

BIÊN TRỊ TRUNG

# THUẬT DƯỠNG SINH TRƯỜNG THỌ



CỔ TRUYỀN  
TRUNG QUỐC

**BIÊN TRỊ TRUNG**

**THUẬT DƯỠNG SINH  
TRƯỜNG THƠ CỔ TRUYỀN  
TRUNG QUỐC**

**ĐINH THỊ HÒA và NGUYỄN HỮU THĂNG *dịch***  
*(Theo nguyên bản của Nhà xuất bản*  
*Phiên dịch Thượng Hải Trung Quốc - 1988)*

**NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI**

## LỜI GIỚI THIỆU

**T**huật dưỡng sinh trường thọ là cách luyện tập bí truyền trong nội bộ đạo gia Trung Quốc, có lịch sử lâu đời, mang lại hiệu quả đặc biệt : Mạnh thân khí, lợi tinh não, thông kinh lạc, điều hòa khí huyết, tỳ vị : có tác dụng chống béo phì, nhuận da tóc, phòng ung thư, làm trẻ lâu, chống già nua, kéo dài tuổi thọ và sự minh mẫn. Do đó, thuật này còn gọi là "Hồi xuân công" hoặc "Cải lão hoàn đồng".

Nhiều người trong phái đạo gia do luyện tập mà sống rất lâu : trên 90 tuổi, thậm chí trên 100 tuổi. Bài tập lại nhẹ nhàng, uyển chuyển, đẹp như múa nên những năm gần đây, khi được phổ biến công khai, ở Trung Quốc có rất nhiều người thích tập.

Tác giả cuốn sách này - cụ Biên Thị Trung, nay đã ngoài bảy mươi tuổi nhưng do tập đều mà trông vẫn trắng kiện và trẻ trung như thanh niên.

Lần đầu tiên dịch và giới thiệu cuốn sách quý này cho bạn đọc Việt Nam, chúng tôi hy vọng đem đến những điều bổ ích góp phần nâng cao sức khỏe cho đông đảo bạn đọc

NGƯỜI DỊCH

## Chương I

### Bài 1 : HỒI XUÂN CÔNG

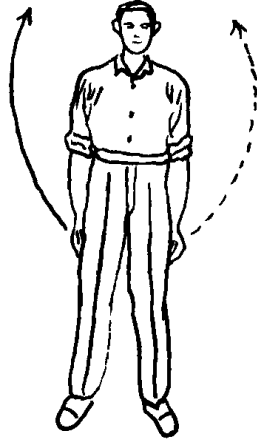
Phép dưỡng sinh trường thọ bí truyền của các nhà đạo giáo có khả năng giúp cho cơ thể con người hồi xuân ở một mức độ nhất định. Cách luyện của bài này vừa có khả năng hồi xuân, lại là bài chủ chốt của nhiều thế công, vì vậy được gọi là "*Hồi xuân công*". Bài này chú trọng vào việc hít thở dưỡng thận, nên còn gọi là bài "*Phục khí dưỡng thận du công*".

#### 1. PHẦN TẬP LUYỆN

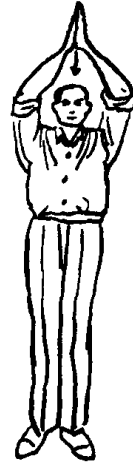
##### 1. Tư thế chuẩn bị (*hình 1 - 1 ~ 5, trang 5 ~ 6*)

(1) Đứng thẳng tự nhiên, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay thả xuống, áp sát vào thân, thở chậm, toàn thân thả lỏng, đầu ngay ngắn, thẳng cổ, nét mặt thư giãn, nghĩ về tuổi trẻ, hơi mỉm cười (*hình 1 - 1, trang 5*).

(2) Hai tay đưa sang hai bên vòng lên cao quá đầu, rồi chấp lại, gót chân chạm vào nhau, mũi hai bàn chân mở tự nhiên, đồng thời kiễng chân lên (gót chân kiễng dần lên, một số người không hợp ngay



Hình 1-1

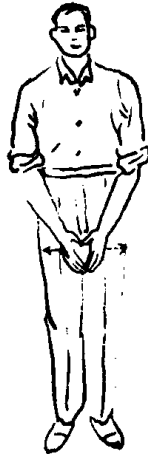


Hình 1-2

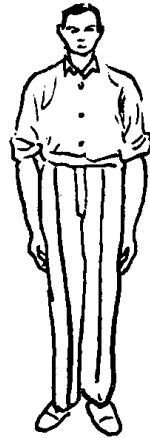
với động tác này, cũng không cần kiếng chân ngay), nghĩ về nguyên khí dẫn từ dưới lên trên dọc theo mạch Đốc, ý nghĩ tươi trẻ, phóng khoáng, mặt hơi mỉm cười (hình 1 - 2). Sau đó vẫn chắp hai tay hạ dần xuống ngực, gót chân hạ dần xuống theo tay, thở chậm (hình 1 - 3). Hai tay tiếp tục vận khí xuống dọc theo mạch Nhâm rồi tách dần ra (hình 1 - 4), đưa hai tay từ từ về hai bên đùi, người đứng thẳng, hơi thở trở lại tự nhiên (hình 1 - 5).



Hình 1-3



Hình 1-4

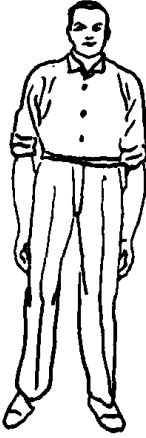


Hình 1-5

**2. Động tác phục khí (Hình 1 - 6 ~ 11, trang 7, 8) (tức động tác thở).**

(1) Hai chân mở ra rộng bằng vai, toàn thân thả lỏng, thở chậm, sắc thái khoan thai, ý nghĩ tĩnh tại (hình 1 - 6).

(2) Hít thở sâu, hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng. Nhún vai, kiễng chân khi hít thở (kiễng hai gót chân lên từ từ theo hơi thở, vai rụt, đầu ghéch, cổ vươn, ngực nở, bụng dưới phồng tự nhiên, dễ chuyển một lượng lớn không khí trong lành vào cơ thể (hình 1 - 7). Khi cảm thấy lượng khí hít vào sắp đủ, quay



Hình 1-6



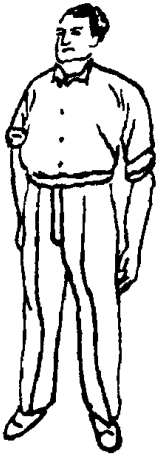
Hình 1-7



Hình 1-8

hai vai ra phía sau, hít thở sâu thêm (hình 1 - 8). Sau đó từ từ thở ra, khi thở ra gót chân hạ dần xuống, gối hơi khuyu, thân hơi khom về phía trước (khoảng  $45^{\circ}$ ), bụng dưới hơi thót, hai tay buông thõng tự nhiên ở phía trước, khiến khí thải trong cơ thể được đưa hết ra ngoài (hình 1 - 9 ~ 10).

Động tác thở, còn được gọi là động tác "thở cố nạp lân" (thải cái cũ nạp cái mới), một lần thở ra một lần hít vào gọi là một hơi, có thể thở 8 hơi rồi trở về tư thế đứng thẳng tự nhiên (hình 1 - 11).



Hình 1-9



Hình 1-10



Hình 1-11

### 3. Động tác hư tĩnh (hình 1 - 12 trang 9).

Sau khi thở xong, giữ cơ thể ở tư thế chuẩn bị (1), tâm tư thư giãn cùng với hít thở tự nhiên, khiến toàn bộ cơ thể được thả lỏng vào trạng thái tĩnh tại, có nghĩa là khi hít không khí vào người thì tâm niệm từ "yên tĩnh" hoặc "tôi cần yên tĩnh", khi thở ra thì thả lỏng cơ thể chìm trong ý nghĩ, nhất là thả lỏng bụng dưới. Sau khi thở được 8 hơi (một lần thở ra một lần hít vào là một hơi), cả thể xác, tinh thần dần dần được thả trong trạng thái hư tĩnh (hình 1 - 12, trang 9).

### 4. Động tác rung thân (hình 1 - 13, trang 9).

Giữ nguyên cơ thể ở trạng thái hư tĩnh, sau đó bắt đầu rung từ phần bụng dưới, rồi đến tạng phủ



cơ bắp toàn thân đều rung lên mềm mại, nếu tự cảm thấy từ trên xuống dưới càng rung càng trở nên mềm mại, an nhàn thư thái, thì hiệu quả thu được càng lớn.

Mỗi lần rung như vậy không được dưới 164 lần (khoảng 1 phút), nhiều là rung từ 2 đến 3 phút, rồi dần dần dừng lại.



Hình 1-12

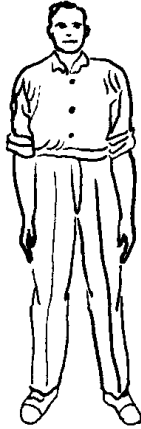


Hình 1-13

**5. Động tác quay vai (hình 1 - 14 ~ 19, trang 10, 11).**

Sau khi ngừng rung, tiếp tục hít thở để cơ thể ở trạng thái tĩnh tại, thả lỏng (khi hít vào thì ý nghĩ tĩnh tại, sâu lắng, khi thở ra thì thả lỏng toàn thân); rồi hơi chùng hai đầu gối, hai vai xuôi xuống tự nhiên, miệng hơi há, bắt đầu động tác quay vai (hình 1 - 14).

(1) Vai trái nhô về phía trước, vai phải ngả về phía sau, lưng vặn từ từ sang bên phải, khiến vai trái xoay về phía trước khoảng  $60^{\circ}$  (hình 1 - 15).



Hình 1-14



Hình 1-15



Hình 1-16

(2) Vai trái xoay tiếp về phía trước, vai phải nhô lên xoay về đằng sau, lưng tiếp tục vận về bên phải, khiến vai trái xoay sang trái về phía trước khoảng  $45^{\circ}$  nữa (hình 1 - 16).

(3) Xoay vai phải về phía trước, vai trái nhô lên xoay về phía sau, lưng vận dần sang trái, khiến vai phải xoay sang phải về phía trước khoảng  $60^{\circ}$  (hình 1 - 17).

(4) Vai phải tiếp tục xoay về phía trước, vai trái nhô lên xoay về phía sau, lưng tiếp tục vận sang trái, khiến vai phải xoay sang phải về trước  $45^{\circ}$  nữa (hình 1 - 18).



Hình 1-17



Hình 1-18



Hình 1-19

Tiếp tục xoay vai theo trình tự kể trên, vai phải vai trái mỗi bên xoay 8 lần, rồi trở về tư thế tự nhiên trước khi xoay vai (hình 1 - 19).

**6. Động tác thu công (hình 1-20 ~ 24, trang 12, 13).**

Hai tay chắp lại trước háng, hai gót chân chụm vào nhau, chắp tay đưa lên quá đầu dọc theo mạch Nhâm ; đồng thời kiễng chân, hít thở sâu (hình 1 - 20) ; chắp tay hạ dần xuống ngực, gót chân hạ xuống từ từ, đồng thời thở ra từ từ (hình 1 - 21) ; chắp tay đưa qua Đan điền thượng, Đan điền trung (chỗ cách rốn 3 phân về phía dưới), tiếp tục đưa xuống dọc theo mạch Nhâm, rồi buông hai tay ra (hình 1 - 22), đưa về hai bên người, trở lại tư thế

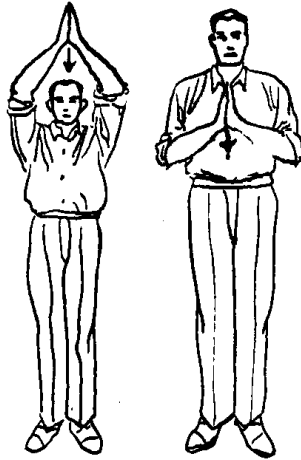
đứng nghiêm, sau đó thở bình thường, trở về thế đứng tự nhiên (hình 1 - 23, 24).

## 2. TÁC DỤNG

**1. Thái cũ nạp mới, điều hòa hơi thở, thông khí thoát phổi.**

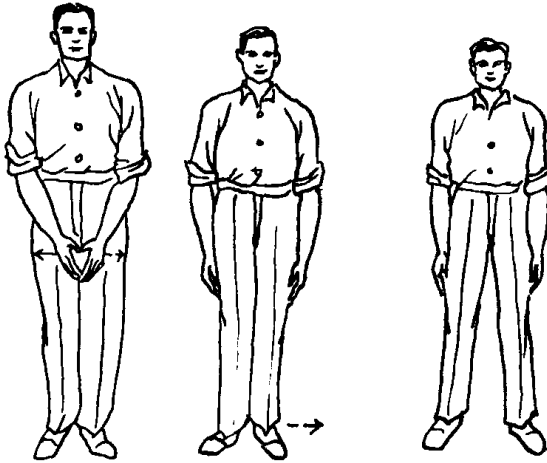
Động tác thở của bài *Hồi xuân công* là động tác thở thuận bằng bụng, kết hợp với cách thái nạp đặc biệt của động tác ngẩng đầu, cúi đầu, xoay vai

và thả lỏng toàn thân ; do cơ sườn và cơ hoành cách được vận động, khiến lồng ngực và mô hoành cách nở căng, không những hấp thụ đầy đủ một lượng không khí trong lành, mới mẻ (các nhà tu hành gọi là khí sống), mà còn thải hết ra ngoài lượng khí các bon nic trong cơ thể (các nhà tu hành gọi là khí chết), hơn nữa nếu thường xuyên kiên trì luyện như vậy, lượng khí sống lưu thông trong phổi sẽ tăng lên rõ rệt. Theo tính toán, mỗi lần phạm vi hoạt động của cơ hoành cách tăng thêm được 1cm, thì lượng khí sống trong phổi có thể tăng lên đến 250 ~ 300mm. Một người bình thường ít rèn luyện, chỉ sau nửa năm hoặc một năm kiên trì luyện tập theo bài



Hình 1-20

Hình 1-21



Hình 1-22

Hình 1-23

Hình 1-24

*Hồi xuân công*, biên độ hoạt động của cơ hoành cách có thể tăng lên từ 3 đến 4cm. Do lượng không khí mới hấp thụ vào cơ thể được tăng lên, lượng ôxy cung cấp cho cơ thể đầy đủ, lượng khí thải đọng trong cơ thể ít đi, nên tế bào của các tổ chức các bộ phận trong cơ thể trở nên linh hoạt, hoạt động mạnh lên khiến sức khỏe được cải thiện.

**2. Tinh thần sáng khoái, vui vẻ. Đầu óc tỉnh táo, sáng mắt.**

Trong bài *Hồi xuân công*, động tác luyện Hu tinh(giống như ngồi "Thiền") diễn ra trước khi bắt đầu động tác Rung thân và sau khi luyện thở xong.

Đây là khâu chuẩn bị tốt cho động tác Rung thân, lại là bài luyện cơ bản của việc luyện khí công, được các nhà tu hành gọi là "*Trúc cơ công*" (Bài luyện kiến tạo cơ bản). Động tác này giúp cho toàn thân con người được thả lỏng, ý nghĩ chìm trong trạng thái tĩnh tại, khiến đại não ở trong trạng thái "*Khí công thái*" (trạng thái có cơ năng đặc biệt). Việc tu luyện phép Hư tĩnh này (cũng chính là "*Tung tĩnh công*" hoặc "*Phóng tung công*" (phép thả lỏng) mà ngôn ngữ hiện đại thường nói hoàn toàn phù hợp với những yêu cầu trong luận thuyết của Lão Tử là "*Chí hư cụ, thủ tĩnh đốc*" (tức là : tạo ra được cực điểm của sự hư tĩnh, thì giữ được sự tĩnh tại ung dung, chân thực), khiến con người khỏe mạnh cả về thể xác lẫn tinh thần. Hơn nữa, qua một loạt các động tác được luyện tập có trình tự từ 1 đến 4 trong bài *Hồi xuân công*, còn có tác dụng "*Hoàn tinh bổ não*" (tức phục hồi lại tinh thần sức lực, bồi bổ bộ não), giúp tăng cường đưa máu lên não, điều hòa chức năng của trí não, tăng cường trí nhớ, ngủ tốt hơn và tăng thị lực. Nó là động tác giữ sức khỏe hết sức hữu hiệu đối với những người lao động trí óc. Theo một số nhà luyện công cho biết : tập bài *Hồi xuân công* trong 4 ~ 5 phút (tức có thể rung thân được 200 ~ 300 lần) sẽ cảm thấy toàn thân dễ chịu, tinh thần phấn chấn sáng khoái, mắt sáng, hiệu quả làm việc và học tập tăng lên rõ rệt.

### **3. Lưu thông các kinh lạc, hoạt huyết tan máu.**

Bài *Hồi xuân công* được chia thành 4 giai đoạn tập luyện : Giai đoạn đầu là tập phục khí (tập thở) được tiến hành theo phương pháp "*đưa không khí vào*

*điều hòa cơ thể, giúp cơ thể trở nên mềm mại"* ; giai đoạn 2 là tập Hu tĩnh, chủ yếu tiến hành theo phương pháp "*thả lỏng cơ thể vào trạng thái tĩnh"* ; giai đoạn 3 là tập Rung thân, chủ yếu luyện cách kích thích Khí thái (Dan điền hạ) chuyển động, nguyên khí tập trung hết vào toàn thân ; giai đoạn 4 là dùng sự vận động của cơ thể và tứ chi để gây tác động truyền dẫn làm lưu thông 3 kinh âm và 3 kinh dương ở tay, chân và 2 mạch Đốc, Nhâm. Qua nhiều lần luyện tập, sẽ dần dần làm cho các kinh lạc được lưu thông, bồi bổ nguyên khí, máu để lưu thông, tăng cường thể chất.

#### **4. Thư giãn gân cốt, nhuận khớp.**

Khí luyện rung ở giai đoạn 3, các chi trên trở nên mềm mại làm lỏng các khớp vai, khuỷu tay, cổ tay, bàn tay và ngón tay, các chi dưới mềm mại làm xương bánh chè, đầu gối, cổ chân, mắt cá chân, ngón chân và khớp ngón chân tăng cường khả năng hoạt động ; khiến các đốt cột sống, dây chằng mềm mại hơn. Với hàng loạt tác động như vậy, tác dụng của các khớp và dây chằng toàn thân được tăng cường hơn, tạo điều kiện thuận lợi cho việc phòng trị bệnh viêm khớp và gai đôi cột sống, lao lực v.v..

#### **5. Điều hòa phủ tạng, khỏe tim vị (lá lách và dạ dày) :**

Bài *Hồi xuân công* tiến hành sự vận động nội tạng bằng các động tác cúi xuống, ngẩng lên, vươn ra, khuỷu gối (giai đoạn 1) ; rồi làm chuyển động ruột non, dạ dày bằng động tác rung toàn thân (giai đoạn

3) ; cuối cùng là sự tác động giằng kéo nhau bằng động tác xoay vai và xoay người. Qua 3 phương pháp tác động khác nhau này đã giúp cho con người tự điều tiết được các cơ quan phủ tạng, khiến tác dụng của tổ chức phủ tạng được tăng cường, kích thích tiêu hóa và tăng khả năng trao đổi chất.

#### **6. Điều hòa tăng cường thận khí, làm chậm sự già yếu.**

Đây chính là công dụng chính của bài "*Hồi xuân công*". Các động tác như nhún vai, rung thân và xoay vai, xoay người tác động đến các bộ phận hữu quan của tuyến nội tiết v.v... trong bài này là hết sức quan trọng. Một số người già, trung niên do "*thận khí suy mà rung rảng*", "*thận khí yếu mà hình dạng khô quắt*", nhưng qua tập luyện những thế công đã nêu ở trên, mà thận khí được điều hòa, thận tinh dồi dào, khiến sự già nua trong cơ thể bị kéo chậm lại. Có thí nghiệm đã chứng minh : qua quan sát bệnh lý về tuyến nội tiết của 10 người còn sống mắc bệnh suy dương (thận dương suy) và tuyến nội tiết của 7 người chết không mắc bệnh này, người ta phát hiện thấy tuyến thượng thận, tuyến giáp trạng v.v... của những người mắc bệnh này đều bị thay đổi về hình thái học, còn tuyến nội tiết của 7 người chết không mắc bệnh này thì không có sự biến đổi như vậy. Vì vậy, đứng trên quan điểm y học hiện đại mà xem xét, bài tập này có tác dụng phòng trị khá tốt một số bệnh của nam nữ do tuyến nội tiết điều hòa kém.



## Chương II

### Bài 2 : THƯỢNG NGUYÊN CÔNG

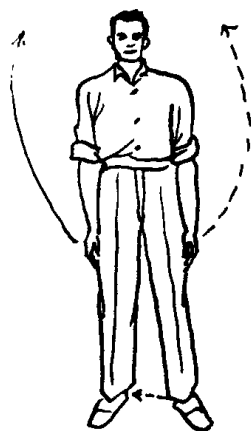
**B**ài này có tác dụng tăng nguyên khí, tăng cường tinh thần sức lực, bồi bổ trí não, nên được các nhà đạo giáo gọi là "*Thượng nguyên công*".

#### 1. PHẦN TẬP LUYỆN

##### 1. Tư thế chuẩn bị (*hình 2 - 1 ~ 5 trang 17,18*)

(1) Đứng thẳng, tư thế tự nhiên, dạng hai chân rộng bằng vai, hai tay thả xuống áp sát thân, thở chậm, thả lỏng cơ bắp toàn thân, ánh mắt bình thường, tinh thần thanh thản, nghĩ về tuổi thanh xuân, mặt hơi mỉm cười (*hình 2 - 1*).

(2) Hai tay giang sang hai bên rồi giơ lên quá đầu thì chấp lại (úp khít hai bàn tay vào nhau), hai gót chân chạm vào nhau, mũi chân



Hình 2-1

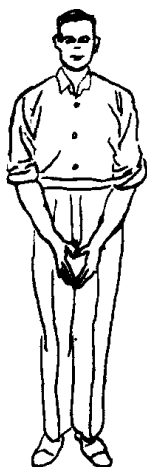
mở tự nhiên (giống như tu thế đứng thẳng), kiễng chân lên từ từ, hít thở sâu, so vai, nghĩ về Nguyên khí đưa từ dưới lên trên đi dọc theo mạch Đốc (hình 2 - 2). Vặn chắp tay hạ dần xuống ngực, gót chân hạ dần theo tay, thở ra từ từ, nghĩ về Nguyên khí xuống dọc theo mạch Nhâm (hình 2 - 3), vặn chắp hai tay hạ xuống tiếp, dẫn Nguyên khí đi qua Hạ Đan Điền (dưới rốn 3 phân), rồi tách hai tay ra ở chỗ các huyết Quan Nguyên, Trung



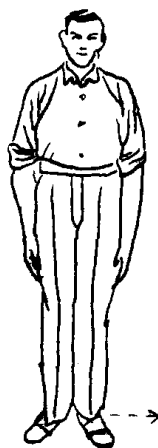
Hình 2-2



Hình 2-3



Hình 2-4



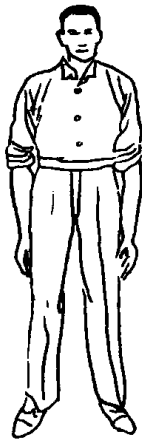
Hình 2-5

Cục, Khúc Cốt (hình 2 - 4), rút hai tay từ từ về hai bên người, trở về tư thế đứng thẳng, thở tự nhiên bình thường (hình 2 - 5).

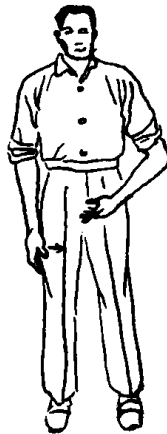
**2. Động tác khởi động (hình 2-6 ~ 8, trang 19).**

(1) Tiếp theo tư thế chuẩn bị, hai chân mở rộng bằng vai, thả lỏng cơ bắp toàn thân, thở chậm, sắc thái khoan thai, ý nghĩ tĩnh lặng (hình 2 - 6).

(2) Nghĩ về huyết Lao Cung của hai tay, nâng tay trái lên từ từ (lòng bàn tay ngửa lên), huyết Thiếu Trạch của ngón út áp vào huyết Khúc Cốt của mạch Nhâm (hình 2 - 7), tiếp tục nâng bàn tay trái lên, ngón út được đưa lên dọc theo mạch Nhâm đến huyết Thiện Trung ; đồng thời đưa bàn tay phải lên



Hình 2-6



Hình 2-7



Hình 2-8

từ từ (lòng bàn tay ngửa lên trên), huyết Thiếu Trạch của ngón tay út áp vào huyết Khúc Cốt của mạch Nhâm, cùng lúc đó, trọng tâm rơi dần vào chân phải (hình 2 - 8).

**3. Động tác Thượng nguyên trái** (còn gọi là động tác tiên cô dâng đao bên trái, hình 2 - 9 ~ 11, trang 20).

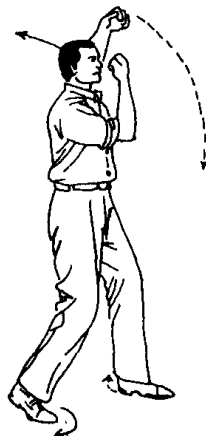
Tiếp tục đưa hai bàn tay lên phía trên (lòng bàn tay vẫn ngửa lên), khi huyết Thiếu Trạch của ngón út đặt đúng vào huyết Thùv Câu, thì quay đầu sang trái, ánh mắt đưa theo, đồng thời nâng bàn tay phải lên, huyết Thiếu trạch của ngón út bàn tay phải được đưa lên đến đúng huyết Thiện Trung ; cùng lúc với động tác di chuyển hai tay lên trên, thì chân trái hơi nhấc lên, lấy mũi chân



Hình 2-9



Hình 2-10



Hình 2-11

trái làm trụ quay một góc  $45^{\circ}$  sang phía trước bên trái (hình 2 - 9). Tiếp tục đưa tay trái lên cao, bàn tay từ từ xoay úp xuống, đồng thời đưa tay phải lên sao cho huyết Thiếu Trạch của ngón út tay phải để đúng vào vị trí huyết Thủy Câu ; cùng lúc đó chân trái từ từ khụy xuống, khiến trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái (hình 2 - 10). Sau đó, quay người sang trái, kiễng gót chân phải lên, mũi chân giẫm đất, khép đùi phải vào háng trái (hình 2 - 11).

**4. Động tác Thượng nguyên phải** (động tác tiên cô dâng đao bên phải) (hình 2 - 12 ~ 14, trang 21).

Sau khi làm xong động tác Thượng nguyên trái, thì duỗi các ngón tay trái, chuyển động cổ tay, xoay



Hình 2-12



Hình 2-13



Hình 2-14

cánh tay rồi hạ tay xuống, đồng thời quay đầu sang phải, tay phải từ từ đưa lên. Lúc này trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái, chân phải hơi kiểng lên, lấy mũi chân làm trụ quay một góc  $45^{\circ}$  sang phía trước bên phải (hình 2 - 12).

Đưa bàn tay trái lên (lồng bàn tay ngửa lên) sao cho huyết Thiếu Trạch của ngón út tay trái tiếp tục tuần hành lên trên dọc theo huyết Khúc Cốt của mạch Nhâm đến huyết Thiện Trung. Tay phải từ từ giơ lên đến trước đỉnh đầu thì khum bàn tay úp xuống, sao cho huyết Lao Cung xiên chéo với huyết Bách Hội (giữa đỉnh đầu). Cùng lúc đó, chân phải từ từ khuyu gối, cơ thể quay theo sang phải, trọng tâm cơ thể lúc này rơi vào đùi phải, tạo thành thế đứng khuyu bên phải (hình 2 - 13), rồi quay chân trái sang bên phải, gót chân trái kiểng lên, mũi chân giẫm đất, khép chặt đùi trái vào háng chân phải (hình 2 - 14).

5. Sau khi tập xong động tác Thượng nguyên phải lần thứ nhất thì chuyển sang động tác Thượng nguyên trái, cách tập và chi tiết động tác giống như nội dung đã hướng dẫn (hình 2 - 15).

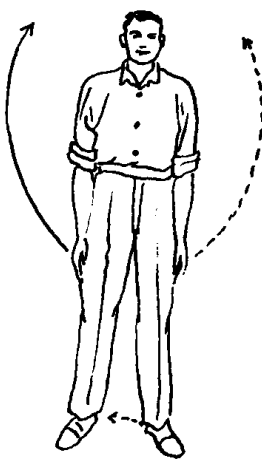


Hình 2-15

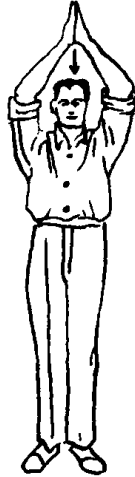
Mỗi động tác Thượng nguyên phải, Thượng nguyên trái trong bài *Thượng nguyên công* đều phải tập 8 lần, rồi chuyển sang động tác thu công.

**6. Động tác thu công (hình 2-16 ~ 21, trang 23,24).**

Phương pháp tập luyện cụ thể hoàn toàn giống như các chi tiết động tác trong động tác thu công của bài *Hồi xuân công*.



Hình 2-16



Hình 2-17

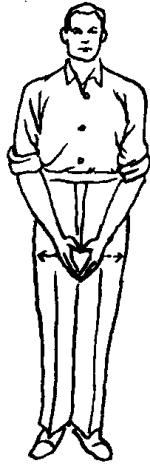


Hình 2-18

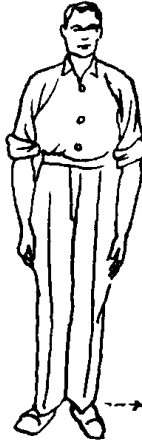
## 2. TÁC DỤNG

### 1. Thông kinh lạc, điều hòa khí huyết :

Toàn bộ động tác của bài *Thượng nguyên công*, từ tư thế chuẩn bị, động tác Thượng nguyên trái,



Hình 2-19



Hình 2-20



Hình 2-21

động tác Thượng nguyên phải đến tư thế Thu công về, tất cả đều tập trung vào việc điều hòa tâm linh, điều hòa hơi thở và điều chỉnh cơ thể (tư thế), bằng cách làm cho các chi trở nên mềm mại dẻo dai, để thông 12 kinh và 8 mạch khác (tức *Bát mạch kỳ kinh*), đưa nguyên khí đi qua các lạc, từ đó làm tăng thêm nguyên khí, để đưa về nội tạng, cân bằng âm dương làm hoạt huyết tan máu, nâng cao sức khỏe cả cơ thể.

## 2. Thúc đẩy việc "tạo tinh khí" "hoàn tinh bổ não".

Đây là công dụng chủ yếu của bài *Thượng nguyên công*. Hai động tác Thượng nguyên công phải, Thượng



nguyên công trái trong bài *Thượng nguyên công*. với cách khép chặt háng một cách mềm mại, và thông qua sự truyền dẫn của ý niệm và các chỉ làm cho tinh khí sống động hơn, dẫn lên nuôi dưỡng cho não tốt hơn, phát huy vai trò "hoàn tinh bổ não". Đồng thời, do tác động truyền dẫn của hai động tác đối với tứ chi và phần lưng, dần dần khai thông được sự vận chuyển tuần hoàn của các dòng kinh lạc ở gan, thận, bàng quang, điều tiết các đường thông tới các khí quan của các tổ chức. Bởi vậy, đối với nam giới, còn có thể phòng chữa bệnh sa nang (sa bìu tinh hoàn) ; đối với nữ giới cũng có thể phòng chữa bệnh nhảo tăng cơ âm đạo hoặc đau thắt lưng do thận yếu gây nên.

**3. Nhuận khớp, điều dưỡng tam tiêu** (gồm thượng tiêu là lưỡi, thực quản, tim phổi ; trung tiêu là dạ dày và hạ tiêu là ruột non, ruột già, thận và bàng quang).

Các động tác trong bài *Thượng nguyên công* làm cho các xương đòn, các khớp và cơ bắp của chi trên chi dưới được vận động đối xứng, mềm mại dẻo dai mà đều đặn, trực tiếp tác động và kích thích đến 3 kinh âm và 3 kinh dương ở tay và chân, đến hai mạch Đốc và mạch Nhâm và nhiều huyết quan trọng, vì thế, có lợi cho việc nhuận khớp, điều dưỡng tam tiêu. Thường xuyên luyện tập bài này, không những giúp cho con người cảm thấy thanh thản, dễ chịu, mà còn làm cho gân cốt khỏe mạnh, cơ bắp săn chắc, da dẻ mỗ màng, dáng vẻ khỏe mạnh, tươi tắn.

### Chương III

## Bài 3 : BÁT QUÁI CÔNG

**Đ**ặc điểm của bài này là hai tay vạch thành hình vòng cung ở hai bên sườn trái và sườn phải, như hình "bát quái thái cực đồ", nên được gọi là *Bát quái công*

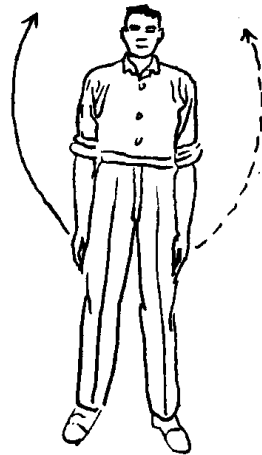
### 1. PHẦN TẬP LUYỆN

1. Tư thế chuẩn bị (hình 3 - 1 ~ 5, trang 26, 27)

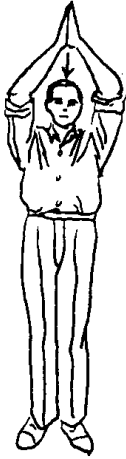
Động tác cụ thể tập giống như các động tác trong tư thế chuẩn bị của bài "*Hồi xuân công*".

2. Động tác khởi động (hình 3 - 6, 7, trang 27)

(1) Đứng tự nhiên, hai chân mở rộng bằng vai, hai cánh tay thả tự nhiên áp dọc theo cơ thể, thả lỏng cơ bắp toàn thân, thở chậm, ánh mắt nhìn thẳng, sắc thái



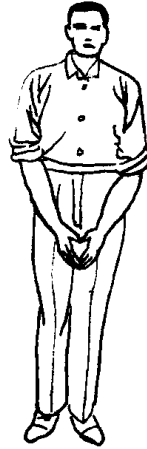
Hình 3-1



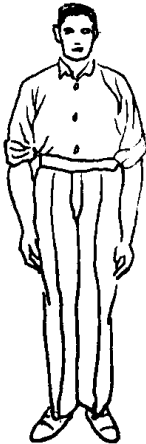
Hình 3-2



Hình 3-3



Hình 3-4



Hình 3-5



Hình 3-6



Hình 3-7

thanh nhân, ý nghĩ tươi trẻ, mặt mỉm cười (hình 3-6).

(2) Hai tay đưa từ dưới lên trên về phía trước, lòng bàn tay úp xuống, hai cánh tay khuỳnh lại đưa lên cao bằng vai ; hai đầu gối hơi chùng (hình 3-7).

**3. Hình bát quái của thể bên phải (hình 3 - 8 ~ 16, trang 28, 29, 30, 31, 32).**

(1) Tay phải đưa lên vạch thành hình vòng trăng khuyết (Thái âm) ; tay trái xoay lên cao về phía bên trái, lòng bàn tay hướng vào phía trong ; tay phải xoay dần xuống dưới về phía bên phải, rồi đưa ra đằng sau lưng, cánh tay khuỳnh thành hình vòng cung, lòng bàn tay quay về phía sau ; đồng thời với



Hình 3-8



Hình 3-9



Hình 3-10

việc đưa hai tay lên xuống, quay người sang trái một góc  $45^{\circ}$ , giữ thẳng nửa người phía trên, ánh mắt nhìn về phía trước của bên phải ; chân trái hơi gập xuống, chân phải hơi chùng, mũi chân phải chạm đất, khép đùi phải vào chân trái (hình 3 - 8, 9, trang 28).

(2) Tay phải vạch thành nửa vòng tròn bên trái của Bát quái thái cực đồ : đưa tay phải đang ở đằng sau đi ngược về đằng trước theo hướng từ dưới lên cao quá đầu, tạo thành hình một nửa đường tròn. Khi cánh tay và cổ tay đưa dần đến điểm cao nhất của nửa đường tròn, lòng bàn tay xoay nghiêng sang phía bên phải ; tay trái lác lự tự nhiên ở bên trái đỉnh đầu, lòng bàn tay trái quay ra ngoài ; đồng thời với sự vận động của tay phải, quay người sang phải (một góc  $45^{\circ}$  về phía trước bên phải), đầu gối chân phải hơi gập xuống, chân trái hơi chùng, mũi chân trái chạm đất (hình 3 - 10).

(3) Tay phải vạch thành nửa vòng tròn bên phải của Bát quái thái cực đồ : hạ tay phải đang giơ cao ở bên phải đỉnh đầu xuống theo chiều quay thuận (quay tay phải ra đằng sau rồi thu về bên người), khiến tay phải vạch tiếp một nửa đường tròn nữa



Hình 3-11

xuống phía dưới. Khi cánh tay và cổ tay đưa dần đến điểm thấp nhất của nửa đường tròn, thì xoay lòng bàn tay phải quay xuống đất (bàn tay úp xuống). Tay trái lắc lư tự nhiên ở bên trái đỉnh đầu (lòng bàn tay quay vào trong) ; đồng thời với sự vận động của tay phải, quay người sang trái, chân trái hơi gập đầu gối, chân phải hơi chùng, mũi chân phải chấm đất (hình 3 - 11).

(4) Tay phải vạch thành nửa dưới hình chữ "S" : lật ngửa bàn tay phải lên từ từ, co dần tay lên khiến bàn tay vạch thành nửa dưới hình chữ "S", lòng bàn tay lúc này quay lên trên ; tay trái vẫn lắc lư tự nhiên ở bên trái đỉnh đầu (lòng bàn tay quay ra ngoài) ; đồng thời với việc co tay phải lên, quay người sang phải, chân phải hơi gập đầu gối, chân trái hơi chùng, mũi chân trái giẫm đất (hình 3 - 12).



Hình 3-12

(5) Tay phải vạch thành nửa trên hình chữ "S" : xoay úp bàn tay phải xuống từ từ, tay đưa lên vạch tiếp nửa trên của chữ "S" đến tận điểm cao nhất ở phía trên (lòng bàn tay quay xuống đất) ; tay trái lắc lư tự nhiên ở bên trái đỉnh đầu (lòng bàn tay quay vào trong) ; trong khi đưa tay phải lên thì quay người

sang trái, chân trái hơi gập, chân phải chùng xuống (hình 3 - 13).

(6) Từ các hình 3 - 8 ~ 13, ta thấy tay phải đã vạch xong hình "Trăng khuyết" (Thái âm) và hình Bát quái thái cực đồ (trong đó, đường cong phía trong của hình "Trăng khuyết" hợp với nửa vòng tròn trái của hình Bát quái thái cực đồ tạo thành một đường) ; tiếp đó, xoay tay phải sang bên phải, lòng bàn tay nghiêng lên trên sang bên phải, cánh tay co lại, cổ rút, so vai, uốn ngực ; tay trái để lác lự tự nhiên ở bên trái đỉnh đầu (lòng bàn tay quay ra ngoài) ; đồng thời với việc xoay tay phải quay người sang phải , chân phải hơi gập, chân trái hơi chùng xuống, mũi chân trái giẫm đất (hình 3 - 14).



Hình 3-13



Hình 3-14

(7) Tay phải vạch thành nửa vòng tròn phải của "Thái dương" (hình mặt trời) : cổ tay và cánh tay phải tiếp tục xoay dần xuống theo đường vòng cung vạch thành một nửa vòng tròn lớn tính từ trên xuống dưới, lòng bàn tay quay xuống đất ; tay trái lắc lu tự nhiên ở bên trái đỉnh đầu (lòng bàn tay hướng vào trong) ; quay người sang trái đồng thời với việc di chuyển tay phải, chân trái khụy, chân phải hơi chùng, mũi chân phải chạm đất (hình 3 - 15).

(8) Tay phải vạch thành nửa vòng tròn trái của "Thái dương" (hình mặt trời) : cổ tay và cánh tay phải tiếp tục đưa vòng từ điểm thấp nhất của tay phải lên đến điểm cao nhất ở bên trái vạch thành



Hình 3-15



Hình 3-16



một nửa đường tròn lớn. rồi duỗi tay giờ cao về phía bên phải đỉnh đầu, lòng bàn tay nghiêng chéo sang bên trái, hướng vào trong ; cùng lúc với việc đưa tay phải lên trên vạch thành vòng tròn, đưa tay trái vòng qua mặt, qua người, xuống phía dưới về phía bên trái vạch thành hình "Vầng trăng khuyết" (Thái âm) rồi đánh ra phía sau lườn trái, lòng bàn tay hướng ra đằng sau ; quay người sang phải một góc  $45^{\circ}$  cùng lúc với việc vận động hai tay, chân phải hơi gập, chân trái chùng, mũi bàn chân phải giẫm đất (*hình 3 - 16*).

Đến đây, bạn đã tập xong toàn bộ động tác hình Bát quái của thế bên phải ; bạn cần hiểu rõ động tác thứ (8) của thế bên phải, đó cũng là sự chuyển hóa sang động tác (1) của thế bên trái, điều này cho thấy sự gắn liền, thông suốt với nhau của các động tác thế bên phải, thế bên trái trong bài tập này.

#### **4. Hình bát quái của thế bên trái (*hình 3 - 17 ~ 24, trang 34, 35, 36*)**

(1) Tay trái vạch thành hình "Vầng trăng khuyết" (Thái âm), chính là động tác thứ (8) của hình Bát quái thế bên phải, không cần phải lặp lại động tác này (*hình 3 - 17*).

(2) Tay trái vạch thành nửa vòng tròn phải của hình Bát quái thái cực đồ : cách tập động tác của chi trên chi dưới, toàn thân hoàn toàn giống như các động tác của phần (2) của thế bên phải, riêng hướng thì theo chiều ngược lại (*hình 3 - 18*).



Hình 3-17



Hình 3-18

(3) Tay trái vạch thành nửa vòng tròn trái của hình Bát quái thái cực đồ : cách tập động tác của các chi trên chi dưới, toàn thân hoàn toàn giống như các động tác của phần (3) của thể bên phải, riêng hướng thì theo chiều ngược lại (hình 3 - 19).

(4) Tay trái vạch thành nửa dưới của hình chữ "S" : cách tập động tác của các chi trên chi dưới, toàn thân hoàn toàn giống như các động tác của phần (4) thể bên phải, riêng hướng thì theo chiều ngược lại (hình 3 - 20).

(5) Tay trái vạch thành nửa trên của chữ "S" : cách tập các động tác của các chi trên chi dưới, toàn thân hoàn toàn giống như các động tác của phần (5)



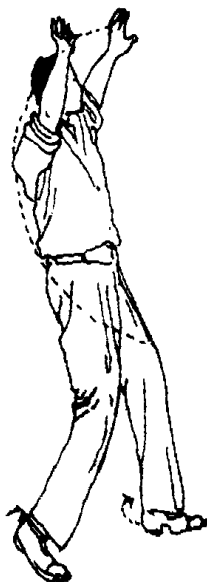
Hình 3-19



Hình 3-20



Hình 3-21



Hình 3-22

thế bên phải, riêng hướng thì theo chiều ngược lại (hình 3 - 21).

(6) Từ hình 3 - 17 ~ 21 (trang 34-35), ta thấy tay trái đã vạch xong hình "Vầng trăng khuyết" (Thái âm) và hình "Thái cực đồ"; sau đó quay tay trái sang trái, lòng bàn tay hướng sang bên trái, tay co lại, rụt cổ, so vai, uốn ngực; tay phải giơ cao để lắc lư tự nhiên ở bên phải đỉnh đầu (lòng bàn tay hướng ra ngoài); quay người sang trái cùng lúc với hai tay, chân trái hơi gập, chân phải chùng, mũi bàn chân phải giẫm đất (hình 3 - 22).

(7) Tay trái vạch thành nửa vòng tròn trái của "Thái dương" (hình mặt trời): cách tập các động tác



Hình 3-23



Hình 3-24

chi trên chi dưới, toàn thân hoàn toàn giống như các động tác trong phần (7) của thế bên phải, riêng hướng thì theo chiều ngược lại (hình 3 - 23).

(8) Tay trái vạch thành nửa vòng tròn phải của "Thái dương" (hình mặt trời) : cách tập các động tác chi trên chi dưới, toàn thân hoàn toàn giống như các động tác trong phần (8) của thế bên phải, riêng hướng thì theo chiều ngược lại (hình 3 - 24).

Đến đây, bạn đã tập xong toàn bộ động tác của hình Bát quái thế bên trái ; động tác thứ (8) của thế bên trái trên thực tế đã chuyển hóa thành động tác thứ (1) của thế bên phải, nên khi tập tiếp các động tác của thế bên phải, không cần lặp lại động tác thứ (1) này nữa.

Bài *Bát quái công* gồm các thế bên phải, thế bên trái đã nêu ở trên, mỗi thế tập 8 lần, sau đó chuyển sang động tác thu công.

#### 5. Động tác thu công (hình 3 - 25 ~ 29, trang 37, 38)

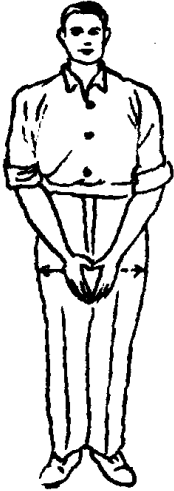
Động tác thu công của bài *Bát quái công* rơi vào thế bên trái. Sau khi làm xong các động tác trong phần (8) của



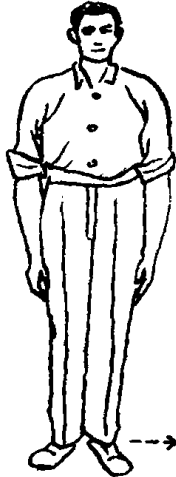
Hình 3-25



Hình 3-26



Hình 3-27



Hình 3-28



Hình 3-29

thế bên trái, lúc này trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái, khi thu công, vòng hai tay sang hai bên gờ lên đến đỉnh đầu thì chấp lại, thu chân phải về khếp vào với chân trái, kiểng gót ; việc hít thở sâu diễn ra đồng thời với việc vận động tứ chi ; rồi chấp hai tay hạ xuống, thở ra từ từ, dẫn hơi thở đi qua Đan Điền, Đan Điền Trung, rồi qua Đan Điền Hạ, cách làm cụ thể hoàn toàn giống trong phần của tư thế thu công của bài "Hồi xuân công" (tham khảo xem động tác thu công của bài "Hồi xuân công" trong trang 11, 12 của cuốn sách này.

## 2. TÁC DỤNG

Bài *Bát quái công* thể hiện sự vận động mềm mại dẻo dai toàn thân để chấn chỉnh lại tinh, khí, thần sắc, hình thể, ngoài những công dụng đã nêu trước trong bài này, nó còn có hai tác dụng nổi bật đáng được chú ý, đó là :

1. *Lợi não, tăng cường trí thông minh, các khớp dẻo dai linh hoạt.*

Do hai cánh tay luôn luôn hoạt động theo đường vòng cung, không những cổ, vai phải hoạt động nhiều lần và gây kích thích đến các huyết hũu quan, cộng thêm một loạt các động tác xoay bàn tay, co cánh tay, rụt cổ, nhún vai, uốn ngực, đã gây tác động mạnh đến phần Chẩm não, nên có tác dụng làm khôe não, tăng cường trí nhớ, tư duy sáng suốt. Đồng thời còn làm thông các mạng kinh lạc ở tay gồm 3 kinh âm và 3 kinh dương và ở chân cũng gồm 3 kinh âm, 3 kinh dương ở cả bên trái và bên phải, khiến các khớp trở nên linh hoạt.

2. *Khỏe thận, mạnh xương cốt, làm chậm tuổi già.*

Trong thời gian 2 phút tập luyện các Thế bên phải Thế bên trái của bài *Bát quái công*, mỗi thế tập 8 lần, tức là phải mềm mại quay lưng 114 lần, hai chân thay phiên nhau gập xuống 114 lần. Do lưng được vận động nhiều, mệnh môn ở giữa thận được tăng cường vận động cho khỏe lên. Các thầy thuốc Đông y cho rằng : Thận là cái cốt chính sinh ra tủy,

nên bài tập này giúp ích cho việc sinh trưởng, phát dục và hồi phục của xương cốt. Mệnh môn là cái gốc của Nguyên khí, luyện tập công pháp bài này, sẽ giúp cho con người dồi dào tinh khí, làm chậm tuổi già. Trong quá trình truyền dạy, chúng tôi đã phát hiện thấy một số bệnh nhân mắc các bệnh như hu thận, tiền liệt tuyến phình to, đã thu được những kết quả điều trị khá tốt.



## Chương IV

### Bài 4 - BẰNG TƯỜNG CÔNG

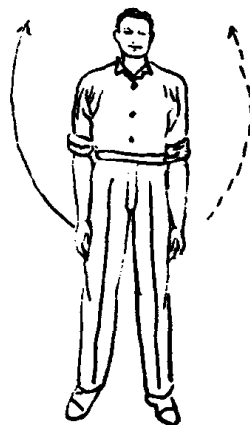
**Đ**ộng tác của bài này giống như chim bằng (đại bàng) giang cánh bay lượn trên không, khí thế hùng dũng, vốn được gọi là "*Bằng tường công, tức đại bàng liệng cánh*", do khi luyện thể công, hai tay luôn ở trạng thái ôm bóng mà chuyển động vạch thành các đường tròn, quỹ đạo của nó giống như hai vòng tròn nối liền nhau, nên cũng gọi là "*Bình hoàn công*".

#### 1. PHẦN TẬP LUYỆN

1. Tư thế chuẩn bị (hình 4-1 ~ 5, trang 41, 42)

Động tác cụ thể tập giống như các động tác trong tư thế chuẩn bị của bài "*Hồi xuân công*".

2. Động tác khởi động (hình 4 - 6, 7, trang 42)



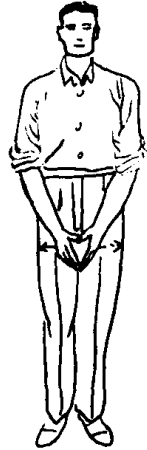
Hình 4-1



Hình 4-2



Hình 4-3



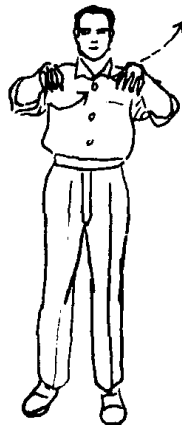
Hình 4-4



Hình 4-5



Hình 4-6



Hình 4-7

(1) Đứng thẳng tự nhiên, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay thả xuống áp sát hai bên thân, thả lỏng cơ bắp toàn thân, thở chậm, ánh mắt nhìn thẳng, tinh thần thanh thản, ý nghĩ tươi trẻ, mặt mỉm cười (hình 4 - 6).

(2) Hai tay giơ cao về phía trước, bàn tay úp xuống, cánh tay vòng thành hình vòng cung, 5 ngón tay toé ra, để thông tự nhiên, hai cánh tay cao bằng vai, hai đầu gối hơi chùng (hình 4 - 7).

**3. Động tác liệng bên trái :** (hình 4 - 8 ~ 10, trang 43, 44).

(1) Hai tay khuỳnh trước ngực như đang ôm bóng ; tay trái ở dưới, lòng bàn tay hất chéo lên ; tay phải ở trên, lòng bàn tay nghiêng chéo xuống, hai bàn tay cách nhau 3 nắm đấm. Đồng thời với việc hai tay vòng lại như ôm bóng, trọng tâm cơ thể chuyển dần sang chân phải, đầu và cơ thể quay sang phía trước bên trái, cùng lúc đó chân trái hơi kiểng lên, mũi chân xoay hình vòng cung bước ra nửa bước về phía trước bên trái (hình 4 - 8).

(2) Xoay người thấp dần sang trái ; hai tay vẫn giữ ở thế ôm bóng, cự ly



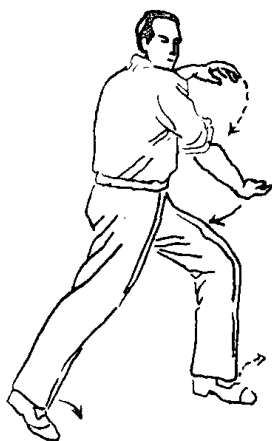
Hình 4 - 8

cách nhau 3 nắm đấm, đồng thời với việc xoay người sang trái, tay trái từ từ đưa lên, tay phải đưa theo ; ánh mắt nhìn theo hướng tay đưa, chân trái từ từ gập hình cánh cung, gót chân phải hơi nhón lên, mũi chân chấm đất (hình 4 - 9 trang 41).

(3) Xoay người cao dần lên sang trái ; hai tay vẫn giữ ở tư thế ôm bóng, cùng quay theo cơ thể sang trái, khiến tay trái ở trên (lòng bàn tay nghiêng chéo xuống), tay phải ở dưới (lòng bàn tay hát chéo lên) ; ánh mắt nhìn theo hướng chuyển động của tay ; cùng với sự chuyển động lên cao của cơ thể và các chi trên về phía bên trái, hai chân dần dần đứng lên : chân trái vẫn gập gối hình vòng cung, chân phải duỗi thẳng, lòng chân phải (chỗ huyết Dũng Tuyền) chạm



Hình 4-9



Hình 4-10

đất (hình 4 - 10). Đến lúc đó động tác liệng bên trái mới hoàn thành xong.

**4. Động tác liệng bên phải (hình 4 - 11 ~ 13, trang 45, 46).**

(1) Sau khi làm xong động tác liệng của thể bên trái, trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải ; cơ thể, đầu quay dần sang phải, ánh mắt đưa theo bình thường, lấy bàn chân phải làm trụ, quay gót chân phải vào trong, mũi chân chéch về phía bên phải  $45^{\circ}$  ; hai tay vẫn giữ ở tư thế ôm bóng như trước, cùng xoay theo cơ thể sang phải rồi đưa về phía trước ngực, khi quay, tay phải ở phía dưới (lòng bàn tay nghiêng lên trên), tay trái ở phía trên (lòng bàn tay nghiêng chéo xuống) (hình 4 - 11).

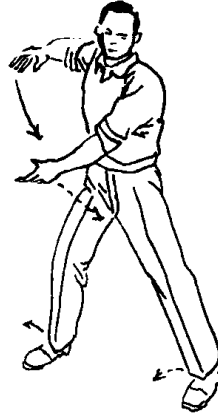


Hình 4-11

(2) Quay người thấp dần sang phải ; hai tay vẫn giữ ở tư thế ôm bóng, cùng quay theo người sang phải, tay phải đưa đi trước (lòng bàn tay quay sang bên trái), tay trái đưa theo sau (lòng bàn tay quay sang bên phải) ; chân phải dần dần gập hình vòng cung, chân trái chùng xuống theo, gót chân phải kiểng lên, mũi chân chạm đất (hình 4 - 12).



Hình 4-12



Hình 4-13

(3) Xoay người dần từ dưới lên trên của bên phải; hai tay vẫn khuỳnh ở tư thế ôm bóng, cùng xoay theo cơ thể cao dần sang phải, tạo thành tư thế tay phải ở phía trên (lòng bàn tay nghiêng chéo xuống); tay trái ở phía dưới (lòng bàn tay hất chéo lên); ánh mắt đưa theo chiều chuyển động của tay; đồng thời với việc quay người và các chi trên cao lên sang phải, hai háng khép lại, hai chân đứng dần lên, chân phải vẫn khuyu gối, chân trái duỗi thẳng, lòng chân trái (chỗ huyết Sung Tuyền) chạm đất (hình 4 - 13). Đến lúc này ta đã làm xong động tác liệng bên phải.

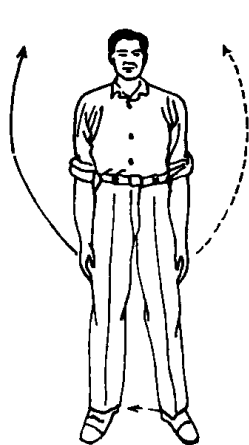
Sau khi làm xong động tác liệng bên phải thì chuyển sang làm động tác liệng bên trái, cách làm

giống như khi chuyển từ động tác quay thể trái sang thể phải, nhưng theo hướng ngược lại.

Như vậy, mỗi bên lần lượt làm 8 lần, sau đó, về động tác thu công.

### 5. Động tác thu công (hình 4-14 ~ 19, trang 47, 48)

Cách làm giống như trong động tác thu công của bài "Hồi xuân công".



Hình 4-14



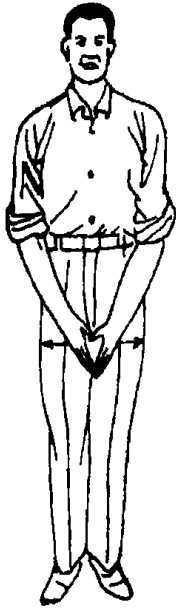
Hình 4-15



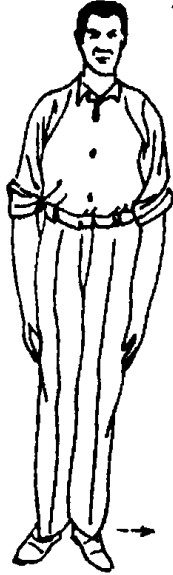
Hình 4-16

## 2. TÁC DỤNG

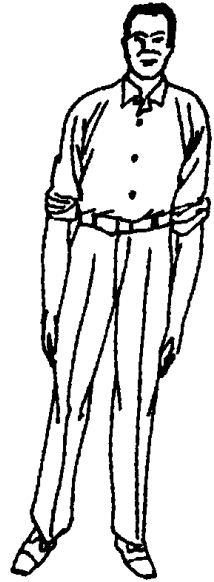
Bài "Bằng Tường công" cũng giống như các bài tập đã nêu ở trên là bài vận động mềm mại dẻo dai toàn thân nhằm tu chỉnh cả tinh, khí, thần sắc, hình thể. Ngoài công dụng chung là dưỡng sinh trường thọ



Hình 4-17



Hình 4-18



Hình 4-19

ra, nó còn có tác dụng chữa trị rất tốt đối với việc giảm béo của nam nữ. Đó là vì công lực của bài *Bằng Tường công* chủ yếu tập trung vào chỗ huyết Khí Hải ở phần bụng và hai bên hông, cho nên nó là sự vận động hữu hiệu đối với việc tiêu hao mỡ ở bụng, thận ; phép luyện của bài này giúp cho người phụ nữ sau khi sinh nở giữ được vẻ đẹp hình thể. Phép luyện của bài này còn có công dụng rất tốt trong việc phòng trị các bệnh hư thận, bệnh đau lưng và bệnh thần kinh tọa.



## Chương V

### Bài 5. LONG DU CÔNG

**K**hi tập luyện, cơ thể uốn lượn như rồng bơi ra biển, cuộn khúc thành từng tầng lớp, nên được gọi là "*Long du công*" (tức bài "*Rồng bơi*"). Cũng vì khi tập luyện, hai tay luôn luôn ở trên những quỹ đạo vận chuyển ở bên phải, bên trái, bên trên, bên dưới, phía trước cơ thể, hợp thành 3 vòng tròn liên hoàn, nên cũng gọi là "*Tam hoàn công*".

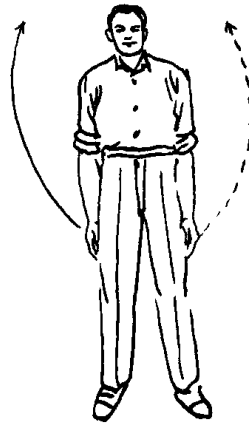
#### I. PHẦN TẬP LUYỆN

1. Tư thế chuẩn bị (*hình 5 - 1 ~ 5 trang 49, 50*)

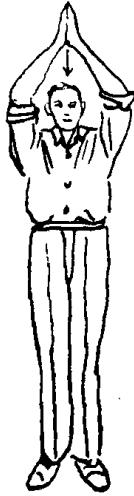
Cách tập giống như trong phần tư thế chuẩn bị của bài "*Hồi xuân công*".

2. Động tác khởi động (*hình 5 - 6 ~ 8, trang 50, 51*).

(1) Hai chân mở đều, gót chạm vào nhau, hai đầu gối áp sát nhau (chỗ huyết Khúc



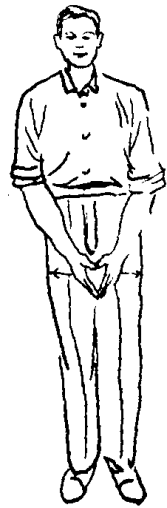
Hình 5-1



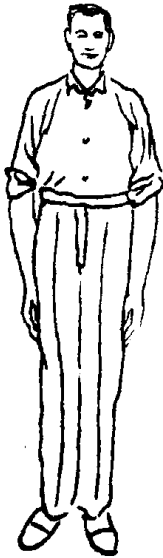
Hình 5-2



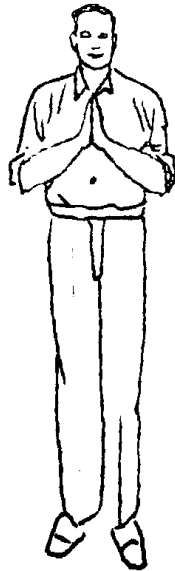
Hình 5-3



Hình 5-4



Hình 5-5



Hình 5-6



Hình 5-7

Tuyền) ; hai bàn tay úp vào nhau (lòng bàn tay, các ngón tay úp khít vào nhau) đưa lên dọc mạch Nhâm, ngón cái (chỗ huyết Thiếu Thương) đặt vào huyết Thiên Đột (hình 5 - 6).

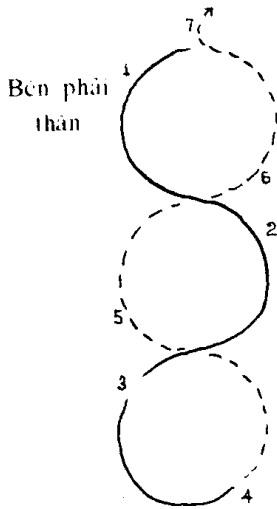
(2) Vắn chấp hai tay uốn sang trái, bàn tay trái ở dưới, bàn tay phải ở trên, khép chặt cánh tay, nâng căng tay lên ; đầu, cổ và nửa người phía trên cùng uốn sang trái theo tay ; hai chân vắn khép chặt, đầu gối hơi khuỵu sang phải (hình 5 - 7).

(3) Vắn chấp hai tay uốn lên trên sang bên trái theo hình vòng cung đến giữa đỉnh đầu, huyết Đại Lăng (ở giữa khớp cổ tay) ở hai cổ tay đặt vào huyết Thần Đình, các đầu ngón tay trở lên trên ; trong khi chấp hai tay đưa lên trên đầu, đầu, người, hông cũng uốn theo, toàn thân thẳng đứng, hai chân vắn khép chặt (hình 5 - 8).

Phần trên là động tác khởi động của bài *Long Du công*. Phần tiếp theo là phần luyện tập chính của động tác Long Du Hạ Hành (rồng bơi xuống) và động tác Long Du Thượng Hành (rồng bơi lên) (Hạ Hành và Thượng Hành hợp thành một lượt bơi của rồng). Trước khi luyện tập các động tác chính, cần xem kỹ hình vẽ 5 - 9 (trang 52) ; 3 nửa vòng tròn (1, 2, 3) do động tác Long du hạ hành tạo nên là những nét vẽ rõ đậm, còn



Hình 5-8



Bên phải  
thân

Bên trái  
thân



Hình 5-9

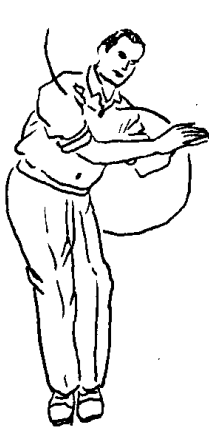
Hình 5-10

3 nửa vòng tròn (4, 5, 6) do động tác Long du thượng hành tạo nên là những nét khuất ; đầu mũi tên của nét khuất "6" nhô ra ngoài hàm ý chỉ phạm vi của động tác Long du thượng hành, cũng là động tác quá độ chuyển từ trên xuống dưới.

**3. Động tác Long du hạ hành** (chắp hai bàn tay vạch xuống phía dưới 3 nửa đường tròn) (hình 5 - 10 ~ 15, trang 52, 53).



Hình 5-11



Hình 5-12



Hình 5-13



Hình 5-14

(1) Chắp hai bàn tay đưa xuống phía dưới (vạch thành nửa vòng tròn thứ nhất).

Hai bàn tay chắp trước đỉnh đầu đưa xuống phía dưới về bên phải (cánh tay trái đẩy cánh tay phải kéo đi) khoảng  $90^{\circ}$  (tức vạch 1/4 vòng tròn), đầu ngón tay trở lên trên nghiêng về bên phải (bàn tay trái ở trên, bàn tay phải ở dưới) ; đầu, cơ thể nghiêng sang phải, hông đánh sang trái ; hai chân khép song song, hơi khụy gối sang trái (hình 5 - 10) ; hai bàn tay chắp



Hình 5-15

đi theo đường vòng cung (cánh tay phải đẩy, cánh tay trái kéo), vạch tiếp xuống dưới 1/4 đường tròn (về phía bên phải) đến chính giữa trước ngực, hai cánh tay gập lại, huyết Đại Lãng ở cổ tay đặt đúng vào huyết Thiên Đột, bàn tay trái ở trên, bàn tay phải ở dưới, các đầu ngón tay trở ra phía trước ; khi uốn tay thì đầu, người, hông cùng quay theo ; hai chân cùng khép chặt, hơi khuyu gối, khiến trọng tâm cơ thể đổ xuống (hình 5 - 11).

(2) Chắp hai bàn tay tiếp tục đưa xuống dưới (vạch thành nửa vòng tròn thứ hai).

Uốn hai bàn tay chắp đang đặt trước huyết Thiên Đột của mạch Nhâm xuống phía dưới về phía bên trái cơ thể một góc khoảng  $90^{\circ}$  (tay phải đẩy, tay trái kéo), vạch thành 1/4 đường tròn ; đầu, người cùng xoay nghiêng sang trái ; hông đánh sang phải ; hai chân khép chặt, đầu gối hơi khuyu sang phải, tiếp tục như hơi quỳ, khiến trọng tâm cơ thể ngã theo (hơi khom người) (hình 5 - 12). Uốn tiếp hai bàn tay chắp xuống phía dưới (về phía bên trái) (cánh tay trái đẩy, cánh tay phải kéo) rồi xoay về phía trước cơ thể vạch thành 1/4 đường tròn, hai cánh tay thu lại, huyết Đại Lãng ở cổ tay để đối chiếu với huyết Tê Trung (vị trí rốn), bàn tay phải ở trên, bàn tay trái ở dưới, các đầu ngón tay hướng về phía trước ; khi uốn tay, đầu, người, hông cùng quay theo về hướng chính diện ; hai chân khép chặt, gối khuyu xuống như hơi quỳ, khiến trọng tâm cơ thể tiếp tục ngã xuống (hình 5 - 13).

(3) Chắp hai bàn tay tiếp tục đưa xuống dưới (vạch nửa vòng tròn thứ 3).

Hai bàn tay chắp đang ở trước huyết Tê Trung của mạch Nhâm uốn theo đường vòng cung (tay trái đẩy, tay phải kéo) xuống dưới về phía bên phải cơ thể một góc khoảng  $90^{\circ}$ , vạch thành  $1/4$  vòng tròn, cổ tay, cánh tay xoay từ từ cho về phía bên phải. Khi xoay hai bàn tay chắp, đầu, người cùng xoay nghiêng sang bên phải, hông đánh sang trái; hai chân khép chặt, gối khuỵu tiếp như quỳ, khiến trọng tâm cơ thể tiếp tục xuống thấp (hình 5 - 14) ; Hai bàn tay chắp uốn tiếp xuống phía dưới bên phải (tay phải đẩy, tay trái kéo) rồi xoay về hướng chính diện ở phía trước đầu gối vạch thành  $1/4$  vòng tròn nữa, hai cánh tay thu lại, huyết Đại Lãng ở cổ tay đặt đối với huyết Khúc Tuyền ở phía trong hai gối, bàn tay trái ở trên, bàn tay phải ở dưới, đầu ngón tay trở về phía trước ; khi xoay hai bàn tay, cổ, người và hông cùng xoay theo về hướng chính diện ; hai chân khép chặt, gối khuỵu đến mức một nửa người ở trong trạng thái quỳ ; trọng tâm cơ thể ngã đến đây thì chững lại (hình 5 - 15). Lúc này bạn đã làm xong động tác Long du hạ hành.

#### **4. Động tác Long du thượng hành.**

(1) Chắp hai tay uốn theo đường vòng cung để vạch lên phía trên 3 nửa vòng tròn (hình 5 - 16 ~ 22, trang 56, 57, 60).

Sau khi vạch xong nửa vòng tròn thứ 3 của động tác Long Du Hạ Hành, uốn hai bàn tay chắp ở trước

đầu gối về phía bên trái lên phía trên theo đường vòng cung (tay phải đẩy, tay trái kéo) vạch thành 1/4 đường tròn, bàn tay trái ở trên, bàn tay phải ở dưới ; khi xoay tay vạch thành cung tròn, đầu, cơ thể cùng xoay theo sang trái cùng với tay ; hông đánh sang phải ; hai chân khép chặt, hai đầu gối hơi khuyu sang phải, người nhích lên, khiến trọng tâm cơ thể bắt đầu được nâng dần lên (hình 5 - 16) ; uốn hai bàn tay chắp (do tay trái đẩy, tay phải kéo) theo đường



Hình 5-16



Hình 5-17

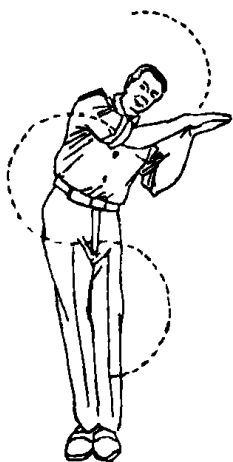


Hình 5-18

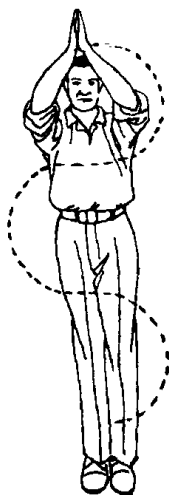


Hình 5-19





Hình 5-20



Hình 5-21

vòng cung rồi xoay về chính giữa cơ thể (chỗ gần rốn) vạch thành 1/4 đường tròn nữa (đến đây, nửa vòng tròn thứ nhất của động tác Long du thượng hành hợp với nửa vòng tròn thứ 3 của động tác Long du hạ hành thành một vòng tròn hoàn chỉnh), lúc này bàn tay trái ở trên, bàn tay phải ở dưới, huyết Đại Lãng ở cổ tay đặt song song với huyết Thần Khuyết ; khi xoay hai bàn tay chắp, đầu, người, hông cùng xoay theo về hướng chính diện ; hai chân khép chặt, hơi đứng người lên một chút nữa, khiến trọng tâm cơ thể được nâng dần lên (hình 5 - 17).

(2) Hai bàn tay chắp tiếp tục đưa lên trên (vạch nửa vòng tròn thứ hai lên phía trên).

Hai bàn tay chấp đang đặt trước huyết Thần Khuyết của mạch Nhâm uốn lên phía trên sang bên phải theo đường vòng cung, vạch thành 1/4 đường tròn, (tay trái đẩy, tay phải kéo) (tạo ra 1/4 đường tròn đối xứng với nửa vòng tròn thứ hai của động tác Long du hạ hành) ; khi xoay tay vạch thành cung tròn, cổ, người cũng xoay nghiêng sang bên phải ; hông đánh sang bên trái ; hai chân khép chặt, hai đầu gối hơi khuyu sang trái, dáng đứng khom, khiến trọng tâm cơ thể thẳng dần lên (hình 5 - 18) ; Hai bàn tay chấp đi theo hình vòng cung (tay phải đẩy, tay trái kéo) lên phía trên rồi xoay về chính giữa ngực, vạch thành 1/4 đường tròn, hai tay co lại (đến đây nửa vòng tròn thứ 2 của động tác Long du thượng hành hợp với nửa đường tròn thứ hai của động tác Long du hạ hành thành đường tròn thứ 2) ; lúc này, bàn tay phải ở trên, bàn tay trái ở dưới, đầu ngón tay trở về phía trước ; huyết Đại Lãng ở cổ tay đặt song song với huyết Thiên Đột ở trên mạch Nhâm ; khi xoay tay, cổ, người, hông cùng quay về hướng chính diện ; hai chân khép chặt, hai đầu gối vẫn hơi khuyu, dáng đứng hơi khom, khiến trọng tâm cơ thể tiếp tục nâng thẳng lên (hình 5 - 19).

(3) Tiếp tục đưa hai bàn tay chấp lên phía trên (vạch nửa vòng tròn thứ 3 lên phía trên).

Đưa hai bàn tay chấp đang đặt trước huyết Thiên Đột của mạch Nhâm (tay phải đẩy, tay trái kéo) đi theo hình vòng cung lên trên về phía bên trái vạch thành 1/4 đường tròn (đối xứng với nửa vòng tròn thứ nhất của động tác Long du hạ hành) ; khi xoay

hai bàn tay, đầu, người cùng xoay theo sang bên trái ; hông đánh sang bên phải ; hai chân khép chặt ; hai đầu gối hơi đưa sang phải, người đứng hơi thẳng, trọng tâm cơ thể gần thẳng đứng (*hình 5 - 20*) ; sau đó đưa hai bàn tay chắp lên phía trên theo hình vòng cung, tay trái đẩy, tay phải kéo, rồi đưa về chính giữa đầu, vạch thành 1/4 đường tròn (đến đây nửa vòng tròn thứ 3 của động tác Long du thượng hành hợp với nửa vòng tròn thứ nhất của động tác Long du hạ hành thành vòng tròn thứ 3 hoàn chỉnh), lúc này giờ hai bàn tay chắp thẳng lên, mũi bàn tay trở lên trên, huyết Đại Lãng ở cổ tay để chéo với huyết Thần Đình ; khi xoay hai bàn tay vạch thành cung tròn, đầu, người và hông cùng quay theo về hướng chính diện, cơ thể trở về tư thế đứng thẳng (*hình 5 - 21*).

(4) Kiểng chân, giờ hai bàn tay chắp lên. Khi luyện công của bài này, cơ thể xoay sang phải, sang trái 6 lần. Và sau khi tạo thành 3 vòng tròn liên tiếp nhau, còn tập thêm động tác thăng hoa vào cuối cùng. Cách tập : đưa hai bàn tay chắp đang đặt trước huyết Thần Đình lên (cánh tay không cần giờ thẳng), hai chân khép thẳng, kiểng gót, hai đầu gối (chỗ huyết Khúc Tuyền) áp vào nhau, khép đùi, bụng thót, uốn ngực, cổ thẳng, cả cơ thể trong tư thế phấn khởi bay lên. Lúc này, bạn đã làm xong động tác Long du thượng hành (*hình 5 - 22*).

Từ động tác Long du hạ hành đến động tác Long du thượng hành, động tác kiểng gót bật lên chỉ diễn



Hình 5-22



Hình 5-23



Hình 5-24

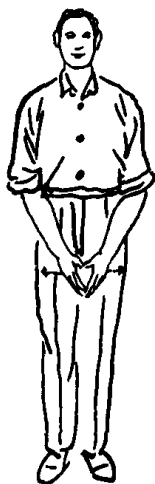
ra 1 lần, mỗi lần luyện công, ít nhất phải làm 4 lần, rồi thu công.

### 5. Động tác thu công (hình 5-23 ~ 27, trang 60, 61).

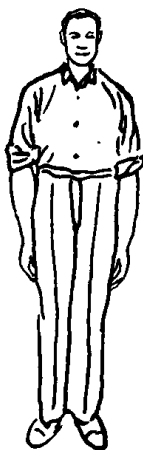
Sau lần kiểng gót bật lên lần cuối, từ từ hạ hai bàn tay chắp xuống trước ngực, gót chân cũng hạ dần xuống đất. Có ý niệm dẫn tinh khí theo thể di của tay qua Đan Điền Thượng, Đan Điền Trung, Đan Điền Hạ. Cách tập cụ thể giống như động tác thu công trong bài "Hồi xuân công".

## II. TÁC DỤNG

Bài Long du công là một bài vận động mềm dẻo toàn thân mang một phong cách riêng, nó cũng có tác dụng chung của Thuật dưỡng sinh trường thọ.



Hình 5-25



Hình 5-26



Hình 5-27

Trong 4 phép luyện công của bài *Hồi xuân công*, *Thượng nguyên công*, *Bát quái công*, *Bằng tường công*, đã xuất hiện 5 kiểu vận động cột sống khác nhau (1) Rung để chấn động trên dưới ; (2) Lôi kéo bằng động tác xoay vai sang phải sang trái ; (3) Xoay nghiêng sang phải sang trái theo hướng chuyển động lên trên ; (4) vươn người sang phải sang trái ; (5) vận chéo từ dưới lên trên). Bài *Long du công* là hình thức vận động cột sống loại thứ 6 trong Thuật dưỡng sinh trường thọ. Khi tập các động tác Long du hạ hành và Long du thượng hành, cột sống bị vận động theo hình chữ "S" với mức độ lớn nhất, điều này không chỉ có lợi cho việc gìn giữ sinh lực cho các đốt sống cổ, đốt sống ngực, đốt sống lưng và xương cụt,

mà còn có thể làm thông hai mạch Nhâm và Đốc. Thông được hai mạch Nhâm và Đốc, cơ thể sẽ dồi dào khí huyết, giúp con người nâng cao được sức khỏe. Đồng thời do bài *Long du công* lấy phần thất lưng làm trục chính, kéo toàn cơ thể cả trên lẫn dưới đều phải lắc uốn theo, nên có tác động rõ rệt trong việc làm săn gân cốt, khỏe thận bổ não. Nó giúp cho các bậc trung niên, người già giữ thẳng lưng, không còng, thanh niên thì giữ được vẻ đẹp hình thể, ngời sức trẻ trung.

Việc béo phì ở tuổi trung niên, tuổi già thường là do chất kích thích tinh dục tiết ra bị ít dần đi, tỷ lệ trao đổi có chất cơ bản bị giảm sút, dẫn đến tạo thành sự tích mỡ trong cơ thể. Công lực của bài *Long du công* tập trung vào lưng, bụng, hông, có thể làm tiêu hao khá nhiều lớp mỡ tích ở những chỗ này.

Bài *Long du công* giúp cho hình thể được vận động theo những tư thế riêng biệt, có tác dụng đặc biệt trong việc giảm mỡ mà không có một loại thuốc nào có thể sánh được.

## Chương VI

### Bài 6 : PHƯỢNG VŨ CÔNG (Bài "Phượng múa")

Các tư thế động tác trong bài này ung dung uyển chuyển, nhẹ nhàng như Phượng hoàng nhảy múa, nên được gọi là "*Phượng vũ công*". Do phương pháp tập luyện của bài này có tác dụng điều hòa tư thế và hơi thở đối với mấy bài trước vốn phải vận động nhiều nên còn được gọi là "*Dại thuận công*".

#### I. PHẦN LUYỆN TẬP

##### 1. Tư thế chuẩn bị (*hình 6-1 ~ 5, trang 64, 65*).

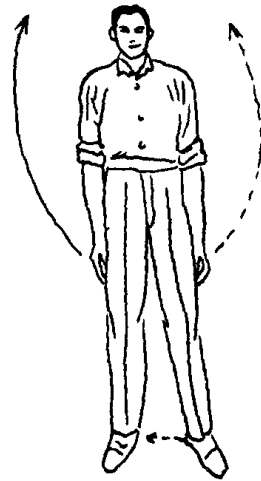
Phương pháp tập luyện cụ thể hoàn toàn giống như các động tác trong phần Tư thế chuẩn bị của bài "*Hồi xuân công*".

##### 2. Động tác khởi động (*hình 6 - 6 ~ 8, trang 65*)

(1) Đứng thẳng tự nhiên, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay thả xuống áp sát hai bên thân ; buông lỏng cơ bắp toàn thân, thở chậm đều ; đầu giữ ngay ngắn, cổ thẳng, cảm hơi thu (để huyệt Bách Hội vuông góc với huyệt Hội Âm), mắt nhìn bình thường.

sắc thái ung dung, ý nghĩ trẻ trung, mặt hơi mỉm cười (hình 6 - 6).

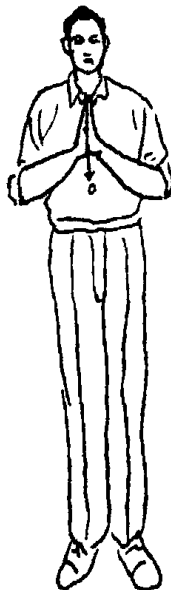
(2) Đưa hai tay lên trước ngực, lòng bàn tay úp xuống, 5 ngón tay toé ra, ngón tay cong tự nhiên ; hai tay khuyính ở tư thế ôm bóng ngang ngực (hình 6 - 7) ; chuyển hai tay về tư thế ôm bóng dọc : tay phải ở trên, lòng bàn tay úp xuống, huyết Thiếu Thương của ngón cái đặt vào huyết Thiên Đột của



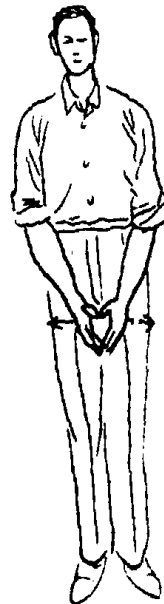
Hình 6-1



Hình 6-2

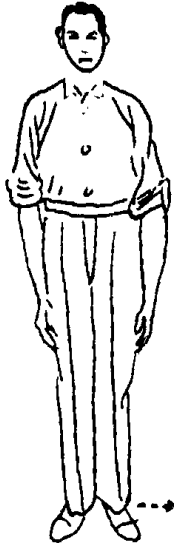


Hình 6-3



Hình 6-4





Hình 6-5



Hình 6-6



Hình 6-7

mạch Nhâm ; tay trái ở dưới, giữa lòng bàn tay lên, huyết Thiếu Trạch của ngón út đặt vào huyết Quan Nguyên của mạch Nhâm (hình 6 - 8).

### 3. Thế Phụng vũ bên trái (hình 6 - 9 ~ 12, trang 66, 67)

(1) Động tác thu cánh. Tiếp theo động tác khởi động, cùng một lúc từ từ xoay hai tay quay ra hai bên (ngón tay cái quay ra ngoài), bên ngoài hai cẳng tay tựa vào nhau, hai cánh tay chuyển động lên xuống, (tay trái chuyển



Hình 6-8



Hình 6-9

động lên trên, tay phải chuyển động xuống dưới) ; trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, người hơi quay sang trái, mắt nhìn sang trái, chân trái hơi nhấc lên, chuẩn bị bước (hình 6 - 9).

(2) Động tác giang cánh

Quay người sang trái một góc khoảng  $45^{\circ}$ , chân trái bước sang trái nửa bước, đầu gối gập hình cung, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái ; chân phải hơi chùng, ngón chân cái bám vào đất ; hai háng khép lại, cơ thể

đổ về bên trái ; đồng thời tay phải xoay xuống phía dưới ; tay trái xoay lên trên về hướng bên trái, lòng bàn tay quay về bên phải, để huyết Lao Cung cao ngang với tầm mắt, ánh mắt nhìn tập trung vào huyết Lao Cung của tay trái, 5 ngón tay cong tự nhiên, hơi tách rời nhau ; tay phải xoay ra sau chân phải, lòng bàn tay quay sang trái, 5 ngón tay cong tự nhiên, hơi tách ra (hình 6 - 10) ; Tiếp tục quay người sang trái, vừa



Hình 6-10



Hình 6-11

ngón tay duỗi ; ánh mắt nhìn gần lại (quay đầu hướng chính diện, ánh mắt nhìn xuống phía trước về bên phải (hình 6 - 11).

(3) Động tác giang cánh, ánh mắt nhìn gần lại lần thứ hai. Liên sau khi làm xong động tác giang cánh lần 1, xoay vai phải, vai trái (xoay vai phải trước, vai trái sau) khiến cánh tay và cổ tay xoay theo, bàn tay xoay lật lại ; lòng bàn tay trái quay chéo

quay vừa nhích thẳng người lên ; đồng thời hai chân thẳng dần lên tương ứng, hai đùi vẫn khép ; hai tay tiếp tục giang ra, lần lượt cùng lúc xoay lật hai bàn tay lại (ngón tay cái xoay theo chiều của lòng bàn tay), tay trái giơ cao ở phía bên trái (cao hơn đỉnh đầu), lòng bàn tay úp xuống đất, 5 ngón tay duỗi ; tay phải duỗi ra phía sau ở bên phải cơ thể, lòng bàn tay ngửa, 5



Hình 6-12

lên trên, lòng bàn tay phải quay chéo xuống ; cùng lúc đó, quay đầu sang trái, mắt chăm chú nhìn vào huyết Lao Cung ở lòng bàn tay trái ; cơ thể trong tư thế vươn lên ; các chi dưới cũng theo cơ thể mà duỗi thẳng thêm một tý nữa, nhưng vẫn giữ ở trạng thái chân trái hơi gập, chân phải duỗi thẳng, huyết Dũng Tuyền ở bàn chân phải chạm đất (hình 6 - 12).

Đến đây, bạn đã tập xong động tác Thế phượng vũ bên trái, chuẩn bị chuyển sang tập Thế bên phải.

#### 4. Thế phượng vũ bên phải (hình 6 - 13 ~ 16, trang 68, 69, 71)

(1) Động tác thu cánh, tiếp theo động tác cuối cùng của Thế phượng vũ bên trái, lấy bàn chân phải làm trụ, dịch bàn chân phải vào phía trong (tạo thành một góc  $45^{\circ}$  với chính giữa cơ thể) ; quay toàn thân sang phải ; xoay hai cánh tay thu về trước ngực, phía ngoài hai cẳng tay tựa vào nhau, tay phải đưa cao hơn, tay trái hơi thấp ; trọng tâm cơ thể bắt đầu chuyển sang đùi phải, gót chân trái bắt đầu kiểng lên (hình 6 - 13).



Hình 6-13

(2) Động tác giang cánh, nhìn gần lần thứ nhất.

Quay người về phía trước bên phải một góc  $45^\circ$ , chân phải gập xuống, trọng tâm cơ thể chuyển sang rơi vào chân phải ; chân trái hơi chùng, ngón chân cái bấm đất, hai đùi khép lại, cơ thể nghiêng về bên phải ; đồng thời xoay hai tay lần lượt giang ra hai bên ; tay trái xoay đưa lên trên về phía bên phải, lòng bàn tay quay sang trái, huyết Lao Cung ở vị trí cao ngang với tầm mắt, ánh mắt chăm chú nhìn vào huyết Lao Cung, 5 ngón tay cong tự nhiên, hơi tách rời nhau ; tay trái xoay ra phía sau, lòng bàn tay xoay sang phải, 5 ngón tay cong tự nhiên (hình 6 - 14). Tiếp tục xoay cơ thể sang phải, vừa xoay vừa nhích thẳng người lên ; hai chân cũng thẳng dần theo cơ thể ; hai đùi vẫn khép vào nhau ; đồng thời với



Hình 6-14



Hình 6-15

việc xoay người thẳng lên sang phải, hai cánh tay tiếp tục giang ra, lòng bàn tay xoay lật lại cùng một lúc (để ngón tay cái xoay theo chiều xoay của lòng bàn tay) ; tay phải giang cao về phía bên phải (giơ cao quá đầu, lòng bàn tay úp xuống đất, 5 ngón tay duỗi ra ; tay trái hướng về phía bên trái cơ thể, lòng bàn tay ngửa lên trên, 5 ngón tay duỗi ; cùng lúc đó ánh mắt nhìn gần lại, đầu quay về phía trước, mắt nhìn xuống dưới bên trái, trước cơ thể) (*hình 6 - 15*).

(3) Động tác giang cánh, nhìn gần lại lần thứ 2.

Sau khi tập xong động tác giang cánh lần 1, tự xoay vai trái vai phải (xoay vai trái trước, vai phải sau, khiến cánh tay và cổ tay xoay theo, bàn tay xoay lật lại ; lòng bàn tay phải quay chéo lên trên, lòng bàn tay trái quay chéo xuống dưới ; cùng lúc đó, đầu quay sang bên phải, mắt lại nhìn chăm chú vào huyết Lao Cung ở lòng bàn tay phải ; cơ thể tiếp tục ở tư thế vươn lên ; các chi dưới cũng thẳng thêm một chút nữa theo cơ thể, nhưng vẫn giữ ở tư thế chân phải hơi gập, chân trái duỗi thẳng, huyết Dũng Tuyền của bàn chân trái dẫm đất (*hình 6 - 16*).

Đến đây, bạn đã tập xong động tác *Thế phượng vũ bên phải*.

Bài tập này yêu cầu tập xen kẽ giữa thế bên trái với thế bên phải, mỗi thế tập từ 4 đến 8 lần, sau đó thu công. Mỗi lần tập xong động tác của Thế bên phải chuyển sang tập động tác của Thế bên trái, phương pháp và việc chuyển sang Thế bên trái là



Hình 6-16

Hình 6-17

Hình 6-18

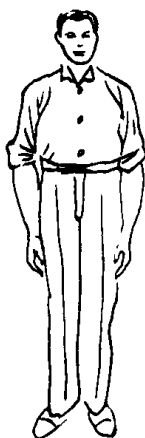
hoàn toàn giống với việc chuyển của Thế bên phải (1), chỉ hướng theo chiều ngược lại, khi tập luyện học viên cần nắm kỹ điều này.

**5. Động tác thu công (hình 6-17~21, trang 71, 72).**

Khi tập xong động tác cuối cùng của Thế bên phải, trọng tâm rơi vào đùi phải, thu chân trái về bên chân phải, hai gót chạm vào nhau, hai chân khép thẳng, mũi chân mở sang hai bên, rồi kiễng chân lên ; cùng lúc đó, hít thở sâu, vòng hai tay sang hai bên rồi giơ lên đỉnh đầu chắp hai bàn tay lại, tập động tác Thu công. Cách tập cụ thể của động tác Thu công hoàn toàn giống như động tác Thu công của bài "Hồi xuân công".



Hình 6-19



Hình 6-20



Hình 6-21

## II. TÁC DỤNG

Bài *Phượng vũ công* là một bài vận động toàn thân dẻo dai, mềm mại, rất dễ chịu. Nó cũng có những công dụng chung của Thuật dưỡng sinh trường thọ.

Trong các động tác Phượng hoàng giang cánh nhảy múa ở bên phải bên trái, đều có động tác nhìn gấn trở lại hai lần. Đây là cách luyện rất có ích cho hoạt động của con người, giúp nâng cao thị lực và phòng chống bệnh hoa mắt. Các động tác của bài *Phượng vũ công* thật khoan khoái, nhịp độ chậm, thở nhẹ nhàng, gần như một sự điều tiết thu giãn một chút sau khi tập mấy động tác nặng nề. Người mới tham gia vào tập phép dưỡng sinh trường thọ này, sau khi đã tập qua mấy bài trước đó, rồi luyện tốt bài *Phượng vũ công*, sẽ có cảm giác điều chỉnh được thần, khí, thấy khoan khoái dễ chịu.



## Chương VII

### Bài 7 : QUY TỨC CÔNG

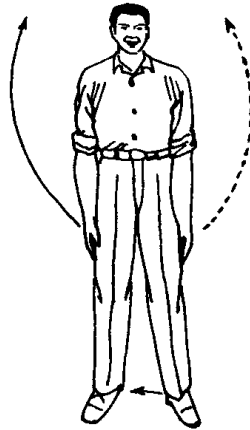
(Bài "Rùa thu mình")

**D**ộng tác chính khi tập luyện trong bài này là rút cổ nhún vai, giống như "con rùa trong trạng thái rút lại" khi đang ngủ nghỉ, nên gọi là "*Quy tức công*" tức "*Rùa thu mình*"; lại do đường chuyển động của hai tay trong bài này là tạo ra nhiều vòng tròn lồng vào nhau, nên còn được gọi là "*Phúc hoàn công*".

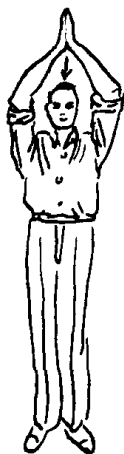
#### I. PHẦN LUYỆN TẬP

Tư thế chuẩn bị (hình 7 - 1 ~ 5, trang 73, 74).

Cách tập cụ thể hoàn toàn giống như cách tập trong phần "*Tư thế chuẩn bị*" của bài "*Hồi xuân công*".



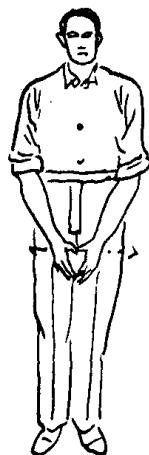
Hình 7-1



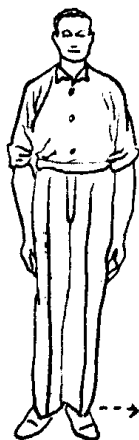
Hình 7-2



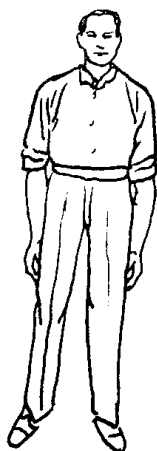
Hình 7-3



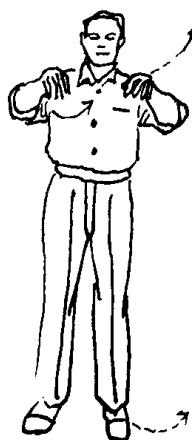
Hình 7-4



Hình 7-5



Hình 7-6



Hình 7-7

## 2. Động tác khởi động.

(1) Dứng thẳng tự nhiên, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay thả xuống tự nhiên áp sát hai bên thân thể, thả lỏng cơ bắp toàn thân, thở chậm. ánh mắt nhìn thẳng, thanh thản, ý nghĩ tươi trẻ, mặt mỉm cười (hình 7 - 6).

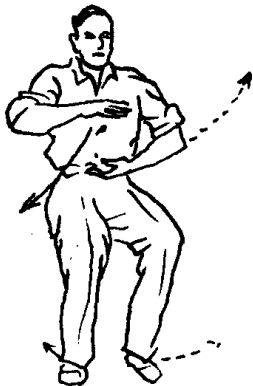
(2) Đưa hai tay về phía trước ngực, lòng bàn tay úp xuống, hai tay khuỳnh ở tư thế ôm ngang bóng, rồi từ từ giơ lên cao bằng vai, hai đầu gối hơi chùng (hình 7 - 7).

3. Thế bốn mã bên trái (hình 7 - 8 ~ 10, trang 75, 76).

(1) Xoay hai vai. Trước tiên nhô vai trái về phía trước, bên trái (tay trái vẫn khuỳnh), vai phải hướng về phía đằng sau, bên phải (tay phải vẫn khuỳnh) (hình 7 - 8), tiếp tục xoay tròn hai vai, khiến hai cánh tay xoay tự nhiên theo chiều quay của vai, cho đến khi tay trái đưa lên cao bằng vai, tay phải đánh lên trước ngực, lòng bàn tay của hai tay quay vào nhau, 5 ngón tay hơi cong giống như hình vuốt rùa ; đồng thời với các động tác của vai và tay, trọng tâm cơ thể dần dần



Hình 7-8



Hình 7-9

chuyển sang chân phải, chân trái nhấc lên chuẩn bị bước (hình 7 - 9).

(2) Xoay người bước khom. Người quay hơi chéch về phía bên trái, chân trái bước nửa bước về phía trước bên trái, từ từ gập xuống, khiến trọng tâm cơ thể chuyển sang đùi trái ; chân phải đạp ra đằng sau, duỗi thẳng, gót chân nhích về phía sau, cả bàn chân giẫm đất ;

cùng lúc đó, giơ tay trái về phía trước, các ngón tay gập lại từng chiếc (bắt đầu từ ngón út rồi gập theo thứ tự cho đến ngón cái), cổ tay xoay dần sang phải cho đến khi tay trái giơ lên cao ngang trán về phía trước bên trái (cánh tay hơi cong, chớ duỗi thẳng quá) ; tay phải xoay đưa xuống dưới về phía bên phải, cổ tay xoay từ từ rồi chống vào hông phải (chỗ huyết Hoàn Khiếu), tạo thành thế Bôn mã bên trái (thế ngựa chạy bên trái) (hình 7 - 10).



Hình 7-10

**4. Động tác rùa rút quay vai trái (phải) (hình 7 - 11 ~ 14, trang 77, 78).**

Tiếp theo động tác Thế bôn mã bên trái, xoay cổ tay trái để ngón tay chực xuống, quay cánh tay trái ra đằng sau, đưa xuống dưới rồi quay về phía trước tạo thành một vòng tròn khép kín (khiến vai quay tròn  $360^{\circ}$ ) sau đó tay trái hơi co lại ở trước ngực bên trái, các ngón tay cong hình vuốt rùa ; người vận theo tay trái cùng một lúc, khiến vai phải giữ cân bằng một cách tương đối cho vai trái quay tròn, sau đó tay phải hơi co lên trước ngực bên phải, ngón tay vẫn cong hình vuốt rùa ; đồng thời với động tác đưa hai tay lên trên, ngả nửa người phía trên ra đằng sau, trọng tâm toàn thân rơi vào đùi phải, uốn



Hình 7-11

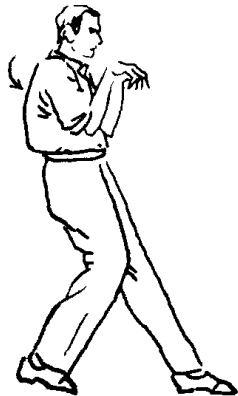


Hình 7-12



Hình 7-13

lung, cổ rút vai so, hình dáng giống như hình con rùa co rút lại (hình 7 - 11, 12, 13); tiếp đó người hơi ngả về phía trước, vai xoay ra đằng sau, thông xuống, cổ vươn ra phía trước, các ngón tay duỗi ra, bàn tay gập hẳn xuống, lòng bàn tay hướng vào huyết Thiên Đột, mười huyết Thập Tuyên ở hai tay (ở mười đầu ngón tay) đối nhau, chuẩn bị đi xuống phía dưới (hình 7 - 14).



Hình 7-14

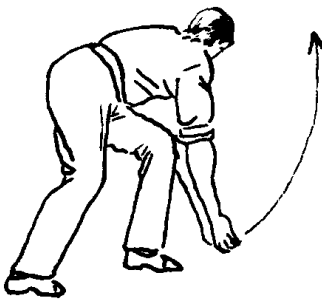


Hình 7-15

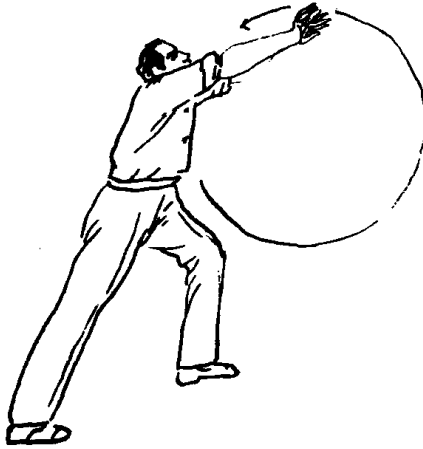
**5. Động tác rùa rụt vạch vòng tròn xuống dưới bên trái (hình 7 - 15 ~ 18, trang 78, 79, 80).**

Hạ hai tay xuống dọc theo huyết Thiên Đột của mạch Nhâm, qua Tam Tiêu thì lật hai bàn tay lại, lòng bàn tay ngửa lên trên (giống như bung bóng), hạ tiếp xuống dưới vạch một vòng tròn lớn, khi hạ xuống điểm thấp nhất thì đứng thẳng người dậy, hai tay vạch tiếp lên trên đến trước ngực thì dừng lại rồi lật hai bàn tay lại, hai tay cong hình vuốt rùa, co về trước ngực ; đồng thời với sự vận động của hai tay, người và cột sống được vận động theo hình chữ "S", theo chiều chuyển động của tay gồm tư thế cúi xuống, ngả về phía trước, hướng ra đằng sau rồi ngửa ra sau ; còn hai chân thì lần lượt vận động theo nhau từ bước gập sau, bước gập trước sang bước gập sau ; khi bước bước gập trước, hai háng khép lại với nhau.

Sau khi làm xong những động tác trên, nửa người phía trên hơi ngả ra đằng sau, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải, lưng khom, bụng thót, ngực ưỡn, cổ rụt, so vai, hình dáng giống hình rùa co mình lại ; sau đó người hơi ngả về phía trước, rồi quay vai ra sau, thông xuống, nghiêng cổ, ngón tay buông thông, lòng



Hình 7-16



Hình 7-17



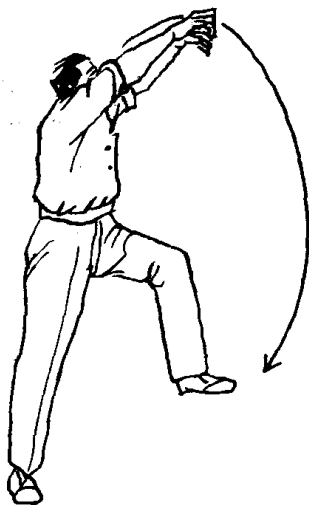
Hình 7-18

bàn tay đối diện với huyệt Thiên Đột, huyệt Thập Tuyên ở mười đầu ngón tay đối nhau, chuẩn bị vận động lên trên (hình 7 - 15 ~ 18).

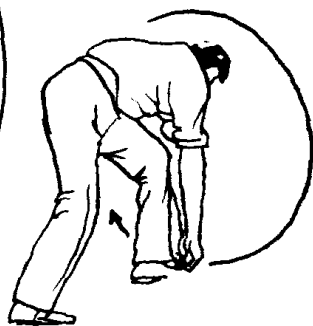
**6. Động tác rùa rút, vạch vòng tròn lên trên, bên trái (hình 7 - 19 ~ 22, trang 81)**

Giơ hai tay lên, chéch về phía trước huyệt Thiên Đột của mạch Nhâm, lòng bàn tay chéch lên trên, 5 ngón tay hơi cong xuống ; hai cánh tay giơ cao rồi hạ xuống vạch thành một vòng tròn lớn, khi vạch đến điểm thấp nhất thì so vai, và đứng thẳng người dậy kéo hai tay lên tự nhiên, sau đó co hai tay về trước ngực, 5 ngón tay cong hình vuốt rùa, lòng bàn tay hướng về phía trước ; nửa người phía trên ngả ra





Hình 7-19



Hình 7-20



Hình 7-21



Hình 7-22

đằng sau, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải, lưng khom, bụng thót, ngực uôn, cổ rút, vai so, hình dáng giống hình rùa co mình lại ; đồng thời với các động tác của các chi trên, cơ thể và cột sống lần lượt được dẫn ra vươn lên trên, vươn về phía trước, khom xuống, ngả ra sau theo chiều vận động của tay, uốn thành hình chữ "S" ; cùng với tay, hai chân cũng lần lượt vận động theo nhau từ bước gập sau chuyển bước gập trước sang bước gập sau ; khi bước bước gập trước, hai háng khép lại với nhau ; sau đó người hơi nghiêng về phía trước, quay vai ra sau, thông vai xuống, nghiêng cổ, 5 ngón tay buông thông, lòng bàn tay đối với huyệt Thiên Đột, huyệt Thập Tuyên ở 10 đầu ngón tay đối nhau, chuẩn bị chuyển sang Thế bôn mã bên phải (hình 7 - 19 ~ 22).

**7. Thế bôn mã bên phải** (Thế ngựa chạy bên phải) (hình 7 - 23 ~ 25, trang 82, 83).

(1) Xoay hai vai ; trước tiên nhô vai phải về phía trước bên phải, vai trái hướng xuống dưới ra đằng sau bên trái theo chiều ngược lại, hai cánh tay vẫn khuỳnh (hình 7 - 23) ; đồng thời với việc xoay tròn vai phải và vai trái, hai cánh tay cũng



Hình 7-23

xoay theo tự nhiên theo chiều xoay của vai cho đến khi tay phải đưa lên ngang vai ở trước cơ thể, tay trái đưa về trước ngực, lòng bàn tay của hai tay quay vào nhau, 5 ngón tay cong hình vuốt rùa. Đồng thời với các động tác của tay và vai, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái, người quay sang phải, chân phải nhấc lên chuẩn bị bước (hình 7 - 24).



Hình 7-24



Hình 7-25

(2) Xoay người bước khom. Chân phải bước nửa bước về phía trước bên phải, từ từ gập xuống, khiến trọng tâm cơ thể chuyển sang đùi phải ; chân trái đạp ra đằng sau, hơi duỗi, gót chân trái nhích về phía sau, cả bàn chân giẫm đất ; đồng thời với các động tác của chi dưới, giơ tay về phía trước, cánh tay hơi cong, các ngón tay gập lại theo thứ tự từng chiếc một

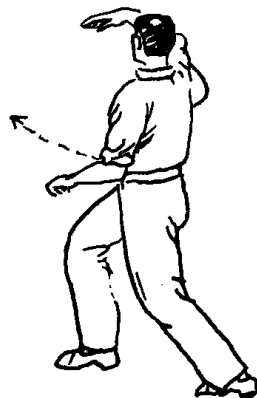
(bắt đầu từ ngón út rồi tuần tự đến ngón cái), cổ tay quay dần vào trong, cho đến khi tay phải giơ lên ngang trán ở phía trước bên phải (cánh tay hơi cong, không thẳng) ; tay trái đưa xoáy xuống dưới về phía bên trái, các ngón tay gập lại theo thứ tự từng chiếc một (bắt đầu từ ngón út tuần tự đến ngón cái), cổ tay xoay từ từ rồi chống vào hông trái (chỗ huyết Hoàn Khiêu), tạo thành Thế bốn mã bên trái (thế ngựa chạy bên trái) (hình 7 - 25).

**8. Động tác rửa rứt xoay vai bên phải (bên trái)**  
(hình 7 - 26 ~ 29, trang 84, 85).

Tập động tác *Rửa rứt xoay vai phải* (trái) ngay sau khi tập xong động tác *Thế bốn mã bên phải*, cách tập cụ thể giống như động tác *Rửa rứt xoay vai trái* (phải), riêng hướng của động tác thì theo chiều ngược lại.



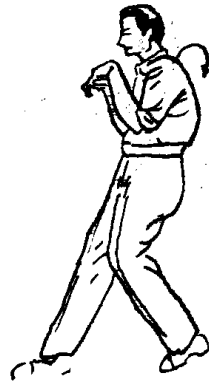
Hình 7 - 26



Hình 7 - 27



Hình 7-28

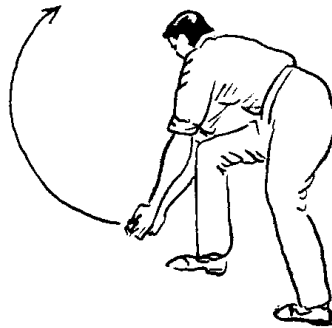


Hình 7-29

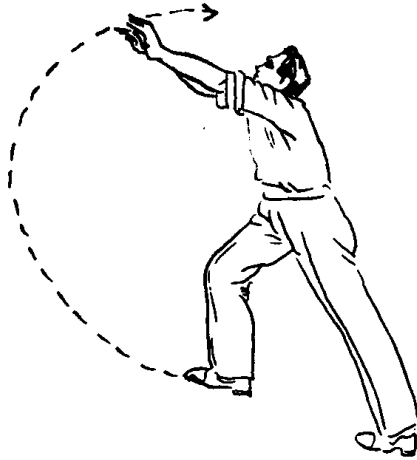
9. Động tác Rùa rút vạch vòng tròn đi xuống phía dưới bên phải (hình 7 - 30 ~ 33, trang 85, 86).



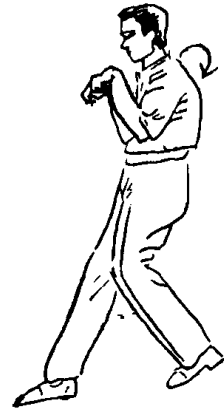
Hình 7-30



Hình 7-31



Hình 7-32



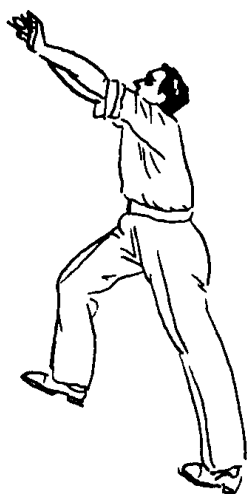
Hình 7-33

Cách tập cụ thể giống như động tác *Rùa rụt vạch vòng tròn đi xuống phía dưới bên trái*, riêng hướng theo chiều ngược lại.

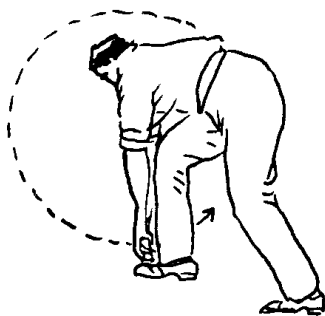
**10. Động tác rùa rụt vạch vòng tròn lên phía trên bên phải** (hình 7 - 34 ~ 37, trang 87).

Cách tập cụ thể giống như động tác *Rùa rụt vạch vòng tròn lên phía trên bên trái*, riêng hướng theo chiều ngược lại.

Các động tác của thế bên trái và thế bên phải đã nêu ở trên, đều tập mỗi thế 4 lần, sau đó thu công. Khi tập xong các động tác của thế bên phải chuyển sang thế trái, phương pháp giống như khi



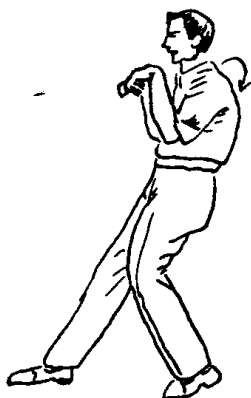
Hình 7-34



Hình 7-36



Hình 7-35

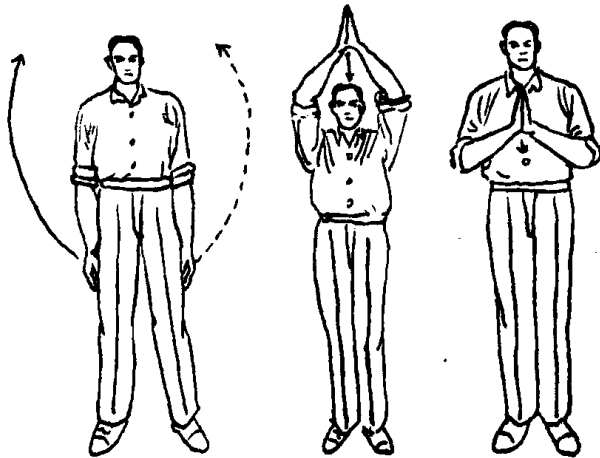


Hình 7-37

chuyển từ thế trái sang thế phải, tức giống như "thế bốn mã bên phải" (hình 7 - 23 ~ 25), hướng thì theo chiều ngược lại.

**11. Động tác thu công (hình 7-38 ~ 43 trang 88,89).**

Sau khi tập xong động tác xoay vai, thông vai lần cuối cùng của Thế bên phải, các huyết Thập Tuyên ở các đầu ngón tay hai bàn tay đối nhau tuần hành xuống dưới dọc theo huyết Thiên Đột của mạch Nhâm, khai thông Tam Tiêu ; rồi hai tay tách rời nhau ở trước mạch Khúc Cốt, đồng thời quay người từ bên trái về hướng chính diện, thu chân trái về, làm động tác Thu công. Cách tập cụ thể của động tác Thu công giống như cách tập của động tác Thu công trong bài "*Hồi xuân công*".

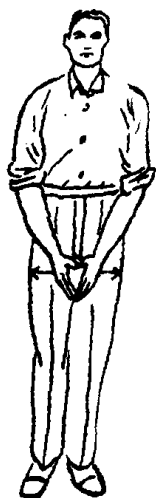


Hình 7-38

Hình 7-39

Hình 7-40

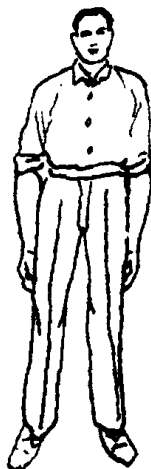




Hình 7-41



Hình 7-42



Hình 7-43

## 2. TÁC DỤNG

Bài *Quy túc công* là một bài vận động mềm mại toàn thân có phong cách độc đáo. Nó mang cả công dụng chung của Thuật dưỡng sinh trường thọ.

Các động tác chính của bài *Quy túc công* là đầu, cổ vươn ra, rút vào, có tác dụng kích thích khá mạnh đối với 6 huyệt như Đại Chùy, Á Môn, Phong Trì, Phong Phủ, Não hộ, có thể điều tiết các dây thần kinh trung ương của Đại não, tăng cường sự cung cấp máu lên não, có tác dụng tích cực trong việc phòng chống các bệnh mạch máu não.

Bài *Quy túc công* là bài vận động cột sống thứ 7 trong Thuật dưỡng sinh trường thọ, túc cúi gập người xuống đất hoặc uốn lưng, khiến cột sống được vận động theo hình chữ "S" ra cả đằng trước và đằng sau, điều này giúp ích cho việc giữ gìn sức khỏe xương úc, xương sống cổ, xương sống thắt lưng, giúp lớp người trạc tuổi trung niên và già cả giữ được dáng người thẳng. Bài này cũng có tác dụng điều trị, phòng chống tốt các bệnh phổi, viêm phế quản, viêm màng phổi.

## Chương XVIII

### Bài 8 : THIỀM VỊNH CÔNG (Bơi ếch)

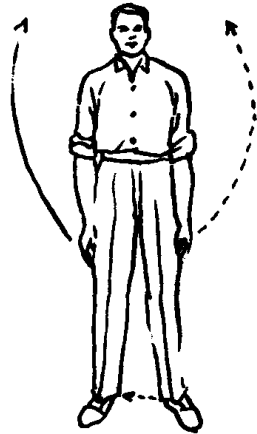
Các động tác của bài này mô phỏng theo tư thế bơi ếch, nên được gọi là "*Thiêm vịnh công*". Lại vì hai tay trong bài này luôn luôn chuyển động vạch thành những vòng tròn nhỏ trước ngực mà quỹ tích của nó giống như hai cái vòng nhỏ, nên cũng gọi là "*Tiểu hoàn công*".

#### 1. PHẦN LUYỆN TẬP

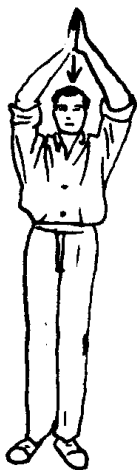
1. Tư thế chuẩn bị (hình 8-1 ~ 5, trang 91, 92).

Cách tập cụ thể hoàn toàn giống như cách tập trong phần "*Tư thế chuẩn bị*" của bài "*Hồi xuân công*".

2. Động tác khởi động (hình 8 - 6 trang 92).



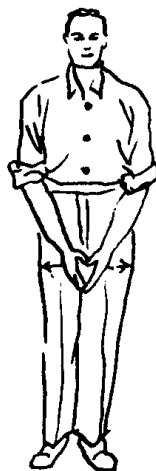
Hình 8-1



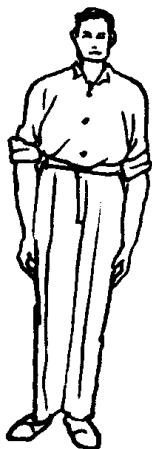
Hình 8-2



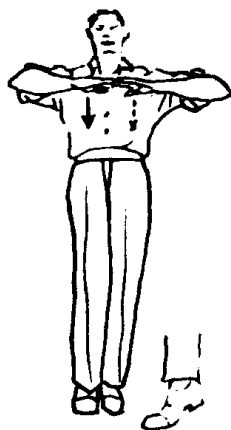
Hình 8-3



Hình 8-4



Hình 8-5



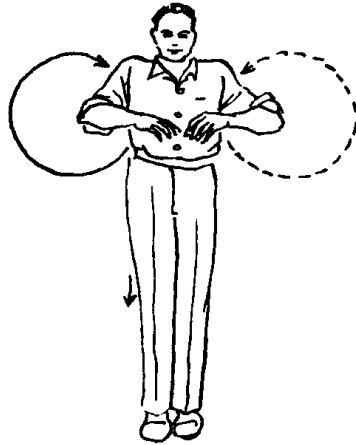
Hình 8-6

Tiếp theo tư thế chuẩn bị, hai chân đứng ngay ngắn, gót chạm vào nhau, áp mặt trong của hai đầu gối vào nhau (chỗ huyết Khúc Tuyền), hai đùi khép thẳng ; sau đó, duỗi thẳng các ngón tay, khuỳnh hai tay giơ lên trước ngực, lòng bàn tay úp xuống đất ; đồng thời kiễng hai chân lên, đùi thẳng, mông chổng, bụng thót, ngực ưỡn, cổ nghển, hơi ngẩng đầu lên ; khi hai tay đưa lên trước ngực cao ngang với vai, các huyết Thập Tuyền ở hai tay đối nhau (lòng bàn tay vẫn quay xuống đất), ngón tay cái chạm vào huyết Linh Khu của đường kinh Thiếu âm thận ở chân (nằm giữa kẽ sườn thứ 2 và thứ 3) ; lúc này trọng tâm cơ thể rơi vào bàn chân trước (chỗ huyết Dũng Tuyền) (hình 8 - 6).

**3. Thế bơi đầng trước của bơi ếch (hình 8-7 ~ 10, trang 94, 95).**

(1) *Động tác ếch bơi xuống.* Từ từ chùng hai đầu gối xuống, trọng tâm cơ thể bị hạ thấp ; đồng thời bơi hai tay về phía trước vạch thành các cung tròn nhỏ, các ngón tay cong tự nhiên, cánh tay vẫn gập khi bơi (hình 8 - 7) ; tiếp tục ngồi gập xuống nữa, hai đùi khép chặt, trọng tâm cơ thể rơi vào hai bàn chân (huyết Dũng Tuyền) ; đồng thời với việc tiếp tục ngồi thấp người xuống nữa, hai tay vạch các cung tròn sang hai bên cho đến khi cánh tay duỗi thẳng, các ngón tay cũng dần dần duỗi thẳng theo. Trong suốt quá trình ngồi xồm nửa người vận động như vậy, dần dần cổ rút lại, vai so, cơ bụng được thả lỏng (hình 8 - 8).

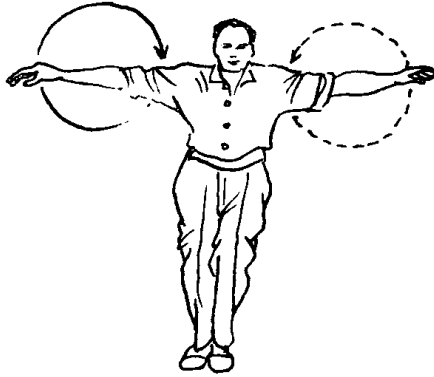
(2) *Động tác ếch bơi lên.* Từ tư thế ngồi xổm nửa người của động tác ếch bơi xuống, từ từ nhích thẳng người lên một chút, đùi vẫn khép chặt, trọng tâm cơ thể được nâng cao lên ; hai cánh tay gấp lại bơi trước ngực, ngón tay cong tự nhiên, đầu, cổ và vai được thả lỏng dần (*hình 8 - 9*) ; tiếp tục nâng trọng tâm cơ thể lên cao hơn nữa, hai chân kiểng lên, thẳng đùi, mông chống, bụng thót, ngực ưỡn, cổ nghén, đầu hơi ngẩng lên, vai tiếp tục được thả lỏng, cánh tay gấp lại giơ lên cao ngang vai, lòng bàn tay quay xuống đất, 5 ngón tay duỗi thẳng, ngón tay cái chạm vào huyệt Linh Khu (*hình 8 - 10*).



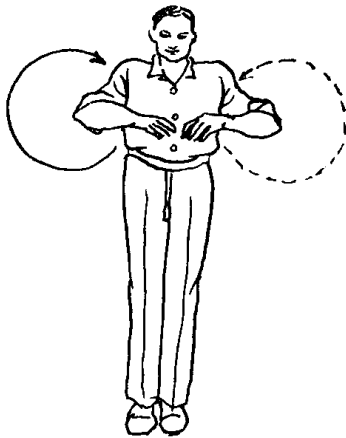
*Hình 8-7*

Một lần bơi lên một lần bơi xuống như vậy được tính là một lượt, phải bơi 8 lượt, rồi chuyển sang động tác *Thế bơi đằng sau của bơi ếch*.

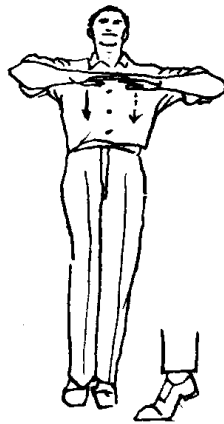
4. *Thế bơi đằng sau của bơi ếch* (giống như *hình 8 - 7 ~ 10*), riêng hai tay vạch vòng tròn theo chiều ngược lại.



Hình 8-8



Hình 8-9



Hình 8-10

(1) *Động tác éch bơi xuống.* Tiếp theo tư thế vươn người lên trên của động tác *Thế bơi dềng trước của bơi éch* (toàn thân vươn lên), từ từ chùng gối ngồi xổm, hai đùi vẫn khép chặt, trọng tâm cơ thể bị hạ thấp xuống ; đồng thời uốn lưng, hai tay (lòng bàn tay quay xuống đất) từ từ bơi đẩy ra phía sau, ngón tay cong tự nhiên (*hình 8 - 7*) ; tiếp tục chùng gối người thấp xuống nữa, hai đùi khép chặt, trọng tâm cơ thể rơi vào hai bàn chân (chỗ huyết Dũng Tuyền) ; đồng thời với việc tiếp tục ngồi thấp người xuống nữa, hai tay bơi vòng về phía sau cơ thể cho đến khi cánh tay duỗi thẳng, các ngón tay cũng từ từ duỗi thẳng theo. Trong suốt quá trình ngồi xổm nữa người vận động, như vậy, dần dần cổ rút lại, so vai, cơ bụng thả lỏng (giống như *hình 8 - 8*).

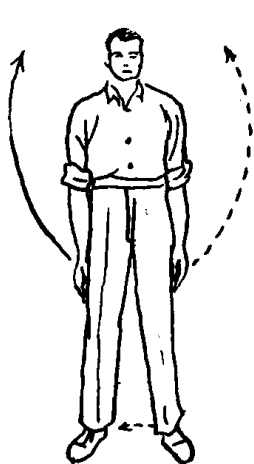
(2) *Động tác éch bơi lên.* Tiếp theo tư thế ngồi xổm của động tác éch bơi xuống, từ từ nhích thẳng người lên một chút, trọng tâm cơ thể bắt đầu được nâng cao lên ; đồng thời với động tác của các chi dưới, hai cánh tay bơi về phía trước vạch thành các cung tròn, các ngón tay cong tự nhiên, đầu, cổ và vai dần dần được thả lỏng (giống như *hình 8 - 9*) ; trọng tâm toàn thân tiếp tục được nâng cao hơn, kiễng hai chân lên, thẳng đùi, mông chống, bụng thót, ngực uốn, cổ nghển, đầu hơi ngẩng lên ; vai tiếp tục được thả lỏng, cánh tay vẫn ở tư thế gập lại giờ lên cao bằng vai, lòng bàn tay quay xuống đất, 5 ngón tay duỗi thẳng, ngón tay cái chạm vào chỗ huyết Linh Khu (giống như *hình 8 - 10*).



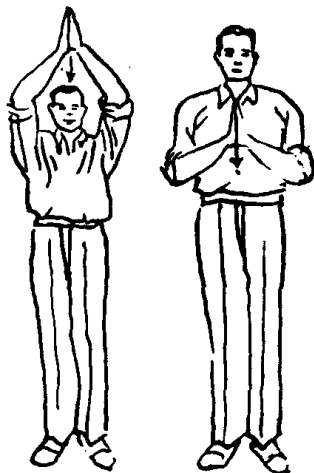
Đối với động tác *Thế bơi dềng sau của ếch*, phải tập 8 lượt, rồi thu công.

5. Động tác thu công (hình 8 - 11 ~ 16, trang 97, 98).

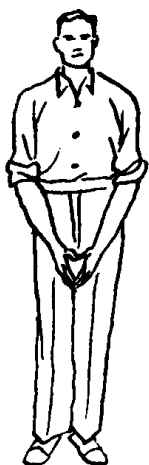
Khi tập xong động tác ếch bơi lên lần cuối cùng của *Thế bơi dềng sau của ếch*, từ từ ấn hai bàn tay xuống, trọng tâm cơ thể được hạ xuống, gót chân từ từ buông xuống, mũi chân mở tự nhiên ; tiếp tục ấn hai bàn tay xuống đi qua Hạ Đan Điền, lật hai tay xuôi về hai bên người, bắt đầu tập động tác thu công. Cách tập cụ thể của động tác Thu công giống như cách tập của động tác Thu công trong bài "*Hồi xuân công*".



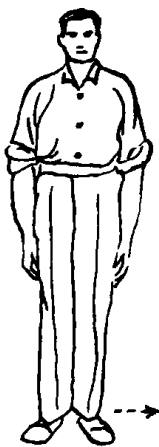
Hình 8-11



Hình 8-12



Hình 8-14



Hình 8-15



Hình 8-16

## 2. TÁC DỤNG

Bài *Thiền vịnh công cũng* đem lại hiệu quả giống nhau của *Thuật dưỡng sinh trường thọ*. Việc vận động cổ, vai như vươn ra rút lại, so vai, thả lỏng vai đã kích thích khá mạnh đến một số huyết quan trọng của mạch Đốc và kinh Dương Minh ở tay có liên quan đến bộ phận hậu não (như các huyết Á Môn, Phong Phú, Não Bộ, Phong Trì, Não Không v.v...), gây tác dụng tốt đối với việc điều tiết tuyến giáp trạng và tác dụng của Bàng tuyến giáp trạng, phòng chữa các bệnh đau đầu, cứng cổ, run tay, đầu bị giật, kể cả chứng bệnh suy nhược thần kinh.

Đối với những người lao động trí óc thường xuyên viết lách, thì việc tập luyện bài này là một hình thức vận động khá lý tưởng. Nó tổng hòa sự hoạt động của toàn cơ thể, khối lượng vận động lại chú trọng vào việc vận động vùng cổ, vai, thắt lưng, bụng và các chi dưới, nên có hiệu quả tốt đối với việc kích thích hệ thống tiêu hóa hay giảm béo, giữ vẻ đẹp hình thể.

## Chương IX

### Bài 9 - "MIÊU PHỐC CÔNG"

("Mèo vờ")

Điệp tập luyện của bài này đòi hỏi các động tác của tứ chi phải nhanh, nhậy, không gây ra tiếng động, khi ra tay phải giống như mèo vờ, khi hạ bước phải êm như mèo đi, nên được gọi là "*Miêu phốc công*". Lại vì cơ thể phải quay về 5 hướng Đông, Nam, giữa, Tây, Bắc khi tập luyện, mỗi lần quay bàn chân bước ra phía trước đều quay theo quỹ đạo hình chữ "Nhân : 𠄎), còn hai tay thì vạch thành những hình tròn khớp lại với nhau, nên còn gọi là bài "*Nhân hoàn công*".

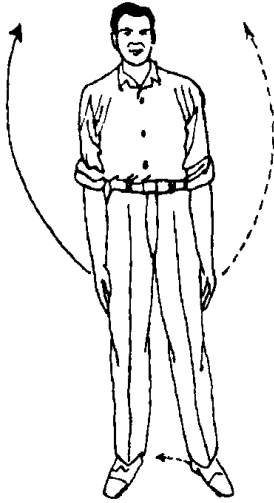
#### I. PHẦN TẬP LUYỆN

1. Tư thế chuẩn bị (hình 9-1~5, trang 101, 102).

Cách tập cụ thể giống như cách tập trong phần *Tư thế chuẩn bị* của bài "*Hồi xuân công*".

2. Động tác khởi động (hình 9-6,7, trang 102).

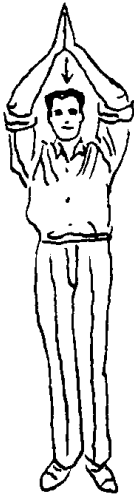
(1) Người đứng thẳng tự nhiên, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay thả xuống áp sát 2 bên người một



Hình 9-1

cách tự nhiên ; thả lỏng cơ bắp toàn thân ; thở chậm đều ; đầu để ngay ngắn, cổ thẳng, cằm dưới hơi thu (khiến huyết Bách Hội vuông góc với huyết Hội Âm), ánh mắt bình thường, vẻ thanh thản, nét mặt mỉm cười, ý nghĩ tươi trẻ (hình 9 - 6).

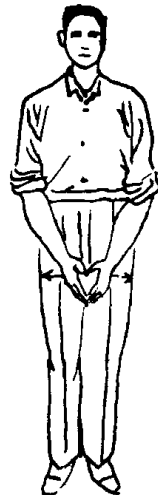
(2) Hai tay giơ ra đưa từ dưới lên trên theo hình vòng cung, đưa lên cao quá đầu thì chắp hai bàn tay lại, chân trái tựa



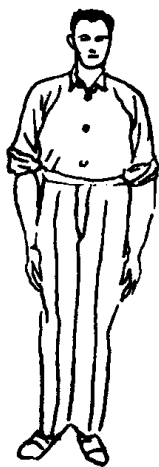
Hình 9-2



Hình 9-3



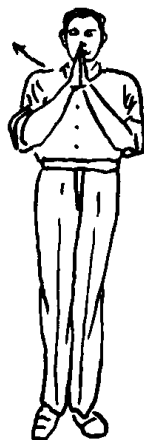
Hình 9-4



Hình 9-5



Hình 9-6



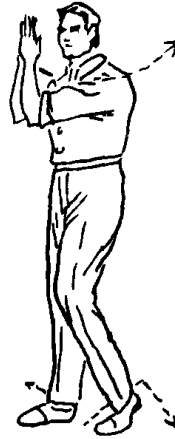
Hình 9-7

gót vào chân phải, hạ hai bàn tay chắp trên đỉnh đầu xuống trước trán đi qua mặt, xuống đến cằm, sao cho huyết Thiếu Thương của ngón cái ở hai tay để đúng vào huyết Thủy Câu (hình 9 - 7).

**3. Động tác vờ hướng Đông (hình 9 - 8 ~ 14, trang 103, 104).**

(1) Tiếp theo tư thế chuẩn bị, giơ nghiêng hai bàn tay chắp về phía bên trái mặt (dùng cánh tay trái đẩy sang phải, giơ khuỷu tay phải lên, bàn tay phải ở trên, bàn tay trái ở dưới, sao cho ngón cái của hai bàn tay vẫn đối với huyết Thủy Câu) ; đồng thời với lúc đó, vận thất lung sang phải, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải, kiểng gót chân trái lên, tựa

háng trái vào háng phải (hình 9 - 8). (2) sau đó vận thất lung sang trái, mặt quay về hướng Đông ; mũi chân trái bước ra nửa bước sang bên trái (về hướng Đông) theo "hình thước thợ" cùng với chiều quay của cơ thể, đầu gối chùng xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái ; kiễng gót chân phải lên, mũi chân phải giẫm đất, đồng thời khép đùi lại, giờ hai tay vuông góc ở hai bên huyết Hợp Cốc của hai bàn tay đối nhau, bàn tay hướng ra hai bên, 5 ngón tay để tự nhiên, giống như vuốt



Hình 9-8



Hình 9-9

mèo vồ mồi (hình 9-9). (3) Chân phải giẫm đất, người ngồi nửa người về phía sau, trọng tâm rơi vào đùi phải, chân phải kiễng lên, mũi chân phải giẫm đất, khép háng lại ; đồng thời chụp tay trái xuống phía dưới đầu gối trái, người hơi ngả về phía trước (hình 9 - 10) ; (4) chụp tiếp tay phải xuống phía dưới đầu gối trái, người khom thấp xuống, hai bàn



Hình 9-10

Hình 9-11

Hình 9-12



Hình 9-13



Hình 9-14



tay chấp lại trước đầu gối trái ; đồng thời với động tác của các chi trên, đầu gối trái chùng xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái ; kiểng gót chân phải lên, mũi chân giẫm đất, khiến chân hơi chùng, rồi khép háng lại (*hình 9 - 11*) ; (5) sau đó, thẳng lưng, nửa người phía trên hơi ngửa về phía sau, co hai tay chấp lên ; đùi phải hơi gập, trọng tâm cơ thể chuyển dần sang đùi phải, chân trái bước hờ (tức gót chân hơi kiểng lên, mũi chân giẫm đất) (*hình 9 - 12*) ; lại xoay tròn hai vai ra phía sau, khiến khuỷu tay gập lại thành hình tam giác, xoay cổ tay lên trên đưa hai bàn tay về chấp thẳng trước ngực, cổ tay đặt vào huyệt Thiện Trung ở trước ngực, giống tư thế chấp tay lễ (*hình 9 - 13*) ; (6) Tiếp đó, mở hai tay ra đưa về hai bên, 5 ngón tay quặp tự nhiên giống như vuốt mèo vồ mèo ; cùng lúc đó, người hơi ngả về phía trước, chân trái chùng gối, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái ; kiểng gót chân phải lên, mũi chân giẫm đất, chân hơi chùng, háng khép lại (*hình 9 - 14*). Đến đây, bạn đã tập xong động tác mèo nhào về hướng Đông.

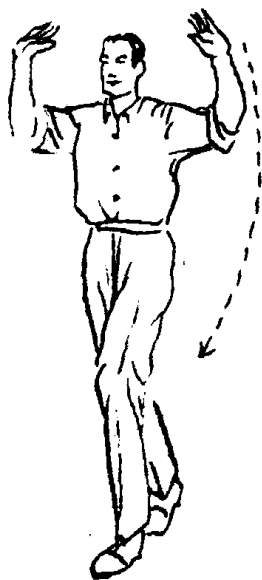
**4. Động tác vồ hướng Nam (*hình 9 - 15 ~ 21, trang 106, 107, 108*).**

(1) Sau khi tập xong động tác mèo vồ hướng Đông, xoay gót chân phải vào phía trong một góc  $45^{\circ}$ , cả bàn chân giẫm đất, gối chùng, người hơi ngồi về phía sau, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải ; kiểng gót chân trái lên, mũi chân trái giẫm đất, khép đùi ; hai tay giơ lên ; giữ ở tư thế vuốt mèo chuẩn bị vồ

mồi (hình 9 - 15) ; (2) vận  
 lung xoay người sang phải,  
 mặt quay về hướng chính  
 diện (hướng Nam) ; chân  
 trái vạch theo "hình thước  
 thợ" trước tiên tựa gót vào  
 chân phải rồi bước ra nửa  
 bước về phía trước bên trái,  
 đầu gối chùng xuống, trọng  
 tâm cơ thể rơi vào đùi trái ;  
 kiễng gót chân phải lên, mũi  
 chân chạm đất thành nửa  
 hình cánh cung, khép háng ;  
 hai tay giơ lên giữ ở tư thế  
 vuốt mèo chuẩn bị vồ mồi



Hình 9-15



Hình 9-16



Hình 9-17



Hình 9-18

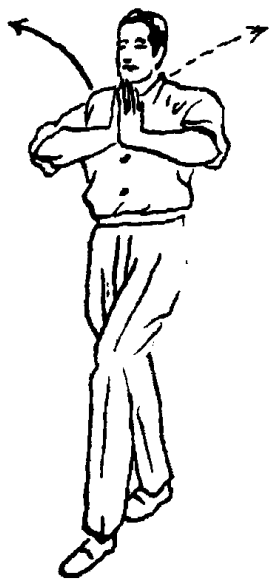
(hình 9 - 16) ; (3) Chân phải giẫm đất, đùi phải gập xuống khiến người ngả ngà về phía sau, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải ; kiểng gót chân trái lên, mũi chân chạm đất, khép đùi ; đồng thời với các động tác của chi dưới, chụm tay trái xuống phía dưới đầu gối trái, người hơi khom lưng về phía trước (hình 9 - 17) ; (4) Chụm tiếp tay phải xuống phía dưới đầu gối trái, người khom thấp xuống, hai bàn tay chắp lại trước đầu gối trái ; cùng lúc với các động tác của chi trên, gối trái gập

xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trái ; kiểng gót chân phải lên, mũi chân giẫm đất, rồi khép háng (hình 9 - 18) ; (5) Thẳng lưng lên, nửa người phía trên hơi ngả về phía sau, hai bàn tay chắp đưa lên ; đùi phải gập xuống, khiến người ngả ngà về phía sau, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải, gót chân trái kiểng lên, mũi bàn chân trái giẫm đất (hình 9 - 19) ; tiếp tục xoay tròn hai vai ra phía sau, khiến khuỷu tay gập thành hình tam giác, xoay cổ tay lên trên đưa hai

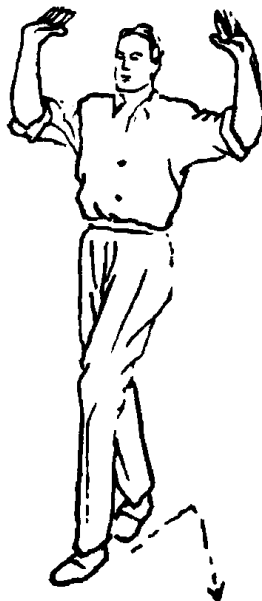


Hình 9-19

bàn tay về chắp thẳng trước ngực, cổ tay đặt vào vị trí huyệt Thiên Trung ở trước ngực, giống tư thế chắp tay lễ (hình 9 - 20) ; (6) Mở hai tay đưa về hai bên, 5 ngón tay quặp tự nhiên giống như vuốt mèo vồ mồi ; trong khi đó, người ngả về phía trước, đùi trái gập xuống tạo thành bước gập trước, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái ; kiễng gót chân phải lên, mũi chân phải giảm đất, chân hơi khuyu xuống, háng phải khép vào háng trái (hình 9 - 21). Đến đây bạn đã tập xong động tác mèo nhào về hướng Nam.



Hình 9-20



Hình 9-21

**5. Động tác vồ giữa (hình 9 - 22 ~ 28, trang 109, 110, 111).**

(1) Sau khi tập xong động tác *Mèo vồ hướng Nam*, xoay gót chân phải vào trong một góc  $45^\circ$ , cả bàn chân giẫm đất, người ngả ngồi về phía sau, đùi phải hơi gập xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải; kiếng gót chân trái lên, mũi chân trái giẫm đất, chân hơi khuyu xuống, khép đùi lại; hai tay giơ lên giữ ở trạng thái vuốt mèo chuẩn bị vồ mồi (hình 9 - 22);



Hình 9-22



Hình 9-23

(2) Thu chân trái về vạch thành "hình thước thợ" (trước tiên thu chân trái từ Nam về Bắc rồi tựa gót vào chân phải, sau đó bước ra phía Đông), bước ngang ra nửa bước về phía bên trái (cự li hai chân mở rộng bằng vai), trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái; kiếng gót chân phải lên, mũi chân phải giẫm đất, khép háng; hai tay giơ lên giữ ở trạng thái vuốt mèo chuẩn bị vồ mồi (hình 9 - 23); (3) Chup tay trái xuống phía dưới, vào



Hình 9-24

Hình 9-25

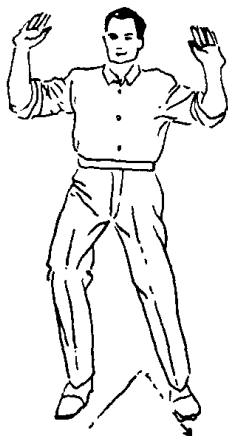
Hình 9-26

khoảng giữa hai đầu gối, người hơi ngả về phía trước ; đồng thời gót chân phải hơi xoay vào phía trong, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải ; kiễng gót chân trái lên, mũi chân trái giảm đất, khép đùi (hình 9 - 24) ; (4) Chụp tay phải xuống phía dưới vào khoảng giữa hai đầu gối, người khom thấp xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào giữa háng, sức nặng hai bên đùi đều phải cân bằng, hai đầu gối gập xuống, hai bàn tay chắp ở giữa hai đầu gối (hình 9 - 25) ; (5) Nâng thẳng nửa người phía trên dậy, hơi ngả ra phía sau, cơ hai bàn tay chắp lên trên, hai đầu gối vẫn hơi khuyu xuống, trọng tâm rơi đều vào hai chân (hình 9 - 26) ; lại xoay tròn hai vai ra phía sau, kéo



Hình 9-27

lên trên đưa hai tay về chắp thẳng trước ngực ; cổ tay đặt đúng vào huyết Thiện Trung, giống như chắp tay lễ (hình 9 - 27) ; (6) Sau đó mở hai tay giờ về hai bên, 5 ngón tay toé ra, quặp tự nhiên như vuốt mèo vồ mồi ; đồng thời nghiêng người sang phải, trọng tâm rơi vào đùi phải, gót chân trái kiểng lên, mũi chân trái giâm đất, rồi khép háng (hình 9 - 28). Đến đây bạn đã tập xong động tác Mèo vồ vào giữa.



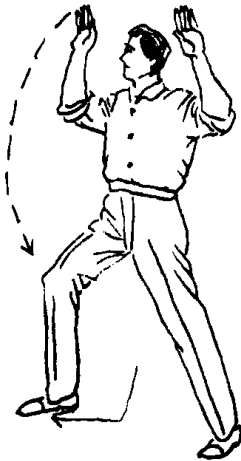
Hình 9-28



Hình 9-29

**6. Động tác vồ hướng Tây (hình 9 - 29 ~ 35, trang 111, 112, 113, 114).**

(1) Sau khi tập xong động tác *Mèo vồ vào giữa*, xoay gót chân trái ra phía ngoài một góc  $45^{\circ}$ , cả bàn chân giẫm đất, đùi trái hơi gập xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái ; kiễng gót chân phải lên, mũi chân phải giẫm đất, khép hai đùi ; hai tay giơ lên giữ ở trạng thái vuốt mèo vồ mồi (hình 9 - 29) ; (2) Quay lưng xoay người sang bên phải, mặt quay về hướng chính tây, chân phải vạch "hình thuốc thợ" xoay theo cơ thể (trước tiên thu chân phải từ nam về Bắc, rồi bước lên trên về hướng Tây) rồi bước ra nửa bước về phía trước bên phải, đầu gối gập xuống thành bước gập trước, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi



*Hình 9-30*

phải ; kiễng gót chân trái lên, mũi chân giẫm đất, chân hơi cong, khép háng ; hai tay giơ lên giữ ở trạng thái vuốt mèo vồ mồi (hình 9 - 30) ; (3) Chân trái giẫm đất, đùi trái hơi gập xuống, ngả người về phía sau, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái, kiễng gót chân phải lên, mũi chân phải giẫm đất, rồi khép háng ; đồng thời tay phải chụp xuống phía dưới gối phải, người ngả theo về phía trước (hình 9 - 31) ;



(4) Tay trái chụp tiếp xuống phía dưới gối phải, hai tay chắp lại trước gối phải, người khom thấp xuống ; đồng thời với các động tác của các chi trên, đùi phải gập xuống thành bước gập trước, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải, kiễng gót chân trái lên, mũi chân trái giảm đất, chân hơi cong, rồi khép háng (hình 9 - 32) ; (5) Thẳng lưng dậy, nửa người phía trên hơi uốn về phía sau, cơ hai bàn tay chắp lên



Hình 9-31



Hình 9-32



Hình 9-33

trên ; gối trái hơi gập xuống, ngả ngồi ra sau, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái :kiểng gót chân phải lên, mũi chân phải chạm đất (*hình 9 - 33*) ; lại xoay tròn hai vai ra phía sau, kéo hai khuỷu tay gập thành hình tam giác, xoay cổ tay lên trên đưa hai bàn tay về tư thế chấp thẳng, để cổ tay dứng vào huyết Thiện Trung ở trước ngực, giống như đang chấp tay lễ (*hình 9 - 34*) ; (6) Sau đó mở hai tay, giơ về hai bên, 5 ngón tay toé ra, quặp vào tự nhiên, giống như vuốt mèo vồ mồi ; đồng thời với động tác của các chi trên, người hướng về phía trước, đùi gối phải gập xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải ; kiểng gót chân trái lên, mũi chân giẫm đất, chân hơi cong, khép háng



*Hình 9-34*



*Hình 9-35*

(hình 9 - 35). Đến đây bạn đã tập xong động tác *Mèo vồ hướng Tây*.

**7. Động tác mèo vồ hướng Bắc** (hình 9 - 36 ~ 42, trang 115, 116, 117).

(1) Sau khi tập xong động tác *Mèo vồ hướng Tây*, xoay gót chân trái ra phía ngoài một góc  $45^\circ$ , cả bàn chân giẫm đất, gót trái hơi gập xuống ngả người về phía sau, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái ; kiễng gót chân phải lên, mũi chân phải giẫm đất, khép đùi, tay vẫn giơ lên giữ ở trạng thái vuốt mèo chuẩn bị vồ mồi (hình 9 - 36) ; (2) Quay lưng xoay người sang phải, mặt quay về hướng chính Bắc, chân phải vạch một "hình thước thợ" xoay theo cơ thể (trước tiên thu chân phải từ Tây về Đông, rồi bước lên trên về hướng Bắc) bước ra nửa bước về phía trước bên phải, hơi gập gối, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải ; kiễng gót chân trái lên ; mũi chân trái giẫm đất, chân hơi cong, khép háng ; tay vẫn giơ lên giữ ở trạng thái vuốt mèo chuẩn bị vồ mồi (hình 9 - 37). (3) Bàn chân trái giẫm đất, đùi trái hơi gập xuống, ngả người ra phía sau, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái ; kiễng gót chân phải lên, mũi chân phải giẫm đất, khép háng ; đồng thời với các động tác của các chi dưới, chụp tay phải



Hình 9-36



Hình 9-37



Hình 9-38

xuống phía dưới đầu gối phải, người hơi ngả về phía trước (hình 9 - 38) ; (4) Chụm tiếp tay trái xuống đầu gối trái, người cúi thấp xuống, hai tay chắp lại trước đầu gối phải ; trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải ; kiễng gót chân trái lên, mũi chân trái giẫm đất, chân hơi cong, khớp háng (hình 9 - 39) ; (5) Đứng thẳng lưng nâng ngồi dậy, nửa người phía trên hơi uốn ra phía sau, cơ hai bàn tay chắp lên ; gối trái hơi gập xuống, ngả người về phía sau, trọng tâm cơ thể rơi



Hình 9-39

vào đùi trái, kiểng gót chân phải lên, mũi chân giẫm đất (hình 9 - 40) ; Tiếp tục xoay tròn hai vai ra phía sau, kéo theo hai khuỷu tay gấp lại thành hình tam giác, xoay cổ tay lên trên đưa hai bàn tay về tư thế chắp thẳng trước ngực, để cổ tay vào đúng huyệt Thiên Trung, giống như đang chắp tay lễ vải (hình 9 - 41) ; (6) Sau đó mở hai tay gơ về hai bên, 5 ngón tay toé ra quặp vào tự nhiên như vuốt mèo vờ mồi ; đồng thời, nghiêng người về phía trước, gối phải hơi gấp xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải ; kiểng gót chân trái lên, mũi chân giẫm đất, chân hơi cong, rồi khép háng (hình 9 - 42). Đến đây bạn đã tập xong động tác *Mèo vờ hướng Bắc*.

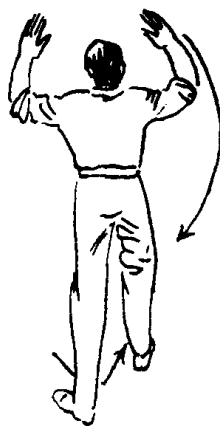
**8. Động tác quay về thu công (hình 9 - 43 ~ 49, trang 118, 119, 120).**



Hình 9-40

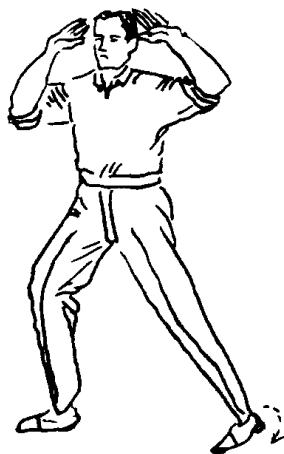


Hình 9-41

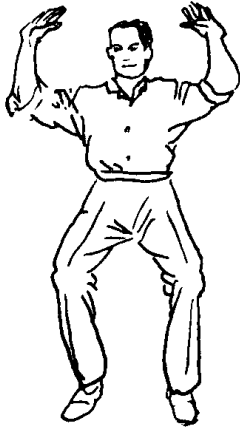


Hình 9-42

(1) Sau khi tập xong động tác *Mèo vồ hướng Bắc*, xoay gót chân trái vào trong một góc  $45^{\circ}$ , cả bàn chân giẫm đất, đùi trái gập xuống, ngả người ra phía sau, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái ; gót chân phải kiểng lên, mũi chân phải giẫm đất ; xoay người sang bên trái, mặt quay về hướng chính tây ; chân phải vạch theo một "hình thước thợ" (trước tiên thu chân phải từ Bắc về Nam, rồi bước lên trên về hướng Tây) bước ra nửa bước về phía trước bên trái ; rồi gập gối xuống thành bước gập trước, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải ; gót chân trái kiểng lên, mũi chân giẫm đất, chân hơi cong, khép háng ; hai tay vẫn giơ lên giữ ở trạng thái vuốt mèo chuẩn bị vồ mồi (*hình 9 - 43*) ; (2) quay tiếp gót chân trái vào trong một góc  $45^{\circ}$ , cả bàn chân giẫm đất, gối trái hơi gập xuống, ngả người về phía sau, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái ; kiểng gót chân phải lên (mũi chân phải giẫm đất) ; quay người sang trái, mặt quay về hướng chính nam ; chân phải vạch theo một hình thước thợ (thu chân phải từ Tây về Đông, rồi bước lên trên về hướng Nam) bước ra nửa bước về phía trước bên trái, rồi chùng gối xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải, kiểng gót chân trái lên, mũi chân trái giẫm đất, chân

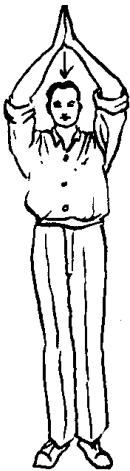


*Hình 9-43*



Hình 9-44

hơi cong, khép háng ; hai tay vẫn giơ lên giữ ở trạng thái vuốt mèo chuẩn bị vỗ mồi (hình 9 - 44) ; (3) Giơ hai tay lên cao quá đầu rồi chấp lại ; đồng thời với động tác giơ hai tay lên, hít thở thật sâu, thu chân trái về tựa gót vào chân phải, hai gót song song nhau, sau đó làm động tác thu công, cách tập cụ thể giống như động tác thu công trong bài "Hồi xuân công" (hình 9 - 45 ~ 49). Đến đây bạn đã tập xong bài "Miêu phúc công".



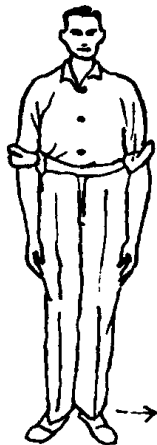
Hình 9-45



Hình 9-46



Hình 9-47



Hình 9-48



Hình 9-49

## 2. TÁC DỤNG

Bài *Miêu phốc công* là bài tập được các nhà đạo giáo thiết kế trên cơ sở kết hợp học thuyết âm dương ngũ hành với nhu cầu bồi bổ tinh khí cho cơ thể con người, mô phỏng các đặc điểm như mềm mại, uyển chuyển, nhanh nhạy trong mọi cử chỉ của mèo, rồi tăng phần tập luyện lên. Thực tiễn đã chứng minh, bài tập mang lại các hiệu quả chung của các bài tập trong thuật dưỡng sinh trường thọ. Luyện tập trường kỳ bài tập này, có thể giúp cơ thể trở nên linh hoạt, bước đi thoăn thoắt, có thể phòng chống được các bệnh nhược dương, tiền liệt tuyến phình to, bệnh đi đại liên tục v.v...



## Chương X

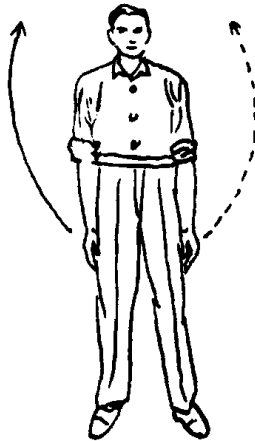
### Bài 10 : THIÊN ĐỊA CÔNG

Bài này chia thành hai phần, phần đầu là phần lòng hai bàn tay ngửa lên trời, vạch hình tròn trên đỉnh đầu, dùng huyết Bách Hội và huyết Lao Cung để hút Thiên Dương ; phần sau là phần lòng hai bàn tay úp xuống đất, vạch hình tròn trên mặt phẳng phía trước cơ thể, dùng huyết Dũng Tuyền và huyết Lao Cung hút Địa âm ; vì vậy được gọi là "*Thiên dương Địa âm công*", gọi tắt là "*Thiên địa công*". Mặt khác khi tập luyện, hai tay lại vạch lên phía trên, vạch phía trước mặt những vòng tròn khá lớn nên còn gọi là "*Thiên hoàn địa hoàn công*".

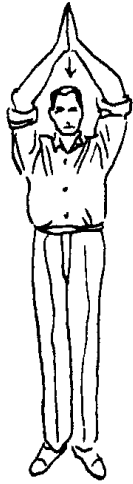
#### I. PHẦN TẬP LUYỆN

1. Tư thế chuẩn bị (hình 10-1 ~ 5, trang 121, 122).

Cách tập cụ thể giống như các động tác trong phần *Tư thế chuẩn bị* của bài *Hồi xuân công*.



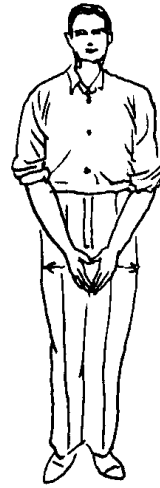
Hình 10-1



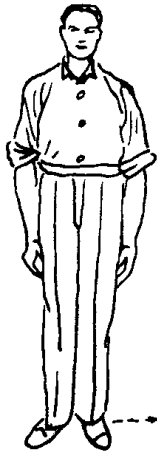
Hình 10-2



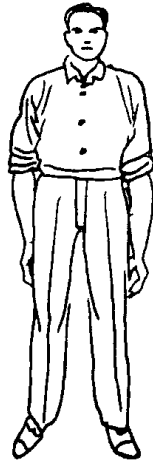
Hình 10-3



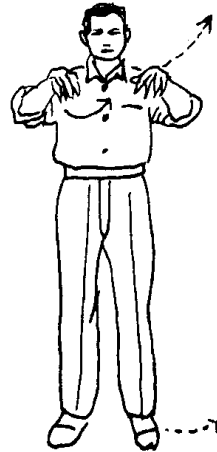
Hình 10-4



Hình 10-5



Hình 10-6



Hình 10-7

**2. Động tác khởi động của phần Hút Thiên dương** (hình 10 - 6 ~ 7, trang 122).

(1) Dứng tự nhiên. hai chân mở bằng vai, hai tay thả xuống áp sát hai bên người, thả lỏng cơ bắp toàn thân, thở chậm đều : đầu ngay ngắn, cổ thẳng, cằm dưới hơi thu, mắt nhìn thẳng, dáng vẻ thanh thản, ý tưởng tươi trẻ, mặt hơi mỉm cười (hình 10 - 6).

(2) Hai tay đưa từ dưới lên trên về phía trước cơ thể, lòng bàn tay úp xuống, khi tay đưa lên cao bằng vai thì lật bàn tay lên, ngửa tay giờ lên cao, toàn thân giãn ra, thả lỏng hai đầu gối, nửa người phía trên hơi ngả về phía sau, đầu hơi ngẩng lên, mắt ngược lên (hình 10 - 7).

**3. Thế trái của động tác Hút Thiên dương** (hình 10 - 8 ~ 10, trang 124).

Tiếp sau động tác khởi động, lấy thất lung làm trục xoay tròn hông sang phải → về phía trước → sang trái → về đằng sau, khiến hai tay đang giờ thẳng bị đẩy sang trái → ra đằng sau → sang phải → về phía trước vạch thành một vòng tròn lớn, hai bàn tay luôn luôn ngửa lên, lòng bàn tay hướng lên trên : thả lỏng hai đầu gối, giữ vững trọng tâm toàn thân : đầu, người cùng quay theo hông, ánh mắt chỉ nhìn về phía trước mặt (hình 10 - 8 ~ 10) là chỉ chiêu đánh thất lung, mônng : đánh sang phải → về phía trước (hình 10 - 8), đánh sang trái → ra đằng sau (hình 10 - 9), lắc eo về tư thế cũ (hình 10 - 10). Quay 4 lần liên



Hình 10-8



Hình 10-9



Hình 10-10

tục như thế ; rồi chuẩn bị chuyển sang Thế bên phải quay theo chiều ngược lại.

**4. Thế bên phải của động tác Hút Thiên dương (hình 10 - 11 ~ 14, trang 124, 125).**

Thứ tự động tác giống như Thế bên trái nhưng theo chiều ngược lại.

**5. Thế thu công của động tác Hút Thiên dương (hình 10 - 15 ~ 18, trang 125, 126).**

Khi làm động tác cuối cùng của thế Hút thiên dương bên phải, tức



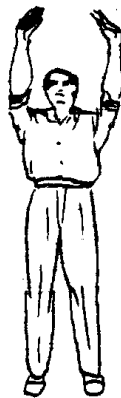
Hình 10-11



Hình 10-12

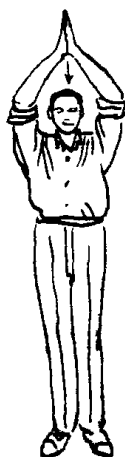


Hình 10-13



Hình 10-14

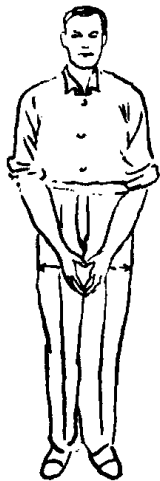
sau khi hai tay vạch thành vòng tròn thì trở về tư thế khởi động, đầu, người và hai chân dưới trở lại tư thế thẳng đứng, thu chân trái về đứng sát chân phải, hai gót chân khép song song, mũi chân mở tự nhiên ; sau đó kiễng chân lên, hai bàn tay chắp lại ở trên đỉnh đầu, hít thở sâu ; cách tập cụ thể sau đó giống như các động tác trong động tác thu công của bài "hồi xuân công".



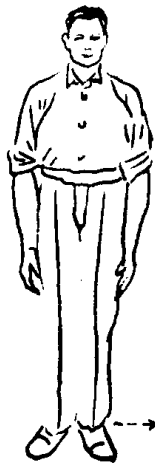
Hình 10-15



Hình 10-16



Hình 10-17



Hình 10-18



Hình 10-19

Làm xong các động tác của phần *Hút Thiên dương*, tập ngay sang các động tác của phần *Hút Địa âm*, có thể bỏ bớt phần *Tư thế chuẩn bị*; nếu không tập phần *Hút Thiên dương*, mà chỉ tập riêng phần *Hút Địa âm*, thì vẫn phải tập phần *Tư thế chuẩn bị*. Cách tập cụ thể của phần *Tư thế chuẩn bị* hoàn toàn giống như các động tác trong phần *Tư thế chuẩn bị* của bài "*Hồi xuân công*" (hình 1 - 1 ~ 5).

**6. Động tác khởi động của phần Hút Địa âm** (hình 10 - 19 ~ 20, trang 126, 127).

(1) Đứng thẳng tự nhiên, hai chân mở rộng bằng vai, hai tay thả xuống tự nhiên áp sát hai bên thân; thả lỏng cơ bắp toàn thân, thở chậm đều; đầu ngay

ngắn, cổ thẳng, cằm dưới hơi thu, mắt nhìn thẳng, vè thanh nhân, ý tưởng tươi trẻ, mặt mỉm cười (hình 10 - 19).

(2) Đưa hai tay từ dưới lên trên về phía trước ngực, bàn tay úp xuống, giơ lên cao bằng ngực (chỗ huyệt Thiên Trung) ; trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, đầu và người hơi quay sang bên trái, hơi nhắc chân trái lên, chuẩn bị bước (hình 10 - 20).

7. Thế trái của động tác Hút địa âm (hình 10-21 ~ 25 trang 127, 128, 129).

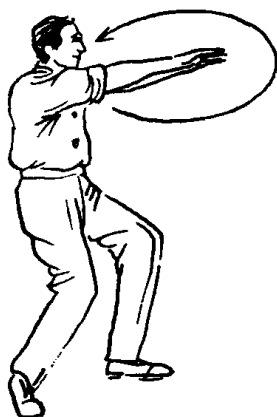


Hình 10-20



Hình 10-21

Tiếp theo động tác khởi động, đưa hai tay thẳng về phía trước ở bên trái, bàn tay úp xuống, eo bàn tay của hai tay đối nhau (cách nhau khoảng hai nắm đấm), hai cánh tay vẫn hơi cong ; khi đưa hai tay lên, chân trái bước nửa bước về phía trước bên trái khoảng  $45^{\circ}$  (hình 10 - 21) ; lấy



Hình 10-22



Hình 10-23

thắt lưng làm trụ quay sang trái, đưa hai tay quay theo về bên trái ở hướng chính diện, vẫn giữ nguyên khoảng cách hai bàn tay, người xoay nghiêng sang trái ; chân trái gập xuống, chân phải hơi cong, gót chân trái nhấc lên, mũi chân phải giẫm đất ; trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái (hình 10 - 22) ; lấy thắt lưng làm trụ tiếp tục quay về đằng sau của bên trái, hai tay vạch thành cung tròn về đằng sau của bên trái, người hơi ngả về phía sau ; khi người ngả về phía sau, hai tay khoát rộng, ngực ưỡn ; trọng tâm cơ thể chuyển từ đùi trái sang rơi vào đùi phải, chân phải chùng xuống, bàn chân đạp đất ; chân trái bước hồ (tức kiểng gót chân lên), chân duỗi thẳng, bàn chân giẫm đất (hình 10 - 23) ; lấy lưng làm trụ quay sang phải, khiến hai tay và người cùng quay sang



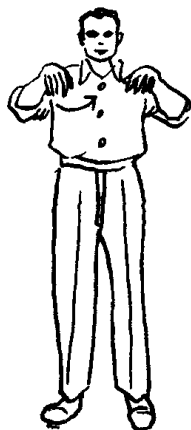


hình 10-24

thắt lưng làm trụ của lần tập thứ 8, quay người sang phải đưa hai tay từ phía sau của bên trái về phía trước của hướng chính diện, trọng tâm cơ thể vẫn rơi vào chân phải, thu chân trái về vị trí cũ khi ở tư thế khởi động (tức hai chân mở rộng bằng vai), trọng tâm cơ thể rơi cả vào hai chân, làm động tác chuẩn bị cho thế *Hút địa âm* bên phải (hình 10 - 25).

phải, trở về vị trí hướng chính diện (điểm ban đầu), trọng tâm cơ thể rơi vào hai chân (không thu chân trái về). Trong quá trình quay tròn, ánh mắt luôn đưa theo sự chuyển động của hai tay. Đến đây, hai tay đã vạch xong một vòng tròn ngang với người về phía bên trái (hình 10 - 24).

Trên đây là lần tập thứ nhất của thế *Hút địa âm* bên trái, cần tập liên tục như vậy 8 lần. Sau đó, khi lấy



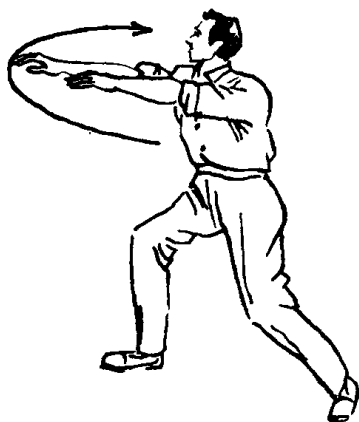
hình 10-25

**8. Thế bên phải của động tác Hút địa âm** (hình 10 - 26 ~ 29, trang 130, 131).

Các động tác tương tự như thế bên trái nhưng theo chiều ngược lại.

Như vậy ta đã hoàn thành xong lần tập thứ nhất của phần tập *Hút địa âm bên phải*, cần tập liên tục như thế 8 lần, sau đó tập động tác Thu công.

**9. Động tác Thu công của phần Hút địa âm** (hình 10 - 30 ~ 35, trang 132).

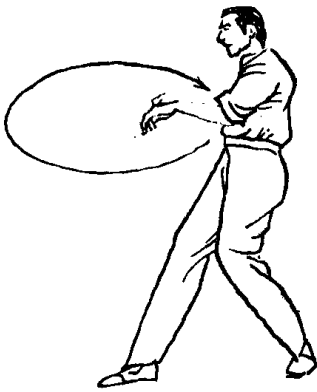


hình 10-27



hình 10-26

Khi tập đến động tác cuối cùng hoàn thành lần tập thứ 8 của phần *Hút địa âm bên phải*, tức đưa hai tay về phía trước mặt của hướng chính diện, khi trọng tâm cơ thể vẫn rơi vào chân trái, thu ngay chân phải về khép bên cạnh chân trái, hai gót chân khép song song, hai



hình 10-28



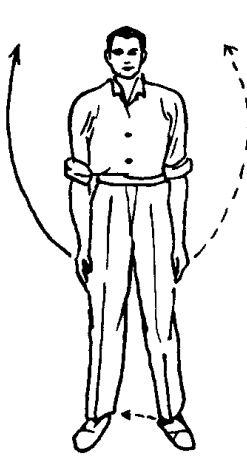
hình 10-29

mũi bàn chân mở ra ; sau đó tập động tác Thu công.  
Cách tập cụ thể của động tác Thu công giống như  
trong bài "*Hồi xuân công*".

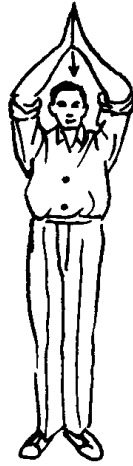
## II. TÁC DỤNG

Bài *Thiên dương địa âm công* là một bộ phận cấu  
thành quan trọng phép luyện công của Thuật dưỡng  
sinh trường thọ. ngoài tác dụng chung là làm cho  
toàn thân được vận động một cách dẻo dai mềm mại.  
Nó còn có tác dụng khá tốt trong việc cân bằng âm  
dương, điều hòa khí huyết, bổ thận cường tinh v.v...

Các nhà đạo giáo và các nhà y học của Trung  
Quốc đều cho rằng : "*Thiên phúc địa tài, vạn vật*



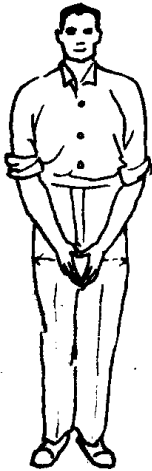
*hình 10-30*



*hình 10-31*



*hình 10-32*



*hình 10-33*



*hình 10-34*



*hình 10-35*

phương sinh", "nhân tại khí trung, khí tại nhân trung", vì vậy hút được tinh khí của đất trời, làm tăng thêm khí huyết trong cơ thể con người, đạt đến độ "Âm bình dương bí, tinh thần nãi trị" (âm dương cân bằng, tinh thần ổn định). Đó là mấu chốt của con đường dưỡng sinh.

Do bài *Thiên dương địa âm công* chú trọng tập ở phần thắt lưng, bụng, nên có lợi cho phòng chữa bệnh đau thắt lưng, giảm béo, và tiêu hóa tốt, đồng thời điều hòa được thận khí, thúc đẩy sự nội tiết của các kích thích tố.

## Chương XI

### Bài 11 : KHÁNH THỌ CÔNG

(Bài mừng thọ)

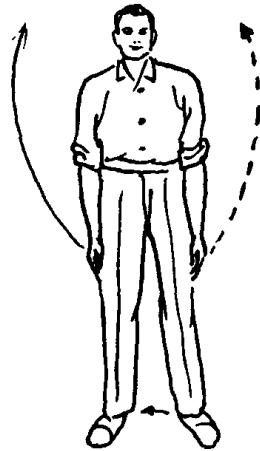
Do thông qua việc dưỡng khí bằng cách *Hút thiên dương*, dưỡng huyết bằng cách *Hút địa âm*, dưỡng tinh bằng cách trả lại "chân nguyên", nên bài này có tác dụng giúp cơ thể cường tráng, tăng tuổi thọ ; lại do các động tác tập luyện giống như tư thế chúc mừng chấp tay vái chào, nên còn được gọi là "*Khánh thọ công*".

#### 1. PHẦN LUYỆN TẬP

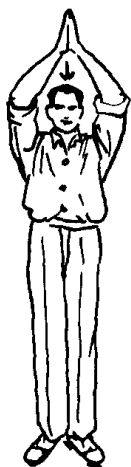
1. Động tác chuẩn bị (hình 11 - 1 ~ 5, trang 134, 135).

Cách tập cụ thể giống như cách tập trong phần *Động tác chuẩn bị* của bài "*Hồi xuân công*".

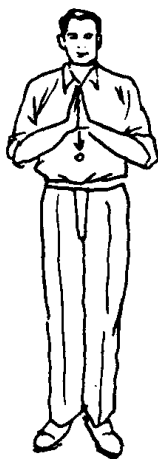
2. Động tác khởi động (hình 11 - 6, trang 135)



Hình 11-1



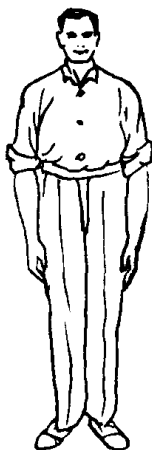
Hình 11-2



Hình 11-3



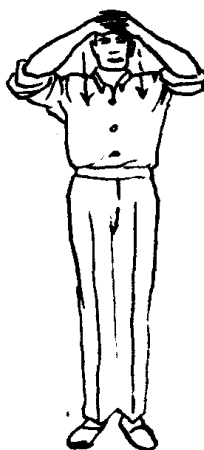
Hình 11-4



Hình 11-5



Hình 11-6

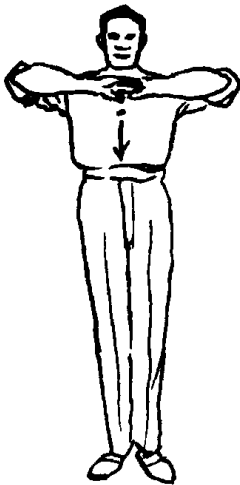


Hình 11-7

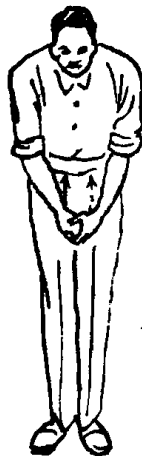
Bàn tay trái nắm vào bàn tay phải bắt đầu đưa lên từ trước huyệt Quan Nguyên ở bụng dưới, hai bàn tay đan vào nhau tạo thành hình bát quái (thái cực) ; thở tự nhiên (hình 11 - 6).

**3. Động tác lễ hướng chính diện** (mặt quay về hướng Nam) (hình 11 - 7 ~ 18, trang 135, 136, 137, 138, 139).

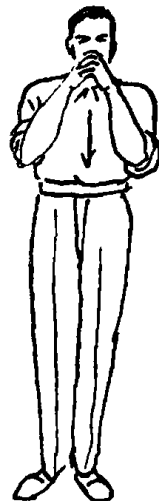
(1) **Lễ lần 1** : Hai tay nắm vào nhau đưa từ dưới lên trên dọc theo mạch Nhâm ở trước cơ thể, khi tay đưa lên đến huyệt Thiện Trung thì lật nghiêng hai bàn tay, tiếp tục đưa lên trán sao cho lỗ nắm tay để đúng vào huyệt Ấn đường giữa hai lông mày (hình 11 - 7), hai khuỷu tay giơ cao bằng vai ; đồng thời hạ



Hình 11-8



Hình 11-9

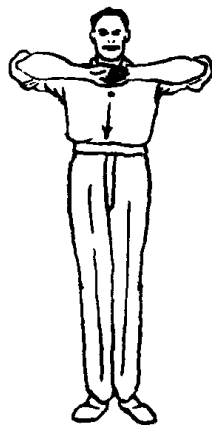


Hình 11-10

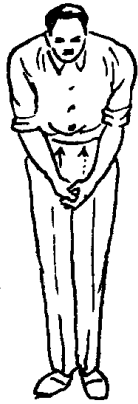


hai tay xuống đến huyết Thiên Đột ở dưới cổ (nằm giữa hai xương quai xanh) (hình 11 - 8) ; sau đó tiếp tục hạ hai bàn tay xuống dọc theo mạch Nhâm, khi xuống đến huyết Thần Khuyết thì úp hai bàn tay xuống, hai tay ở thế *Âm đáp chuông* (tức lòng bàn tay trái úp lên mu bàn tay phải, lòng hai bàn tay đều hướng xuống phía dưới, rồi tiếp tục úp hai bàn tay hạ xuống dọc theo mạch Nhâm, người hơi cúi xuống (khoảng 45°), đầu cúi tự nhiên, rồi lật ngửa hai bàn tay lại (hình 11 - 9). Đến đây bạn đã tập xong động tác lễ lần thứ nhất.

(2) Lễ lần 2 : Hai tay nắm vào nhau đưa từ dưới lên trên dọc theo mạch Nhâm ở phía trước cơ thể, lỗ nắm tay quay nghiêng lên trên ; khi hai tay đưa lên đến huyết Thiện Trung thì lật tay lại, tiếp tục đưa lên đến chòm mũi, lỗ nắm tay để vào đúng huyết Thủy Câu (hình 11 - 10) ; khuỷu tay giơ cao bằng vai ; rồi hạ hai tay xuống dọc theo mạch Nhâm đến huyết Thiện Trung (hình 11 - 11) ; sau đó lại tiếp tục hạ xuống đến huyết Tê Trung thì lật hai bàn tay lại, tạo thành thế *Âm đáp chuông* (tức lòng bàn tay trái úp lên mu bàn tay phải, lòng hai bàn tay hướng xuống phía dưới), rồi hạ tiếp hai bàn tay úp xuống dọc theo mạch Nhâm, người



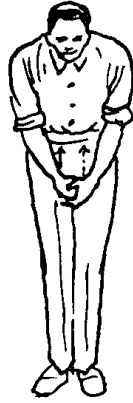
Hình 11-11



Hình 11-12



Hình 11-13



Hình 11-14



Hình 11-15



Hình 11-16



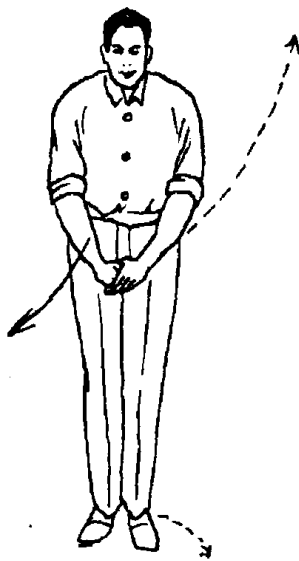
Hình 11-17

hơi cúi xuống (khoảng  $45^{\circ}$ ), đầu cúi tự nhiên, lật hai bàn tay trở về tư thế nắm tay lúc ban đầu (hình 11-12). Đến đây bạn đã tập xong động tác lễ lần 2.

(3) Lễ lần 3 : Hai tay nắm vào nhau đưa từ dưới lên trên dọc theo mạch Nhâm đến huyệt Thiện Trung thì chắp tay vái (hình 11 - 13) rồi hạ hai tay xuống (người khom khoảng  $45^{\circ}$ ) (hình 11 - 14) ; lại đưa hai tay lên, vừa đưa lên vừa xoè bàn tay ra, ngón tay duỗi thẳng, tạo thành thế *Dương chưởng tương điệp* (tức tay trái ở trên, tay phải ở dưới, hai lòng bàn tay cùng ngửa lên trên) rồi đưa tay lên đến huyệt Thiện Trung (hình 11 - 15) ; sau đó từ từ hạ hai tay xuống dọc theo trục cũ, xuống đến bộ phận Hạ Đan Điền (chỗ bụng dưới) (hình 11 - 16) ; xoay tròn hai vai về phía sau khiến tay co lên đến huyệt Thiện Trung thì lật úp hai bàn tay xuống, lăm hai tay chuyển sang thế *Âm đáp chưởng* (tức lòng bàn tay trái úp lên mu bàn tay phải, hai lòng bàn tay quay xuống phía dưới) (hình 11 - 17) ; rồi từ từ tiếp tục hạ hai tay xuống dọc theo mạch Nhâm đến trước háng thì lật tay trở về tư thế nắm tay lúc ban đầu (hình 11 - 18). Đến đây bạn đã hoàn thành động tác Lễ ở hướng chính diện.



Hình 11-18



Hình 11-19



Hình 11-20

**4. Động tác lễ đằng sau của bên trái (hình 11 - 19 ~ 23, trang 140, 141, 142).**



Hình 11-21

(1) Tiếp theo tư thế trước, đưa hai tay nắm vào nhau lên dọc theo mạch Nhâm, lỗ nắm tay nghiêng lên trên, khi đưa hai tay lên đến huyết Thiện Trung thì lật duỗi hai bàn tay ra, khiến hai tay tạo thành thế Dương chuông (tức tay trái ở trên, tay phải ở dưới, lòng hai bàn tay đều ngửa lên trên) (hình 11 - 19) ; sau đó duỗi cánh tay trái ra

giơ cao quá đầu về phía bên trái, lòng bàn tay ngửa lên trời ; mặt quay về phía trước bên trái (tức hướng đông nam), ánh mắt nhìn theo hướng ngón tay ; tay phải duỗi ra đưa xuống dưới về phía bên phải, lòng bàn tay hất chéo lên trời ; tưởng tượng về huyết Lao Cung ở hai tay Hút Thiên dương ; đồng thời với việc giang hai tay ra, chân trái bước một bước về phía trước bên trái, đầu gối gập xuống, bụng thót, ngực nở, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái ; kiễng gót chân phải lên ngón chân cái bám đất, chân hơi cong, khép háng (*hình 11 - 20*).

(2) Tiếp theo, chùng gối ngã ngồi về phía sau, trọng tâm toàn thân rơi vào đùi phải ; kiễng gót chân trái lên, mũi chân giẫm đất, khép háng ; cùng lúc với các động tác của cơ thể và các chi dưới, thu tay trái co về huyết Thiện Trung ở trước ngực theo đường giang tay lúc trước, tay phải đưa vòng từ dưới lên cao quá đỉnh đầu rồi vạch về trước ngực một cung tròn lớn, hợp với tay trái thành thế Bảo quyền ở trước ngực (tức ôm nắm tay trước ngực chào, cụ thể là : tay phải ôm tay trái, bàn tay phải ở trên, bàn tay trái ở dưới, bàn tay đan chéo vào nhau tạo thành hình *Bát quái thái cực*), mặt cúi về phía trước bên trái, ánh mắt nhìn



*Hình 11-22*

xuống trước mũi chân trái (hình 11 - 21).

(3) Sau đó, lấy cánh tay phải đẩy cánh tay trái, xoay hai tay về phía sau của bên trái, người cũng vận theo về phía sau của bên trái. hai tay ôm trước ngực đưa lên đến bên cằm trái thì dừng lại, mặt quay về phía sau của bên trái (hướng đông bắc), ánh mắt liếc theo phía sau ; đồng thời với việc xoay người và các chi trên, đầu gối gập cong, trọng tâm cơ thể chuyển sang đùi trái ; kiễng gót chân phải lên, ngón cái bấm đất, chân chùng xuống, rồi khép háng (hình 11 - 22). Đến đây, bạn đã tập xong động tác *Lễ đằng sau của bên trái*.

**5. Động tác Lễ đằng sau của bên phải (hình 11 - 23 ~ 26, trang 142, 143, 144).**

(1) Sau khi tập xong động tác *Lễ đằng sau của bên trái*, quay lưng sang phải, khiến hai tay ôm trước ngực quay theo rồi hạ xuống đến huyệt Tê Trung (hình 11 - 23) ; sau đó duỗi các ngón tay, làm cho hai tay ở vào thế *Âm chưởng* (lòng bàn tay hướng xuống dưới) rồi đưa hai tay sang hai bên : tay phải đưa lên cao quá đầu về phía bên phải, lòng bàn tay hướng xuống đất ; mặt quay về phía trước của bên phải. ánh mắt ngược lên cao theo hướng



Hình 11-23

các ngón tay phải ; tay trái đưa xuống phía dưới của bên trái, lòng bàn tay nghiêng xuống đất ; nghĩ về huyết Lao Cung của hai tay *Hút địa âm* ; đồng thời với việc xoay lưng và làm các động tác của các chi trên, chân phải bước ra một bước về phía trước của bên phải theo chiều quay người, đầu gối chùng xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải ; kiễng gót chân trái lên, mũi chân giẫm đất,



Hình 11-24

chân hơi cong, rồi khép háng (hình 11 - 24).



Hình 11-25

(2) Tiếp đó, người ngã người về phía sau, đầu gối chân trái hơi gập xuống, trọng tâm toàn thân rơi vào đùi trái ; chân phải bước hờ (tức kiễng gót chân phải lên, mũi chân giẫm đất) rồi khép háng ; cùng lúc với các động tác của cơ thể và các chi dưới, thu tay phải trở về ngược theo hướng đưa tay lúc trước đến trước huyết Thiện Trung ở trước ngực, tay trái đưa vòng từ

dưới lên cao quá đầu rồi hạ xuống hợp với tay phải ở trước ngực thành thế *Bảo quyền* (tức bàn tay trái ôm nắm tay phải, tay trái ở trên, tay phải ở dưới, hai bàn tay nắm chéo vào nhau thành hình *Bát quái thái cực*) ; mặt nhìn xuống phía dưới của bên phải, ánh mắt nhìn về phía trước mũi chân phải (*hình 11 - 25*).



*Hình 11-26*

(3) Sau đó, lấy cánh tay trái đẩy cánh tay phải, quay hai tay về phía sau của bên phải, khiến người vận theo, hai tay ôm trước ngực đưa lên đến bên cằm phải thì dừng lại, mặt quay về phía sau của bên phải (hướng Tây bắc), ánh mắt liếc về phía sau ; đồng thời chân phải chùng xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải ; gót chân trái kiểng lên, ngón cái bám đất, thành nửa hình cung rồi khép háng lại (*hình 11 - 26*). Đến đây bạn đã tập xong động tác *Lễ vái đằng sau của bên phải*.

**6. Động tác lễ đằng trước của bên trái (*hình 11 - 27 ~ 30, trang 145, 146*)**

Ngay sau khi hoàn thành động tác *lễ đằng sau của bên phải*, quay lưng sang trái, khiến hai tay ôm trước cằm cùng quay theo rồi hạ xuống đến huyệt Tề Trung (*hình 11 - 27*), sau đó lật duỗi thẳng hai bàn





Hình 11-27



Hình 11-28

tay khiến hai tay tạo thành thế *Dương chuông* (lòng hai bàn tay đều ngửa lên), rồi đưa hai tay sang hai bên : tay trái đưa lên cao quá đầu về phía bên trái, lòng bàn tay ngửa lên trời ; mặt quay theo hướng tay trái (hướng đông nam), ánh mắt nhìn ngược lên không trung theo hướng trở của các ngón tay ; tay phải duỗi thẳng xuống phía dưới của bên phải, lòng bàn tay nghiêng lên trời ; nghĩ về huyết *Lao Cung* của hai tay *hút Thiên dương* ; đồng thời với động tác quay lưng và sự vận động của các chi trên, chân trái bước ra một bước về phía trước của bên trái cùng với chiều quay của cơ thể, đầu gối hơi gập xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái ; kiễng gót chân

phải lên, ngón cái chân phải bấm đất, chân hơi cong, rồi khép háng lại (*hình 11 - 28*).

(2) Tiếp theo đó, người ngã ngồi về phía sau, chân phải gập xuống, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải ; chân trái bước hồ (tức kiểng gót chân trái lên, mũi bàn chân giẫm đất) rồi khép háng đồng thời với việc xoay người và vận động các chi dưới, đưa tay trái trở về đến huyệt Thiện Trung ở trước ngực, tay phải đưa vòng từ dưới lên cao quá đầu rồi hạ xuống hợp với tay trái ở trước ngực, tạo thành thế ôm nắm đấm (tay trái ở dưới, tay phải ôm ở trên, hai bàn tay bắt chéo vào nhau tạo thành hình *Bát quái thái cực*) ; mặt nhìn xuống phía trước bên trái, ánh mắt nhìn về phía trước mũi chân trái (*hình 11 - 29*).



*Hình 11-29*



*Hình 11-30*



*Hình 11-31*

(3) Sau đó, lấy cánh tay phải đẩy tay trái, quay hai tay về phía trước của bên trái, khiến người vặn trái, hai tay ôm trước ngực đưa lên đến cạnh hàm trái thì dừng lại, mặt và ánh mắt nhìn về phía trước của bên trái ; cùng lúc với sự cử động của các chi trên và động tác xoay người, gối trái gập xuống, trọng tâm cơ



Hình 11-32



Hình 11-33

thể rơi vào đùi trái ; kiễng gót chân phải lên, ngón chân cái bám đất, đầu gối khuyu xuống, rồi khép háng (hình 11 - 30). Đến đây, bạn đã tập xong tư thế Lễ phía trước của bên trái.

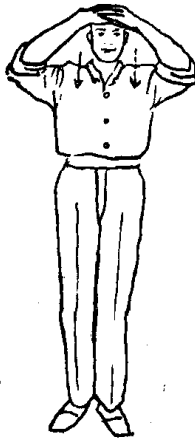
**7. Động tác lễ phía trước của bên phải (hình 11 - 31 ~ 34, trang 146, 147, 148).**

(1) Ngay sau khi hoàn thành động tác lễ phía trước của bên trái, quay lưng sang phải, khiến hai tay ôm trước cằm (tức ở thế

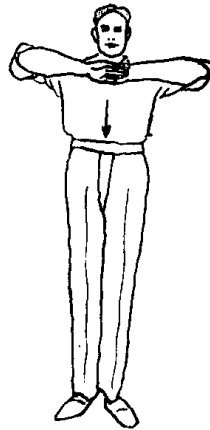
*Bảo Quyền*) cùng quay theo về phía trước cơ thể rồi hạ xuống đến huyệt Tê Trung (*hình 11 - 31*) ; sau đó duỗi thẳng hai bàn tay, tạo thành thế *Âm chuông* (lòng hai bàn tay quay xuống đất) rồi đưa hai tay sang hai bên : tay phải đưa lên cao quá đầu về phía bên phải, lòng bàn tay quay xuống đất ; mặt quay theo hướng tay phải (hướng Tây nam), ánh mắt nhìn lên không trung theo hướng trỏ của ngón tay phải ; tay trái đưa xuống dưới về phía bên trái, lòng bàn tay nghiêng xuống đất ; nghỉ về huyệt Lao Cung ở bàn tay *Hút địa âm* ; đồng thời với việc vận động cơ thể và các chi trên, chân phải bước ra một bước về phía trước của bên phải cùng với chiều quay của cơ thể, gối phải gập, trọng tâm toàn thân rơi vào đùi



*Hình 11-34*



*Hình 11-35*



*Hình 11-36*

phải ; kiểng gót chân trái lên, ngón chân cái bấm đất, gối chùng xuống, khép háng (*hình 11 - 32*).

(2) Tiếp theo, người ngã ngồi về phía sau, chân trái gập, trọng tâm toàn thân rơi vào đùi trái ; chân phải bước hồ (tức kiểng gót chân phải lên, mũi chân giẫm đất), háng phải khép vào háng trái ; cùng lúc với các động tác của cơ thể và các chi dưới, tay phải đưa về theo chiều ngược lại với chiều đưa tay lên lúc trước rồi hạ xuống huyết Thiện Trung, tay trái đưa vòng từ dưới lên cao quá đầu rồi thu về trước ngực hợp với tay phải thành thế *Bảo quyền* (tay trái ở trên, tay phải ở dưới, hai eo hàn tay đan chéo vào nhau tạo thành hình *Bát quái thái cực*) ; mắt nhìn xuống phía trước bên phải, ánh mắt nhìn xuống trước mũi chân phải (*hình 11 - 33*).

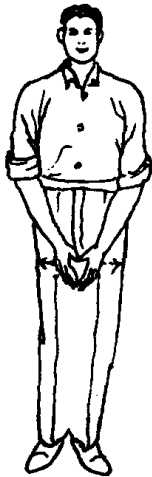
(3) Sau đó, lấy cánh tay trái đẩy cánh tay phải, quay hai tay ôm trước ngực về phía trước của bên phải, khiến cơ thể quay theo về bên phải, hai tay ôm trước ngực đưa lên đến cạnh hàm phải thì dừng lại, mặt nhìn về phía trước của bên phải (hướng Tây Nam), mắt nhìn về phía trước của bên phải ; đồng thời với việc xoay người và di chuyển các chi trên, đầu gối phải gập, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi phải ; kiểng gót chân trái lên, ngón chân cái bấm đất, gối chùng xuống, khép háng (*hình 11 - 34*). Đến đây bạn đã tập xong tư thế *Lễ dâng trước của bên phải*.

Với bài *Khánh Thọ công*, sau khi tập đủ một lượt ở 5 hướng gồm hướng chính diện, đằng sau của bên

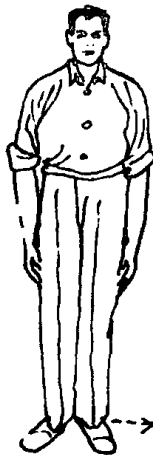
trái, đằng sau của bên phải, đằng trước của bên trái, đằng trước của bên phải, có thể tập liên tục 4 lượt. Khi tập liên như vậy, bắt đầu từ lượt thứ 2, có thể không cần phải tập động tác *Lễ chính diện* (lễ lần 3), mà chỉ tập các động tác lễ ở 4 hướng là trái phải trước sau, tập liên tục cho đến khi kết thúc, cuối cùng tập động tác Thu công.

**8. Động tác Thu công** (*hình 11 - 35 ~ 39, trang 148, 150*).

Ngay sau khi tập xong động tác *Lễ đằng trước của bên trái*, xoay gót chân trái vào trong, trọng tâm cơ thể rơi vào đùi trái ; thu chân phải khếp về với chân trái. hai gót chân kề nhau ; đồng thời, đưa hai



*Hình 11-37*



*Hình 11-38*



*Hình 11-39*

tay đang ở thế ôm nắm đấm lên trán, lỗ nắm tay đặt vào huyết Ấn Đường, và hít thở sâu (hình 11 - 35); khuỷu tay giờ cao bằng vai, đồng thời hạ hai tay đang đặt trước trán xuống huyết Thiên Đột ở dưới cổ (hình 11 - 36); rồi tiếp tục hạ hai tay vẫn đang ở thế *Bảo quyền* xuống phía dưới dọc theo mạch Nhâm, khi đến huyết Tê Trung, thế *Bảo quyền* chuyển thành thế *Ám đáp chuông* (lòng tay trái úp trên mu tay phải, lòng hai bàn tay quay úp xuống), tiếp tục hạ hai tay xuống dọc theo mạch Nhâm khi đến trước huyết Quan Nguyên, Khúc Cốt thì buông tay ra (hình 11 - 37); thở từ từ trong lúc hạ hai tay xuống (hình 11 - 38); cuối cùng chân trái bước tách ra, hai chân mở rộng bằng vai, đứng tự nhiên, trở lại thở tự nhiên, toàn bộ phân luyện công của bài *Khánh Thọ công* đến đây kết thúc (hình 11 - 39).

## II. TÁC DỤNG

Bài *Khánh Thọ công* cũng giống như các bài trước, cùng có công dụng chung của các thế pháp trong Thuật dưỡng sinh trường thọ. Trong bài này luôn lặp đi lặp lại các động tác giờ lên, hạ xuống, tách ra, hợp lại, mình và tứ chi luôn luôn có tác động dẫn kéo để điều dưỡng kinh lạc, bồi bổ nguyên khí, hoạt huyết thuận khí, giúp ích cho việc phòng trị bệnh cao huyết áp, bệnh tim, xơ cứng động mạch não, tắc mạch máu não, đau ngực, bệnh suy nhược thần kinh v.v..., có tác dụng khá tốt với việc kích thích tiêu hóa và bảo vệ cột sống.

## Chương XII

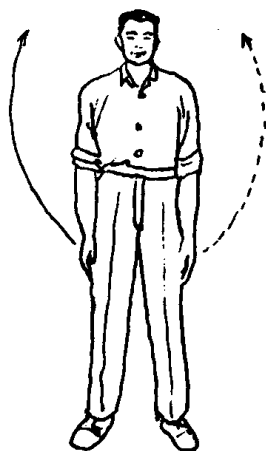
### Bài 12 - HOÀN ĐỒNG CÔNG

Bài tập này được tập luyện trên cơ sở đã tập các bài trước, lại luyện tập một cách có hệ thống đối với bộ phận đầu, đặc biệt là khuôn mặt, kiên trì luyện lâu, có thể giúp cho da mặt trở nên mịn màng, mịn, giảm bớt nếp nhăn và sắc tố tuổi già, đồng thời còn có thể giúp cho đầu óc tỉnh táo, mắt sáng, khiến tư duy phản ứng nhanh nhạy, đạt đến độ "cải lão hoàn đồng" về phương diện tinh, khí, thần sắc và tư duy, nên được gọi là "Hoàn đồng công".

#### PHẦN LUYỆN TẬP

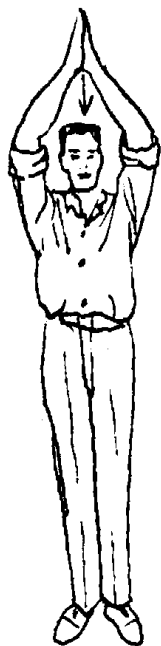
1. Tư thế chuẩn bị (hình 12-1 ~ 5, trang 152, 153)

Các động tác cụ thể giống như trong phần Tư thế chuẩn bị của bài "Hồi xuân công".

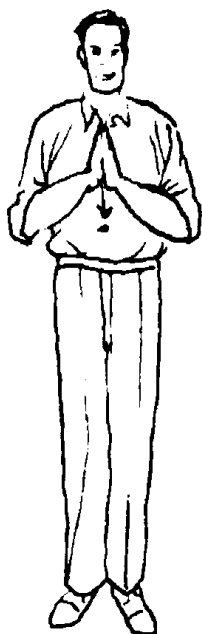


Hình 12-1

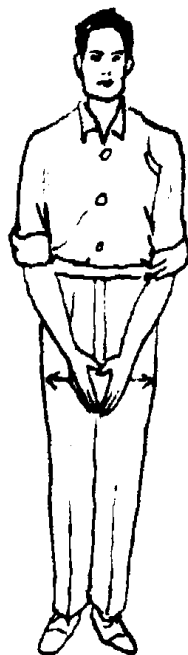




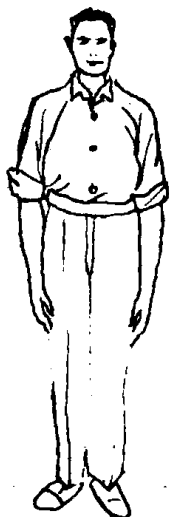
Hình 12-2



Hình 12-3



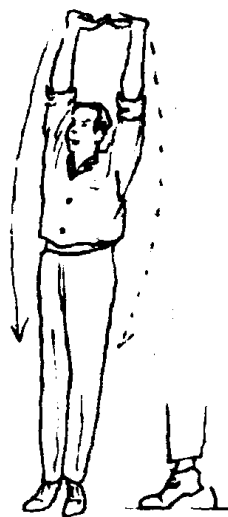
Hình 12-4



Hình 12-5



Hình 12-6



Hình 12-7

2. Động tác thở (hình 12 - 6 ~ 8, trang 153, 154).

Trên cơ sở của *Tư thế chuẩn bị*, từ từ đưa hai tay lên về phía trước cơ thể (lòng bàn tay úp xuống đồng thời, bắt đầu hít không khí vào (hình 12 - 6) ; (chú ý : đây là cách thở ngược, tức khi hít thở, bụng dưới *thót lại*, khi thở ra bụng dưới *mềm*. Cách tập thở trong bài "Hồi xuân công" là cách thở thuận, tức khi hít không khí vào, thì bụng dưới phồng lên, khi thở ra bụng dưới hơi thót. Hai cách thở mỗi cách mang một đặc điểm và tác dụng khác nhau

nên người luyện công đều phải học thở. Tiếp tục giơ hai tay lên cao quá đỉnh đầu thì lật ngửa hai bàn tay, lòng bàn tay hướng lên trên (huyệt Lao Cung hướng lên trời), hai eo bàn tay (chỗ huyệt Hợp Cốc) đối nhau ; đồng thời với việc giơ hai tay lên trời, hai chân cùng kiểng gót lên, hít thở sâu (ưỡn ngực thót bụng, cố gắng hít được nhiều tinh khí của trời đất), hít vào từ từ, đều khê, không có tiếng kêu ; đồng thời mình và tứ chi căng ra (có thể mềm một chút), khiến cả cơ thể đều được rút



Hình 12-8



Hình 12-9

lên trên : các chi trên được rút lên 3 khớp (cổ tay, khuỷu tay, vai), các chi dưới được rút 3 khớp (hông, đầu gối, gót chân), cơ thể thì được rút dốt sống cổ, dốt sống ngực, xương sống lưng (hình 12 - 7). Sau khi hít thở xong thì từ từ thở ra (vẫn phải thở từ từ, đều khế), đồng thời, lật hai bàn tay quay về phía trước, từ từ hạ hai tay xuống ngược theo chiều giờ tay lên lúc trước, đưa tay về vị trí cũ, hai gót chân từ từ hạ xuống (hình 12 - 8).

Tập thở như trên liên tục 3 lần.

**3. Động tác xát tay cọ háng** (hình 12 - 9 ~ 11, trang 154, 155).

Tiếp theo động tác trước, bạn cúi người xuống, hai chân khép song song, đầu gối hơi gập xuống, người ở tư thế đứng xồm, hai bàn tay chắp lại kẹp giữa hai đầu gối (giữa huyết Huyết Hải đến huyết Khúc Tuyền), mông chống về phía sau (hình 12 - 9), sau đó, nhún hông khiến hai chân nhún theo, gót chân này nhấc lên thì gót chân kia hạ xuống, làm hai tay cọ sát vào nhau ở giữa hai mặt trong của hai đầu gối ; đồng thời, lưng và bả



Hình 12-10

Hình 12-11

vai cũng bị lắc theo hông một cách tự nhiên ; đầu, cổ cũng lắc lu theo sang phải sang trái ; hơi thở bình thường ; ý nghĩ về bộ phận Hội âm (bộ phận nằm giữa hậu môn và phần ngoài bộ phận sinh dục) và huyết Lao Cung (*hình 12 - 10 ~ 11*). Mỗi lần hai gót chân nhấc lên hạ xuống được coi là một lượt, có thể tập liên tục từ 8 ~ 16 lượt.

Do toàn bộ động tác xát tay cọ háng tác động đến hệ kinh mạch toàn thân (nhất là tác động đến 3 kinh âm ở tay, 3 kinh âm ở chân và mạch Âm khiêu, mạch Âm duy), trực tiếp tác động đến và kích thích các tuyến tính hữu quan, nên luyện tập kỹ càng động tác này, sẽ có ích cho việc nâng cao sức khỏe toàn diện.

**4. Động tác bít mắt đảo con người (*hình 12 - 12, 13, trang 156*).**

Ngay sau khi tập xong toàn bộ động tác xát tay cọ háng, hai chân tách ra (mở rộng bằng vai), đứng tự nhiên, còn người từ từ đứng thẳng dậy : đồng thời



*Hình 12-12*



*Hình 12-13*

vấn chặt hai tay đưa lên dọc theo mạch Nhâm, khi ngón tay cái (huyệt Thiếu Thương) đến đúng giữa hai lòng mày (huyệt Ấn Đường), thì tách hai tay ra, úp lòng bàn tay (chỗ huyệt Lao Cung) vào mắt, hai tay úp lên che mặt (*hình 12 - 12*) ; rồi làm động tác đảo mắt theo 3 giai đoạn gồm : (1) Bịt mắt : hai mắt nhắm lại, dùng hai lòng bàn tay vừa nóng lên vì cọ sát ấn vào mắt 8 lần ; (2) Đảo mắt : sau khi làm xong động tác bịt mắt, hai bàn tay khum lại, khiến lòng bàn tay cách ly hẳn với mắt, nhưng bàn tay vẫn không rời khỏi mặt (*hình 12 - 13*), hai mắt mở to, hai tròng mắt cùng đảo từ từ 8 lần theo chiều quay của kim đồng hồ, rồi lại đảo 8 lần ngược lại với chiều quay của kim đồng hồ ; (3) Mở mắt nhìn : sau khi đảo mắt xong, mở to mắt hết sức nhìn lên trên (nhìn lên bờ tóc của mình), rồi lại mở to mắt hết sức nhìn xuống dưới (nhìn xuống hai má của mình), một lần nhìn lên một lần nhìn xuống như vậy được coi là một lượt, làm liền 8 lượt.

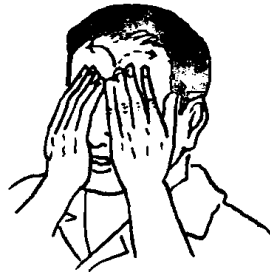
Do động tác bịt mắt đảo con ngươi được tập trên cơ sở của các bài luyện công trước, lại được bàn tay tràn đầy tinh khí bịt ấn lên các huyệt chính ở vùng mắt như Tinh Minh, Toàn Trúc, Dương Bạch, Ti Trúc Không, Thừa Khấp, Tu Bạch v.v..., và con ngươi đảo lên đảo xuống sang phải sang trái, nên giữ được mắt khỏe mạnh và giúp mắt sáng tinh hơn. Tập động tác này lâu và kỹ, có thể chống được các bệnh mắt như chảy nước mắt khi gặp gió, bệnh quáng gà, co giật

thần kinh mắt, viêm vông mạc mắt, đục thủy tinh thể, bệnh thông manh v.v...

**5. Động tác xoa ấn Thiên Đình (hình 12 - 14, trang 158).**

Tiếp theo, xoa hai tay trước ngực 3 lần, sau đó, lấy ngón tay trỏ, ngón tay giữa và ngón cạnh của hai bàn tay miết vòng lên phía trên huyết Ấn Đường ở giữa hai lông mày, khi ngón giữa chạm đến bờ tóc (huyết Thần Đình) thì miết các ngón tay vòng sang phải sang trái về trước trán (tách hai tay ra ở chỗ huyết Thần Đình rồi miết đến huyết Thái Dương) (hình 12 - 14) ; làm liên tục như vậy 8 lần.

Tập nhiều lần như vậy, không những có thể phòng chống được các nếp nhăn xuất hiện quá nhiều trước trán những người trạc tuổi trung niên, tuổi già hoặc làm các nếp nhăn giãn ra, mà do tác dụng ấn miết và kích thích các huyết ở trán, giúp ích cho việc phòng chữa các bệnh đau đầu, hoa mắt, mất ngủ, giạt mắt, đau đôi dây thứ 5 thần kinh não và bệnh cao huyết áp.



Hình 12-14

**6. Động tác xoa vuốt đuôi mắt (hình 12-15, trang 159).**

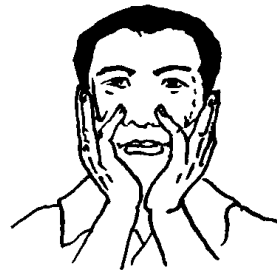
Sau khi tập xong động tác trên, xoa hai bàn tay trước ngực 3 lần, sau đó áp cùi ngón tay cái (huyết

Ngũ Tế) vào huyết Thái Dương ở hai bên gò má chỗ góc mắt ra, day hai tay theo chiều xuôi ra đằng sau đầu, làm liên tục như vậy 8 lần (hình 12 - 15).

Thường xuyên tập động tác này, có thể phòng chống hoặc giảm bớt, làm giãn các nếp nhăn chân chim xuất hiện ở đuôi mắt ; đồng thời do tác động đến huyết Thái Dương và các huyết ở hai bên mặt, ở giữa lông mày, đuôi lông mày mà giúp ích cho việc phòng trị các chứng bệnh tê liệt hoặc co dây thần kinh mặt, méo mồm, lác mắt, đau đôi thú năm dây thần kinh não, đau nửa đầu v.v...



Hình 12-15



Hình 12-16

#### 7. Động tác xoa má (hình 12 - 16, trang 159).

Tiếp theo động tác trên, xát hai tay trước ngực ba lần, sau đó dùng hai bàn tay đã được xoa nóng lên bịt vào hai bên má, lòng bàn tay (chỗ huyết Lao Cung) xoa từ chỗ xương gò má xuôi xuống hai bên má, xoa liên tục như vậy 8 lần (hình 12 - 16).

Việc dùng hai bàn tay đã được xoa nóng lên xoa vào hai bên má giúp cho các mạch máu trên mặt được lưu thông, các tế bào trở nên sống động, thường xuyên luyện tập như vậy, có thể làm cho da mặt mịn hơn, mỡ màng hơn, giảm được các nếp nhăn.

**8. Động tác ấn điểm cánh mũi (hình 12 - 17, 18, trang 160)**

Sau khi tập xong động tác xoa gò má, xát hai tay trước ngực 3 lần, gập cánh tay trái lại rồi đưa lên, lấy bàn tay trái bịt mõm, ấn đầu ngón tay cái vào huyệt Nghênh Xuân ở cánh mũi (không hít không khí vào lỗ mũi trái), lấy đốt thứ nhất và đốt thứ hai của ngón cái lần lượt ấn vào chỗ huyệt Địa Thương và huyệt Cự Liêu ở cạnh rãnh mũi, 4 ngón tay còn lại áp nhẹ vào gò má bên phải ; lật bàn tay phải lại, lấy bàn tay đỡ cằm dưới (ngón tay cái ở bên trái, bốn ngón tay ở bên phải, cổ tay quay ra ngoài), khuỷu tay phải ở bên sườn phải (hình 12 - 17) ; rồi



Hình 12-17



Hình 12-18



phối hợp cả hai tay day tại chỗ (theo chiều từ trái sang phải) điểm huyết 8 lần, tức dùng ngón tay cái của tay trái điểm vào 3 huyết ở cánh mũi, dùng tay phải đỡ cầm ấn day vào các huyết Hạ Quan, Giáp Xa, Đại Nghênh, Kiềm Tuyền và Nhân Nghênh ở phần mặt bên phải và dưới cằm ; đồng thời trong khoang miệng, lưỡi cũng đảo 8 lần theo chiều quay của tay (*hình 12 - 17*).

Tập xong thế trái, đổi vị trí của tay phải tay trái, lấy ngón cái của tay phải điểm vào các huyết ở cánh mũi bên phải, xoay lật bàn tay trái đỡ cầm, ấn day vào các huyết như Hạ Quan, Giáp Xa, Đại Nghênh, Kiềm Tuyền và Nhân Nghênh v.v... ở phần mặt bên trái và cằm, kể cả việc đảo lưỡi, phương pháp và yêu cầu hoàn toàn giống như khi tập thế bên trái, hướng ngược lại, tập liền 8 lần (*hình 12 - 18*).

Do bài tập này trực tiếp điểm huyết, kích thích đến các huyết đã nêu ở trên, nên rất giúp ích cho việc phòng trị các chứng bệnh cảm gió, tắc mũi, trúng phong, méo mồm, lác mắt, tê liệt dây thần kinh mặt, co giật môi miệng, xùi bọt mép...

#### **9. Động tác thè lưỡi rập rặng (*hình 12-19, trang 162*).**

Người đứng thẳng, thả lỏng cơ bắp toàn thân, tập thở hư tĩnh một lần, sau đó lấy hai bàn tay che mồm, mũi lại : ngón cái của tay trái và tay phải áp chặt vào hai quai hàm, 4 ngón còn lại xếp chồng lên nhau, áp chặt vào hai bên sống mũi (áp cạnh trong của ngón trỏ vào, các ngón giữa, ngón cạnh và ngón út

của hai tay xếp chồng lên nhau, khum lại, tạo thành một khoảng trống trước của miệng (*hình 12 - 19*) ; tiếp đó há mồm thè lưỡi ra ngoài (đầu lưỡi cố thè hết ra, khiến cuống lưỡi cũng được kéo dài ra) 8 lần ; rồi lấy lưỡi liếm vào chân hàm răng trên, chân hàm răng dưới 8 lần, cuối cùng rập răng vào nhau 8 lần.



*Hình 12-19*



*Hình 12-20*

Bài tập này chủ yếu nhằm vận động và kích thích bộ phận quai hàm, lưỡi (nhất là cuống lưỡi), tuyến nước bọt, lợi và răng ; các cơ chằng hai bên ở phía dưới lưỡi có hai huyết thuộc loại huyết Ngoại kỳ kinh, gọi là "Kim Tân" và "Ngọc Dịch" (chỉ nước bọt), khi luyện tập chỉ cần nghĩ về hai huyết này là nước bọt đầy miệng. Khổ công tập động tác *Thè lưỡi rập răng* có thể phòng trị được các bệnh khô mồm nhiệt lưỡi, viêm họng, viêm niêm mạc miệng, dày lưỡi, ung thu lưỡi, đau răng, viêm lợi v.v...

**10. Động tác nuốt nước bọt (hình 12 - 20, trang 162)**

Ngay sau khi hoàn thành động tác *Thè lưỡi rập rờng*, vẫn giữ hai tay ở nguyên trạng thái cũ, mồm ngậm lại ; sau đó cử động hai môi sang phải sang trái lên trên xuống dưới, đầu tiên làm cho môi chuyển động theo chiều kim đồng hồ 8 lần, rồi lại khiến môi chuyển động ngược lại chiều kim đồng hồ 8 lần ; cuối cùng ngậm chặt hai môi lại mút, khiến nước bọt tiết ra đầy miệng, rồi nuốt vào người làm 3 lần.

Động tác nuốt nước bọt được thực hiện trên cơ sở sau khi đã tập động tác "*điểm huyết cánh mũi*" và "*thè lưỡi rập rờng*", hai động tác trên đã làm khoang miệng và tuyến nước bọt được vận động một cách tích cực, khiến lượng nước bọt tiết ra tăng dần lên, vì thế khi môi chuyển động và mút vào môi làm cho nước bọt tiết ra đầy miệng. Theo kết quả nghiên cứu về các mặt có liên quan, nước bọt không những có tác dụng điều tiết dạ dày, ruột, kích thích hấp thụ tiêu hóa, mà nó còn có thể khống chế được một số độc tố dẫn đến bệnh ung thư. Các nhà tu hành của các triều đại đều hết sức coi trọng việc tập luyện làm tăng lượng nước bọt tiết ra, nên còn được gọi là động tác "*Nguyên hòa công*".

**11. Động tác "Thập tuyên" gõ da mặt (hình 12 - 21, trang 164)**

Người đứng thẳng tự nhiên, hai tay chắp trước ngực đem sát vào nhau từ 3 đến 8 lần khiến lòng

bàn tay và các đầu ngón tay nóng lên ; sau đó gõ các huyết Thập Tuyên ở các đầu ngón tay của hai tay (ở đỉnh đầu mỗi ngón tay) lên toàn bộ lớp da mặt, có thể gõ từ trán, hai má, mũi, môi cho đến cằm, rồi lại từ cằm, môi, mũi, hai má về đến trán. Nhịp độ cứ 1 phút chọc khoảng 256 lần, tức 32 nhịp phách là thích hợp. Khi tập, không được chọc ít hơn 32 nhịp phách đập.



Hình 12-21

Dùng các huyết "Thập Tuyên" trên 10 đầu ngón tay gõ vào mặt đã kích thích rất nhiều huyết ở Đan Điền Thượng và trên mặt, nên có tác dụng lưu thông khí huyết trên đầu, trên mặt rất tốt, có thể phòng trị được các bệnh tê liệt thần kinh mặt hoặc đau môi, phòng trị bệnh xệ da mặt, giữ gìn sức khỏe và vẻ đẹp. Đồng thời, "Thập Tuyên" là các huyết quan trọng chữa trị các bệnh trúng gió, nóng sốt hôn mê, viêm sung Amidan, tê cứng ngón tay, vì thế động tác "*Thập Tuyên gõ da mặt*" rất có hiệu nghiệm đối với việc phòng chống các chứng bệnh nêu trên.

**12. Động tác xoa tai tăng thính giác (hình 12 - 22, 23, trang 165).**

Làm xong động tác "*Thập Tuyên gõ da mặt*" chấp hai tay trước ngực xoa từ 3 đến 8 lần, khiến bàn tay

nóng lên ; sau đó xoa hai bàn tay vào hai bên tai. thực hiện động tác ấn trên vuốt dưới : khi ấn phía trên, bàn tay xoa vào bề mặt tai, xoa nhẹ, rồi ấn mạnh bàn tay vào cả tai, vành tai v.v... và các huyết như Thính Hội, Thính Cung, Nhĩ Môn v.v... cùng các huyết Hạ Quan, Thượng Quan ở cạnh tai. Khi vuốt bên dưới, lấy bàn tay xoa vào nhĩ bối phía sau tai, xoa nhẹ, nhưng phải ấn vào phía sau tai ở điểm thượng nhĩ bối, trung nhĩ bối và hạ nhĩ bối, lấy ngón tay cái bấm vào huyết Ế Phong ở phía dưới mang tai (vùng xương chũm). Làm như vậy cứ một lần ấn phía trên một lần vuốt phía dưới gọi là một lượt, làm liên tục 8 lượt (hình 12 - 22). Cuối cùng lấy ngón tay giữa của hai bàn tay ấn chặt vào phía



Hình 12-22



Hình 12-23



Hình 12-24

trước hai vành tai, ngón tay trở ngoắc lên ngón giữa, lấy ngón trở miết vào nhĩ bối, làm rung màng nhĩ, miết 3 lần liền (*hình 12 - 23*).

Do động tác xoa tai làm tăng thính giác này ấn mạnh và kích thích các huyết đã nêu ở trên, nên có tác dụng tốt trong việc phòng bị các bệnh điếc tai, ù tai, viêm tai v.v...

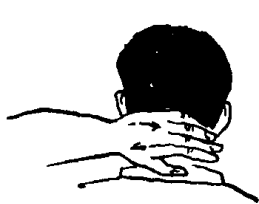
### **13. Động tác gõ đỉnh đầu, làm trí óc tỉnh táo** (*hình 12 - 24, trang 165*)

Đứng thẳng tự nhiên, hai tay chắp lại trước ngực sát vào nhau 3 đến 8 lần, khi sát hai tay vào nhau, tập trung nghĩ về huyết Thập Tuyên. Sau đó, gập các ngón tay lại, đặt lên trước trán (móng của mười ngón tay áp vào bờ tóc trước trán, chỗ huyết Thần Đỉnh), rồi dùng 10 móng tay cào nhẹ tóc từ đằng trước ra đằng sau, cào qua đỉnh đầu đến bờ tóc sau não, gãi liên tục 8 lần (*hình 12 - 24*).

Việc dùng các móng ngón tay cào nhẹ lên đỉnh đầu, đã tác động và kích thích đến các huyết quan trọng như Thần Đỉnh, Mi Xung, Thông Thiên, Bách Hội, Tứ Thần Thông (4 điểm ở cách nhau 1 tấc ở phía trước, phía sau, bên phải, bên trái huyết Bách Hội). Hậu Đỉnh, Náo Hộ v.v..., nên rất có lợi cho việc phòng trị các bệnh đau đầu, chóng mặt, máu lên não ít, mất ngủ v. v..., và làm giảm mệt mỏi do lao động trí óc gây ra, tăng cường trí nhớ, giữ gìn mái tóc v.v... Nếu có thời gian, có thể tăng số lần tập bài này gập lên nhiều lần, hiệu quả rất tốt.

#### 14. Động tác xoa bóp gáy (hình 12-25, 26, trang 167)

Người đứng thẳng tự nhiên, hai tay chắp trước ngực sát vào nhau cho nóng lên, khi sát tay vào nhau, nghĩ về huyết Thập Tuyên, khiến khí quan dồn lên các đầu ngón tay, sau đó tay phải thả xuống để tự nhiên, bàn tay nắm lại (nắm tay tự nhiên) ; lấy các ngón tay trái ấn bóp vào vùng gáy (còn gọi là bộ phận Thiên Trì) ở phía dưới xương Chẩm (các nhà tu hành coi vùng có các huyết quan trọng là huyết Phong Phủ, Phong Trì, ~~Ma~~-môn, Thiên Trụ ở phía dưới xương Chẩm là Thiên Trì), xoa bóp 8 lần (hình 12 - 25) ; rồi đổi vị trí tay trái sang tay phải, tay trái thả xuống dọc theo cơ thể, bàn tay nắm tự nhiên ; lấy các ngón tay bàn tay phải ấn bóp vào cả hai bên gáy, rãnh gáy, xoa bóp như vậy 8 lần (hình 12 - 26).



Hình 12-25



Hình 12-26

Việc xoa bóp các huyết quan trọng này ở vùng gáy (tức vùng Thiên Trì) không chỉ giúp ích cung cấp

máu lên đầu và não, mà còn có hiệu quả khá tốt trong việc phòng trị các bệnh như bệnh đau đầu, đau nửa đầu phía sau, trúng gió cấm khẩu, bán thân bất toại, tâm trí hoảng sợ, đau vai mỏi lưng v.v...

**15. Động tác xoa tứ chi dọc theo các đường kinh**  
(hình 12 - 27 ~ 30, trang 168, 169)

Người đứng thẳng tự nhiên, chắp hai tay trước ngực rồi xát vào nhau cho nóng lên. Khi xát tay vào nhau, nghĩ về huyết Lao Cung ; sau đó xát các chi dưới trước, các chi trên xát sau, xát dọc theo các đường kinh lạc của tứ chi.

Xát các chi dưới dọc theo các đường kinh lạc : lưng cúi gập về phía trước, tay trái tay phải lần lượt áp vào các huyết ở chỗ giao nhau của ba đường kinh âm ở cổ chân, nằm phía trong của hai mặt chân ; 5 ngón tay toé ra, xát từ dưới lên trên đến các huyết Túc Ngũ Lý, Âm Liên ở sát háng, rồi xoa tay vòng ra hai bên hông sau dọc theo háng ; khi xát tay như vậy, lưng dần dần thẳng lại cùng với chiều lên của tay ; sau đó bắt đầu từ chỗ huyết Hoàn Khiêu ở hông, hai tay tách ra hai bên (5 ngón tay toé ra), vuốt dọc theo mặt ngoài của hai chân từ hông xuống, vuốt qua đùi, hai đầu gối, hai cẳng chân xuống đến huyết Đại Chung ở dưới khớp



Hình 12-27



cổ chân ; người cúi dần xuống theo chiều vuốt xuống của hai tay, nhưng không cần phải chùng gối xuống ; cứ như vậy, một lần vuốt lên một lần vuốt xuống được coi là 1 lượt, vuốt liên tiếp 3 lượt ; sau khi vuốt xuống lần thứ 3 xong, vuốt thêm một lần từ dưới lên trên vào phía trong hai chân để cơ thể đứng thẳng dậy có thể làm tiếp động tác xoa vuốt các chi trên.



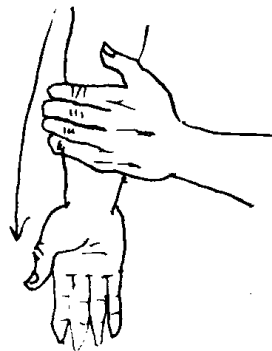
Hình 12-28

Xoa vuốt các chi trên dọc theo các đường kinh :

Tiếp theo động tác vuốt ngược lên lần cuối cùng của các chi dưới, người đứng thẳng



Hình 12-29



Hình 12-30

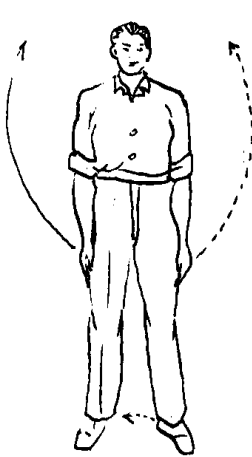
lại, hai tay bắt chéo vào nhau, chà sát lòng và mu bàn tay, cọ sát các kẽ tay, cổ tay (*hình 12 - 27, 28*) ; sau đó đặt bàn tay phải úp lên mu các ngón tay trái, vuốt ngược lên dọc theo mặt sau của tay trái thẳng lên đến huyết Kiêm Liêu ở vai (*hình 12 - 29*) ; sau đó xoay cánh tay trái lại, lấy lòng bàn tay phải vuốt từ huyết Cục Tuyên ở đầu bờ vai trái xuống đến các huyết Thập Tuyên ở đầu ngón tay ; một lần vuốt lên vuốt xuống như vậy gọi là một lượt, vuốt 3 lượt liền. Vuốt xong đổi sang lấy tay trái vuốt tay phải, cũng vuốt theo cách vuốt lên vuốt xuống như vậy, lấy bàn tay trái vuốt cánh tay phải (*hình 12 - 30*) liên tục 3 lượt.

Hướng đi của 12 kinh chính ở tứ chi là : 3 kinh âm ở chân đi dọc hai bên mặt trong của hai chân tính từ dưới lên đến nửa người phía trên của cơ thể, 3 kinh dương của chân đi từ trên đầu xuống chân dọc theo mặt ngoài của hai chân ; Ba kinh dương của tay đi dọc theo mặt ngoài của cánh tay theo hướng từ dưới lên trên, 3 kinh âm của tay phân bố từ trên xuống dưới dọc theo mặt trong của cánh tay. Bằng cách vuốt xoa các tứ chi dọc theo hướng đi của các đường kinh, đã làm tăng thêm sự kích thích đối với 12 kinh khí, làm sung mãn thêm tám mạch khác (tức Bát mạch kỳ kinh), từ đó giúp cho khí huyết toàn thân lưu thông thuận hòa, âm dương cân bằng, xương cốt hoạt lạc, tư duy nhạy cảm, chân tay nhanh nhẹn khỏe mạnh, tâm thần sáng khoái. Do đó, các

nhà tu hành đã gọi bài luyện cuối cùng này là "Đại Thuận Công", quả là rất có lý.

**16. Động tác thu công (hình 12 - 31 ~ 36, trang 171, 172).**

Đưa hai tay vòng lên trên đỉnh đầu thì chấp lại, hai gót chân chạm vào nhau, hít thở sâu ; ý nghĩ tươi trẻ, mặt mỉm cười (hình 12 - 31) ; chấp tay hạ xuống trước ngực, đồng thời thở ra chậm (chấp hai tay dừng lại trước huyệt Thiện Trung) (hình 12 - 32) ; tiếp tục chấp hai tay hạ xuống, sau đó tách hai tay ra khỏi nhau ở trước các huyệt Quan Nguyên, Trung Cự, Khúc Cốt (hình 12 - 33) ; đưa hai tay về hai



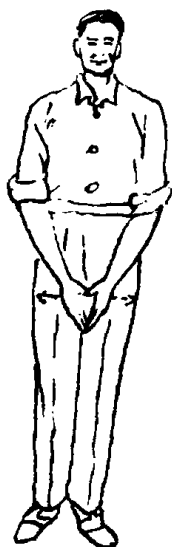
Hình 12-31



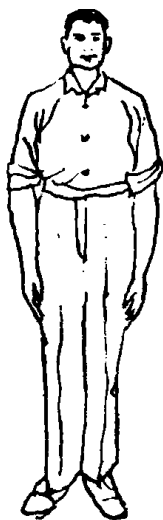
Hình 12-32



Hình 12-33



Hình 12-34



Hình 12-35



Hình 12-36

bên, người ở tư thế đứng nghiêm, thả lỏng cơ bắp toàn thân, thở sâu 3 lần (hình 12-34) ; cuối cùng hai chân mở rộng bằng vai, đứng thẳng tự nhiên, thở bình thường, đến đây bài tập kết thúc (hình 12 - 35, 36).

## 2. NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý

1. Đầu là nơi tập trung của các dương. Toàn bộ động tác của bài *Hoàn đồng công* đều tác động một cách có hệ thống lên các huyết quan trọng của đầu, trán, cổ, tai, mắt, miệng, mũi, răng, lưỡi. Ngoài tác dụng giữ gìn vẻ đẹp của da mặt, còn có thể giúp cho các đường dương được nâng lên như nhau, bách mạch

thông thuận, khí huyết lưu thông, tinh thần dồi dào, đó chính là một mắt xích quan trọng của thuật giữ sức trường thọ, vì vậy không thể coi thường, cần phải luyện kỹ tất cả các động tác trong bài tập này, để đạt tới hiệu quả hoàn mỹ.

2. Mười sáu tiểu tiết trong bài *Hoàn đồng công* là một chỉnh thể hữu cơ, động tác *xát tay xoa háng* là động tác cơ bản của bài này, động tác này cũng là một trong những tinh hoa độc đáo của phép giữ sức trường thọ. Luyện kỹ động tác này, có thể nâng cao rõ rệt hiệu ứng sinh lý của các động tác khác trong bài *Hoàn đồng công*. Nếu bỏ qua động tác này, thì sẽ làm giảm sút tác dụng của các động tác khác.

3. Về số lần tập luyện quy định cho các động tác trong bài *Hoàn đồng công* là mức ít nhất. Người tập có thể căn cứ vào tình hình cụ thể của bản thân, nếu cảm thấy có nhu cầu đặc biệt đối với bất cứ động tác nào, có thể tăng một cách thích hợp số lần tập luyện của động tác đó hoặc của mấy động tác (chẳng hạn tăng gấp hai, hoặc tăng gấp 4 lần tập v.v...) để nâng cao hiệu quả của các động tác đó.

4. Bài *Hoàn đồng công* tuy là một bài trong toàn bộ các bài Thuật giữ sức trường thọ, nhưng nó lại là một phép luyện hoàn chỉnh tương đối độc lập, vì thế có thể là bài tập thể dục bảo vệ sức khỏe khá lý tưởng trong các lớp học, nhà máy cho người lao động trí óc. Tập một lần bài *Hoàn đồng công* có thể giúp

cho con người bớt mệt mỏi, đầu óc tinh táo, có lợi cho việc nâng cao hiệu quả công tác và học tập.

5. Cần chú ý phát huy đầy đủ tác dụng tích cực của các ý tưởng đẹp đẽ. Trong suốt quá trình tập luyện bài *Hoàn đồng công*, phải luôn luôn giữ vẻ tươi trẻ "mặt mỉm cười, ý nghĩ trong sáng" (giống như ý nghĩ trong bài "*Hồi xuân công*" thuộc bài thứ nhất), còn phải hồi tưởng nhiều về sắc thái nét mặt lúc mình trẻ trung, điều này có hiệu ứng nhất định đối với việc "làm trẻ" da mặt.

**Chương XIII**  
**NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT**  
**KHI LUYỆN CÔNG**

**Đ**ể người tập có thể nắm chắc được 12 bài luyện công, xin lưu ý một số điểm sau :

**1. Phải xây dựng lòng tin và quyết tâm**

Luyện dưỡng sinh trường thọ của các nhà đạo giáo là vừa kết hợp các động tác tĩnh với các động tác động, tinh khí thần sắc hình dáng đều được luyện tập hài hòa, đó là một bông hoa tươi thắm hiếm có trong kho tàng văn hóa quý giá từ thời xưa của Trung Quốc, cũng là một viên ngọc trong môn khoa học về cơ thể con người. Tác giả chân thành xin kính báo với các bạn đọc rằng : cửa ngõ của sức khỏe, sự trường thọ, tri tuệ, hạnh phúc đã bày ra trước mặt các bạn. Chiếc chìa khóa mở cánh cửa này và phương pháp sử dụng cũng đã tặng cho các bạn - nhưng mọi người có sử dụng được chiếc chìa khóa này không, xin hãy để bản thân mình bước vào cửa ngõ hạnh phúc, vấn đề mấu chốt là ở chỗ, hãy xem bạn có đủ lòng tin và quyết tâm thực sự hay không. Chỉ cần bạn thành tâm hết lòng, quyết tâm học cách luyện

duỡng sinh trường thọ, có lòng tin thì sẽ luyện thành công, như vậy bạn sẽ có đủ các điều kiện cơ bản bước vào con đường đầy hạnh phúc là sức khỏe, trường thọ, trí tuệ mãi mãi thanh xuân.

## **2. Phải kiên trì bền bỉ**

Đối với phép dưỡng sinh trường thọ bí truyền của các nhà đạo giáo, cần phải nắm vững điều cơ bản của các bài tập thì mới đạt được hiệu quả lý tưởng. Khi đã có lòng tin và quyết tâm, thì cái đáng quý là ở tinh thần kiên trì luyện tập. Xin đừng mang tâm lý gặp may "bước một bước là tới nơi", cũng đừng lúc nóng lúc lạnh, càng không nên qua loa cho xong chuyện, điều cốt yếu nhất là giữ được sự tập luyện bền bỉ. Các câu cách ngôn xưa "thông thuộc hóa khéo", "luyện mãi thành thếp", "có công chẳng phụ lòng người", có thể dùng làm bài văn khắc trên đá cho việc tu luyện phép dưỡng sinh trường thọ. Hàm ý của câu "kiên trì bền bỉ" muốn nói ở đây, không chỉ có ý đòi hỏi phải nắm vững cách luyện, điều chủ yếu hơn là hiệu quả của việc luyện công. Nói cho cùng, hiệu quả luyện công của phép dưỡng sinh trường thọ phải được tích lũy theo ngày theo tháng, dần dần bắt đầu từ những tích tụ biến đổi về lượng, dẫn đến sự biến đổi về chất mới mẻ cho bản thân, đạt đến độ ngày càng khỏe khoắn hơn. Ngược lại, nếu qua học tập rèn luyện một thời gian, sau khi đạt được những kết quả nhất định liền dừng lại, thì những ưu thế đã có sẽ dần dần biến mất, những kết quả



giành được cũng trở nên vô hiệu. Xin các bạn hết sức chú ý.

### 3. Phải lượng sức mà làm.

Khối lượng vận động tập luyện của phép dưỡng sinh trường thọ giới thiệu trong cuốn sách này có thể chia thành 3 mức : tập với khối lượng lớn, tập với khối lượng trung bình, và tập với khối lượng ít, có thể thích ứng rộng rãi với các lứa tuổi trung, thanh niên và người già khác nhau về giới tính, thể chất. Các mức tập như vậy với khối lượng lớn, tập với khối lượng trung bình, và tập với khối lượng ít được thể hiện chủ yếu ở các kiểu dáng khác nhau của các tư thế cao, vừa, thấp của các thế luyện công trong bài. Tức là khi vận lắc bụng và thắt lưng, khi dang chân tay và khuyu đầu gối xuống với mức độ ít, vì người ở tư thế cao, nên lượng vận động ít ; Ngược lại, khi lắc bụng và thắt lưng, dang chân tay ở mức độ lớn, đầu gối khuyu xuống khá thấp, vì dáng người thấp xuống nên khối lượng vận động lớn ; giữa hai cái đó là dáng người ở tư thế vừa phải, thì khối lượng vận động thích hợp với mức trung bình. Trong quá trình học tập rèn luyện, xin các bạn tùy theo tình trạng sức khỏe và thể lực của bản thân, xuất phát từ thực tế để lượng sức mà tập. Người mới tập mới học thì thích hợp với việc tập luyện ở tư thế cao, nhất là các cụ già tuổi cao càng phải chú ý, tránh tình trạng "hăng quá hóa dở", ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện, rất là đáng tiếc. Chỉ cần căn cứ vào tình hình thực tế của mỗi người, lượng sức mà tập, sau mỗi lần

tập đều cảm thấy nhẹ nhàng thoải mái, tinh thần phấn chấn ; Dùng sức quá độ thì sau khi tập xong, sẽ cảm thấy mệt mỏi nhất định (tất nhiên cũng không nên lo lắng khi thấy xuất hiện hiện tượng mệt mỏi, nghỉ ngơi một lát thì sẽ hết). Nhìn chung, thanh niên có thể tập ở Tư thế thấp, người già và trung niên tập ở Tư thế cao và Tư thế vừa phải là thích hợp.

#### **4. Cần phải nâng cao dần**

Phép dưỡng sinh trường thọ đã trở thành một kiểu vận động rất khoa học. Khi chúng ta học tập, tập luyện, cần phải nắm vững phương pháp khoa học đi từ ngoài vào trong, từ nông đến sâu, nâng cao dần dần, chớ nên nóng vội. Kinh nghiệm đã chứng minh rằng : tuân theo các thứ tự trình bày dưới đây, có thể giúp cho người học cách luyện dưỡng sinh trường thọ đạt được những thành công khá lớn, hơn nữa tránh phải đi con đường vòng vèo. Đó là : (1) Trước tiên, phải đọc kỹ sách hoặc nghe giới thiệu của người huấn luyện, nắm lấy tinh thần chính ; (2) Khi học luyện mỗi bài, hãy học kỹ từng chi tiết trước, rồi luyện tập động tác liên tục, chớ bỏ qua việc học kỹ từng chi tiết để nhảy ngay vào việc luyện tập động tác liên tục ; hãy nắm chắc tư thế tập luyện của động tác trước, rồi nhấn mạnh đến ý tưởng, không nên quá chú ý vào tư thế tập luyện mà coi nhẹ ý tưởng của động tác ; (3) Học trước mấy động tác, tập cho chắc rồi tập thêm mấy động tác nữa cho nhuần nhuyễn, mở rộng dần phạm vi và kết quả tập luyện, để vươn tới đạt được một hiệu quả lý tưởng. Nếu không tiến

hành từ từ theo trình tự, sốt ruột muốn đạt kết quả ngay, vội vàng tập bừa, thì thường không thành công, gây nên tình trạng cơm chẳng thành cơm, cháo chẳng thành cháo ; do hiệu quả không ra gì, khiến lòng tin bị giảm sút, thường vì thế mà bỏ dở tập luyện, uống công tốn sức, chẳng lẽ không đáng tiếc hay sao.

### **5. Cần phải tinh thông hơn nữa.**

Sau khi bạn đã học được một bài nào đó và có thể trình bày tương đối chính xác, bạn phải đòi hỏi mình cần tinh thông hơn nữa. Nên buộc mình luyện tập các tư thế tinh thông đến độ mềm mại, tròn trịa, từ tốn, nhuần nhuyễn. Như vậy không những động tác, tư thế đẹp mà còn trực tiếp nâng cao được hiệu quả do động tác được tập luyện đầy đủ. Phép trường sinh dưỡng thọ yêu cầu các động tác phải thật tròn trịa và mềm mại (các hình cung tròn của động tác là yêu cầu của quy luật sinh lý của cơ thể con người, mềm mại là biểu hiện trẻ trung của sức sống), có thể làm cho cơ bắp được thả lỏng, khí huyết lưu thông, các tổ chức bộ phận như các khớp, cơ gân và các cơ quan nội tạng được kích thích và xoa bóp tốt nhất ; còn sự từ tốn và nhuần nhuyễn của động tác, cộng thêm với sự chi phối, hướng dẫn của ý tưởng, có thể huy động được tinh khí không ngừng vận hành tuần hoàn qua các kinh lạc, điều tiết đại não và toàn bộ hệ thống thần kinh, nuôi dưỡng các tổ chức của các bộ phận cơ thể, nâng cao sức khỏe về mọi mặt. Do có sự thống nhất hài hòa của kiểu dáng đẹp với hiệu ứng bên trong tốt như vậy, giúp con người sau mỗi

lượt tập luyện các thế công, có cảm giác giống như giành được một sự hưởng thụ nghệ thuật hoàn mỹ. Tất nhiên không nên tự mãn cho rằng mình đã tập luyện tốt nên dừng lại, vẫn còn phải phấn đấu đạt đến độ thành thực hơn.

## **6. Phải chú trọng ý tưởng**

Mỗi thế pháp của Phép dưỡng sinh trường thọ đều mang hai trạng thái vừa tĩnh vừa động, hình và thần hòa hợp vào nhau. Hình là hình thể, thần là tinh thần, ý tưởng. Trạng thái vừa động vừa tĩnh của cơ thể không phải không chịu sự chi phối của ý nghĩ. Trong quá trình luyện công, phải hết sức chú ý đến việc phát huy tác dụng ngầm của các ý tưởng đẹp đẽ. Trong phép luyện công của mỗi tư thế đã nêu ở trên, đều nhấn mạnh đến việc trước tiên phải giữ ý nghĩ tươi trẻ, nét mặt mỉm cười, đây chính là một đặc điểm và ưu điểm lớn của phép bí truyền về dưỡng sinh trường thọ. Nó giúp cho người luyện công tạo được cho mình một tinh thần để chịu sáng khoái bằng những ý tưởng đẹp đẽ trong Tư thế chuẩn bị trước khi chính thức bước vào luyện công. Đó là ý tưởng : như thấy mình đang sống trong những năm tháng của tuổi trẻ, người tràn đầy sức sống phơi phơi hùng hực, xung quanh dào dạt vẻ xuân, tâm thần vô cùng sáng khoái đón nhận sự tôi luyện của tuổi trẻ. Sự ám thị của các ý tưởng đẹp đẽ giống như nội dung luyện công kết hợp này, sẽ giúp tạo nên những hứng thú tốt đẹp trong thế giới chủ quan của con người, khiến lớp vỏ đại não và thần kinh trung tâm bị kích

thích theo hướng tích cực, hơi thở trở nên ôn hòa, lưu thông các mạch máu, các tú chi trở nên nhanh nhẹn, cử động nhẹ nhàng, đem lại cảm giác khoan khoái để chịu cho việc tập luyện các động tác của các bài. Chính những động tác luyện công mang cảm giác khoan khoái để chịu này lại tác động trở lại lớp vỏ đại não và thần kinh trung tâm, khiến thể xác và tinh thần càng thêm khoan khoái, thoải mái. Sự tác động tuần hoàn có tính tích cực như vậy quả hết sức có ích đối với việc chữa bệnh tật, tăng cường trí thông minh, xin các bạn nên nắm kỹ.

### **7. Cần nắm chắc thời gian.**

Ở đây đòi hỏi phải chú ý 2 điều : Một là thời gian mỗi lần tập luyện là bao nhiêu cho thích hợp ? Hai là tập luyện vào lúc nào thì tốt nhất ?

Việc học tập, rèn luyện cách dưỡng sinh trường thọ đã không đòi hỏi phải tập luyện giống như bất cứ một số môn quyền thuật nào đó, mỗi lần tập phải đi hết một lượt ; cũng không giống như tập khí công, thời gian tập càng dài càng tốt. Phép dưỡng sinh trường thọ chỉ yêu cầu một ngày tập từ một đến hai lần là đủ, mỗi lần tập từ 15 phút đến 20 phút là thích hợp. Thông thường, người già và trung niên tập dưỡng sinh trường thọ thường tập từ 15 phút đến 20 phút, vừa đủ để lưu thông khí huyết, toàn thân nóng hổi, tinh thần dồi dào rồi thu công về, hiệu quả như vậy là tốt nhất. Nếu không có thời gian, mỗi lần luyện tập 5, 6 phút cũng có hiệu quả tốt. Xin chớ tập lâu,

gây mệt mỏi rã rời, buồn ngủ, ngược lại còn làm hao tổn sức lực.

Khi lựa chọn thời gian tập luyện, việc tập dưỡng sinh trường thọ không có những hạn chế khắt khe. Nhìn chung, chỉ cần chú ý trừ 15 phút trước bữa ăn và 1 tiếng sau bữa ăn, còn tất cả các thời gian khác đều có thể tập được. Nhưng qua kinh nghiệm thực tiễn, tìm tòi lâu dài, việc luyện tập vào hai khoảng thời gian trước khi ngủ và sau khi tỉnh dậy là tốt nhất. Tập vào lúc trước khi ngủ, lúc đó công tác và việc học tập trong một ngày đã xong xuôi, tư tưởng dễ vào, để đạt được hiệu quả luyện tốt. Đặc biệt là khi luyện xong, khí huyết lưu thông, không những giúp cho giấc ngủ say hơn, mà còn giúp cho các tổ chức bộ phận trong toàn cơ thể từ đại não, hệ thống thần kinh đến các cơ bắp, xương cốt, kinh lạc, phủ tạng v.v... đều được tăng cường việc nuôi dưỡng và phục hồi tốt hơn. Đó là thời gian tốt nhất cho việc tập dưỡng sinh trường thọ. Khoảng thời gian cực tốt nữa là vừa ngủ dậy lao vào luyện công ngay. Bởi vì, sau một đêm nghỉ ngơi các tổ chức tế bào của các bộ phận trong cơ thể đều được lấy lại sức, việc chuyển cần luyện công vào thời điểm này giúp ích cho việc tạo ra những hiệu ứng sinh lý tốt. Thực tiễn đã chứng minh, tập dưỡng sinh trường thọ vào sáng sớm lúc ngủ dậy có thể giúp cho con người giữ được trạng thái tinh thần tốt trong suốt một ngày. Việc lựa chọn thời gian tốt nhất cho việc luyện công dưỡng sinh trường thọ là sự kiểm chứng lẫn nhau với

kinh nghiệm luyện công của cổ nhân. Các nhà tu hành cho rằng, trong 12 giờ (giờ thời xưa) của một ngày một đêm, lấy 4 giờ là giờ Tí (từ 11 giờ đêm đến 1 giờ sáng), giờ Ngọ (từ 11 giờ trưa đến 1 giờ chiều), giờ Mão (từ 5 giờ sáng đến 7 giờ), giờ Dậu (từ 5 giờ chiều đến 7 giờ tối) là giờ luyện công có hiệu quả nhất, trong đó giờ Tí là tốt hơn cả. Cho nên, các bạn học luyện dưỡng sinh trường thọ có thể tùy theo tình hình cụ thể của mình mà lựa chọn thời gian tập luyện. Tác giả xin có kiến nghị như sau : nếu một ngày bạn chỉ tập một lần, nên chọn một trong hai khoảng thời gian vào lúc trước khi đi ngủ và sau khi thức dậy ; nếu bạn có thể tập cả trước khi đi ngủ và sau khi thức dậy mỗi buổi một lần thì lý tưởng nhất. Nếu bạn tập xen vào giữa thời gian công tác, học tập mỗi lần dăm ba phút, thì có thể gây được tác dụng điều tiết sinh lý một cách tích cực, giúp cho bạn nâng cao được hiệu quả công tác và học tập, cũng là một việc làm hết sức hữu ích.

#### **8. Cần chú ý phối hợp với sinh hoạt hàng ngày**

Bảy điểm đã nêu ở trên là những điều cần chú ý cho việc học tốt phép dưỡng sinh trường thọ. Điểm thứ 8 là điểm cần nói rõ hơn nữa về một số vấn đề phải chú ý khi phối hợp với việc tập luyện. Cơ thể con người là một hệ thống khổng lồ. Sức khỏe, sự trường thọ của con người do nhiều nhân tố tạo thành. Cách luyện dưỡng sinh trường thọ bí truyền của các nhà tu hành có tác dụng tích cực, to lớn đối với việc tăng sức khỏe, tuổi thọ, nhưng không phải là tuyệt

đổi và độc nhất, mà còn phải phối hợp với nhiều nhân tố khác, mới có thể chứng tỏ rõ hơn công dụng đặc biệt tốt của nó. Kinh nghiệm đã chứng minh, đồng thời với việc tu luyện phép dưỡng sinh trường thọ, trong sinh hoạt thường ngày, cần phải chú ý thường xuyên duy trì tâm lý khỏe mạnh và tâm tư vui vẻ, lạc quan, chú ý chế độ lao động nghỉ ngơi thích hợp, chú ý đảm bảo dinh dưỡng một cách thích hợp, người mắc bệnh phải chữa bệnh kịp thời v.v... Cần nhấn mạnh một điểm nữa là, sau khi luyện công xong, nên chú ý hạn chế việc động phòng, xin chớ quá độ. Các nhà đạo giáo chủ trương về mặt luyện công phải "nóng thận dưỡng tinh", còn về mặt sinh hoạt cuộc sống thì phải "Tiết dục bế tinh" (hạn chế tinh dục, giữ tinh). Với việc "tăng thu giảm chi" như vậy sẽ giúp cho con người có một tinh thần dồi dào, nguyên khí đầy đủ, tràn trề sức trẻ ; nếu không, việc không có thái độ nghiêm túc chẳng khác gì tự làm hại mình, không thể đạt được mục đích dưỡng sinh trường thọ. Xin các vị học giả vạn lần cùng chớ coi thường.



**Phụ lục I :**

## **KHÁI QUÁT VỀ SỰ PHÂN BỐ VÀ ĐƯỜNG TUẦN HOÀN CỦA 14 KINH**

14 kinh là cách gọi chung của 12 đường kinh mạch [gồm 3 đường kinh âm ở tay (tức kinh Thái âm phế, kinh Quyết âm tâm bào, kinh Thiếu âm tâm), 3 đường kinh dương ở tay (tức kinh Dương minh đại tràng, kinh Thiếu dương tam tiêu, kinh Thái dương tiểu tràng), 3 đường kinh dương ở chân (tức kinh Dương minh vị, kinh Thiếu dương đờm, kinh Thái dương bàng quang), 3 đường kinh âm ở chân (tức kinh Thái âm tỳ, kinh Quyết âm can, kinh Thiếu âm thận) thuộc "các kinh chính"], cộng thêm hai mạch Nhâm và mạch Đốc (thuộc "Kỳ kinh") hợp thành 14 kinh (*hình 13 - 1 trang 187*).

### **I. Khái quát về sự phân bố của 14 kinh**

Mười bốn kinh được phân bố ở 3 bộ phận của cơ thể là tứ chi, đầu, mình, và tạng phủ.

#### *1. Việc phân bố ở tứ chi.*

Căn cứ vào nguyên tắc "trong là âm, ngoài là dương", nên gọi các kinh phân bố ở mặt trong của các chi trên chi dưới là kinh âm, phân bố ở mặt ngoài là kinh dương. Cho nên, các kinh phân bố ở mặt ngoài là ba đường kinh dương ở tay, 3 đường kinh dương ở chân, các kinh phân bố ở mặt trong là 3 đường kinh âm ở tay, 3 đường kinh âm ở chân. Mỗi

dầu đường kinh đều được phân theo tam hành trước, trong, sau, đó là :

Mặt trong (âm diện)	Mặt ngoài (dương diện)
Kinh Thái âm ... trước	Hành ... kinh Dương minh
Kinh Quyết âm ... trong	Hành ... kinh Thiếu dương
Kinh Thiếu âm ... sau	Hành ... kinh Thái dương

Sự phân bố 12 kinh ở hai tay và hai chân như sau :

- Ba kinh âm ở tay : kinh Thái âm chạy đến ngón cái, kinh Quyết âm chạy đến ngón giữa, kinh Thiếu âm chạy đến cạnh ngón út.

- Ba kinh dương ở tay : Kinh Dương minh bắt đầu từ ngón trỏ, kinh Thiếu dương bắt đầu từ ngón áp út, kinh Thái dương bắt đầu từ cạnh ngón út.

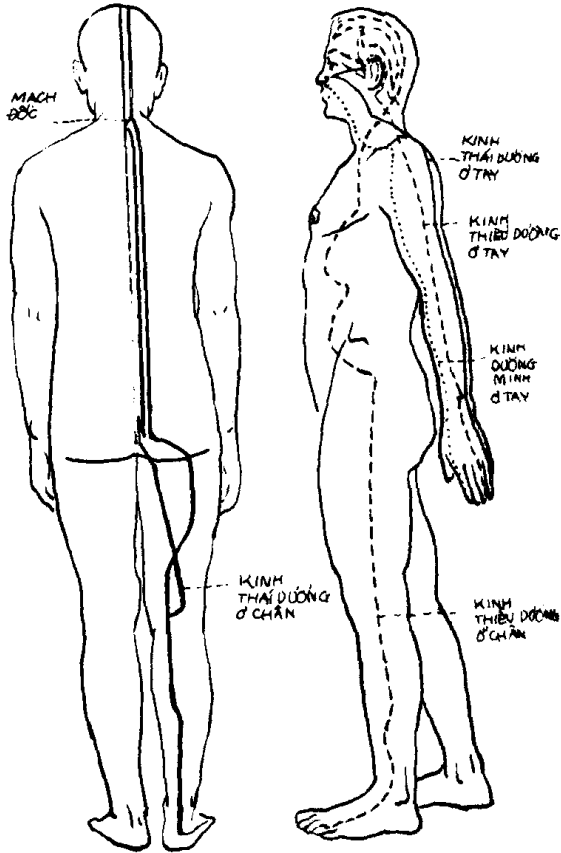
- Ba kinh dương ở chân : Kinh Dương minh chạy đến ngón thứ hai, kinh Thiếu dương chạy đến ngón thứ 4, kinh Thái dương chạy đến ngón út.

- Ba kinh âm ở chân : kinh Thái âm bắt đầu từ mặt trong ngón cái, kinh Quyết âm bắt đầu từ mặt ngoài ngón cái, kinh Thiếu âm bắt đầu từ ngón út ở gan bàn chân.

## 2. Ở đầu và mình :

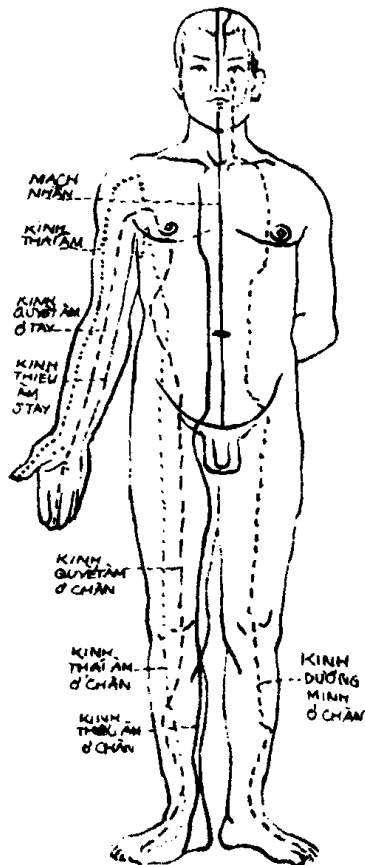
Sự phân bố các kinh mạch ở đầu và thân thể như sau :

Ba kinh âm ở tay bắt đầu từ ngực đi ra tay.  
 Ba kinh dương ở tay bắt đầu từ tay đi lên đầu.  
 Ba kinh dương ở chân bắt đầu từ đầu đi xuống chân.  
 Ba kinh âm ở chân bắt đầu từ chân đi lên ngực.



Hình 13-1

Các đường kinh âm đều xuất phát từ ngực : kinh Thái âm ở tay xuất phát từ phần ngực, kinh Quyết âm ở tay xuất phát từ cạnh vú, kinh Thiếu âm xuất phát từ dưới nách.



Hình 13-2

Các đường như 3 đường kinh dương ở tay đều đi lên mặt, gồm : kinh Dương minh ở tay chạy đến cạnh mũi, kinh Thiếu dương ở tay chạy đến tai, kinh Thái dương ở tay chạy dọc vai đến trước tai.

Ba đường kinh dương ở chân đều bắt đầu từ phần mặt : kinh Dương minh ở chân bắt đầu từ dưới mắt, qua mặt đến trước cổ chạy dọc xuống ngực và xuống chi dưới ; kinh Thiếu dương ở chân bắt đầu từ đuôi mắt, ra sau tai xuống vai, đi cạnh sườn, dọc eo lưng xuống chi dưới ; kinh Thái dương ở chân bắt đầu từ đầu mắt, qua

đầu gáy, đi ở lưng, thất lưng rồi xuống chi dưới.

Ba kinh âm ở chân đều chạy đến ngực và bụng. kinh Thái âm ở chân chạy đến phía ngoài ngực và bụng ; kinh Quyết âm ở chân chạy qua bộ phận sinh dục ngoài đến phía dưới cạnh sườn ; kinh Thiếu âm ở chân chạy ra mặt trong của chi dưới đến phía trong bụng và ngực.

Mạch Nhâm bắt đầu từ Bào trung tuần hành ở chính giữa, chạy dọc ngực bụng qua cổ đến môi dưới.

Mạch Đốc bắt đầu từ Bào trung, chạy ra phần xương cụt, đi giữa sống lưng lên gáy qua đầu xuống sống mũi chỗ giáp lợi và môi trên.

### 3. Tạng phủ

Mối quan hệ giữa kinh lạc với tạng phủ rất chặt chẽ. Sách "*Linh khu Hải luận*" viết : "*Con người có 12 kinh mạch, trong thuộc phủ tạng, ngoài các lạc về các tứ chi*". Điều đó không chỉ nói rõ mối quan hệ giữa các kinh lạc với tạng phủ, mà còn chỉ ra sự tinh vi của Thủy Cốc là thông qua các kinh lạc mà dẫn tới tận xương cốt của tứ chi. Sách "*Hải linh Bàn tạng*" lại viết rằng : "*Kinh mạch giữ, sở dĩ hành huyết khí nhì doanh âm dương, nhu cân cốt, lợi quan tiết giả dã*". Lời bàn đã chỉ ra các kinh lạc có tác dụng vận hành khí huyết, điều hòa âm dương và nuôi dưỡng toàn cơ thể". Căn cứ vào nguyên tắc "*Tạng là âm, phủ là dương*", thì 3 kinh âm ở chân và tay đi qua ngũ (hoặc lục) tạng, 3 kinh dương ở chân và tay đi qua 6 phủ. Có nghĩa là : kinh Thái âm phế ở tay với

kinh Dương minh Đại tràng ở tay có quan hệ biểu lý với nhau ; kinh Dương minh vị ở chân với kinh Thái âm tỳ ở chân có quan hệ biểu lý với nhau ; kinh Thiếu âm tâm với kinh Thái dương tiểu tràng ở tay có quan hệ biểu lý với nhau ; kinh Thái dương bàng quang ở chân với kinh Thiếu âm thận ở chân có quan hệ biểu lý với nhau ; kinh Quyết âm tâm bào ở tay với kinh Thiếu dương tam tiêu ở tay có mối quan hệ biểu lý với nhau, kinh Thiếu dương đờm ở chân với kinh Quyết âm can ở chân có mối quan hệ biểu lý với nhau. Mối quan hệ tương hổ giữa 12 kinh mạch là mối quan hệ biểu lý, xen giữa mỗi quan hệ tương hổ ấy có mối quan hệ với các lạc mạch. Tức các kinh âm và các kinh dương có mối quan hệ trực thuộc các lạc trong cơ thể. Kinh âm thuộc về tạng, thì có quan hệ với lạc và phủ tương ứng với nó. Kinh dương thuộc phủ thì có quan hệ với lạc và tạng tương ứng với nó. Chẳng hạn như kinh Thái âm phế ở tay thì thuộc Lạc đại tràng phế, kinh Dương minh đại trường ở tay thì thuộc Lạc phế đại tràng v.v... điều đó càng thể hiện rõ vai trò quan trọng của mối quan hệ biểu lý âm - dương trong quan hệ trực thuộc các lạc của tạng phủ.

**II. Tạng phủ, biểu lý, âm dương của các kinh mạch và vài nét khái quát đáng chú ý về nó (xem bảng sau)**

Tạng - Lý - Âm		Phù - Biểu - Dương			
Thái âm	Tay	Phế	Dai tràng	Tay	Dương minh
	Chân	Tỳ	Vị	Chân	
Thiếu dương	Tay	Tim	Tiểu tràng	Tay	Thái dương
	Chân	Thận	Bàng quang	Chân	
Quyết âm	Tay	Tâm bào lạc	Tam tiêu	Tay	Thiếu dương
	Chân	Can	Đờm	Chân	

Trong cơ thể con người bình thường, kinh mạch không chỉ có tác dụng vận hành khí huyết, nuôi dưỡng sự sống mà còn phát huy được tác dụng bảo vệ sức khỏe của cơ thể, chống lại sự xâm nhập của bệnh tật bên ngoài. Khi cơ thể con người bị bệnh, cơ năng sinh lý hoạt động ngược lại, thì chính khí trong cơ thể con người còn phải dựa vào sự vận hành của các kinh lạc để điều chỉnh lại khí huyết đề kháng trong người nhằm xua đuổi bệnh tật.

Đọc lời giới thiệu tóm tắt về sự tuần hành của 14 kinh, qua đó các bạn có thể lý giải được ý nghĩa quan trọng của việc vì sao phép luyện bí truyền này của các nhà đạo giáo lại coi trọng việc lưu thông kinh lạc, hoặc có thể hiểu rõ hơn lý lẽ tăng cường rèn luyện sao cho thật cân bằng, tất giữ được sức khỏe, tẩy trừ bệnh tật, kéo dài tuổi thọ.

## MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
Lời giới thiệu	3
<i>Bài 1</i> : Hồi xuân công	5
<i>Bài 2</i> : Thượng nguyên công	17
<i>Bài 3</i> : Bát quái công	26
<i>Bài 4</i> : Băng tuyết công	41
<i>Bài 5</i> : Long du công	49
<i>Bài 6</i> : Phượng vũ công	63
<i>Bài 7</i> : Quy túc công	73
<i>Bài 8</i> : Thiêm vịnh công	91
<i>Bài 9</i> : Miêu phúc công	100
<i>Bài 10</i> : Thiên địa công	121
<i>Bài 11</i> : Khánh thọ công	134
<i>Bài 12</i> : Hoàn đông công	152
Những điều cần biết khi luyện công	175



*Chịu trách nhiệm xuất bản :*

**ĐỖ NINH**

*Chịu trách nhiệm bản thảo :*

**HOÀNG NGỌC HÀ**

*Biên tập :* **LÊ BẦU**

*Bìa :* **TRUNG MINH**

*Sửa bản in :* **VŨ LIÊN**

---

In 1.000 cuốn khổ 13 x 19cm tại Xí nghiệp In Gia Định.

Giấy phép xuất bản số: 19KH/47CXB ngày 26/7/1995.

In xong và nộp lưu chiểu quý 1/1996.