồng điện khí trong người mạnh hơn, nhiều hơn.

Nhà Đạo gọi phương pháp này là Chiết Khảm điền ly. Đem cái nóng của thủy khí bốc hơi phụ vào với hỏa khí của Tâm hỏa thuộc Ly ở Đan điền thần. Tập phương pháp này làm thu ngắn thời gian luyện tập mà kết quả lại nhanh hơn.

Khí Công Y Đạo gọi là Bảo Toàn Năng lượng, không cho năng lượng thoát ra ngoài, mà cứ đem un đúc vào Lư đánh nơi Đan điền thần và Tinh để làm cho Tinh khí Thần cùng hòa hợp.

2. Giai đoạn 2: Hoàn Tinh Bổ Não (nhịp 5 – 5 – 5)

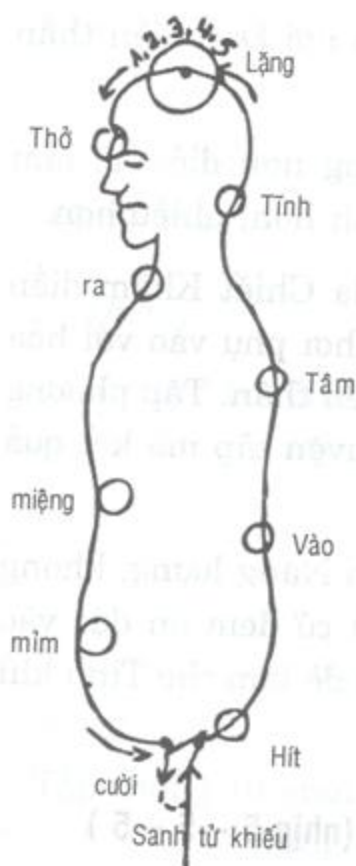
a. Điều thân:

Ngồi trên ghế. Cuốn lưỡi ngậm miệng, tay úp để trên đùi. Chân đi giày dép cách ly đất, giống như cấp trước.

Có thể để bàn tay dương nơi Đan điền Thần, bàn tay âm nơi Đan điền tinh.

b. Điều ý:

Tập khi Đan điền tinh có sức nóng thì sang giai đoạn “Tiên Thiên Khí Túc – Tiên Giáng Hậu Thăng”.



Dùng Ý đem khí vào tử sanh tử khiếu, niệm “Hít” ở Vĩ Lư “vào” ở Mệnh môn. “Tâm” ở Giáp Tích, “Tĩnh” ở Phong Phủ, “Lặng” ở Thiên môn. Ý ngưng tụ 1, 2, 3, 4, 5. Rồi Ý đưa khí ra niệm “Thở” ở Ấn đường. “Ra” ở Thiên Đột. “Miệng” ở Đan điền thần “Mồm” ở Đan điền Tinh và “Cười” ra Hậu môn.

Niệm chữ “nhú” nhắc nhở hậu môn bắc hạ kiểu rồi niệm tiếp tục Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng, 1, 2, 3, 4, 5. Thở, ra, miệng, mồm, cười.

c. Điều tức:

Hơi thở của Khí đi theo Ý. Ý Khí lồng vào nhau cho nhẹ nhàng hòa hợp êm nhẹ vừa đúng nhịp 5 – 5 – 5 mà vẫn thoải mái nhẹ nhàng không gò bó không hụt hơi, không ngộp thở, tập đến khi nào Vĩ Lư, Mệnh Môn, Giáp Tích nóng ấm như Đan điền Thần, Đan điền Tinh là được kết quả.

Khi tập quen một thời gian. Chỉ ngồi tịnh mà vòng Tiểu chu thiên vẫn tự động luân chuyển là đạt yêu cầu.

I. NGUYÊN TẮC DÙNG KHÍ CÔNG CHỮA BỆNH

Khi tập luyện Khí Công Y Đạo đến cấp V thì trong cơ thể của mình đã tích tụ được nhiều năng lượng ở nơi Đan điền Thần. Năng lượng này Đạo học gọi là thần khí hay “điển”. Khoa học gọi là Từ Trường Nhân điện. Năng lượng này chúng ta có thể phóng ra ngoài qua lòng bàn tay hoặc ngón tay để chữa bệnh cho mình và cho người khác được. Cách sử dụng bàn tay khí công để chữa bệnh thì đã từng được áp dụng ở Trung Hoa trong võ thuật. Ngày nay Trung Quốc cũng đào tạo “Bác sĩ Khí Công” để chữa bệnh trong ngành y. Còn phương Tây hiện nay các khoa học gia cũng đang nghiên cứu và thừa nhận khả năng kỳ diệu của cách chữa bệnh bằng bàn tay nhân điện được gọi tên là “Hand of light”.

Từ trước đến nay phương pháp chữa bệnh bằng khí công chưa được hệ thống hóa rõ ràng nên có người áp dụng nó thì thành công, người khác thì lại không thấy kết quả, hoặc cùng một bệnh mà chữa cho người này thì khỏi mà chữa cho người khác lại không ăn thua gì. Tại sao lại như vậy?

Lý do đơn giản nhất là chính mình có năng lượng hay không. Mỗi người tập luyện theo mỗi phương pháp khác nhau theo đủ các trường phái, chẳng ai công nhận ai hay ai đúng. Không có cuộc hội thảo nào để tập trung

các nhà Khí công ngồi lại với nhau để rút ưu khuyết điểm và hệ thống hóa thành một phương pháp chữa bệnh.

Ngoài ra muốn chữa bệnh bằng khí công có kết quả lại còn phải am hiểu kinh, mạch, lạc, dẫn truyền thuận nghịch âm dương ngũ hành sinh khắc đối với nguyên nhân gây bệnh ra sao, đây là sự khí hóa ngũ hành của lục phủ ngũ tạng để biết là phải bổ hư hay tả thực.

Vậy khi chữa bằng Khí Công Y Đạo phải luôn luôn nhớ những nguyên tắc căn bản sau:

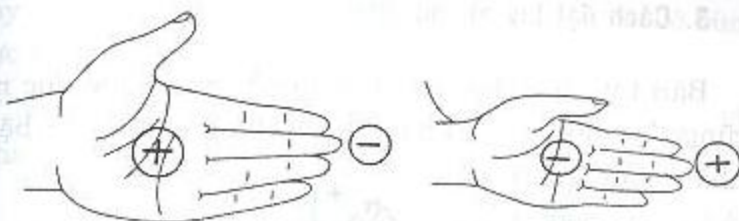
1. Âm, Dương ở tay nào của Thầy chữa bệnh:

Khi học xong KCYĐ (Khí Công Y Đạo) cấp II Tập phóng điện để phân thành trọc được thử nghiệm ở hai ly nước giống nhau. Kết quả cho thấy:

Lòng Bàn tay trái của thầy nam là dương khi phóng điện ra từ huyệt Lao Cung nơi lòng bàn tay vào ly nước khoảng 15 phút trở lên, ly nước ấy khi ngửi mùi thấy thanh, nhẹ, dễ chịu, thơm ngọt, uống vào thấy khỏe người.

Lòng Bàn tay phải của thầy nam là âm: Vì ly nước nào do tay này phóng ra, khi ngửi mùi thấy tanh. Khó chịu muốn ói mửa khi uống phải là âm.

Đối với thầy nữ thì ngược lại, lòng bàn tay trái là âm. Lòng bàn tay phải là dương.



Lòng Bàn tay và ngón tay trái của nam

Lòng Bàn tay và ngón tay trái của nữ.

Khi phóng điện bằng ngón tay, các ngón tay chạm lại. Các ngón của bàn tay trái của nam là âm của nữ là dương.

Các ngón của bàn tay phải của nam là dương, của nữ là âm.

2. Phần âm dương của cơ thể:

◇ Chiều dương

Nếu đứng đưa hai tay lên trời thì chiều dương của kinh mạch đi từ trên trời xuống đất ở mu bàn tay dọc theo cánh tay phần da sậm, đi sau lưng xuống đùi qua mắt cá chân ngoài ra đến các ngón chân.

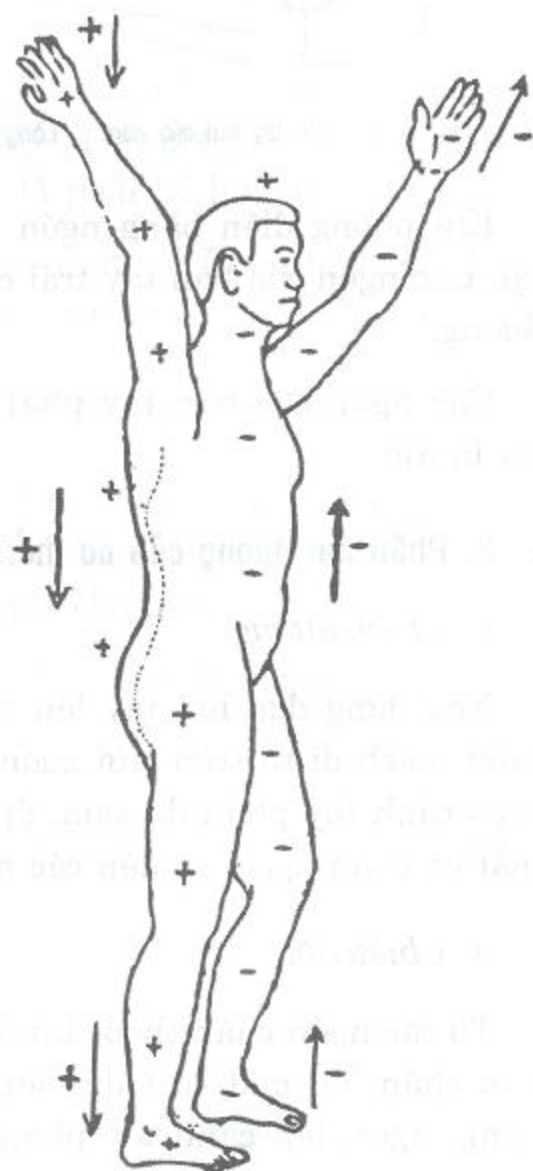
◇ Chiều âm

Từ các ngón chân thuộc kinh âm đi lên trên qua gan bàn chân lên mắt cá trong lên đùi phần da mềm qua bụng, ngực, lên cánh tay phần da trắng mềm ra lòng bàn tay

3. Cách đặt tay phóng điện

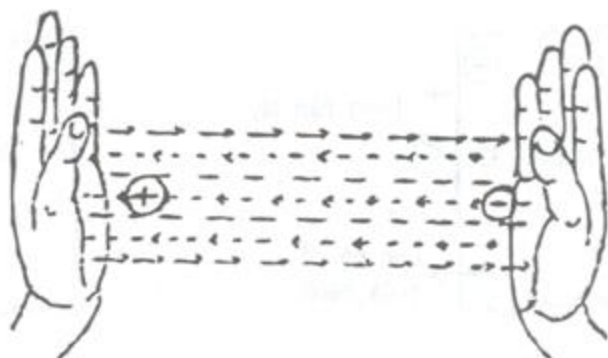
Bàn tay của Thầy chữa bệnh bằng khí công lúc nào cũng đặt đối xứng nhau. Nếu không chữa cho bệnh nhân mà chỉ đặt hai lòng bàn tay song song và đối xứng với nhau thì hai lòng bàn tay mang hai luồng từ trường nhân điện khác cực sẽ hút lẫn nhau. Cực dương hút cực âm cực âm hút cực dương.

Nhưng nếu cơ thể bệnh nhân hay một phần cơ thể bị bệnh, gọi là cục bộ, lọt vào vùng từ trường của hai lòng bàn tay thầy chữa bệnh thì cục bộ có bệnh sẽ bị ảnh hưởng luồng từ trường nhân điện ấy tác động vào làm cho nơi ấy biến đổi thành tốt hơn hay xấu hơn



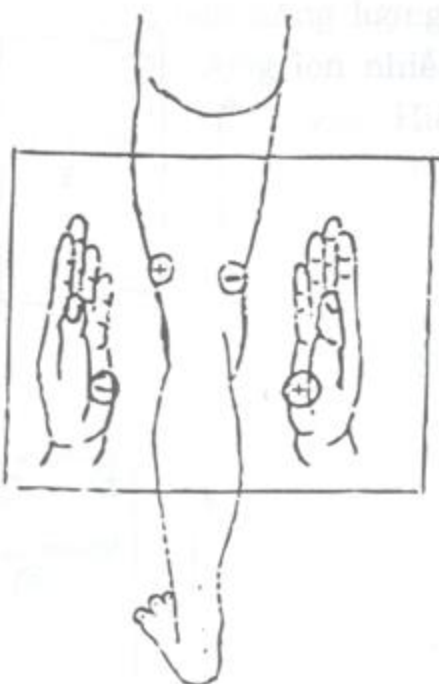
tùy theo hai lòng bàn tay phóng điện vào cực bộ cùng cực hay khác cực.

Nếu khác cực sẽ hút nhau gọi là Bỗ. Cùng cực sẽ đẩy nhau gọi là Tả.



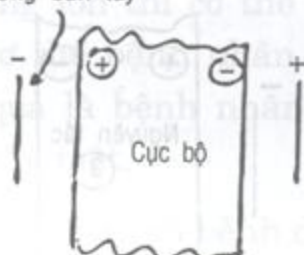
Lòng bàn tay (+)

Lòng bàn tay (-)

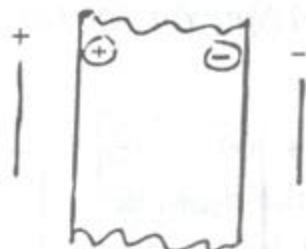


Chữa cực bộ

Lòng bàn tay



Khác cực hút nhau Bỗ

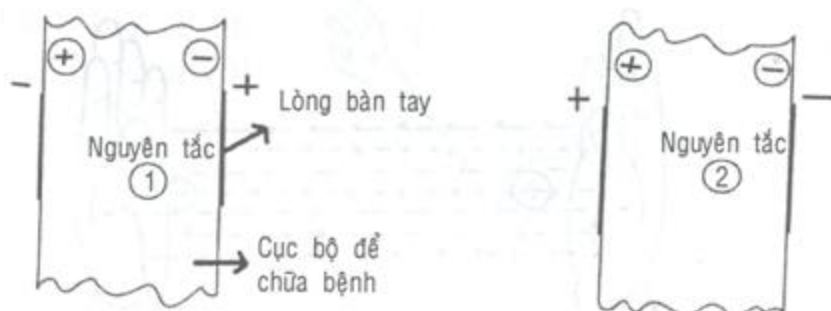


Cùng cực đẩy nhau Tả

Ký hiệu Bỗ, Tả

II. 8 NGUYÊN TẮC CĂN BẢN

a. 2 Nguyên Tắc Điện: (Áp hai lòng bàn tay sát vào cục bộ)



b. 2 nguyên Tắc Từ: (Hai lòng bàn tay để cách cục bộ).

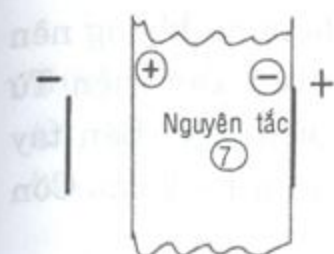


c. 4 Nguyên Tắc Điện Từ:



Dương nối dương âm đối âm

Dương đối dương, âm nối âm



Âm đối dương, dương nối âm



Âm nối dương, dương đối âm

III. 4 NGUYÊN TẮC BIẾN THỂ

2 Nguyên Tắc Điện và 4 Nguyên Tắc Điện Từ vì phải áp sát bàn tay vào cục bộ làm cho người Thầy chữa bệnh bị hút trực tiếp sẽ mất đi nhiều năng lượng, giống như bình thông nhau.

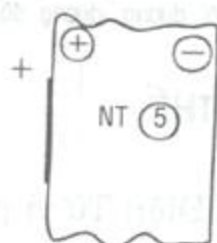
Nếu giải thích năng lượng bằng ion thì cơ thể Thầy chữa bệnh số lượng ion nhiều, cơ thể bệnh nhân thiếu ion sẽ hút thêm ion vào. Hiệu quả là bệnh nhân thấy khỏe, còn Thầy chữa bệnh lại thấy mệt.

Nếu giải thích theo đông y, bệnh nhân có bệnh do hai nguyên nhân hư và thực.

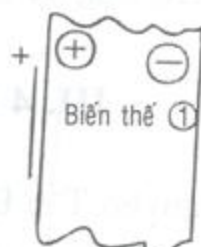
Hư bệnh là chính khí thiếu sẽ hút năng lượng ion của Thầy chữa bệnh truyền vào: Thầy chữa bệnh sẽ thấy mệt khi bị mất đi nhiều năng lượng.

Thực bệnh là tà khí có nhiều trong cơ thể bệnh nhân khi Thầy chữa bệnh đặt tay vào bệnh nhân thì tà khí truyền sang, bệnh nhân được giảm bớt tà, Thầy chữa bệnh nhận tà khí nên bị mệt.

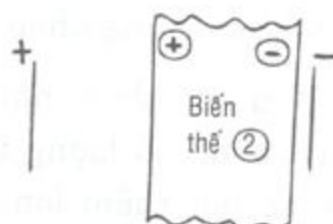
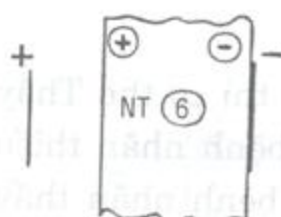
Để tránh tình trạng này xảy ra, chúng ta không nên dùng 2 Nguyên Tắc Điện, còn 4 Nguyên Tắc Điện Từ được biến đổi thành 4 Nguyên Tắc Biến Thế. Bên tay nào áp sát vào cực bộ, thì bây giờ để hở ra 1 – 2 cm. Còn tay kia để xa hơn.



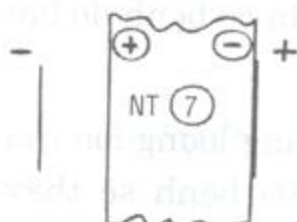
Điện Từ



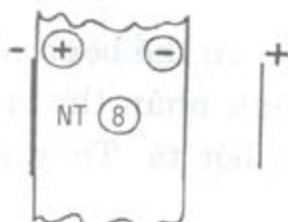
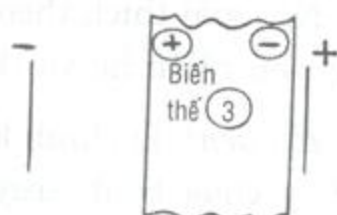
Biến Thế



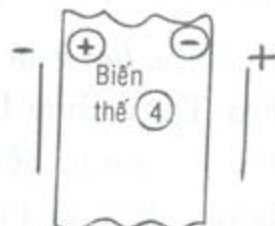
Điện Từ → đổi thành → Biến Thế



→



→



Để tay như vậy là chúng ta cũng đã tạo ra một từ trường giữa hai lòng bàn tay gây ảnh hưởng giao động từ với cực bộ, giống như một máy biến thế điện 110V biến ra 220V hay ngược lại.

Dùng đôi bàn tay có năng lượng của Khí Công Y Đạo để chữa bệnh với mục đích điều chỉnh và cân bằng âm dương nơi cơ thể bệnh nhân nên chỉ áp dụng Bỗ, mà không áp dụng Tả của Đông Y..

Tập Khí Công Y Đạo đúng cách có thể phát ra được năng lượng gọi là Từ Trường. Từ trường thì phải có âm, dương như nam châm có cực âm cực dương và cách đặt tay vào cực bộ theo 8 Nguyên tắc căn bản hay 4 Nguyên tắc biến thế, thì cũng giống như đặt hai nam châm gần nhau sẽ xảy ra hiện tượng 2 cực. Cùng tên đẩy nhau là Tả. Hai cực khác dấu hút nhau là Bỗ.

Hai cực cùng dấu đẩy nhau là Tả thì dễ thấy. Còn hai cực khác dấu hút nhau thì có cực hút mạnh, cực hút yếu, tại sao? Đây là vấn đề chính khi áp dụng khí công chữa bệnh.

Vì có lúc mình thấy bệnh nhân hút từ ở lòng bàn tay của mình vào. Có khi mình thấy lòng bàn tay mình hút ra hay bị một luồng từ trường ở nơi bệnh nhân chạy qua lòng bàn tay mình. Chúng ta tạm thời giải thích hiện tượng này bằng Thuyết ION và Khí hóa.

Cơ thể con người cũng như vạn vật theo định luật của Đạo Dịch đều được cấu tạo bởi Ngũ hành Kim Mộc

Thủy Hỏa Thổ. Có thật như vậy chăng? Thật sự thì làm gì có vàng, có cây, có nước, có lửa, có đất ở trong cơ thể. Đó chỉ là lý thuyết trừu tượng vô hình, nhưng khi áp dụng lý luận tương sinh tương khắc của Ngũ hành vào Ngũ tạng để chữa bệnh thì kết quả lại đúng như những giả thuyết mà định luật tương sinh, tương khắc và khí hóa Ngũ hành đề ra. Kết quả ấy là hữu hình có thể thấy và chúng nghiệm được theo khoa học thực nghiệm của Tây Y.

Đối với Y học phương Tây, thì y học là một khoa học thực nghiệm, nhưng dù sao cũng phải có giả thuyết rồi mới đem kiểm chứng thực nghiệm lâm sàng xem kết quả có đúng như giả thuyết hay không. Cho nên muốn lập được một cơ sở lý luận cho có hệ thống khoa học thì ban đầu cũng phải có một giả thuyết tạm thời được mọi người công nhận hay chấp nhận nó như một tiền đề giống như các môn khoa học khác. Vậy chúng ta cũng không nên thắc mắc có phải con người được cấu tạo bởi hơn 1.200 tỷ tế bào và mỗi tế bào là sự ráp nối của hàng triệu nguyên tử li ti mang điện tích âm và điện tích dương chuyển động bằng một dòng điện âm có tốc độ 5.000 tỷ lần trong 1 giây để thúc đẩy sự hoạt động của toàn bộ cơ thể chúng ta. Nếu những nguyên tử ấy vẫn hoạt động điều hòa thì tế bào cũng tăng trưởng và phát triển điều hòa. Ngược lại, nếu các tế bào không được điều hòa thì bệnh trạng sẽ lộ ra bên ngoài.

Những nguyên tử năng lượng này gọi là ion. Ion âm dương phối hợp vận chuyển kích thích cho tế bào hoạt động và gia tăng nảy nở thêm tế bào mới. Như vậy nếu những ion trong cơ thể con người hoạt động yếu thì con người trở thành mau già, trí nhớ kém, và nguồn sống của cơ thể suy yếu giảm dần sinh ra bệnh hoạn. Như vậy khoa học cũng đã nghiên cứu sáng chế ra những bộ máy làm tăng trưởng sự hoạt động của điện ion trong cơ thể dùng để chữa bệnh và phòng bệnh có kết quả.

Dòng âm điện thích hợp để điều chỉnh các ion điện trong cơ thể con người là 300 volt đã được dùng rộng rãi khắp thế giới trong các dụng cụ chữa bệnh bằng máy điện ly tử ION.

Đôi bàn tay năng lượng của các nhà khí công nói chung và Khí Công Y Đạo dùng để chữa bệnh nói riêng cũng tạo ra một dòng khí, khoa học gọi là dòng âm điện cũng có thể chuyển hóa sự hoạt động của ion trong cơ thể một cách thích hợp.

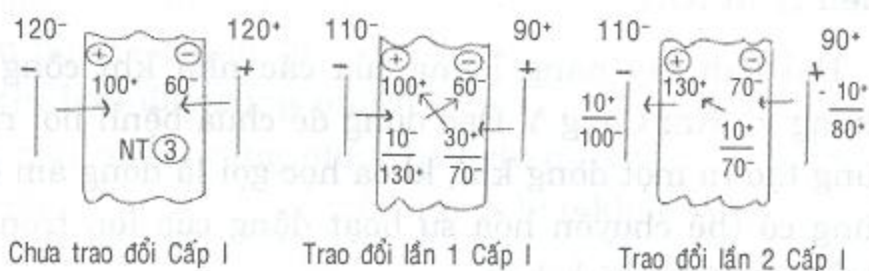
Chúng ta hãy xét hai trường hợp Bổ và Tả của y học phương Đông giải thích bằng thuyết ION, trong 3 loại bàn tay năng lượng có ít, có vừa, và có nhiều năng lượng.

Ta đặt giả thuyết một người khỏe mạnh bình thường thì số lượng ion âm và dương trong cơ thể được quân bình là 100 ion⁺ và 100 ion⁻. Khi cơ thể có bệnh là âm dương mất quân bình, có sự chênh lệch nhiều hơn hay ít hơn.

Khi dùng bàn tay năng lượng để chữa bệnh, ta đặt giả thuyết có 3 cấp. Thầy chữa bệnh bằng khí công có bàn tay năng lượng để tạo ra dòng âm điện kích thích sự trao đổi ion giữa cơ thể của Thầy và của bệnh nhân. Thí dụ Thầy cấp I là 120 ion⁺, ở cấp II là 1000 ion⁺, ở cấp III là 10.000 ion⁺. Còn bệnh nhân, nơi cục bộ có 100 ion⁺ và 60 ion⁻. Xét đến hai trường hợp Bỏ, Tả này:

◇ **Bỏ. Đặt lòng bàn tay âm dương khác với cực âm dương ở cục bộ, để cho hai cực âm dương hút nhau.**

a. *Quá trình trao đổi ion và khí hóa cấp I diễn ra như sau:*



Khi trao đổi ion lần 1:

Mặt âm của cục bộ có 60 ion⁻ thiếu nhiều so với bên ngoài là 120 ion⁺ nên mặt âm (-) hút vào trước, ta cảm giác được trước. Bên mặt (+) tuy là đủ tiêu chuẩn, nhưng có sự chênh lệch với bên ngoài nên cũng hút vào, ta cảm giác được sau. Chênh lệch ít thì ta cảm giác được ít. Sự trao đổi ion rất phức tạp. Ta đơn giản hóa nó như sau. Mặt (-) trong có 60 ion, ngoài có 120 ion. Muốn

quân bình thì mỗi bên là $(60 + 120) : 2 = 90$ ion không kể dấu âm dương. Như vậy bên trong nhận được (hút vào) thêm 30 ion⁺, bên ngoài mất 30 ion⁺ còn lại 90 ion⁺ Mặt (+) trong có 100 ion, ngoài có 120 ion. Quân bình âm dương là $(120 + 100) : 2 = 110$ ion. Như vậy bên ngoài bị hút mất 10 ion⁻. Còn lại 110 ion⁻.

Phản ứng trao đổi ion bên trong cục bộ bây giờ là Mặt (-) 60 ion⁻, nhận 10 ion⁻ đã hút của lòng bàn tay âm bên ngoài vào trao đổi sang Mặt (-) thành ra 60 ion⁻ + 10 ion⁻ = 70 ion⁻. Mặt (+) 100 ion⁺ nhận 30 ion⁺ ở Mặt (-) trao cho thành 100 ion⁺ + 30 ion⁺ = 130 ion⁺.

Tình trạng sức khỏe của bệnh nhân bây giờ là 130 ion⁺ và 70 ion⁻ so với trước là (100⁺, 60⁻) nên khỏe hơn. Còn Thầy cấp I yếu hơn so với lúc chưa đặt tay chữa bệnh. Nếu Thầy chữa bệnh không biết Nạp điện và Bảo Toàn năng lượng thì cơ thể càng ngày càng mất năng lượng ion và trở thành bệnh hoạn chẳng khác gì bệnh nhân mà không biết lý do tại sao mình làm Thầy không được lâu bền mà phải giải nghệ, vì cứ mỗi lần chữa bệnh cho người khác là mỗi lần mình bị mệt nên không dám chữa bệnh cho ai cả.

Nếu cứ tiếp tục đặt tay chữa thì có sự Trao đổi ion tiếp ở lần 2:

Mặt (-) trong có 70⁻, ngoài có 90⁺ quân bình là $(70 + 90) : 2 = 80$. Nên mặt (-) hút vào thêm 10 ion⁺, bên ngoài còn 80⁺ mặt (+) Trong có 130⁺, ngoài có 110⁻, quân bình

là: $(130 + 110) : 2 = 120$, ngoài có 10^+ , quân bình là: $(130 + 110) : 2 = 120$. Nên ngoài hút ra 10^+ trong mất đi 10^+ còn lại 120 ion^+ .

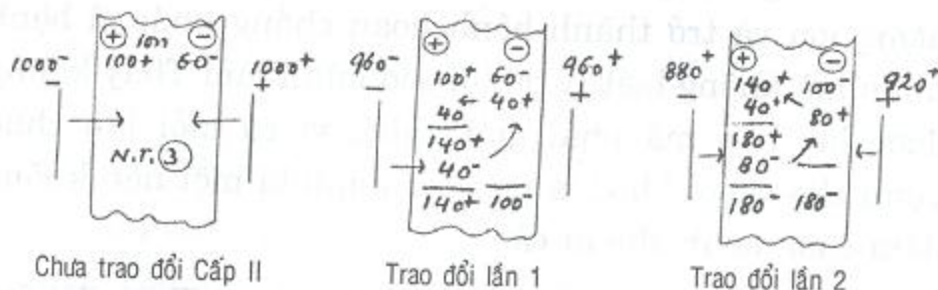
Phản ứng bên trong cục bộ bây giờ là:

Mặt $(-)$ có 70 ion^- , 10 ion^+ nhận được bên ngoài trao cho mặt $(+)$. Mặt $(+)$ Bo^+ mất 10^+ ra ngoài lại nhận về 10^+ trong cục bộ nên vẫn còn 130 ion^+ .

Tình trạng sức khỏe của bệnh nhân bây giờ là 130 ion^+ và 70 ion^- vẫn giống như trao đổi ion lần nhất. Còn Thầy thuốc bây giờ chỉ còn 100 ion^- và 80 ion^+ . Tình trạng sức khỏe còn yếu hơn cả bệnh nhân.

Kết luận: *Những người học Khí Công Cấp I không đủ năng lượng để chữa bệnh cho người khác.*

b. Quá trình trao đổi ion và khí hóa cấp II như sau:



Cả hai mặt đều quá thiếu so với bên ngoài nên mặt $(-)$ cần hút vào trước 40 ion^+ đưa sang mặt $(+)$

Mặt $+$ nhận 40 ion^+ nên dư ra 40 ion^+ nên nhận vào từ bên ngoài 40 ion^- để trung hòa.

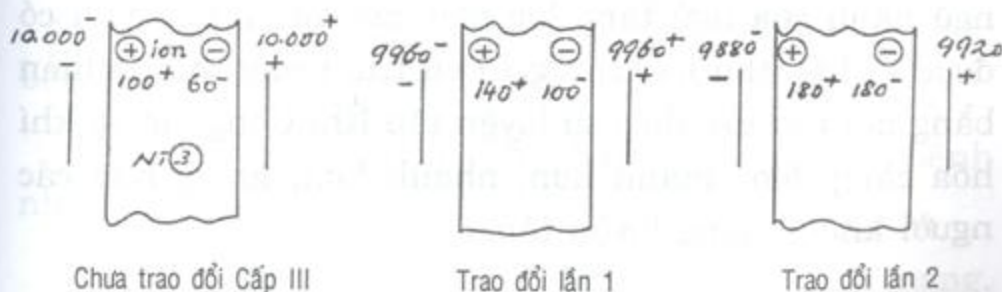
Tình trạng sức khỏe của bệnh nhân bây giờ là 140 ion^+ và 100 ion^- được khỏe nhiều so với trước. Còn Thầy cấp II bây giờ là 960 ion^- và 960 ion^+ , mất năng lượng không đáng kể ở trao đổi ion lần 1.

Trao đổi lần 2:

Mặt (-) so với mặt (+) thiếu 40 mới quân bình, nên hút ở ngoài vào 40^+ đưa sang mặt (+) đã có 140^+ bây giờ là 180^+ .

Mặt (+) 180^+ dư ra ngoài tiêu chuẩn 80 nên hút ở ngoài vào 80 ion^- để trung hòa, đưa 80^- sang mặt (-) là 180 ion^- . Tình trạng sức khỏe bệnh nhân ở trao đổi lần 2 bây giờ là 180 ion^+ , 180 ion^- . Còn Thầy cấp II còn lại 880 ion^- và 920 ion^+ . Thầy cấp II mất năng lượng cũng không đáng kể, đã biết nạp điện và bảo toàn năng lượng số lượng ion lại tái tạo bình thường là 1000 ion^+ . Chỉ cần để ý đến lực hút vào bên nào nhiều, bên nào ít. Khi lực hút vào 2 bên bằng nhau là đã quân bình số lượng ion[±] bằng nhau.

c. Quá trình trao đổi ion và khí hóa cấp III như sau:



Quá trình trao đổi ion ở cấp III rất nhanh nhưng kết quả bệnh nhân vẫn chỉ quân bình âm dương được $180^{\pm}$

chứ không hơn được. Còn Thầy cấp III, kể như mất ion không đáng kể. Khi nạp điện và Bảo Toàn Năng lượng sẽ hồi phục ngay rồi lại chữa tiếp cho bệnh nhân khác nữa mà không thấy mệt.

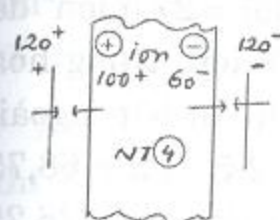
Tại sao bệnh nhân không thể thu hút thêm ion* bên ngoài vào cơ thể mặc dù bên ngoài có rất nhiều, so với bên trong cục bộ?

Vì đây chỉ là một thí dụ của một giả thuyết. Thật ra chung quanh ta số lượng ion* có rất nhiều mà cơ thể vẫn không thể nào hút vào được. Thực ra trong cơ thể con người còn có sự khí hóa ngũ hành của ngũ tạng lục phủ, và tùy theo kinh mạch nào bị bệnh, thì số ion* của mỗi kinh mạch có khác nhau và lệ thuộc vào sự khí hóa của từng kinh mạch do đó mà cơ thể hay cục bộ không thể nào hấp thụ được nhiều hơn so với nhu cầu khí hóa của cơ thể.

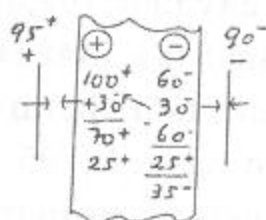
Còn Thầy chữa bệnh đã có cả một quá trình tập luyện Khí Công Y Đạo để làm tăng cường sự khí hóa ngũ hành của ngũ tạng lục phủ của mình, nên mới có được sự hấp thụ ion* có ngoài vũ trụ, trong thiên nhiên bằng hơi thở tùy theo sự luyện tập Khí Công mà sự khí hóa càng được mạnh hơn, nhanh hơn, nhiều hơn các người khác không luyện tập.

◇ **Tả. Đặt lòng bàn tay âm dương cùng cục âm dương với cục bộ để cho chúng đẩy nhau.**

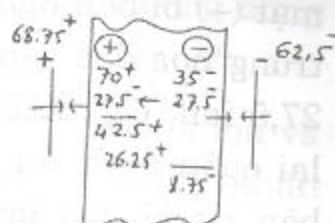
a. Quá trình trao đổi ion và khí hóa cấp I. Tả như sau:



Chưa trao đổi ion



Trao đổi lần 1



Trao đổi lần 2

Mặt (-) có sự chênh lệch nhiều hơn nên bị khí hóa và trao đổi ion trước.

Quân bình mặt (-) là $(120 + 60) : 2 = 90$ nên mặt (-) bị bên ngoài đẩy mất 30 ion⁻ chuyển sang mặt (+) làm ion mặt dương bị khí hóa mất đi 30 còn lại 100 ion⁺ + 30 ion⁻ = 70 ion⁺

Mặt (+) có 100 ion⁺ sau khi bị khí hóa trao đổi ion với mặt (-) chỉ còn 70 ion⁺, tạo ra chênh lệch với bên ngoài là 120 ion⁺ nên số lượng quân bình là $(120 + 70) : 2 = 95$ nên ở ngoài mặt (+) bị mất đi $120 - 95 = 25$ ion⁺ chuyển sang mặt (-) để trung hòa mặt (-) còn lại $60^- + 25^+ = 35^-$. Sau khi trao đổi lần 1: Bên ngoài còn 95 ion⁺, 90 ion⁻ bên trong cục bộ còn là 70 ion⁺ + 35 ion⁻.

Tình trạng sức khỏe của Thầy cấp I và của bệnh nhân đều suy vì thoát cả âm cả dương.

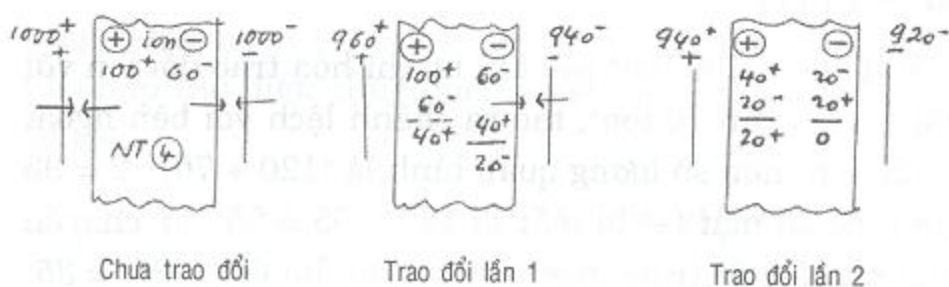
Nếu tiếp tục trao đổi lần 2 sẽ nguy hiểm tánh mạng.

Mặt (+) còn 70 ion, mặt (-) còn 35 ion⁻, bên ngoài còn 95⁺ và 90⁻. Mặt (-) chênh lệch nhiều hơn nên bị đẩy

trước. Quân bình của mặt (-) là $(90^- + 35^-) : 2 = 62,5$ nên mặt (-) bị bên ngoài đẩy mất: $(62,5 - 35) = 27,5 \text{ ion}^-$ để trung hòa đưa sang mặt (+). Mặt (+) 70 ion^+ trung hòa $27,5 \text{ ion}^-$ còn $42,5 \text{ ion}^+$, nên chênh lệch với bên ngoài, lại quân bình với bên ngoài là $(95^+ + 42,5^+) : 2 = 68,75$ bên ngoài đưa ion dương vào mặt (+) đẩy mất $26,25 \text{ ion}^+ (= 68,75 - 42,5)$ sang bên mặt (-) để trung hòa nên mặt (-) chỉ còn lại $(35 \text{ ion}^- + 26,25 \text{ ion}^+) = 8,75 \text{ ion}^-$.

Sau khi trao đổi lần 2. Bên ngoài còn $62,5 \text{ ion}^-$ và $68,75 \text{ ion}^+$, bên trong cục bộ còn $42,5 \text{ ion}^+$ và $8,75 \text{ ion}^-$.

b. Quá trình trao đổi ion và khí hóa cấp II – Tả:



Trao đổi lần 1: Mặt (-) có 60^- bên ngoài 1000^- chênh lệch quá lớn không quân bình được, bị bên ngoài đẩy vào "tả" 60^- , bên ngoài mất 60^- , mặt (-) dư 60^- đưa sang mặt (+) để khí hóa, làm mặt (+) còn $100^+ + 60^- = 40^+$ Mặt (+) còn 40 ion^+ bị bên ngoài Tả, đẩy vào 40 ion^+ khí hóa chuyển sang mặt (-) còn $60^- + 40^+ = 20 \text{ ion}^-$.

Tình trạng sức khỏe bệnh nhân bây giờ là 40 ion⁺, 20 ion⁻ của Thầy cấp II là 960⁺, 960⁻ ion mất không đáng kể. Sau khi nạp điện sẽ hồi phục lại đủ 1000 ion⁺.

Nếu khi chữa bệnh mà có hiện tượng trao đổi ion và khí hóa như thế này xảy ra thì chắc chắn bệnh nhân ngất xỉu, xuất mồ hôi lạnh như trúng gió, sức khỏe yếu dần. Nếu không biết cứ đặt tay chữa lâu thêm nữa sẽ diễn ra sự trao đổi ion và khí hóa lần 2 làm bệnh nhân kiệt âm (0 ion⁻) suy dương (20 ion⁺) gây tử vong.

Như vậy Thầy Khí Công cấp càng cao, năng lượng càng nhiều nếu đặt tay theo nguyên tắc Tả thì sự trao đổi ion và khí hóa càng nhanh, càng gây nguy hiểm cấp thời.

Vì vậy khi áp dụng Khí Công để chữa bệnh không nên Tả.

Chỉ áp dụng phương pháp Tả để tả Nhiệt Tà và Hàn Tà.

Chúng ta hãy Nghiên cứu đến phương pháp Bỏ và Tả trong bệnh Nhiệt Tà và Hàn Tà trong các thí dụ sau:

◇ Thí dụ 1: Dương tà, sốt nhiệt viêm. Dùng phương pháp Tả

a. Quá trình khí hóa ở cực bộ như sau:

Để bảo vệ phần âm, nên 100 ion⁻ không chịu trung hòa 60 ion⁺ tà, nếu



không đủ sức đề kháng, sự khí hóa không hiệu lực thì phần âm trung hòa xong sẽ còn lại $(100^- + 60^+) = 40^-$ làm cho âm suy.

Phần dương 100 ion⁺ không nhận 60 ion⁺ tà sẽ làm hại cho sự khí hóa của cơ thể khi nó xâm nhập vào ngũ tạng lục phủ nên đẩy ra ngoài biểu.

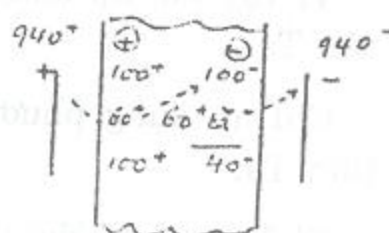
Vì có sự khí hóa để bảo vệ cơ thể mà 60 ion⁺ tà không xâm nhập được vào sâu trong tạng phủ nên tạo ra phản ứng ngoài biểu là nóng sốt. Để lâu không chữa lúc đó tà nhiệt mới có thể xâm nhập dần dần vào trong tạng.

Khi bàn tay năng lượng của Thầy Cấp II trở lên đặt vào cục bộ theo nguyên tắc Tả NT 4 thì quá trình trao đổi ion và khí hóa như sau:



Chưa trao đổi ion

(Tả)



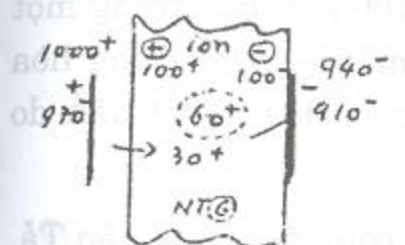
Sau khi trao đổi ion

Vì là Tả ion đẩy nhau. Ngoài mặt (+) 1000 ion⁺ đẩy vào 60 ion⁺ nên bên ngoài còn 940 ion⁺.

60 ion⁺ chuyển sang mặt (-) do khí hóa mặt (-) còn $100^- + 60^+ = 40^-$. Bên trong có 60 ion⁺ tà bị mặt ngoài 1000 ion⁻ hút ra, bên trong tà mất, bên ngoài còn: $1000^- + 60^+ = 940^-$.

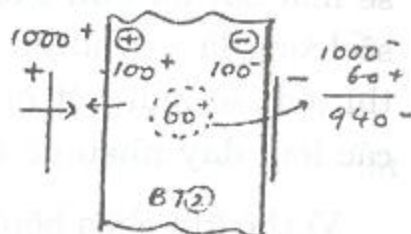
Tình trạng sức khỏe của bệnh nhân sau khi mất 60 ion⁺ là cực bộ còn lại 100 ion⁺ 40 ion⁻. Năng lượng ion của Thầy bị mất không đáng kể.

Nếu chúng ta chỉ muốn làm bớt mất dương tà và làm cho bệnh nhân được mát thêm, chúng ta đổi sang nguyên tắc Tả của Điện Từ. NT (6) hoặc Biến Thế BT (2).



Chưa trao đổi ion

(Tả)



Sau khi trao đổi ion

NT 6. Mặt (-) là nối với cực âm bên ngoài. Nên mặt (+) ở ngoài có 1000 ion⁺ đẩy 60 ion⁺ tà qua mặt (-) hút ra ngay để trung hòa sau đó là khí hóa cực bộ để quân bình âm dương, bên trong là 100 ion⁺ bên ngoài 1000⁺ đẩy vào 30⁺ sang mặt (-) còn lại 970 ion⁺, bên ngoài mặt âm hút 30⁺ để trung hòa còn lại 940⁻ + 30⁺ = 910⁻.

Thầy mất năng lượng không đáng kể, bệnh nhân còn 100 ion⁺

Nếu áp dụng Biến Thế 2 (BT 2)

Bên ngoài 1000 ion⁺ đẩy không nhận, 1000 ion⁻ hút ra 60⁺ còn 940 ion⁻. Sau đó cực bộ với bên ngoài khác cực không hút nhau nhưng đẩy nhau. Nếu trao đổi ion

đến đây thì ngừng kết quả bên trong vẫn còn 100 ion⁺, bên ngoài còn 1000 ion⁺, 940⁻.

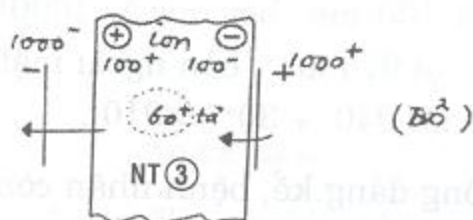
Nếu đặt tay tiếp tục Tả cả hai người đều thoát ion dần dần cho đến lúc bệnh nhân xỉu.

Vì bên ngoài 1000 ion⁺ đẩy 100 ion⁺ bên trong một số lượng là x⁺ chuyển hóa sang mặt (-) làm trung hòa, ion⁻ sẽ mất bớt đi. Còn 940 ion⁻ đẩy 100 ion⁻ bên trong một số lượng là y⁻ chuyển hóa sang mặt (+) làm trung hòa thì ion⁺ sẽ mất bớt đi. Cả hai người đều bị bớt dần do các ion[±] đẩy nhau để trung hòa.

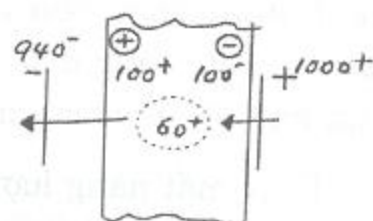
Vì thế khi chữa bệnh bằng khí công ta không nên Tả.

◇ Thí dụ 2: Dương tà, Sốt, Nhiệt, Viêm. Dùng phương pháp Bỏ.

Nguyên Tắc Tì: NT(3)



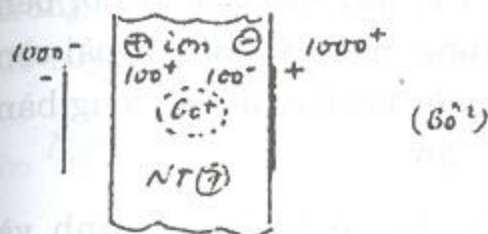
Chưa trao đổi ion



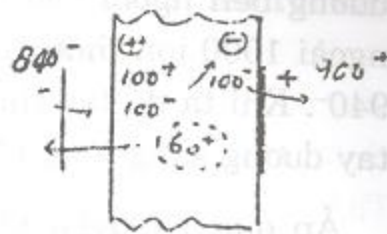
Sau khi trao đổi ion

Bên ngoài 1000⁻ hút 60⁺ thì còn 940⁻, bên ngoài 1000⁺ được mặt (-) hút vào nên đẩy 60 ion⁺ qua mặt (+) cho bên ngoài hút. Ta có cảm giác luồng khí hóa vận chuyển của ion đi từ tay điện dương sang lòng bàn tay điện âm.

Nguyên Tắc Điện Từ NT(7)



Chưa trao đổi ion



Sau khi trao đổi ion

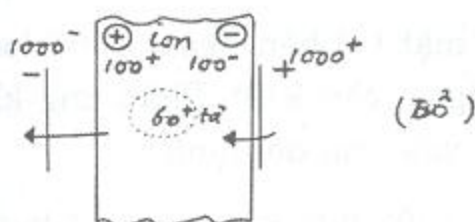
Bên ngoài 1000^- hút 60^+ là còn 940^-

Mặt $(-)$ bị bên ngoài áp sát nên 1000^+ trung hòa mất 100 ion của mặt $(-)$ bên ngoài còn lại 900 ion.

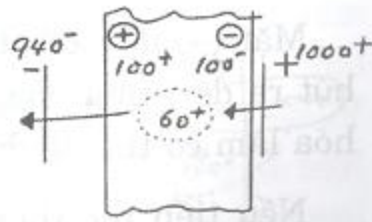
Mặt $+$ có 100^+ nhưng cục bộ lại thiếu mất ion âm nên có nhu cầu phải hút 100 ion $^-$ ở ngoài vào chuyển sang mặt $(-)$ bổ sung để quân bình bên trong 100 ion $^+$. Bên ngoài bây giờ còn 840^- và 900^+ .

Đặt tay kiểu Điện Từ làm mất năng lượng của Thầy chữa bệnh.

Nguyên tắc biến thể 3. BT(3)



Chưa trao đổi ion



Sau khi trao đổi ion

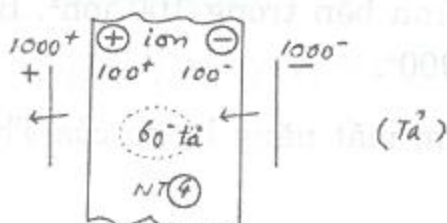
Bên trong 60 ion^+ là, một mặt bị mặt $(-)$ hút ion dương bên ngoài vào làm nó bị đẩy qua mặt $(+)$ bị bên ngoài 1000 ion^- hút ra để trung hòa mất. Bên ngoài còn 940^- . Khi ta để tay thấy có một lực đẩy hút từ lòng bàn tay dương sang lòng bàn tay âm.

Áp dụng nguyên tắc biến thể có kết quả nhanh và bệnh nhân mau khỏe.

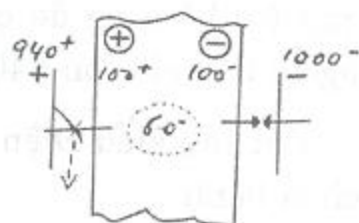
♦ Thí dụ 3: Âm tà (như đau bụng lạnh, sốt rét, tiêu chảy)

Dùng phép Tả:

Nguyên Tắc Từ NT (4)



Chưa trao đổi ion



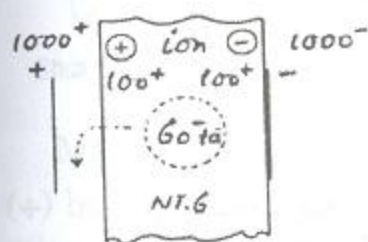
Sau khi trao đổi ion

Mặt $(-)$ đẩy 60^- tà qua mặt $(+)$ bên ngoài 1000 ion^+ hút ra để trung hòa, bên ngoài còn 940^+ . Phản ứng khí hóa làm cơ thể bệnh nhân xuất mồ hôi lạnh.

Nếu tiếp tục thêm một chút nữa sẽ lại có sự hoán chuyển cực trong cục bộ do áp lực bên ngoài đẩy vào,

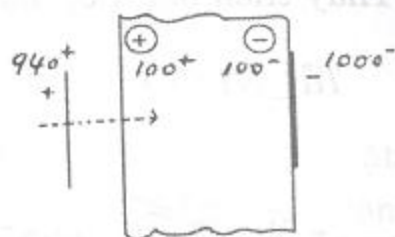
bên trong từ từ mất x^- qua mặt (+) mất y^+ qua mặt (-) để trung hòa với bên ngoài lại làm cơ thể nóng lên rồi sau đó suy yếu, bên ngoài cũng mất bớt ion.

Nguyên Tắc Điện Từ NT (5) và NT (6):



Chưa trao đổi ion

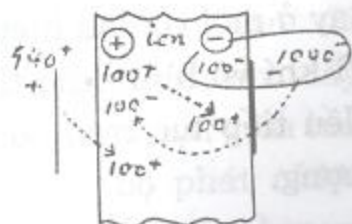
(Ta NT (6))



Sau khi trao đổi ion lần 1

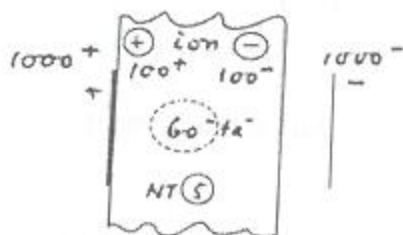
Mặt (-) có cực (-) 1000 ion⁻ áp sát xem như nối dây liền mạch thành tổng số ion⁻ là 1100 ion⁻ đẩy 60 ion⁻ tà qua mặt (+) bị 1000 ion⁺ bên ngoài hóa giải trung hòa mất 60 ion⁻ tà, bên ngoài còn 940 ion⁺.

Nếu tiếp tục thì có sự chênh lệch ion ở hai cực. Mặt (-) là 1100 ion⁻ mạnh hơn mặt (+) nên hút ion mặt (+) qua dần dần để trung hòa, trong khi đó bên ngoài lại có 940 ion⁺ đẩy dương vào, phát sinh ra nhiệt làm tiêu hao năng lượng 1100 ion⁻ hút 100 ion⁺ sang mặt (-) rồi nhả ra 100 ion⁻ để trung hòa, nên bên ngoài còn 900 ion⁺, bên mặt (+) mất 100 ion⁺ còn 100 ion⁻ mặt (-) khi hóa



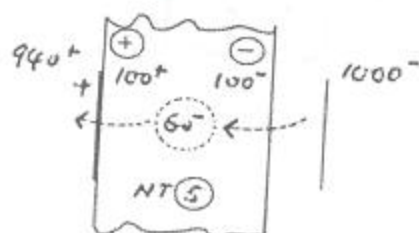
chuyển sang mặt (+) lại hút vào 100 ion⁺ của 940 ion⁺ để trung hòa. Cho nên 940 ion⁺ đã mất vào cực bộ ở mặt (+) là 100 ion⁺ để quân bình cho cực bộ. Cuối cùng cực bộ vẫn còn 100 ion⁺ mà bên ngoài cứ mất dần. Như vậy có chữa cho bệnh nhân lâu cũng không có lợi gì, chỉ có Thầy chữa bệnh bị mất năng lượng.

Ta_{NT}(5)



Chưa trao đổi ion

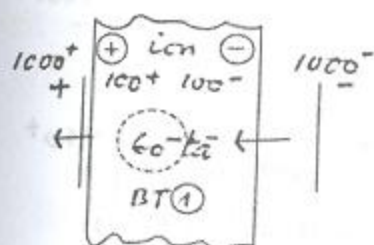
(Ta²)



Sau khi trao đổi ion

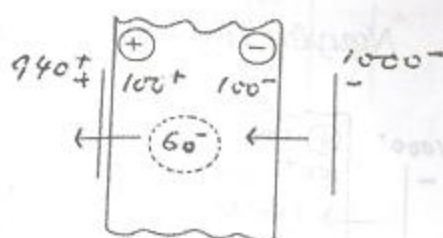
Mặt (+) nối liền cực bộ nên không có phản ứng đẩy nhau. Nó hút 60 ion⁻ ta để trung hòa, nên bên ngoài còn 940 ion⁺. Chúng ta phải để ý đến lực hút đẩy, có lúc hút có lúc đẩy, có lúc ra, có lúc vào. Vì thế phải theo dõi sắc mặt nơi bệnh nhân và ở các đầu ngón tay, ngón chân hay ở môi có dấu hiệu nào báo là khỏe hơn hay suy hơn. Vì khí vô hình khó thấy chỉ có cảm nhận được mà thôi. Nếu tiếp tục trao đổi ion thì cả hai đều mới dẫn năng lượng.

Nguyên Tác Biến Thế BT (1) BT (2)



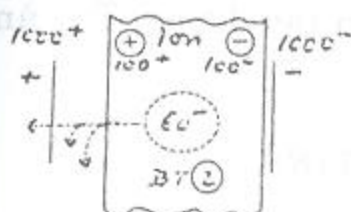
Chưa trao đổi ion

(Ta')
BT (1)



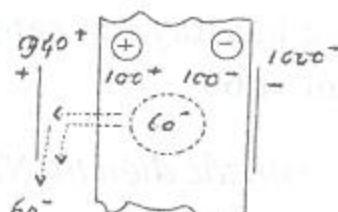
Sau khi trao đổi ion

Mặt (-) do bên ngoài đẩy vào làm 60 ion⁻ tã qua mặt (+) bị 1000 ion⁺ bên ngoài trung hòa mất, bên ngoài còn 940⁺ lòng bàn tay có cảm tưởng có luồng khí chạy từ âm sang dương.



Chưa trao đổi ion

(Ta')
BT (2)

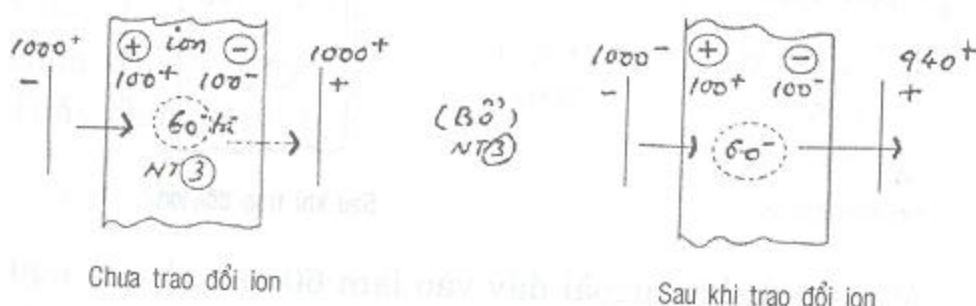


Sau khi trao đổi ion

Khi để ý kỹ lưỡng khí hút, đẩy ở lòng bàn tay. Ta thấy mặt (+) bên ngoài 1000 ion⁺ hút 60 ion⁻ để trung hòa một mặt lại bị xô đẩy ra xa do 2 bên cùng + nên 60 ion⁻ tã bị hút ra, có thể 1000 ion⁺ mất đi 60 ion⁺ để trung hòa, còn lại 940 ion⁺, có thể do lực 100 ion⁺ đẩy 1000 ion⁺ ra xa, nên 60 ion⁻ bị kéo theo ra ngoài giữa hai lực ép rút ra ngoài tạo phản ứng ở cực bộ phát nhiệt xuất mồ hôi, mà Thấy khí công không mất năng lượng.

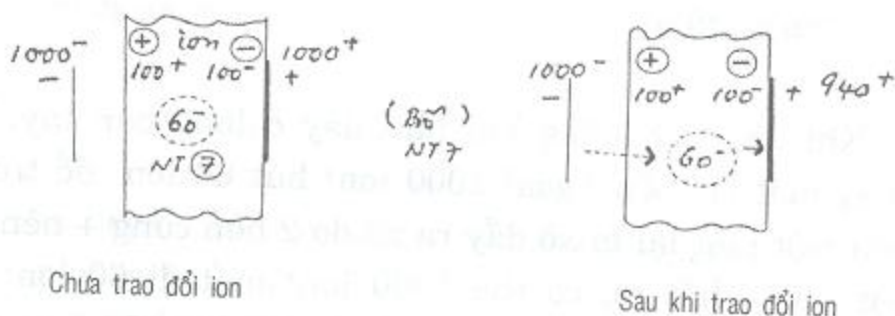
♦ **Thí dụ 4: Âm tà - Dùng phép Bỏ**

Nguyên Tắc Từ - NT(3)

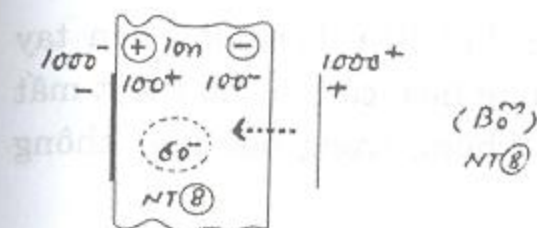


Mặt (+) hút bên ngoài vào tạo 1 lực đẩy 60^- cùng dấu về mặt (-) để 1000 ion^+ hút và trung hòa mất, bên ngoài còn 940^+ . Ta cảm thấy có một luồng khí lực từ lòng bàn tay âm sang lòng bàn tay dương. Tay âm bị nhói vì 60^- .

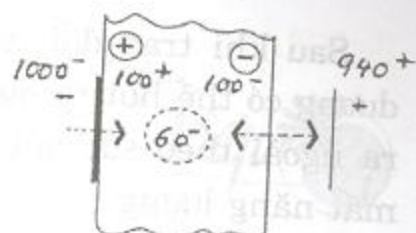
Nguyên tắc điện từ: NT (7) và NT(8)



Mặt (-) bị cực dương áp sát nên hút 60 ion^- tà. Còn mặt (+) hút 1000 ion^- vào tạo một lực đẩy 60 ion^- trung hòa nhanh với cực dương.



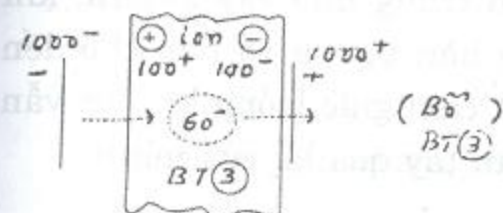
Chưa trao đổi ion



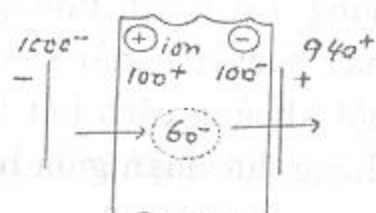
Sau khi trao đổi ion

1000 ion⁻ bị mặt (+) hút vào tạo luồng khí lực đẩy 60 ion⁻ là qua mặt (-) bị 1000 ion⁺ hút ra trung hòa mặt, rồi lòng bàn tay lại bị hút vào.

Nguyên tắc Biến Thế BT (3) và BT (4)

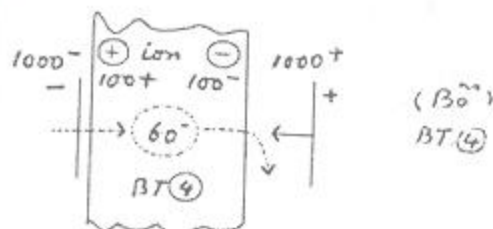


Chưa trao đổi ion

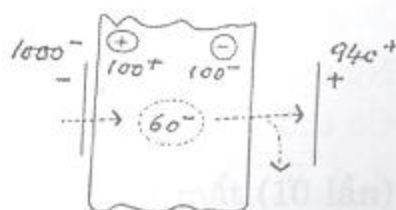


Sau khi trao đổi ion

Sau khi trao đổi ion và khí hóa, bên ngoài còn 1000 ion⁻, 940 ion⁺. Ta cảm nhận được một luồng khí lực từ lòng bàn tay âm sang lòng bàn tay dương, tay dương bị nhói.



Chưa trao đổi ion



Sau khi trao đổi ion

Sau khi trao đổi ion và khí hóa, bên lòng bàn tay dương có thể hút ra 60⁻ trung hòa, có thể cho thoát mất ra ngoài theo sức hút mà không trung hòa nên không mất năng lượng.

Chú ý:

Khi lòng bàn tay Thầy chữa bệnh bằng khí công cảm thấy bị nhói buốt là do ảnh hưởng luồng khí lực vừa hút vừa đẩy khi trao đổi để trung hòa ion ở cực bộ với bên ngoài, lúc đó Thầy chữa bệnh có thể mất nhiều năng lượng. Để tránh những tình trạng như vậy xảy ra, khi thấy buốt, tê phải kéo lòng bàn tay ra xa hơn cho đến một khoảng cách hết tê mà cảm giác luồng khí lực vẫn không đứt đoạn giữa hai bàn tay qua lại của mình.

KHAI THÔNG HỎA XÀ TRÊN NHÂM ĐỐC - MỞ HỎA XÀ

A. PHẦN ĐỘNG:

1. Ôn tập các động tác xả ở thế ngồi

- Cào đầu, vuốt cổ gáy tai và xoa mặt (3 lần)
- Chà vuốt âm dương duy mạch (3 lần)
- Chà vuốt âm dương kiểu mạch (3 lần)

2. Ôn tập các động tác xả ở thế đứng:

- Vỗ tay 4 nhịp (10 lần)
- Nhón gót (10 lần)
- Dịch cân kinh 2 nhịp (10 lần)
- Dịch cân kinh 4 nhịp (10 lần)
- Cúi ngửa Nhâm Đốc (10 lần)
- Hạc Tấn điều chỉnh tiểu não nhắm mắt (10 lần)
- Ngũ hành tấn chữa và điều chỉnh các kinh mạch.

B. PHẦN TỊNH

1. Khai Thông Hỏa Xà trên Nhâm Đốc (Nhịp 5 – 5 – 5)

a. Điều thân.

Ngồi trên ghế, chân đi giày dép, 2 tay úp trên đùi, cuốn lưỡi ngậm miệng, thở bằng mũi bình thường như các bài trước.

b. Điều ý:

Điều Ý ở cấp VI được chia ra làm 4 đoạn, khi tập cho đúng và chú ý cẩn thận không lầm lạc thì sẽ đạt được kết quả nhanh.

Cuốn lưỡi, ngậm miệng, thở bình thường, nhưng Ý phải đi đều theo nhịp 5-5-5 cho thành một thói quen không lầm lẫn, không quá nhanh quá chậm.

Tập phần này không có gì nguy hiểm vì chưa nói, hạ kiều để kích thích luồng hỏa xà.

Ý đi làm 4 đoạn:

Đoạn 1:

Dẫn Ý đi vào từ sanh tử khiếu 5 giây đến Vĩ Lư. Ngưng tụ ở Vĩ Lư 5 giây, dẫn Ý ra Đan điền Tĩnh 5 giây. Có thể niệm thầm bằng Ý Hít, vào, tâm, tĩnh lặng, 1, 2, 3, 4, 5. Thở, ra, miệng, mỉm, cười (tập 5-10 lần) Lấy tay để vào nơi đi đến.

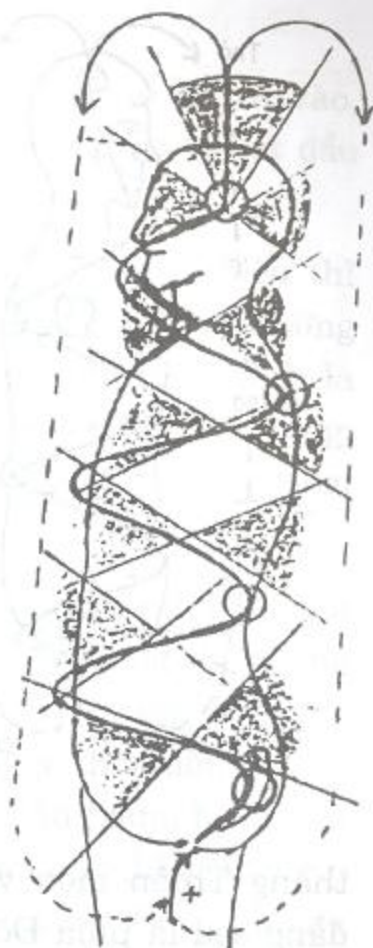


Đoạn 2:

Lấy ngón tay để ở Đan điền Tinh, ngón tay ở bên tay kia để ở Mệnh môn. Ý đi và ý niệm từ Đan điền Tinh đi đến Mệnh môn, ý niệm Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng. Ý trụ vào mệnh môn 1, 2, 3, 4, 5.

Ngón tay ở Đan điền Tinh dời đến Đan điền Thần. Ý đi và ý niệm Thở, ra, miệng, mồm, cười, từ Mệnh Môn đến Đan điền Thần.

Tập lại từ Đan điền Tinh vào Mệnh Môn. Ngưng Mệnh Môn rồi từ Mệnh Môn đến Đan điền Thần (tập 5-10 lần).

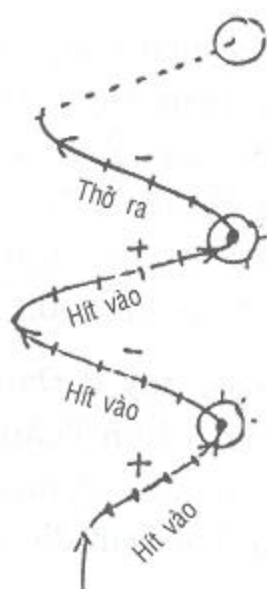
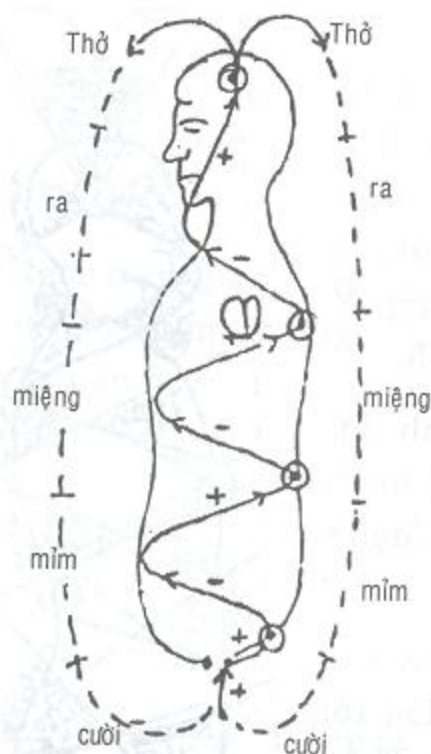


Đoạn 3:

Một tay để ở Đan điền Thần, một tay Giáp Tích, bắt đầu cho Ý đi từ Đan điền Thần. Ý niệm Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng. Ý ngưng tụ ở Giáp Tích, ý niệm 1, 2, 3, 4, 5. Rồi bỏ tay ở Đan điền Thần dời lên yết hầu, Ý đi từ Giáp Tích qua Yết hầu niệm Thở, ra, miệng, mồm, cười. (Tập 5 – 10 lần).

Đoạn 4:

Ý đi từ yết hầu lên Nê hoàn. Ý niệm “Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng”. Ý ngưng tụ ở Nê hoàn 1, 2, 3, 4, 5. Ý lên



Các Luân Xa mặt sau lưng được ngưng cho ý trụ vào đó để kích thích nó hoạt động.

thăng Thiên môn vòng ra 2 đường đứng trước Nhâm, đằng sau là phía Đốc vòng xuống Sanh tử khiếu, đường này hơi xa Ý phải đi nhanh và ý niệm “Thở, ra, miệng, mồm, cười” (Tập 5 – 10 lần).

Nghỉ Xả theo phần động ở trên.

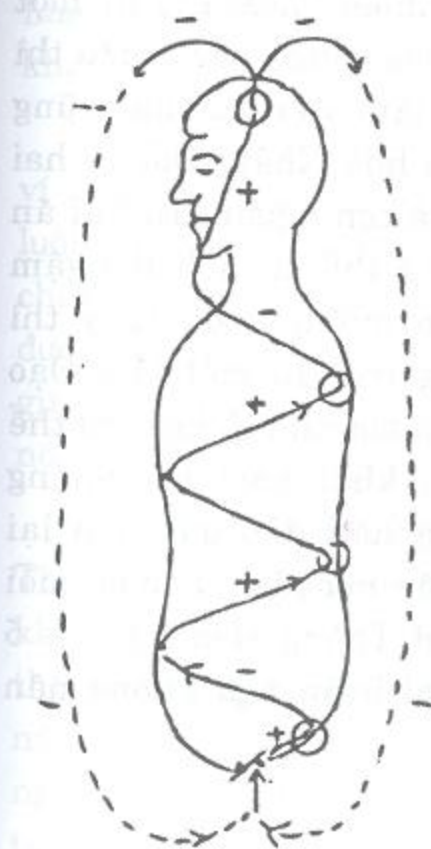
Tập lại 3 - 5 lần từng đoạn 1, 2, 3, 4, cho đến khi quen không cần phải dùng tay chỉ vào Luân xa nữa.

Khi ý đã quen 4 đoạn rồi, bây giờ tập cho Ý đi liên tục cả 4 đoạn. Đi vào, ngưng, đi ra cho đúng vị trí và đi liên tục cho đều, không nhúu hậu môn để nối hạ khiếu.

c. Điều tức:

Khi Ý đã đi quen đường lối biết chỗ nào là Hít vào, chỗ nào ngưng tụ, chỗ nào thở ra. Thì chúng ta bắt đầu cho hơi thở theo để Ý dẫn khí đi.

Lúc khởi đầu đưa hơi thở vào từ sanh tử khiếu thì không nhú hậu môn. Khi đi hết một vòng của đường hỏa xà, trở lại sanh tử khiếu đi vòng thứ hai trở đi là nhú hậu môn để nối hạ kiêu. Mới tập, thì tập đi 3 vòng. Vòng đầu lúc bắt đầu đi không nhú hậu môn, vòng hai nhú 1 lần, vòng 3 nhú một lần.



Đi 3 vòng xong thì nghỉ xả theo phần động cho thông kinh mạch. Trong khi tập phải dùng ý theo dõi, nếu bị lơ là hay hôn trầm, buồn ngủ phải dừng lại, nghỉ không tập nữa. Khi Khai Thông luồng hỏa xà phải tỉnh táo. Khi cơ thể mệt mỏi thì không nên tập khai thông hỏa xà.

Nhớ rằng, mỗi lần Khí và Ý đi qua Sanh tử khiếu mới nhú hậu môn để nối hạ kiêu chỉ khí đi qua rồi thôi không nhú mãi trong lúc khí đã đi qua các Luân xa khác rồi.

Khi đã Tập điều tức quen ta cảm thấy các Luân Xa trên mạch Đốc ấm nóng. Tập một thời gian thì cả cơ thể tăng thân nhiệt 1, 2 độ, mặt đỏ hồng, cổ khô khát nước nhưng áp huyết không tăng.

Người nào còn có bệnh cao huyết áp, không tập được cấp 6 mà hãy tập trở lại cấp 1, 2, để cho áp huyết hạ.

Bắt đầu từ thời gian này trở đi mặt và da dẻ hồng lên, hồng cầu tăng, ăn ít đi mà người vẫn hồng hào mập mạp khỏe mạnh, cơ thể nóng đến 1, 2 tháng đầu có thể có nhu cầu uống nước nhiều khoảng 3 lít một ngày. Để tránh sự khát nước bất uống nước nhiều thì cả ngày, đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, lúc nào cũng cuốn lưỡi ngậm miệng để điều hòa Nhâm Đốc là hai mạch âm dương quan trọng của con người, trừ khi ăn uống và nói chuyện thì không thể cuốn lưỡi ngậm miệng, còn ngoài ra cứ ngậm miệng suốt ngày thì trung bình 1 phút nước miếng trào ra một lần. Đạo gọi là nước “cam lồ” nếu nuốt nước cam lồ hoài cơ thể càng khỏe, người sẽ mát không khát nước. Khi miệng khô, thỉnh thoảng phải dùng lưỡi đảo qua đảo lại trong miệng để kích thích tuyến nước bọt. Sau đó mỗi tối trước khi đi ngủ Tập Khai Thông Hỏa Xà 3 – 5 vòng, nhớ là phải tỉnh táo khi buồn ngủ không nên Tập.

2- Khai Mở Hỏa Xà

Khai mở Hỏa Xà là tạo ra một sự kích thích vào các Luân xa, nhất là ở Luân xa số 1 làm cho nó phát ra một trường điện từ (electromagnetic field) sinh ra một dòng năng lượng. Khi nó hoạt động mạnh do sự kích thích khi tập luyện và do người Thầy truyền thêm năng lượng vào, nó sẽ được mở và bắt đầu chạy sang Luân Xa 2.

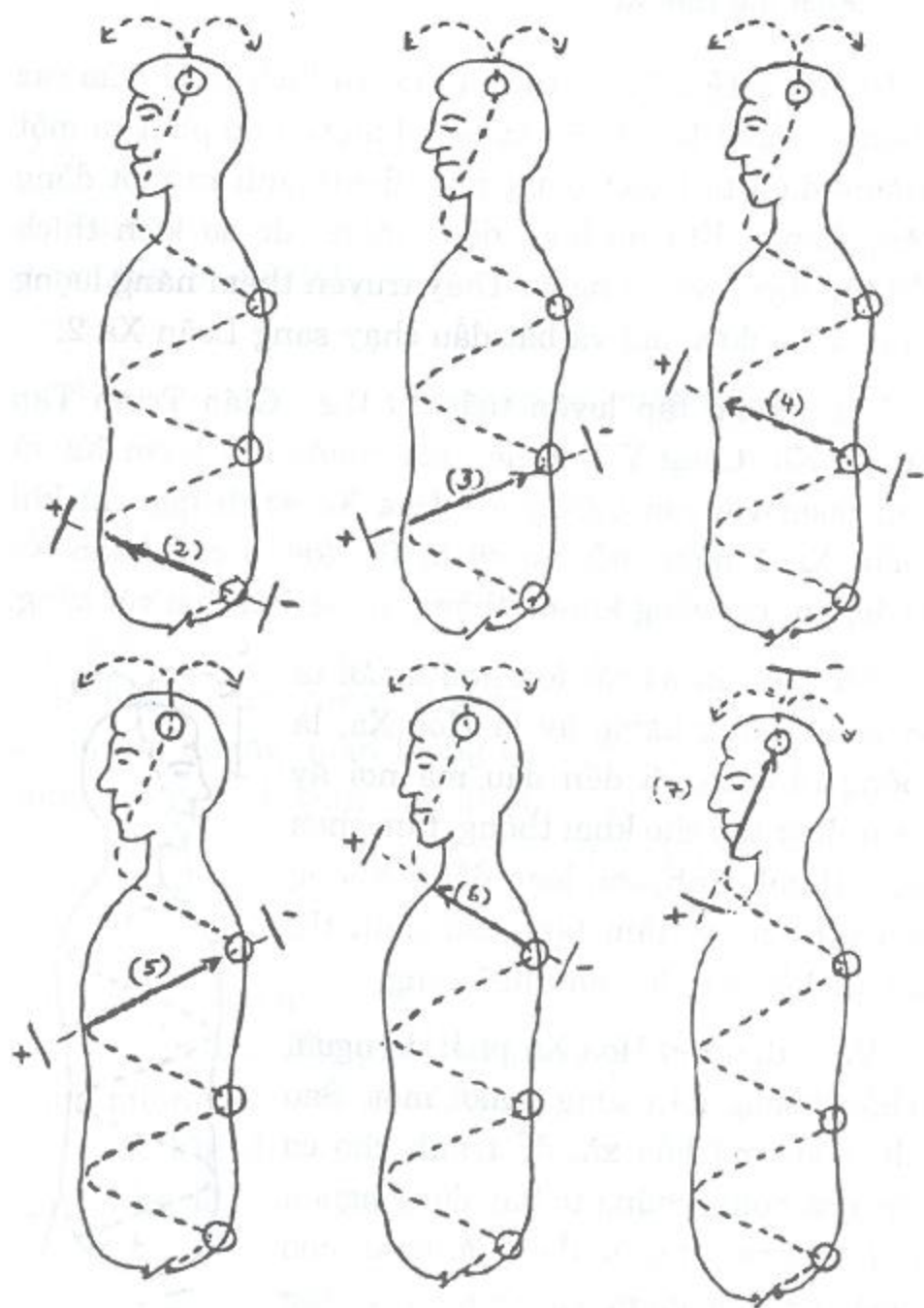
Nếu không tập luyện tuân tự theo Giáo Trình Tập Luyện Khí Công Y Đạo để khai thông các Luân Xa và làm quen với con đường mà Hỏa Xà sẽ đi qua thì khi Luân Xa 1 được mở, nó sẽ bị tắc kẹt ở các Luân Xa khác, khi cột sống không thông, nó sẽ làm hại cột sống.

Tác hại của nó rất lớn nên người ta ví luồng năng lượng ấy là Hỏa Xà, là luồng rắn lửa, đi đến đâu mà nơi ấy chưa được tập cho khai thông, tâm chưa được thanh tịnh, còn loạn động, không gìn tâm giữ ý, tâm tánh bất định thì nó sẽ đốt cháy lục phủ ngũ tạng.

Việc khai mở Hỏa Xà phải do người Thầy hướng dẫn từng người một. Sau khi được mở hỏa xà, để tránh cho cơ thể quá nóng, chúng ta hãy dùng nguồn năng lượng dư thừa để chữa bệnh cho người khác để giảm bớt sức nóng, chúng ta chỉ cần cho luồng hỏa xà luân chuyển



Bước 1



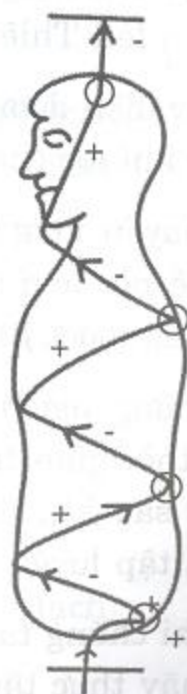
khắp châu thân cho quen không bị trở ngại chứ chưa cần tích lũy năng lượng để có những quyền năng. Vậy hãy luôn luôn mở rộng lòng vị tha, tâm từ mà chữa bệnh cho người khác, tự động luồng hỏa xà sau này nó cứ vận chuyển khi ta tĩnh lặng.

Những người đã được mở Hỏa Xà hoặc đắc thiên, có nhiều năng lượng, có thể tiếp năng lượng cho chúng ta khi khai mở Hỏa Xà.

Người ngồi tập bắt đầu tập khai thông, cuốn lưỡi, ngậm miệng, điều tức. Người thầy đặt tay theo nguyên tắc từ lòng bàn tay dương phía Hội âm, lòng bàn tay âm phía Vĩ Lư, đặt cho 2 lòng bàn tay đối nhau để có thể đưa luồng năng lượng ta cảm nhận được bằng khí lực từ lòng bàn tay dương đi qua đường của Hỏa xà phóng vào lòng bàn tay âm (bước 1).

Khi tay âm nhận được, hãy nắm bàn tay điện dương lại chuyển lên Đan điền Tinh.

Tay điện âm Vĩ Lư phóng năng lượng sang lòng bàn tay điện dương ở Đan điền Tinh khi ở Đan điền Tinh có luồng khí lực vào lòng bàn tay dương, thì nắm lòng bàn tay âm chuyển lên Mệnh Môn (bước 2).



Tay điện dương ở Đan điền Tinh phóng năng lượng qua Mệnh Môn khí lực vào đến lòng bàn tay âm, thì nắm bàn tay dương ở Đan điền Tinh chuyển lên Đan điền Thần (bước 3)

Tay điện âm ở Mệnh Môn phóng năng lượng qua Đan điền Thần, khí lực đung vào lòng bàn tay dương, thì nắm bàn tay âm chuyển lên Giáp Tích (bước 4).

Tay điện dương từ Đan điền Thần phóng năng lượng qua Giáp Tích khi cảm thấy có luồng khí lực vào lòng bàn tay âm thì tay điện dương nắm lại chuyển lên Yết hầu (bước 5).

Tay điện âm phóng năng lượng qua Yết hầu có luồng khí lực vào lòng bàn tay dương thì nắm bàn tay âm lại chuyển lên Thiên Môn (bước 6).

Tay điện dương phóng năng lượng lên Nê hoàn khi có luồng khí lực chạm vào lòng bàn tay âm là xong bước 7.

Chuyển lòng bàn tay dương, nắm lại, đưa xuống Hội âm để nối liền sự kích thích Hỏa Xà cho thông từ dưới lên trên (bước 8). Muốn cho lên, tay trên xa hơn tay dưới.

Những người đã được mở Hỏa Xà 3 lần, tập luyện một thời gian hơn 1 năm có thể mở hỏa xà cho người khác sau khi đã học qua Khí Công Y Đạo theo giáo trình tập luyện này.

Khi chúng ta có dư thừa năng lượng làm cơ thể nóng lên hãy thực tập chữa bệnh cho người khác.

I. CHỮA BỆNH BẰNG KHÍ CÔNG TRÊN KỲ KINH BÁT MẠCH

Muốn chữa bệnh bằng Khí Công có kết quả chúng ta phải biết đặt bàn tay năng lượng ở đâu nơi cơ thể cho có kết quả. Nói khác đi, mỗi bệnh là mỗi cách chữa khác nhau. Như vậy là ta phải hiểu cả kinh mạch, huyết đạo, bệnh chứng, như các thầy thuốc Đông y, là cả một quá trình học hỏi và kinh nghiệm. Để dễ dàng thực tập, chúng ta hãy áp dụng khí công trên Kỳ Kinh Bát Mạch, trước khi học vào chi tiết kinh mạch và huyết đạo của 12 kinh chính của cơ thể.

KỲ KINH BÁT MẠCH

Kỳ Kinh Bát Mạch là Tám đường kinh mạch đặc biệt trong cơ thể con người, có đường đi riêng không lệ thuộc vào ngũ hành và kinh lạc của 12 kinh chính của các tạng phủ, nhưng nó lại có chức năng thông được cả khí huyết của các kinh lạc khác trong cơ thể con người.

- Mạch thứ nhất gọi là Xung Mạch
- Mạch thứ hai gọi là Âm Duy mạch.
- Mạch thứ ba gọi là Đối Mạch
- Mạch thứ tư gọi là Dương Duy Mạch
- Mạch thứ năm gọi là Đốc Mạch

- Mạch thứ sáu gọi là Dương Kiều Mạch
- Mạch thứ bảy gọi là Nhâm Mạch
- Mạch thứ tám gọi là Âm Kiều Mạch

Chúng ta hãy nghiên cứu đến từng mạch theo tài liệu của Nam Dương Học Phái.

1. XUNG MẠCH

Xung mạch cùng Nhâm Đốc Mạch khởi từ trong huyết Mạng môn xuống hậu môn theo Kinh Túc Thiếu âm Thận lên qua bụng dưới cách đường Nhâm 5 phân (1/2 thốn) qua hai mép rốn tới xương Cưu Vỹ tỏa lên ngực cách đường Nhâm 2 tấc lên đến đầu xương đòn gánh. Khí của nó tan trong lồng ngực, còn kinh của nó vào cuống lưỡi dọc sườn lưỡi ra đầu lưỡi bên trong, nơi giao hội cùng Nhâm Đốc Xung nên cắn lưỡi là chết ngay. Chủ khí và huyết gọi là Càn $\equiv$ Xung Mạch là nơi xung yếu của các kinh lạc, nó chứa đựng rất nhiều huyết, bắt đầu từ huyết Khí Xung đi ra qua đường mạch Kinh Thận gồm 22 huyết.

U Môn, Thông Cốc, Âm Đô, Thạch Quan, Thương Khúc, Hoang du, Trung chú, Tứ măn, Khí huyết, Đại hách và Hoàn cốt là 11 huyết mỗi bên $\times 2 = 22$.

Sách Nội Kinh nói huyết dư thì bồi bổ cho lông râu tóc đàn bà vì mất máu do kinh nguyệt nên không dư huyết để mọc râu.

Công Tôn + Nội Quan

Thông

Xung mạch + Âm Duy mạch

XUNG MẠCH

1



Công tôn

Đại Bào (Đại Lạc của tỳ Túc Thái Âm) tổng thống tất cả cảm trường lạc

Phúc Ai (Túc Thái Âm Tỳ + Âm Duy chi hội)

Đại Hoàn (Túc Thái Âm Tỳ + Âm Duy chi hội)

Phúc kết (Túc thái Âm tỳ + Âm Duy chi hội)

Phủ Xá (Túc Thái Âm Tỳ) (Túc thái âm + Túc khuyết âm + Âm duy + dương mạch)

Hoàn Cốt (Túc Thiếu Âm Thận) (Túc Thiếu Âm + Xung mạch)



Kinh thần

U môn
Âm đô
Thương khúc
Hoang du
Tứ mãn
Đại hách
Thông cốt
Thạch quan
Trung chủ
Khí huyết
Hoàn cốt

Thiên Trung

Thượng Uyển

Trung Uyển

U môn (túc Thiếu Âm Thận)

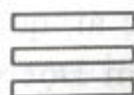
Quang Nguyên

Đan điền Thần

Đan điền Tinh

Trung Cực

Hội Âm



Cha

Công tôn
Thông Xung mạch

Huyệt chính để thông Xung Mạch là huyệt Công Tôn làm chủ Nội Quan của Âm Duy mạch làm khách chữa trị được bệnh: Tim, Phổi, Thận.

Khí nghịch đưa hơi ngược lên ngực làm nao nao khó chịu. Các chứng đau Tim, Buồn bực, Kết hung do thương hàn, Sưng mạn sườn, ỏi do bao tử gồng thắt hay do ăn, uống rượu tích tụ, bao tử đau, sôi ruột, cách mô đau tức, rốn bụng đau, nhói 2 bên sườn do gan, lách, tiêu chảy, ra máu, sốt rét, lồi tim, sanh xong nhau không ra, máu loạn hành làm lú lẫn mê mẩn.

Xung Mạch chạy qua kinh Thận, kinh Tỳ, Âm Duy mạch. Đan điền Thần và Đan điền Tinh có liên quan đến Xung Mạch. Nếu dùng khí công để thông Xung Mạch thì ngón tay (+) bấm Công Tôn, lòng bàn tay dương để ở Đan điền Tinh hoặc Đan điền Thần.

2. ÂM DUY MẠCH

Chủ về vinh huyết (circulation sanguine) liên lạc với tất cả kinh lạc thuộc phần âm, nơi lạc thuộc tam âm hội tập. Nó khởi từ huyệt Trúc Tân (Thận kinh) đi lên liên lạc với Tỳ kinh ở huyệt Phủ xá, Đại hoành, Phúc ai, qua Can kinh là Kỳ Môn lên Nhâm mạch là Thiên Đột và Liệt Khuyết tổng cộng là 12 huyệt của 4 kinh Thận, Tỳ, Can, Nhâm, chủ phần lý của cơ thể được gọi là mẹ thuộc quẻ Khôn.

ÂM DUY MẠCH

2

Công Tôn + Nội Quan

Thông

Xung mạch + Âm Duy mạch

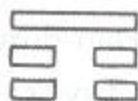
Thiên trĩ (Thủ Khuyết âm Tâm
Bào) (Thủ Túc Khuyết âm + Thiếu
Dương chí hội)

Phúc Ai (Túc Thái Âm Tý)
(Túc Thái âm tý + Âm Duy chí hội)

Chương môn (Túc Khuyết âm
can) Túc khuyết âm + Túc thiếu
Dương chí hội)

Nội Quan

Thông Âm Duy mạch



Mẹ

Liêm Tuyến

Thiên Đột

Thiên Trung

Thượng Uyển

Trung Uyển

Đan điền Thần

Kỳ Môn

Đại hoành

Âm Giao

Phủ Xá (Túc thái
Âm Tý) (Túc thái
Âm + Túc Khuyết
âm + Âm Duy +
Dương minh chí
hội)

Trúc tần (Túc thiếu Âm thận)
(Kỳ huyết Âm Duy mạch)

Âm Duy mạch chữa Khổ tâm
thống (khổ cho cái bệnh đau tim).
Huyệt để thông Âm Duy mạch
dùng huyệt Nội Quan chữa các
bệnh về Tim, Mật, Lá lách, Bao
tử.



Nếu bấm 2 huyệt liên quan chủ
khách thông được cả Xung mạch
và Âm Duy mạch thì bấm Công Tôn và Nội Quan, chữa
được các bệnh Tim, Ngực, Bao tử.

Bệnh chứng của Âm Duy mạch là:

Đầy tức (trúng mẫn) do ăn no, tâm, ngực đau tức,
sôi ruột, tiêu chảy, lòi con trê, ăn không được, nuốt
không xuống, uống rượu trúng gió. Tích cục ở bụng,
đau cạnh sườn, đàn bà nhức sườn đau tim, thượng
tiêu bị nghẽn gập. Sốt rét, thương hàn không giải
ra được.

Khi chữa bệnh bằng Khí Công Y Đạo dùng ngón tay
dương bấm nhẹ vào Nội Quan, còn tay kia chữa vào
huyệt của đường Âm Duy Mạch có liên quan đến căn
bệnh. Thí dụ chữa Thận dùng một tay dương ở huyệt
Trúc Tân. Chữa bệnh can, tay dương để vào Kỳ Môn.
Nếu chữa bao tử dùng một tay để ở vùng bao tử. Chữa
bệnh tim dùng bàn tay âm để vào Giáp Tích (Luân xa
của Giáp Tích quan).

3. ĐỐI MẠCH

Đối Mạch chạy vòng quanh bụng cùng với Đởm kinh như một giây thắt lưng có 4 vòng. Khởi từ đầu sườn chót số 12 là Chương Môn của Can kinh chạy vòng quanh bụng liên kết Nhâm Đốc Xung, để củng cố và tăng thêm khí cho 3 mạch này thông đạt lên trên. Nó phân ranh giới của cơ thể thành 2 nửa, trên là Thiên Khí, dưới là Địa Khí.

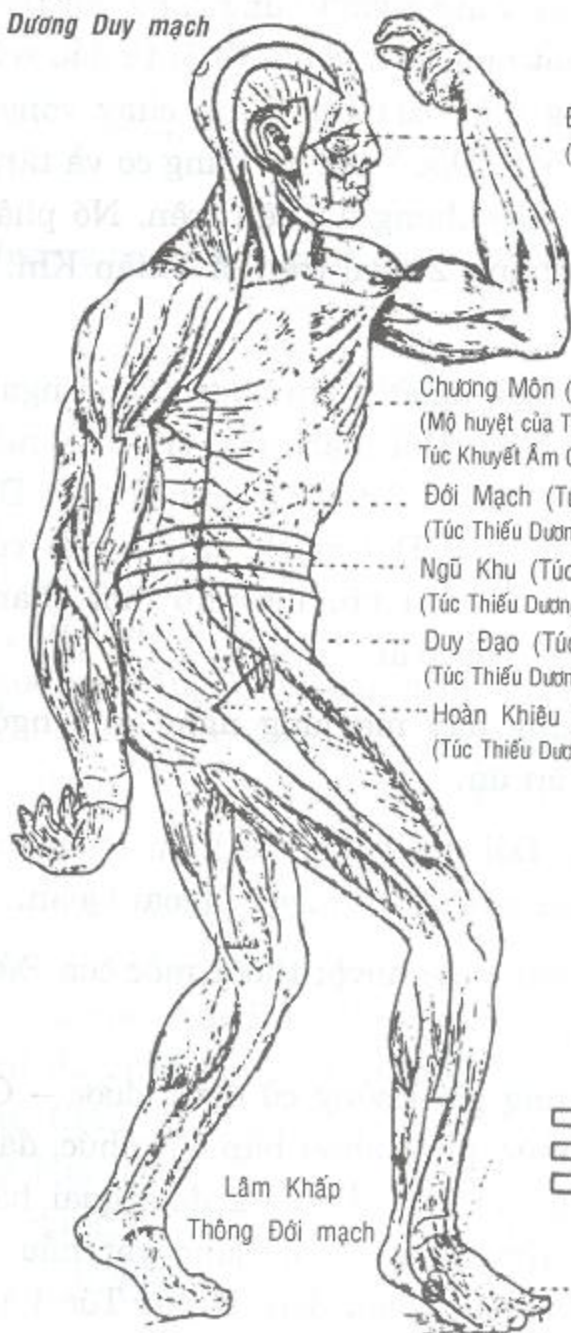
Cả sức mạnh con người ở tại xương sống ngang thắt lưng chỗ Mệnh Môn. Đối mạch qua chỗ này mà mạnh thêm. Nó gồm 6 huyết 3 tả, 3 hữu là huyết Duy đạo. Ngũ Khu (Ngũ Xu) và Đối mạch, là 3 huyết của Đởm kinh chủ sức mạnh của khí lực như một thanh niên thuộc quẻ Tốn là con trai.

Bệnh lý: Bụng đầy mà lưng nghe như ngồi trong chậu nước đầy ừn ừn.

Huyết thông Đối Mạch là Túc Lâm Khấp nó tương ứng một cặp chủ khách với huyết Ngoại Quan.

Túc Lâm Khấp là du huyết thuộc mộc của Đởm kinh, trị bệnh tứ chi:

Tay chân trúng gió không cử động được – Co quắp, run giật. Đau nhức, phát nhiệt bắp đùi nhức, đầu phong sưng thủng. Cổ sau đau, đau nửa đầu, quai hàm, mắt sưng đỏ nhức, răng đau, tai ù, sưng yết hầu, mề đay ngứa, cạnh sườn mạn sườn đau. Huyết Túc Lâm Khấp



Đồng Tử Liễu
(Túc Thiếu Dương Đờm)

Chương Môn (Túc Khuyết Âm Cao)
(Mộ huyết của Tỳ + Túc Thiếu Dương Đờm +
Túc Khuyết Âm Cao)

Đới Mạch (Túc Thiếu Dương Đờm)
(Túc Thiếu Dương + Đới mạch chi hội)

Ngũ Khu (Túc Thiếu Dương đờm)
(Túc Thiếu Dương + Đới mạch chi hội)

Duy Đạo (Túc Thiếu Dương đờm)
(Túc Thiếu Dương + Đới mạch chi hội)

Hoàn Khiêu (Túc Thiếu Dương Đờm)
(Túc Thiếu Dương + Túc thái Dương chi hội)

Lâm Khấp
Thông Đới mạch



Trái

Khiêu ôn
(Túc Thiếu Dương Đờm)



Túc lâm khắp

được coi là nội dược có tính cách như một kháng sinh, trụ sinh mạnh trong cơ thể con người.

Dùng huyết Túc Lâm Khấp làm chính và bấm các huyết khác cũng nằm ở Mạch Đới có liên quan bệnh với các kinh khác.

4. DƯƠNG DUY MẠCH

Là mạch nối các kinh lạc thuộc phần dương chủ về Khí bảo vệ (vệ khí = hệ thống Lympathique) gọi là quẻ CÀN. Nó khởi từ chỗ nhiều kinh lạc Tam dương hội hợp ở huyết Kim Môn thuộc Bàng Quang Kinh lên theo ống quyển phía ngoài tới xương móng đi qua sườn lên khuỷu tay, quanh lại hội với 3 kinh lạc của 3 kinh Thủ, Túc Thái dương và Dương kiều (Đại Trường, Bàng Quang, Dương Kiều) hội với Đốc Mạch ở huyết Phong Phủ vào sọ hội với các mạch dương ở huyết Phong Trì. Nó có 32 huyết (mỗi bên 15 huyết x 2, + 2 huyết Đốc Mạch) nối 5 kinh, Bàng Quang, Đởm, Tam Tiêu, Tiểu Trường và Đốc Mạch. Từ Kim Môn, Dương Giao, Nhu Hội, Kiên Tĩnh, Nhu Du, Thiên Liêu, Bản Thần. Dương Bạch, Thủ Lâm Khấp, Mục song Chánh doanh, Thừa linh, Não Không, Phong Trì – Phong phủ – Á môn.

DƯƠNG DUY MẠCH

4

Tối huyết Bản Thần (Túc
Thiếu Dương Đờm)

Lâm khớp + Ngoại Quan

Thông

Đối mạch + Dương Duy mạch

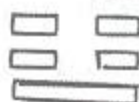
Thiên Liễu

Tý Nhu

(Thủ Dương minh Đại Tý)

Ngoại Quan

Thông Đường Duy mạch



Gái

Thân Mạch (Túc Thái Dương Bàng
Quang) Dương kiều mạch sơ sinh)

Kim Môn (Túc Thái Dương Bàng Quang)
(Ký huyết Thiếu Thái Dương liệt thuộc
vào Dương duy)

Kinh Cốt (Túc Thái Dương Bàng
Quang) (nguyên huyết thiếu thái Dương)

Phong Phủ

Á Môn

Phong Trì (Túc Thiếu Dương Đờm)

Kiên Tĩnh (Túc Thiếu Dương Đờm) (Thủ Túc
Thiếu Dương + Túc Dương minh + Dương Duy hội)

Nhu Du (Thủ Thái Dương Tiểu
Trường) (Thủ Thái Dương + Dương
Duy + Dương Kiều hội)

Nhu Hội

(Thủ Thiếu Dương T. Tiểu
Thủ thiếu Dương + Dương Duy hội)

Cự Liễu (Túc Thiếu Dương
Đờm) (Túc Thiếu Dương +
Dương Kiều hội)

Dương Giao (Túc Thiếu Dương Đờm)
(Ký huyết Dương Duy)



- | | |
|-----------------|----------------|
| 35. Bản Thần | 36. Dương bạch |
| 37. Lâm Khấp | 38. Mục song |
| 39. Chánh doanh | 40. Thừa linh |
| 41. Não không | 42. Phong trì |

Chủ trị bệnh:

Khổ hàn nhiệt: (Khổ cho cái lúc nóng lúc lạnh)

Khai thông Dương Duy mạch là huyết NGOẠI QUAN.

Nếu chữa theo chủ khách nó tương ứng với Túc Lâm Khấp. Còn chữa riêng từng bệnh thì một tay âm để ở Ngoại quan. (bấm thì dùng ngón âm, hoặc lòng bàn tay âm), tay kia bấm hay dùng khí công vào các huyết hay các vùng có liên quan đến bệnh thuộc Dương Duy mạch như:

Bệnh ở mí mắt, tai, quai hàm, cổ gáy, vai.

Bệnh ở dưới hạ thể: Các khớp xương tay chân sưng nhức, gối lạnh. Tay chân không co duỗi, nóng, tê. Đầu phong. Vai trên, Đầu gáy. Vòng quanh mắt đỏ mờ hôi trộm. Phong đòn gánh

Sưng gót chân, Mắt đỏ.

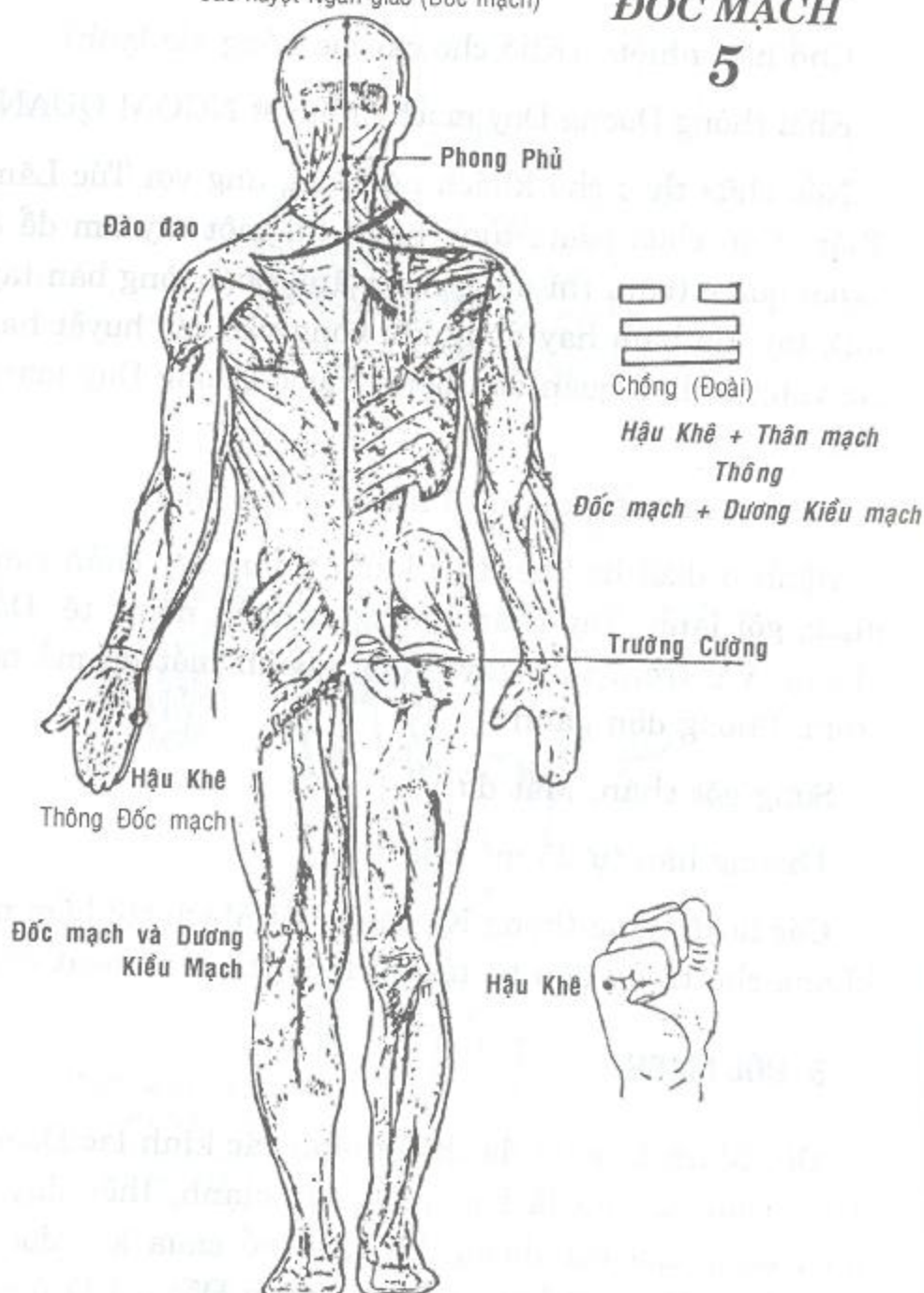
Thương hàn tự đổ mồ hôi

Các huyết khai thông Kỳ Kinh Bát Mạch chỉ bấm mà không chú trọng đến bổ tả, chỉ kích thích nó hoạt động

5. ĐỐC MẠCH

Đốc Mạch là kinh đã thống lãnh các kinh lạc Dương. Tính chất của nó là ban phát sức mạnh, thúc đẩy sự hoạt động của các dương kinh, là bể chứa khí dương, tượng quẻ Đoài (chồng). Đường Nhâm Đốc gọi là đường

ĐỐC MẠCH 5



Tý-Ngọ ở con người, nó là nơi giao hợp của quẻ Thủy hỏa Ký Tế. Vì cùng một khí mà qua Đốc mạch gọi là khí dương, qua Nhâm mạch gọi là khí âm.

Khí bắt đầu theo Đốc mỗi ngày đi tuột xuống 1 đốt xương sống, kể từ Phong Phủ tới Trường Cường là 21 ngày. Bước qua Hội âm lên tới Thừa Tương là 7 ngày, đó là một chu kỳ 28 ngày mới về Phong Phủ một lần. Còn Thừa Tương vòng qua đầu xuống Phong Phủ mau chậm là tùy tháng đủ hay thiếu. Khác với 12 chính kinh là kinh lạc chạy 24 giờ là 1 chu kỳ, còn 1 chu kỳ của Bát Mạch là 1 tháng.

Chiều Đốc mạch: Từ Trường Cường lên theo xương sống lên cổ gáy vòng qua đầu, mũi, môi trên vào khe răng giữa hàm trên. Còn đường ngầm giao với nhau tòe ra 2 bên lưỡi môi. Khai thông Đốc Mạch là huyết HẬU KHÊ thông 29 huyết Đốc.

BỆNH LÝ CỦA ĐỐC:

Xương sống cứng mà lạnh toát – (Bấm Hậu Khê)

Một tay bấm Hậu Khê, tay kia bấm hay đặt vào các huyết trên Đốc hay vùng có liên quan đến các bệnh sau:

Đầu, Mặt, Cổ, Gáy

Tay chân co quắp run giật dấm đá lung tung. Trúng gió nói không được. Điên và làm kinh. Đau đầu vì trúng gió. Chảy nước mắt lu bù. Đùi gối lưng vai đau nhức. Cổ gáy cứng. Bệnh thương hàn chưa giải được. Răng, nướu,

yết hầu sưng đau. Tay chân tê, phong đòn gánh, mồ hôi trộm. Máu không ra đầu ngón tay làm tê. Nếu chữa theo chủ khách: một tay ngón âm bấm Hậu Khê, tay ngón âm hay bàn tay âm kia để vào huyết Thân mạch của Kinh Bàng Quang còn là của Dương Kiều Mạch

6. DƯƠNG KIỀU MẠCH

Dương Kiều Mạch thông hội các dương khí đặc biệt ở dưới bốc ngược lên, gồm 20 huyết (10 x 2 bên) thuộc quẻ Khảm ☵ ☵ Khởi từ huyết Thân Mạch là huyết thông Dương Kiều Mạch lên bấp chân ngoài lên hông nối với các kinh Bàng Quang, Đởm, Đại Trường, Tiểu Trường, Vị là Thân Mạch, Bội Thâm, Phụ dương (BQ), Cự Liêu (Đởm) Kiên Ngung, Cự Cốt (Đại Trường), Nhu Du (Tiểu trường) Địa Thương, Cự Liêu, Thừa Khấp (Vị kinh).

Bệnh lý:

Bên âm hòa hoãn, bên dương đau cấp, như mé trong cánh tay không đau mà mé ngoài đau).

Khí của nó không đủ tư dưỡng thì mắt không nhắm được. Chủ phần dương hai bên tả hữu phía ngoài cơ thể.

Chủ trị:

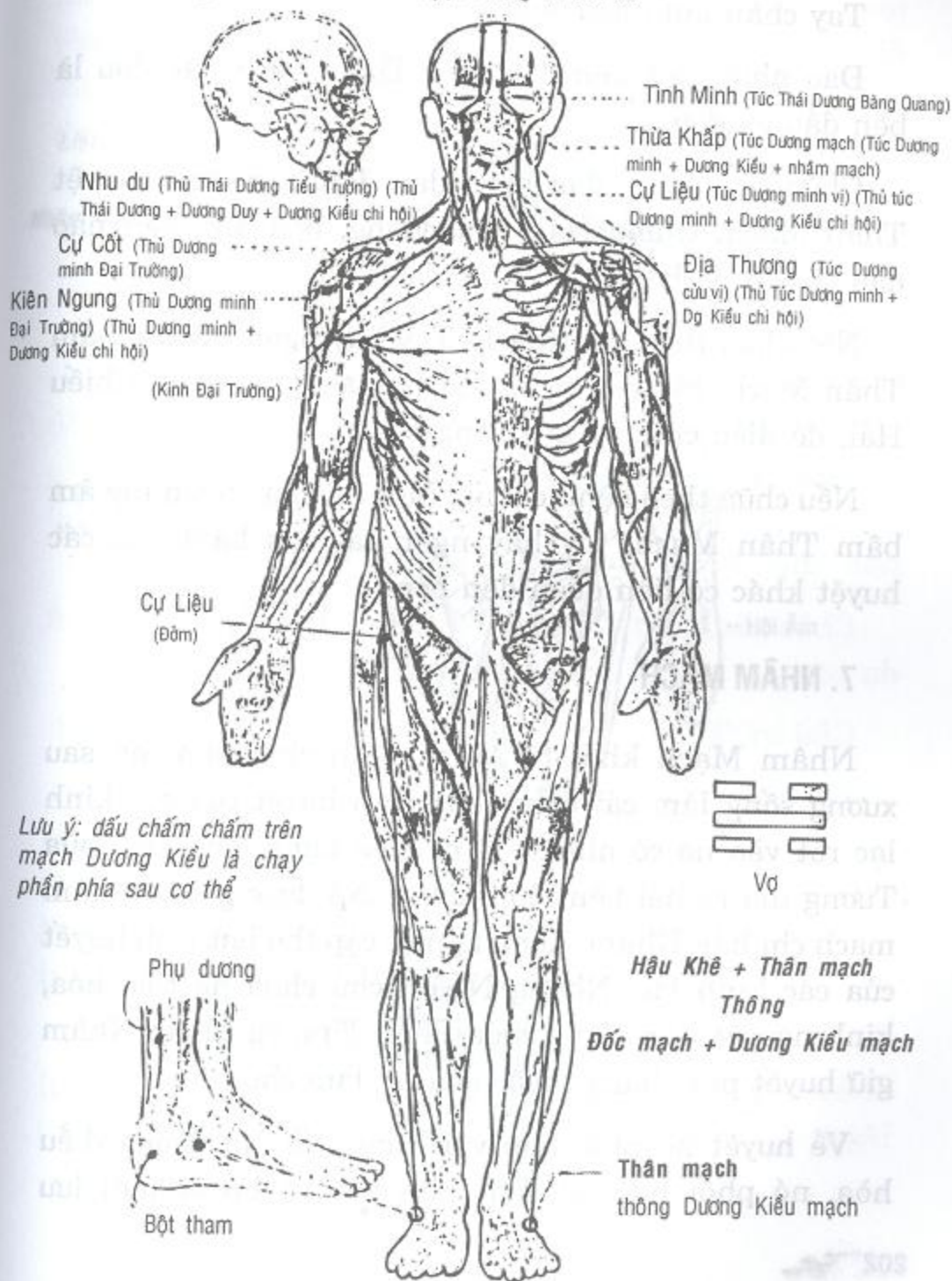
Tứ chi phong tà, ung độc.

Dương dư mắt mở, không khép. Thức không ngủ được đau lưng cúi không được. Đồng tử mắt nhỏ thấy rõ chói Dương thiếu mắt nhắm. Đồng tử mờ nhìn không rõ.

DƯƠNG KIỀU MẠCH

6

Tối 2 huyết Phong tri sau ốt



Nhức mí mắt, đau ngang lưng

Tay chân lạnh đau buốt.

Đau nhức một bên đầu, bên Thân mạch nào đau là bên đầu ấy đau.

Chữa đau lưng, đau mắt, đau đầu bấm cả 2 huyết Thân Mạch, Chiếu Hải, bên dương, bên âm, bên nào đau là bên đó bệnh.

Nếu chữa theo chủ khách: Tay hay ngón tay âm bấm Thân Mạch, tay hay ngón kia là dương bấm vào Chiếu Hải, để điều chỉnh Âm Dương Kiều.

Nếu chữa theo bệnh chứng: Một tay, hay ngón tay âm bấm Thân Mạch, tay hay ngón tay kia bấm vào các huyết khác có liên quan đến bệnh.

7. NHÂM MẠCH

Nhâm Mạch khởi từ Mạn Môn chạy lên mé sau xương sống làm cái biển chứa tinh huyết của các kinh lạc rót vào nó có nhánh lộ ra giữa bụng lên đến Thừa Tương tỏa ra hai bên môi miệng. Nó được gọi là Nhâm mạch chi hải. Nhâm, Xung là một cặp thu hút tinh huyết của các kinh lạc. Nhưng Nhâm chủ chứa hệ tiêu hóa, kinh nguyệt, còn Xung chứa Phổi, Tim, và Thận. Nhâm giữ huyết phía bụng thuộc quẻ Ly làm chủ.

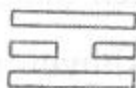
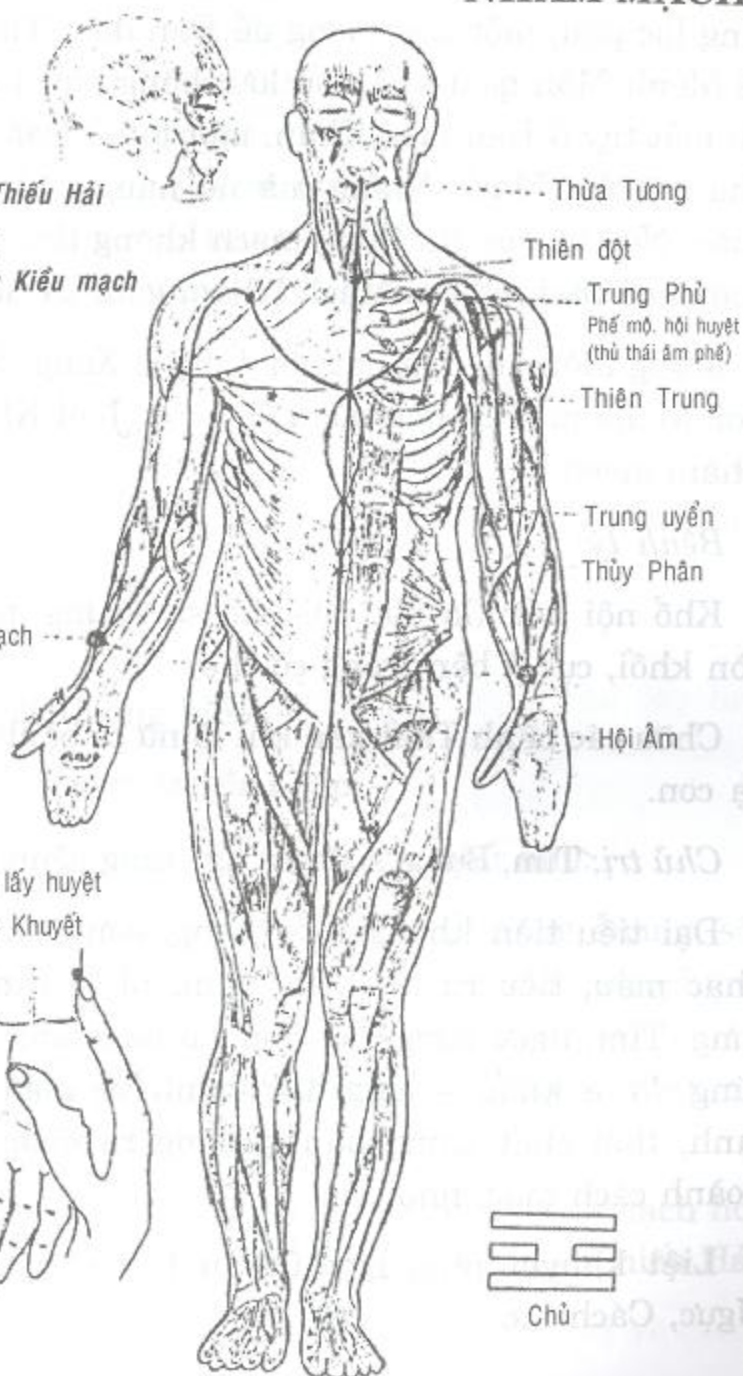
Về huyết nó phối hợp với Xung. Về âm dương điều hòa, nó phối hợp với Đốc nên khí và huyết mới lưu

NHÂM MẠCH

Liệt Khuyết + Thiếu Hải
Thông
Nhâm mạch + Âm Kiều mạch

Liệt Khuyết
 thông Nhâm mạch

Cách lấy huyết
 Liệt Khuyết



Chủ

thông mạnh mẽ. Nên muốn lưu thông khí huyết của ngũ tạng lục phủ, một tay dương để Đan điền Thần, tay âm để Mệnh Môn quan – Muốn lưu thông huyết không thôi thì một tay ở Đan điền Thần, một tay ở Đan điền Tinh. Phụ nữ nhờ Mạch Nhâm mà nở nang tươi đẹp, mạnh khỏe. Nếu nó suy thì Xung mạch không thịnh được, nên không có thai nghén. Mạch Nhâm gồm 24 huyết.

Mạng Môn quan là nơi nối 4 mạch Xung, Nhâm, Đốc, Đới. Mạng môn có liên quan đến rốn, Liệt Khuyết thông Nhâm mạch

Bệnh lý:

Khổ nội kết: (là bực bội khổ sở những gì kết thành hòn khối, cục ở bên trong cơ thể)

Chữa các bệnh Thất tán khí là nữ có bệnh đóng cục ở dạ con.

Chủ trị: Tim, Bụng, sườn và ngũ tạng bệnh như sốt rét.

Đại tiểu tiện không tốt, thũng, sưng, ỉa chảy, kiết, khạc máu, tiêu ra máu, ho đàm, nhức răng, yết hầu sưng. Tim, ngực bụng đau nhức, ợ hơi, sanh xong người cứng đơ, á khẩu – lưng đau, bệnh về máu huyết, rốn lạnh, thai chết trong bụng không ra được, lạnh trên hoành cách mạc, nhọt vú.

Liệt khuyết phối hợp Chiêu Hải chữa Phổi, Hầu, Ngực, Cách mô.



8 ÂM KIỀU MẠCH

Âm Kiều Mạch khởi từ giữa gót chân ra mắt cá trong ở huyết Chiếu Hải. Đường đi của nó có cả thấy 4 huyết, mỗi bên 2 huyết là Chiếu Hải và Giao Tín của Thận kinh, chạy thẳng vào bụng lên ngực, lên mặt qua yết hầu giao với Xung mạch lên mũi vào khoeo mắt trong nơi huyết Tình Minh.

CHIẾU HẢI là huyết căn bản thông Âm Kiều Mạch làm khách thuộc quẻ Khôn, tương ứng với Liệt Khuyết để làm chủ khách. Nó chủ về phần âm hai bên tả hữu phía trong cơ thể.

Bệnh lý:

Nghịch với Dương kiều.

Dương hòa hoãn âm đau gấp.

Chủ trị bệnh thuộc lý trong tạng phủ như:

Nghệt họng, tiểu gắt từng giọt, đau bàng quang, sôi ruột, bệnh lá lách. Uống rượu vàng người, các chứng thuộc nơi bụng, rốn, ói, ỉa, bệnh bao tử, đại tiểu tiện không thông, sanh khó, hôn mê, tích hờn cục trong bụng, trường phong hạ huyết.

Buồn bực trong lòng. Ngực nghẹt hơi. Cổ có hạch hơi Đồng tử giãn nở lớn nhìn mờ không rõ, bấm Chiếu Hải (tả) làm đồng tử co lại.

ÂM KIỂU MẠCH

8

Tinh Minh (Túc dương & Quang)

Liệt Khuyết + Chiều Hải

Thông

Nhâm mạch + Âm Kiểu mạch

Âm Kiểu mạch



Khách

Chiều Hải

thông Âm Kiểu mạch



Giao tín

Phục Lưu (Túc Thiếu Âm Thận)

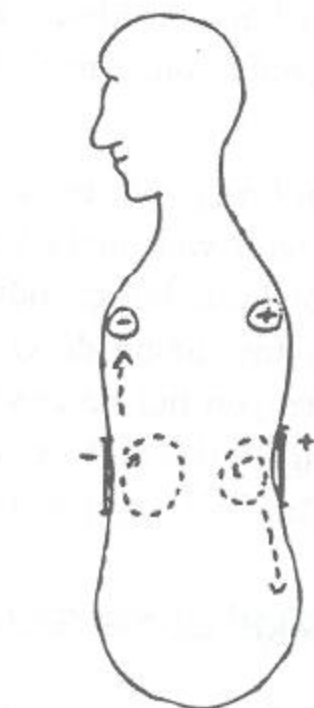
Nhiên Cốc (Túc Thiếu Âm Thận)

Chữa mất ngủ, đau lưng cúi không được, âm dư làm buồn ngủ nhiều, tả Chiếu Hải. Âm thiếu làm mất ngủ, bổ Chiếu Hải.

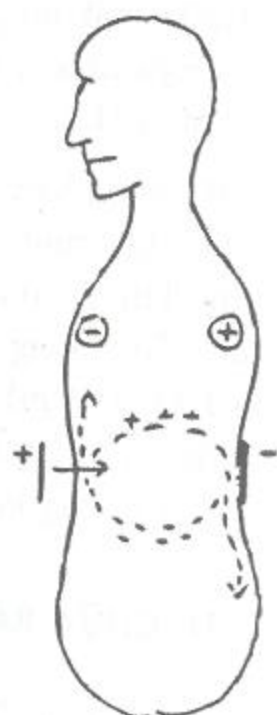
Nếu chữa bằng Khí Công, một tay có điện dương bấm Chiếu Hải, một tay bấm vào huyết khác có bệnh liên quan. Thí dụ đau sôi lạnh bụng, một tay dương bấm Chiếu Hải, lòng bàn tay dương để cách bụng hay rốn cao 1 tấc (10cm) để truyền hơi nóng vào bụng. Còn chủ trị các phần âm trong cơ thể một tay dương bấm Chiếu Hải tay dương kia bấm Liệt Khuyết, tay nào cũng được.

II. CHỮA BẰNG KHÍ CÔNG TRÊN NHÂM ĐỐC

- ❖ Chú trọng đến Âm-Dương của Lòng bàn tay hay ngón tay của Thầy chữa bệnh và đến mặt âm-dương của cực bộ nơi cơ thể của bệnh nhân.
- ❖ Chú trọng đến Bổ – Tả.
Bổ là hai cực khác dấu.
Tả là hai cực cùng dấu.
- ❖ Cách chọn phương pháp. Điện – Điện Từ – Từ – Biên Thế.
- ❖ Hiểu rõ Khí hóa ngũ hành của cơ thể và Thuyết Trao đổi ion.
- ❖ Hậu quả xảy ra khi chữa bệnh cho cả Thầy và bệnh nhân có các trường hợp sau:



(ĐIỆN)



(ĐIỆN TỬ)

Khắc cực hút nhau

Cơ thể bệnh nhân được tăng thêm ion[±]. Ion nhân điện của Thầy chữa bệnh giảm đi vì để trực tiếp

Nối cực

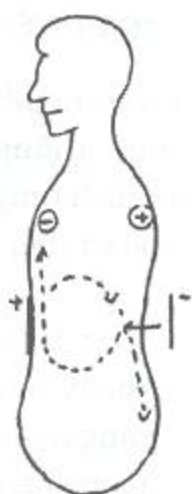
Cơ thể được tiếp thêm ion[±] làm cho bệnh nhân khỏe. Phương pháp bình thông nhau.

Bổ dương

Phía bụng hút ion⁺ đẩy ra sau lưng đổi ion⁻ ra trước bụng, ion⁺ vào làm lưng nóng ấm.



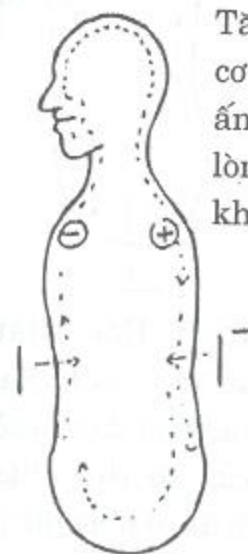
Ion⁻ bị đẩy cực mặt (+) hút vào mặt (-) đẩy ra khí chạy cục bộ từ trước ra sau đẩy âm hút dương làm mát lưng ấm bụng.



Ion⁻ bị hút vào đẩy ra trước bụng làm bụng nóng thành mát. Khí chạy thuận Nhâm Đốc mạch của cơ thể.

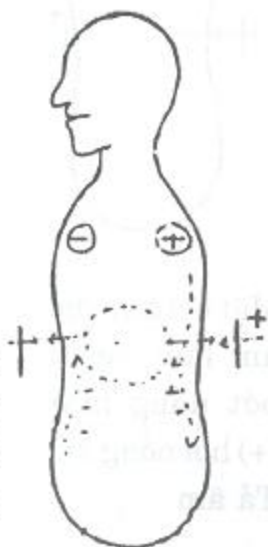


Ion⁻ phía trước nổi cực mặt Nhâm, mặt dương hút tăng thêm khí lực đẩy cực (+) ra làm lưng ấm, lưng phát nhiệt ra mồ hôi.

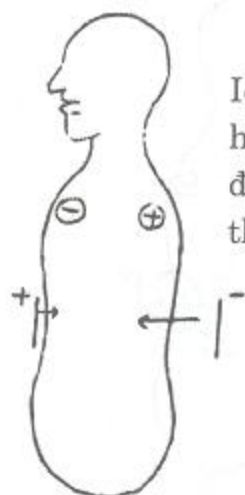


Tăng thêm ion⁺ (bổ) cho cơ thể. Cảm giác cơ thể ấm. Hai cực (-) (+) của lòng bàn tay ấm ion⁺ chạy khắp cơ thể.

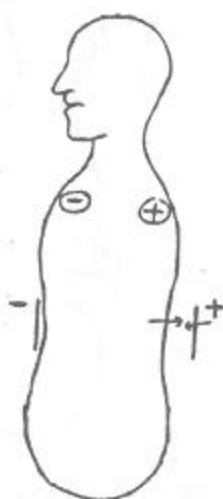
Ion⁺ vận chuyển để phân cực tạo sức đẩy nhau làm tạo phản ứng cho cơ thể nóng tốt, đặt tay lên sẽ thoát (-) (+) có hại.



(BIẾN THỂ)



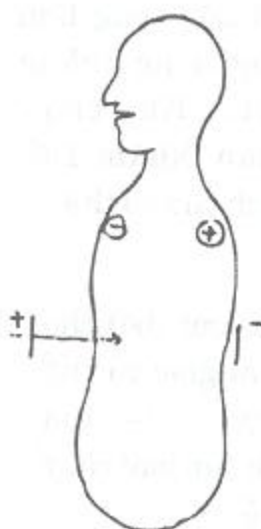
Ion⁻ bị hút vào mạnh hơn, ion⁺ hút không đáng kể mục đích tăng thêm ion⁻ cho cơ thể.



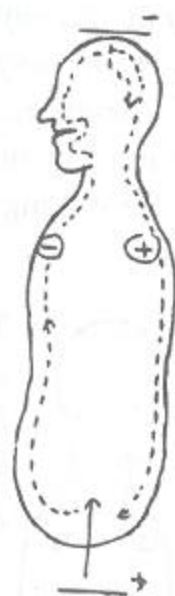
Ion⁺ bị đẩy làm thoát bớt ion⁺ và tăng ion⁻ cho cơ thể mặt Nhâm âm, mặt Đốc chảy mồ hôi.



Mặt (-) đẩy cực âm làm người bớt nóng mặt (+) hơi nóng âm Tả âm

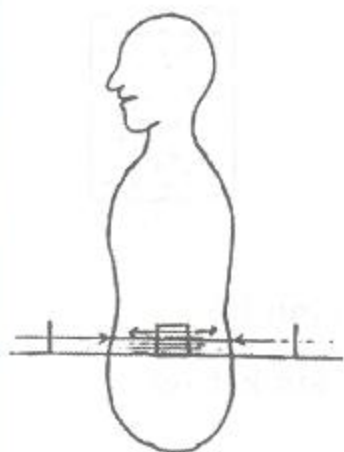


Mặt (-) hút ion⁺ vào làm tăng sức ấm cho Mệnh Môn, âm vào không đáng kể Bồ dương.



Bổ Nhâm Đốc. Mặt Âm để xa, vào nhiều ion⁺ làm mát đầu và cổ gáy của cơ thể phía đầu và ấm ở phía dưới.

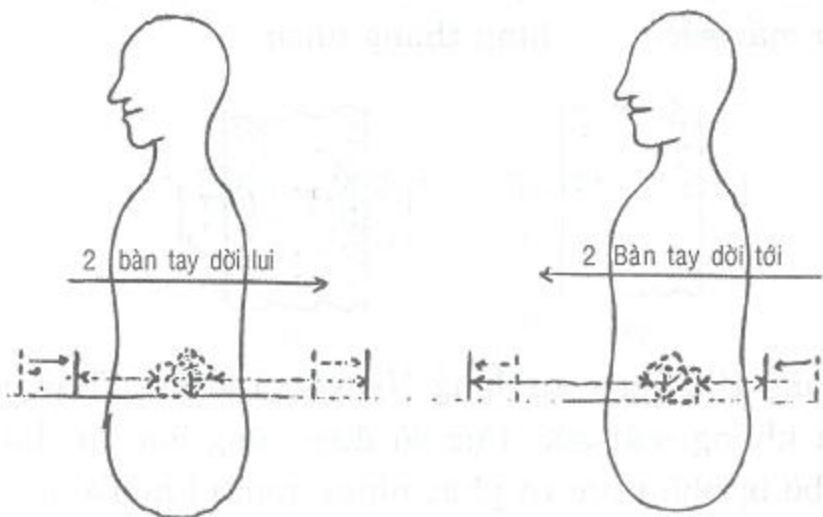
1. Tạo sự cộng hưởng, làm tăng lực hút đẩy của Khí Công



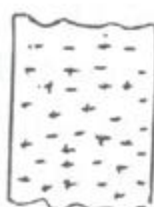
Khi trong cơ thể có khối u do khí hoặc huyết kết. Bên ngoài dùng khí công tạo một lực cân bằng hút hay đẩy làm đường khí lực căng. Nếu khối u mềm sẽ do sự khí hóa và trao đổi ion làm khối u tan.

Nếu khối u cứng, thì khi chuyển dịch 2 lòng bàn tay tạo sự giao động cộng hưởng làm dời chỗ khối u dần dần sẽ có khả năng tan biến do sự trao đổi ion.

Giữ khoảng cách hai bàn tay một độ dài nhất định, giữ cho chiều lực thẳng góc với hai bàn tay cho lực xuyên qua nhiều nhất, rồi 2 bàn tay dời lui rồi dời tới để tạo lực xô dịch khối u.



2. Ảnh hưởng Khí Công Trên Cục Bộ



(a)



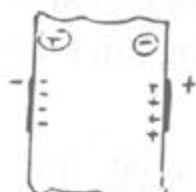
(b)



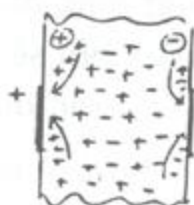
(c)

Cục bộ không có bệnh. ion[±] quân bình (a)

Cục bộ có bệnh dương kết (b) hay âm kết (c)

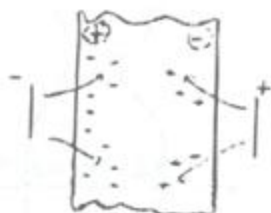


Làm tăng ion[±] vào cục bộ do nối mạch. Thầy mất sức.

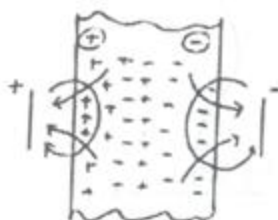


Tạo phân cực làm tăng ion cho mỗi mặt âm dương của cục bộ ở phía ngoài,

bên trong chuyển hóa ion để trung hòa, cơ thể tăng sức khỏe, Thầy trị bệnh mất bớt ion theo nguyên tắc bình thông nhau.



(d)



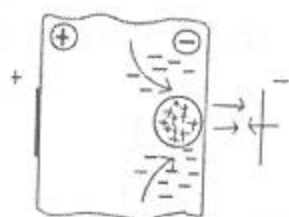
(e)

Dùng Khí công áp dụng Nguyên Tắc Từ, Thầy chữa bệnh không mất sức. Cục bộ được tăng ion khi Bổ (d) Cục bộ bị phân cực và phát nhiệt mạnh khi Tả (e).

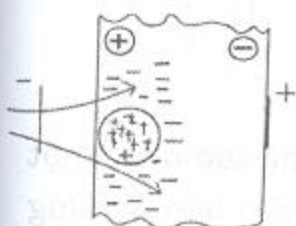
3. 4 trường hợp Cục bộ bệnh

Dương kết mặt Âm. Âm kết mặt Dương

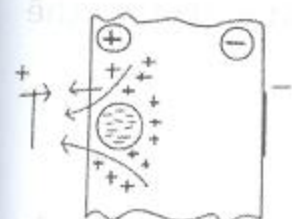
Dương kết mặt Dương. Âm kết mặt Âm



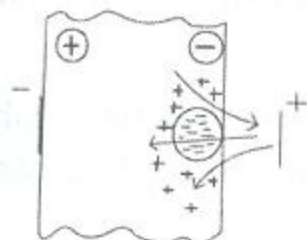
- Cục bộ có bệnh Dương kết như u nhọt bên mặt Âm. Dùng điện từ. Nối dương đối âm. Cục âm vừa hút dương kết vừa bị mặt (-) đẩy cục làm mát cục bộ.



- Cục bộ có bệnh Dương kết mặt Dương. Dùng điện từ. Dương nối âm để trung hòa (-), (+). Âm đối dương để dương kết và mặt (+) hút âm vào làm cục bộ mát dễ chịu.



- Cục bộ có bệnh Âm kết bên mặt Dương. Dùng điện từ. Âm nối âm. Dùng cực dương chữa làm cho nóng phát nhiệt khi nó bị hút ra theo lực đẩy của mặt cực làm nhói lòng bàn tay thầy chữa bệnh.

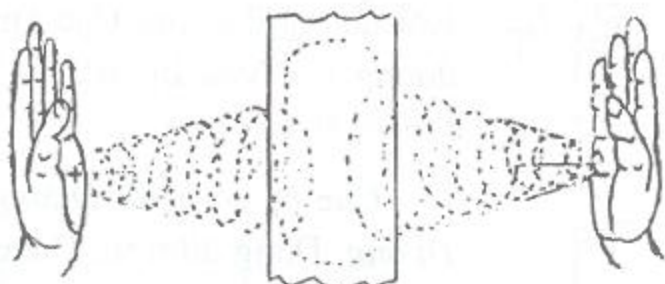


- Cục bộ có bệnh Âm kết mặt Âm. Như bệnh phong nhức bên âm. Dùng cực dương chữa làm cho ấm nóng lên dễ chịu.

Âm cực nối mặt dương Dương đối âm.

Mặt (-) cả hai (-) đều hút dương để trung hòa làm tan âm kết.

Ta có thể tăng giảm độ dài xa của cực bên từ, kéo ra đẩy vào liên tục gây cộng hưởng từ mạnh hơn. Trên thực tế khi bàn tay có lực để đẩy hoặc hút khí, thì khí lực ấy sẽ vận chuyển theo vòng xoáy như khí động học.

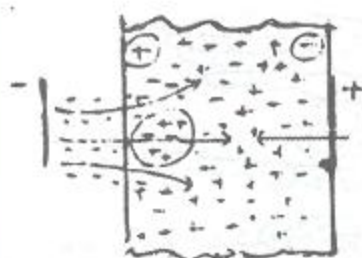


Theo nguyên tắc chung, chúng ta có thể tạo được một dòng khí lực bằng 1 trong 8 cách đặt tay căn bản. Nhưng ảnh hưởng của sự tác động khí lực của khí công từ người Thầy chữa bệnh dẫn đến kết quả khác nhau trên cơ thể bệnh nhân, tốt xấu cũng khác nhau.

Tại sao vậy?

Bởi vì cùng một nguyên tắc đặt tay chữa một bệnh giống nhau: Ví dụ như mụn nhọt đang hành đau nhức ở cùng một vị trí nơi thân thể của hai bệnh nhân khác nhau.

Kết quả chữa bệnh sẽ trái ngược nhau giữa hai bệnh nhân có tính chất âm dương hàn nhiệt khác nhau bên trong cơ thể của họ tạo ra.



Hình bên tượng trưng cho bệnh nhân cơ thể nhiệt, dư dương, thiếu âm.

Đặt tay theo cách này, mặt (+) hút ion âm bên ngoài vào làm trung hòa ion của cục bộ và làm mát nơi mụn nhọt. Kết quả tốt.

Nhưng hình trên đây tượng trưng cho bệnh nhân cơ thể hàn, dư âm thiếu dương mà nơi mụn nhọt vẫn nóng gọi là hàn giả nhiệt.

Mặt (-) hút ion⁺ vào bị dương tà vào đẩy ra, vừa hút ion âm vào để trung hòa cho mình và cho cả cục bộ nên cục bộ của cơ thể lại dư âm nhiều hơn làm cho người lạnh hơn mà mụn nhọt không giảm.

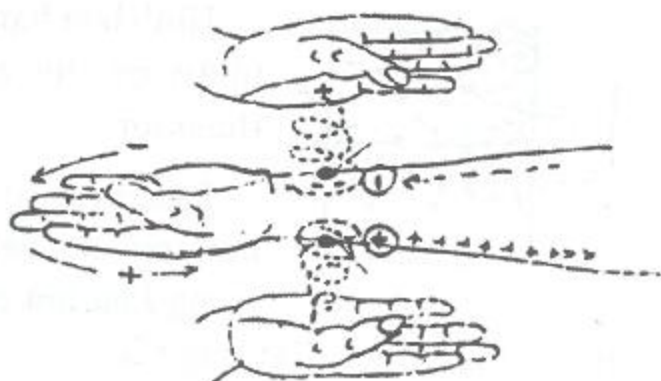
Cho nên muốn áp dụng khí công chữa bệnh, chúng ta cũng cần phải biết rõ về bệnh chứng, kinh mạch và huyết đạo để điều trị tận gốc gây nên căn bệnh hơn là chữa cục bộ là cách chữa ngọn.

III. CHỮA BẰNG KHÍ CÔNG TRÊN ÂM DƯƠNG DUY MẠCH

Kinh âm chạy ra đầu ngón, kinh dương từ đầu ngón chạy vào.

Khi ngón tay hay bàn tay bị tê. Đặt tay có điện âm ở

huyết Ngoại Quan, lòng bàn tay dương ở huyết Nội Quan. Thầy chữa bệnh là nữ đặt ngược lại.

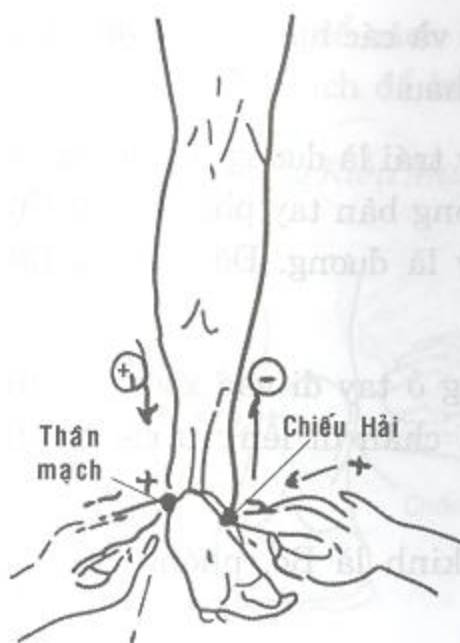


Khi phóng điện kích thích tuần hoàn máu thuận kinh thì cực dương hút ion âm ra đầu ngón tay. Đường khí dương của kinh dương ở tay hút ion âm của lòng bàn tay âm vào.

Trường hợp để nghịch cực: Cùng dấu là Tả. Cực âm ở bàn tay Thầy chữa bệnh để vào mặt âm kinh sẽ đẩy ngược đường kinh vào tim sẽ làm bệnh nhân mệt, tái mặt và xỉu ngay, vì hai huyết Nội Quan, Ngoại Quan thông chính kinh. Nếu để nghịch trên khoảng cánh tay hoặc khoảng vai sẽ không nguy hiểm đến tim mạch mà chỉ là chữa cục bộ của cánh tay đau.

IV. CHỮA BẰNG KHÍ CÔNG TRÊN ÂM DƯƠNG KIỂU MẠCH

Ta cũng có thể dùng “chỉ lực” dẫn khí lực vào bằng ngón tay, các ngón tay bên trái của nam là âm, bên phải là dương, nghịch lại với nữ. Kinh âm ở gan bàn chân đi



vào, kinh dương ở trên đi xuống ra ngón.

Để chụm các ngón tay âm vào huyết Thân mạch của Dương Kiều mạch các ngón tay dương vào huyết Chiếu Hải của Âm Kiều mạch. Âm Kiều mạch đi vào, Dương kiều mạch đi ra theo kinh Thận và kinh Bàng Quang. Nhưng chính hai đường Âm Dương Kiều Mạch lại đi lên theo đường riêng của chúng. Khi để

khí công (bằng chỉ lực, hay bằng lòng bàn tay) nó có tác dụng dẫn khí huyết ra đầu ngón chân làm ngón chân và chân hết tê.

Trường hợp để nghịch cực: sẽ đẩy đường kinh âm thận dương Bàng quang đi nghịch kinh gây đau bụng, đau tức đi, làm ói mửa, tái mặt, khó chịu.

Nếu để ở bắp chân đầu gối hay đùi là chữa cục bộ không ảnh hưởng đến toàn thân.

Dùng chỉ lực trực tiếp hay cách không Trên huyết đạo của các đường kinh

Khi dùng chỉ lực (Khí Công phóng ra nơi ngón tay) cũng theo một nguyên tắc chung là sử dụng ngón tay của bàn tay nào là âm, của bàn tay nào là dương. Cùng

một bàn tay mà lòng bàn tay và các ngón tay mang hai tính chất âm dương nghịch nhau.

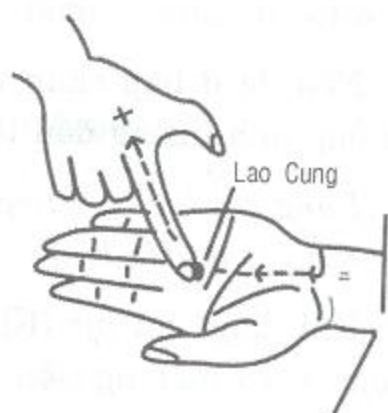
Thí dụ ở nam, lòng bàn tay trái là dương thì các ngón tay của bàn tay ấy là âm – lòng bàn tay phải là âm thì các ngón tay của bàn tay ấy là dương. Đối với nữ thì nghịch với bàn tay nam.

Cần nhớ đường kinh dương ở tay đi vào xuống chân đi ra, đường kinh âm ở dưới chân đi lên, ra các ngón tay.

Khi phóng chỉ lực thuận kinh là Bồ, phóng chỉ lực nghịch đường kinh là Tả.

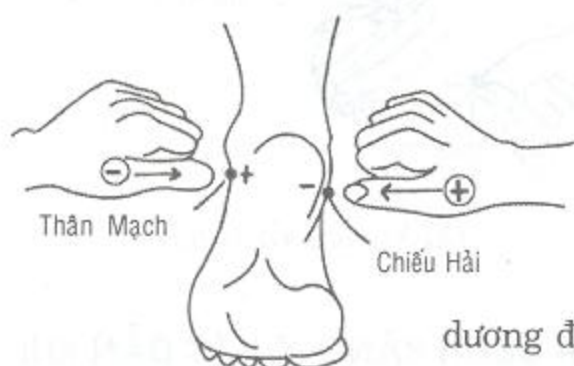
Thí dụ: Huyệt Lao Cung là kinh âm của Tâm Bào đi ra đầu ngón. Nếu chữa bàn tay và ngón thứ ba tê vì máu không đến, ta phải tiếp khí cho huyết ra, nên ta phải đặt ngón tay trở số 2 của bàn tay dương vào huyết. Ta sẽ thấy huyết Lao Cung đập theo mạch tim đập và đi ra ngón tay.

Nếu chữa tay bị tụ huyết phù nề, ta dùng ngón 3 âm để vào huyết Lạc Cung để tả làm tán máu kết tụ nơi ngón. Tay cực dương đặt chặn nơi mặt trên cánh tay ngoài để điều hòa kinh âm không cho máu dội về tim.



Dùng chỉ lực để cách không vào từng cặp huyết của Kỳ Kinh Bát Mạch để bổ.

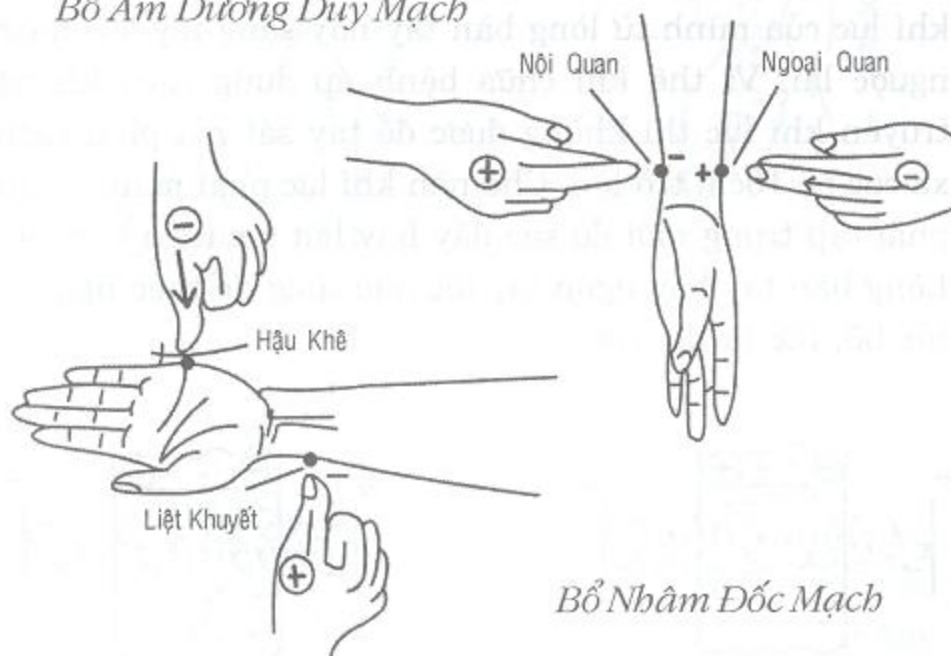
Bổ Âm Dương Kiều Mạch



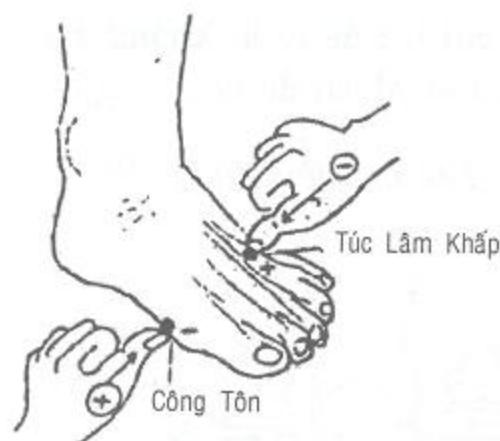
Các ngón bàn tay trái phóng ra điện âm để bổ Thân Mạch. Các ngón bàn tay phải phóng ra điện

dương để bổ Chiếu Hải (ở bàn tay nam, của nữ đặt ngược lại)

Bổ Âm Dương Duyệt Mạch



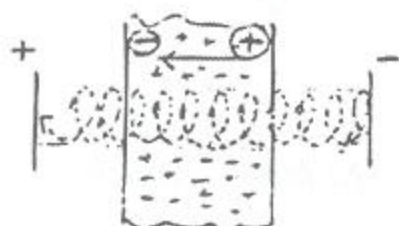
Bổ Nhâm Đốc Mạch



Bổ Xung Đối Mạch

V. KHÍ CÔNG CHỮA BỆNH BẰNG Ý LỰC DẪN KHÍ

Khi ta biết điều khiển khí lực đi theo Ý, ta có thể cho khí lực của mình từ lòng bàn tay này sang tay kia hoặc ngược lại. Vì thế khi chữa bệnh áp dụng cách không truyền khí lực thì không được để tay sát mà phải cách xa cục bộ 10cm trở lên. Cho nên khí lực phải mạnh ý chí phải tập trung mới đủ sức đẩy hay hút lực theo ý muốn. Lòng bàn tay hay ngón tay lúc nào cũng để theo nguyên tắc bổ, tức là đối cực

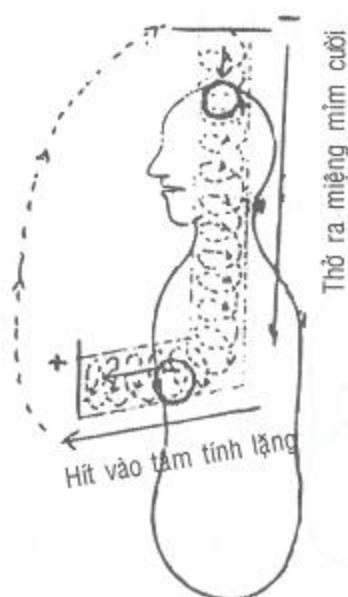


Khi chữa bệnh bằng Ý lực dẫn khí, thì cơ thể hay cục bộ nơi bệnh, tự quân bình âm dương khí hóa và trao đổi ion.

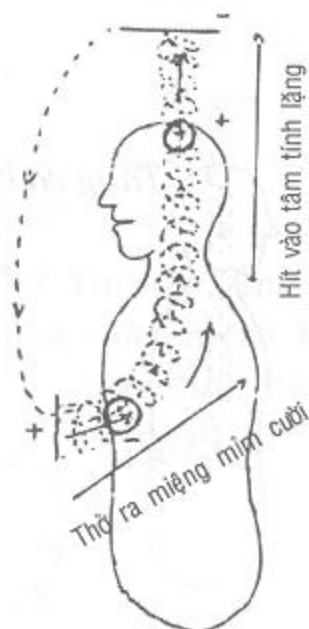
Dùng cách này để hạ áp, tăng áp, hạ khí, tăng khí chữa khí nghịch hoặc ngăn nghẹn rất nhanh.

Thí dụ:

Hạ áp huyết làm mát



Tăng áp huyết ấm



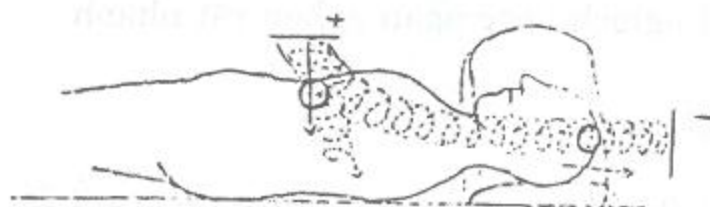
Tăng và Hạ Huyết

Cực dương để xa hơn, cực âm gần hơn để làm tăng lực hút đẩy

Cực âm hút ra, cực dương đẩy vào bên Mạch Nhâm, tăng huyết.

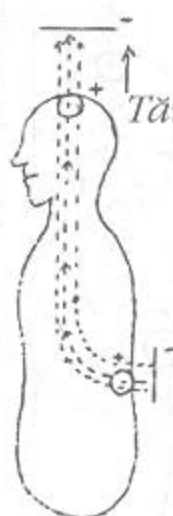
Cách chữa bệnh nhân suy nhược, thiếu huyết não xây xẩm

Dùng khí công chữa bổ khí và huyết, an thần. Tay điện dương để Đan điền Thần, tay điện âm ở Đan điền Khí (Bách hội).

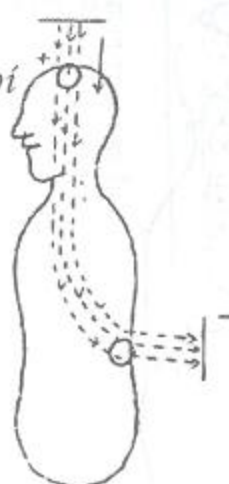


Tăng khí lực

Hạ khí nghịch



Tăng và hạ khí



Tăng cả khí, huyết bổ lực phủ ngũ tạng

Muốn có kết quả bệnh nhân cùng uốn lưỡi ngậm miệng nhắm mắt trụ ý đỉnh đầu.

Chữa cách này, bảo bệnh nhân cuốn lưỡi, ngậm miệng chỉ hít thở bằng mũi nhẹ nhẹ, hai tay đặt trên bụng, lòng bàn tay dương úp trên Đan điền Thần, lòng bàn tay âm úp trên Đan Điền Tinh, nằm nhắm mắt trong lúc Thầy chữa bệnh phóng khí lực.

Chừng 5 phút mặt và da dễ bệnh nhân hồng hào lên, nằm yên lặng ngủ được một lúc là có kết quả.

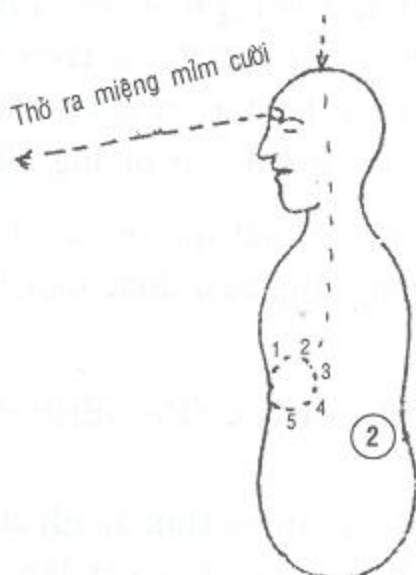
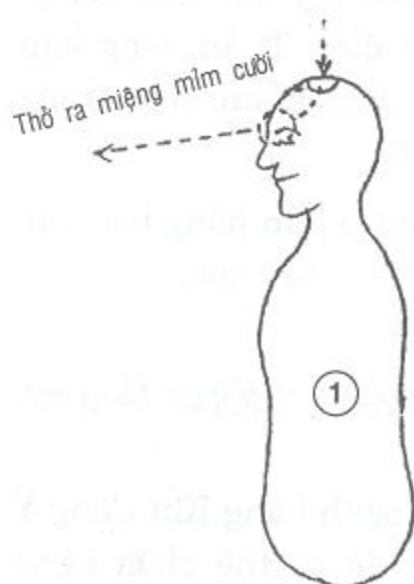
VI. KHÍ CÔNG CHỮA BỆNH PHÓNG TƯ TƯỞNG TÂM XA

Khi đã tập và thực hành chữa bệnh bằng Khí Công Y Đạo được một năm trở lên, lúc đó có thể chữa bệnh bằng cách phóng tư tưởng tâm xa được.

Khí công chữa bệnh Phóng Tư Tưởng Tâm Xa không còn phân biệt cực âm dương mà chỉ có khí thanh, tư tưởng thiện lành mới có thể chữa bệnh được; còn khí trược, tư tưởng bất thiện thì không chữa được kết quả. Muốn phóng được tư tưởng tâm xa, ta phải tập trung ý lực và điện âm dương của hai con mắt vào Ấn đường là con mắt thứ ba. Đạo gọi là Hư vô huyết lý.

Cuốn lưỡi ngậm miệng, nhắm mắt, hít thở nhịp 5-5-5 thay vì khi phóng ra tay ở huyết Lao Cung, thì phóng ra bằng con mắt thứ ba.

Có hai cách:



1. Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng, ở Thiên Môn. Ngưng Ý, Khí ở Ấn đường niệ¹m 1, 2, 3, 4, 5. Thở, ra, miệng, mím, cười thì phóng khí ra bằng Ấn đường.

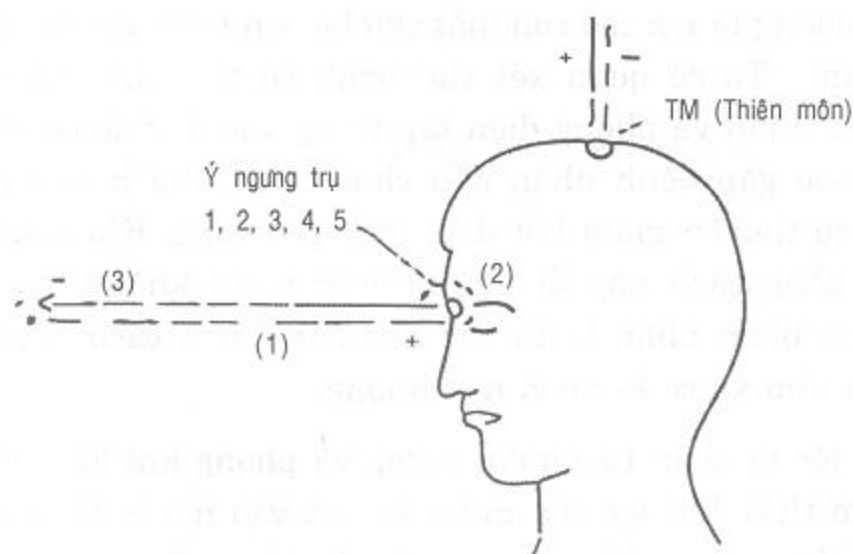
Tập lâu có cảm giác Ấn đường, tê, mát, nhói, sau cảm thấy luồng khí theo ra, làm như huyết Ấn đường mở, giống như huyết Lao Cung khi phóng khí ra ta cảm thấy có hơi nóng xông ra.

Ấn đường là nơi phóng điện trung tính không còn âm dương, phóng vào ly nước không tanh.

Bắt đầu tập Ấn đường khi nhắm mắt dù ở nơi sáng hay nơi tối, màu sắc hiện ra cũng còn mờ chưa được sáng tươi.

2. Hít, vào, tâm, tĩnh, lặng đưa ý khí từ Thiên Môn vào Đan điền Thần đi trong khoảng không của cơ thể, không dẫn ý qua Luân xa hay nơi nào cả. Ngưng trụ ý 1, 2, 3, 4, 5 tại Đan điền Thần. Khi niệm Thở, ra, miệng, mỉm, cười, thì phóng khí ra ở Ấn đường.

Do công phu luyện tập và chữa bệnh thực hành, hiện nay chúng ta đã biết phóng, thu, khí ở huyết Lao cung. Từ huyết Lao cung của lòng bàn tay này phóng sang huyết Lao cung của lòng bàn tay kia và ngược lại. Ở Huyệt Ấn đường cũng vậy ta có thể tập phóng ra và thu vào như sau:



Thở liên tục, Hít vào (1) TM. Ngưng (2) Thở ra (3) Phóng ra khỏi Ấn đường Rồi Hít vào Ấn đường (1)

Ngưng trụ ở Ấn đường (2). Thở ra ở Thiên môn ra (3) Tập như thế này là thông cả Thiên môn lẫn Ấn đường. Thiên môn đã thông ở cấp I. Nên chỉ chú ý Ra và Vào đều ngưng trụ ở Ấn đường.

Khi Thực Tập chữa bệnh cách này, chúng ta hãy thử để ý xem bệnh nhân có ai bị đau nhức, thay vì họ phải đến phòng mạch chữa nhiều lần, chúng ta có thể ngồi hay nằm nghỉ ở nhà, chỉ cần “tâm tĩnh lặng” cuốn lưỡi, ngậm miệng, mắt nhắm, quán tưởng bệnh nhân như một con người thật sự đứng ở trước mặt mình, mình nhắm mắt mà thấy rõ nơi đau bệnh.

Tuy rằng người bệnh ở xa nhưng do tập trung trí nhớ ở Ấn đường là nơi mở con mắt thứ ba. Ấn Giáo gọi nó là linh ảnh. Ta cứ quán xét chỗ bệnh có thể nhìn thấy nguyên nhân và phóng điện tập trung vào đấy để chữa. Hôm sau gặp bệnh nhân đến chữa bệnh, thử hỏi xem bệnh có thuyên giảm bớt đau nhức gì không. Khi chữa bệnh bằng cách này dĩ nhiên bệnh nhân không biết. Lúc hỏi bệnh nhân là ta xác nhận thử xem cách chữa phóng tầm xa có kết quả hay không.

Có lúc ta quán tưởng đối tượng và phóng khí lực vào ta cảm thấy khí lực của mình bị hút vào nơi bệnh của bệnh nhân, cũng đừng sợ, ta mất đi thì ta cũng nạp lại được, vì vậy ta cứ để một cái lực vô hình nào đấy hút ra để thể hiện tâm từ bi, vô úy (không sợ sệt) tự nhiên thấy khí hết thoát ra như trước.

Có một trường hợp bệnh nhân đau nhức vai ở xương đòn gánh, ngoài da sưng căng, có vết tím xanh, uống thuốc đã nhiều không bớt, nghi mục, xấp xương.

Khi bấm huyết chỉ bớt, đem lạnh lại sưng buốt. Khi Thầy chữa bệnh bằng khí công quán tưởng chỗ đoạn xương ấy mới thấy là nơi khúc xương ấy bị tụ huyết bầm, huyết bị tắc không thông. Hôm sau dùng kim châm nặn máu bầm thì bớt sưng.

Đêm Thầy chữa bệnh tịnh tâm quán xét và phóng khí lực tầm xa vào đoạn xương có hình ảnh mờ đen thành trắng rõ, tự nhiên thấy khí lực không bị hút nữa, bệnh nhân hôm sau mừng rỡ cho biết bệnh đã bớt, thấy khỏe, tay cử động được, chỉ cần uống thuốc vài lần là khỏi hẳn.

Muốn tập phóng tư tưởng tầm xa phải tập được Tâm tĩnh lặng, đó là công phu học đạo.

Ý gọi là Tinh luyện cái Trí. Phật gia gọi Thiền định, Đạo gọi là Công Phu Thủ Trung Bảo Nhất.

Phật gia có 4 giai đoạn để tập Thiền Định:

1. Kiểm soát hoàn toàn giác quan.
2. Định Trí
3. Tham thiền
4. Nhập định.

Tham thiền thì ngồi thế nào cũng được nhưng phải thẳng lưng, vì trong xương sống có 3 đường gân như hình số ∞ nằm ngang. Đường bên trái là Yda, đường giữa là Sushumma, đường bên phải là Pingala, dẫn luồng khí lực lưu thông trong thân khi con người chưa thanh tịnh, tập khí công hay ngồi thiền mà xương sống, nhất là đoạn dưới xương khu ở huyết Vĩ Lư Quan thì ngưng liền vì là điềm luồng hỏa hâu khởi sự đi.

Nó đi đến đâu đốt cháy bọn nhơ tới đó. Tánh nhơ hại ngũ tạng. Mạng nhơ cũng hại ngũ tạng. Nhất là sự giao hợp da thịt bị đốt cháy đen lỏ lỏi không thuốc gì chữa được sinh tẩu hỏa nhập ma.

Nên Thân Khẩu Ý còn trước không nên cho luồng hỏa hâu phát động.

Làm sao cho Thân Khẩu Ý được thanh thanh tịnh tịnh là Tánh Mạng hiệp nhất Đạo gọi là Tam gia tương kiến. Tam gia tương kiến là Tam nguyên Tinh-Khí-Thần hiệp nhất, nghĩa là Thâu 3 nhà về một mối ở nơi trống vắng.

Tâm trống thì Thân cũng Tánh hiệp

Tinh được cái Thần thì Tinh cũng tinh lặng

Ý giữ được Đại định là Tam nguyên mới hiệp nhất.

Như vậy Tinh với Tánh hiệp gọi là Kim Mộc gom nhau.

Tinh hiệp với Thần gọi là Thủy hỏa ký tế

Ý cả Định thì 5 hành giữ trọn.

Tinh hóa Khí là do Thân chẳng động

Khí hóa Thần là do Tâm chẳng động

Thần hóa Hư là do Ý chẳng động

Thân-Tâm-Ý hiệp tạo anh nhi, là Đơn thành

5 Hành do ý định nên Ngũ khí Triều Nguyên

Ngũ khí Triều nguyên là:

Kim khí được Thổ khí thời Sanh

Mộc khí được Thổ khí thời Vượng

Thủy khí được Thổ khí thời Ngăn

Hỏa khí được Thổ khí thời Tắt.

- ❖ Như vậy Thân chẳng động, Tinh bền, là Thủy triều nguyên.
- ❖ Tâm chẳng động, Khí bền, Hỏa triều Nguyên.
- ❖ Chân Tánh chẳng động, Hồn ẩn, Mộc triều Nguyên.
- ❖ Vọng tình quên thì Phách ẩn; Kim triều nguyên.
- ❖ Tứ đại an hòa, Ý định được là Thổ triều nguyên.

Phật gia có Quán Tâm Pháp là Ngoài dứt các duyên trong dứt các vọng-Hiệp nhãn quang, Ngưng nhĩ vận, điều Khí tức. Bốn vóc chẳng động, 5 Khiếu Tai, mắt,

mũi, lưỡi, thân, là 5 thức đều trở về cội thì Tinh, Thần, Hồn, Phách, Ý đều an vị trong 24 giờ.

Tham khảo các cách đặt tay trên Nhâm Đốc



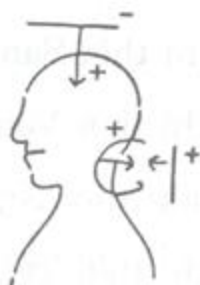
Tập trung ion⁺ lên đỉnh đầu chữa thiếu máu não. Cao áp không được dùng



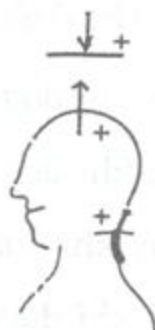
Chữa hạ áp nhức đầu



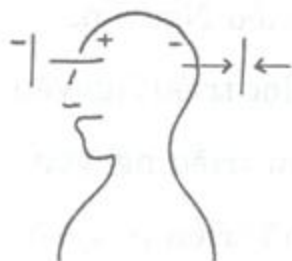
Làm cao áp tăng sức nóng đỉnh đầu nhiều



Hạ áp nhanh đưa sức nóng đỉnh đầu ra cổ gáy



Tăng áp nhanh đỉnh đầu nóng



Chữa nhức trán, lạnh sau đầu



Chữa cảm lạnh sổ, nghẹt mũi, nhức trán, viêm xoang



Kích thích Thần Kinh thị giác, nhức trán, mắt mờ



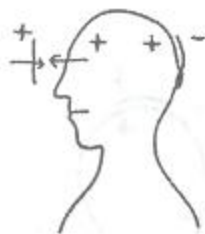
Chữa cảm lạnh sổ mũi, viêm xoang, hoa mắt, mờ.



Chữa cảm nắng nhức trán, đầu



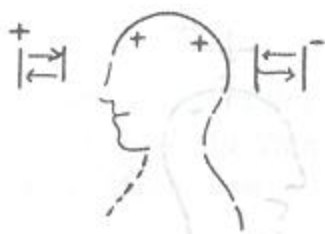
Chữa cảm nắng nhức đầu phía sau



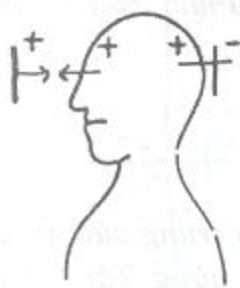
Chữa cảm lạnh nhức đầu, sổ mũi, nghẹt mũi, xoang



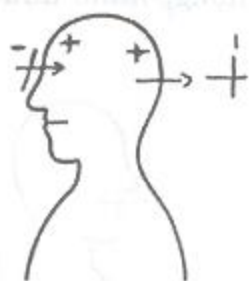
Chữa mỏi mắt, máu không lên não, nhức gáy ột



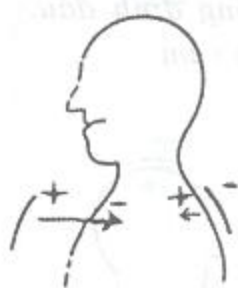
Làm thông tuần hoàn khí huyết não, cao áp không dùng



Nhức cả đầu xoang, mũi, mắt trán



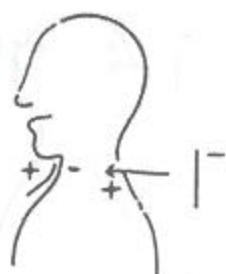
Chữa cả bộ đầu, thiếu máu não, mờ mắt



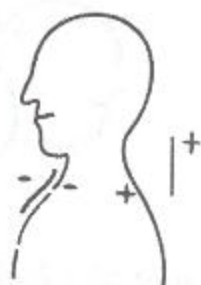
Tăng ion⁺ vào cho ấm phổi, chữa lạnh phổi, làm ấm phổi.



Tăng sức đề kháng
ion âm làm mát phổi,
chữa phổi nóng.



Tăng ion âm trên
mạch Đốc làm mát
điều hòa cục bộ



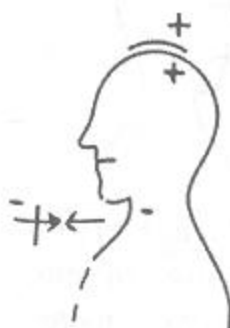
Tăng ion⁺ làm ấm
lưng, gáy, chữa
cảm lạnh, ớn cổ gáy



Làm tăng áp,
nóng đỉnh đầu,
ho cảm



Chữa ho viêm
họng, nhức đầu



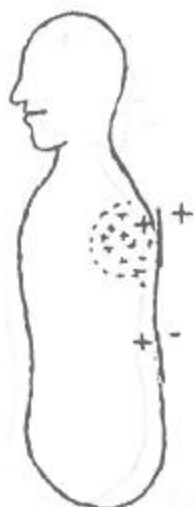
Chữa viêm họng,
hầu khô, cổ amidal



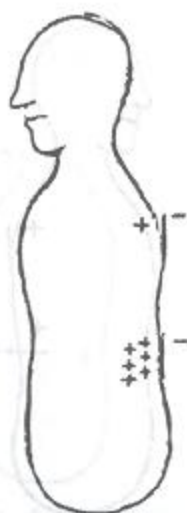
Chữa ho lạnh



Tập trung sức nóng
vào vùng Tâm Phế
Cực âm trung hòa
không có tác dụng
chữa bệnh nhưng để
bảo toàn nội lực cho
Thầy chữa bệnh.



Tập trung sức nóng vùng
Tâm Phế Tay (-) trung
hòa để Bảo toàn nội lực.



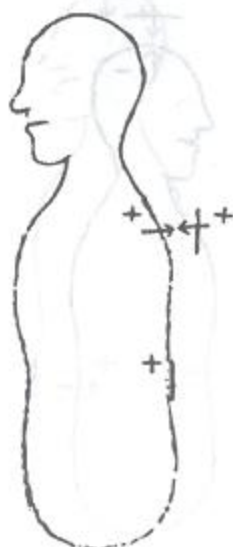
Cực (+) làm
âm lưng thận



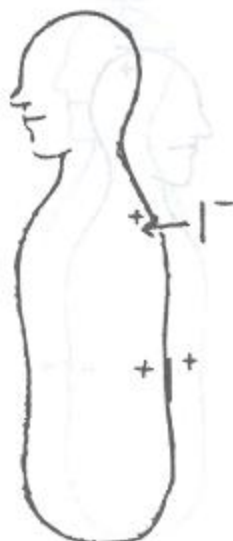
Chữa lạnh phổi tim.
Cực (-) bổ Thận, Tam
tiêu, Mệnh môn



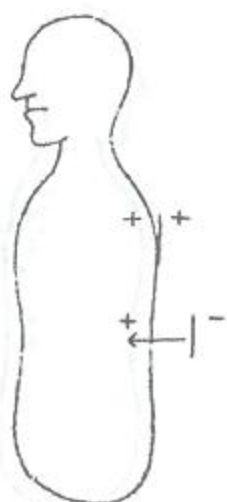
Làm mát tâm phế,
làm tăng nóng ấm
ở Mệnh môn, Thận



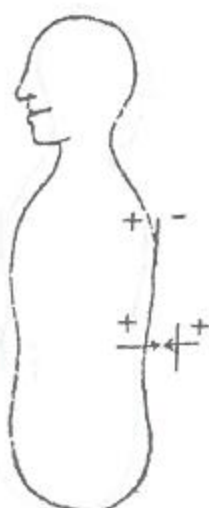
Bổ âm thận
làm tâm phế
ấm



Làm mát bổ âm
tâm phế. Cực (+)
nổi mạch



Bổ âm làm mát
can thận



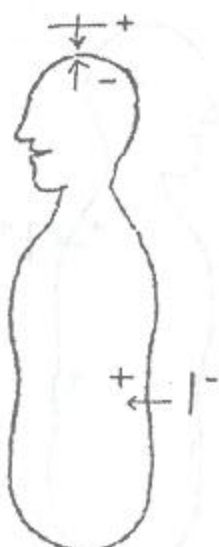
Cực (-) làm mát Tả
cực (+) làm nóng
ấm can thận



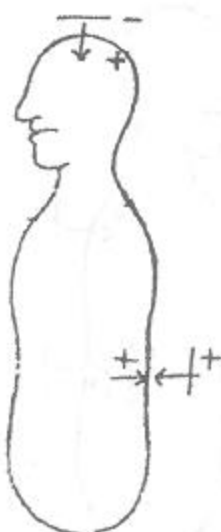
Cực (-) làm mát can
thận. Cực (+) làm ấm
đầu, kích thích tuần
hoàn não.



Làm mát đỉnh đầu,
thư giãn thần kinh
sọ não, kích thích
ấm can thận



Kích thích
tuần hoàn
não, tăng áp,
bổ can thận



Chữa đầu nóng, kích thích
tuần hoàn Đốc mạch, làm
ấm Mệnh môn, có thể ra
mồ hôi lưng



Làm tăng áp
nhANH CỰC (-)
trung hòa



Làm mát đầu. Chữa
thần kinh căng thẳng.
Ấm can thận



Làm ấm đầu, không
tăng giảm áp huyết mà
cho mạch Đốc hòa hoãn
lại



Tăng khí tuần
hoàn Đốc Mạch
kích thích can
tận. Trung hòa
Bách hội



Kích thích thần kinh sọ
não. Tăng âm, hạ tiêu,
chữa viêm ruột, gan,
thận, bàng quang, nóng
gan bàn chân



Kích thích nóng,
hạ tiêu, chữa sa xệ
kết hờn ở bụng.
Thần kinh tọa,
lạnh chân, mỏi gối.



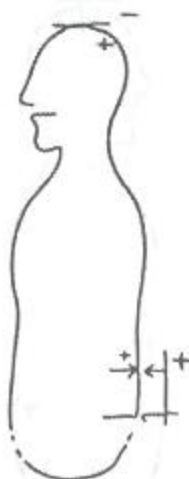
Làm thẳng thượng tiêu, thông hạ tiêu, bị nhiệt, can, thận, chân gối nóng



Hạ áp, thư giãn tuần hoàn não, kích thích can, thận



Kích thích tuần hoàn não mà không tăng áp, hạ nhiệt, hạ tiêu



Mát đỉnh đầu kích thích tuần hoàn hạ tiêu, ấm can, tì, thận, bàng quang, ruột



Làm tăng áp chữa bệnh thiếu máu não, chóng mặt xây xẩm



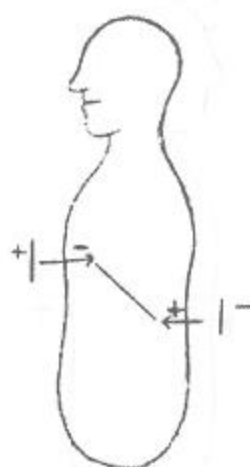
Làm hạ áp, kích thích tuần hoàn, hạ tiêu, ấm can, tì, thận, ruột, bàng quang, chữa mất ngủ do hưng phấn thần kinh



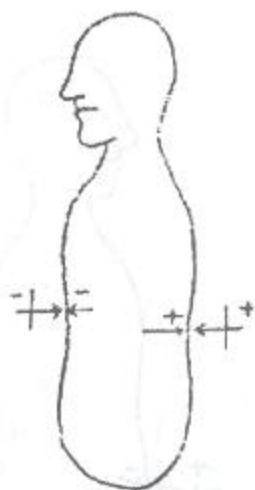
Bổ Nhâm Đốc tăng cường thêm ion⁺.



Cấm Tả. Nguy hiểm



Bổ Ngũ Tạng



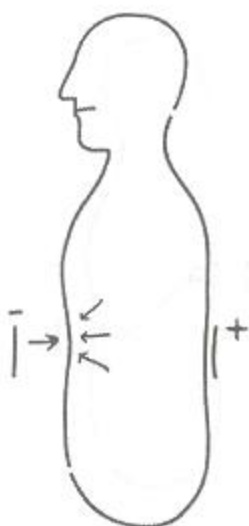
Tạo phản ứng Tả, nghịch kinh để ion[±] phân cực tăng sức đề kháng làm xuất mồ hôi tả tà khí.



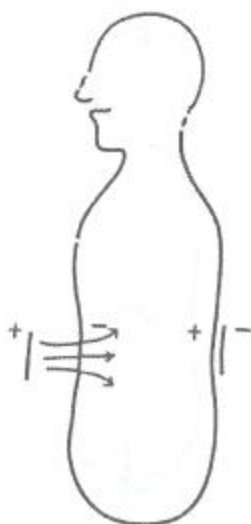
Ấm trung hòa. Tăng dương lên đầu làm tăng áp nhanh phản ứng ở 1 cực (+)



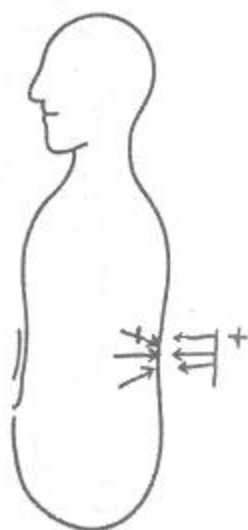
(Biến Thế) Hạ huyết màng não. Kéo hạ ion-xuống



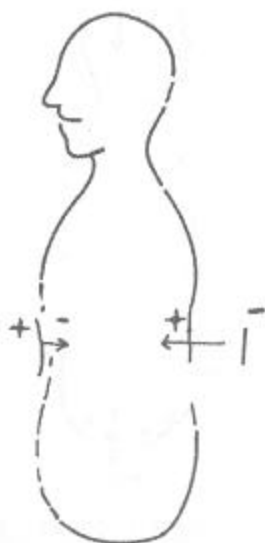
Âm đẩy âm làm
mát trung tiêu



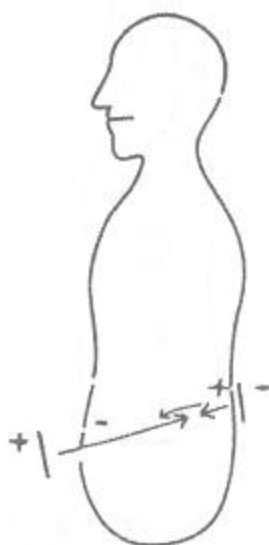
Phần bụng thu ion⁺
làm cho bụng ấm.



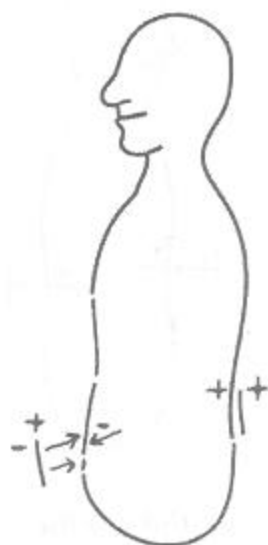
Làm cho lưng
bụng nóng lên



Làm cho lưng
bụng mát



Làm tăng ion⁺
bụng dưới ấm, chữa
kết hàn, sa đĩ



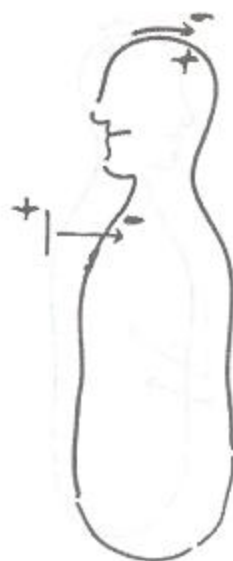
Làm bụng dưới
mát, chữa viêm,
sưng kết nhiệt.



Tăng ion+ làm
ấm Mệnh môn



Làm mát Mệnh
môn, Khí hải



Chữa ho lạnh



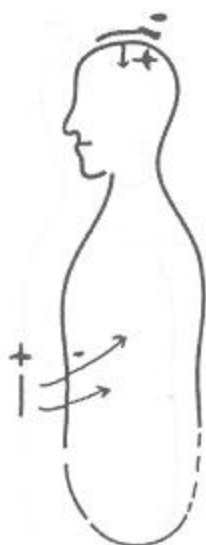
Thông khí trung tiêu
lên thượng tiêu



Thông thượng tiêu
làm ấm trung tiêu



Làm cồn cào
dói bụng



Làm dễ tiêu
hóa sau khi ăn



Bổ Phế ít Tả Đại
Trường, mát hạ tiêu,
kích thích tiêu hóa



Bổ Đại Trường, làm
ấm hạ tiêu, chữa
sôi ruột, lạnh bụng



Bổ ấm phổi,
thông phế khí



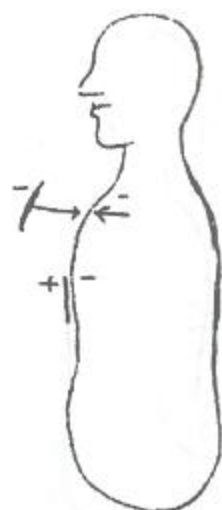
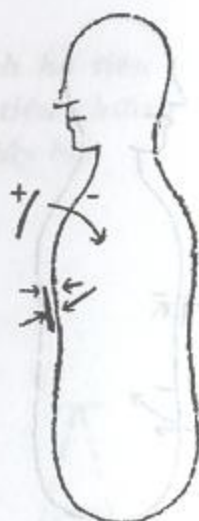
Tả phế nhiệt, làm
mát Phế, mát
thượng tiêu



Bổ ấm phế, Tả nhiệt
đại trường, ấm thượng
tiêu, mát hạ tiêu



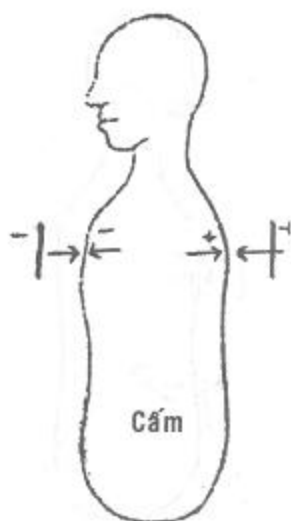
Kích thích
dễ tiêu, dễ
táo bón dễ



Tả Phế, Bó Đại
Trường, mát thượng
ấm hạ tiêu

Thông thượng tiêu
xuống trung tiêu

Thông thượng tiêu
chữa phổi hạ nhiệt



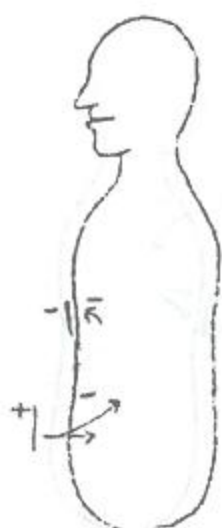
Thông trung tiêu,
làm tim không bị
khí nghịch ép tim
khó thở

Bổ trung tiêu, thư
giãn cách mô, làm
tuần hoàn tim
mạch dễ

Cấm sử dụng cách
Tả ngay tim ngực
gây nguy hiểm



Thông hạ tiêu
làm dễ đi cầu



Bổ hạ tiêu chữa tiêu
chảy lạnh bụng



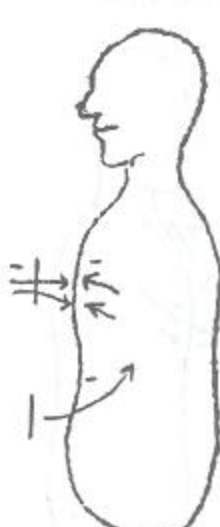
Bổ Trung Tiêu làm
thông khí huyết



Tả trung tiêu,
Tả làm cho ói,
cẩn thận làm
mệt tim



Bổ Trung tiêu, Tả hạ
tiêu, thông khí Trung
tiêu xuống hạ tiêu
giúp tiêu hóa dễ

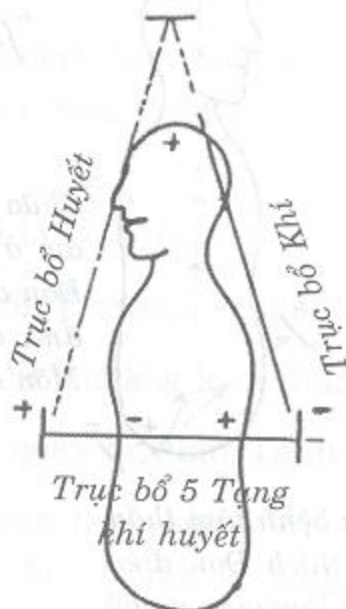
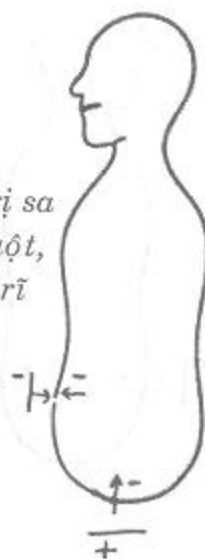


Tả Trung tiêu Bổ
hạ tiêu làm thông
Trung hạ tiêu dễ
trung tiện ợ hơi

Kích thích hạ tiêu
dễ tiêu, tiêu chữa
táo bón đầy hơi



Trị sa
ruột,
trĩ



Chữa táo bón đầy hơi



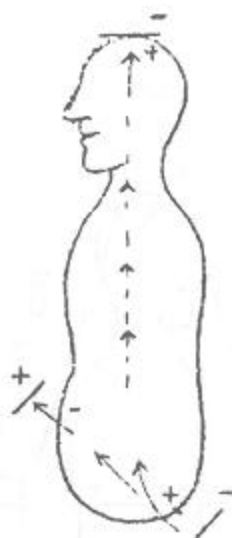
Chữa tiêu chảy



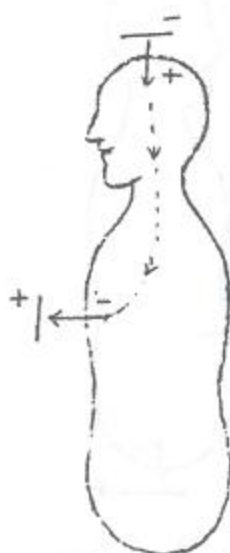
Chữa đau
bụng dưới



Chữa
viêm
tử
cung



Chữa sa dãi, tử cung. Tay
âm ở Vĩ Lư. Tay dương
Đan điền Tinh khí bụng
ám, chuyển lên Thiên
Môn để ngón âm



Chữa bệnh tâm thần
kích thích Đan điền
Thần làm việc, người
bệnh sẽ lanh lợi hoạt
bát hơn. Kéo Thần
xuống Đan điền
Thần



Chữa mất ngủ. Kéo Thần về
Đan Điền Khí nơi não để an
thần. Bệnh nhân phải cuốn
lưỡi ngậm miệng. nhắm mắt,
hít thở mũi nhẹ.

VII. HÀM DƯỠNG NGUYÊN THẦN

Thầy chữa bệnh muốn lúc nào cũng khỏe mạnh cả về tinh thần lẫn thể xác thì Ý lúc nào cũng định, Tâm Ý không rời nhau. Khí không để hao tán. Mỗi ngày mỗi tập hít thở Khí Công, Thông Hỏa Xà, Bảo toàn năng lượng, Xả Trược. Tĩnh tâm.

Tâm địa phải được hàm dưỡng, tu thân khẩu Ý mỗi ngày Tâm Ý dung hòa Phật gia gọi là Tịch tịnh Pháp giới.

Tâm hằng vui là Niết Bàn.

Tâm Thân Khẩu Ý chẳng dơ chẳng lậu là Thanh Tịnh.

Tâm Thân Khẩu Ý chẳng loạn chẳng quấy là Chân như
Biết bỏ lỗi bỏ quấy là Phật Tánh

Phát triển Thiện lành hữu ích, xa lìa dữ là Kiên Cố, Tổng Trì, Đủ Trí, làm tỏ đức trí sáng, mất u mê là Viên giác.

Như vậy Tai phải nghe ngược vào trong, lưỡi cuốn ngậm miệng. Đi đứng nằm ngồi tâm tĩnh lặng chẳng quên sơ suất. Tâm không là gìn Tâm để trống lòng. Sau quên đi để rộng cái lượng, ăn theo thuở ở theo thời cho thích hợp không trở ngại – Nhớ là Ý với Tình theo duyên ngoài mà vọng – Ý Tình làm chủ Lục thức những mắt là cha của Đạo tặc. Tâm động là do mắt động. Nếu để mắt qui về Tâm và hay Quán Tâm là được giải thoát.

Không tập quán Tâm sẽ sa đọa trầm luân.

Đạo dạy Nghịch làm Thanh-Thuận làm Thính phạm. Phải Nghe, Thấy, Trông, Xem bằng Nhất Khiếu (Định Ý) Huệ chiếu giờ giờ, giữ được nơi đây. Thất tình nơi trong chưa phát, giờ giờ trọn giữ được. Bát thức chưa nhiễm nơi thể. Ngoài dứt các duyên, trong dứt các vọng. Hiệp nhân quang, Ngưng nhĩ vận, Điều khí tức, Tứ tế qui gia (4 vóc chẳng động) Ngũ khiếu Tai, Mắt, Mũi, Lưỡi, Thân là 5 thức qui về cội thì Tinh, Thần, Hồn, Phách, Ý, 5 linh đều an sở vị trong 24 giờ ngày đêm. Phát triển THẦN-KHẨU-Ý chơn thật Thiệt Lành-Hữu Ích.

Sau khi học hết cấp 6 và thực hành chữa bệnh được khoảng 6 tháng đến 1 năm, khi nào thấy nơi Đan điền Tinh lúc nào cũng nóng ấm. Chúng ta sẽ ngưng thân ở Đan điền tinh.

Chính nơi Đan điền tinh là chân khí huyết là nơi chân nhân hô hấp.

Lúc Tinh Khí Thần hiệp một người ta gọi là Nguyên thần, kết thai tức, nơi cung đơn ngươn – Nơi mà trên đỏ (ly hỏa), dưới đen (khảm thủy), tả xanh (chấn mộc) hữu trắng (đoài kim), trung ương vàng (khôn thổ) hiệp hội nhau lại sau rốn, trước Thận đường, dưới Huỳnh đình (Đan điền Thần) trên huyết Quan nguyên (Đan điền Tinh, sau có U Khuyết, trước có Mạng Môn, ở trước đối rốn ở sau đối thận, trung gian có Chân Kim Đảnh. Đem

khí ngưng thần nơi ấy, Thần khí giữ nhau kết làm đơn mẫu đem xuống trấn ở Hạ điền.

Đạo nói Ngưng thần vào Khí huyết ấy là Nội Khiếu. Nạp Thần nơi Trung, tàng khí nơi trong, hơi hòa tâm tịnh, tương kết một điểm chơn tâm nơi khí trung là pháp Ngưng thần nhập Khí huyết, lúc đó cần phải “hồi quang nội chiếu” tự nhiên chơn tức hiện Thần tức hỏa, Khí tức thủy. Thủy nhiều thì hỏa tắt, Hỏa nhiều thì thủy khô.

Muốn trường sinh Ý trụ nơi Thượng đan điền thời THẦN trường sinh.

Ý trụ nơi Trung đan điền thời KHÍ trường sinh

Ý trụ nơi Hạ đan Điền thời HÌNH (xác thân) trường sinh

Vận khí cần khôn khép mở là hô hấp trong là việc của pháp thân gọi là Thai tức. Thai tức là giả danh chính ngôn là nội đơn là lấy Nguyên thần của ta giấu vào nơi Khí huyết. Ba mươi sáu hâu (súc nước miếng 36 lần) 1 hâu làm trước “nhả cứ nhỏ nhỏ”, “nuốt cứ dài dài”. Đi đứng nằm ngồi hay khi làm việc gì cũng vậy lúc nào cũng luyện, càng được sâu dày lâu ngày khỏe mạnh hồng hào, tinh thần sáng suốt chẳng khác gì tiên, tránh rầy lộn, sắc dục.

Thần nhập Khí huyết tức là Thần vào trong thổ ví như khí trời mà xuống đến đất là Khí cùng Thần hiệp.

Điều Thân (như hình vẽ)

Điều Ý

Nhắm mắt, cuốn lưỡi, ngậm miệng. Ý đưa khí từ Thiên môn (1), Ấn đường (2), Yết hầu (3), Đan điền thần (4), Đan điền tinh (5). Ý dẫn khí ngưng trụ ở Đan điền tinh 1, 2, 3, 4, 5 hay lâu hơn bằng cách đếm chậm hay nghe nhịp đập của động mạch nơi đan điền tinh, mỗi tiếng đập là 1 tiếng đếm, nó có thể là dài lâu gấp hai lần bình thường. Đây là ta đã đem được Thần nhập Khí huyết. Khi Ý thở ra, luôn ở huyết Lao cung nơi hai lòng bàn tay.



Điều Tức

Hơi thở đi theo Ý vào “Hít, vào, tâm, tĩnh lặng” qua 5 vị trí từ (1) (2) (3) (4) (5). Khi khí qua (4) (5) là Đan điền Thần và Đan điền Tinh phải nóng ấm. Ý và Khí ngưng trụ lâu, đếm theo tiếng đập của động mạch nơi hai đan điền Thần, Tinh 1, 2, 3, 4, 5. Khi thở ra thì thở ra ở Lao cung, làm tăng nóng ở Đan điền Tinh lên chỉ chú ý, nghe và để ý ở Đan điền Tinh. Khi Đan điền Tinh đập đều mà ta quên không thở hít, tim vẫn không bị ngộp hơi, là đã đạt được chân tức. Vì thế càng ngày càng phải thở nhẹ sâu, lâu, ít hơi, bình thản như không thở. Sức

khỏe sẽ tăng, da dễ hồng hào. Định quang của cấp này là màu tím trở lên đến trắng.

VIII. ẢNH HƯỞNG CỦA KHÍ CÔNG VÀ HUYỆT ĐẠO ĐỐI VỚI MỘT SỐ BỆNH

1. Áp huyết cao:

Áp huyết cao do kinh não bệnh? Hãy lắng tâm suy nghĩ:

a. Do sự máy động thần kinh hay lớn tim thì kinh Thủ Thiếu Âm Tâm bệnh và áp huyết cao phát xuất nguyên nhân từ chỗ đó.

Muốn trị bệnh này phải tán huyết cũng như căn huyết.

Một bí truyền để trị áp huyết cao hay thấp là Mai hoa châm.

Căn huyết tăng cường sức mạnh cho tán huyết để vô hiệu hóa khả năng làm xáo trộn bởi cơ thể suy nhược do nhiều nguyên nhân, hoặc do bởi sự trục trặc của một cơ quan nào đó, ở đây là Tâm hoạt động không điều hòa. Tuyệt vời thay! Huyết Thần môn.

Phải tả huyết Thần môn bên trái cơ thể của bệnh nhân. Trước khi sử dụng huyết này đừng quên huyết Nội Quan để dọn đường.

b. Nguyên nhân thứ hai để bị bệnh huyết áp cao là do sưng cơ tâm hoặc do cứng động mạch. Nếu tâm nang

bị sưng hoặc huyết não sưng cũng là hai nguyên nhân nữa để gây ra huyết áp cao.

Tất cả 4 triệu chứng vừa nói là do lớp màng tâm bào tạo ra bệnh, vì chính nó cũng ở trong trạng thái bệnh rồi.

Cũng bên trái bệnh nhân, hãy tả Đại Lăng và Lao Cung.

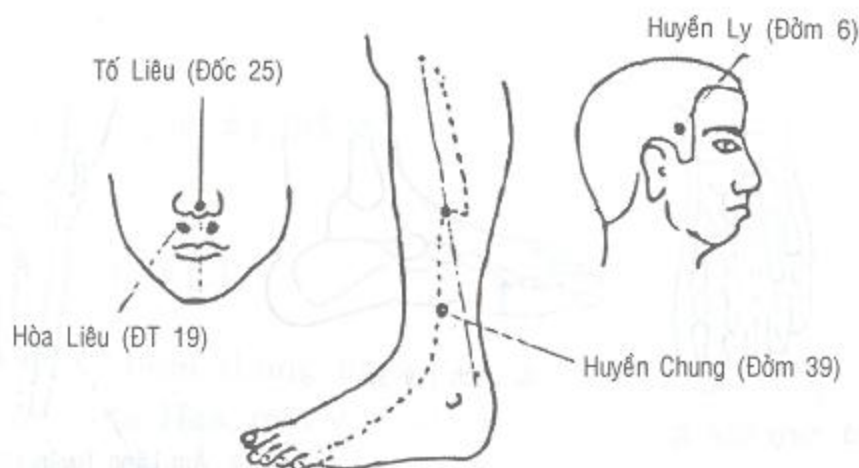
Nếu huyết não sung cực độ, nghĩa là căng cứng cực độ thì nó làm bể mạch máu não: đó là những ngày tháng cuối cùng của bệnh nhân trong trạng thái liệt nửa người hay toàn thân hoặc vừa liệt một hai chi cộng với hôn mê, hoặc liệt từ cổ lên đầu tùy theo mạch máu não bị bể nhiều hay ít, mạch chính hay mạch phụ. Nhẹ hơn là biến chứng rút gân hoặc còn nổi được nhưng cũng bị liệt.

Nếu bị câm tiếng (á khẩu) thì với một thầy thuốc bình thường (bình thường ở đây có nghĩa là không có sự trợ giúp của đáng vô hình, chứ chẳng phải bình thường trong tay nghề chuyên môn) thì sau khi trị huyết khai khẩu bệnh nhân mà bệnh nhân bật nói được thì còn trị được.

Kế đó dùng công thức trị bệnh liệt phải dùng luân lưu với huyết Đại lăng và Lao cung cho đến khi bệnh hết.

2. Bệnh viêm xoang - Viêm mũi dị ứng

Các huyết để chữa bệnh này thì có Hòa Liêu, Tố Liêu, Huyền Ly, Huyền Chung



3. Bệnh thoát vị bẹn – sa ruột

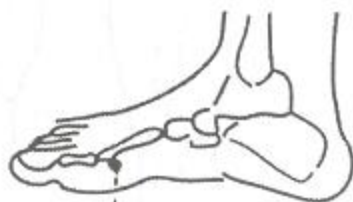
Bệnh thoát vị bẹn hay sa ruột do khí huyết không thông nên hàn khí đọng lại dưới tim và cũng phát sinh từ Tim.

Khí lạnh đó lâu ngày kết tụ chuyển dần xuống Vị Tỳ làm bao tử dẫn nở và nhu động ruột yếu sức nên khí kết đó tích tụ và có trọng lực để chìm xuống gây ra chứng sa ruột.

Trị sa ruột có nhiều cách, mỗi cách mỗi huyết như Thái Xung, Thái Bạch, Âm Lăng. Bĩ Căn, Tứ Mãn cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc phá tan vật ứ kết trong bụng, trong ruột. Cả huyết Thượng Hạ Uyển, nhưng ở đây nên dùng Nhật Nguyệt. Ngoài ra đã có những kinh bệnh trầm kha trong chứng sa ruột là Tâm, Vị, Tỳ, Thận và Đại Trường. Bệnh này muốn chữa dứt là phải trị liệu luôn các đường kinh đó.



Thái Xung (Can 3)



Thái Bạch (Tỳ 3)



Âm Lăng Tuyền (Tỳ 9)



Bĩ Căn (Kỳ huyết)

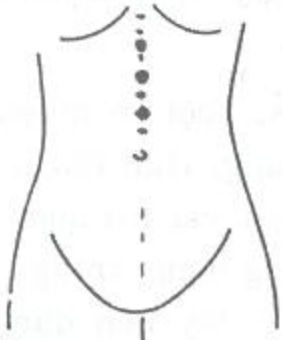
Nằm trên BQ Kinh 2, Đốt sống 11 đo ra 3 tấc 5 chỗ có sừng



Tứ Mãn (Thận 14)



Nhật Nguyệt (Đờm 24)



Thượng, Trung, Hạ uyển
(Nhâm 9, 10, 12)

IX. NHẤT ĐIỂM THÔNG KINH MẠCH

B. LÝ THUYẾT

“Nhất điểm thông kinh mạch” là câu nói của ông Vương Thúc Hòa, một y tổ của Trường Phái Vương Thúc Hòa thời Trung Hoa cổ đại.

Khi cơ thể con người phát bệnh, theo nguyên lý “Bổ Mẫu Tả tử” thì ít nhất chúng ta cũng tìm ra được 3 đường kinh liên hệ đến căn bệnh. Một là chính kinh, hai là kinh con, ba là kinh mẹ. Thí dụ kinh can mộc bệnh có thể do kinh con gây bệnh là kinh tâm hay tâm bào thuộc hỏa, có thể do kinh mẹ yếu không bảo vệ được cho chính kinh, là kinh thận thủy.

Nhưng ông nói 3 đường kinh liên quan đến bệnh chúng, chúng ta phải suy luận tìm hiểu để chỉ ra được chính xác do một kinh nào là cần thiết để trị, lý luận tiếp nữa để chọn ra 5 huyết có liên quan để chữa. Cuối cùng chỉ chọn 1 huyết duy nhất có tác dụng hữu hiệu nhất để châm hay bấm bổ hay tả vào huyết đó mà bệnh nhân khỏi được bệnh thì đấy gọi là “Nhất điểm thông kinh mạch”.

Lý thuyết thì đơn giản, nhưng thực tế là cả một quá trình tích lũy kinh nghiệm lâm sàng mới có thể đạt đến

kết quả ấy, lại còn phải có kinh nghiệm thao tác châm kim, vì dù cho chọn huyết đã đúng bệnh nhưng kỹ thuật châm chưa đúng hay chưa đủ độ kích thích thì cũng chưa phải là Nhất Điểm Thông kinh mạch.

Theo Trường phái Tây Tạng, các vị Lạt Ma Y Sĩ cho rằng một vùng da thịt chung quanh một huyết mà ta chọn để châm, thì thật ra cũng còn nhiều huyết khác chứ không phải chỉ có một huyết như y học Trung Hoa định danh, nên khi châm kim để chữa huyết này lại làm tổn thương đến các huyết khác. Vì thế các Y Sĩ Lạt Ma chủ trương day bấm huyết hơn là châm kim

B. TẬP LUYỆN:

Đối với chúng ta, muốn đạt được đến trình độ Nhất điểm Thông Kinh Mạch ta cũng phải có thời gian tập luyện và tích lũy kinh nghiệm, những người đã học khí công sẽ tiếp thu dễ dàng hơn.

Trước hết là phải học day bấm huyết để cảm nhận được thế nào là thông kinh mạch?

Các huyết nhảy cảm của cơ thể con người là các ngũ du huyết, nhất là các du huyết của mỗi đường kinh, hoặc hợp huyết, ngoài ra còn có các giao huyết của các kinh hội lại hoặc 8 huyết của Kỳ Kinh Bát Mạch.

Ta dùng ngón tay cái để day bấm huyết. Mới tập ta có thể chọn huyết Hợp Cốc, Khúc Trì, Nội Quan, Thái



Xung, Công Tôn chẳng hạn. Ta để nhẹ ngón tay cái vào huyệt ở mức độ vừa phải để có thể nghe và cảm nhận được sự chuyển động dưới huyệt ấy:

Tùy thời gian tập luyện công phu lâu hay mau và tùy trình độ khí công của mình, ít nhất chúng ta phải đạt được 7 cảm nhận sau, mới gọi là Nhất điểm Thông kinh mạch:

1. Cảm nhận thứ nhất: là huyệt ấy đang nhảy theo nhịp đập của tim mạch phồng lên xẹp xuống.
2. Cảm nhận thứ hai: là biết được chiều đi của kinh qua huyệt ấy là lên hay xuống hoặc ra hay vào để ta biết nó đi thuận hay nghịch âm dương của đường kinh.
3. Cảm nhận thứ ba: “là đường kinh ấy chạy qua huyệt mạnh hay nhẹ, đều hay tắc, đứt đoạn hay liên tục, hay thỉnh thoảng bị giụt giụt giống như một con rắn đang vùng vẫy.
4. Cảm nhận thứ tư: Khi ta “Bổ” là day nhẹ nhẹ hoặc “Tả” là ấn nhồi lên nhồi xuống. Ta có cảm nhận được đường kinh đã thông vào đến lục phủ ngũ tạng hay chưa, bằng chứng ấy phải hỏi bệnh nhân xem đã có triệu chứng gì như nóng ấm, hơi đau hay co giật, máy động ở trong cơ thể hay không.
5. Cảm nhận thứ năm: Là ngay chính cơ thể của ta có khí công mà để tay vào huyệt của bệnh nhân là

đã tạo ra một hệ thống “bình thông nhau” nên có sự nhạy cảm ngay khi cơ thể bệnh nhân có cảm giác gì thì ta cũng có cảm giác ấy ở cơ thể của ta nên ta dễ dàng tìm ra nguyên nhân bệnh.

6. Cảm nhận thứ sáu: Khi ta bấm nhẹ vào một huyết lâu chừng 50 tức (50 lần hít thở) nếu huyết ấy không có máy động mạnh đột ngột mà vẫn thông suốt chứng tỏ cơ thể bệnh nhân vẫn khỏe mạnh. Nếu máy động một lần làm cho huyết nơi ta bấm tự nhiên bị giựt 1 cái là có một kinh nào đó khi khí đi qua do ta truyền khí lực (khí công và nội lực) bị vấp tắc dội lại nơi huyết. Nếu động hay giựt 2 lần là 2 kinh bệnh 3 lần là 3 kinh bệnh. Ta cũng có thể khám phá ra kinh bệnh dễ dàng ngũ hành tương sinh tương khắc của kinh.
7. Cảm nhận thứ bảy: Khi ta bấm vào bất kỳ một huyết nào trên kinh mạch nếu ta có khí công và nội lực khá ta sẽ thấy một hiện tượng thông kinh theo vòng ngũ hành tương sinh.

Thí dụ:

Khi bấm vào huyết Liệt Khuyết thuộc Phế kinh là kim, đường khí sẽ đi sang ngón tay cái bên kia làm ngón tay cái của bệnh nhân có cảm giác và hơi nhúc nhích. Khí đi qua hết tạng kim rồi sang kinh thủy, sang kinh mộc, sang kinh hỏa, sang kinh thổ, về kinh kim cứ

từ tay sang tay rồi xuống chân sang chân rồi lại lên tay sang tay, lại xuống chân sang chân lên tay, khi về đến huyết Liệt Khuyết nơi ta đang bấm máy động là khí đã đi hết 12 kinh.

Nếu để ý theo dõi đường khí đi qua các kinh cho kỹ, kinh nào bệnh cũng sẽ có hiện tượng của sự cảm nhận thứ sáu như trên.

C. THỰC HÀNH:

1. Khi cần thông kinh mạch cho một bệnh nhân, ta nên tập “thông kinh” trên Kỳ Kinh Bát Mạch để đạt được hiệu quả nhanh hơn, đỡ hao khí lực.

Trước hết ta tập luyện để có được cảm nhận đường khí đi có đúng như đường đi của Kỳ Kinh Bát Mạch hay không. Như vậy ta phải sử dụng bấm huyết cả hai tay.

Một tay bấm huyết truyền khí lực đẩy đi, tay kia bấm huyết khác nhẹ hơn là để hướng dẫn khí lực đến, xem nó có đến không, đến chưa. Kết quả là do ngón tay thứ hai kiểm chứng được.

Thí dụ: Bệnh Mắt Kém.

Một bệnh nhân mắt kém mất mờ do âm dư làm đồng tử giãn nở lớn hoặc mắt lóa do dương dư làm đồng tử thu hẹp lại nên không chịu nổi ánh

sáng nhiều. Ta dùng hai ngón tay cái bấm vào hai huyệt Chiếu Hải và Thân Mạch bên mắt kém. Chiếu Hải và Thân Mạch là hai đường kinh Âm, Dương Kiều Mạch. Sẽ có một đường Khí Âm Kiều chạy lên khoe trong mắt vào mắt, đường khí Dương Kiều chạy lên khoe ngoài mắt vào mắt, cả hai khí cùng hội tụ tại mắt (Mạch thứ 6, mạch thứ 8) Bấm huyệt bên nào đau nhiều là bên ấy “hữu dư” tà khí nhiều phải “Tả”, bấm nhấn nhồi nhiều lần cho hết đau.

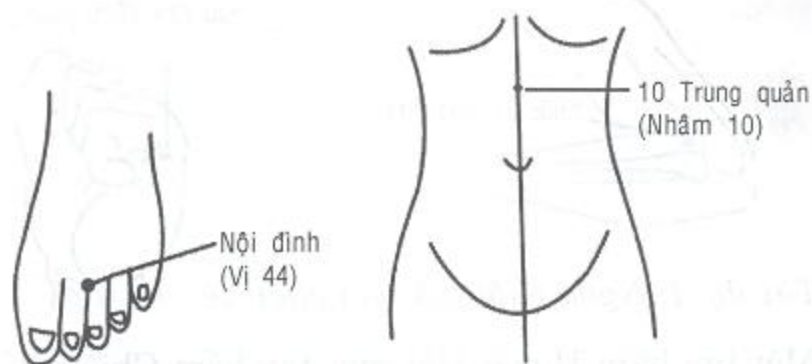
Bên nào không đau là bên ấy “bất túc” là hư thiếu cần phải “Bổ”, bấm hơi day day đến khi có cảm giác hơi đau là được.

2. Ta cũng có thể dùng hai tay, một tay bấm để thông kinh, tay kia dẫn cho khí đến ở bất kỳ đường kinh nào trên 12 kinh chính hay Kỳ Kinh Bát Mạch hay đi tắt theo đường lạc đến nơi mình muốn.

Thí dụ 1: Bệnh Bao Tử thông

Một tay bấm Tả huyệt Nội Đình trái thuộc bên Bao tử, tay kia đặt nhẹ vào huyệt Trung quản (Trung uẩn) để dẫn khí đến. Một lúc sẽ thấy luồng khí từ dưới Nội đình rút lên tay ở huyệt Trung quản cảm nhận được là nó rút lên mấy phân, chờ cho đến khi thấy không còn khí rút lên nữa là bớt – chữa hai, ba lần như vậy là ổn định.





Thí dụ 2: Bụng trên đau, ăn no khó thở.

Tay bấm Hợp Cốc hay Nội Quan trái. Tay kia bấm tả Túc Tam lý trái để dẫn hơi xuống sẽ dễ thở làm nhẹ bụng trên.



Thí dụ 3: Các ngón tay tê

Các ngón tay tê vì khí và huyết không ra tới đầu ngón tay.

Một tay bấm huyết Khúc Trì, tay kia bấm huyết Hậu Khê để dẫn khí xuống và ra đến đầu ngón tay, sẽ có cảm giác máu chạy đến các đầu ngón làm hết tê.

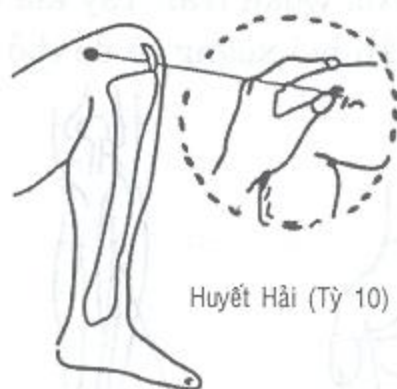


Hậu Khê (Tiểu trường 3)

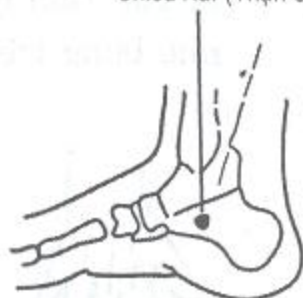


Thí dụ 4: Ngón chân và bàn chân tê

Một tay bấm Huyết Hải một tay bấm Chiếu Hải dẫn máu xuống, khi các ngón chân nhúc nhích là được.



Chiếu Hải (Thận 6)



Tóm lại. Nếu đã áp dụng Nhất điểm thông kinh mạch được nhuần nhuyễn và có nhiều kinh nghiệm, khi trị bệnh ta có thể chọn kinh, chọn huyết lấy ra 1 huyết chính để Bổ hay Tả và một huyết dẫn khí huyết đến làm thông kinh mạch cũng sẽ đạt được hiệu quả cao như ý muốn rồi vậy.

Tuy nhiên khí công nội lực chỉ là phương tiện, còn thể hiện tâm từ cứu giúp người là Y Đạo cần phải học hiểu thêm Y mới hoàn thiện con đường tu luyện Khí Công Y Đạo.



LỜI MỞ ĐẦU	5
CẤP MỘT: TẬP ĐỘNG MỞ THIÊN MÔN (Tập luyện cấp MỘT)	11
CẤP HAI: TÍCH NẠP ĐIỆN VÀ PHÓNG ĐIỆN (Tập luyện cấp HAI)	21
I. Học thuyết Âm Dương trong Y - Dịch - Đạo	46
II. Học thuyết Ngũ hành trong Y - Dịch - Đạo	58
III. Mạch Nhâm Đốc	74
CẤP BA: TIỂU CHU THIÊN-VẬN KHÍ THÔNG QUAN ...	80
I. Trong thân người có mấy loại khí?	85
II. Tinh-Khí-Thần là gì?	87
III. Tánh và Mạng là gì?	88
IV. Các luân xa	99
CẤP BỐN: VẬN HÀNH XOAY CHUYỂN LUÂN XA	112
I. Khí hóa ngũ hành	118
II. Thủy hóa ký tế	131
III. Chuyên tâm bế tức	133

**CẤP NĂM: BẢO TOÀN NĂNG LƯỢNG-
HOÀN TINH BỔ NÃO 142**

I. Nguyên tắc dùng khí công chữa bệnh 147

II. Tám nguyên tắc căn bản 152

III. Bốn nguyên tắc biến thể 153

CẤP SÁU: KHAI MỞ HỎA XÀ TRÊN NHÂM ĐỐC ... 177

I. Chữa bệnh bằng khí công trên Kỳ Kinh Bát Mạch ... 187

II. Chữa bệnh bằng khí công trên Nhâm Đốc 207

III. Chữa bệnh bằng khí công trên Âm Dương Duy Mạch ... 215

IV. Chữa bệnh bằng khí công trên Âm Dương Kiều Mạch ... 216

V. Khí công chữa bệnh bằng Ý lực dẫn khí 220

VI. Khí công chữa bệnh bằng Phóng tư tưởng tâm xa 223

VII. Hàm dưỡng Nguyên Thần 245

VIII. Ảnh hưởng của Khí công và Huyệt đạo
đối với một số bệnh 249

IX. Nhất điểm thông kinh mạch 253



KHÍ CÔNG Y ĐẠO

Đỗ Đức Ngọc



NHÀ XUẤT BẢN MỸ THUẬT

44B Hàm Long, Hoàn Kiếm, Hà Nội

ĐT : 8225473 - 9436126

Fax : 9436133



Chịu trách nhiệm xuất bản : **CỔ THANH ĐAM**

Biên tập : **Nguyễn Văn Đồng**

Trình bày : **Mai Thảo**

Vẽ bìa : **Hs. Quốc Ân**

Sửa bản in : **Nguyễn Hà**



CÔNG TY CỔ PHẦN VĂN HÓA VĂN LANG

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

ĐT : 3.8.242157 - 3.8.233022 - Fax : 84.3.8.235079



In 1000 cuốn khổ 13x19cm tại xưởng in Cty CP VH Văn Lang.

Số đăng ký KHXB QĐ-20/2009/CXB/13-54/MT ngày 28/10/2009.

In xong và nộp lưu chiểu quý 1 năm 2010.

Vi điều kiện khách quan, chúng tôi không thể liên hệ trực tiếp với ĐỖ ĐỨC NGỌC, soạn giả cuốn KHÍ CÔNG Y ĐẠO.

Để đáp ứng nhu cầu tìm đọc của độc giả, nay Công ty Cổ Phần Văn Hóa Văn Lang đã liên kết với NXB Mỹ Thuật xuất bản cuốn KHÍ CÔNG Y ĐẠO. Xin trân trọng kính mời soạn giả hoặc người thừa kế có thẩm quyền, liên hệ với Công ty để chúng tôi thực hiện nghĩa vụ của mình đối với công trình biên soạn.

Xin chân thành cảm ơn!



Khí công

Y Đạo

“Khí công y đạo là một phương pháp chỉ dẫn con đường tu tập, rèn luyện theo một trình tự từ dễ đến khó để sao cho thân mạng được khỏe mạnh, thân tâm được an tịnh, phát triển được ý chí sáng suốt, minh mẫn, hướng thượng, vị tha, bác ái, tập được tánh thiện lành ưa làm điều thiện giúp ích cho người khác”.

“Khí công ở đây không phải là môn võ thuật, dùng động công để đánh vỡ gạch, tan ngói, thủng tường, mà chỉ là tập hít thở ở thể “tĩnh” gần giống như Thiền tịnh nhưng không hoàn toàn giống thiền tịnh, vì nó có các phương pháp thở nhất định cho từng giai đoạn theo một trình tự từ thấp đến cao”.

Khí công y đạo



VDNA 40-42 Ng.TM.Khi. Q.3 * DT: 38242157 38233022 * fax: 38235079
 ATSA Chi Q.Trung. Q. Cầu Giấy * DT: 3 9894523 3 9894524 * fax: 3 9894522
 NS 9 Phan Đình Lưu, Q.Đ.Đ. * DT: 22437584 38413306 * fax: 38413306
 Email: vnl@vnl.com * Website: www.vanlangbooks.com



8 935073 070907

Giá: 35.000đ