

BÙI LONG THÀNH



HỘI NHẬP CON NGƯỜI THẬT

LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT VIỆT NAM
TRUNG TÂM NGHIÊN CỨU KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH DÂN TỘC



**Kính dâng
Đại sư HUỆ NGHIÊM**

KHÍ CÔNG TỰ TRỊ BỆNH

(Phương pháp Bùi Long Thành)

**LIÊN HIỆP CÁC HỘI KHOA HỌC VÀ KỸ THUẬT VIỆT NAM
TRUNG TÂM NGHIÊN CỨU KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH DÂN TỘC**

PHẦN I:

TỔNG QUÁT

THAY LỜI GIỚI THIỆU:

Chương I.

*** MỘT SỐ CẢM NHẬN VỀ KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH**

Chương II:

*** KHÁI NIỆM VỀ HỌC THUYẾT TẠNG TƯỢNG VÀ HỆ THỐNG KINH LẠC, HUYỆT VỊ.**

*** GIỚI THIỆU MỘT SỐ ĐẠI HUYỆT SỬ DỤNG TRONG LIỆU TRÌNH A/KCDS.**

THAY LỜI GIỚI THIỆU

HỘI NHẬP VÀ CẢM THÔNG

I - VỀ NỘI DUNG:

Tập tài liệu bé nhỏ và thô thiển này ra đời mong đáp ứng phần nào nhu cầu to lớn và cấp thiết về việc nghiên cứu và tập luyện KCDS.

Đây không phải là sản phẩm của luận lý và tư duy theo nhị nguyên thông thường. Giản dị hơn, nó thực sự chỉ là những ghi nhận nguyên sơ nhất về tình trạng hiệp khí, những cảm nhận, những rung động và các biểu hiện diệu kỳ khác khi con người tìm về hội nhập với tiềm năng vĩ đại nội tại trong mỗi chúng ta.

Tập tài liệu đơn sơ này cũng không nhằm giải bày, thuyết phục hay chứng minh bất cứ điều gì!... Vì một lẽ đơn giản, chân lý tuyệt đối thì “bất khả tư nghì” và không thể chứng minh.

Nó chỉ xin được mạn phép trình bày trung thực ở đây một số kinh nghiệm thực tiễn từ xưa tới nay của các hành giả KCDS trên hành trình “phản quang tự kỷ” quay về “ngôi nhà tâm” để tìm lại con người thật của mình.

Nó cũng ghi lại kinh nghiệm lâu đời của tổ tiên ta trong việc kích phát tiềm năng cơ thể và sử dụng cơ chế tâm lý độc đáo của KCDS, để vận hành sức mạnh diệu kỳ này phục vụ cho chính con người. Cơ chế này điều hòa phối hợp một cách khéo léo nhuần nhuyễn các phạm trù mâu thuẫn như: chủ động và thụ động, ý thức và vô thức, tâm và tướng, con người và vũ trụ, cái một và vô biên, khoa học và siêu nhiên... giải phóng con người khỏi xiềng xích của nhị nguyên và cái tôi giả tạo, trở về với con người minh triết trình nguyên, thuận theo tự nhiên tự hòa nhập với dòng chảy vĩ đại của biến dịch vũ trụ, do đó mà an nhiên tự tại trong vận động biến diệt.

II – VỀ BỘ CỤC

Tuy phương pháp là một thể thống nhất liên hoàn tương dung giữa các liệu pháp để tạo thành sức mạnh tổng hợp, nhưng do yêu cầu tập luyện và căn cứ vào các nét đặc thù của mỗi giai đoạn tiến hoá khác nhau trong thực nghiệm KCDS, chúng tôi tạm chia thành các liệu trình: A, B, C, D, và nâng cao...

Thí dụ:

- Liệu trình A: Động ngoài, tĩnh trong.
- Liệu trình B: Tĩnh ngoài, động trong.
- Liệu trình C: Vượt trên động tĩnh về thể nhất nguyên.
- Liệu trình D: Thể nhập tự tánh, thiên - địa - nhân hợp nhất.
- Liệu trình nâng cao: Bình thường tâm thị đạo, áp dụng khí công vào sinh hoạt thường ngày.

Trong mỗi liệu trình có nhiều liệu pháp tập luyện được sắp xếp, hệ thống từ dễ đến khó và có tác dụng hỗ tương thúc đẩy lẫn nhau. Đây là các kinh nghiệm quý báu được áp dụng từ xưa tới nay và gần đây được thực nghiệm rộng rãi ở Việt Nam, mức độ an toàn rất cao và đem lại hiệu quả to lớn về phòng bệnh, săn sóc sức khỏe ban đầu, cũng như tự điều trị một số loại bệnh thích hợp.

III-VỀ HÌNH THỨC

Mỗi liệu pháp sẽ được trình bày phối hợp bằng ba hình thức:

- 1 - Các sự cảm nhận qua trực giác siêu thức hay còn có thể gọi là các kinh nghiệm tâm lý khi vận hành KCDS.
 - 2 - Các kinh nghiệm có tính hướng dẫn cụ thể để thực hành hiệu quả và an toàn.
 - 3 - Các hình ảnh, hình vẽ minh họa cụ thể các thao tác đặc thù và các động tác thị phạm.
- a - Một số ảnh tư liệu về các lớp tập KCDS với số lượng lớn trên 1 nghìn người,

đạt hiệu quả cao và an toàn tuyệt đối tại Hà Nội, Bình Thuận, Khánh Hòa, Đà Lạt v.v.,..

b - Ảnh tư liệu về các liệu pháp đặc dị nổi tiếng của KCDS như: Thái thụ khí, lô hỏa châm, Thiên hương khí, cai nghiện thuốc lá, thuốc lào, rượu và các hoá chất gây nghiện bằng KCDS, Thái dương công, Thái âm công, phát công dò ổ bệnh bằng khí công, Dịch cân kinh, Thất tinh quyền, Cảm nhận khí, Con người và vũ trụ, Hiệp khí viên dung...

Cuối cùng tôi xin chân thành cảm ơn sự giúp đỡ quý báu về vật chất và kỹ thuật của ông bà:

Nguyễn Chính Nghĩa - Nguyễn Thị Bình giám đốc công ty Nghĩa Hiệp, trong việc xuất bản tài liệu này.

Cảm ơn sự cộng tác và giúp đỡ về kỹ thuật của các thiện tri thức sau:

- Ông Nguyễn Chính Nghĩa: Phụ trách bìa, toàn bộ ảnh tư liệu và trình bày sách.
- Ông Cao Bá Ân: Phụ trách toàn bộ hình vẽ chuyên môn trong sách.
- Bà: Nguyễn Thị Bình: Sửa lỗi chữ, sắp xếp bản thảo, thị phạm động tác.
- Tiệp nội Ngô Thị Thu Thuỷ người đã luôn luôn khích lệ động viên và chu toàn mọi việc, để tôi có thể hoàn thành tâm nguyện của mình, phụ trách ghi âm, chép bản thảo.

IV-THAY LỜI KẾT

Lục bất tòng tâm, tài liệu này nhất định không thể tránh khỏi suất và khuyết điểm, rất mong quý vị thiện tri thức gần xa vui lòng góp ý chỉ giáo để những lần tái bản ngày càng hoàn chỉnh hơn.

Hy vọng nó sẽ là nhịp cầu cảm thông, là người bạn chân thành và hữu ích của chúng ta, những người quan tâm đến phương pháp KCDS, một tinh hoa của nền minh triết cổ truyền Á Đông, một trong những phương tiện tuyệt vời hoàn thiện và phục vụ con người trên con đường tiến về Chân - Thiện - Mỹ.

THAY LỜI GIỚI THIỆU

Kính chúc quý vị thân tâm thường an lạc và thu được nhiều lợi ích qua việc thực hành KCDS.

Hà Nội, mùa thu năm Ất Hợi (22/8/1995) Bùi Long Thành

Chương I

MỘT SỐ CẢM NHẬN VỀ KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH

A. MỤC ĐÍCH - YÊU CẦU - Ý NGHĨA CỦA VẤN ĐỀ:

I. MỤC ĐÍCH:

- Phòng bệnh sẵn sóc sức khỏe ban đầu.
- Thông qua tập luyện là biện pháp hỗ trợ cho các liệu pháp điều trị.
- Thông qua luyện tập có thể được xem là một biện pháp tự điều trị cho một số bệnh thích hợp đối với một số người có cơ địa thích hợp.
- Kích phát tiềm năng cơ thể hiển lộ, sử dụng tiềm năng này theo chỉ định của trí tuệ, tác động đến cơ chế “tự khỏi bệnh”, nâng cao ngưỡng cảm xúc và ngưỡng chịu đựng của cơ thể. Từ đó nâng cao sức sống, sức cống hiến và cảm thụ.
- Giải tỏa các ức chế, bức xúc hoặc chữa lành các chấn thương tình cảm, ổn định tâm lý, tiến đến đạt một trạng thái tâm lý an nhiên tự tại.
- Như vậy thân tâm thường an lạc, khế hợp với đất trời, với vạn vật và con người chung quanh, thuận theo dịch lý cũng có nghĩa là đang tiến về Chân - Thiện - Mỹ.

Mục đích rốt ráo tối thượng của toàn nhân loại và cũng là của KCDS.

II. YÊU CẦU:

Để đạt các mục đích nêu trên cần phải hội đủ một số điều sau:

- Chấp nhận các sự kiện có thật như là dữ kiện khoa học cần nghiên cứu.
- Không định kiến, chấp trước, vội vàng gạt bỏ, cũng không cường điệu, tự huyễn hoặc chính mình. Mà phải khách quan khoa học, nghiên cứu cả hai mặt: Lý thuyết thuần lý và thực hành áp dụng của nó.
- Mạnh dạn gạt bỏ những điều kiện không thích hợp với hiện tại, phát huy những mặt tích cực để đem lại hiệu quả và an toàn ngày càng cao hơn.

- Học viên phải nắm vững phương pháp, sau đó mới đi vào thực hành tuân thủ nghiêm chỉnh, không nóng vội.
- Không được tự ý phối hợp với các phương pháp khác, vì có thể gây ra những hiệu quả không lường trước được.
- Người tập luyện theo phương pháp KCDS lý sự phải viên dung, không duy lý (chỉ thông qua suy xét, phân tích, diễn dịch bằng lý trí để hiểu vấn đề) cũng không duy nghiệm (chỉ cần thực nghiệm và thông qua kết quả thực tiễn của một hay nhiều vấn đề cục bộ để hiểu vấn đề) mà phải phối hợp cả hai:
 - ⇒ Căn cứ trên tri thức nhân loại về vấn đề này.
 - ⇒ Cộng với kinh nghiệm thực tiễn.

Thành một phương pháp mang tính ngộ nhập trực tiếp.

III. Ý NGHĨA CỦA VẤN ĐỀ:

Đối tượng của KCDS là con người, là mọi người, bởi vậy thông qua tập luyện kiên trì và do tính ưu việt của phương pháp, một số người sẽ đạt những khả năng nhất định nào đấy, nhưng KCDS không nhằm tạo ra một vài siêu nhân, với những công năng đặc dị, tuy ít thấy nhưng chưa chắc đã đem lại lợi ích gì thực tiễn cho đám đông. Mà nó nhằm cống hiến cho mọi người những lợi ích bình thường nhưng đa dạng và phong phú: về sức khỏe, về tâm lý, về tình thương, về sự hoà hợp, cảm thông và hiểu biết, cùng tôn trọng lẫn nhau. Cho nên người hành trì KCDS không cầu đạt thần thông mà pháp tự nhiên thành.

Vì hạnh phúc của mọi người mà kiên trì nghiên cứu tập luyện và hành sự, đó cũng là vì mình một cách rất rõ ràng vậy.

B. “KHÍ” - BẢN THỂ TUYỆT ĐỐI CỦA VŨ TRỤ:

Về khía cạnh hiển tượng KCDS có thể xem như một phương pháp tập luyện về tâm - thể, dùng “Khí công” tập dưỡng sinh để nhằm đạt mục đích đã nêu. Về thực hành là hội nhập với “Khí” để các biểu hiện tâm sinh lý tự xuất hiện theo chỉ định

của bệnh lý và các yếu tố chủ quan cũng như các yếu tố khách quan khác như: Môi trường, thời tiết, nhiệt độ, cự ly...

Cơ chế: “Chủ động - Thụ động” là cơ chế duy nhất tác động và vận hành toàn bộ quá trình này.

Yếu tố “đắc khí” quyết định sự thành bại của phương pháp. Vậy “Khí” là gì?

I. BẢN THỂ VÀ PHÁP – TÂM VÀ TƯỚNG:

1.Thí dụ:

Quý vị hãy cùng tôi quan sát đại dương bao la, trời im gió lặng, mặt nước an tĩnh như gương. Gió nổi lên kìa... ba đào sóng dậy, sóng có sóng lớn, sóng bé, sóng bạc đầu, sóng lăn tăn, tùy theo sức gió. Gió ngừng, sóng lại lặng im trở về thể tịnh thường trụ cố hữu của nó.

Quan sát lúc biển động, chỉ thấy toàn là sóng mà quên rằng sóng do nước mà ra:

- Nước là tâm: Thường trụ, tịnh lặng, duy nhất một.
- Sóng là tướng: Hiện lộ ra ngoài, thiên hình vạn trạng, thay đổi tùy theo tác nhân là gió và không thường trụ.

Sóng từ nước mà ra cuối cùng lại trở về nước. Tâm là cái từ đó sinh ra vô số tướng, các tướng cuối cùng lại quay trở về tâm.

Đối với đại vũ trụ sự kiện trên chỉ là một pháp đang hiện hành. Vũ trụ bao la vô cùng tận, thể gian rộng lớn biết bao nhiêu, hàng phút, hàng giây vô số vật thể, sự kiện, hiện tượng đang diễn ra... đó là vạn pháp.

Các pháp này hiển tướng do các yếu tố tương ứng duyên sinh. Các pháp đều: thành - trụ - hoại - diệt đúng theo lẽ biến dịch của tạo hoá (hay là các định luật vật lý).

Như trên ta đã biết: Các Tướng do Tâm mà ra, cuối cùng lại trở về Tâm. Cũng thế, vạn pháp do bản thể tuyệt đối của vũ trụ mà có, cuối cùng sẽ quay về bản

thể thường tịnh duy nhất “Một” này, thế gian có quá nhiều tên gọi để chỉ cái bản thể tuyệt đối này:

- Nho giáo gọi là: Vô cực (Kinh dịch)
- Lão giáo gọi là: Đạo, là vô vi (Đạo đức kinh)
- Ấn Độ giáo gọi là: Chân lý tuyệt đối (Kinh Vệ đà)
- Kitô giáo gọi là: Thượng đế, Chúa (Kinh thánh)
- Phật giáo gọi là: Phật tánh (Kinh Phật)
- Quan niệm dân gian của ta gọi là ông Trời...
- KCDS gọi là: “Khí” để nêu rõ đặc tính của bản thể này là:
 - ⇒ Không đặc tính.
 - ⇒ Không hữu nhân cách.
 - ⇒ Đặc tính nào cũng hiển lộ
 - ⇒ Nhân cách nào cũng bao hàm.

Như vậy đối với chúng ta: “Khí” là bản thể tuyệt đối của vũ trụ.

2. Các tướng của khí (các giai đoạn của KCDS):

Như vậy “Khí” hiện hữu ở khắp mọi nơi, nội bao, tiềm ẩn trong các pháp. Giác quan và lý trí bình thường không thể nhận biết được “Khí”. Chỉ nhận biết sự hiện hữu của nó qua sự hiện hành của pháp - giống như biết có không khí vì thấy có gió. Trong mỗi chúng ta “Khí” là tiềm năng cơ thể, là năng lực sáng tạo nội tại, là “Con người thật”, là ngôi nhà tâm, là nguồn minh triết, là tự tánh, là người thầy vĩ đại không có gì biết mà không có cái gì không biết. Biết mà không lập sự biết.

“Khí” tiềm năng cơ thể, vốn không đặc tính vì trùng với bản thể tuyệt đối của vũ trụ. Cho nên quay về hội nhập với tiềm năng này là “Thể nhập tự Tánh” cũng chính là đồng nhất với đất trời. Đó là thể “Thiên - Địa - Nhân đồng nhất”.

Bản thể “Khí” tiềm ẩn trong mỗi chúng ta tuy không đặc tính nhưng hiển

tương qua tác nhân là các yếu tố phối hợp, bởi vậy: “Tương” của khí sẽ có đặc tính có thể nhận biết bằng giác quan và lý trí bình thường như:

- Khí lưu thông trong kinh mạch gọi là dinh khí.
- Khí trong thức ăn gọi là cốc khí.
- Khí sát bề mặt da để bảo vệ cơ thể gọi là vệ khí.
- Khí dưới đất gọi là địa khí.
- Khí trong không trung gọi là thiên khí.

Các yếu tố phối hợp với khí có thể thay đổi theo chủ quan của ta, để nhằm đạt những mục đích riêng, thay đổi tùy thời, tùy lúc, cho nên “Khí” hiển tướng thành muôn vàn trạng thái khác nhau, thành vô số các dạng “Đặc khí” khác nhau phù hợp với dịch lý.

Căn cứ vào mục đích của từng giai đoạn tập luyện KCDS: trí tuệ ta chủ động phối hợp một số yếu tố làm tác nhân để “Khí” tiềm ẩn hiển tướng thành các dạng đặc thù.

II. CÁC BƯỚC CỦA KCDS:

1. Liệu trình A:

Mục đích là “Đặc khí” và “Điều khí” tự trị bệnh các yếu tố phối hợp làm tác nhân là:

Tình trạng chưa đặc khí, cơ địa, bệnh lý, độ tập trung tư tưởng, thư giãn, dùng mã khóa thích hợp...

“Khí” hiển tướng, qua các dạng ngoại động và giải tỏa ức chế về tâm lý.

Do vậy: Ta gọi giai đoạn này là: Động ngoài - Tĩnh trong.

2. Liệu trình B:

Mục đích là kích phát cơ chế tự khỏi bệnh, chân khí sung mãn, điều khí khai phá các kênh quyền lực để hiển lộ các công năng tiềm ẩn. Các yếu tố phối hợp làm tác nhân là: Tình trạng đã qua liệu trình A, không có bệnh hay là đã lành

bệnh, tập trung tư tưởng, điều phục lục căn, điều khí theo vòng Châu thiên, kích thích các đại huyết...

“Khí” hiển tướng qua dạng: Bên ngoài an tĩnh, bên trong nội động (“Khí” chảy theo Nhâm - Đốc mạch) do vậy ta gọi giai đoạn này là: Tĩnh ngoài động trong.

3. Liệu trình C:

Mục đích là làm chủ thân tâm, giao hòa được với thế giới siêu nhiên, vượt lên trên phạm trù của ý thức và vô thức, đi về thế giới siêu thức. Các yếu tố phối hợp làm tác nhân đó là: tình trạng đã qua liệu trình B, vượt khỏi phạm trù nhị nguyên, đạt thể nhất nguyên, hành trì một số bí pháp của huyền công...

4. Liệu trình D (nâng cao):

Mục đích: là không mục đích, tâm lý ở trạng thái siêu thức tột đỉnh nên trở về trạng thái bình thường. Người đã “Ngộ” nhưng biểu hiện như người bình thường, không khác. Hành đạo phải đi vào đời mà không nhiễm đời.

Những yếu tố phối hợp làm nhân tố đó là: các yếu tố qua tế vi nên xem như không có yếu tố, sự phối hợp quá nhuần nhuyễn nên xem là một thể thống nhất.

“Khí” hiển tướng qua dạng: Không hiển tướng vì không thấy có gì khác. “Khí” với người là một, nên không còn là hiển và mật nữa. Đây là giai đoạn: Bình thường tâm thị đạo vậy.

III. DỊCH LÝ VÀ CÁC GIAI ĐOẠN CỦA KCDS:

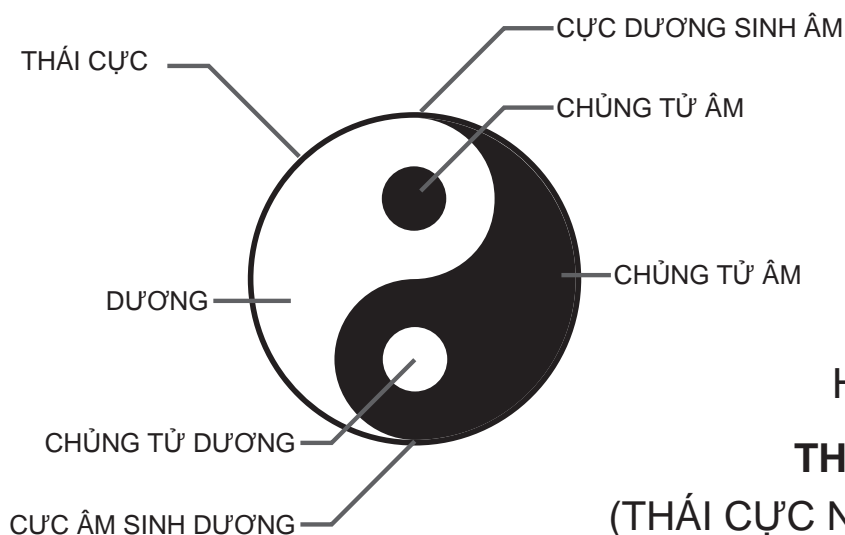
Nền minh triết Đông Phương dùng thái cực đồ để diễn tả sự vận hành của vũ trụ...

Thái cực là bản thể tuyệt đối của vũ trụ hiển tướng, nội bao hai thể động và tĩnh: Trong động có tĩnh, trong tĩnh có động (Xem hình 1A và 2A).

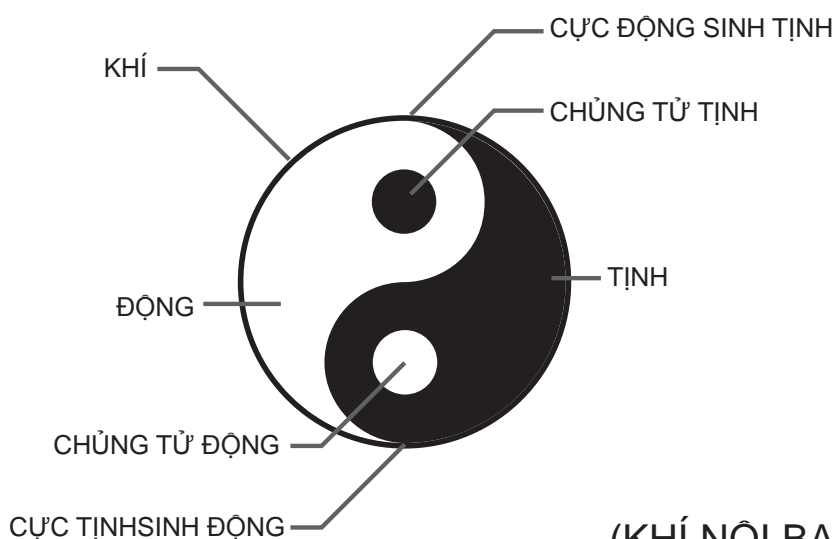
Động tĩnh tương thôi để sinh ra các dạng đặc khí khác nhau, và như vậy, muốn trùng với chân lý tuyệt đối hoà hợp với thiên địa, hội nhập với bản thể

tuyệt đối của vũ trụ (nghĩa là thể “Thiên - Địa - Nhân” hợp nhất) phải bao gồm cả động - tĩnh. Không động, không tĩnh mà tướng nào cũng có, tùy tác nhân hiển lộ.

Khi bắt đầu tập KCDS, người thực nghiệm thư giãn toàn thân, lặng im không hoạt động, não gạt bỏ mọi vọng niệm, bế chặt lục căn, không suy nghĩ vẩn vơ, như vậy là: thân tâm đi vào thể tĩnh, khi tĩnh ngày càng cao đi vào cực tĩnh thì biến thành động, do vậy cơ thể tự chuyển động và các biểu hiện tình cảm như: khóc, cười, ca hát... tự xuất hiện.



HÌNH 1A
THÁI CỰC ĐỒ
(THÁI CỰC NỘI BAO ÂM DƯƠNG)



HÌNH 2A
(KHÍ NỘI BAO HAI THỂ ĐỘNG TĨNH)

Tình trạng động trong liệu trình A sẽ dần dần tiến lên cực động qua các liệu pháp: đặc trị tại ổ bệnh, án ma bấm huyết, dịch cân kinh... và cuối cùng là thất tinh quyền: liệu pháp chót tương ứng quá trình cực động. Bởi vậy đúng theo dịch lý, sau liệu pháp này, khí công sẽ chuyển dần sang thể tịnh bằng các liệu pháp: “Dịch cân kinh” nâng cao, “Cảm nhận khí”, “Liên hoa thủ”, “Lôi hỏa châm”... và cực tịnh ở liệu pháp “Điều khí theo vòng Châu thiên”, đả thông Nhâm - Đốc mạch.

Trong liệu trình A ngoại động xuất hiện bên ngoài, nhưng bên trong tâm như như bất động. Như vậy là trong động có tịnh.

Bước sang liệu trình B: Tịnh công hiển tướng bên ngoài nhưng bên trong nội động mãnh liệt, chân khí chảy ào ạt trong Nhâm Đốc mạch theo vòng Châu Thiên.

Như vậy là trong tịnh có động.

Quá trình động tịnh luân phiên xuất hiện, đối đãi tương thôi để tạo ra muôn vàn dạng khí công.

Nhưng liệu pháp ngày một nâng cao. Quá trình “Chủ động - Thụ động” hay “Thụ động - Chủ động” dần dần xóa nhòa ranh giới và tâm lý hành giả, vượt khỏi hai trạng thái ý thức hoặc vô thức, tiến sang trạng thái siêu thức, nghĩa là khái niệm nhị nguyên: Có – không, phải – trái, đúng – sai... đều không giải thích được trạng thái này mà phải có sự “Ngộ nhập” thật sự mới biết như thực được.

Sự phân định giữa động và tịnh dần dần theo đó cũng không còn nữa, như con chim bay giữa không trung không để lại dấu vết gì, như bóng trúc quét trên thềm nhà, quét mà không lên mây bụi, như bóng trăng rơi xuống nước mà mặt nước chẳng chau mày...

Đó là mục đích của liệu trình C, thể nhập tự tánh, hội nhập với bản thể tuyệt

đôi của vũ trụ. Không phân biệt giữa “Khí” và người, người và khí nữa. Thiên - Địa – Nhân đồng nhất tại chỗ này...

Thế nhưng theo dịch lý: Cực lớn sẽ trở thành bé, cực bé sẽ trở thành lớn. Nên khi đã hòa đồng với đại vũ trụ, đó cũng chính là thể nhập với tiểu thiên địa là con người thực sự đang hiện hữu và vận hành trong Thái cực.

Bởi vậy người đã qua liệu trình C tiến vào liệu trình D trở lại giống như lúc ban đầu, cũng chỉ là một con người như bao người khác nhưng có cái khác bên trong là đã trở về hòa nhập được với “Con người thật” của mình, đã “Ngộ” được bản thể vũ trụ và hành sự thuận theo lẽ biến dịch của tạo hóa, ung dung đi vào đời mà không nhiễm trần. Đó là “bình thường tâm thị đạo” vậy.

Các quá trình vận hành của KCDS xảy ra đúng với qui luật biến dịch của âm dương trong các triết thuyết cổ truyền của Á Đông. Nên có thể xem các sự kiện thực tiễn của KCDS như là một minh chứng hùng hồn cho nguồn minh triết cổ xưa nay.

C. “KHÍ”- TIỀM NĂNG CƠ THỂ VÀ CÁC PHƯƠNG PHÁP KÍCH PHÁT:

Như kho tàng bỏ quên dưới lòng đất sâu, chưa được khai thác, không đem lại lợi ích gì và chủ của nó vẫn phải chịu đói nghèo.

Chân khí là tiềm năng cơ thể, có sẵn trong mỗi chúng ta, thế nhưng do vô minh che lấp, ánh sáng rực rỡ của nguồn minh triết diệu kỳ này không thể phát lộ ra ngoài. Giống như mây mù che ánh sáng mặt trời. Sự phóng thả, trụ ngã, trụ tướng và ý thức nhị nguyên như nhà tù giữ chặt nguồn năng lực sáng tạo vĩ đại này không cho nó phát huy sức mạnh.

Như ngọn gió mạnh thổi tạt mây mù, làm ánh mặt trời soi rọi nơi nơi. Từ xưa đến nay loài người đã tìm kiếm và áp dụng nhiều phương pháp kích phát tiềm năng cơ thể và sử dụng tiềm năng này để phục vụ cho chính con người như:

- Dùng thuốc để kích thích – phương pháp luyện đan của Trung Quốc...
- Phương pháp Yoga của Ấn Độ.
- Khí công của Trung Quốc.
- Thiền tông hay Zen... (của Trung Quốc và Nhật).
- Các phương pháp luyện Tâm và Huyền công của Tây Tạng.
- Một số bí pháp trong các tôn giáo...
- Và KCDS cũng là một trong các phương pháp nhằm đạt mục đích nói trên.

Nằm ở vị trí địa lý thuận lợi: Việt Nam là nơi giao lưu của nhiều nền văn hóa, do đó cũng như nhiều bộ môn khác, trong tinh thần “Hòa nhi bất đồng” KCDS thu thập tinh hoa nhân loại về lĩnh vực này, cải tiến, sửa đổi cho phù hợp với người Việt Nam, phối hợp với văn hóa bản địa để trở thành một phương pháp có những đặc tính ưu việt như ngày nay.

Trong chương này chúng tôi xin trình bày sơ lược đôi nét về phương pháp tập luyện khí công của Trung Quốc và Yoga của Ấn Độ. Hai cây đại thụ trong lĩnh vực này, so sánh với phương pháp của ta, để làm nổi rõ tính đặc thù độc đáo của KCDS.

I. VÀI NÉT VỀ YOGA - ẤN ĐỘ:

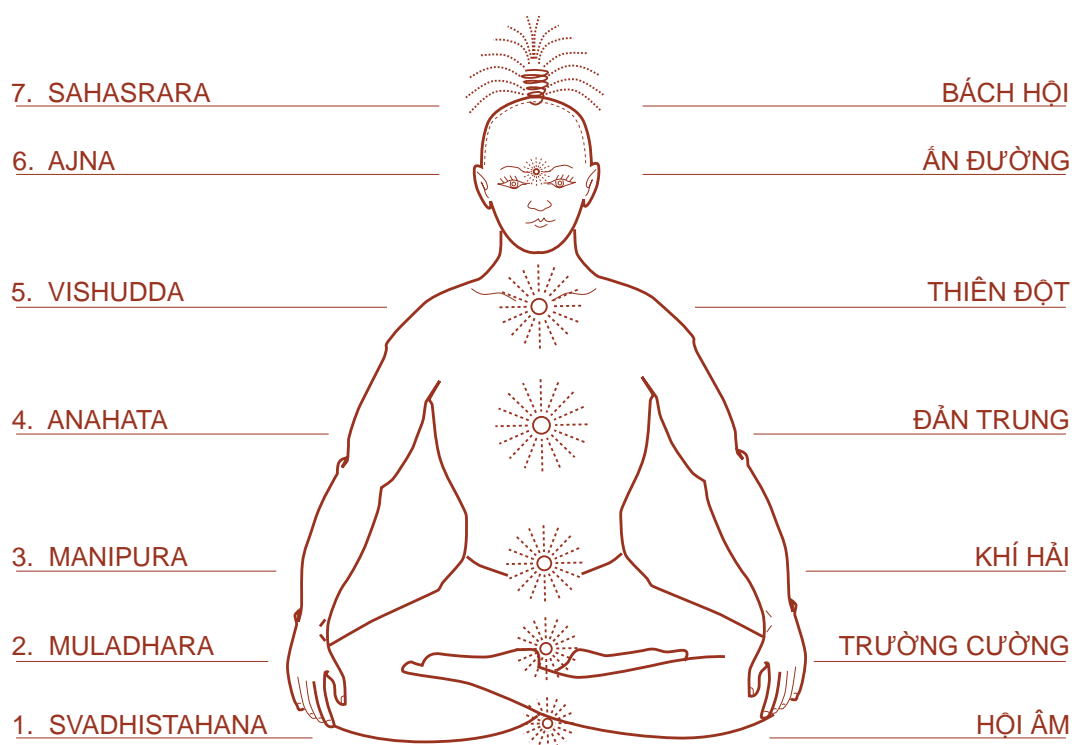
Đường điều khí của hành giả Yoga (Yogin) phản ánh khát vọng cháy bỏng của người Ấn Độ muốn từ thế gian đau khổ vươn tới Thượng đế hay chân lý tuyệt đối tối thượng trên trời cao.

Đập nát nhà tù xác thân để giải phóng năng lực sáng tạo của tâm linh (hay tiềm năng cơ thể) bằng cách áp dụng một kỹ thuật khắc khe đối với thể xác và giữ giới thật nghiêm mật.

Yoga cho rằng tiềm năng cơ thể con người nằm dưới đốt xương cùng của xương sống (huyệt Trường cường), tại vị trí huyệt Hội âm (một đại huyệt của

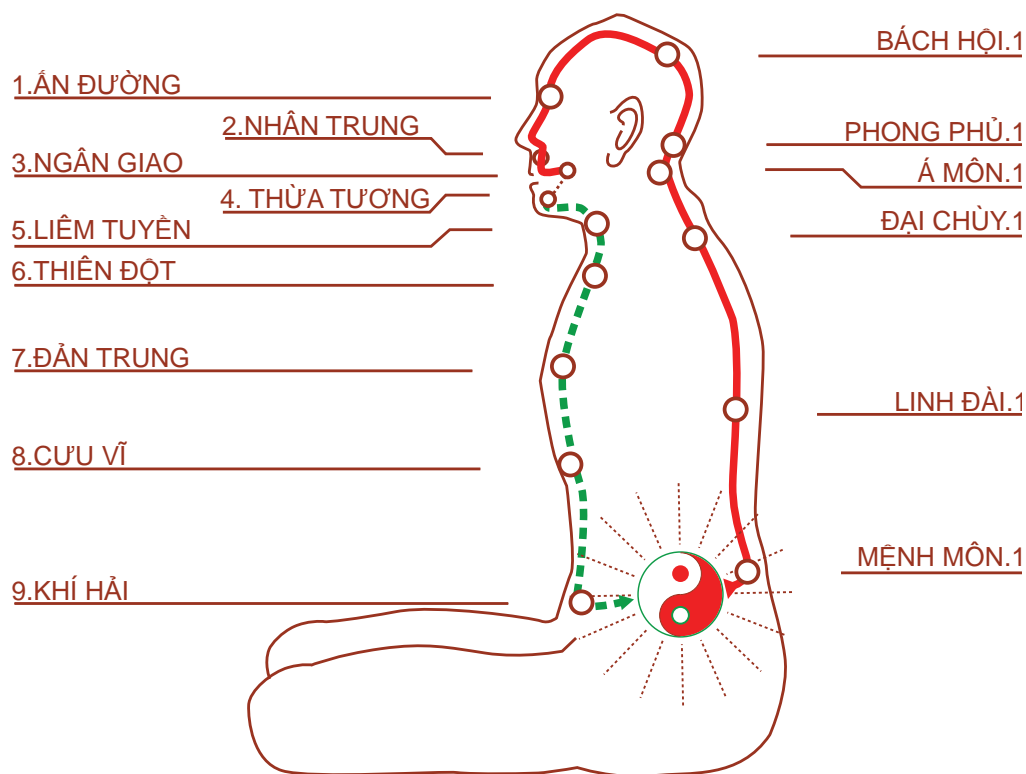
Nhâm mạch nằm giữa hậu môn và bộ phận sinh dục) và có liên quan mật thiết tới yếu tố sinh lý và bản năng cơ bản của loài người. Biểu thị cho tiềm năng này “Khí” là con rắn lửa (Hỏa xà – Kundalini) nằm cuộn mình tại Hội âm. Bằng kỹ thuật quán tưởng cao độ (tập trung tư tưởng) kết hợp với các tư thế luyện xác ác liệt, thực hành kiên trì trong một thời gian lâu dài sẽ đánh thức Kundalini, nó sẽ vươn lên bò dọc theo xương sống, khai phá các chakras (hỏa luân xa) tại các đại huyết trên nhâm đốc mạch, tiến đến Bách hội là một chakras tại đỉnh đầu để cuối cùng thoát ra ngoài (xem hình 3A). Nghĩa là năng lực sáng tạo đã được giải phóng, con người hội nhập với đại vũ trụ, nên có năng lực to lớn. Như nhỏ một giọt nước vào đại dương bao la, thì dù mặt trời thiêu đốt hàng nghìn năm cũng không khô được vì nó đã có cái thể bao la của đại dương và có vị mặn của muối.

HÌNH 3a



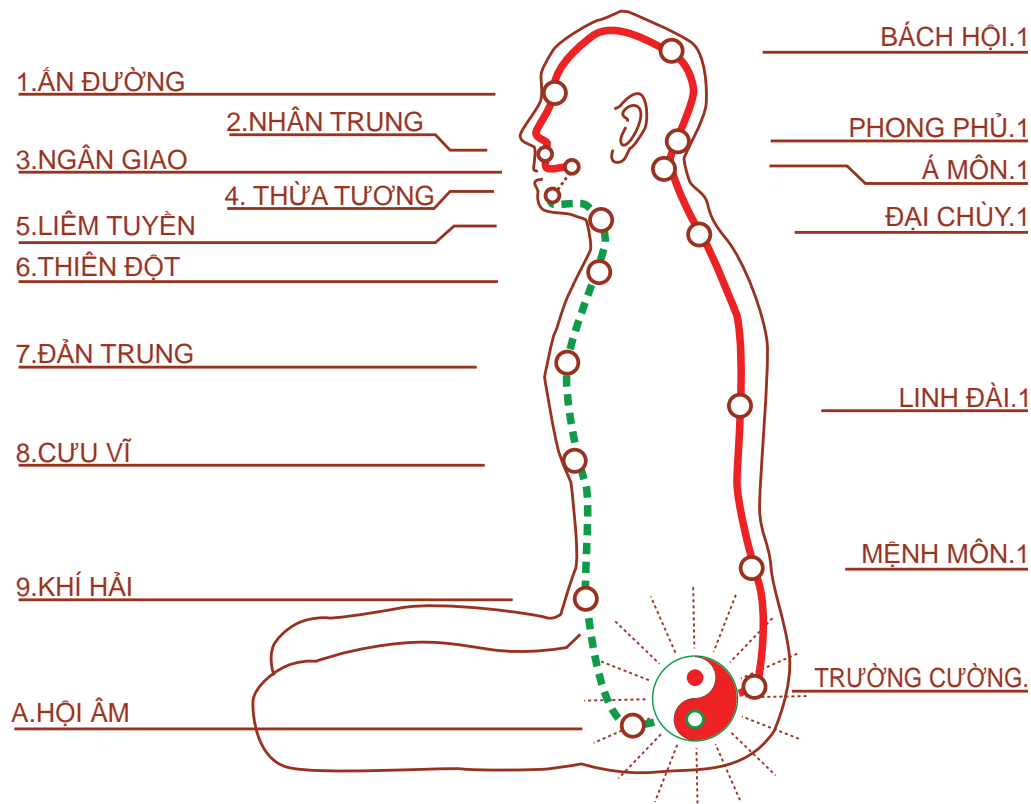
VỊ TRÍ TƯƠNG ĐỐI NHỮNG CHAKKAS TRÊN CƠ THỂ CON NGƯỜI

HÌNH 4a



TIỂU CHÂU THIÊN

HÌNH 5a



ĐẠI CHÂU THIÊN

II. VÀI NÉT VỀ KHÍ CÔNG TRUNG QUỐC:

Khác với người Ấn, luôn ngửa mặt lên trời cao với những suy tính về siêu hình bí hiểm: Về cái tôi, về đại vũ trụ, về chân lý tuyệt đối... quan niệm thực tế của người Trung Quốc làm cho họ luôn nhìn thẳng vào cuộc đời đau khổ, họ mãi lo cất đặt, sắp xếp trật tự ở thế gian này. Đạo được đồng hóa với đời, các khái niệm về Phật, Tiên, Thánh, lập tức được đồng hóa với người hành khất, với một người lao động bình thường, hay bất cứ một giai cấp nào ở tại thế gian. Bởi vậy, đường điều khí của họ theo vòng tròn (theo Nhâm - Đốc mạch gọi là vòng Châu thiên) nằm gọn trong thân người không thoát ra ngoài biểu hiện cho tư tưởng tiến chậm mà chắc, trước tiên phải hoàn thiện chính con người, nhiên hậu mới vươn tới những đỉnh cao khác. Thà đứng chắc trên một nấc thang nào đấy còn hơn vội leo lên đỉnh cao vội vội để rồi có thể rơi xuống ngay vì không căn bản.

Khi chưa đắc khí, người Trung Quốc luyện xác theo những tư thế bắt buộc có dáng dấp võ thuật và dẫn khí theo vòng Châu thiên I hoặc II (xem hình 4A và 5A). Các vòng Châu thiên trùng với Nhâm - Đốc mạch là đường kinh mạch chính trong cơ thể. tập luyện như vậy lâu dài với độ tập trung tư tưởng cao dần dần sẽ “Đắc khí” nghĩa là tiềm năng cơ thể được kích phát đã hiển lộ ra ngoài.

III. NÉT ĐẶC THÙ CỦA PHƯƠNG PHÁP KCDS:

1. Nét đặc thù:

Trong việc luyện “Khí” nghĩa là hội nhập với bản thể tuyệt đối của vũ trụ, hay là cho tiềm năng này hiển lộ ra ngoài theo chỉ định của trí tuệ, KCDS không đi vào 2 thái cực trên mà chọn con đường trung đạo, đó là: củng cố hoàn thiện con người đồng thời cũng vươn tới chân lý tuyệt đối bằng cách thể nhập tự tánh, nghĩa là quay về với “Con người thật” của chính ta.

- Các phương pháp khác gọi là “Điều khí”, nhưng thật sự lúc ban đầu chân khí còn ở dạng tiềm ẩn, chưa kích phát được, nên không thể sử dụng. Giống như kho báu còn ở dưới lòng đất sâu, chưa khai quật lên thì không thể sử dụng được. Điều khí như vậy là một phương pháp để “Khí” hiển lộ hoặc kích phát tiềm năng cơ thể trời dậy mà thôi! Trái lại KCDS chỉ “Điều khí” sau khi đã (Đắc khí).
- Các phương pháp khác ngoài việc tập trung tư tưởng còn phải tập theo một số phương pháp bắt buộc trong một thời gian dài, chân khí mới hiển lộ “Đắc khí”.
- Trái lại KCDS bằng phương pháp bí truyền độc đáo của Việt Nam, giúp học viên đắc khí ngay trong những ngày đầu tiên (trong 10 ngày tập đầu tiên tỷ lệ “Đắc khí” thường đạt 70-80% số học viên tập trung theo học). Sau khi đắc khí trong các bài tập vô thức, các động tác tập luyện là do khí tự hành, trong phạm trù chỉ định của trí tuệ để tự thích hợp với cơ địa và bệnh lý từng người.
- Các biểu hiện cơ học và tâm sinh lý của người luyện khí theo các phương pháp khác, xuất hiện theo chủ quan, hoàn toàn của người tập, như vậy: Dù tập đúng phương pháp cũng sẽ có xác xuất không thích hợp với cơ địa và bệnh lý, cũng như các yếu tố khác liên quan đến người tập và do đó gây phản ứng phụ. Bởi vì chủ quan của con người bao giờ cũng có giới hạn của nó.
- Trái lại: Người tập KCDS các biểu hiện: “Đắc khí” tự xuất hiện phù hợp với qui luật biến dịch của vũ trụ, nên sẽ tự khế hợp với các yếu tố và do đó nếu tập đúng phương pháp sẽ không bao giờ xảy ra phản ứng phụ.
- Giống như ta đặt một chậu cây xanh bên thành cửa sổ, cây tự nhiên sẽ nghiêng ra ánh sáng mặt trời. Dù đặt hàng trăm hàng nghìn cây cũng thế mà không có cây nào nghiêng như vậy mà bị gãy. Trái lại dù nghệ nhân có tài giỏi đến đâu,

uốn cây theo chủ quan của mình đều có xác xuất bị gãy.

- Cơ chế tâm lý vận hành quá trình KCDS là một cơ chế đặc biệt, cần phải nghiên cứu thật khoa học và nghiêm túc để biết rõ vấn đề, nhằm áp dụng trong tập luyện và điều trị, đem lại những lợi ích to lớn hơn.
 - ⇒ Không phải ý thức chủ quan chỉ huy toàn bộ quá trình từ A→Z giống như tập thể dục, tập võ thuật, khí công Trung Quốc, Yoga Ấn Độ...
 - ⇒ Cũng không phải hoạt động tự phát bản năng (người tập do một tác nhân điều khiển hoàn toàn tự động, không hề hay biết gì về việc mình làm) như: Hiện tượng lên đồng, thôi miên ám thị, hiện tượng mộng du, một số hiện tượng tôn giáo khác... hoặc múa vờn trong các bệnh tâm thần...
 - ⇒ Cơ chế KCDS là: “Chủ động – Thụ động”.

2. Cơ chế “Chủ động - Thụ động”:

a- Chủ động: Muốn tập hay không, tập nhiều hay ít, cường độ mạnh hay yếu là do ta, ta dùng mã khóa thích hợp để quá trình thụ động tiếp theo tự xảy ra đúng trong phạm trù chỉ định trước.

Quá trình biểu hiện tâm lý và ngoại động xảy ra tiếp theo sau là hoàn toàn thụ động, tiềm năng cơ thể sẽ hiển tướng khế hợp với dịch lý.

Chủ động vì quan niệm của KCDS coi con người là chủ, khí công là phương tiện phải phục vụ cho chính con người và người hành trì KCDS chỉ tin ở trí tuệ mình, nên nhất định không bao giờ giao thể xác và tâm hồn mình cho một lực vô hình nào điều khiển. Do vậy phải chủ động “Điều khí” một cách nghệ thuật nhất.

b- Thụ động: Trong giai đoạn khí tự vận hành, tiếp theo là để tăng độ chính xác và an toàn, giảm hoặc loại trừ yếu tố chủ quan để có thể vận hành sức mạnh vĩ đại này theo qui luật âm dương biến dịch của triết Đông, “Thuận thiên giả tồn” là vậy!

Quá trình này xảy ra giống như ta sử dụng máy vi tính, ta chủ động trong nạp dữ kiện, lập trình, khởi động máy... quá trình tiếp theo là do máy tự hành, ta thụ động hoàn toàn. Con người với tiềm năng to lớn là bộ máy tinh xảo kỳ diệu nhất. Cơ chế: “Chủ động - Thụ động” sẽ giúp vận hành bộ máy này một cách hiệu quả nhất.

D. CƠ CHẾ VẬN HÀNH “KHÍ”:

I. BẢN CHẤT “KHÍ”:

Vì trùng với bản thể vũ trụ nên có các đặc tính sau:

- Thường trụ.
- Tuyệt đối.
- Trung tính.
- Không đặc tính.
- Hiện lộ mọi đặc tính.

Hiện diện khắp mọi nơi ở thể tiềm ẩn không thể nhận biết được bằng giác quan bình thường. Ở con người nó là tiềm năng cơ thể, là nguồn năng lực sáng tạo nội tại.

Tập KCDS là để hội nhập với bản thể này, do đó tùy thuận với dịch lý, khế hợp con người với đất trời, vũ trụ, tạo một cuộc sống an vui hạnh phúc.

II. TRỢ DUYÊN (PHÁT CÔNG):

Là truyền mà không truyền, nhận mà không nhận.

1- Thế nội bao và thể hiển tướng:

(Xem hình 6A - 8A)

Thí dụ 1: Nước và sóng.

a- Bản thể:

(Không có gió)

Mặt nước tĩnh lặng

BẢN THỂ

H.6A

Trong giai đoạn này sóng là thể nội bao trong nước, không hiển lộ do chưa có tác nhân động (gió).

b- Bản thể hiển tướng:

(Gió)



BẢN THỂ HIỂN TƯỚNG

H.7A

Mặt nước hiển tướng thành sóng do tác nhân động là gió.

- Giai đoạn này là bản thể tiềm ẩn bên trong (không thấy mặt nước tĩnh lặng) chỉ thấy tướng (sóng) hiển lộ ra ngoài.

Ngừng gió

Mặt nước tĩnh lặng

TƯỚNG VỀ BẢN THỂ

c- Tướng về bản thể:

H.8A

Ngừng gió mặt nước lại trở về thể tĩnh lặng (bản thể) sóng (tướng) lại về hội nhập tiềm ẩn trong nước (bản thể).

- Giai đoạn này gọi là thái cực hoàn nguyên.

2- Pháp “vô sinh” hay “duyên sinh”:

Vạn pháp không sinh ra cũng không mất đi (nên gọi là vô sinh) mà hiện hữu do phối hợp nhiều yếu tố cần thiết (duyên sinh).

Thí dụ 2: Sự hiện hữu của ngọn lửa (Thí dụ của Đức Phật).

Mùa đông lạnh, muốn có bếp lửa để sưởi ấm ta làm như sau:

Yếu tố 1: Chát củi thành đống.

Yếu tố 2: Dùng bật lửa.

Yếu tố 3: Động tác môi lửa.

Kết quả: Bếp lửa cháy sáng tỏa hơi ấm.

H.9A

SỰ HIỆN HỮU CỦA NGỌN LỬA

* NGỌN LỬA (4)

DO PHỐI HỢP (1)+(2)+(3)

1. Củi

2. Bật lửa

3. Động tác bật lửa

4. Lửa



Ngọn lửa trong thí dụ là một pháp, có được do phối hợp của 3 yếu tố: 1, 2 và 3. Nên gọi là duyên sinh, nó không tự sinh ra, cũng không từ đâu mà ra, mà hiện hữu do sự phối hợp các yếu tố.

Trong thí dụ trên từng yếu tố đều là yếu tố trợ duyên cho các yếu tố khác. Kể cả động tác môi lửa, nếu không có củi hay thay vào bằng đất, đá... Không có bật lửa, thì không thể có bếp lửa. (Xem hình 9A)

Tương tự như vậy, kỹ thuật phát công của KCDS cũng chỉ là một yếu tố trợ duyên phối hợp với các yếu tố khác như: Tiềm năng “Khí” có sẵn của người tập, cơ địa, bệnh lý, các yếu tố chủ quan của người tập như: độ tập trung, thư giãn... Để hiện tượng đặc khí của người tập hiển lộ.

Như vậy các biểu hiện tâm sinh lý của người hành trì KCDS là các pháp duyên sinh bởi sự phối hợp nhiều yếu tố trong đó có sự trợ duyên của kỹ thuật phát công.

- Trong thí dụ trên, nếu ta dập tắt lửa đi, ngọn lửa đi đâu? Nó còn hay mất?
- Nếu ta mời lửa trở lại, bếp lửa lại cháy sáng tỏa hơi ấm. Vậy khi tắt, lửa không mất bởi vì mất đi là một sự hủy diệt, tan biến hoàn toàn. Cớ sao lửa lại xuất hiện trở lại.
- Khi lửa tắt nó không mất mà trở về thái cực, về bản thể vũ trụ (không hình, không tướng, không đặc tính nên không nhận biết được bằng giác quan và tri thức bình thường).
- Do đó khi đốt lại, có nghĩa là các yếu tố duyên sinh hội đủ, nên yếu tố lửa tiềm ẩn trong vũ trụ hiển lộ thành ngọn lửa thực sự.
- Vậy không có gì sinh ra, không có gì mất đi.
- Vạn pháp từ thái cực mà ra, lại quay về với thái cực (bản thể).
- Đối với người luyện tập KCDS không hội đủ điều kiện thì tướng trở về lại với bản thể là “Khí”. Chữ “Khí” không sinh ra, không mất đi, như như tự tại, thường trụ, viên dung. Chỉ các tướng của “Khí” là các dạng “Đặc khí” mới thành, trụ, hoại, diệt theo lẽ biến dịch của tạo hóa.

3- Truyền mà không truyền - Nhận mà không nhận:

Thí dụ 3: Pháp vô tận đặng của Đức Phật.

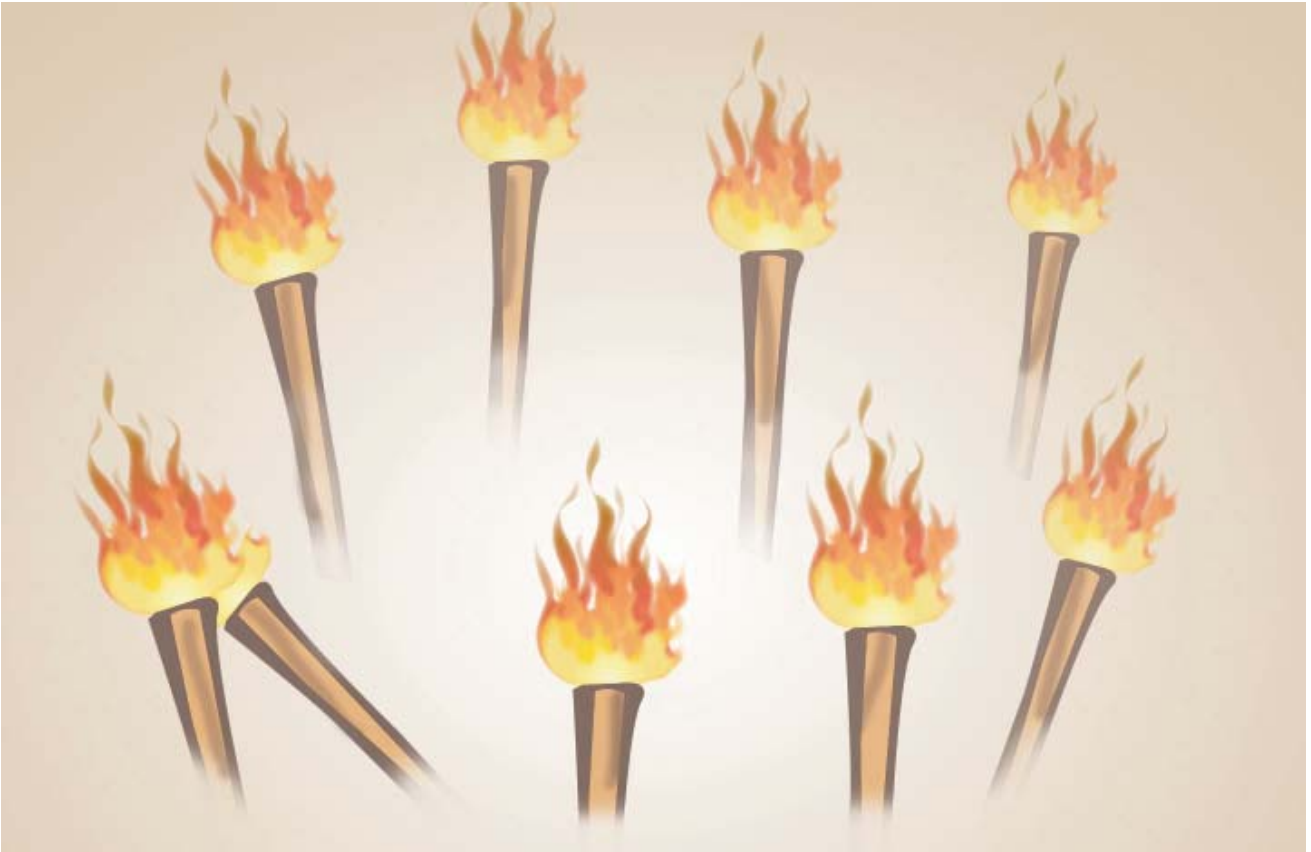
Tôi có một ngọn đuốc đang cháy sáng, người khác đem một cây đuốc chưa cháy đến mời lửa, nhờ việc ấy mà đuốc của y cũng được cháy. Dù rất nhiều người đem đuốc chưa cháy đến xin lửa, đều được đáp ứng và đuốc của họ đều được cháy.

Ngọn lửa nơi tôi vẫn còn tồn tại, không mất đi, hao đi dù người khác vẫn nhận được lửa.

Như vậy thực sự tôi không cho lửa và họ không nhận lửa. lửa nơi tôi chỉ là yếu tố trợ duyên để yếu tố lửa tiềm ẩn nơi đuốc của họ hiển lộ.

Nếu trong cây đuốc của họ không tiềm ẩn yếu tố lửa, dù tôi đốt nó vẫn không cháy.

Thí dụ: Nếu đốt đất, đá... (xem hình 10A)



Tương tự như vậy, người hướng dẫn viên gọi là phát công truyền khí cho đối tượng, thực ra phát mà không phát, truyền mà không truyền. Thực sự chỉ là trợ duyên để yếu tố “Khí” tiềm ẩn nơi đối tượng tự hiển lộ mà thôi!...

Người hành đạo nắm vững việc này để không tự cao, ngã mạn, thần thánh hóa chính mình hay tự cường điệu trong việc hỗ trợ xúc tác cho người khác hiển khí.

III. “ĐẮC KHÍ”: SỰ HỘI NHẬP VỚI BẢN THỂ (HIỆP KHÍ):

“Khí” là bản thể của vũ trụ, nó là nguồn năng lực sáng tạo ra vạn pháp. Thường trụ, hiện hữu khắp mọi nơi ở dạng tiềm ẩn, nội bao, hàm tàng trong các pháp (là

các vật, thể, sự kiện, hiện tượng... trong vũ trụ). Biết có “Khí” hiện hữu vì có pháp đang hiện hành.

Trong mỗi người nó là tiềm năng cơ thể, là Phật tánh, là nguồn minh triết, là tâm thái cực...

Vậy “Khí” bản thể vũ trụ là nơi sinh ra vạn pháp mà cũng là nơi vạn pháp quay về.

Bởi tác nhân động là vọng niệm, là vô minh nên bản thể hiện tượng thành muôn dạng khác nhau. Đời đời chìm đắm trong sinh tử biến diệt.

Nay bằng các liệu pháp bí truyền của KCDS hành giả tiến lên không ngừng, tự chiến thắng chính mình, trở về thể thường trụ tịnh lặng tức là trở về với sự tánh, trở về với bản thể “Khí” của mình nên gọi là hiệp khí.

Vậy đây là trình trạng hồi quang phản chiếu, phản quang tự kỷ, hay là quay về ngôi nhà tâm, chứ không phải tình trạng “sở đắc khí” bởi vì “khí” đã có sẵn từ lâu, đặt sẵn từ trước nên gọi là “khí” vô sở đắc. Do đó hành giả nên hiểu rằng: không phải do tập KCDS mới “đắc khí” mà chính là nhờ tập để “khí” có sẵn hiển tượng mà thôi, nên gọi là đắc mà không đắc vậy!...

- Như vậy không phải cầu chân lý nơi đâu. Không phải tìm sức mạnh nơi nào khác.
- Chân lý có sẵn trong ta.

Sức mạnh ẩn tàng nơi tự tánh.

IV. “KHÍ” HIỆN TƯỢNG (CÁC DẠNG ĐẮC KHÍ):

“Niệm” và bản thể “tánh không”.

“Niệm” là gì? Đó là một ý nghĩ, một tư tưởng chủ quan về một việc gì. Lục căn: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý, là những cơ quan cảm thụ tiếp nhận tín hiệu từ ngoài vào tâm làm tâm phân tích, tổng hợp, nhào nặn, so sánh với kinh nghiệm chủ quan có sẵn để thành một “niệm”. Như vậy “niệm” là ảnh của thực tế đối tượng soi vào tâm phản chiếu.

a- Quan niệm nhị nguyên:

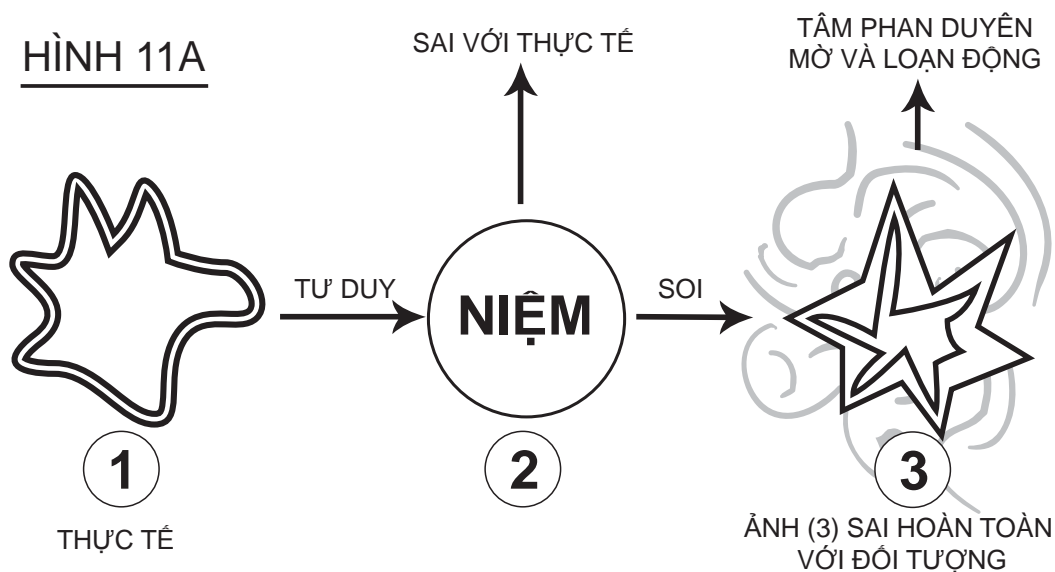
Thí dụ 1: Cũng giống như người soi gương thấy mình trong gương, nếu muốn ảnh trong gương trung thực thì phải có các điều kiện:

- 1- Gương không vẩn bụi (ảnh sẽ không bị mờ).
- 2- Gương bằng thủy tinh tốt, đồng chất và phẳng (ảnh sẽ không biến dạng).
- 3- Không rạn nứt, hư hỏng.

Do “niệm” bị các yếu tố vô minh như: trụ tướng, trụ ngã, định kiến, chấp trước... làm cho sai lạc. Bởi vậy thực tế, qua lăng kính tư duy đã cho ra một hình tượng không trùng với đối tượng ban đầu.

Cộng với tâm phan duyên của người đời, bản tính loạn động nên cuối cùng cho ra một ảnh chung cuộc khác xa với đối tượng bên ngoài, dẫn đến hành động tương ứng, không thích hợp với sự kiện là tác nhân cảm thụ đầu tiên (nghĩa là: hành động qua các tư duy này cuối cùng dẫn đến thiếu chính xác vì không phù hợp với dịch lý, không thích ứng với đối tượng) (xem hình 11A).

Cách tư duy và hành động trên gọi là quan niệm “nhị nguyên” nó là nguồn gốc vô minh và đau khổ ở thế gian này.



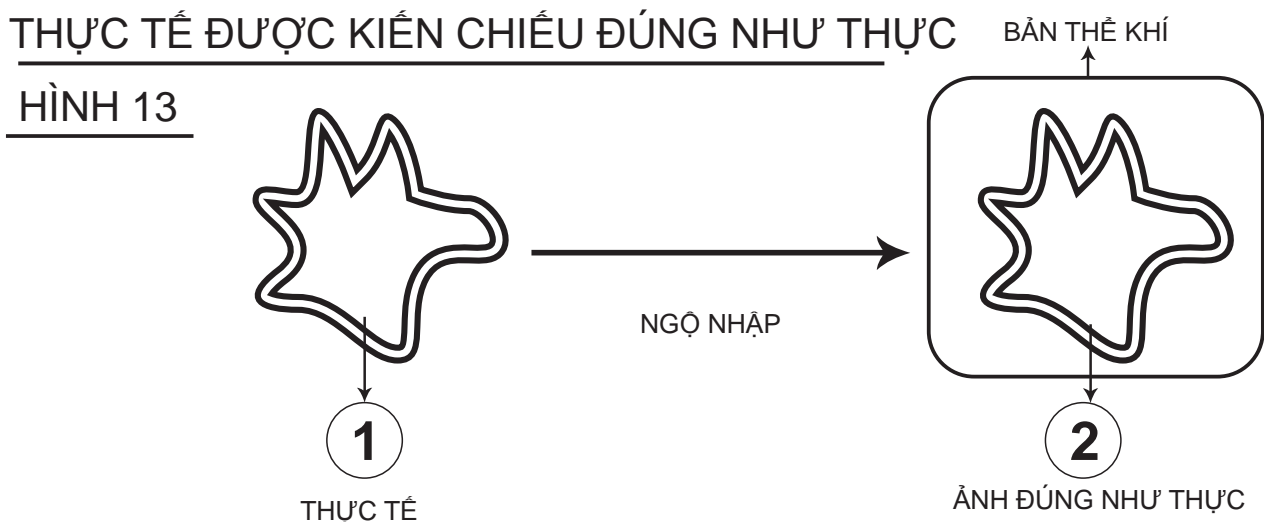
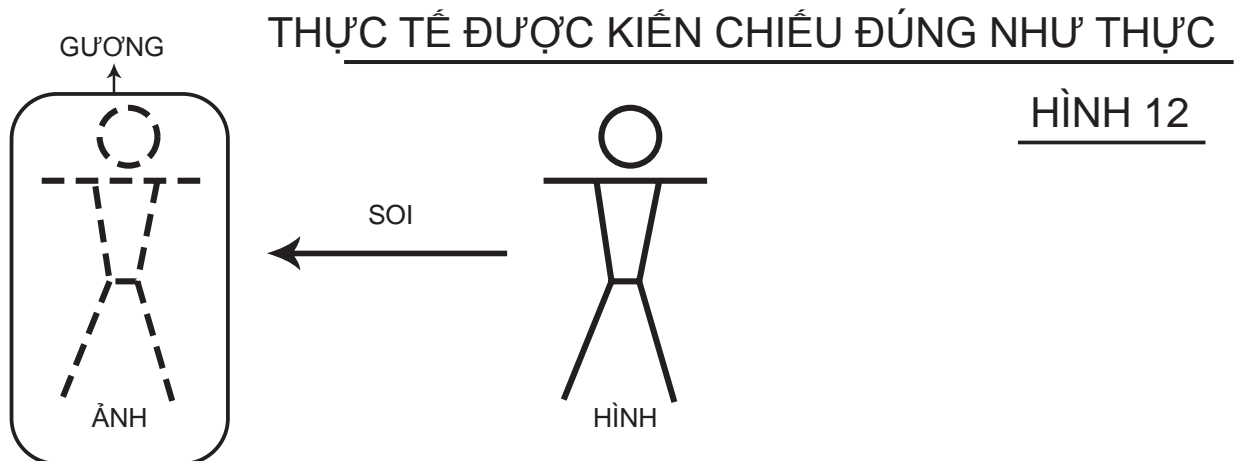
QUAN NIỆM NHỊ NGUYÊN

b- Quan niệm nhất nguyên của KCDS:

Người hành trì KCDS bằng các phương pháp rèn luyện về tâm - thể, sẽ hoàn thiện, hội nhập tâm phan duyên về với bản thể thường trụ, tĩnh lặng, trong suốt, viên dung là “khí”.

Đồng thời dùng thể sáng suốt viên mãn này kiến chiếu trực tiếp không qua lăng kính của “niệm” là phạm trù nhị nguyên nên gọi là ngộ nhập. Như vậy cũng là để cho trực giác siêu thức tự biết, tự thấy đúng như thực, cũng có nghĩa là phù hợp với dịch lý nên tự khế hợp, an vui, hòa hợp, không vướng mắc gì: Đó là chân hạnh phúc, không cầu mà đạt!...

Đây là quan niệm “nhất nguyên” phương tiện duy nhất rốt ráo để đi đến giác ngộ và hạnh phúc viên mãn (xem hình 12, 13).



QUAN NIỆM NHẤT NGUYÊN CỦA KCDS

Sinh, lão, bệnh, tử là những sự kiện dĩ nhiên ngoài ý muốn con người, cộng với yếu tố chủ quan là quan niệm nhị nguyên, là nhận định của con người đối với thực tế không còn chính xác hay ít nhất cũng thiếu chính xác toàn diện, do đó nảy sinh các hoạt động hoặc nói chung là sự sống không thích hợp với qui luật biến dịch của tạo hóa.

Đó là nguyên nhân của mọi sự khổ!...

Do vậy người hành trì KCDS trước tiên phải qua các biện pháp rèn luyện về tâm thể của bản môn để “hiệp khí” nghĩa là trở về bản thể vũ trụ duy nhất hay là đạt trình trạng “tâm không” trong sáng, tròn đầy, thường tịnh như gương không bắn tí bụi trần. Nhiên hậu tiến vào siêu thức, bẻ gãy xiềng xích của ý thức nhị nguyên, trở về thể nhất nguyên. Vô “niệm” mà kiến chiếu sự vật, như vậy mới thấy như thực, hiểu như thực, nhiên hậu mới hành như thực được. Nghĩa là hành sự thuận theo lẽ biến dịch của trời đất. Do đó khế hợp với mọi người và thiên địa, nghĩa là cùng đạt được chân hạnh phúc viên mãn. Tiến trình của KCDS là một quá trình tiến hóa tất yếu để “hiệp khí” kiến chiếu sự vật. Do vậy tiến từ thấp lên cao, từ thô, nặng, trọc về tế vi huyền diệu.

Từ trụ tướng thành vô tướng.

Từ nhất niệm thành vô niệm.

Từ pháp phương tiện thành pháp tự hành.

Từ nhị nguyên thành nhất nguyên vi diệu.

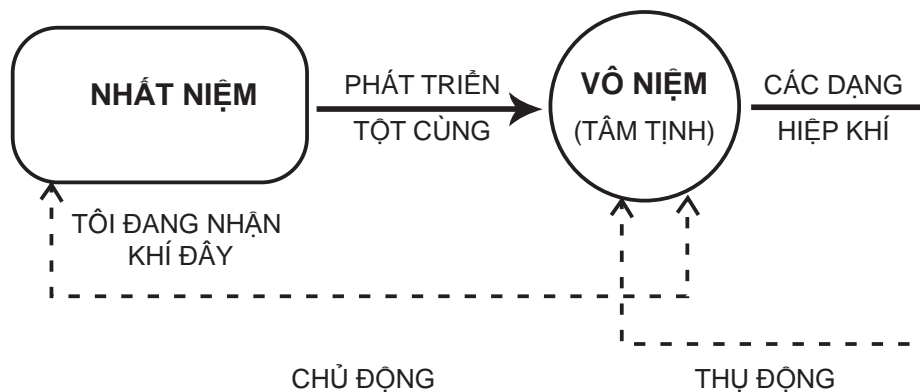
Bởi vậy trong tất cả các giai đoạn đầu tiên (liệu trình A và B) ta còn dùng mã khóa là “nhất niệm”, còn dùng một số liệu pháp về hình tướng như là pháp phương tiện, tuy nhiên cơ chế “Chủ động - Thụ động” làm cho phạm trù nhị nguyên của ý thức chủ quan con người giới hạn lần lần đi, do đó cũng có nghĩa phạm trù của trực giác siêu thức nói rộng dần trong hướng tiến về “nhất nguyên” hoàn toàn, để đạt tình trạng ngộ nhập.

Trong các giai đoạn về sau của KCDS khi tâm thức đã thông, vòng Châu thiên khép kín mạch sinh học, khi các tác nhân nội động lẫn ngoại động đều ngưng bật, ấy là lúc không cần “nhất niệm”, “khí” vẫn tự hành, không thủ, không xả, không thu, không phát, “khí” với người là một, người với “khí” không phân hai.

Bản thể sáng suốt kiến chiếu sự vật, chân khí tự hành để khế hợp muôn vật. Như vậy an nhiên tự tại, tiến thoái vô ngại, du hí càn khôn tự do tuyệt đối vậy!... (Xem hình).

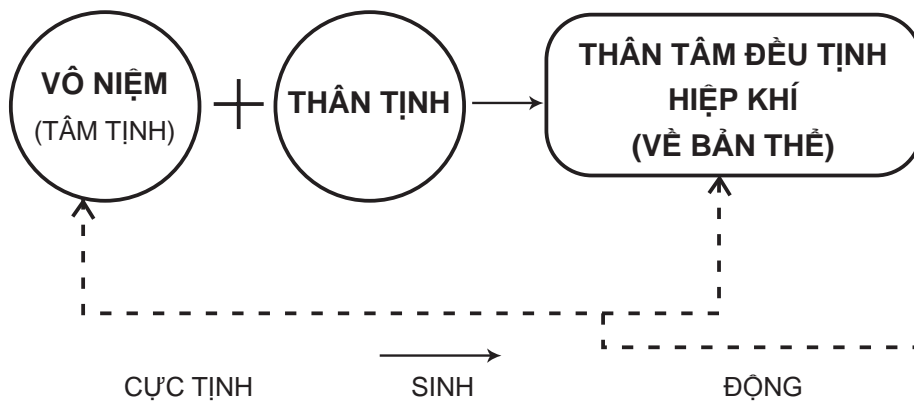
Qua các sơ đồ sau ta thấy, nếu thay mã khóa là yếu tố thực tế ban đầu, khí sẽ hiện tượng thay đổi theo. Hoặc nếu cùng một mã khóa mà các yếu tố phối hợp duyên sinh khác nhau thì cũng hiện tượng thành các dạng khác nhau. Do đó thấy trong một lớp thực nghiệm KCDS có muôn vàn dạng đặc khí khác nhau là như thế...

* NHẤT NIỆM PHÁT TRIỂN THÀNH VÔ NIỆM



HÌNH 14

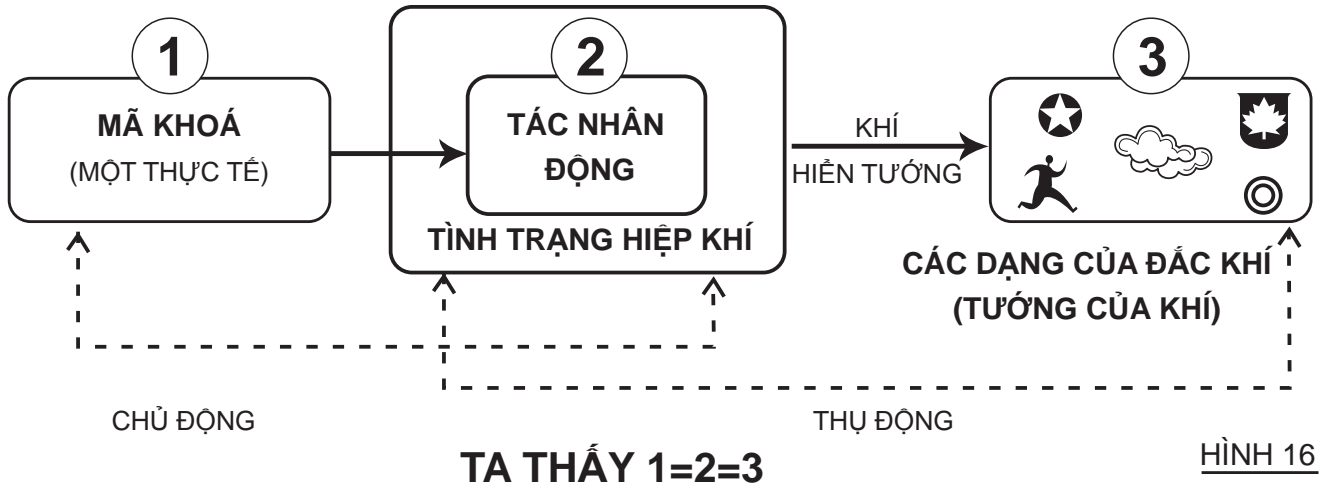
* HIỆP KHÍ



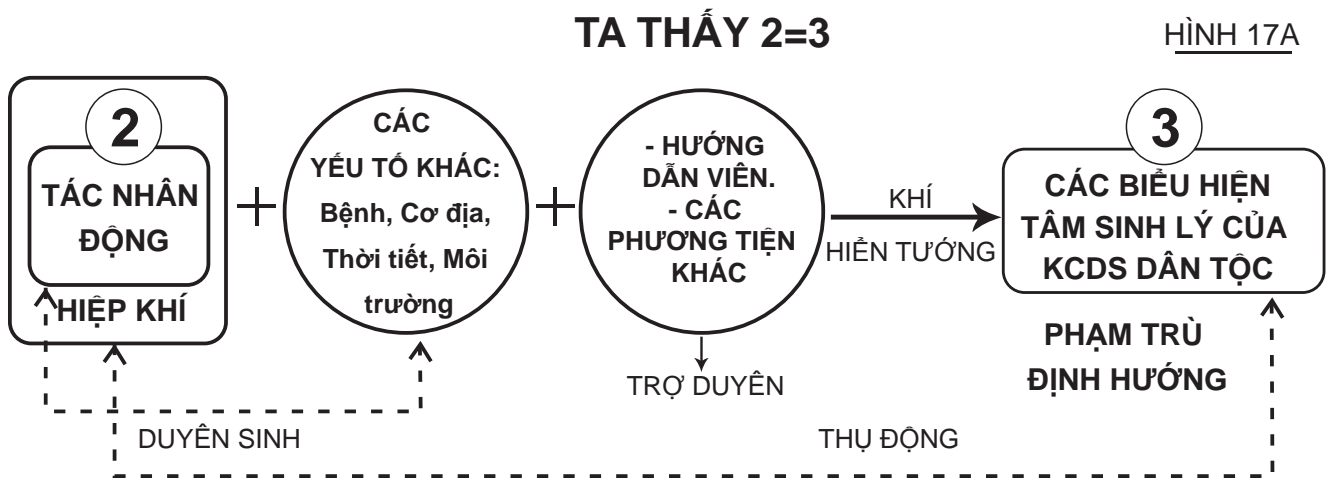
HÌNH 15

V. SƠ ĐỒ “HIỆP KHÍ” VÀ “KHÍ” HIỂN TƯỢNG:

1- SƠ ĐỒ GIAI ĐOẠN CHỦ ĐỘNG:



2- SƠ ĐỒ GIAI ĐOẠN THỤ ĐỘNG:



KHÍ + CÁC YẾU TỐ DUYÊN SINH --> CÁC DẠNG ĐẶC KHÍ

THÍ DỤ: NƯỚC + VẬT ĐỰNG ----> CÁC HÌNH DẠNG CỦA NƯỚC



HÌNH 18A

E. THAY LỜI KẾT:

- Sự “phóng thể” và “con người thật”.

Con người ngày nay đang sống trong một xã hội biến động và đầy phức tạp. Hàng phút, hàng giây muôn vàn tác nhân tác động mãnh liệt đến quan điểm, tư duy và cách sống của chúng ta. Dần dần chúng ta bị lệ thuộc và bị dẫn dắt bởi những yếu tố ngoại lai, làm con người trinh nguyên của chúng ta thay đổi dần, tha hóa dần dần đi để cuối cùng trở thành một “cái tôi” khác xa với bản thể ban đầu.

Đây là hiện tượng “phóng thể” con người rời xa chính nó để tự trở thành con người giả, với những ham muốn, những nhu cầu ngày càng gia tăng.

Như vậy chúng ta đang là nô lệ cho chính chúng ta! Như vậy chúng ta đang quên mất ta! Và thân xác này với những vọng tưởng của nó, thực sự biến thành nhà tù giam giữ chặt con đại bàng dũng mãnh là “con người thật”, là “tự tánh” minh triết, là nguồn năng lực vĩ đại nội tại trong mỗi chúng ta, không cho nó bay vào khung trời của sáng tạo, an vui, hòa hợp và hạnh phúc.

Hàng ngày bằng đủ mọi cách, mọi phương thế, chúng ta lao tâm nhọc trí để thỏa mãn cho được những nhu cầu của con người, của “cái tôi” xa lạ ấy và tự cho như vậy mới là hạnh phúc! Nhưng thực ra: Ta biết ta cần gì chẳng? Ta biết ta muốn gì chẳng? Đâu là nhu cầu đích thực của ta? Ta chờ đợi gì? Ta mong ước gì? Tất cả chỉ là “huyễn”, tất cả chỉ là giả tạo không thực.

Chúng ta chỉ phải thỏa mãn cho những nhu cầu của chính con người thật. Chúng ta làm khác đi, có nghĩa là đang nô lệ cho sự phóng thể.

Vậy người hành trì KCDS là người quay về thể nhập với con người thật của mình để sống, cống hiến và phục vụ cho những nhu cầu đích thực của loài người. Đó cũng chính là phục vụ cho chính ta và cho mọi người, vì “tự tánh” là duy nhất một. Thiên địa nhân đồng nhất là như vậy!...

Vậy thì hãy dừng cảm quay về đi! Về với ngôi nhà tâm thân yêu!... Hãy reo lên

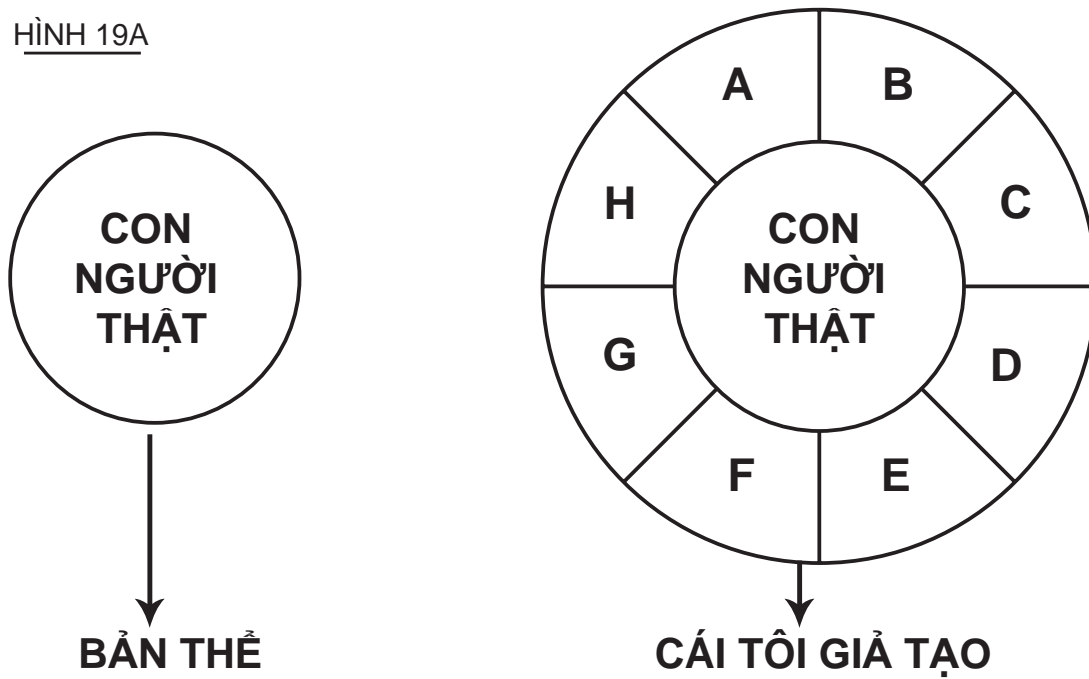
sung sướng: Tôi tìm thấy tôi rồi!... Hãy hội nhập với nguồn minh triết huy hoàng ấy đi...

Đó mới là pháp như thực.

Đó mới là pháp rốt ráo.

Đó chính là chân hạnh phúc vậy... (xem hình 19A).

HÌNH 19A



GHI CHÚ:

Các yếu tố: A,B,C,D,E,F,G,H - Các yếu tố gây tha hoá con người thật

CHƯƠNG II

KHÁI NIỆM VỀ HỌC THUYẾT TẠNG TƯỢNG VÀ HỆ THỐNG KINH LẠC

A- KHÁI NIỆM:

Học thuyết tạng tượng nghiên cứu về cấu tạo giải phẫu và chức năng sinh lý, biến đổi bệnh lý của tạng phủ trong cơ thể:

- Tạng có nghĩa là tàng chứa tích tụ tinh khí, tính âm thuộc lý.
- Phủ đảm nhiệm việc tiêu hóa giúp phân thanh trong để hấp thụ tại Tiểu trường chuyển về Can, gan trọng trọc (chất cặn bã) bài tiết ra ngoài. Ngoài ra còn “phủ kỳ hăng” (phủ lạ thường) có các chức năng đặc biệt khác (liệu trình A/KCDS không đề cập đến).
- Thông qua qui luật âm dương, qui luật ngũ hành tương sinh tương khắc, tương thừa, tương vũ, tạng phủ luôn điều hòa lẫn nhau, ước chế lẫn nhau và hình thành mối quan hệ biểu lý, sắp xếp từng cặp âm dương trong một hệ thống chỉnh thể thống nhất của cơ thể:

Tạng	(Âm)	Tâm	Can,	Tỳ,	Phế,	Thận	Tâm bào lạc
Phủ:	(Dương)	Tiểu trường,	Đỏm,	Vị,	Đại trường,	Bàng quang,	Tam tiêu

- Trong hệ thống kinh lạc, có 12 kinh chính, 12 kinh biệt, 8 mạch kỳ kinh, 15 lạc, và nhiều tôn lạc (lạc nhỏ), 12 kinh cân và 12 khu da.
- Mỗi tạng phủ đều liên quan chặt chẽ với một đường kinh chính.

a. 12 kinh chính:

1. Kinh thủ thái âm Phế (P)
2. Kinh thủ dương minh Đại trường (GI)
3. Kinh túc dương minh Vị (E)
4. Kinh túc thái âm Tỳ (Rp)
5. Kinh thủ thiếu âm Tâm (C)
6. Kinh thủ thái dương Tiểu trường (IG)

7. Kinh túc thái dương Bàng quang (V)
8. Kinh túc thiếu âm Thận (Rn)
9. Kinh thủ quyết âm Tâm bào lạc (MC)
10. Kinh thủ thiếu dương Tam tiêu (TR)
11. Kinh túc thiếu dương Đờm (VB)
12. Kinh túc quyết âm Can (F)

Quá trình vận hành ở 12 kinh chính, khí của cơ thể luôn nhịp nhàng với vòng tuần hoàn theo chu kỳ thời gian trong một ngày đêm. Các kinh chính nối tiếp nhau theo trình tự nhất định (Xem bảng 1G).

Khí trong mỗi đường kinh diễn biến từ mạnh nhất (vượng) giảm dần đến yếu nhất (suy) rồi trở lại tuần hành như ban đầu.

Mỗi đường kinh chính gồm 2 nhánh (cấu trúc giống nhau) chạy dọc hai bên cơ thể (nhánh trái đối xứng với nhánh phải qua mặt phẳng cắt (P)) – (xem hình 2G).

12 kinh chính có mối quan hệ biểu lý và tuần thủ quy luật ngũ hành tương sinh tương khắc như cặp biểu lý tạng phủ (xem bảng 3G).

Thí dụ: Kinh thủ thiếu âm Phế biểu lý với kinh thủ dương minh Đại trường.

(HÌNH .2G, HÌNH.3G)

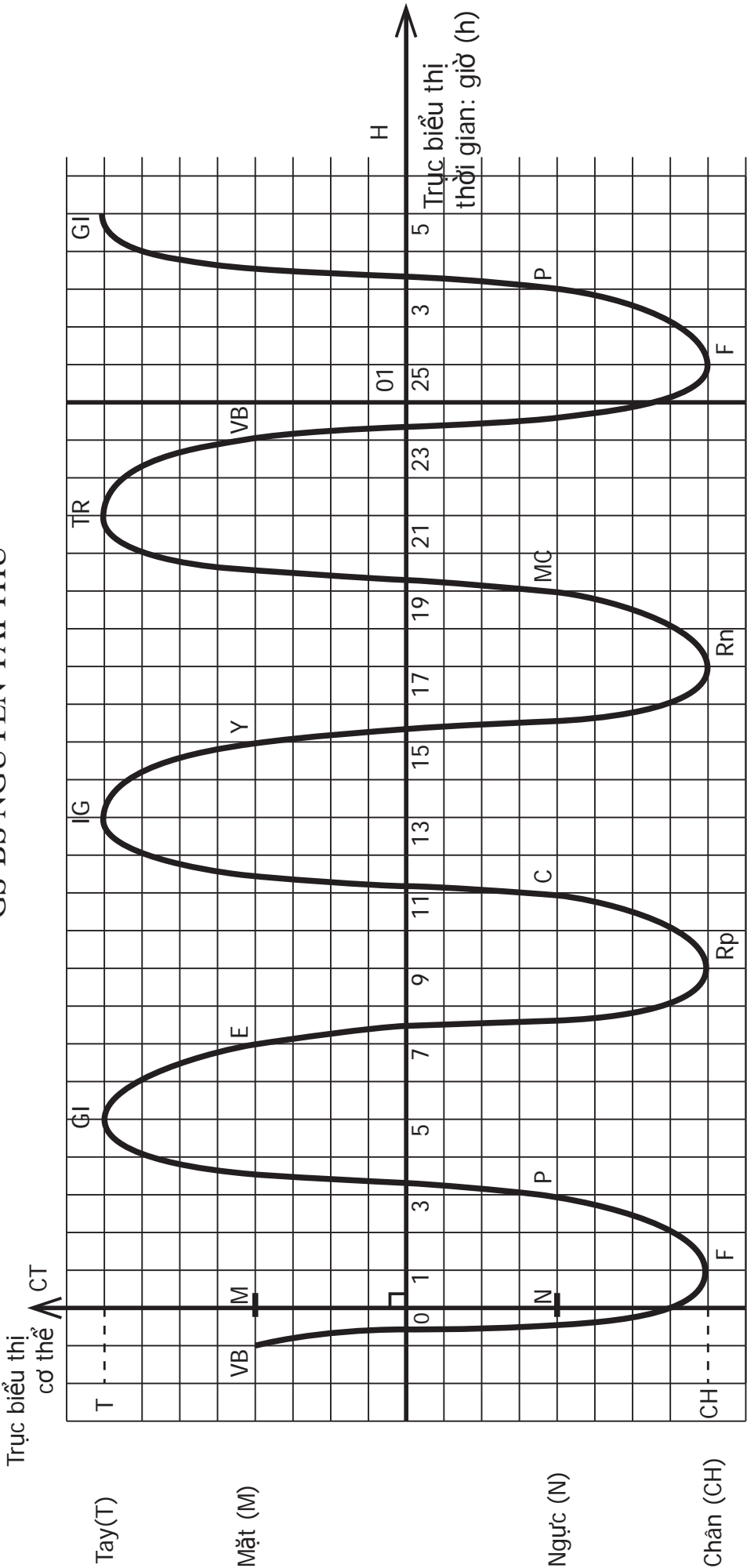
Trên cơ thể mỗi người có khoản hơn 1000 huyết, kể cả các huyết ngoài kinh và các tân huyết (huyết mới). Riêng trên 12 kinh chính có 309 huyết ở bán thân (nửa người) cộng cả hai bên có 618 huyết. Trên mạch Nhâm có 24 huyết đơn. Trên mạch Đốc có 28 huyết đơn. Vậy số huyết trên 14 kinh mạch chính là 670 huyết.

b. 12 Kinh biệt:

- Từ mỗi kinh chính tách ra một nhánh (gọi là kinh biệt), như vậy có 12 kinh biệt đi sâu vào trong cơ thể, liên lạc với tạng hoặc phủ cùng tên. Ví dụ: kinh Thủ thái dương Tiểu trường tách ra một nhánh kinh biệt chạy vào liên lạc với Tiểu trường. (Ruột non)
- Kinh biệt tách từ kinh dương, sau khi tuần hành lại trở về kinh dương đó.
- Kinh biệt tách từ kinh âm, sau khi tuần hành sẽ nhập vào kinh dương biểu lý với kinh âm nó vừa tách ra.
- Như vậy chức năng của 12 kinh biệt là mối liên hệ hữu cơ giữa các kinh chính với các tạng phủ, giữa các kinh âm với các kinh dương có quan hệ biểu lý.

NHỊP TUẦN HOÀN NGÀY ĐÊM CỦA KHÍ TRONG CƠ THỂ

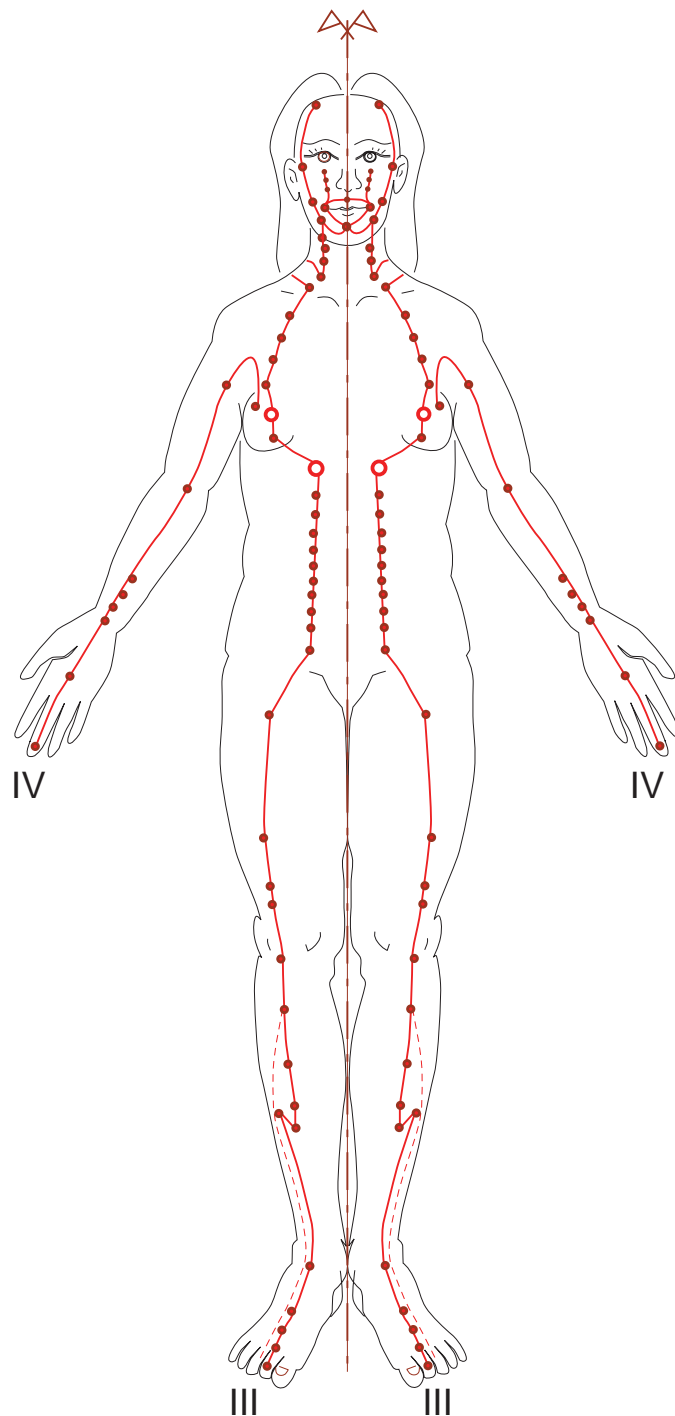
GS-BS NGUYỄN TÀI THU



CHÚ THÍCH

Gi - Đại trường (Ruột già). Đi từ tay lên mặt (Từ 5h - 7h sáng)
 IG - Tiểu trường (Ruột non)
 TR - Tam tiêu
 E - Vị (Dạ dày)
 V - Bàng quang (Bóng đái)
 VB - Đờm (Mật)

P - Phế (Phổi). Đường tuần hành đi từ ngực đến tay (Từ 0h - 3h sáng)
 C - Tâm (Tim)
 MC - Tâm bào (màng bao tim)
 F - Can (Gan). Đi từ chân lên ngực (Từ 1h-3h sáng)
 Rp - Tỳ
 Rn - Thận



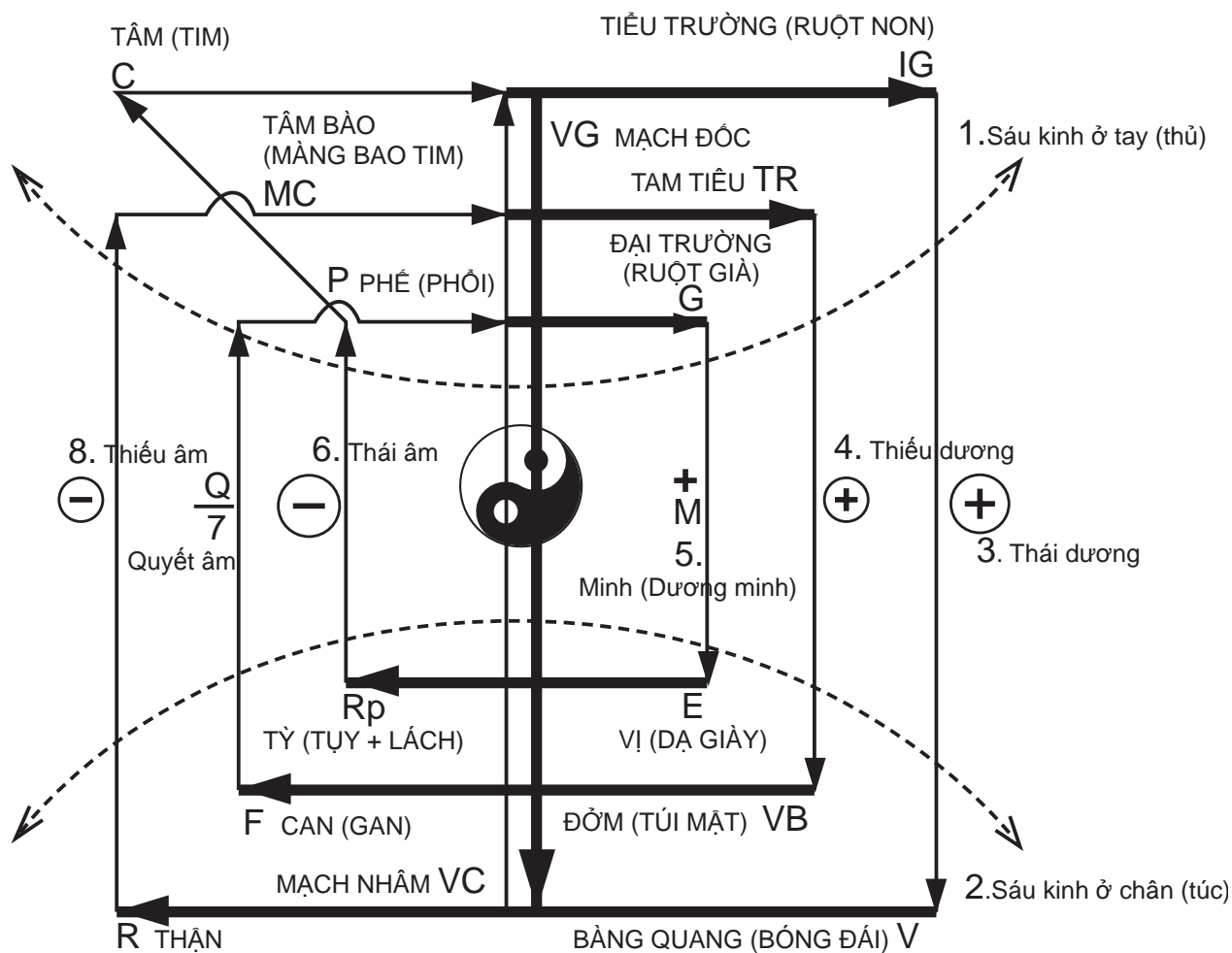
HÌNH 2g

**CÁC ĐƯỜNG KINH TUẦN HÀNH DỌC THEO CƠ THỂ
(MỖI KINH CÓ 2 NHÁNH ĐỐI XỨNG QUA MẶT PHẪNG P
CẮT DỌC GIỮA THÂN)**

III - Đường tuần hành của Kinh túc dương minh vị

IX - Đường tuần hành của Kinh thủ quyết âm tâm bào lạc

QUAN HỆ ÂM DƯƠNG CỦA 12 KINH CHÍNH VÀ 2 MẠCH



HÌNH 3g

c. Bát mạch kỳ kinh:

Gồm có 8 mạch không có quan hệ biểu lý với nhau. Riêng trên 2 mạch Đốc và mạch Nhâm là có huyết vị riêng, do đó hai mạch này được xếp vào 12 kinh chính gọi là 14 kinh mạch. Bát mạch gồm có:

1. Mạch Đốc:
2. Quản đốc cả phần dương của cơ thể, là bề của kinh khí trong 6 kinh dương.
3. Mạch Nhâm:
4. Đảm nhận cả phần âm của toàn thân là bề kinh khí của 6 kinh âm.
5. Mạch Xung:
6. Là bề của khí huyết và các kinh mạch, có tác dụng nối liền các huyết quan trọng của các mạch với nhau.
7. Mạch Đới:
8. Có tác dụng bó chặt tất cả các mạch lại như thắt đai quanh eo lưng.
9. Mạch Âm kiều:
10. Có quan hệ quan trọng với những chứng bệnh phụ khoa.
11. Mạch Dương kiều:
12. Có quan hệ đặc biệt với những chứng bệnh của nam (còn gọi là mạch Tiên thiên).
13. Mạch Âm duy:
14. Có quan hệ mật thiết với các âm chứng, chứng bệnh ở tạng, chứng bệnh ở bụng và sườn.
15. Mạch Dương duy:
16. Có quan hệ mật thiết với các dương chứng, chứng bệnh ở phủ, bệnh vùng vai, lưng, đùi.
17. Tám mạch kỳ kinh này, tiếp nhận khí tiên thiên của tạng Thận, lưu chuyển bên ngoài các kinh chính, vận hành đến các tổ chức trong cơ thể và đổ vào 12 kinh chính qua các huyết Tĩnh, bổ sung phần còn thiếu sót của 12 kinh chính, điều tiết 12 kinh chính giúp cho chu kỳ tuần hoàn khí huyết trong cơ thể được điều hòa hoàn chỉnh.

d. 15 lạc mạch:

KHÁI NIỆM VỀ HỌC THUYẾT TẠNG TƯỢNG VÀ HỆ THỐNG KINH LẠC, HUYỆT VỊ.

Là những nhánh tách ra từ 12 kinh chính, hai mạch Nhâm, Đốc và đại lạc của Tỳ, đi ra nối với các kinh chính có quan hệ biểu lý. Thí dụ: từ huyết Liệt khuyết của kinh Thủ thái âm Phế tách ra một nhánh (gọi là lạc mạch) đi sang nối tiếp với kinh dương minh Đại trường tại huyết Thiên lịch.

e. Kinh cân:

Là 12 hệ gân cơ của cơ thể được kinh khí của 12 kinh chính hội tụ phân tán và liên lạc với cơ khớp:

- Kinh cân dương phân bố ở mặt ngoài.
- Kinh cân âm phân bố ở sâu mặt trong.
- Việc liên kết các đầu xương với nhau, tạo dựng thành khung xương toàn cơ thể là chức năng của hệ thống 12 kinh cân.

g. 12 Khu da:

Là 12 vùng da được phân định và trực thuộc bởi vị trí các đường kinh chính. Vệ khí phân bố ở da của cơ thể có chức năng chống tà khí xâm nhập. Trong tập tài liệu, liệu trình A/KCDS chỉ nêu những nét khái quát cơ bản nhất của học thuyết tạng tượng và học thuyết kinh lạc, giúp học giả và các học viên có khái niệm tổng quan về tạng phủ, hệ kinh lạc và huyết vị, nhằm đáp ứng cho việc rèn luyện sức khỏe của cơ thể thuộc phần hữu thức trong liệu trình, đặc biệt phục vụ cho các loại thủ pháp: Bát đoạn cầm, ấn ma chân pháp, gõ mai hoa, rà bấm huyết theo bí pháp KCDS của bản môn.

h. Huyết vị:

Sau đây xin trích dẫn một số kết luận trong quá trình nghiên cứu của các nhà khoa học:

Về các vấn đề sau:

1. Đặc tính của huyết trên các đường kinh chính đối với dòng điện cao tần và hiệu ứng Kirlian.
2. Điện thế sinh vật ở da vùng huyết.
3. Điện trở của vùng huyết và lượng thông điện qua da vùng huyết.
4. Một số luận thuyết của các nhà nghiên cứu về lý thuyết điều khiển và lý thuyết thông tin sinh vật học:
 - Trong ảnh chụp theo kỹ thuật Kirlian: Huyết có độ phát quang sáng chói hơn

hắn vùng chung quanh.

- Nhiều điểm điện thế cao phù hợp với vùng huyết châm cứu.
- Tại vùng huyết của cơ thể người... đều thấy trong quang phổ phát sinh những bó song song sáng rực.
- Da vùng huyết châm cứu có điện trở thấp và lượng thông điện cao hơn da vùng chung quanh huyết.
- Lượng thông điện qua huyết Nguyên đại diện cho lượng thông điện của mỗi đường kinh.
- Các huyết ở đầu mặt có lượng thông điện rất cao.
- Trên thân: huyết ở vùng xương cụt và bụng có lượng thông điện cao. Tại các đầu chi các khớp khuỷu có lượng thông điện cao (Viện nghiên cứu sinh lý thuộc học viện Y học Thượng Hải – Trung Quốc).
- Quan sát điện trở hay lượng thông điện qua da vùng huyết châm cứu của người, một cách có hệ thống thấy: da vùng huyết châm cứu có điện trở thấp hay lượng thông điện cao hơn da vùng chung quanh rõ rệt. Nội các huyết của cùng một kinh lại với nhau, ta có một đường dẫn điện tốt.

(Một số nhà khoa học Pháp - Nhật – Liên Xô (cũ) – Algerie và một số các cơ sở nghiên cứu sau:

Viện nghiên cứu trung y Phúc Kiến.

Học viện Y học Trung Sơn thuộc Trường đại học Y khoa Thiên Tân.

Học viện Y học Thượng Hải Trung Quốc)

- Quan sát có hệ thống lượng thông điện qua da, thấy: trên da có những đường dẫn điện cao, mà sự phân bố của nó đúng như sự phân bố của kinh lạc. (Viện nghiên cứu trung y Phúc Kiến – Trung Quốc)
- Diễn biến lượng thông điện qua huyết Tĩnh, cho phép theo dõi tình trạng sinh lý và bệnh lý của mỗi đường kinh.
- Huyết là những cửa ra vào của năng lượng, hay cửa ra vào của tin tức, nơi nhận và truyền tin.
- Hệ kinh lạc là hệ thống thông tin của cơ thể. Trong đó: huyết là nơi thu, phát và xử lý (gia công) tin.
- Kinh lạc là kênh truyền tin, là các đường liên hệ xuôi và ngược. Các hệ thống tổ chức là nơi tiếp nhận, xử lý và phản ứng đối với tin tức, đồng thời bản

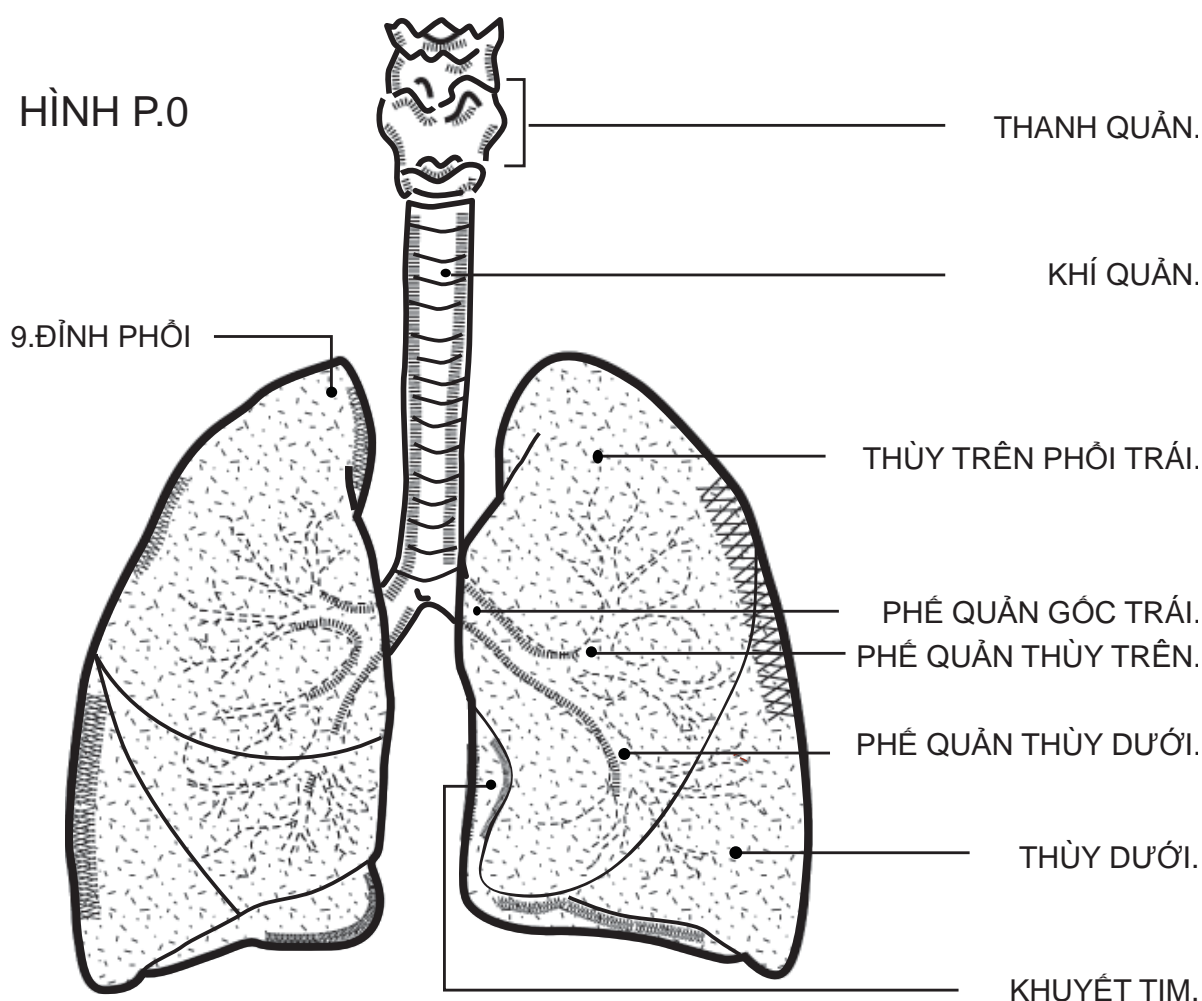
KHÁI NIỆM VỀ HỌC THUYẾT TẠNG TƯỢNG VÀ HỆ THỐNG KINH LẠC, HUYỆT VỊ.

thân nó cũng là những nguồn tin. (Học viện Y học Vũ Hán – Trung Quốc - 1960).

- Ở các huyết Bách hội, Phong trì, Thần môn, Thiên trụ, vào ngày có những vụ nổ của mặt trời (bức xạ cao) thì điện trở cao hơn và những ngày mặt trời yên tĩnh (bức xạ thấp) thì điện trở lại hạ thấp.
- Vũ trụ bao quanh ta là một vũ trụ các tín hiệu, các thông tin, các trọng trường, các điện từ trường và các trường điện từ, phát sinh bởi các nguồn nhân tạo; các bức xạ vũ trụ, các điện trường khí quyển... đều là những nguồn tín hiệu, luôn luôn trao đổi thông tin với cơ thể chúng ta, và cơ thể chúng ta luôn đáp ứng với các tín hiệu đó, qua các cửa ra vào là các huyết châm cứu.

B- TẠNG PHỦ VÀ CÁC ĐƯỜNG KINH, MẠCH CHÍNH:

1- PHẾ (PHỔI):



1.Chức năng sinh lý của Phế (Phổi):

- **Phế chủ khí:** tiến hành hô hấp (Phổi và Mô) duy trì công năng hoạt động của sinh mệnh.
- **Phế triều bách mạch:** hướng về trăm mạch, Phế có quan hệ mật thiết với khí của lục phủ ngũ tạng.
- **Phế chủ túc giáng:** Phế khí thuận đi xuống, giúp vận hóa thông điều thủy đạo, (tránh khí nghịch, thủy thấp, suyễn, phù nề...).
- **Phế chủ bì mao:** Phế tốt, có chức năng giúp da lông tươi nhuận, mịn màng, kiên thực, có sức chống đỡ khí ngoại tà, khó xâm nhập gây cảm mạo.
- **Phế khí màu trắng:** Vượng vào giờ Dần (3h – 5h); suy vào giờ Thân (15h – 17h).
- **Phế chủ âm thanh:** Phế khí quan hệ với họng và thanh đới giúp tiếng nói

vang, trong, khi chức năng của Phế tốt.

- **Phế khai khiếu tại ty (mũi):** mũi là cửa ngõ của Phế, Phế khí không thông sinh ra ngạt mũi, chảy nước mũi khi Phế có bệnh. Mùa thu dễ mắc bệnh về phế (phổi); khóc than buồn rầu hại phổi.
- **Phế cùng với Tâm và Tâm bào điều hòa tuần hoàn khí huyết của cơ thể.** Vì thế khi Phế bị bệnh thì sắc môi của miệng mất màu tươi hồng, chuyển sang màu thâm, ánh tím đen khô nhăn nheo (tùy theo bệnh nặng nhẹ).

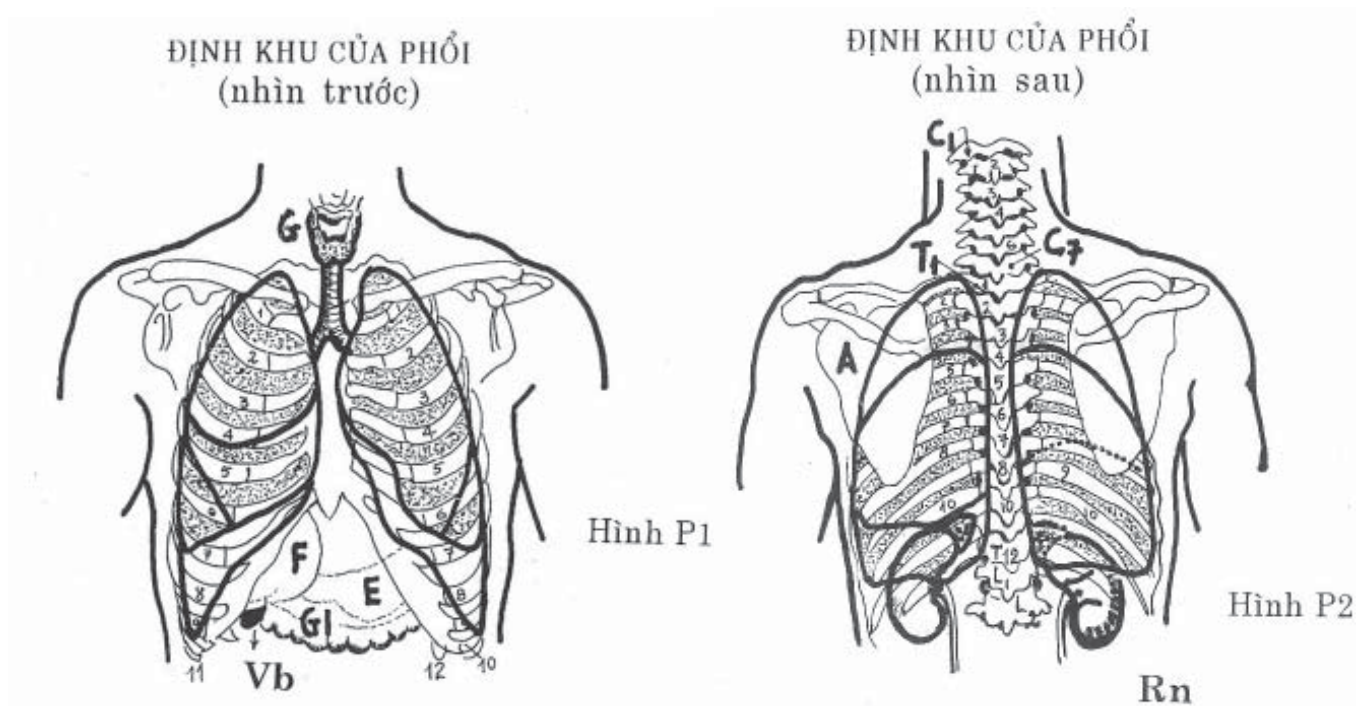
2. Hội chứng của Phế:

a- *Phế thực nhiệt:*

- Sốt cao, khát nước, tức ngực, khó thở, ho đờm dính, chảy máu cam, buồn nôn...
- Lưỡi dày đỏ, rêu lưỡi vàng...

a- *Phế hư hàn:*

- Ho, hen, người lạnh, đờm trắng loãng, ngực nặng tức đau.
- Lưỡi trắng ướt, không có rêu.



KINH THỦ THÁI ÂM PHẾ (I)

Mỗi bên có 11 huyệt

1. Đường tuần hành (H.4G):

Bắt đầu từ Trung tiêu*, xuống liên lạc với Đại trường, quay ngược lên Vị, qua cơ hoành về Phế. Từ Phế lên thanh quản, họng, rẽ vòng xuống phía hố nách, ở mặt trước ngoài cánh tay, xuống khuỷu đi ở mặt trước cẳng tay, đến bờ trong, trước đầu dưới xương quay, xuống mô ngón cái, (huyệt Ngự tế) tới góc ngoài gần chân móng ngón tay cái.

- Phân nhánh: Từ huyệt Liệt khuyết tách ra một nhánh lên mu tay tới góc chân móng ngón tay trỏ (phía ngón cái) để nối với kinh Thủ dương minh Đại trường.

2. Quan hệ tạng phủ:

- Thuộc phế
- Liên quan với Đại trường (ruột già)
- Quan hệ với Vị (dạ dày) và Thận

3. Huyệt thường dùng:

- | | |
|--------------------|----------------------|
| - Trung phủ (1) * | - Vân môn (2) * |
| - Xích trạch (5) * | - Khổng tủy (6) |
| - Liệt khuyết (7) | - Thái uyên (9) |
| - Ngự tế (10) | - Thiếu thương (11). |

Các huyệt có dấu (*) được dùng trong châm tê.

4. Bệnh chứng chính:

a- *Vùng ổ bệnh:*

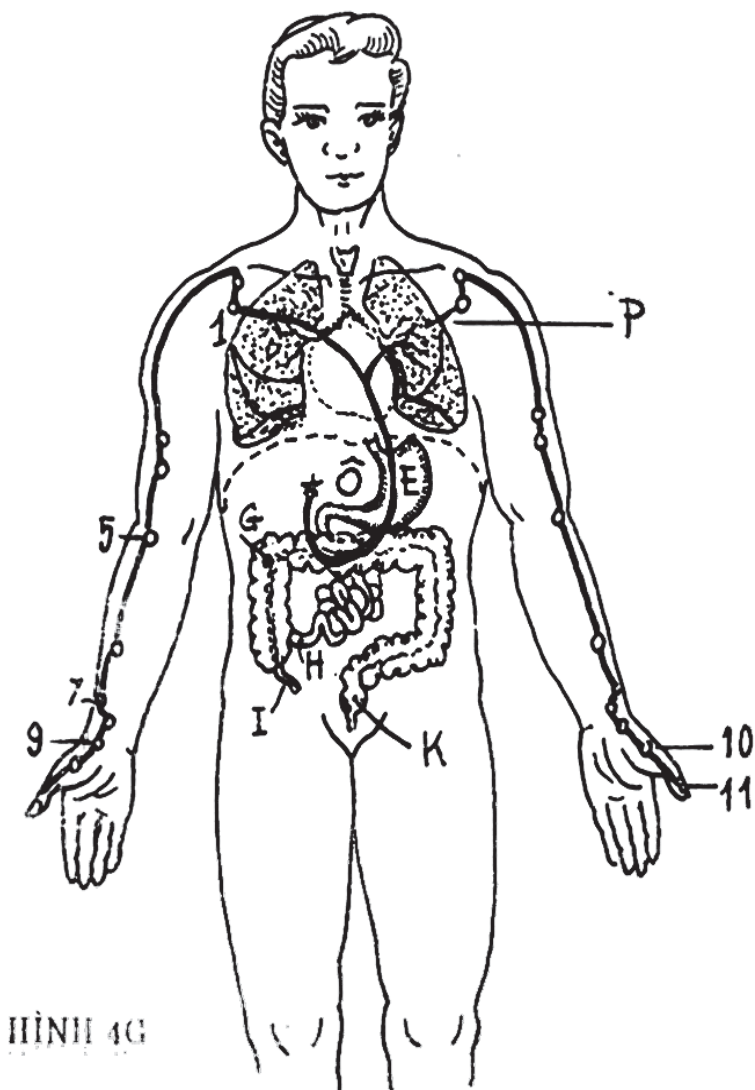
- Ngực (phổi, khí quản, thanh quản)
- Mặt trước dọc phía trong chi trên

a- *Theo kinh:*

Đau đầu ngạt mũi, phát sốt, sợ lạnh, đau ngực, đau bả vai, cánh tay lạnh, nhức.

b- *Thuộc tạng phủ:*

Suyễn, ho ra máu, tức ngực, họng khô, lòng bàn tay nóng. Đầy bụng, đại tiện lỏng hoặc táo bón.



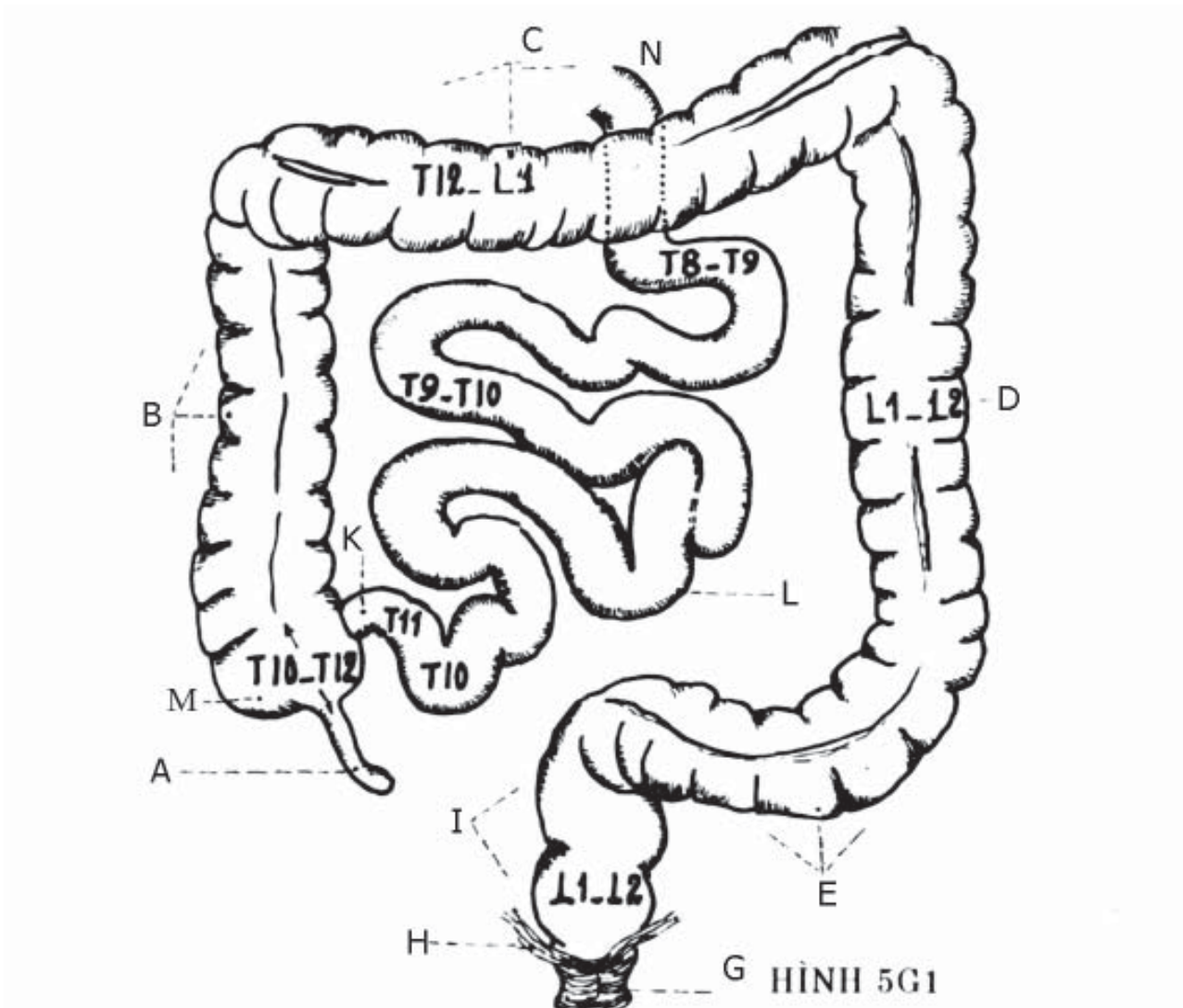
HÌNH 4G

ĐƯỜNG TUẦN HÀNH CỦA KINH THỦ THÁI ÂM PHẾ

(MỖI BÊN CÓ 11 HUYẾT)

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1- Trung phủ * | P - Phế (Phổi). |
| 2- Xích trạch * | E - Vị (Dạ dày) |
| 7- Liệt khuyết | G - Đại trường (Ruột già) |
| 9- Thái uyên | H - Hồi tràng |
| 10- Ngự tế | I - Ruột thừa |
| 11- Thiếu thương. | Ô - Trung tiêu |
| | k - Trực tràng |

2- ĐẠI TRƯỜNG (RUỘT GIÀ)



ĐẠI TRÀNG VÀ TIỂU TRÀNG CHỊU SỰ CHI PHỐI CỦA HỆ THẦN KINH TỰ CHỦ(X, T, L)

Đại trường (ruột già) gồm: manh tràng, kết tràng và trực tràng, cả ba phần trung bình dài gần 2m, rộng từ 6-8cm

* ĐẠI TRÀNG (Ruột già) (H 5G1)

* TIỂU TRÀNG (Ruột non)

A	Ruột thừa	H	Cơ nâng hậu môn
B	Kết tràng lên	I	Trực tràng
C	Kết tràng ngang	k	Hồi tràng
D	Kết tràng xuống	L	Ruột non
E	Kết tràng xích ma	M	Manh tràng
G	Cơ thắt ngoài hậu môn	N	Phần nối với hồng tràng

1. Chức năng sinh lý:

- Đại trường (Ruột già) có chức năng tái hấp thụ nước.
- Công năng chủ yếu là chuyển tống cặn bã, bài tiết phân.

2. Hội chứng:

a- Đại trường thực nhiệt:

- Sốt có rét, đầy bụng, đau bụng, táo bón, nước tiểu đỏ, kiết lỵ.
- Rêu lưỡi vàng khô.

a- Đại trường hư hàn:

- Người lạnh sôi bụng, ỉa chảy.
- Lưỡi trắng ướt không có rêu.

KINH THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG (II)

Mỗi bên có 20 huyệt

1. Đường tuần hành: (H.5G2)

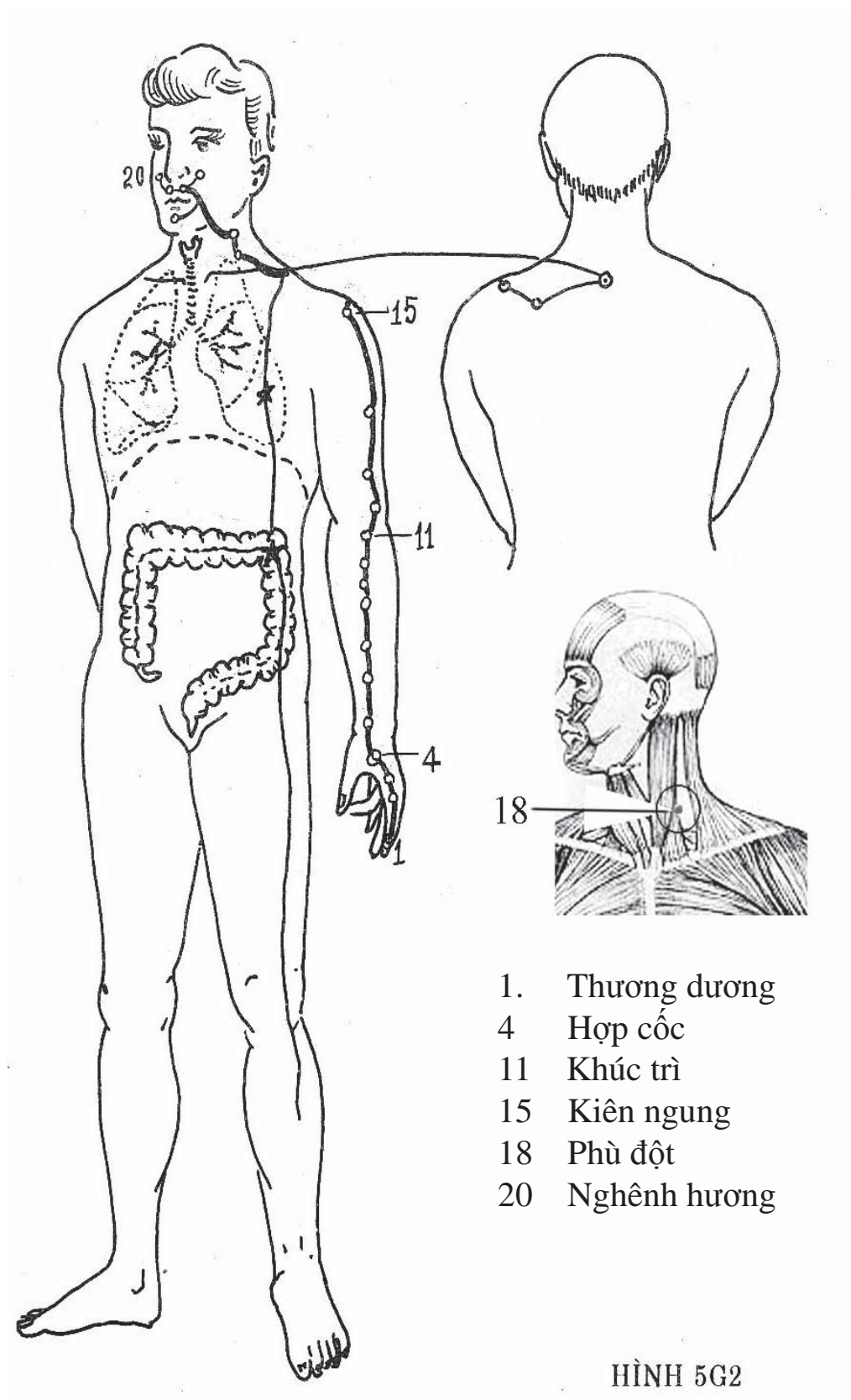
Đường đi bắt đầu từ góc móng ngón tay trỏ (phía ngón cái) đi dọc bờ ngón trỏ (phía mu tay) qua (huyệt Hợp cốc ở kẽ giữa xương bàn tay 1 và 2) vào hố lồi giải phẫu (huyệt Dương khê ở chỗ lõm giữa hai gân cơ duỗi ngón cái) dọc bờ ngoài cẳng tay (phía xương quay) vào chỗ lõm phía ngoài khuỷu tay (huyệt Khúc trì), dọc phía trước ngoài cánh tay đến phía trước móm vai (huyệt Kiên ngung) đi theo bờ sau vai giao hội với kinh Thủ thái dương Tiểu trường (tại huyệt Bình phong) với (huyệt Đại chùy thuộc mạch Đốc), trở về trước ngực ở hố trên đòn, xuống liên lạc với Phế, qua cơ hoành về Đại trường.

- Phân nhánh: Từ hố trên đòn qua cổ lên mặt vào chân răng hàm dưới, rồi vòng môi trên, hai kinh Đại trường giao nhau ở (huyệt Nhân trung) rồi đi tiếp tới (huyệt Nghê hương ở cánh mũi phía kia) nối với kinh Túc dương minh Vị. (H.5G2)

2. Quan hệ tạng phủ:

- Thuộc Đại trường.
- Liên lạc với Phế.
- Có quan hệ trực tiếp với Vị.

ĐƯỜNG TUẦN HÀNH KINH THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG
(MỖI BÊN CÓ 20 HUYỆT)



HÌNH 5G2

3. **Huyệt thường dùng:**

- Hợp cốc (số 4)*
- Khúc trì (11)*
- Tý nhu (14)
- Kiên ngung (15)*
- Cự cốt (16)
- Phù đột (18)*
- Nghênh hương (20)*

Các huyệt có dấu (*) được sử dụng trong châm tê.

4. **Bệnh chứng chính:**

a- *Vùng ổ bệnh:*

- Mặt, đầu, gáy, răng miệng, tai mũi họng.
- Phía mặt trên xương quay tay bị sưng đau (dọc theo kinh này đi qua).

b- *Theo kinh:*

- Sốt cao, sợ lạnh, mê sảng, đau mắt, chảy máu cam.
- Miệng môi lở, miệng méo, liệt mặt.
- Đau họng cổ, đau ngực, đùi chân tê lạnh.

c- *Thuộc tạng phủ:*

- Đầy bụng, đại tiện bí kết, hoặc tiêu chảy, kiết lỵ.
- Phù thũng.
- Điên cuồng.

3-VỊ (H.6G1)

1. **Chức năng sinh lý của Vị (dạ dày):**

Vị chủ thu nạp: nên công năng chính của Vị là thu nạp thủy cốc (thức ăn đồ uống). Thức ăn ở dạ dày từ 3 - 4 giờ, bị nhào trộn đánh nhuyễn với các dịch tiêu hóa, việc co bóp, nhào bằng truyền sóng, được điều tiết bởi thần kinh thực vật do dây thần kinh Phế vị (còn gọi là dây thần kinh Lang thang hay dây thần kinh sọ não số X) đảm nhiệm. Thức ăn đã nhuyễn được đẩy qua môn vị (miệng dưới của dạ dày) là Vị đã hoàn thành nhiệm vụ.

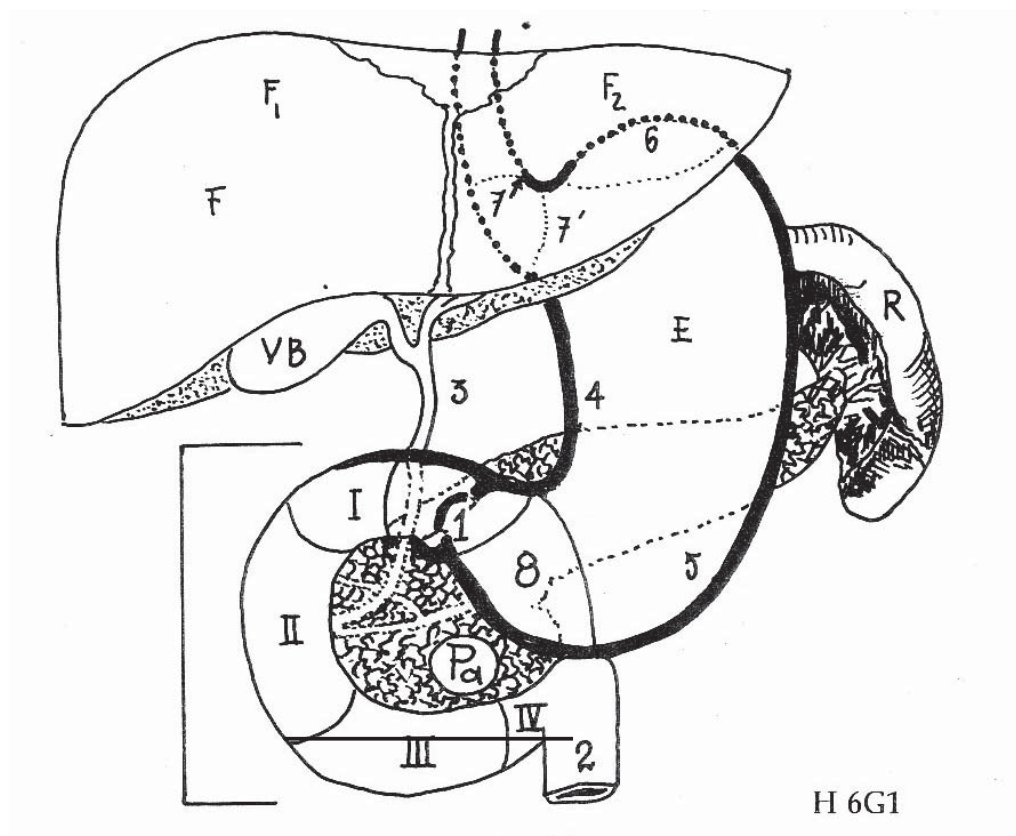
2. **Vị có bệnh thường thể hiện hai hội chứng:**

a- *Vị nhiệt:*

- Miệng môi khô, lợi răng đau chảy máu, kém ăn, khát nước, miệng hôi, lưỡi đỏ nứt.
- Táo bón nước tiểu sền vàng.

b- Vị hàn:

- Đầy và đau ở dạ dày.
- Nôn nước trong, nấc, chân tay lạnh.
- Lưỡi nhạt, rêu lưỡi trắng ướt.



TẠNG VÀ PHỤ LIÊN QUAN VỊ

TRUNG BÌNH DÀI 25cm RỘNG 12cm DÀY 8cm, DUNG TÍCH 1-12 LÍT

[HÀNH TÁ TRÀNG	- F	Can (gan) (F1 Thuỷ phải, F2 Thuỷ Trái)
I	Phần trên	- VB	Đởm (Mật)
II	Phần xuống	- E	Vị (Dạ dày)
III	Phần ngang	- R	Lách gọi chung là tỳ (Rp)
IV	Phần lên	- Pa	Tụy
-1	Lỗ Môn vị thuộc ống môn vị	-5	Bờ cong lớn
-2	Hỗng tràng	-6	Phần đáy vị
-3	Ống mật chủ	-7	Khuyết tâm vị
-4	Bờ cong nhỏ	-8	Hang môn vị
-7	Lỗ tâm vị		

KINH TÚC DƯƠNG MINH VỊ (III)

Mỗi bên có 45 huyệt

1. Đường tuần hành: (H.6G2)

Từ cạnh cánh mũi đi lên, hai kinh Túc dương minh Vị gặp nhau ở gốc mũi, ngang ra hai bên để giao hội với kinh Túc thái dương Bàng quang (ở huyệt Tình minh), xuống tới (huyệt Thừa khấp ở giữa bờ dưới hốc mắt) theo đường ngoài mũi, vào hàm trên, tới mép, vòng môi trên giao với mạch Đốc (tại huyệt Nhân trung) vòng môi dưới giao với mạch Nhâm (huyệt Thừa tương), quay lại dọc phía hàm dưới, vòng lên trước tai giao với kinh Túc thiếu dương Đờm (huyệt Thượng quan) lên thẳng bờ góc trán, ngang ra theo chân tóc gặp mạch Đốc ở (huyệt Thần đình).

Từ huyệt Đại nghênh (giữa xương hàm dưới) đi xuống cổ, dọc thanh quản, vào hốc trên đòn, thẳng xuống qua núm vú, xuống bụng, dọc theo bên cạnh mạch Nhâm xuống bẹn (huyệt Khí xung) đi chéo xuống thẳng trước đùi (huyệt Bễ quan) tới gối, dọc phía trước ngoài cẳng chân (ngoài xương chày) xuống cổ chân, mu chân, tận cùng ở bờ ngoài góc móng ngón chân thứ hai (huyệt Lệ đài)

- Phân nhánh:

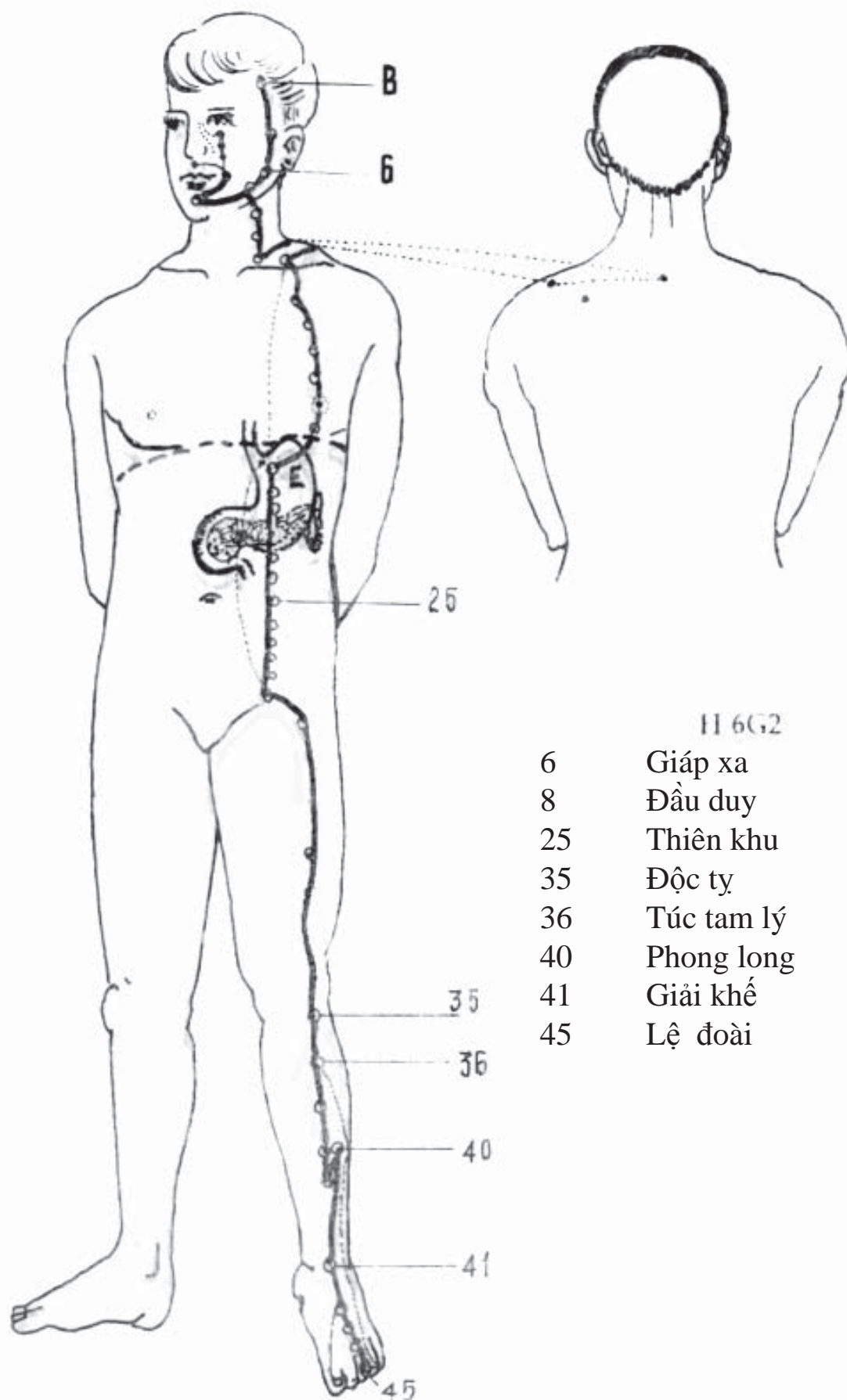
- + Từ hốc trên đòn xuyên cơ hoành về Vị, liên lạc với Tỳ.
- + Từ môn vị dạ dày xuống bụng dưới, hợp với kinh chính ở ống bẹn.
- + Từ huyệt Túc tam lý đi phía ngoài kinh chính đến góc ngón chân giữa.
- + Từ mu chân (huyệt Xung dương) vào đầu ngón chân cái nối với kinh Túc thái âm Tỳ (huyệt Ấn bạch ở gần góc trong móng ngón chân cái). (H.6G2)

***H.6G2

2. Quan hệ tạng phủ:

- Thuộc Vị.
- Liên lạc với Tỳ.
- Có quan hệ với Tâm, Tiểu trường và Đại trường.

ĐƯỜNG TUẦN HÀNH KINH TÚC DƯƠNG MINH VỊ (III)
(MỖI BÊN CÓ 45 HUYỆT)



3. **Huyết thường dùng:**

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| - Thừa khắp (1) | - Thiên khu (25)* |
| - Địa thương (4)* | - Qui lai (29)* |
| - Đại nghênh (5)* | - Khí xung (30)* |
| - Giáp xa (6)* | - Phục thổ (32)* |
| - Hạ quan (7)* | - Âm thị (33) |
| - Đầu duy (8)* | - Độc tị (35) |
| - Nhân nghênh (9)* | - Túc tam lý (36)* |
| - Thủy đột (10)* | - Thượng cự huyệt (37)* |
| - Khí xá (11)* | - Phong long (40) |
| - Giải khô (41) | |

Các huyết có dấu (*) được sử dụng trong châm tể.

1. **Bệnh chứng chính:**

a- Vùng ổ bệnh:

- Rối loạn tâm thần.
- Đầu, mặt, mắt, miệng, răng, mũi, họng.
- Vùng bụng: Tiểu trường (ruột non), Đại trường (ruột già).
- Mặt trước chi dưới.

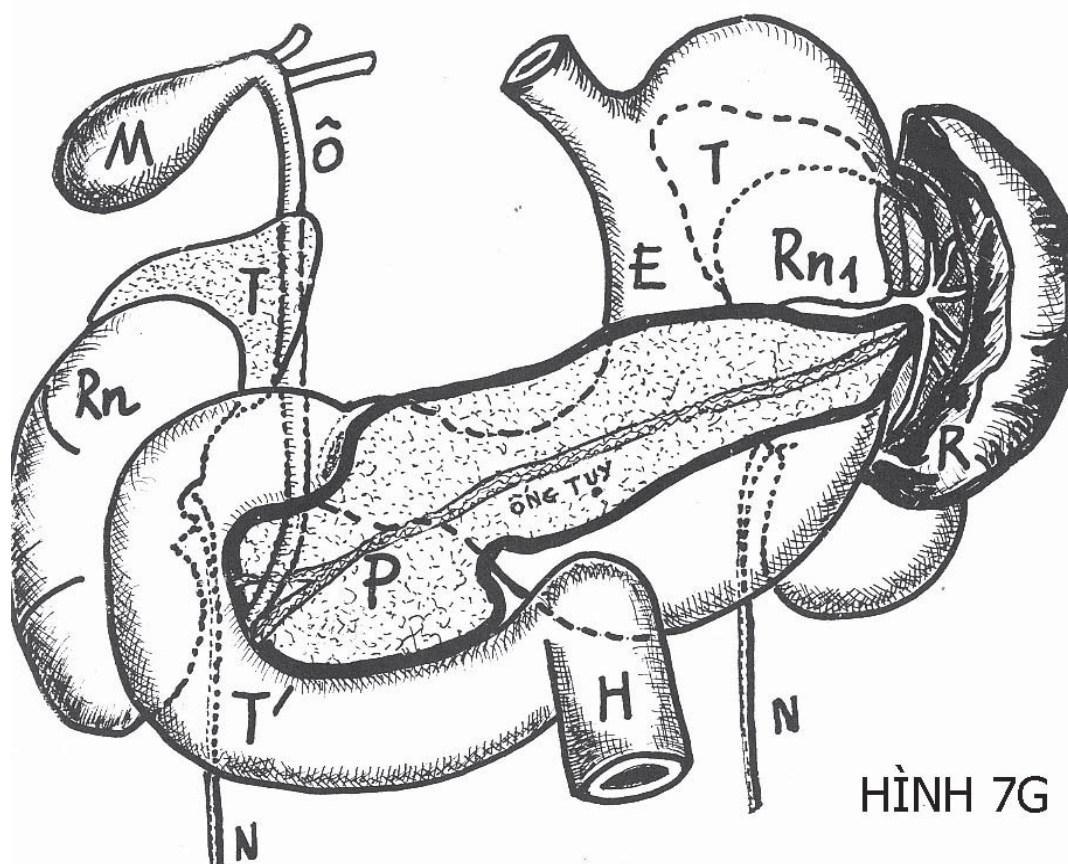
a- Theo kinh:

- Sốt cao, sợ lạnh, mê sảng.
- Đau mắt, chảy máu cam.
- Miệng môi lở, méo miệng.
- Đau: họng, cổ, đau hàm, răng, đau ngực.
- Liệt mặt.
- Đùi chân tê lạnh.

a- Thuộc tạng phủ:

- Đầy bụng, đau bụng, đại tiện bí kết hoặc tiêu chảy.
- Phù thũng, điên cuồng.

4- TỖ (TỤY + LÁCH)



HÌNH 7G

MỐI TƯƠNG QUAN GIỮA TỤY - LÁCH VÀ TẠNG PHỤ LÂN CẬN

T	-Tuyến thượng thận	T'	- Tá tràng
E	- Vị	H	- Hồng tràng
Rn1	- Thận phải	M	- Túi mật
Rn	- Thận trái		
R	- Lách	Ô	- Ống dẫn mật vào tá tràng
P	- Tụy: dài 18cm nặng 80g	N'	- Niệu quản

1. Chức năng sinh lý:

a- Tụy chủ vận hóa:

Chức năng chủ yếu của Tụy là tiết dịch giúp tiêu hóa thức ăn, tạo điều kiện cho Tiểu trường dễ dàng hấp thu những tinh chất của thức ăn. Thực chất nhiệm vụ trên chính là chức năng Tụy tạng.

Khi thức ăn đã từ dạ dày (Vị) xuống đến tá tràng, dịch tụy tiết ra:

- 1) Protid được trypsin và peptidase của dịch tụy phân hóa.

2) Đường bị phân hóa bởi Amylase của dịch tụy.

3) Mỡ được phân hóa do lipase của tụy.

Các phân tử tinh chất hấp thu qua Tiểu tràng vào máu và được chuyển về gan, để được biến đổi và sử dụng cho các tế bào của cơ thể.

Nội tiết tố insuline đổ vào máu giúp cho các tế bào tiêu thụ đường, tăng thêm lượng đường dự trữ dưới dạng glycogène chuyển đường thành lipide và protide.

Việc tiết insuline là chức năng thứ hai của tụy (ngoài tiết dịch tụy) nhằm điều tiết lượng đường trong máu (đường huyết) luôn ở mức trung bình là khoảng 1g/l.

b- Tỳ nhiếp huyết, tỳ thống huyết:

Tỳ có nhiệm vụ giữ máu, điều hòa máu trong cơ thể, giúp máu đi đúng mạch, không để xảy ra hiện tượng xuất huyết.

Thực chất ở đây lại là nhiệm vụ của tạng Lách, Lách nằm dưới, phía trái cơ hoành giáp đuôi tụy, cạnh Thận trái. Lách là một kho dự trữ máu, khi cần thiết nó sẽ tiếp máu kịp thời (trường hợp chảy mất máu nhiều, khi hoạt động cơ bắp tăng...) Lách là cơ quan tạo huyết: sản sinh ra bạch cầu, đồng thời là nơi hồng cầu già bị tan rã. Sắc tố mật chính từ sự phân huỷ huyết cầu tố của hồng cầu già mà ra. Huyết cầu tố được phân huỷ thành sắt, sử dụng cho các hồng cầu mới và thành biliverdine rồi thành bilirubine được đưa về gan theo đường máu. Lách là cơ quan bảo vệ cơ thể chống nhiễm trùng (nhất là ký sinh trùng).

c- Tỳ chủ cơ nhục:

Chức năng vận hóa của Tỳ bình thường giúp cho Tiểu tràng (ruột non) hấp thụ tốt, chất bổ nuôi dưỡng cơ thể tăng, cơ bắp phát triển, thân thể béo tốt, da hồng hào tươi nhuận, khỏe mạnh. Nếu Tỳ khí hư yếu, thì ăn kém, môi nhợt người gầy, cơ bắp mềm nhẽo, chân tay yếu mềm.

d- Tỳ khai khiếu ở khẩu:

Miệng môi là cửa ngõ của Tỳ. Vui vẻ thì ca hát, lời nói có khí lực, trong vang. Người có Tỳ tốt, môi hồng tươi, thẩm mọng có sinh khí.

e- Tư thương Tỳ:

Lo âu, tư lự sẽ tổn thương đến chức năng của Tỳ.

f- Tỳ khí màu vàng:

Vượng vào giờ Tỵ (9 – 11h), suy vào giờ Hợi (21 - 23h)

2. Thông qua quan hệ kinh lạc, mà Tỳ với Vị hợp thành một cặp biểu lý:

- Vị chủ thu nạp, thuộc biểu, dương tính. Vị chủ thấp ghét táo (khô) Vị khí giáng thì hòa.
- Tỳ chủ vận hóa, thuộc lý, âm tính. Tỳ chủ táo ghét thấp (ướt) Tỳ khí thăng thì Phế mới được bồi bổ.
- Nếu Tỳ âm thấp khí, Tỳ khí không thăng. Vị dương táo khí, Vị khí không giáng sẽ gây rối loạn tiêu hóa trong cơ thể.
- Nếu Tỳ khí hạ hãm, cơ thể sẽ bị đoản hơi, nói yếu, ỉa chảy kéo dài, lòi rôm, sa dạ con, sa dạ dày...
- Vị khí nghịch sẽ gây: ợ hơi, ợ nước, nôn mửa, đau quặn bụng, đau dạ dày...

3. Hội chứng của Tỳ:

a- Tỳ thực nhiệt:

- Đầu mình nặng nề, tức ngực.
- Đầy tức bụng, đau từng cơn.
- Kinh nguyệt nhiều kéo dài.
- Lưỡi đỏ khô, rêu lưỡi vàng mỏng.

a- Tỳ hư hàn:

- Trệ khí người gầy mệt, ăn khó tiêu.
- Đau bụng, đại tiện lỏng.
- Lưỡi nhạt trắng, rêu mỏng ướt.

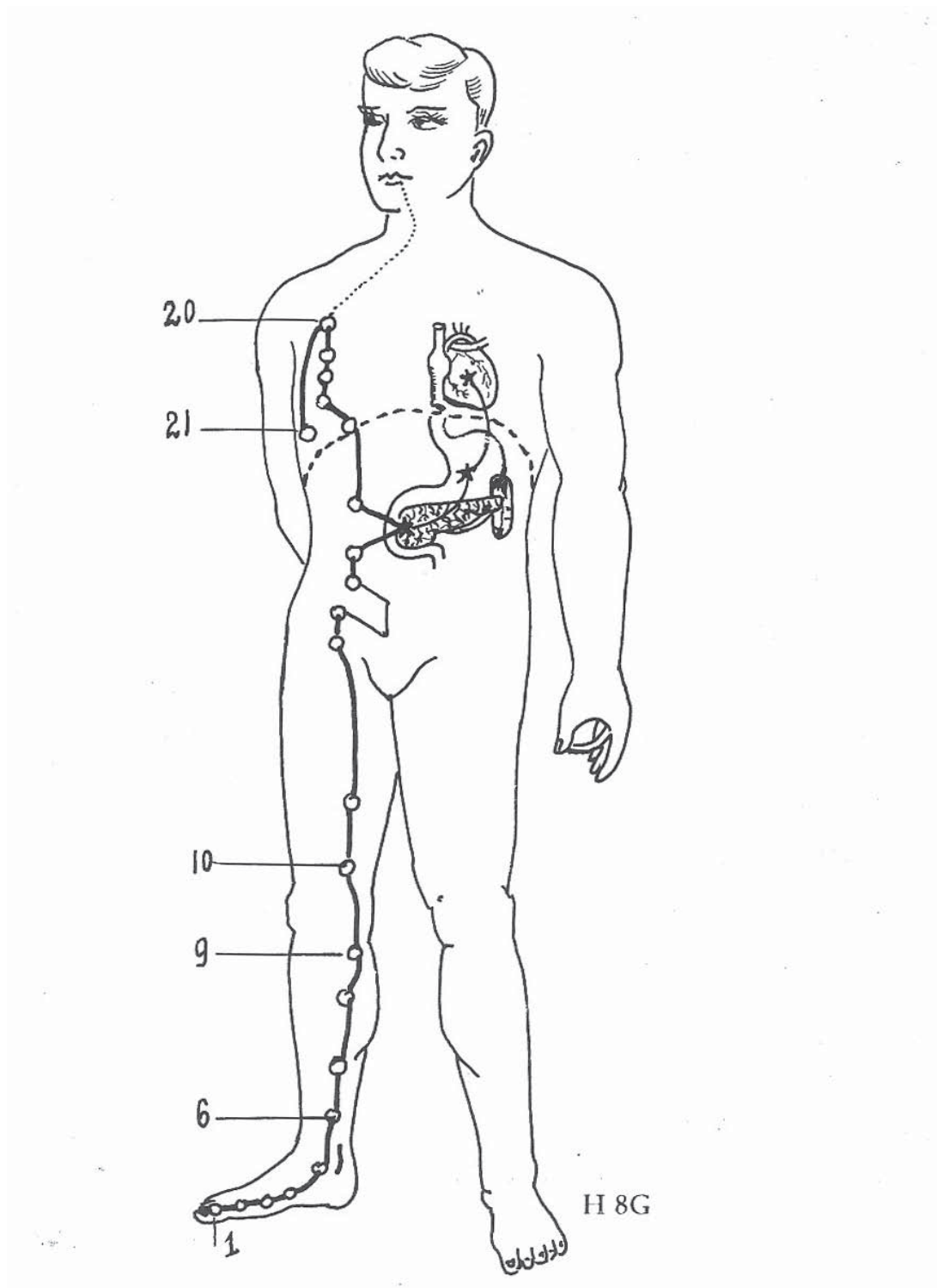
KINH TÚC THÁI ÂM TỖ (IV)

Mỗi bên có 21 huyết

1. Đường tuần hành: (H.8G)

- Bắt đầu từ góc trong móng ngón chân cái, dọc theo bờ trong xương bàn chân thứ nhất lên hõm mắt cá trong xương chày (huyệt Thương khâu) lên cẳng chân, dọc bờ sau trong xương chày, bắt chéo kinh Túc quyết âm Can, lên mặt trong khớp gối, tới trước trong đùi và qua cung đùi vào trong bụng, về Tỳ liên lạc với Vị, xuyên qua cơ hoành đi qua ngực tới (huyệt Chu vinh) vòng xuống chéo ra theo cạnh sườn (tới huyệt Đại bao). Rồi lại ngược lên dọc hai bên thanh quản thông với cuống lưỡi và phân bố ở dưới lưỡi.
- Phân nhánh: Từ Vị qua cơ hoành đi vào giữa Tâm để nối với kinh Thủ thiếu âm Tâm.

ĐƯỜNG TUẦN HÀNH KINH TỨC THÁI ÂM TỶ (IV)
(MỖI BÊN CÓ 21 HUYỆT)



IV ĐƯỜNG TUẦN HÀNH CỦA KINH TỨC THÁI ÂM TỶ
(Mỗi bên có 21 huyết)

1	Ân bạch	10	Huyết hải
6	Tam âm giao	20	Chu vinh
9	Âm lăng truyền	21	Đại bao

2. Quan hệ tạng phủ:

- Thuộc Tỳ.
- Liên lạc với Vị.
- Quan hệ với Tâm - Phế - và lưỡi.

3. Huyệ̣t thường dùng:

- | | |
|--------------------|----------------------|
| - Công tôn (4) | - Lậu cốc (7)* |
| - Thương khâu (5) | - Âm lăng tuyền (9)* |
| - Tam âm giao (6)* | - Huyệ̣t hải (10)* |

Các huyệt có dấu (*) được dùng trong châm ṭe.

4. Bệ̣nh chụ̃ng chị̃nh:

a- Vùng ổ bệ̣nh:

- Lưỡi: Rối loạn tiêu hóa và hấp thụ.
- Bên trong chi dưới.

b- Theo kinh:

- Đầu mình nặng nề, bứt rứt mệt mỏi.
- Đau nhứt vùng hàm má, lưỡi.
- Cơ bắp yếu, tê lạnh vùng đùi, chân phù.

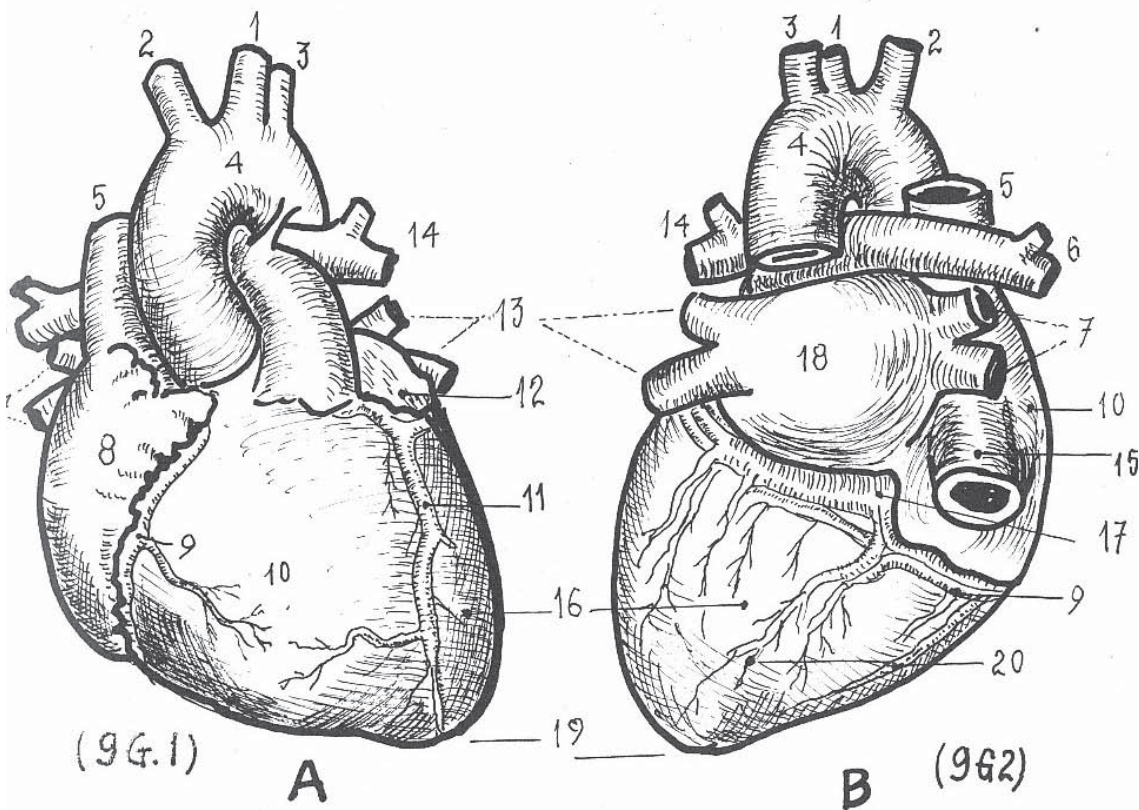
a- Thuộc tạng phủ:

- Ăn ít, nôn mửa.
- Sôi bụng, đầy bụng, vàng da.
- Thường mất ngủ.
- Tiểu không thông.
- Đau dạ dày...

5- TÂM (TIM)

1. Chức năng sinh lý của Tâm (Tim):

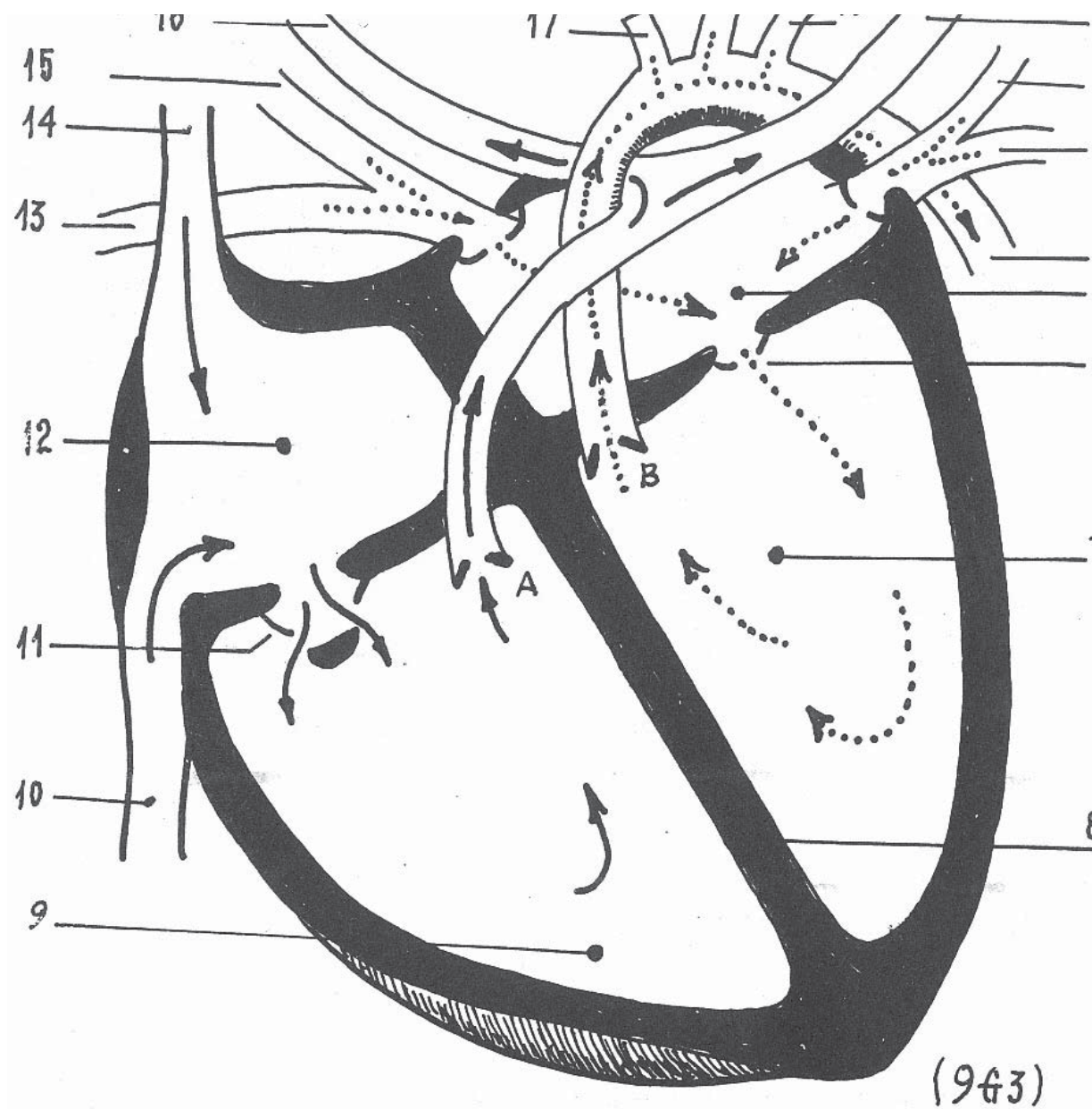
- Tâm quân chủ chi quan: Trong các tạng phủ, Tâm giữ địa vị là chủ soái, chức năng của Tâm ảnh hưởng tới tất cả các tạng phủ cơ thể.
- Tâm chủ thần minh, Tâm tàng thần: Tâm chủ quản mọi hoạt động về tinh thần, ý chí, tư duy, không bình thường sẽ xuất hiện bệ̣nh chụ̃ng: Hay quên, hồi hộp, sợ hãi, mất ngủ, phát cuồng, cười nói bất thường...
- Tâm chủ huyệ̣t mạch: Tâm nối với hệ thống động mạch và tĩnh mạch, và điều khiển huyệ̣t dịch tuần hoàn trong mạch quản là nhờ Tâm khí. Nếu Tâm khí



A- TIM NHÌN TRƯỚC (PHÍA ỨC NGỰC). Đ/M L.À ĐÔNG MẠCH
B- ĐÁY VÀ MẶT HOÀNH CỦA TIM. T/M ĐỌC LÀ TĨNH MẠCH

- | | |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1 - Đ/m cảnh chung | 11 - Đ/m vành trái |
| 2 - Thân động mạch cánh tay đòn | 12 - Tiểu nhĩ trái |
| 3 - Đ/m dưới đòn trái | 13 - Các t/m pkỏi trái |
| 4 - Quai đ/m chủ | 14 - Động mạch phổi trái |
| 5 - T/m chủ trên | 15 - T/m chủ dưới |
| 6 - Đ/m phổi phải | 16 - Tâm thất trái |
| 7 - T/m phổi phải | 17 - Xoang t/m vành |
| 8 - Tâm nhĩ phải | 18 - Tâm nhĩ trái, |
| 9 - Đ/m vành phải | 19 - Đỉnh tim |
| 10- Tâm thất phải | 20 - T/m gian thất dưới |
- Tim nặng trên dưới 270g
 - Nhịp tim đập trung bình 70 lần/ phút
 - Một lần tim bóp đẩy được 75cm³ máu (gọi là tâm thu)

SƠ ĐỒ TUẦN HOÀN MÁU TRONG TIM



Động mạch (Đ/m) phổi trái (1) phải (16)

- Đ/m: Chủ (4) - Đ/m thân cánh tay đòn (17)
- Đ/m: cánh tay trái (18) - Đ/m dưới đòn trái-i (19)
- Tĩnh mạch (T/m) phổi (2)+(3) - T/m phổi phải (13)+(15)
- T/m: Chủ dưới (10) - Chủ trên (14) - Vách gian thất (8)
- Tâm nhĩ trái (5) - Tâm nhĩ phải (12); Van 2 lá (6)
- Tâm thất trái (7) - Tâm thất phải (9); Van 3 lá (11)

Mỗi lần tim bóp (tâm thu) đẩy khoảng 75 cm³ “máu đỏ” đi nuôi cơ thể. giữa hai lần tim bóp là một lần nghỉ (gọi là tâm trương) thu đầy “máu đen” về tâm nhĩ, xuống tâm thất phải lên (Đ/m) phổi thải CO₂ và hơi H₂O (thở ra), đồng thời nhận O₂ biến thành “máu đỏ” xuống tâm nhĩ, tâm thất trái, lên cung Đ/m chủ đi nuôi cơ thể.

bất túc, mạch nhỏ, yếu, vô lực, loạn nhịp...

- Tâm khai khiếu tại thiệt: công năng của Tâm tốt sẽ biểu hiện trên nét mặt và lưỡi: da tươi nhuận hồng hào, khí sắc trong sáng, lưỡi hồng tươi.
- Tâm khí bất túc: Tuần hoàn trong huyết quản không điều hòa trơn tru, mặt nhợt, xanh xao, lưỡi tím xám. Tâm hỏa quá vượng: mặt đỏ, lưỡi đỏ, cơ thể sinh lở loét. Đàm mê tâm khiếu: khí sắc xanh xám, hoảng hốt, lưỡi cứng không nói được.
- Thời tiết (nóng bức) thái quá thường ảnh hưởng tới tim (tráng thử) vui mừng quá độ hại tim.
- Mồ hôi là tân dịch của tâm. Mồ hôi ra quá nhiều sẽ ảnh hưởng tới tim (đại hãn vong dương) thân nhiệt giảm nếu mất nhiều mồ hôi.
- Tâm khí màu đỏ: vượng vào giờ Ngọ (11 – 13h) suy vào giờ Tý (23 – 1h).

2. Hội chứng của Tâm:

a- Tâm dương thiên thịnh:

- Lưỡi đỏ, khô, bực bội bứt rứt khó ngủ, cười nói bất thường, có thể phát cuồng.
- Mắt đỏ sưng đau.

+ Tâm hỏa thượng viêm:

- Miệng lưỡi đỏ, loét.
- Nước tiểu sền đỏ.

a- Tâm hư: Gồm 2 thể:

+ Tâm dương bất Túc: Hoang mang, tim đập nhanh, hồi hộp.

- Ra mồ hôi nhiều, tinh thần phân tán.
- Chát lưỡi hồng nhạt.

+ Tâm âm bất Túc:

- Ngủ nhiều, mộng mị.
- Tim đập nhanh, thần không yên.
- Lưỡi hồng nhạt.

KINH THỦ THIẾU ÂM TÂM (V)

Mỗi bên có 9 huyệt

1. Đường tuần hành: (H.10G)

Bắt đầu từ tim đi vào tổ chức huyết quản quanh tim (tâm hệ) qua cơ hoành liên lạc với Tiểu trường. Từ tâm hệ lên Phế, ngang ra đáy hố nách, xuống dọc bờ trong mặt trước chi trên, đi phía trong hai kinh Thủ thái âm Phế và Thủ quyết âm Tâm bào, dọc bờ trước ngoài ngón tay út, tận cùng ở chân móng tay út (về phía ngón áp út) rồi tiếp với kinh Thủ thái dương Tiểu trường. Từ tâm hệ dọc cạnh thanh quản lên tới hệ mạch quanh mắt.

2. Quan hệ tạng phủ:

- Thuộc Tâm.
- Liên lạc với Tiểu trường.
- Quan hệ với Phế và Thận.

3. Huyệt thường dùng:

- | | |
|------------------|------------------|
| - Cực tuyền (1)* | - Thiếu hải (3)* |
| - Thông lý (5) | - Thần môn (7) |
| - Thiếu phủ (8). | |

Các huyệt có dấu (*) được dùng trong châm tê.

4. Bệnh chứng:

a. Vùng ổ bệnh:

- Vùng ngực trái, tạng tim.
- Tâm thần.
- Mặt trong chi trên.

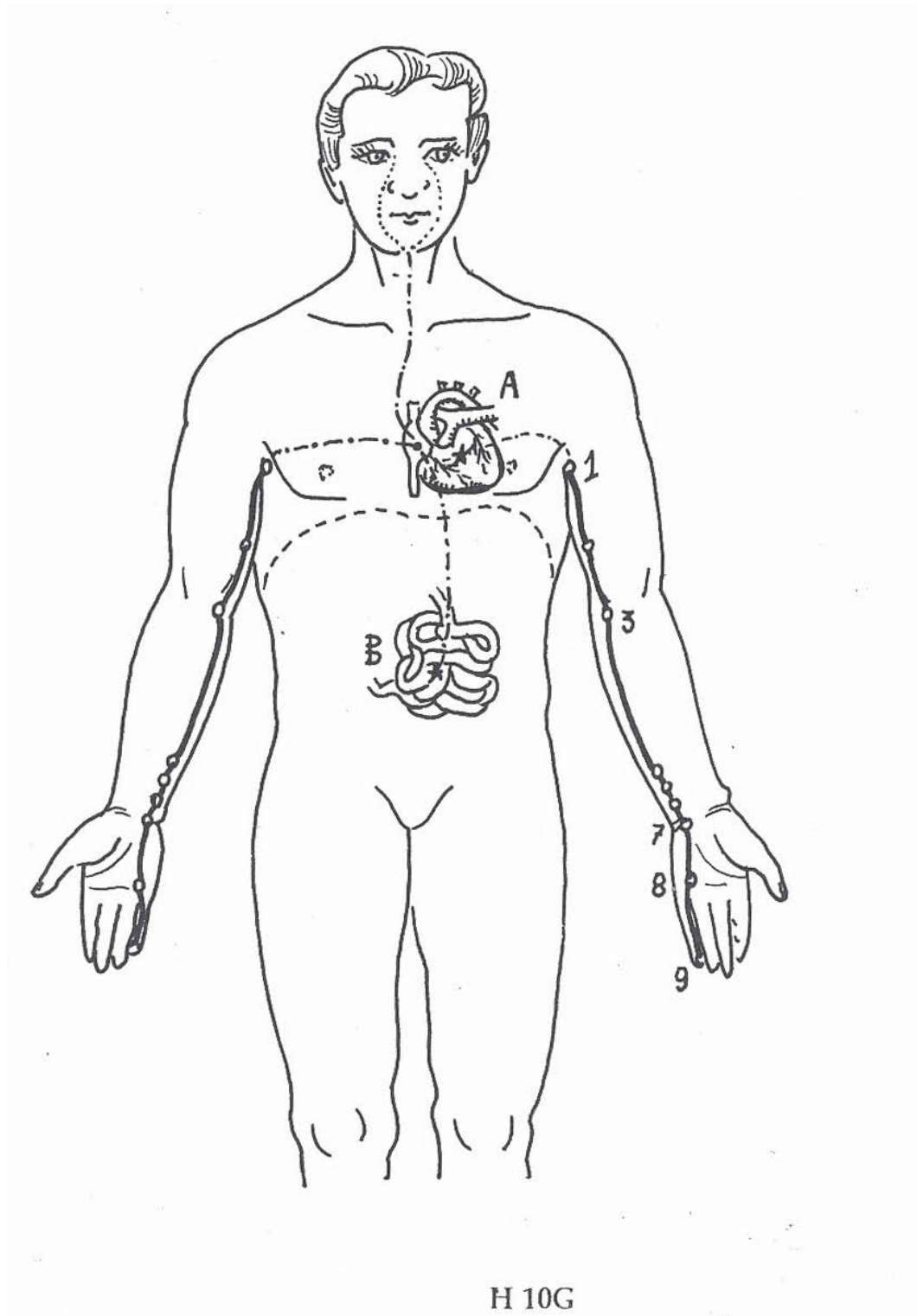
a. Theo kinh:

- Đau đầu, đau mắt, họng khô khát, mình và lòng bàn tay nóng đau.
- Nhức tim lan sang vai và cánh tay trái.
- Vai và bên trong phía trước cánh tay đau.
- Chân tay lạnh.

a. Ở nội tạng:

- Choáng váng, rối loạn tâm thần.
- Bồn chồn, thở gấp, nằm không yên.
- Đau tức ngực sườn.

- Đau tim.

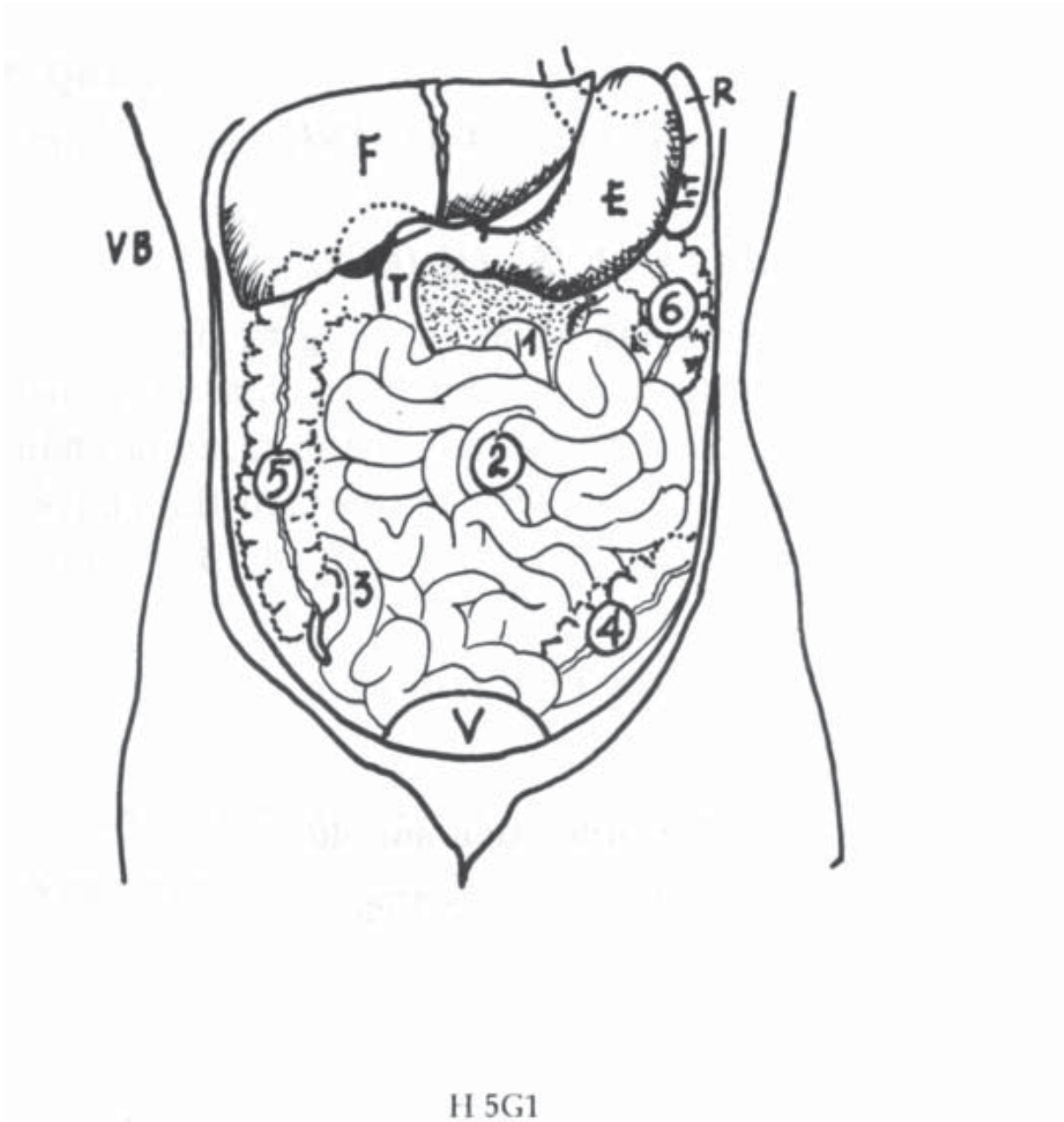


H 10G

V ĐƯỜNG TUẦN HÀNH CỦA KINH THỦ THIẾU ÂM TÂM (MỖI BÊN CÓ 9 HUYỆT)

- | | | | |
|---|------------------------|---|------------|
| 1 | Cực tuyến | 8 | Thiếu phủ |
| 3 | Thiếu hải | 9 | Thiếu xung |
| 7 | Thần môn | A | Tâm |
| B | Tiểu trường (ruột non) | | |

6- TIÊU TRƯỜNG (RUỘT NON)



H 5G1

TIÊU TRƯỜNG (RUỘT NON)

E - Vị (dạ dày)

F- gan

R - Lách

VB - túi mật

T - Tá tràng (trung bình dài 25cm)

V - bàng quang (bóng dái)

1 - Hỗng tràng (đầu ruột non nối với tá tràng)

2 - Ruột non (trung bình dài 3,5m; rộng từ 2-3cm)

3 - Hồi tràng

5 - Kết tràng lên

4 - Kết tràng xích ma

6 - Góc kết tràng xuống

1. Chức năng sinh lý: (H.10G2)

Sau khi tiếp nhận thức ăn uống từ dạ dày chuyển xuống, Tiểu trường tiếp tục thực hiện chức năng tiêu hóa, phân ra thanh trong, trọng trọc: thanh trong là phần tinh chất (thủy cốc chi tinh). Tiểu trường hấp thụ chuyển qua gan. Phần trọng trọc (cặn bã) tiếp tục đẩy xuống Đại trường (ruột già).

2. Hội chứng của Tiểu trường:

a- Thực nhiệt:

- Bụng dưới đau, nước tiểu sền dờ.
- Đau rát niệu đạo khi tiểu tiện.
- Đau nhức trong bộ phận sinh dục.

a- Hư hàn:

- Chậm tiêu, tiểu tiện nhiều và trong.
- Đại tiện lỏng.

KINH THỦ THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG (VI)

Mỗi bên có 19 huyệt

1. Đường tuần hành: (H.11G)

Bắt đầu từ huyệt Thiếu trạch ở góc trong gần móng ngón tay út, chạy dọc ngón út về phía mô tay lên cổ tay qua móm trâm xương trụ, lên cẳng tay (dọc xương trụ) đến giữa móm khuỷu tay đi tiếp ở bờ trong mặt sau cánh tay, lên mặt sau khớp vai đi dích rắc chữ chi ở trên và dưới gai xương bả vai, giao với hai kinh Túc thái dương Bàng quang (tại huyệt Phụ phân, Đại trử), với mạch Đốc (tại huyệt Đại chùy) vào huyệt trên đòn, xuống liên lạc với Tâm, dọc theo thực quản qua cơ hoành đến Vị và về Tiểu trường.

- Phân nhánh:

- + Từ huyệt trên đòn, lên dọc theo cổ, má, đến đuôi mắt rồi vào trong tai.
- + Từ má vào bờ dưới huyệt mắt, đến hốc mũi, đến đầu mắt nối với kinh thái dương Bàng quang (tại huyệt Tình minh) rồi xuống gò má.

2. Quan hệ tạng phủ:

- Thuộc Tiểu trường.
- Liên lạc với Tâm.
- Quan hệ trực tiếp với Vị.

3. Huyệ̣t thường dùng:

- | | |
|-------------------|--------------------|
| - Toản trúc (2) | - Thiên tông (11)* |
| - Hậu khê (3) | - Quyên liêu (18)* |
| - Tiêu hải (8)* | - Thính cung (19)* |
| - Kiên trinh (9)* | |

Các huyệt có dấu (*) được sử dụng trong châm ṭe.

***H.11G2

4. Bệ̣nh chứng chính:

a- Vụ̀ng ổ bệ̣nh:

- Tai, mặt, hàm, họng, cổ, vai, gáy.
- Mặt sau cánh tay, dọc theo đường kinh.

b- Theo kinh:

- Sợ lạnh, viêm tuyến lệ, họng sưng.
- Méo miệng liệt mặt.
- Đau vùng hàm má, cổ gáy đau cứng.
- Đau nhức phía ngoài (phía sau cánh tay)

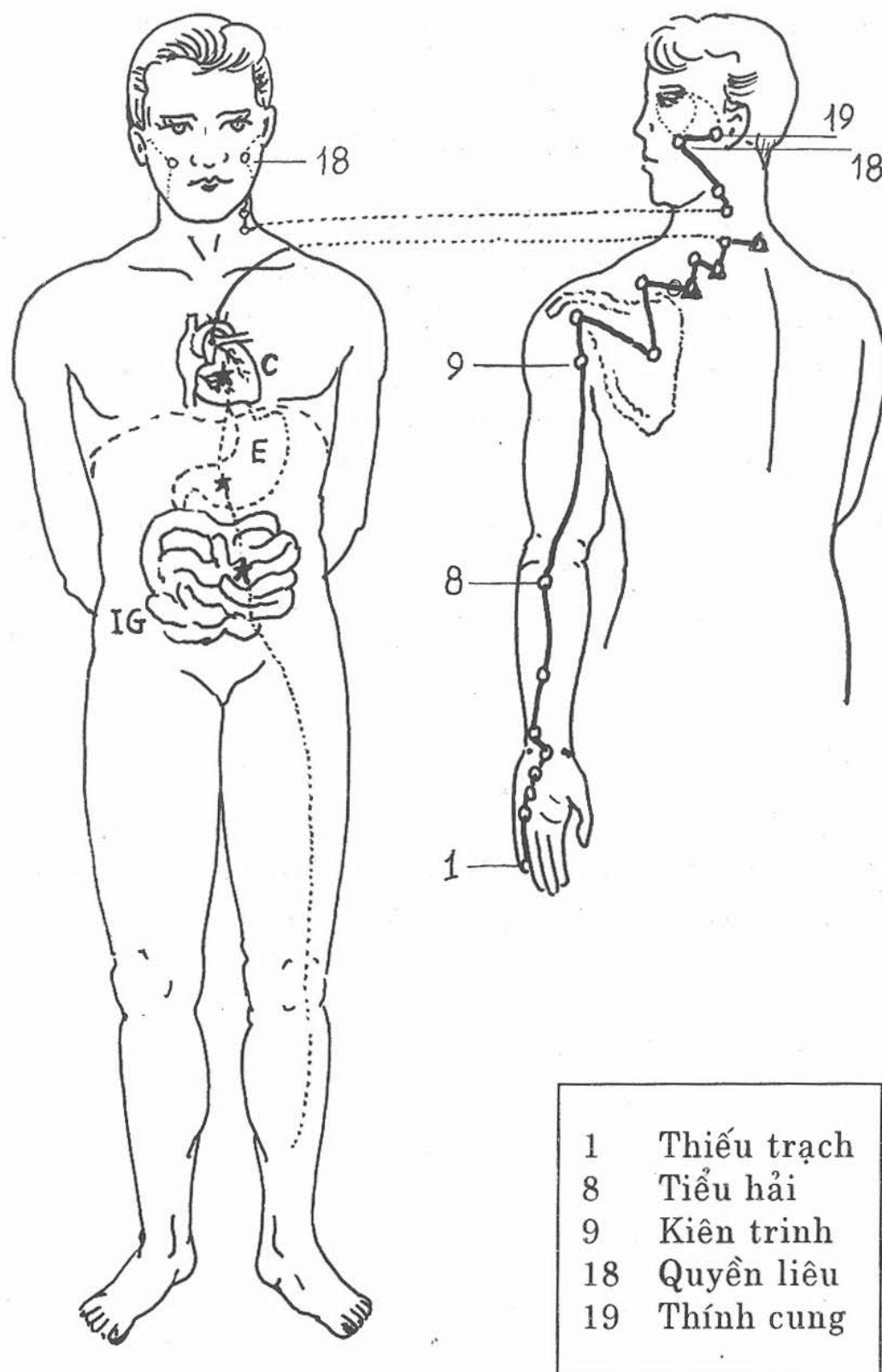
a- Thuộc tạng phủ:

- Bụng đầy, sôi, đau lan sang vùng thắt lưng.
- Đau bụng dưới lan tới dịch hoàn.
- Táo bón, hoặc đại tiện lỏng.

a- Mối quan hệ Tâm - Tiểu trường:

- Thông qua hệ kinh lạc mà Tâm và Tiểu trường thành một cặp biểu lý.
- Tiểu trường là phủ thuộc biểu, tính dương.
- Tâm là tạng thuộc lý, tính âm.
- Bệ̣nh của Tâm là thực nhiệt, Tâm hỏa thượng viêm, Tâm dương thiên thịnh hoặc hư hàn (Tâm dương bất túc hay Tâm âm bất túc) đều thấy xuất hiện những dấu hiệu lâm sàng ở Tiểu trường.

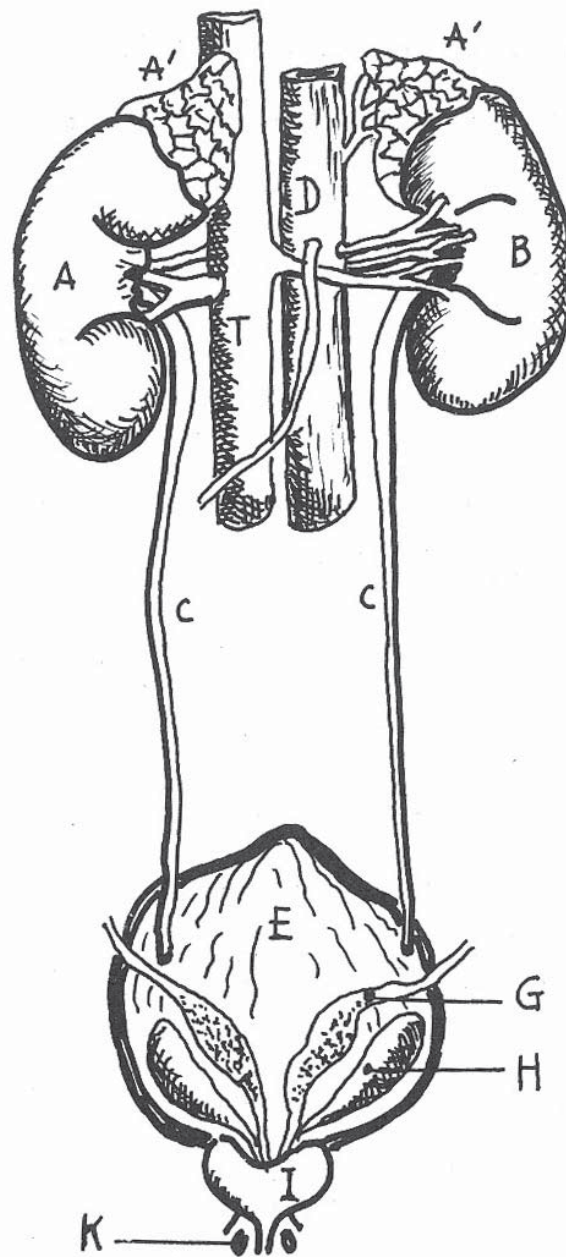
Ngược lại Tiểu trường thực hoặc hư đều ảnh hưởng tới Tâm.



H 11G

V ĐƯỜNG TUẦN HÀNH CỦA KINH THỦ THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG
(MỖI BÊN CÓ 19 HUYỆT)

7- BÀNG QUANG



H.12 G

BÀNG QUANG (BÓNG ĐÁI): LÀ TÚI CHỨA NƯỚC TIỂU, DUNG TÍCH TRUNG BÌNH; 250-300 ml. TUY NHIÊN CÓ THỂ CHỨA TỚI 3l,

A Thận phải

B Thận trái

A' Tuyến thượng thận

T Tinh mạch chủ dưới

E Bàng quang (bóng đái)

G Bọng của ống dẫn tinh

H Túi tinh

I Tuyến tiền liệt

1. Chức năng sinh lý của Bàng quang:

Công năng chủ yếu của Bàng quang là chứa và bài tiết nước tiểu.

2. Hội chứng của Bàng quang:

a- Bàng quang thực nhiệt:

- Rối loạn tiểu tiện, bí đái.
- Tiểu sền đỏ hoặc vàng.
- Đái ra dưỡng chấp, đái ra máu, đái ra sỏi.
- Nóng rát ống đái.
- Bụng dưới đầy, đau xoắn.

a- Bàng quang hư hàn:

- Tiểu tiện không tự chủ.
- Đái không ra hết, phù nề.

KINH TÚC THÁI DƯƠNG BÀNG QUANG (VII)

Mỗi bên có 67 huyết

1. Đường tuần hành: (H.13G)

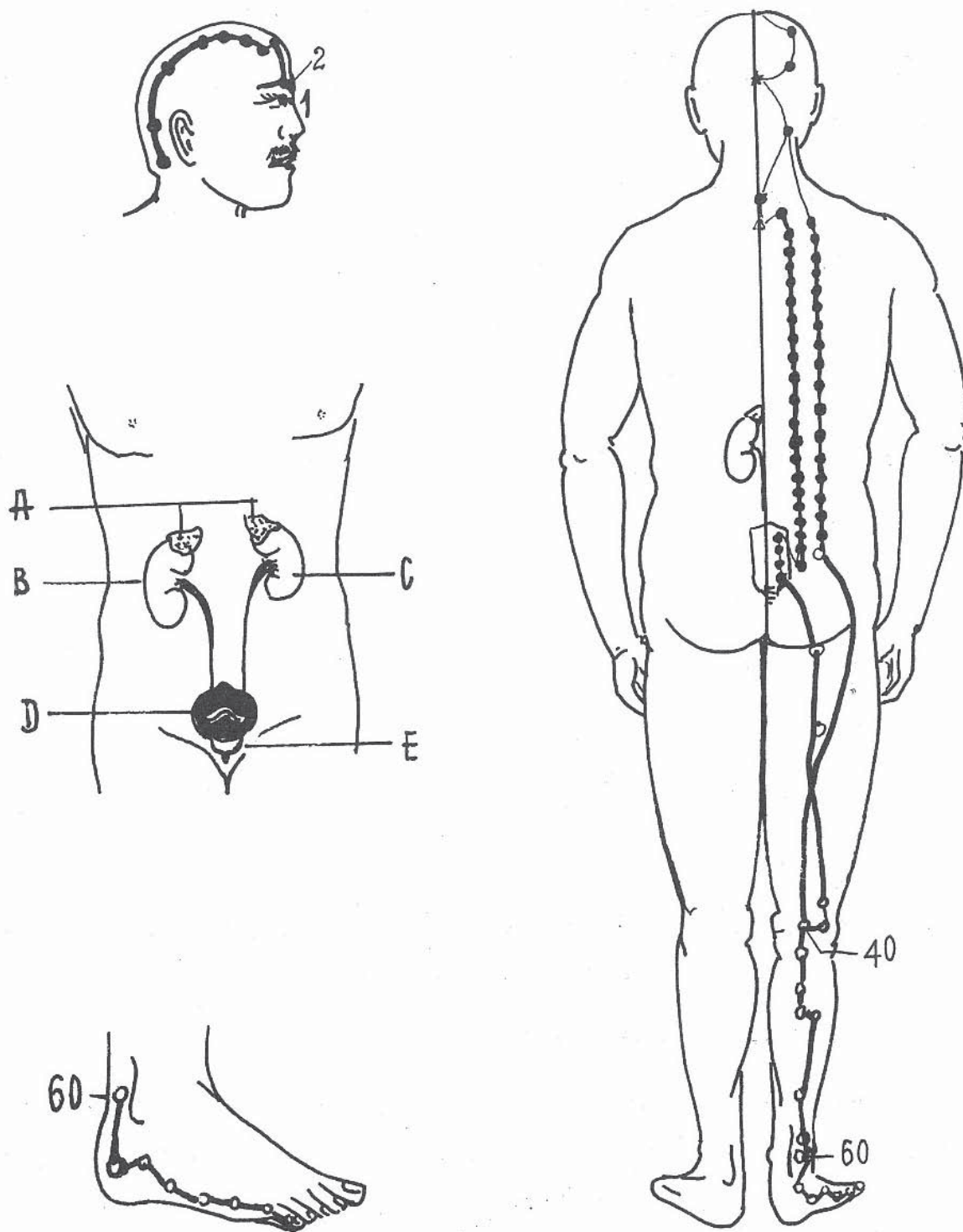
- Đường kinh chính từ khước trong đầu mắt (huyệt Tình minh), lên trán giao hội với mạch Đốc ở đỉnh đầu (huyệt Bách hội) vào não rồi ra sau gáy, chạy dọc phía trong xương bả vai, đi dọc kệp hai bên cột sống (cách đều cột sống 1,5 đồng thân thốn) đi sâu vào xương cùng liên lạc với Thận và Bàng quang.

- Phân nhánh:

- + Từ đỉnh đầu tách ra một nhánh đi đến phía trên đỉnh tai (huyệt Suất cốc).
- + Từ thất lưng có một nhánh đi kệp bên cột sống xuống mông, tới mặt sau đùi đến (huyệt Ủy dương) nối với huyết Ủy trung (ở giữa nếp khoeo chân).
- + Từ xương bả vai tách ra một nhánh tiếp tục đi qua vùng vai chạy song song với đường kinh chính (và cách đều cột sống 3 đồng thân thốn) đến mấu chuyển lớn, chạy dọc xuống bờ ngoài phía sau đùi hợp với đường trên tại khoeo chân (ở huyết Ủy trung) vòng sau mắt cá ngoài (huyệt Côn lân) theo bờ ngoài mu chân đến bờ ngoài ngón chân út và nối tiếp với kinh Thiếu âm Thận.

2. Quan hệ tạng phủ:

- Thuộc Bàng quang.
- Liên lạc với Thận và não bộ.



VII ĐƯỜNG TUẦN HÀNH CỦA KINH TÚC THÁI DƯƠNG BÀNG QUANG
(MỖI BÊN CÓ 67 HUYỆT)

- | | | | |
|----|-----------------|---|-----------------------|
| 1 | Tinh minh | A | Tuyến thượng thận |
| 2 | Toàn túc | B | Thận phải |
| 40 | Úy trung | C | Thận trái |
| 60 | Côn lôn | D | Bàng quang (bóng đái) |
| E | Tuyến tiền liệt | | |

3. **Huyệt thường dùng:**

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| - Toàn trú (2)* | - Tiểu trường du (27) |
| - Ngọc châm (9) | - Bàng quang du (28) |
| - Phong môn (12) | - Thử liêu (32)* |
| - Phế du (13) | - Thừa phù (36) |
| - Tâm du (15) | - Âm môn (37) |
| - Cách du (17) | - Ủy trung (40)* |
| - Can du (18) | - Cao hoàng du (43) |
| - Đởm du (19) | - Trật biên (54) |
| - Tỳ du (20) | - Thừa sơn (57)* |
| - Vị du (21) | - Côn lân (60)* |
| - Thận du (23) | - Thân mạch (62) |
| - Đại trường du (25) | - Chí âm (67) |

Các huyệt có dấu (*) được sử dụng trong châm tē.

4. **Bệnh chứng chính:**

a- Vùng ổ bệnh:

- Não, đầu, gáy, vai, thắt lưng xương cụt.
- Mặt sau chân.

b- Theo kinh:

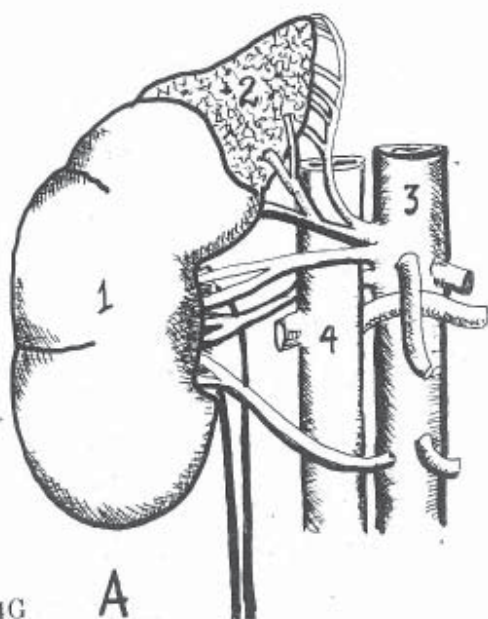
- Đau đầu, cứng cổ gáy, đau mắt, viêm tuyến lệ.
- Viêm mũi dị ứng.
- Đau thắt lưng, đau đùi, đau khoeo, bắp chân, gót chân.

a- Thuộc tạng phủ:

- Tiểu không thông, bí tiểu, tiểu không tự chủ.
- Rối loạn tâm thần.

8- THẬN

(H.14G – 15G)



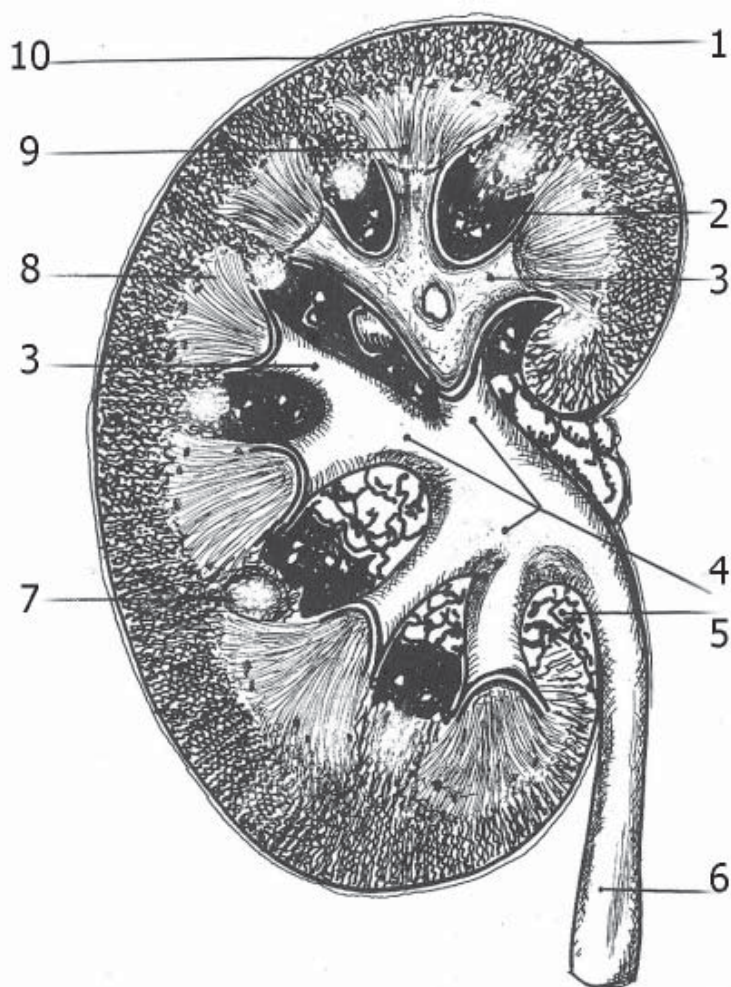
A. Thận và các nhánh động tĩnh mạch nuôi thận.

1. Mỗi trái thận nặng trung bình : 130-140g dài 12cm, rộng 6cm dày 3cm.
2. Tuyến thượng thận.
3. Động mạch.
4. Tĩnh mạch.

1. Chức năng sinh lý:

a- Thận chủ tàng tinh:

- Công năng của Thận là chứa tinh, bao gồm hai chức năng quan trọng.
- Do tinh khí tiên thiên của Thận, đó là cơ sở vật chất của cơ năng sinh trưởng phát dục của con người.
- Do tinh hoa của vật thực cung cấp cho là cơ sở vật chất giúp cho hoạt động sinh lý của tạng phủ khác.



THẬN (ĐƯỢC BỔ DỤC) H.15G

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 1- Bao xơ | 6- Niệu quản |
| 2- Xoang thận | 7- Cột thận |
| 3- Đài nhỏ | 8- Tủy tháp |
| 4- Các đài lớn | 9- Nhú của tháp thận |
| 5- Mỡ trong xoang thận | 10- Vỏ thận |

a- Thận chủ mệnh môn hỏa:

(Còn gọi là Thận dương hay Thận khí) là động lực thúc đẩy của Thận, nhằm duy trì mọi hoạt động sinh lý bình thường của các tạng phủ. Mệnh môn hỏa suy sẽ bị xuất tinh sớm liệt dương, do tương hỏa không đủ sưởi ấm Tỳ, nên đại tiện lỏng mãn tính.

Mệnh môn hỏa vượng thì dễ bị mộng tinh, di tinh, tinh đục mạnh.

b- Thận chủ thủy dịch:

- Chức năng chủ yếu của Thận là điều tiết nước trong cơ thể (nên gọi là thủy tạng). Việc bài tiết nước tiểu do Thận hỏa (Thận dương) thúc đẩy.
- Thận có bệnh: thủy dịch sẽ bị đình lưu, dẫn đến phù toàn thân, có thể đái khó, đái són. Uống nhiều đái nhiều, đái dầm.

a- Thận chủ cốt tủy, thông với não:

Thận tham gia vào sự phát triển của não, tủy, xương, răng, các phần này được nuôi dưỡng tốt, nếu Thận tinh đầy đủ, thân thể cường tráng, linh lợi, nhanh nhẹn, tinh lực dồi dào, mắt sáng, tai thính. Thận tinh không đủ, thường thiếu máu, người choáng váng, trí nhớ giảm, xương mềm, sức yếu.

b- Thận chủ nạp khí:

Thận khí hỗ trợ cho chức năng hô hấp của Phế. Chủ yếu giúp Phế hít khí và giáng khí gọi là “nạp khí”.

Người thận suy, nạp khí không đầy đủ nên ngắn hơi, đoản khí, sinh mệt mỏi.

c- Thận khai khiếu trên ở tai, dưới ở tiền âm (lỗ tiểu) và hậu âm (hậu môn):

Thận tham gia vào nhiều mặt chức năng sinh lý của cơ thể, nên thận liên quan hầu hết với các tạng phủ.

- Thận âm bất túc sinh đại tiện bí kết, táo bón.
- Mệnh môn hỏa suy (Thận dương hư, Thận khí hư) gây đại tiện lỏng vào sáng sớm, hay đái són, đái không tự chủ.
- Thận khí màu đen: Vượng vào giờ Dậu (17–19h), Suy vào giờ Mão (5 – 7h).
- Thận khí thịnh, và Phế khí tốt sẽ giúp lông, tóc dày bóng, mượt mà. Tóc thưa rụng nhiều, bạc sớm đều có liên quan đến Thận khí suy.
- Thận ố hàn tà (trời rét lạnh buốt hại Thận, nên giữ ấm đầu, cổ, gáy, lưng, bụng và hai bàn chân về mùa đông).
- Kinh hải quá độ rất hại đến Thận.

KINH TÚC THIẾU ÂM THẬN (VIII)

Mỗi bên có 27 huyết

1. Đường tuần hành: (H.16G)

Bắt đầu từ dưới ngón chân út, chạy dọc vào lòng bàn chân (giữa hai mô cơ tại huyết Dũng tuyền) tiếp dọc dưới xương thuyền phía trong, cạnh bàn chân (huyết Nhiên cốt), đi sau mắt cá trong, vòng xuống gót rồi ngược lên mặt trong chi dưới vào cột sống về Thận, liên lạc với Bàng quang, từ Thận một nhánh lên Can qua cơ hoành vào Phế, ra cạnh thanh quản vào cuống lưỡi.

- Phân nhánh: từ Phế ra liên hệ với Tâm, phân bố ở ngực và tiếp nối với kinh quyết âm Tâm bào lạc.

2. Quan hệ tạng phủ:

- Thuộc Thận.
- Liên lạc với Bàng quang.
- Liên lạc với Can, Phế, Tâm.

3. Huyết thường dùng:

- | | |
|------------------|--------------------|
| - Dũng tuyền (1) | - Huỳnh cốt (11)* |
| - Thái khê (3) | - Hoang du (16)* |
| - Phục lưu (7) | - Thần phong (23)* |

Các huyết có dấu (*) được sử dụng trong châm tê.

4. Bệnh chứng chính:

a- Vùng ổ bệnh:

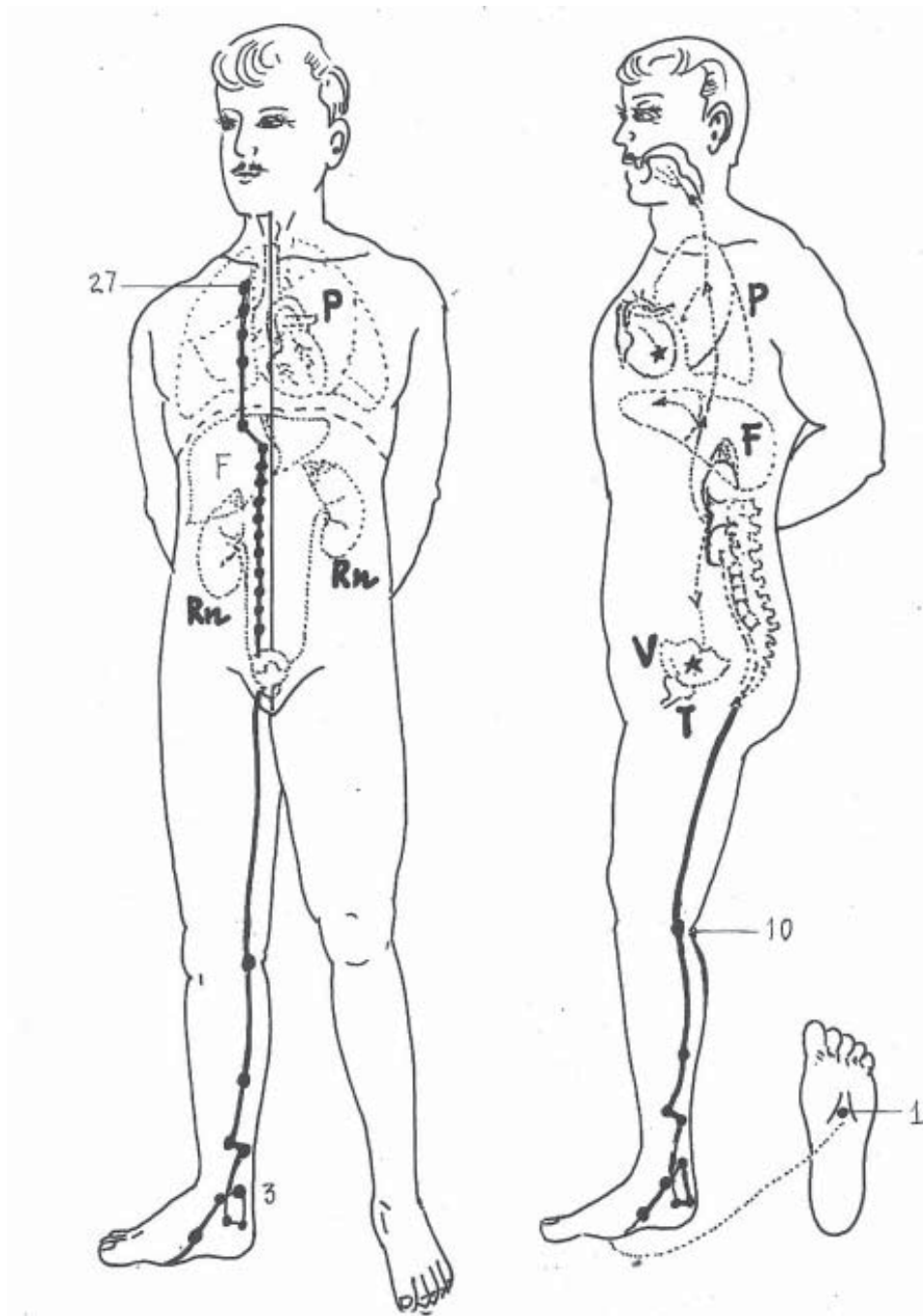
- Suy nhược toàn thân.
- Đau thắt lưng, yếu chi dưới.
- Nóng lòng bàn chân.

a- Theo kinh:

- Miệng đau khô nóng, hầu họng sưng.
- Đau nhức xương sống, vai, thắt lưng.
- Đau nhức phía sau mặt trong đùi, háng.
- Chân lạnh yếu, lòng bàn chân nóng.

a- Thuộc tạng phủ:

- Sắc mặt xạm đen, hoa mắt, chóng mặt, mắt mờ.
- Yếu sức, thở ngắn, thích nằm.



VIII ĐƯỜNG TUẦN HÀNH CỦA KINH TÚC THIỂU ÂM THẬN - H.16 G

1 Dũng tuyến	27 - Du phủ	P - Phé
3 Thái khê	T - Tiên liệt tuyến	F - can
10 Âm cốt	Rn - thận	V - bàng quang

- Đói không muốn ăn, đại tiện lỏng.
- Kinh nguyệt không đều, đái són.
- Di tinh, liệt dương.

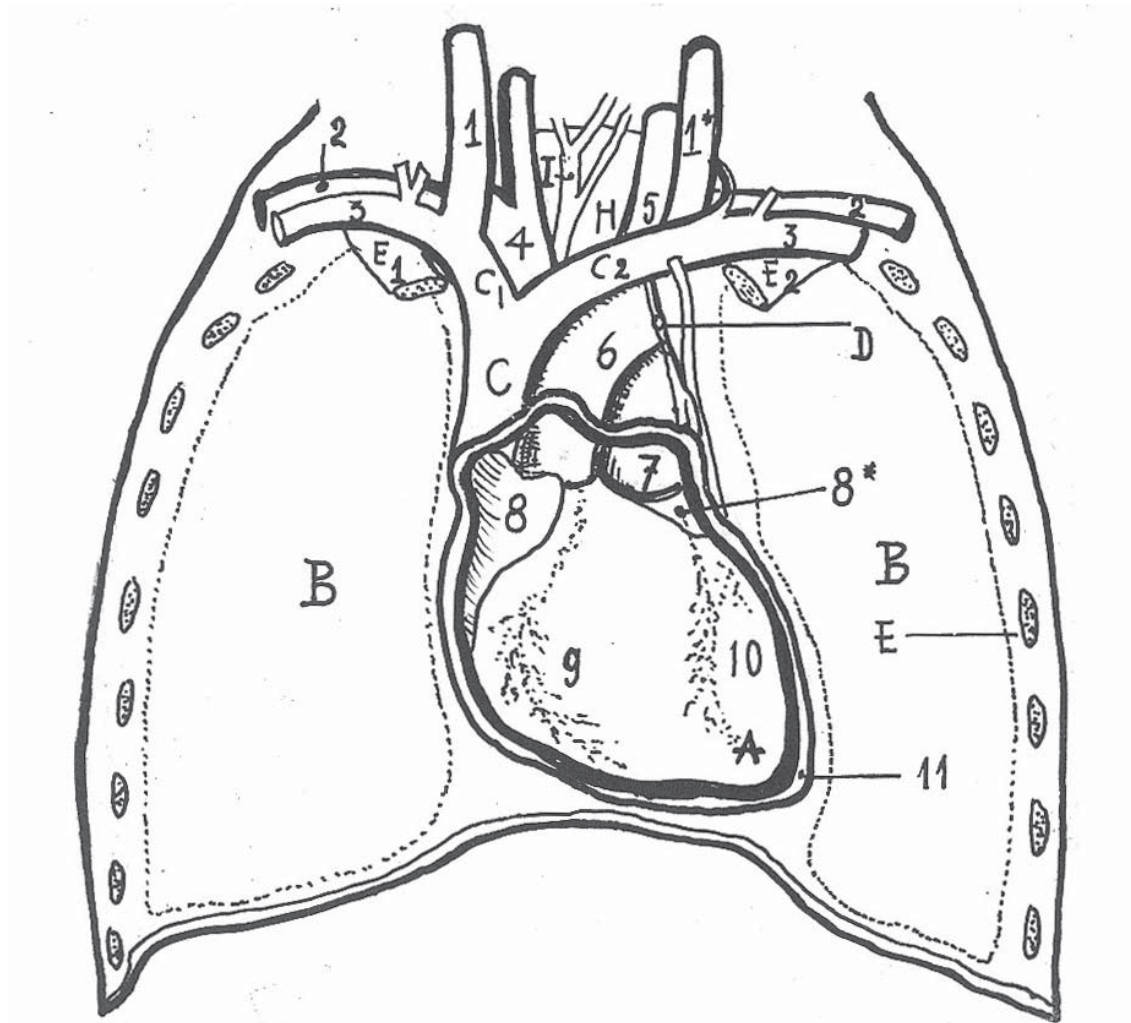
5. Môi quan hệ biểu lý giữa Thận – Bàng quang:

Thông qua kinh lạc mà Thận – Bàng quang hợp thành một cặp biểu lý:

- Bàng quang là phủ thuộc biểu, tính dương.
- Thận là tạng thuộc lý, tính âm.
- Nếu chức năng bài tiết nước tiểu của Bàng quang bị rối loạn (Bàng quang hư hàn hoặc Bàng quang thực nhiệt) sẽ ảnh hưởng đến chức năng sinh lý của Thận, ngược lại Thận hư, công năng khí hóa yếu kém, không có nhiếp (giữ chắc) cũng sẽ ảnh hưởng đến Bàng quang.

Nói chung một tạng phủ nói trên bị bệnh, sẽ ảnh hưởng đến hệ sinh dục và hệ tiết niệu của cơ thể.

9- TÂM BÀO LẠC



II. 17G

- | | |
|---|----------------------------------|
| 1 Tĩnh mạch cảnh trong phải trái | 8 Tâm nhĩ phải |
| 1` Tĩnh mạch cảnh trong phải trái | 8` Tâm nhĩ trái |
| 2 Động mạch | 9 Tâm thất phải |
| 3 Tĩnh mạch dưới đòn | 10 Tâm thất trái |
| 4 Động mạch thân cánh tay đầu | H Tâm bào lạc
(màng bao tim) |
| 5 Động mạch cảnh chung trái | A Đỉnh tim |
| 6 Cung động mạch chủ | B Khoang phổi |
| 7 Thân động mạch phổi | C Tĩnh mạch chủ trên |
| C1 Tĩnh mạch cánh tay đầu phải | |
| C2 Tĩnh mạch cánh tay đầu trái | |
| D Dây thần kinh lang thang (dây thần kinh sọ não x) | |
| E: E1: E2 Xương sườn số | |

1. Chức năng sinh lý của Tâm bào lạc:

Tâm bào lạc là màng bao tim, nên tâm bào là cung thành bảo vệ Tâm (tim), khiến các nhân tố gây bệnh khó xâm nhập vào tâm được.

Chức năng sinh lý và diễn biến bệnh lý về cơ bản giống Tâm.

2. Hội chứng của Tâm bào lạc (viết tắt là Tâm bào):

a- Tâm bào hư:

- Chóng mặt, hoa mắt, dễ xúc động.
- Mất ngủ, buồn bã, sợ tối.
- Huyết áp thấp.
- Liệt dương (nam), lãnh cảm (nữ).
- Chết lưỡi nhạt.

a- Tâm bào thực:

- Nhức đầu, tức ngực khó thở.
- Huyết áp cao, hiếu động (ở trẻ em).
- Tiểu sền, lưỡi đỏ.
- Trĩ.

KINH THỦ QUYẾT ÂM TÂM BÀO (IX)

H.18G

1. Đường tuần hành: (H.18G)

Từ trong ngực về Tâm bào lạc, xuyên cơ hoành xuống liên lạc với Thượng tiêu, Trung tiêu, Hạ tiêu.

- Phân nhánh: Từ ngực ra cạnh sườn, đến dưới nếp nách (khoảng 3 đồng thân thốn) lại vòng lên nách theo mặt trước chi trên đi giữa hai gân cơ gan tay lớn và gân cơ gan tay bé, qua cổ tay vào lòng bàn tay đến ngón tay giữa, tận cùng ở đầu ngón tay giữa (tại huyết Trung xung) ở sát góc trong móng tay ngón giữa về phía ngón cái. Từ gan bàn tay, một nhánh đi dọc bờ ngón áp út, nối tiếp với kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu.

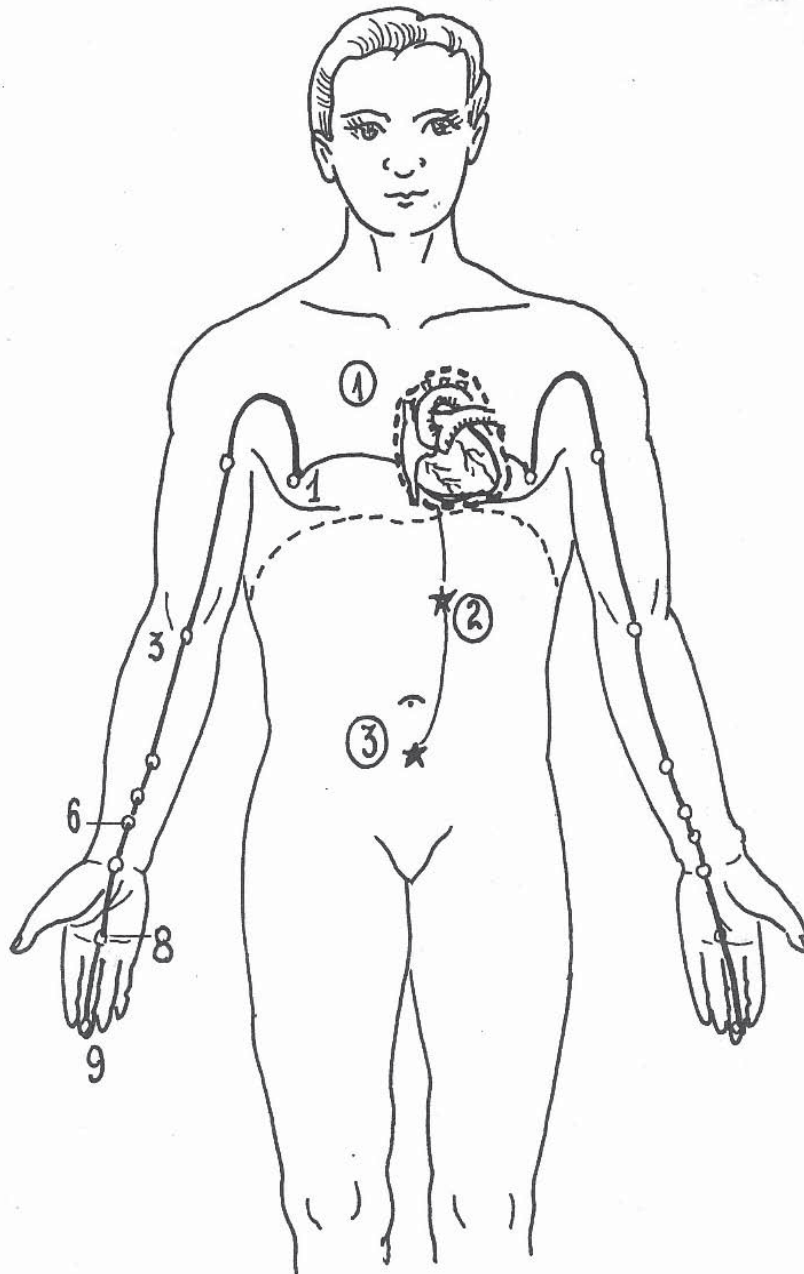
2. Quan hệ tạng phủ:

- Thuộc Tâm bào.
- Liên lạc với Tam tiêu.

3. Huyết thường dùng:

- Thiên trì (1)*
- Thiên tuyền (2)*
- Khúc trạch (3)*
- Nội quan (6)*
- Lao cung (8)
- Trung xung (9)

Các huyết có dấu (*) được dùng trong châm tê.



H 18G

IX ĐƯỜNG TUẦN HÀNH CỦA KINH THỦ QUYẾT ÂM TÂM BÀO LẠC (MỖI BÊN CÓ 9 HUYỆT)

- | | |
|--------------|------------------------------|
| 1 Thiên trì | (1) Thượng tiêu |
| 3 Khúc trạch | (2) Trung tiêu |
| 6 Nội quan | (3) Hạ tiêu |
| 8 Lao cung | A Tâm bào lạc (màng bao tim) |
| 9 Trung xung | B Tâm (tim) |

4. Bệnh chứng chính:

a- Vùng ổ bệnh:

- Hệ thần kinh.
- Trước ngực, bụng trên, tim, dạ dày.
- Mặt trong cánh tay.

b- Theo kinh:

- Đau mắt, mặt đỏ.
- Sưng dưới nách, nóng lòng bàn tay.
- Cánh tay, cùi chỏ co duỗi khó.

a- Thuộc tạng phủ:

- Đầy tức ngực sườn.
- Tim hồi hộp, bồn chồn, đau tim.

10- TAM TIÊU

1. Chức năng sinh lý: Tam tiêu là một phủ, gồm:

a- Thượng tiêu có giới hạn ở lồng ngực là vùng Tâm và Phế.

b- Trung tiêu ở vùng bụng trên có: Tỳ, Vị.

c- Hạ tiêu ở vùng bụng dưới có: Can, Đờm, Thận và Bàng quang.

- Chức năng của Tam tiêu là chức năng của tạng phủ chỉ rõ ở các phần trên.
- Tam tiêu có tác dụng “Thông điều thủy đạo, chủ khí hóa” có tác dụng điều hòa chức năng của các cơ quan nội tạng, duy trì và lưu thông thủy phân trong cơ thể, nên còn gọi Tam tiêu là: “Thủy phủ”.

2. Bệnh của Tam tiêu biểu hiện các triệu chứng sau:

a- Thượng tiêu: Bệnh của Phế và Tâm bào.

- Sốt, đầu đau, ho, sợ gió rét, tự ra mồ hôi.
- Bứt rứt, khát nước, tay chân lạnh, khó ngủ.

b- Trung tiêu: bệnh của Tỳ, Vị.

- Mình đau nóng, không muốn ăn uống, nôn oẹ, tiêu chảy.
- Phát nóng, sợ nóng, khát, ra mồ hôi, đại tiểu tiện khó.

c- Hạ tiêu: Bệnh Can, Thận.

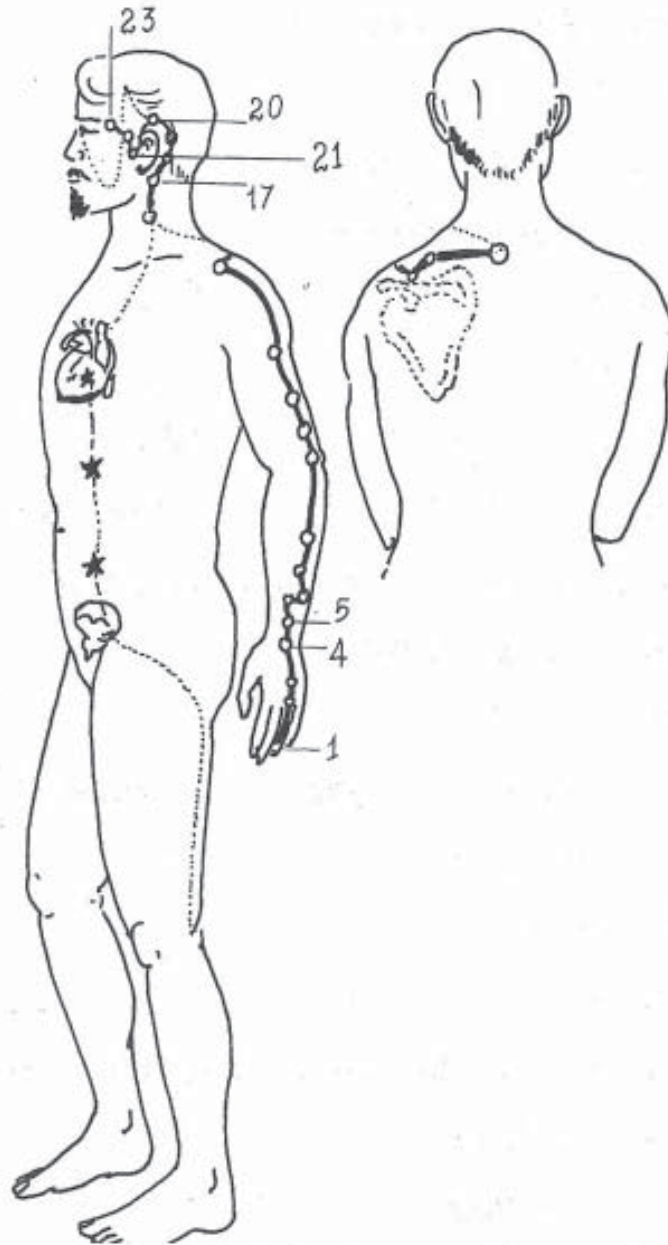
- Mắt đỏ, miệng lưỡi khô, mình nóng trằn trọc, lòng bàn tay chân nóng.
- Tân dịch tiêu hao, nóng lạnh lưu chuyển.
- Ngực nóng đau, run giật, chân tay lạnh.

KINH THỦ THIỂU DƯƠNG TAM TIÊU (X)

Mỗi bên có 23 huyệt

1. Đường tuần hành: (H.19G)

- Bắt đầu từ gần đầu góc móng ngón tay áp út (phía ngón út - huyệt Quan xung) chạy dọc ngón này lên mu tay (giữa hai xương bàn tay 4 và 5), lên cổ tay, chạy dọc cẳng tay sau (đi giữa xương quay và xương trụ) qua mỏm khuỷu lên phía sau ngoài



H 19G

X ĐƯỜNG TUẦN HÀNH CỦA KINH THỦ THIỂU DƯƠNG TAM TIÊU (CÓ 23 HUYỆT)

1	Quan xung	20	Giác tôn
4	Dương trì	21	Nhĩ môn
5	Ngoại quan	23	Ty trúc không
17	Ế phong		

cánh tay lên vai, chéo ra sau kinh Túc thiếu dương Đờm, qua vai (huyệt Kiên tỉnh) vào hố trên đòn (huyệt Khuyết bồn) xuống giữa ngực (huyệt Đản trung) liên lạc với Tâm bào, qua cơ hoành xuống bụng về Thượng tiêu, Trung tiêu, Hạ tiêu.

- Phân nhánh:

+ Từ Đản trung lên hố trên đòn, gáy, sau tai, vòng xuống mặt, lên hố mắt.

+ Từ sau tai đi vào trong tai, ra trước tai đến đuôi mắt để tiếp nối với kinh Túc thiếu dương Đờm.

2. Quan hệ tạng phủ:

- Thuộc Tam tiêu.
- Liên lạc với Tâm bào lạc.

3. Huyệt thường dùng:

- | | |
|-------------------|----------------------|
| - Trung chữ (3) | - Ế phong (17)* |
| - Dương trì (4) | - Giác tôn (20)* |
| - Ngoại quan (5)* | - Nhĩ môn (21) |
| - Chi câu (6)* | - Ty trúc không (23) |

Các huyệt có dấu (*) được sử dụng trong châm tê.

4. Bệnh chứng chính:

a- *Vùng ổ bệnh:*

- Tai, má, cổ, họng, thanh quản.
- Mặt ngoài chi trên.

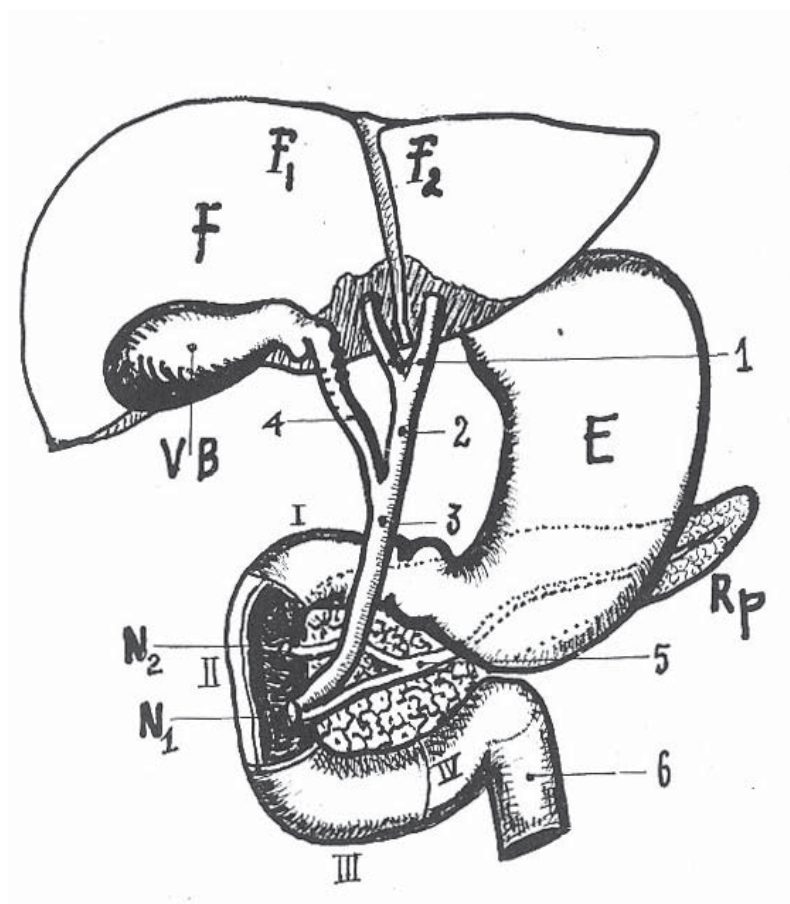
a- *Theo kinh:*

- Tai ù, tai điếc, nhức tai.
- Đau mắt, sưng đau họng, sưng đau thanh quản.
- Đau vai cánh tay.

c- *Thuộc nội tạng:*

- Đầy tức bụng dưới, tiểu nhiều lần.
- Tiểu không thông, phù thũng.
- Đái dầm.

11- ĐỔM (TÚI MẬT)



TẠNG VÀ PHỤ LIÊN QUAN

- F can (gan)
- (f1 thùy phải, f2 thùy trái)
- VB Đổm (mật)
- E vị (dạ dày) Rp tụy

- 1 Ống gan phải, trái
- 2 Ống gan chung
- 3 Ống mật chủ
- 4 Ống túi mật
- 5 Ống tiết dịch tụy
- 6 Hồng tràng

- Mật và dịch tụy từ 3 và 5 đổ vào phần II của tá tràng tại nhũ tá lớn N_1 và nhũ tá bé N_2 (có thể không có)

1. Chức năng sinh lý của Đổm (túi mật):

Đổm là phủ tạng chứa mật do gan tiết ra, giúp việc tiêu hóa thức ăn uống, tham gia vào hoạt động tinh thần của con người.

2. Hội chứng của Đổm:

a- Đổm thực nhiệt (hoặc Đổm hỏa vượng do Can):

- Miệng đắng, đau ngực sườn, chóng mặt hoa mắt.
- Đau: đầu, thái dương; táo bón, tiểu đỏ.
- Lưỡi đỏ, rêu lưỡi vàng.

b- Đổm hư hàn:

- Lo lắng, thờ dài, mất ngủ, buồn nôn.
- Lưỡi đỏ ướt.

KINH TÚC DƯƠNG MINH ĐỒM (XI)

Mỗi bên có 44 huyệt

1. Đường tuần hành: (H.21G)

- Bắt đầu từ đuôi mắt, lên góc trán vòng xuống sau tai, vòng lên bên đầu sang

trán, vòng trở lại gáy, đi dọc cổ (trước kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu) xuống vai, bắt chéo ra sau kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu vào hõm trên đòn xuống nách, dọc ngực sườn (huyệt Chương môn) đến mấu chuyển lớn, tiếp đi ở mặt ngoài đùi, xuống bờ dưới khớp gối, dọc cẳng chân trước (phía ngoài xương mác) xuống trước mắt cá ngoài qua mu chân đến góc ngoài ngón chân thứ tư (huyệt Túc khiếu âm).

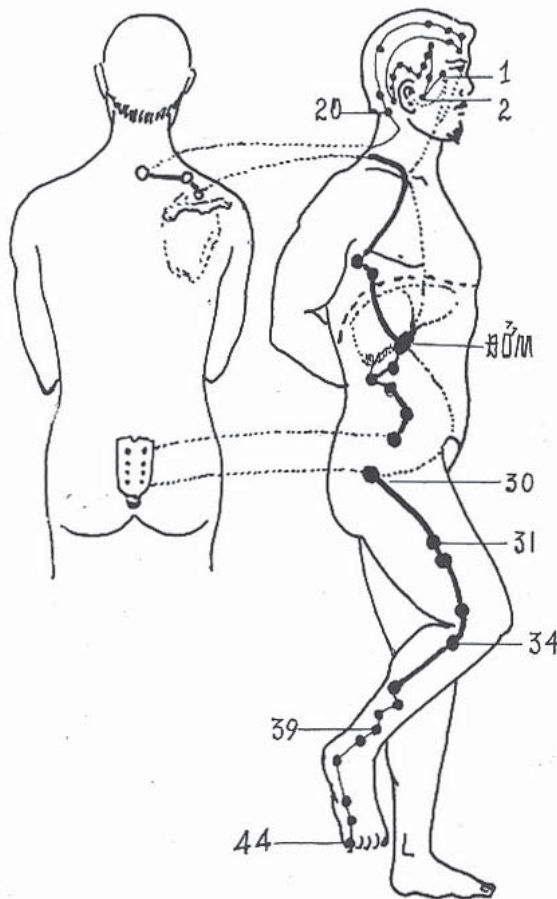
- Phân nhánh:

+ Từ sau tai vào trong tai, ra trước tai đến phía sau đuôi mắt.

+ Từ đuôi mắt chạy xuống hàm (huyệt Đại nghênh) giao hội với kinh Thủ thiếu dương Tam tiêu, lên dưới hõm mắt,

vòng lại xuống dưới góc hàm để xuống cổ, giao hội với kinh chính ở hõm trên đòn, vào trong ngực, qua cơ hoành liên lạc với Can về Đờm, đi ở trong sườn, xuống bên vòng quanh mu, tiến ngang vào mấu chuyển lớn.

+ Từ mu chân ra, đi giữa xương bàn chân 1 và 2 đến đầu ngón chân cái, nối tiếp với kinh Túc quyết âm Can.



XI ĐƯỜNG TUẦN HÀNH CỦA KINH TÚC THIỂU DƯƠNG ĐỒM (MỖI BÊN CÓ 44 HUYỆT)

1	Đồng tử liêu	31	Phong thị
2	Thính hội	34	Dương lăng tuyền
20	Phong trì	39	Tuyệt cốt
21	Kiên tinh	44	Túc khiếu âm.
30	Hoàn khiêu		

2. Quan hệ tạng phủ:

- Thuộc Đờm.
- Liên lạc với Can.
- Liên quan đến Tâm.

3. Huyệ̣t thường dùng:

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| - Đổng tử liêu (1) | - Duy đạo (28)* |
| - Thính hội (2) | - Hoàn khiêu (30)* |
| - Dương bạch (14)* | - Phong thị (31)* |
| - Phong trì (20)* | - Dương lăng tuyền (34)* |
| - Kiên tỉnh (21) | - Tuyệt cốt (39)* |
| - Đới mạch (26)* | - Khâu khư (40) |

Các huyệt có dấu (*) được sử dụng trong châm tê.

4. Bệnh chứng chính:

a- Vùng ổ bệnh:

- Vùng miệng, tai, sườn.
- Dọc mặt ngoài chi dưới.

b- Theo kinh:

- Sắc mặt xạm, nhức đầu, đau mắt, đau hàm, điếc.
- Sưng nách, tràng nhạc.
- Đau nhức vùng: bẹn, đùi, gối, xương chày.

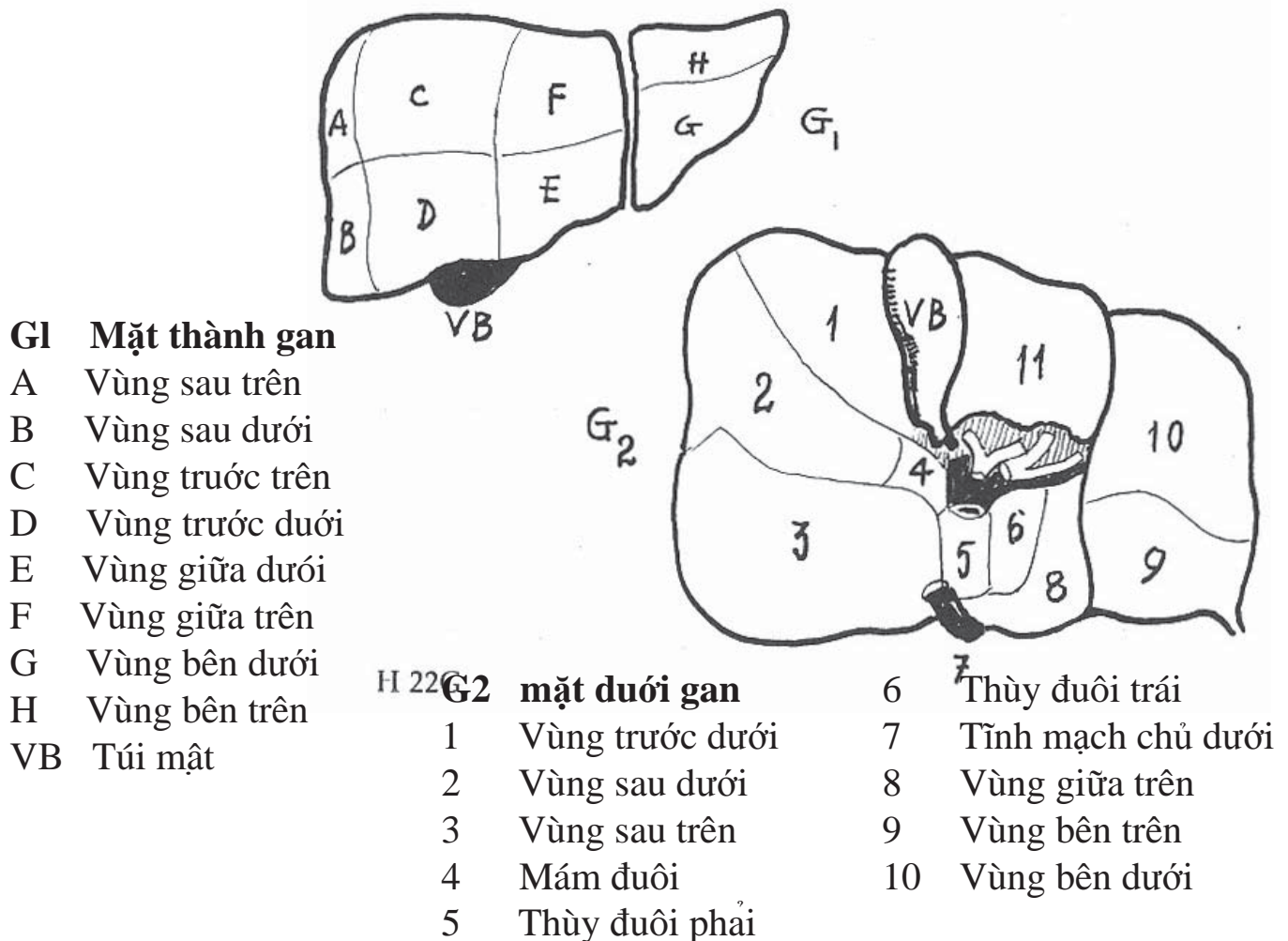
c- Thuộc tạng phủ:

- Đắng miệng nôn mửa.
- Đau nhức hông sườn.

12- CAN (GAN)

1. Chức năng sinh lý của Can (gan):

- Can tàng huyết: chứa huyết dịch và điều tiết lượng máu trong cơ thể.
- Can chủ cân: chi phối sự vận động của gân, cơ, khớp, quan hệ đến móng tay chân.
- Can tướng quân chi quan: có quan hệ mật thiết với sự thay đổi tình cảm thể hiện lý trí, mưu lược, nghị lực.
- Can chủ sơ tiết: giúp sự vận hóa, điều đạt khí cơ giúp các tạng phủ khác.
- Nộ thương Can: tức bực, cáu giận hại Can.



- Can ô phong: người có chức năng gan yếu thường sợ gió.
- Can khai khiếu tại mục (mắt): có quan hệ với hoạt động của mắt.
- Can khí màu xanh: Vượng vào giờ Sửu (1– 3h) Suy vào giờ Mùi (13 – 15h).

2. Hội chứng của Can:

a- *Can thực nhiệt (Can dương cương cực) hóa hỏa sinh phong dễ trúng gió.*

Can hỏa thượng xung, can hỏa vượng:

- Váng đầu, mắt đỏ, đau mắt, hoa mắt, mặt mắt đỏ.
- Miệng khô đắng, lưỡi nứt đỏ, rêu lưỡi vàng hoặc trắng dày.
- Can khí uất kết: đầu đau, hay cáu giận, sườn ngực đầy tức, rối loạn kinh nguyệt.

a- *Can hư hàn (Can âm bất túc, Can huyết hư):*

- Thị lực giảm, quáng gà, hoa mắt, ù tai, lãng tai.
- Chân tay co rút, gân cơ rung giật, móng tay chân không tươi nhuận, khô mềm, mỏng.
- Kinh nguyệt ít, hay đau bụng dưới, thoát vị bẹn.
- Lưỡi nhạt, trắng hoặc ánh xanh, rêu mỏng trắng.

KINH TÚC QUYẾT ÂM CAN (XII)

1. Đường tuần hành: (H.23G)

- Bắt đầu từ góc ngoài móng ngón chân cái, chạy dọc lên kẽ ngón 1 và 2, dọc mu chân lên trước mắt cá trong 1 thốn, đi lên giao với kinh Túc thái âm Tỳ, bắt chéo ra sau kinh này lên bờ trong khoeo chân, dọc mặt trong đùi, vòng quanh bộ phận sinh dục ngoài, lên bụng dưới, (đi song song với kinh Túc dương minh Vị) về Can liên lạc với Đờm, qua cơ hoành lên phân bố ở cạnh sườn, đi dọc sau khí quản, thanh quản, lên vòm họng, lên hệ mạch quanh mắt, ra trán, rồi hội với mạch Đốc ở đỉnh đầu (tại huyết Bách hội).

- Phân nhánh:

- + Từ hệ mạch quanh mắt, xuống má, vòng vào quanh môi.
- + Từ Can qua cơ hoành, vào Phế để nối với kinh Thủ thái âm Phế.

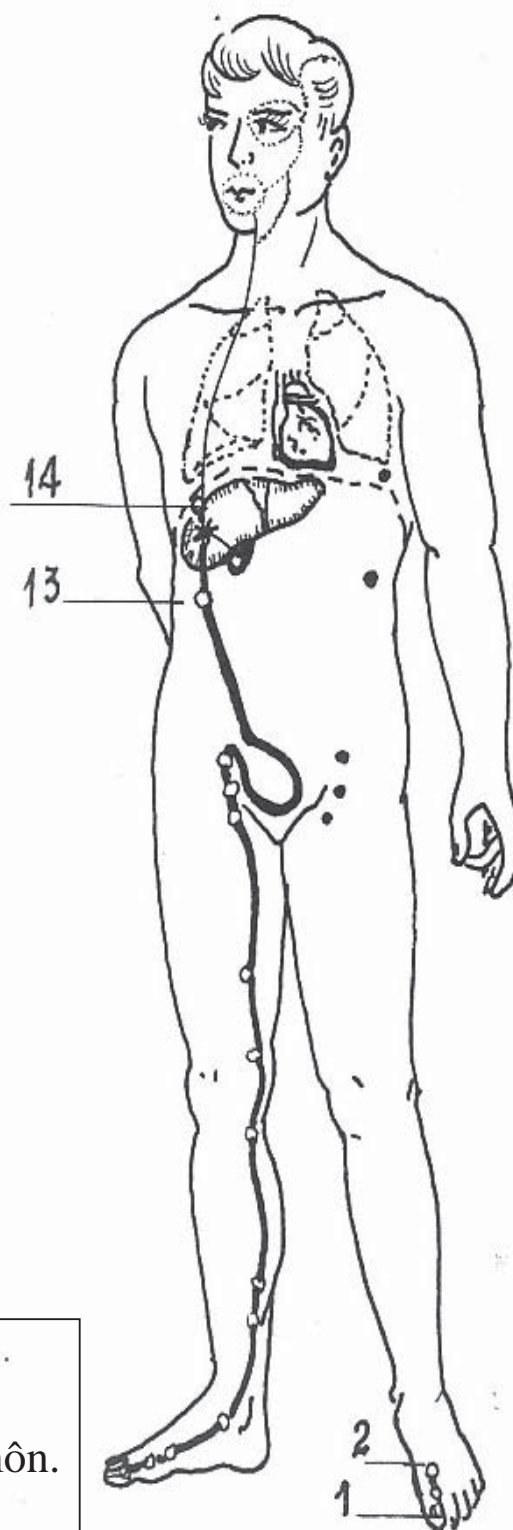
2. Quan hệ tạng phủ:

- Thuộc Can.
- Liên lạc với Đờm.
- Liên quan với Vị, Phế.
- Liên quan với cơ quan họng, hàm, mắt.

3. Huyết thường dùng:

- | | |
|-------------------|--------------------|
| - Hành gian (2)* | - Khúc tuyền (8) |
| - Thái xung (3)* | - Âm liêm (11)* |
| - Trung phong (4) | - Chương môn (13)* |
| - Trung đô (6)* | - Kỳ môn (14)* |

Các huyết có dấu (*) được dùng trong châm tê.



- | |
|-----------------|
| 1 - Đại đôn |
| 3 - Thái xung |
| 13- Chương môn. |
| 14- Kỳ môn |

4. Bệnh chứng chính:

a- *Vùng ổ bệnh:*

- Vùng hông sườn căng tức, bụng dưới, hệ sinh dục, hệ bài tiết.

b- *Theo kinh:*

- Đau đầu chóng mặt, ù tai, giảm thị lực, phát sốt, tay chân co rút.

a- *Thuộc tạng phủ:*

- Đau nhức, căng tức vùng hông sườn phải.

- Đau bụng dưới, nôn mửa, vàng da, thoát vị, đái dầm hoặc bí đái.

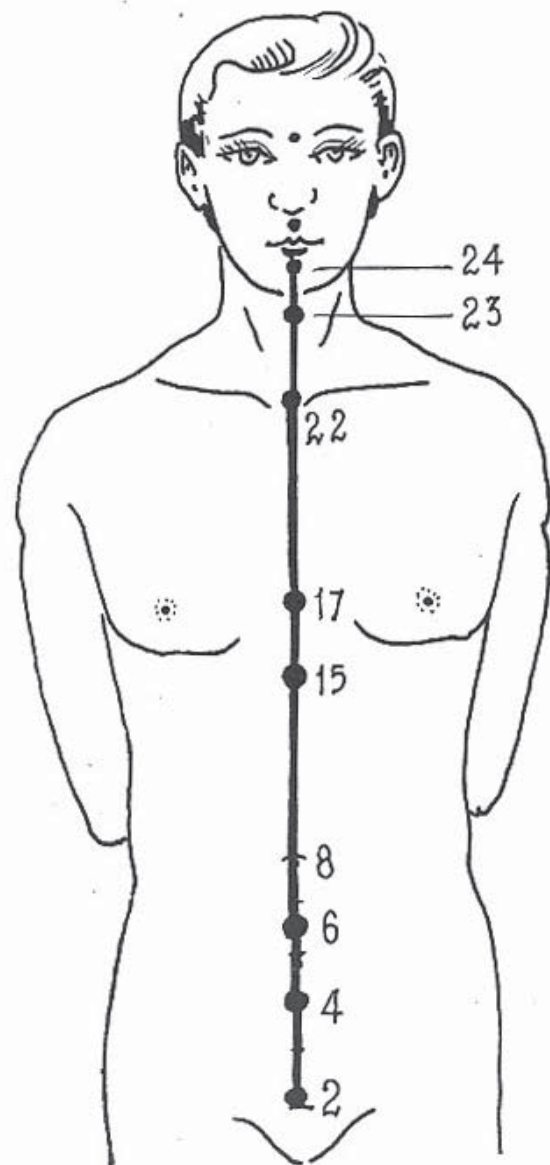
13- MẠCH NHÂM (XIII)

Có 24 huyết

1. Đường tuần hành: (H.24G)

Bắt nguồn từ tạng Thận, từ huyết Hội âm gặp mạch Xung, lên dọc theo đường giữa bụng tới huyết Trung cực (ở điểm chính giữa trên bờ xương mu), tới huyết Quan nguyên gặp nhánh của 3 kinh Tỳ, Can, Thận, lên giữa bụng ngực, cổ mặt tới huyết Thừa tương (điểm lõm giữa chân gốc môi dưới) đi vòng môi qua hai má lên tới phía dưới ổ mắt.

Từ huyết Âm giao (cách dưới rốn 1 đồng thân thốn) gặp nhánh của kinh Thận và mạch Xung, tới huyết Trung quản gặp nhánh của kinh Tiểu trường, Vị, Tam tiêu rồi lên tới ngực ở huyết Thiên đột, đến huyết Liêm tuyền là huyết chung của mạch Âm duy nối với kinh Can (gan).



Chú thích:

2. Khúc cốt	17. Đản trung
4. Quan nguyên	22. Thiên đột
6. Khí hải	23. Liêm tuyền
8. Thần khuyết	24. Thừa tương
15. Cưu vĩ.	

Mạch Nhâm nối với Tỳ, Thận, Tiểu trường, Tam tiêu ở huyết Đản trung.

- Mạch Nhâm còn nhánh nối với kinh Vị ở huyết Địa thương và nhánh nối với mạch Đốc ở huyết Trường cường.

2. Cơ quan liên hệ:

- Bào cung và mắt.

3. Huyết thường dùng:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| - Hội âm (1)* | - Trung quản (12)* |
| - Khúc cốt (2)* | - Cưu vĩ (15)* |
| - Trung cực (3)* | - Đản trung (17) |
| - Quan nguyên (4)* | - Thiên đột (22) |
| - Khí hải (6) | - Liêm tuyền (23) |
| - Thần khuyệt (8) | - Thừa tương (24)* |

Các huyết có dấu (*) được sử dụng trong châm tê.

4. Bệnh chứng chính:

a- Ở nhánh mắt:

- Nháy mắt, lệch mắt, méo mồm, mất tiếng, đau hàm, lưỡi, răng.
- Đau dây thần kinh Tam thoa (dây thần kinh sinh ba).

a- Ở nhánh bụng:

- Rối loạn tiêu hóa, đầy, chướng bụng, đau bụng.
- Đau lưng.
- Rối loạn tiểu tiện, đại tiện táo bón.

a- Ở các nhánh tam âm kinh (Tỳ, Can, Thận) nối với mạch Nhâm:

- Đau bụng dưới, đau vùng thận.
- Đau tinh hoàn, đau buồng trứng.

a- Ở mạch Nhâm qua mạch Âm duy:

- Khí hư, kinh nguyệt không đều (nữ).
- Thoát vị bẹn (nam).

14- MẠCH ĐỐC XIV

1. Đường tuần hành: (H.25G)

- Bắt nguồn từ tạng Thận, qua vùng Hội âm (ở giữa đầu xương cụt và bộ phận sinh dục ngoài) đến huyết Trường cường, đi dọc lên theo cột sống, tới huyết Đại chùy (hội với 6 kinh dương) đến huyết Á môn (gặp mạch Dương duy) tới huyết

TẠNG PHỦ VÀ CÁC ĐƯỜNG KINH, MẠCH CHÍNH

Phong phủ (nhập lạc và não) giao với hai kinh Đờm, kinh Bàng quang rồi lên đỉnh đầu ở huyết Bách hội (gặp các kinh dương) xuống trán, mặt, rồi dọc theo mũi, môi trên tận cùng ở huyết Ngâm giao (ở chỗ lợm, trên kẽ của 2 răng cửa hàm trên).

- Mạch Đốc còn có nhiều nhánh liên quan với kinh Vị, mạch Nhâm, kinh Bàng quang, Tâm, não tủy và bào cung.

2. Quan hệ phủ tạng:

- Thận, não tủy và bào cung.

3. Các huyết thường dùng:

- Trường cường (1)
- Mệnh môn (4)
- Tích trung (6)
- Linh đài (10)
- Đại chùy (14)*
- Á môn (15)
- Phong phủ (16)*
- Bách hội (20)*
- Thần đình (24)

Các huyết có dấu (*) được sử dụng trong châm tủy.

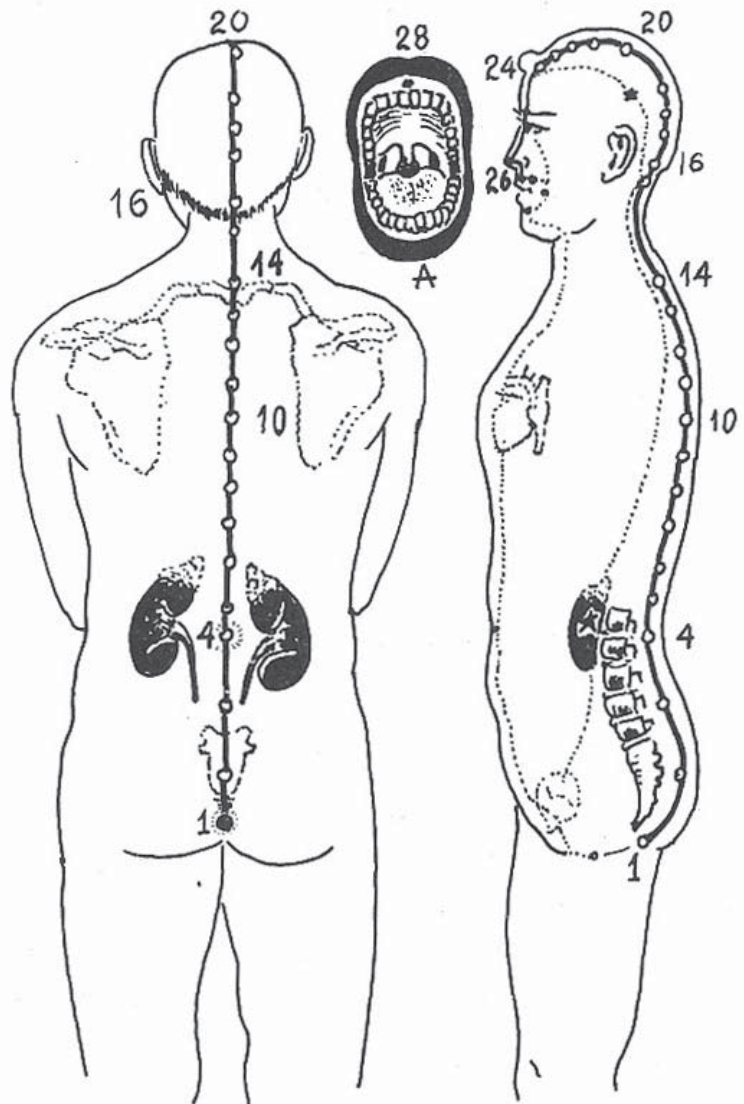
4. Bệnh chứng:

a- *Thực chứng:*

- Đau đầu, đau cứng gáy, đau cột sống.

a- *Hư chứng:*

- Nặng đầu, đau một bên đầu, đau các cơ lưng.
- Đau bụng dưới, đau hông lưng.
- Rối loạn bài tiết nước tiểu.
- Suy sinh dục.
- Sốt, liệt, trĩ.



XIV ĐƯỜNG TUẦN HÀNH CỦA ĐỐC MẠCH (CÓ 28 HUYỆT GIỚI THIỆU 10 HUYỆT)

1	Trường cường	16	Phong phủ
4	Mệnh môn	20	Bách hội
10	Linh đài	24	Thần đình
14	Đại chùy	26	Nhân trung

C- GIỚI THIỆU MỘT SỐ ĐẠI HUYỆT SỬ DỤNG TRONG LIỆU TRÌNH A/KCDS

I- CÁC ĐẠI HUYỆT CÓ MỐI LIÊN HỆ VỚI CÁC TUYẾN NỘI TIẾT:

Trong liệu trình A/KCDS dù là phần ý thức hay vô thức đều có sử dụng một số huyệt cơ bản để rèn luyện cơ thể và tự điều trị bệnh nhất là trong các liệu pháp: vỗ bít đoạn cầm, gõ mai hoa, ấn ma chân pháp (xoa bóp đặc trị), day bấm huyệt bằng tay, tác động huyệt đạo bằng kỹ thuật vận động xà quyền trên nền đất cứng, kỹ thuật rà, cứu bằng lòi hỏa v.v...

Đại bộ phận các đại huyệt này thường tương ứng với một số tuyến nội tiết quan trọng của cơ thể. Bởi vậy chúng tôi xin giới thiệu vị trí, mối liên hệ và tác dụng của chúng để quý vị tự tham khảo hoặc dụng ý điều khí tác động chúng, nhằm rèn luyện cơ thể và tự điều trị một số bệnh thích hợp: (H.1NT)

1- Đại huyệt Bách hội: nằm tại đỉnh đầu, thuộc Đốc mạch, vị trí rất gần với tuyến Tàng. Cho nên nếu tác động Bách hội bằng cơ học hoặc bằng khí và dụng ý điều khí từ đây đến tuyến Tàng theo kinh nghiệm của KCDS sẽ có khả năng củng cố, ổn định chức năng sinh lý tiết niệu...

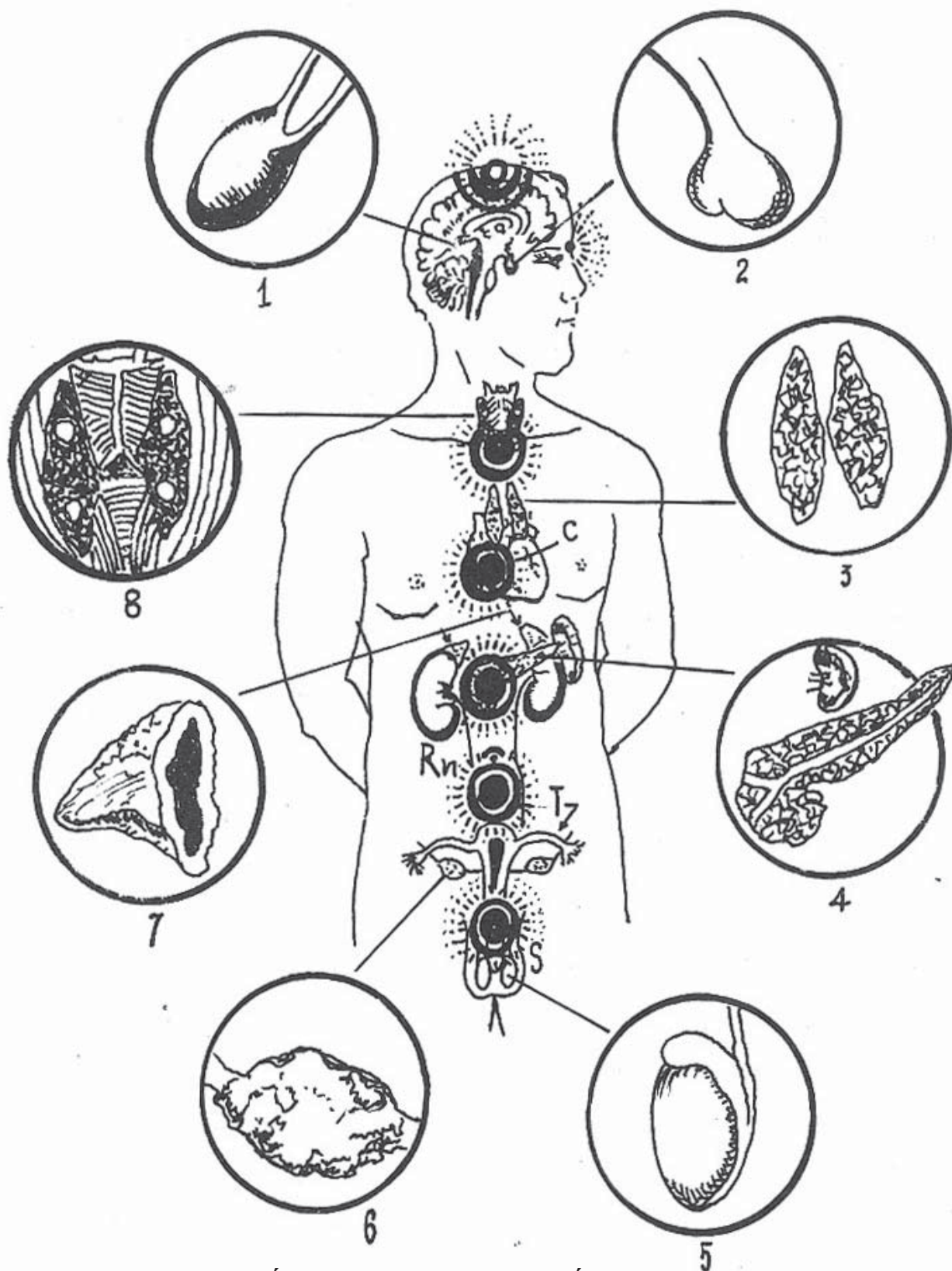
2- Đại huyệt Ấn đường: vị trí nằm giữa hai đầu lông mày, tại gốc lỗ mũi, biệt huyệt thuộc Đốc mạch. Đây là nơi hội tụ của hai sợi khứ giác đi ngang qua trung tâm vận động dưới vỏ dẫn đến hồi Hải mã là nơi của vùng trí nhớ xa xưa hay là vùng của tiềm thức. Trong một chừng mực nào ta có thể xem Ấn đường như là điểm đối chiếu của tuyến Yên qua hộp sọ. Bởi vậy tác động Ấn đường bằng khí và bằng cơ học hoặc dụng ý điều khí từ Ấn đường đến tuyến Yên theo kinh nghiệm của KCDS sẽ có tác động đến não bộ, tác động đến tiềm thức và nhất là tác động đến toàn bộ hệ nội tiết trong cơ thể, do đó có khả năng ổn định điều hòa chức năng thần kinh trung ương, chức năng nội tiết trong toàn thân, tự điều trị các rối loạn chức năng về thị giác, khứ giác, thính giác...

3- Đại huyệt Đản trung (Chiên trung): thuộc Nhâm mạch.

Vị trí giữa ngực, giữa hai đầu vú, Đản trung thuộc vùng tuyến Thymus, nếu tác động kích thích bằng cơ học cũng như bằng khí sẽ ổn định và cải thiện chức năng đề kháng, miễn dịch của cơ thể.

4- Đại huyệt Khí hải: thuộc Nhâm mạch, vị trí dưới rốn 1 thốn rưỡi (khoảng 2 phân). Đại huyệt nằm tại vùng đám rối hạ vị với các cơ quan như: tử cung, bàng

MỐI LIÊN HỆ GIỮA CÁC ĐẠI HUYỆT VÀ CÁC TUYẾN NỘI TIẾT (H1 NT)



- | | | | |
|-------------|-------------------------|-----------|-------------------|
| - Bách Hội | → Tuyến Tùng (1) | - Khí Hải | → Tinh hoàn (5) |
| - Ấn Đường | → Tuyến Yên (2) | | → Buồng trứng (6) |
| - Thiên Đột | → Tuyến Giáp (8) | | → Sinh dục |
| - Đản Trung | → Tuyến ức (3) | | |
| - Mệnh môn | → Thượng Thận + Tụy (7) | | |

quang, bộ phận sinh dục... và một số tuyến nội tiết quan trọng như: buồng trứng, tinh hoàn, tiền liệt tuyến... Do vậy tác động kích thích Khí hải theo kinh nghiệm của KCDS sẽ có tác dụng điều hòa cải thiện chức năng sinh lý tiết niệu, bồi dưỡng tinh lực...

5- Đại huyết Thiên đột: thuộc Nhâm mạch, vị trí tại thoi thóp cổ họng, thuộc vùng tuyến giáp và phó giáp, nên tụ khí hay tác động tại đây để tự ổn định thiếu năng hay tăng năng giáp điều trị bướu cổ nội tiết và một số bệnh khác liên quan đến tuyến giáp trạng. Ngoài ra tác động đại huyết Thiên đột đúng cách còn có khả năng tăng khả năng bài tiết của ống khí quản tự đẩy đờm ra chống suy hô hấp trong cơn hen cấp tính, là một đại huyết quan trọng trong điều trị hen dị ứng.

6- Đại huyết Mệnh môn: vị trí sau lưng, nằm trên cột sống thuộc Đốc mạch tương ứng với mệnh môn hỏa nằm giữa hai trái Thận, điều khí tác động Mệnh môn hay tác động bằng cơ học (châm cứu) sẽ kích thích, ổn định, điều hòa chức năng Thận với tuyến thượng thận và tuyến tụy. Có tác dụng tự điều trị huyết áp, tim mạch, đái đường, tăng nhu động thành mạch, điều hòa nội tiết, có tác dụng tốt đối với dưỡng sinh trong việc chống lão hóa sớm, điều trị các rối loạn chức năng về sinh lý nam nữ.

TRƯỜNG CƯỜNG

- Tên khác: Cùng cốt.
- Huyệt thứ nhất thuộc Đốc mạch (VG1).
- Lạc huyệt của Đốc mạch nối với Nhâm mạch.
- Hội của túc: Thiếu âm thận, thiếu dương Đờm kinh.
- Vị trí: Huyệt ở đỉnh chót xương cụt.
- Thân kinh vận động cơ: do nhánh đáy chậu của dây thẹn trong.
- Hiệu năng:
 - Điều trường phủ.
 - Thông Nhâm Đốc.
- Điều trị:
 - Tiêu chảy, trĩ nội.
 - Sa trực tràng.
 - Lở ngứa cơ quan sinh dục.

- Liệt dương.
- Tâm thần phân liệt.
- Phối huyết trị:
 - Đại tiện ra máu: Trường cường + Thừa sơn.
 - Sa trực tràng: Trường cường + Bách hội + Thừa sơn + Khí hải.
 - Bí đại tiểu tiện: Trường cường + Tiểu trường du.

MỆNH MÔN

- Tên khác: Tinh cung.
- Huyệt thứ tư thuộc Đốc mạch (VG4)
- Vị trí: Trên cột sống tương ứng với Hoàng điểm giữa hai trái thận.
- Thần kinh vận động cơ: Là nhánh của dây thần kinh sống thắt lưng 2, nhánh của đám rối thắt lưng.
- Hiệu năng:
 - Phù trợ chính khí bổ thận, thư giãn cân cơ hòa vinh huyết.
 - Thông kinh điều khí, cố tinh chỉ trệ.

• Điều trị:

Viêm tủy sống, đau dây thần kinh thắt lưng, đái dầm, đại tiện ra máu, đau bụng hành kinh, viêm màng tử cung, bệnh thuộc bộ phận sinh dục, di tinh, liệt dương, chân dương suy, đau đầu như búa bổ.

- Phối huyết trị:
 - Thiếu máu: Mệnh môn + Đại chùy + Cách du + Khúc trì + Túc tam lý.
 - Viêm thận: Mệnh môn + Thận du + Bàng quang du + Thủy đạo.
 - Ỉa chảy: Mệnh môn + Bách hội + Quan nguyên.
 - Trĩ hay tiểu đêm: Mệnh môn + Thận du.

TÍCH TRUNG

- Tên khác: Thần tông.
- Huyệt thứ 6 thuộc Đốc mạch (VG6)
- Vị trí: Dưới đốt sống lưng thứ 11 (D11)
- Thần kinh vận động cơ: là các nhánh của dây sọ não XI, nhánh đám rối cổ sâu, các nhánh của dây sống.
- Điều trị: Đau vai thắt lưng, tê liệt chi dưới, viêm màng nhện tủy sống, viêm gan, vàng da, động kinh.

LINH ĐÀI

- Huyệt thứ 20 thuộc Đốc mạch.
- Vị trí: Dưới đầu mỏm gai đốt sống lưng thứ 6 (D6)
- Da vùng huyệt: chi phối bởi tiết đoạn thần kinh (D6)
- Điều trị: Đau sống lưng, cứng gáy, viêm phế quản, suyễn (cứu Linh đài), đau dạ dày, đình nhọt (chích nặn máu Linh đài).
- Phối huyệt trị:
 - Đình nhọt: Thân trụ + Linh đài + Hợp cốc.
- Giải huyệt: Châm huyệt Ủy trung.

ĐẠI CHÙY

- Tên khác: Bách lao.
- Huyệt thứ 14 thuộc Đốc mạch (VG 14)
- Hội của 6 kinh dương và Đốc mạch.
- Vị trí: Giữa đốt sống C7 và D1.
- Da vùng huyệt: chi phối bởi tiết đoạn thần kinh C6.
- Hiệu năng:
 - Định thần chí, thanh lọc khí huyết ở não.
 - Điều hòa dương khí toàn thân.
 - Thanh tâm, Giáng phế khí.
- Điều trị: Cứng gáy, vẹo cổ, nhiệt cấp tính sốt cao, đau đầu, đau lưng, đau ngực, lao phổi, phế khí thủng, cảm cúm sốt rét.
- Phối huyệt trị:
 - Suyễn: Đại chùy + Phong long.
 - Thanh nhiệt, tiêu viêm toàn thân: Đại chùy (tả) + Hợp cốc (tả).
 - Đau vùng cổ (đau cấp do nhiệt): Kiên tỉnh + Kiên ngoại du + Kiên trung du + Đại chùy.
 - Đau đầu do: phong hàn, nhiệt gây ra, tả khí xâm phạm các kinh dương (Thái, Thiếu dương, Dương minh): Bách hội, Đại chùy + Phong phủ + Hợp cốc + Khúc trì + Phong trì.
- Tham khảo:
 - Bấm huyệt Đại chùy thấy đau, chứng tỏ: huyết áp cao, não xung huyết hoặc bệnh ở mũi.

PHONG PHỦ

- Tên khác: Quỷ châm.
- Là huyết thứ 16 thuộc Đốc mạch (VG16)
- Hội của Đốc mạch, Dương duy, mạch và Túc thái dương bàng quang kinh.
- Vị trí: Huyết tại giữa khe xương cằm và đốt sống cổ 1 (C1).
- Thần kinh vận động cơ: là ngành sau của 3 dây thần kinh sống cổ trên và nhánh của dây thần kinh sọ não số XI.
- Hiệu năng: Trục xuất tà khí, thanh thần chí, lợi cơ quan.
- Điều trị: Đau đầu, cứng gáy, cảm mạo, tê tứ chi, tâm thần, trúng phong.
- Phối huyết trị:
 - Đau đầu, mờ mắt: Phong phủ + Phong trì + Túc tam lý + Tam âm giao.
 - Đau vùng cằm gáy: Phong phủ + Hậu Khê.
 - Mất tiếng đột ngột: Phong phủ + Thừa tướng.
 - Cổ, gáy cứng đau không cử động được: Phong phủ + Ngân giao.

NGỌC CHÂM

- Huyết thứ 9 thuộc Túc thái dương Bàng quang kinh (V9).
- Vị trí:

Từ đỉnh ụ cằm đo sang ngang hai bên 1,5 thốn (là hai huyết đối xứng).
- Thần kinh vận động cơ:

Là nhánh của dây thần kinh cằm lớn, nhánh của dây thần kinh sọ não XI, nhánh đám rối cổ.
- Điều trị:

Đau mắt, cận thị, nghẹt mũi, chóng mặt, đau đầu.
- Phối huyết trị:

Đau cổ: Ngọc châm + Hoàn cốt.

BÁCH HỘI

- Tên khác: Nê hoàn cung, Thiên mẫn.
- Huyết thứ 20 thuộc Đốc mạch (VG20).
- Hội của Đốc mạch và 6 kinh dương.
- Vị trí: Giao điểm của Đốc mạch và đoạn thẳng nối hai đỉnh vành tai (nơi hơi lõm).
- Da vùng huyết: chi phối bởi tiết đoạn thần kinh C2.

- Hiệu năng: Minh mẫn sáng suốt thần chí.
 - Tăng cường trí nhớ.
 - Trục xuất tà khí, điều hòa can khí.
 - Phò trợ giữ gìn dương khí.
- Điều trị:
 - Choáng váng đau nhức đỉnh đầu.
 - Ngạt mũi, sa trực tràng, sa dạ con, trĩ hạ.
 - Đau nặng đầu, ù tai, hoa mắt, hồi hộp, mất ngủ, trí nhớ giảm, hôn mê, điên cuồng.
- Phối huyết trị:
 - Đau đỉnh đầu: Bách hội + Hợp cốc + Thái xung.
 - Kiết lý: Bách hội + Cưu vĩ.
 - Sa trực tràng: Bách hội + Trường cường + Thừa sơn.
 - Sa dạ con: Bách hội + Trung quản.
 - Trung mạch: Bách hội + Trung nhân.
 - Trị hư thoát: Bách hội + Thần khuyết + Quan nguyên (cả 3 huyết đều cứu cò mổ: lôi hỏa).
- Tham khảo:

Huyết Bách hội, Thần khuyết, Khí hải, Thiên xu, Thủy phân. Tất cả 5 huyết gọi là “Mai hoa huyết” ở vùng bụng.

- Thần khuyết (rốn) thuộc Nhâm mạch, có thể thông với tạng để cấp cứu hồi dương.
- Thiên xu thuộc Túc dương minh Vị kinh là mộ huyết của Đại trường kinh, có tác dụng hóa cận bã, phân ra thanh, trọc.

ẤN ĐƯỜNG

- Tên khác: Mi tâm.
- Kỳ huyết trên mạch Đốc (VG).
- Vị trí: Trung điểm đoạn thẳng nối hai đầu lông mày.
- Thần kinh vận động cơ: Nhánh của dây thần kinh mặt, da vùng huyết chi phối bởi dây thần kinh sọ não số V (dây thần kinh sinh ba).
- Hiệu năng: Thông thoáng não bộ, trục xuất phong nhiệt, định thần chí, giải tỏa trầm uất.

- Điều trị: đau nhức đầu, ngạt mũi khó thở, cảm, trẻ sốt cao co giật, động kinh, suy nhược, giải tỏa trầm cảm.
- Phối huyết trị:
 - Huyết áp cao: Ấn đường + Khúc trì + Phong long.
 - Mất ngủ: Ấn đường + Thần môn + Tam âm giao.
 - Nhức đầu: Ấn đường + Thái dương + Phong trì.
 - Viêm mũi: Ấn đường + Nghênh hương + Hợp cốc.
 - Đau trước trán: Ấn đường + Thượng tinh + Hợp cốc + Liệt khuyết + Túc tam lý + Nội đình.
 - Giảm trọng (chống chứng béo phì): Nhân trung + Thừa tương + Ấn đường + Ngoại quan + Thái khê + Túc tam lý.
- Khí công: Huyết thụ khí (hiệp khí).

NHÂN TRUNG

- Tên khác: Thủy cầu.
- Huyết thứ 26 thuộc Đốc mạch (VG26).
- Hội của Đốc mạch với Thủ dương minh Đại trường và Túc dương minh Vị kinh.
- Vị trí: Điểm 1/3 trên thuộc rãnh Nhân trung dưới sống mũi.
- Thần kinh vận động cơ: Là nhánh của dây sọ não số VIII.
- Hiệu năng:
 - An thần định chí.
 - Khai khiếu tỉnh thần, trực phong tà, tiêu nội nhiệt.
- Điều trị:
 - Cảm giác kiến bò ở môi, liệt mặt (dây VII).
 - Chấn thương lưng cấp tính, đau thắt lưng khó cúi ngửa.
 - Kích ngất, hôn mê, động kinh, tâm thần phân liệt.
 - Say tàu xe, bệnh mũi, phù mắt, hôi miệng.
- Phối huyết trị:
 - Đau ngang lưng: Nhân trung + Ủy trung.
 - Trúng phong cảm khẩu, bất tỉnh:
 - 1/ Nhân trung + Trung quản + Khí hải.
 - 2/ Nhân trung + Trung xung + Hợp cốc.
 - Đặc trị hôn mê ngất: Nhân trung.

NGÂN GIAO

- Tên khác: Ngân phùng.
- Huyệt thứ 28 thuộc Đốc mạch (VG28).
- Hội của Đốc mạch với Nhâm mạch và Túc dương minh Vị kinh.
- Vị trí: Phía trong môi, ở phần lợi trên kẽ 2 răng cửa giữa.
- Thần kinh vận động cơ: Là nhánh của dây thần kinh sọ não số VII.
- Công dụng trị:
 - Polip mũi (thịt thừa ở mũi), đau răng sưng lợi.
 - Chấn thương lưng cấp tính.
 - Bệnh tâm thần.
 - Trĩ.
- Phối huyệt trị:
 - Trĩ: Ngân giao + Trường cường.
 - Chấn thương vùng thắt lưng cấp tính: A thị huyết (Thiên ứng huyết) + Ngân giao + Ủy trung.

THỪA TƯƠNG

- Tên khác: Quỷ thị.
- Huyệt thứ 24 thuộc Nhâm mạch (VC24).
- Hội của Thủ dương minh Đại trường kinh, Túc dương minh Vị kinh, Đốc mạch và Nhâm mạch.
- Vị trí: Điểm lõm ở trung điểm giữa chân rãnh môi dưới và cằm.
- Thần kinh vận động cơ: là các nhánh cổ mặt của dây sọ não số VII.
- Hiệu năng:
 - Trục xuất phong tà ở mặt.
 - Điều hòa khí âm dương.
- Công dụng trị:
 - Liệt dây số VII (liệt mặt).
 - Lở xoang miệng, đau răng, đau cứng cổ gáy.
- Phối huyệt trị:
 - Đau cứng cổ gáy: Thừa tương + Phong phủ.
 - Hôi miệng, chốc mép: Thừa tương + Địa thương + Lệ đài.
 - Liệt mặt: Thừa tương + Hòa liêu + Khiên chánh + Phong trì.

- Đặc trị: Tiêu tiện nhiều lần.

LIÊM TUYỀN

- Tên khác: Thiệt bản.
- Huyệth thứ 23 thuộc Nhâm mạch (VC23).
- Giao hội của Âm duy và Nhâm mạch.
- Vị trí: Huyệth ở chính giữa bờ trên sụn giáp trạng.
- Thần kinh vận động cơ: Là các nhánh của đám rối cổ sâu và dây thần kinh sọ não số XII.
- Hiệu năng: Thanh giáng hỏa nghịch, trừ đàm khí tại phế quản.
- Công dụng trị:
 - Viêm yết hầu, viêm Amydal.
 - Lưỡi cứng nói ngọng (do trúng gió), chảy dãi, lưỡi mềm yếu khó nói.
 - Mất tiếng, liệt cơ lưỡi.
- Phối huyệt trị:
Sung đau dưới lưỡi: Liêm tuyền + Trung xung.

THIÊN ĐỘT

- Tên khác: Ngọc hộ.
- Huyệth thứ 22 thuộc Nhâm mạch (VC22).
- Hội của Nhâm mạch với Âm duy mạch.
- Vị trí: Chỗ lõm bờ trên xương ức.
- Thần kinh vận động cơ: Là nhánh sọ não số XI và XII.
- Hiệu năng: Tuyên phế khí, trục đàm tích, điều khí lợi huyết.
- Điều trị:
 - Viêm phế quản cấp, viêm Amydal.
 - Sung tuyến giáp, khản tiếng.
 - Suyễn, ho, co thắt cơ hoành.
- Phối huyệt trị:
 - a) *Suyễn, ho: Thiên đột + Đản trung.*
 - Co thắt cơ hoành: Thiên đột + Nội quan + Trung quản.
 - Viêm khí quản: Thiên đột + Phù đột.
 - Viêm khí quản mãn: Thiên đột + Khúc trì

Định suyễn + Hợp cốc.

- b) *Suyễn: Thiên đột + Định suyễn + Đản trung + Phong long.*

CHIÊN TRUNG

- Tên khác: Đản trung, Thượng khí hải.
- Huyệth thứ 17 thuộc Nhâm mạch (VC17).
- Hội huyệt của khí giao hội của Túc thái âm Tỳ, Túc thiếu âm, Thủ thái dương Tiểu trường, Thủ thiếu dương, Tam tiêu kinh và Nhâm mạch. Mộ của Tâm bào.
- Vị trí:
 - Nam: trung điểm đoạn nối hai đầu vú.
 - Nữ: giao điểm của Nhâm mạch với đường ngang qua bờ trên khớp ức xương sườn 4.
- Da vùng huyệt: Chi phối bởi tiết đoạn thần kinh D4.
- Hiệu năng:
 - Giáng khí nghịch, thông ngực lợi cách.
 - Thanh phế hóa đàm tích trệ.
- Điều trị:
 - Túc ngực, đau ngực, khó thở, nấc cụt, suyễn.
 - Bệnh thuộc khí uất, viêm màng ngực.
 - Đau thần kinh liên sườn.
 - Tuyến sữa giảm.
- Phối huyệt trị:
 - Tăng sữa: Chiên trung + Thiếu trạch + Nhũ căn.
 - Đau tim, tức ngực: Chiên trung + Thiên đỉnh.
 - Suyễn: Chiên trung + Định suyễn + Thiên đột + Nội quan.
 - Viêm tuyến vú: Chiên trung + Hợp cốc + Khúc trì.
- Chú ý: Dùng huyệt Thiên đột để hóa giải ngộ châm ở Chiên trung.
- Khí công: Huyệth khắc đòn.

CUỪ VĨ

- Huyệth thứ 15 thuộc Nhâm mạch (VC15).
- Biệt lạc nối với Đốc mạch.
- Vị trí: Dưới đầu mũi ức 0,5 phân.
 - Da vùng huyệt: chi phối bởi tiết đoạn thần kinh D5.
 - Hiệu năng:
 - Định thần chí.

- Thượng tiêu thông thoáng thư giãn.
 - Điều trị:
 - Vị khí nghịch, chứng hay nghẹn.
 - Đau thắt tim.
 - Suyễn.
 - Tâm thần, động kinh.
 - Điên cuồng.
 - Phôi huyết trị:
 - Động kinh:
- 1/ Cưu vĩ + Hậu khô + Thần môn.
- 2/ Cưu vĩ + Trung quản + Thiếu thương.
- Xúc cảm bồi hồi: Cưu vĩ + Thần môn + Tâm du + Thông lý.
 - Nghẹn khó nuốt: Thiên đột + Đản trung + Cưu vĩ + Trung quản + Kiên tỉnh.
 - Kinh phong (lúc hôn mê): Nhân trung + Cưu vĩ + Thập tuyên.
- Đặc trị: Trẻ tuổi hay mỗi một vì phòng dục.
 - Khí công: Huyết nôn dịch thừa.

TRUNG QUẢN

- Tên khác: Vị quản.
 - Huyết thứ 12 thuộc Nhâm mạch (VC12)
 - Mộ huyết của Vị - hội huyết của phủ.
 - Hội của Thủ thái dương Tiểu trường kinh, thiếu dương Tam tiêu, Túc dương minh Vị và Nhâm mạch.
- Vị trí: Từ rốn đo thẳng lên theo Nhâm mạch 4 thốn là huyết.
 - Da vùng huyết: Chi phối bởi tiết đoạn thần kinh D7.
 - Hiệu năng của huyết:
 - Điều hòa vị khí.
 - Kiện tỳ hòa trung tiêu, hóa thấp trệ.
 - Điều trị:
 - Sinh bụng, tiêu hóa kém, nôn mửa.
 - Đau viêm loét dạ dày, sa dạ dày.
 - Tiêu chảy, bón.
 - Thần kinh suy nhược, bệnh tâm thần, huyết áp cao.

• Phối huyết trị:

- Sa dạ dày: Trung quản + Vị thượng + Túc tam lý.
- Đau dạ dày: Trung quản + Nội quan + Lương khâu.
- Kiện Tỳ, ích Vị bổ trung ích khí: Ân bạch + Trung quản.
- Trị nôn: Trung quản + Khí hải + Đản trung.
- Tiêu chảy: Trung quản + Thiên xu + Trung cực.
- Kiết lỵ: Trung quản + Thiên xu + Túc tam lý.

THẦN KHUYẾT

- Tên khác: Khí hợp.
 - Huyệt thứ 8 trên Nhâm mạch (VC8).
- Vị trí: Giữa lỗ rốn.
- Giải phẫu: Thần kinh huyết là đường trắng có đường tinh mạch rốn và dây chằng liên, thờng động mạch rốn, ống niệu rốn dính ở dưới phúc mạc ruột non (tới tử cung khi thai 7-8 tháng).
- Hiệu năng:
- Phò trợ âm nóng chân dương.
 - Kiện vận Tỳ Vị.
 - Trục hàn thấp tích trệ.
- Điều trị: (cứu cách muối, cấm châm).
- Viêm ruột cấp mãn tính.
 - Lỵ mạn, ỉa chảy.
 - Lao ruột, kích ngất vì dính ruột.
 - Sa trực tràng.
 - Thoát chứng do trứng phong.
 - Chân dương hư bệnh thuộc hư hàn.
- Phối huyết trị:
- Thần khuyết (1h); Khí hải (1h); Thiên xu (2 huyết).
 - Thủy phân (trên rốn 1 thốn).

Năm huyết trên gọi là “Mai hoa huyết” có tác dụng: Kiện Tỳ, Ôn trung, Cứu nghịch, thêm: Thiên đột và Trung quản (trên rốn 4 thốn) để giáng khí trừ đàm (dứt được miệng nôn). Thêm: Tam tiêu du và Quan nguyên để thông khí ở Tam tiêu, Ôn bổ hạ nguyên, giải uất tán ngưng: dứt nôn và đau.

KHÍ HẢI

- Tên khác: Đơn điền, Hạ hoang, Bột anh.
- Huyệth thứ 6 thuộc Nhâm mạch (VC6).
- Vị trí: Dưới rốn (Thần khuyệt) 1,5 thốn.
- Giải phẫu: Dưới huyệt là đường trắng, sau đường trắng là mạc ngang phúc mạc, ruột non (đến bàng quang khi bí tiểu, tử cung khi thai được 4 - 5 tháng).
- Hiệu năng:
 - Điều hòa vinh huyết, lý kinh đới.
 - Ôn ấm hạ tiêu - Điều khí ích nguyên.
 - Khử thấp trọc - Bồi bổ thận hư.
- Điều trị:
 - Trẻ em đái dầm.
 - Bệnh thuộc đường tiết niệu và sinh dục.
 - Đau thoát vị ruột. Đại tiện bí kết.
 - Suy nhược ngũ tạng.
 - Chân khí toàn thân hư tổn, suy nhược thần kinh.
 - Suy nhược sinh dục.
 - Chân tay mát lạnh, hư thoát.
- Phối huyệt trị:
 - Đau bụng dưới do ứ huyết sau khi đẻ: Khí hải + Tam âm giao.
 - Thống kinh: Khí hải + Trung cực + Tam âm giao.
 - Khí hư: Khí hải + Ủy trung.
 - Sa tử cung: Khí hải + Duy bào + Tam âm giao.
 - Sa sinh dục: Khí hải + Trung cực + Túc tam lý + Tam âm giao.
 - Rối loạn chức năng ruột: Duy bào + Thiên xu + Túc tam lý.

QUAN NGUYÊN

- Tên khác: Đơn điền, Đại trung cực.
- Huyệth thứ 4 của Nhâm mạch (VC4)
- Mộ huyệt của Tiểu trường.
- Hội của Túc tam âm (Tỳ, Can, Thận) với Nhâm mạch.
- Vị trí: Dưới rốn 3 thốn.
- Giải phẫu: Thần kinh dưới huyệt là đường trắng, mạc ngang, phúc mạc, ruột non,

bàng quang, tử cung (khi có thai).

- Hiệu năng:

- Bồi khí hồi dương - Điều hòa khí huyết thất tinh cung.
- Bổ thận cố tinh – Phân thanh biệt浊.
- Khử trừ hàn thấp – Tăng cường phòng bệnh.
- Điều nguyên khí tán tà.

- Điều trị:

- Xích bạch đới, kinh nguyệt không đều, băng lậu, không thai, thoát vị dưới bụng, viêm hố chậu chậu, giun đường ruột.
- Thống kinh, xuất huyết tử cung do chức năng, sa tử cung.
- Di tinh, liệt dương.
- Thận dương suy, mệt mỏi, suy nhược toàn thân.
- Cấp cứu chứng thoát của trứng phong.

- Phối huyệt trị:

- Nâng huyết áp trong hội chứng choáng: Quan nguyên + Khí hải.
- Di tinh, liệt dương: Quan nguyên (thấu) + Khúc cốt + Túc tam lý + Tam âm giao.
- Bí đái: Quan nguyên + Ủy dương.
- Còi xương: Quan nguyên + Đại chùy + Túc tam lý.

TRUNG CỰC

- Tên khác: Ngọc tuyến.
- Là huyết thứ 3 của Nhâm mạch (VC3).
- Mộ huyết của kinh Bàng quang, giao hội của Túc tam âm và Nhâm mạch.
- Vị trí: Dưới rốn (Thần khuyệt) 4 thốn.
- Da vùng huyết: Chi phối bởi tiết đoạn thần kinh L1.
- Hiệu năng:
 - Phò trợ khí hóa, lợi bàng quang.
 - Điều hòa hạ tiêu, giải thấp nhiệt.
 - Điều hòa khí huyết bào cung.
- Điều trị:
 - Đái dầm, bí tiểu tiện, nhiễm trùng đường tiểu.
 - Xuất tinh sớm, di tinh, liệt dương, thống kinh, nhiều bạch đới, kinh nguyệt

không đều, vô sinh.

- Viêm hố khung chậu.
- Viêm thận, đau dây thần kinh hông.

● **Phối huyết trị:**

- Đẻ khó: Trung cực + Kiên tỉnh + Tam âm giao.
- Bế kinh: Trung cực + Thận du + Hợp cốc + Tam âm giao.
- Xuất tinh sớm: Trung cực + Âm lăng tuyền + Tam âm giao.
- Kinh nguyệt không đều: Trung cực + Tử cung + Tam âm giao.
- Dưỡng huyết điều kinh, bồi bổ nguyên khí và làm ấm tử cung: Trung cực + Quan nguyên + Khí hải + Tử cung.
- Thông nước tiểu sau khi đẻ: bấm Trung cực.

HỘI ÂM

- Tên khác: Kim môn.
- Huyệt thứ nhất thuộc Nhâm mạch (VC1)
- Hội của Đốc, Xung, Nhâm mạch.

● **Vị trí:**

Trung điểm đoạn thẳng nối tiền âm và hậu môn (Nam).

Trung điểm đoạn bờ sau môi lớn và hậu môn (Nữ).

● **Thần kinh vận động cơ:** Là hai nhánh đáy chậu của thần kinh thẹn trong.

● **Điều trị:**

- Viêm niệu đạo, viêm tuyến tiền liệt.
- Di tinh, đau dương vật.
- Sa dạ con, kinh nguyệt không đều, viêm âm đạo.
- Thương mã phong, chết đuôi cấp cứu, điên cuồng.

● **Chú ý:**

- Dễ bị nhiễm trùng thành dò.
- Nên day bấm bằng ngón tay.

XÍCH TRẠCH

- Tên khác: Quỷ thọ.
- Huyệt thứ 5 thuộc Thủ thái âm Phế kinh (P5).
- Hợp huyệt thuộc thủy.
- Vị trí: Trên nếp gấp khuỷu tay thuộc phía trước, bên ngoài, chỗ lõm của gân cơ hai đầu cánh tay.
- Thần kinh vận động cơ: Là nhánh của dây cơ da và thần kinh quay. Da vùng huyệt chi phối bởi thần kinh C5.
- Hiệu năng: Giáng nghịch khí, thanh nhiệt của thượng tiêu, tiết phế viêm.
- Tác dụng trị:
 - Sưng đau khuỷu tay.
 - Ho, suyễn, viêm: phổi, khí quản, màng ngực, ho ra máu.
 - Đơn độc vú sưng đau.
- Phối huyệt trị:
 - Khuỷu tay co rút (cùi chỏ) đau: Xích trạch + Khúc trì.
 - Thấp khớp cùi chỏ không gơ lên được: Xích trạch + Khúc trì + Hợp cốc.
 - Trị đơn độc: Xích trạch + Ủy trung (chích huyết).
- Tham khảo:
 - Xích trạch là huyệt thuộc Thủ thái âm Phế kinh, thuộc thủy lạc, thông với Tâm có tác dụng tiêu trừ độc trong máu.

HỢP CỐC

- Tên khác: Hồ khẩu.
- Huyệt thứ 4 thuộc dương minh Đại trường kinh (GI 4).
- Nguyên huyệt của Thủ dương minh.
- Vị trí: Giữa hai ngón tay cái và trỏ phía mu tay, sát gần điểm giữa xương bàn tay thứ 2 (thẳng ngón trỏ).
- Thần kinh vận động cơ: Là nhánh của dây thần kinh trụ và thần kinh quay.
- Hiệu năng:
 - Hạ nhiệt.
 - Trục phong tà, thông phế khí, giảm đau, thông kinh.
 - Hoạt lạc, thông giáng vị khí.
- Điều trị:

- Đau tê ngón tay, bàn tay.
- Giải nhiệt, cảm cúm đau đầu, sốt cao.
- Đau răng, đau thần kinh cánh tay trước, liệt thần kinh mặt.
- Huyết trệ, kinh bế, thông kinh.

• **Phối huyệt trị:**

- Phong ngứa: Hợp cốc + Khúc trì + Huyết hải.
- Bệnh khí huyết do Tỳ: Hợp cốc + Tam âm giao.
- Đau nhức cánh tay vai: Thái xung + Hợp cốc.
- Đau răng: Hợp cốc + Hạ quan + Giáp xa.

GIÁP XA

- Tên khác: Khúc nha.
 - Huyết thứ 6 thuộc Thủ dương minh vị kinh (E 6).
- **Vị trí:** Đầu góc hàm dưới (hình)
- **Thần kinh vận động cơ:** Là nhánh thần kinh sọ não số V (dây thần kinh tam thoa).
- **Hiệu năng:**
- Trục phong tà, thông kinh lạc.
 - Phò trợ răng khớp.
- **Điều trị:**
- Đau thần kinh mặt, liệt thần kinh mặt.
 - Viêm tuyến dưới tai, co rút cơ nhai, đau răng, cấm khẩu.
- **Phối huyệt trị:**
- Cấm khẩu, răng cắn chặt: Giáp xa + Thừa sơn + Hợp cốc.
 - Trúng phong sùi bọt mép: Giáp xa + Nhân trung.
 - Viêm Amydal, viêm tuyến dưới tai: Giáp xa + Hợp cốc + Ế phong.
 - Liệt mặt ngoại biên: Giáp xa + Hợp cốc + Ế phong.

ĐỘC TỶ

(Tất nhãn, thuộc Túc dương minh Vị kinh). Huyết thứ 35 (E 35).

- **Vị trí:** Góc dưới ngoài xương bánh chè, ngoài gân cơ bốn đầu đùi.
- **Thần kinh vận động cơ:** Là các nhánh của dây thần kinh đùi và nhánh của dây thần kinh hông trên.
- **Điều trị:**

- Sưng đau ở khớp gối.
- Bệnh thuộc tổ chứng mềm quanh khớp gối.
- Phối huyết trị:
 - Độc ty đặc trị phong tà đau nhức.
 - Viêm khớp gối:
 - 1/ Lương khâu + Nội tất nhãn + Ủy trung + Độc ty.
 - 2/ Lương khâu + Độc ty + Dương lăng tuyền.
 - Phong thấp đau đầu gối: Độc ty + Âm lăng tuyền + Dương lăng tuyền.
 - Phong nhiệt, thấp nhiệt xâm nhập các kinh dương gây đau cấp: Đau xương, khớp, cân, cơ vùng đầu gối: Độc ty + Huyết hải + Tất dương quan.
 - Đau đầu gối, cứng khớp gối: Huyết hải + Dương lăng tuyền + Âm lăng tuyền + Độc ty + Tất nhãn + Ủy trung.

TÚC TAM LÝ

- Tên khác: Hạ lăng.
- Huyệt thứ 36 thuộc kinh Túc dương minh Vị (E 36).
- Huyệt hợp thuộc thổ.
- Vị trí: Dưới dây chằng trước của chỏm xương mác đo xuống 1 đồng thân thốn (Khe trên giữa xương chày và xương mác).
- Hiệu năng:
 - Trục xuất tà khí, thẩm thấp.
 - Tăng khí lực cho Tỳ, Vị.
 - Bổ chính khí có tác dụng phòng bệnh nếu được ấn ma hoặc cứu cò mổ hàng ngày (không làm phỏng da).
- Công dụng trị:
 - Thần kinh suy nhược.
 - Viêm đầu đầu gối.
 - Viêm loét dạ dày, viêm ruột.
 - Rối loạn tiêu hóa, bụng chướng đầy.
 - Trúng phong.
 - Sốt cao, viêm tuyến vú, tắc tia sữa.
 - Rong kinh, bệnh thuộc hệ sinh dục tiết niệu.
- Phối huyết trị:

- Huyết áp cao: Thái dương + Khúc trì + Túc tam lý.
- Táo bón: Túc tam lý + Tam âm giao + Hợp cốc + Nội quan.
- Tê chân: Túc tam lý + Hoàn khiêu + Phong thị.
- Rối loạn tiêu hóa, đau dạ dày: Túc tam lý + Thái bạch + Chương môn.
- Viêm khớp gối:

1/ Túc tam lý + Độc ty + Âm lăng tuyền.

Dương lăng tuyền + Huyết hải + Hạt đỉnh.

2/ Túc tam lý + Hành gian.

- Sưng đau hai đầu gối: Tất quan + Túc tam lý + Ủy trung + Âm thị.

GIẢI KHÊ

- Tên khác: Hải đới.
- Huyết thứ 41 thuộc Túc dương minh Vị kinh (E 41).
- Kinh huyệt thuộc hỏa.
- Vị trí: Chỗ lõm trên nếp gấp trước giữa khớp cổ chân.
- Thần kinh vận động cơ: Là các nhánh của dây thần kinh chày trước.
- Hiệu năng: Trợ giúp tỳ khí mạnh lên.
 - Thông thấp trệ, an thần, định chí.
 - Hạ nhiệt ở Vị.
- Điều trị: Bàn chân buồng thông.
 - Viêm tổ chức mềm quanh khớp cổ chân, teo cơ cẳng chân.
 - Đau: đầu, răng; đầy bụng viêm ruột.
 - Tắc tia sữa, viêm tuyến vú.
 - Viêm thận, cổ trướng; não thiếu máu.
- Phối huyệt trị:
 - Hồi hộp, sợ sệt: Giải khô + Dương giao.
 - Viêm thận: Giải khô + Thận du + Âm lăng tuyền + Phục lưu.
 - Bong gân khớp cổ chân: Giải khô.
 - Đặc trị viêm thận: Giải khô.
 - Sưng đau cổ chân, bàn chân: Giải khô + Thái xung + Bát phong + Địa ngũ hội + Tam âm giao.
 - Đau tê liệt bàn chân, cổ chân: Giải khô + Tam âm giao + Bát phong + Thái xung + Hành gian + Côn lân.

HOÀN KHIÊU

- Tên khác: Khu trung.
- Huyệt thứ 30 thuộc Túc thiếu dương Đởm kinh (VB39).
- Giao hội của Túc thiếu dương và thái dương.
- Vị trí: Huyệt tại 1/3 ngoài, trên đoạn thẳng nối điểm cao nhất của mấu chuyển lớn và mỏm gai đốt sống cùng S4.
- Thần kinh vận động cơ: Là nhánh của dây thần kinh hông trên, dây thần kinh hông dưới và các nhánh của đám rối thần kinh cùng.
- Điều trị:
 - Phong thấp, đau khớp háng, đùi.
 - Đau dây thần kinh tọa.
 - Liệt nửa người.
- Phối huyệt trị:
 - Đau nhức đùi: Hoàn khiêu + Phong thị + Âm thị.
 - Đau đùi đầu gối: Dương lăng tuyền + Hoàn khiêu + Khâu khư.
 - Phong thấp đau hông đùi:
 - 1/ Hoàn khiêu + Cự liêu + Ủy trung.
 - 2/ Hoàn khiêu + Hậu Khê.
 - Gối đau lạnh chân: Hoàn khiêu + Tuyệt Cốt + Cự liêu + Ủy trung.
 - Đau thắt lưng đùi, liệt hạ chi: Hoàn khiêu + Tuyệt cốt + Dương lăng tuyền.
 - Đau dây thần kinh tọa: Trật biên + Bạch hoàn du + Thừa phù + Ủy trung + Hoàn khiêu.
 - Tê chân: Hoàn khiêu + Phong thị.
 - Phong thấp dạng hàn: Hoàn khiêu + Yên du.

ỦY TRUNG

- Tên khác: Khích trung.
- Huyệt thứ 40 của kinh Túc thái dương bàng quang (V40).
- Hợp huyệt thuộc thổ, khích huyệt của huyết.
- Vị trí: Chính giữa nếp gấp ở kheo chân (nhượng chân).
- Da vùng huyệt: chi phối bởi tiết đoạn thần kinh S2.
- Hiệu năng:
 - Thanh lọc huyết, hạ nhiệt.

- Thư giãn gân cơ, thông kinh hoạt lạc.
- Trục phong tà, thẩm thấp, mạnh lưng gối.
- Công dụng trị:
 - Viêm khớp gối, co rút cơ bắp chân.
 - Đau: lưng, thắt lưng, đau dây thần kinh hông.
 - Liệt chi dưới.
 - Phát sốt miệng khô, dị ứng mẩn ngứa, trĩ.
 - Tiểu tiện không lợi, thấp khớp mãn.
- Phối huyệt trị:
 - Trúng phong: Ủy trung + Hợp cốc.
 - Đơn độc: Ủy trung + Cách du.
 - Đau thắt lưng: Ủy trung + Thận du + Côn lân.
 - Đơn độc: Xích trạch + Ủy trung (chích nặn huyết).
 - Đặc trị bệnh ở lưng: Ủy trung.

CÔN LÂN

- Tên khác: Côn luân.
- Huyệt thứ 60 thuộc Túc thái dương Bàng quang kinh (V60).
- Kinh huyết thuộc hỏa.
- Vị trí: Từ đỉnh mắt cá ngoài đo ngang ra sau gót 1/2 thốn.
- Thần kinh vận động cơ: Là các nhánh của dây thần kinh cơ da và dây thần kinh chằng sau.
- Hiệu năng:
 - Trục xuất tà khí, giúp kinh lạc thông suốt.
 - Điều hòa khí huyết, thư giãn cơ, điều thấp bổ thận.
 - Thanh lọc khí huyết ở Tiểu trường và Bàng quang.
- Điều trị:
 - Viêm khớp mắt cá chân.
 - Hoa mắt, đau mắt, chảy máu cam, cứng cổ gáy.
 - Đau đầu do thần kinh, đau thần kinh vai, đau thần kinh hông.
 - Đau vùng thắt lưng không cúi được.
 - Nhau thai bong chậm, sót nhau, cước khí.
- Phối huyệt trị:

- Đau hai bên cột sống không cúi được: Côn lân + Hợp cốc + Phục lưu.
- Đau gót chân: Côn lân + Khâu khur + Thương khâu + Chiếu hải.
- Chuột rút hoa mắt: Côn lân + Ủy trung.
- Thông dương hóa thấp, tán hàn, giáng nghịch khí, khai khiếu tỉnh thần: bấm 3 huyệt: Thiên trụ, Đại trử, Côn lân.
- Đặc trị đau lòng bàn chân: Côn lân.

DỪNG TUYỀN

- Tên khác: Địa xung.
- Huyệt thứ nhất thuộc Túc thiếu âm Thận kinh (Rn₁).
- Tỉnh huyệt thuộc mộc.
- Vị trí: Chỗ lõm giữa hai mô cơ gan bàn chân.
- Da vùng huyệt: chi phối bởi tiết đoạn thần kinh L5.
- Hiệu năng: thanh thận nhiệt.
 - An thần định chí.
 - Giáng hỏa, giải quyết nghịch.
- Điều trị:
 - Đau, nhức, nóng, lạnh gan bàn chân.
 - Đỉnh đầu, đau tê mặt trong đùi.
 - Mất ngủ, kích ngất, huyết áp cao, bệnh tâm thần.
 - Hội chứng tiền đình, người suy nhược, chứng âm hư, hỏa vượng.
- Phối huyệt trị:
 - Ho, hư lao: Dừng tuyền + Quan nguyên + Phong long.
 - Cơ bàn chân co rút: Dừng tuyền + Kinh cốt + Thừa sơn.
 - Cấp cứu chết đuối: Hội âm + Tổ liêu + Nội quan + Dừng tuyền.
 - Trúng gió bất tỉnh: Thiếu xung + Dừng tuyền + Nhân trung + Phong long.
 - Cấp cứu bị điện giật: Tổ liêu + Dừng tuyền + Nội quan.

THÁI KHÊ

- Tên khác: Lũ tế.
- Huyệt thứ 3 thuộc Túc thái âm Thận kinh (Rn₃).
- Nguyên huyệt – Du huyệt thuộc mộc.
- Vị trí: Đỉnh mắt cá trong đo ngang ra sau 0,5 thốn.
- Thần kinh lớp nông: Có dây thần kinh da cẳng chân trong của tiết đoạn thần kinh

thất lưng 5 cùng 1.

Lớp sâu có dây thần kinh chằng của tiết đoạn thần kinh cùng 1 và 2.

- **Hiệu năng:**
 - Hạ nhiệt, giải hư nhiệt.
 - Bổ thận âm, phò trợ lưng gối.
 - Khỏe nguyên dương - Điều hòa khí huyết ở bào cung.
- **Điều trị:**
 - Đau răng, viêm họng, ù tai, rụng tóc, đái dầm.
 - Đau: thất lưng, gót chân, cổ chân, bong gân cổ chân.
 - Liệt hạ chi.
 - Suy nhược thần kinh.
 - Di tinh, kinh nguyệt không đều.
 - Viêm thận, viêm bàng quang.
- **Phối huyết trị:**
 - Đau đầu gối, chân: Thái khê + Côn lân.
 - Xoang đầu chóng mặt (gốc ở trong tai): Thái khê + An miện + Thái xung.

TRUNG XUNG

- Huyệt thứ 9 thuộc Thủ thiếu âm Tâm bào kinh (MC9).
- Tĩnh huyết thuộc mộc.
- **Vị trí:** Cách góc móng tay ngón giữa chừng 0,1 thốn về phía ngón tay cái.
- **Thần kinh vận động cơ:** Là nhánh của dây giữa.
- **Hiệu năng:**
 - Khai khiếu tỉnh thần, làm mát.
 - Hạ nhiệt.
- **Điều trị:** Lòng bàn tay nóng, cứng lưỡi, tim quặn đau.
 - Sốt cao, kích ngất – Hôn mê trẻ co giật.
 - Đau đầu, đau bụng.
- **Phối huyết trị:** Trúng phong cảm khẩu bất tỉnh: Nhân trung + Trung xung + Hợp cốc.
- **Khí công:**
 - Trung xung là huyết “Thụ khí” trong liệu trình A/KCDS.

Ế PHONG

- Huyệt thứ 17 thuộc Thủ thiếu dương Tam tiêu kinh (TR17).
- Giao hội của Thủ thiếu dương Tam tiêu và Túc thái dương bàng quang kinh.
- Vị trí: Chỗ lõm sau dái tai (khi há miệng), sau góc xương hàm dưới.
- Thần kinh vận động cơ: Là nhánh của dây thần kinh sọ não số XI, nhánh đám rối cổ sâu, nhánh dây thần kinh sọ não số IX, XII, nhánh của dây cổ 3,4,5.
- Hiệu năng:

Điều hòa khí tam tiêu – Sáng mắt, tăng thính lực giải nhiệt, trục gió độc (tà khí).

Ù tai, lãng tai, đau mắt, miệng đắng viêm tuyến mang tai, liệt dây thần kinh mặt (dây VII).

- Phối huyệt trị:
 - Khí bế ù tai: Ế phong + Thính hội.
 - Đau khớp hàm dưới: Hạ quan + Ế phong.
 - Liệt mặt: Ế phong + Khiên chánh + Địa thương + Nghên hương.
 - Viêm tuyến mang tai cấp: Giáp xa + Ế phong + Hợp cốc.
 - Đau thần kinh sinh ba: Ế phong (đặc trị).

THÍNH HỘI

- Tên khác: Hậu quan.
- Huyệt thứ 2 thuộc Túc thiếu dương Đờm kinh (VB2).
- Vị trí: Ở phía trước vành tai, dưới bình tai (khi há miệng có chỗ lõm).
- Da vùng huyệt: chi phối bởi tiết đoạn thần kinh sọ não số V.
- Hiệu năng: Hạ hỏa của Can Đờm, tăng thính lực trục tà khí, thông kinh lạc.
- Điều trị:
 - Ù tai, nghênh ngãng, câm điếc.
 - Viêm tai giữa.
 - Đau răng.
 - Liệt thần kinh mặt.
- Phối huyệt trị:
 - Điếc tai do khí bế: Thính hội + Dương trì.
 - Liệt mặt (méo miệng, mắt xệch): Thính hội + Giáp xa + Địa thương.

PHẦN II

Ý THỨC

Chương I:

* KINH NGHIỆM THỰC HÀNH KHÍ CÔNG DƯỠNG
SINH LIỆU TRÌNH A.

Chương II:

* CÁC BÀI TẬP THUỘC PHẦN Ý THỨC

Chương I

KINH NGHIỆM THỰC HÀNH KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH

(LIỆU TRÌNH A)

A. GIỚI THIỆU CHUNG

KCDS là một phương pháp tập luyện về tâm - thể. Ngoài mục đích dưỡng sinh là tăng cường sức khỏe, phòng bệnh và chăm sóc sức khỏe ban đầu, còn khai thác và sử dụng một cách hợp lý nhất tiềm năng cơ thể, giúp người tập tự ổn định được một số rối loạn, từng bước đẩy lùi hoặc tiêu diệt một số bệnh thích hợp.

Nếu tập đúng phương pháp đủ ngày đủ giờ, kết hợp một lối sống lành mạnh, hướng thiện và tiết dục, người tập sẽ làm chủ thân tâm, khai mở các kênh quyền lực nội tại, kiến chiếu sự vật, thể nhập tự tánh, từ đó giao hòa và vận dụng được các năng lực sáng tạo của vũ trụ để tiến về Chân - Thiện - Mỹ.

KCDS là một tổng thể tạm chia thành nhiều liệu trình, mỗi liệu trình sẽ có phương pháp thích hợp, phải nắm vững phương pháp để đạt mục đích, nhưng cũng phải biết bỏ phương tiện khi nó không còn thích hợp với sự tiến hóa của giai đoạn sau.

Trong khuôn khổ của tập tài liệu này, chúng ta chỉ thực nghiệm các liệu pháp của liệu trình A, là liệu trình đầu tiên vô cùng quan trọng, vì nó đặt nền móng vững chắc cho toàn bộ lâu đài KCDS nguy nga, tráng lệ.

Phương pháp chung là dùng cơ chế “Chủ động - Thụ động” phối hợp một số yếu tố là tác nhân duyên sinh để thực hiện hai vấn đề then chốt là:

“Hiệp khí” và “Điều khí”

Các bài tập của liệu trình A/KCDS phối hợp một cách nhuần nhuyễn các động tác có ý thức và sự vận động vô thức trong trạng thái đặc khí, nhằm khai thác và sử dụng tiềm năng cơ thể một cách hiệu quả và an toàn nhất.

- *Phần ý thức:* Gồm các động tác thể dục mềm dẻo, bài võ dưỡng sinh 18 thế đánh 4 cửa thành 72 động tác thực hiện trong trạng thái lỏng cơ thở sâu: Các động tác thể dục với gậy; các bài tập binh khí; kỹ thuật xoa bóp kinh mạch; day bấm các đại huyệt chỉ định; thất tinh quyền với 7 bộ (long, xà, hổ, báo, hươu, hạc, điểu); phương pháp điều tức bằng thở bụng vận động cơ hoành để chuyển dịch tạng phủ trong khoang bụng.

- *Phần vô thức:* Thực hiện trong trạng thái đặc khí các liệu pháp sau: vỗ bát đoạn cảm lỏng cổ tay tác động toàn thân; gõ mai hoa bằng 10 đầu ngón tay xuyên thấu phần cơ; ấn ma chân pháp thôi nã các đường kinh mạch và các vị trí xung yếu trên cơ thể; day bấm các đại huyệt chỉ định; điều khí chuyển động cơ mặt, cổ, gáy, day bấm huyệt mặt và hai tai; thực hành dịch cân kinh, lỏng cơ với hơi thở sâu trên nền nhạc nhẹ; thực hành xà quyền để lắc cột sống và ma sát một số đại huyệt quan trọng trên nền đất cứng.

Hai phần ý thức và vô thức này xen kẽ phối hợp tương thôi đối đãi nhau để thiên biến vạn hóa tạo thành muôn vàn liệu pháp thay đổi không ngừng để luôn luôn tự phù hợp với cơ địa và bệnh lý riêng của từng người.

Trong từng phần, tính ý thức và vô thức cũng không phải là hoàn toàn tuyệt đối mà chúng nội bao lẫn nhau.

B. ĐỐI VỚI PHẦN Ý THỨC

Yêu cầu: Khi thao tác người tập lỏng cơ; ngưng thần; thở bụng điều hòa, kiểm tra nhịp thở và phối hợp nhịp nhàng hơi thở với động tác; tập trung cao độ tại đại huyệt khí hải (đan điền); gạt bỏ mọi vọng niệm, quên hẳn mọi chuyện xung quanh. Tập lâu ngày thuần thực trở thành phản xạ, không cần suy nghĩ mà động tác vẫn tự hành chính xác chẳng khác gì động tác vô thức khi đặc khí. Như vậy là đi từ ý thức chuyển dần sang vô thức.

C. ĐỐI VỚI PHẦN VÔ THỨC

Yêu cầu: Trong trạng thái đặc khí, do ngưng thần, thư giãn, bế giác quan, người tập đã tự ức chế não. Nhưng để tránh vô thức hoàn toàn (động tác sẽ là tự phát bản năng không có lợi), người tập nghĩ thầm liên tục một mã khóa, có nghĩa là ra một lệnh cho não. Cũng có nghĩa là gây một điểm hưng phấn duy nhất trên nền ức chế khiến cho các động tác vô thức phải tự xảy ra trong phạm trù của mã khóa (nghĩa là các động tác vô thức này đã được chỉ định khu trú bằng trí tuệ).

D. PHỐI HỢP Ý THỨC VÀ VÔ THỨC

Như vậy là ta đã phối hợp ý thức trong việc dùng mã khóa và vô thức trong vận động.

- Tóm lại ngoài phần luyện “khí” với tính năng tác dụng và bản chất mà cho đến nay nền khoa học hiện tại chưa lý giải được, trong một chừng mực nào đấy ta có thể xem KCDS là một sự phối hợp các phương pháp sau:

+ Thể dục; võ dưỡng sinh; xoa bóp day bấm huyệt; nội khoa tâm lý; thôi miên; tự kỷ ám thị và thư giãn...

KCDS phối hợp các phương pháp trên thành một thể thống nhất để có sức mạnh tổng lực, đồng thời nâng cao lên đến cực điểm khả năng kích phát và sử dụng tiềm năng cơ thể.

- So với thể dục, võ dưỡng sinh và xoa bóp day bấm huyệt, KCDS nâng cao bằng cách sử dụng các thao tác đặc trị này trong tình trạng vô thức.

- So với nội khoa tâm lý, KCDS nâng cao bằng các liệu pháp giải tỏa Stress mãnh liệt để nhanh chóng ổn định tâm lý và điều hòa các rối loạn chức năng khác.

- So với thôi miên, KCDS nâng cao bằng cách làm cho người tự tập làm chủ hoàn toàn toàn bộ quá trình tập luyện.

- So với tự kỷ ám thị, KCDS nâng cao bằng cách làm cho các động tác của vô thức xảy ra mãnh liệt hiệu quả hơn, mà trí tuệ vẫn khu trú chỉ định được toàn bộ quá trình hoạt động vô thức này.

Các bài tập vô thức của liệu trình A/KCDS chúng tôi sẽ trình bày cụ thể trong chương sau, ở đây chúng tôi chỉ xin giới thiệu các bài tập thuộc phần “ý thức” gồm có:

- 1) Các động tác thể dục mềm dẻo.
- 2) Bài “võ dưỡng sinh số I”.
- 3) Bài tập thể dục với gậy.
- 4) Bài “Trung bình tiên số I”.
- 5) Phương pháp thở nội lực.
- 6) Phương pháp xoa bóp day bấm huyệt.

Phần chót: Phối hợp giữa các bài tập “vô thức” và “ý thức” để thành một bài tập tổng hợp mà học viên phải kiên trì thực hành chính xác liên tục trong 6 tháng trước khi qua liệu trình A nâng cao.

Chương II

CÁC BÀI TẬP THUỘC PHẦN Ý THỨC

I. BÀI TẬP THỂ DỤC MỀM DẸO (*8 thao tác xoay khớp.*)

Bài thể dục khởi động này thuộc phần ý thức của liệu trình A/KCDS được thực hiện trong tư thế lỏng cơ thở sâu, trên nền nhạc nhẹ, với tiếng trống hoặc tiếng hô của huấn luyện viên làm hiệu lệnh.

Kỹ thuật quay khớp theo đường tròn tỏ ra có hiệu quả to lớn trong công việc tăng cường sức khỏe, phòng bệnh và tự điều trị một số bệnh thích hợp. Giúp khí huyết lưu thông điều hòa, hoạt động khớp trở nên mềm dẻo linh hoạt hơn và là biện pháp khởi động quan trọng chuẩn bị cơ và khớp để bước sang liệu pháp vô thức đạt hiệu quả và an toàn cao.

- ***Động tác 1: Quay đầu (khớp cổ)***

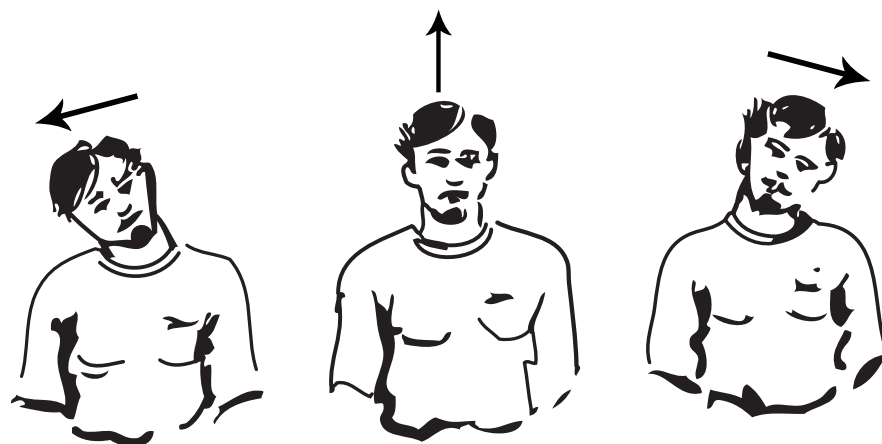
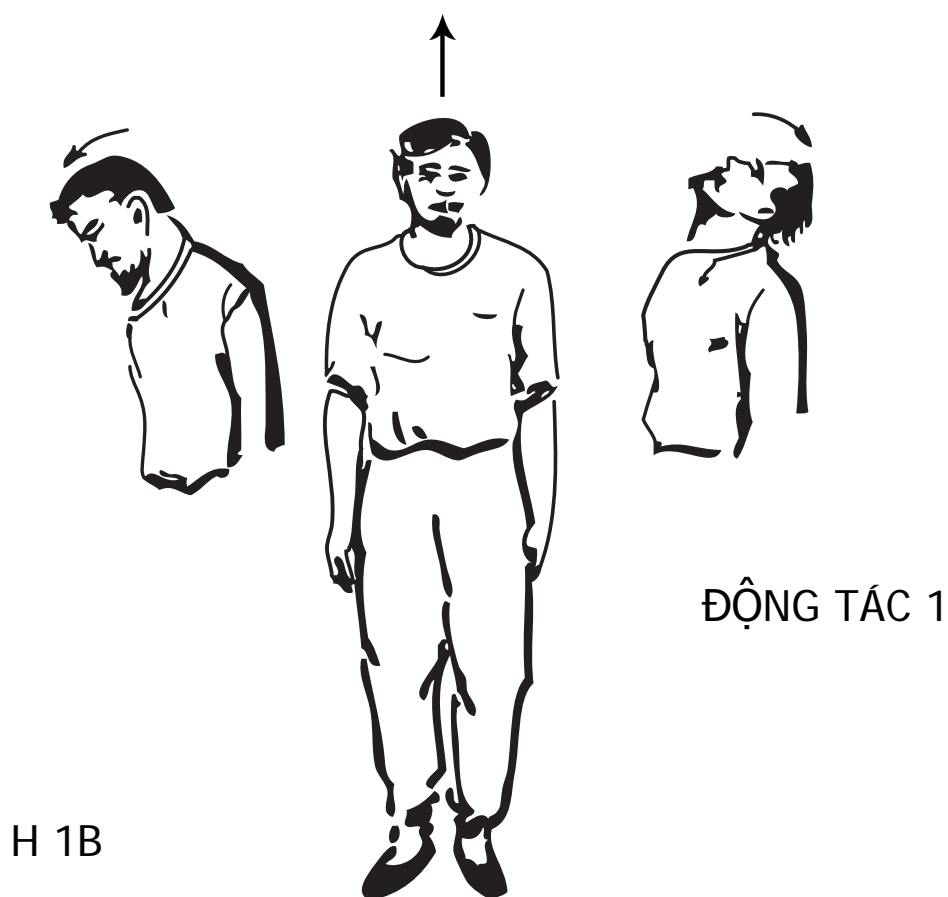
Đứng thẳng người, thư giãn toàn thân, thở điều hòa, hai tay xuôi theo thân người.

Gục đầu về phía trước, ngửa đầu ra sau, lắc đầu qua phải, lắc đầu qua trái... 5 lần.
H:1B, 2B.

Quay đầu theo vòng tròn thuận chiều kim đồng hồ... 5 lần. H.3B.

Quay đầu theo vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ... 5 lần.

Quay chậm và nhắm mắt để khỏi mất thăng bằng. Bệnh nhân tim mạch, huyết áp, rối loạn tiền đình không sử dụng động tác này.



- **Động tác 2: Quay khớp vai.**

Đứng thẳng tay thư giãn, thở điều hòa.

Quay hai khớp vai theo chiều vòng tròn hướng từ dưới đi lên... 5 lần.

Quay hai khớp vai theo chiều vòng tròn hướng ngược lại... 5 lần. H.4B.



- **Động tác 3: Quay khớp khuỷu tay.**

Đứng thẳng người thư giãn thở điều hòa. Dùng bàn tay phải nắm chặt phía trên khuỷu tay trái. Co cánh tay trái lên tạo thành một góc vuông với bắp tay.

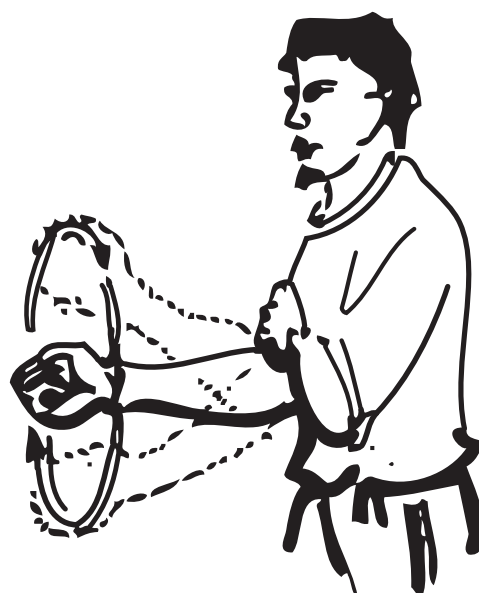
Quay cánh tay trái theo đường tròn thuận chiều kim đồng hồ... 5 lần. H. 5B.

Quay cánh tay trái theo đường tròn ngược chiều kim đồng hồ... 5 lần.

Đổi tay thao tác như trên.



NHÌN THẲNG



H 5B

- **Động tác 4: Quay khớp cổ tay.**



H 6B

NHÌN THẲNG



NHÌN NGHIÊNG

Đứng thẳng người thư giãn, thở đều hòa, hai tay xuôi theo thân người. Co cánh tay trái lên để thẳng góc với bắp tay. Dùng bàn tay phải nắm chặt phía trên cổ tay trái.

Quay bàn tay trái theo đường tròn thuận chiều kim đồng hồ... 5 lần.

Quay bàn tay trái theo đường tròn nghịch chiều kim đồng hồ... 5 lần. H. 6B.

Đổi tay thao tác như trên.

- **Động tác 5: Quay thắt lưng.**

Đứng thẳng người thư giãn, 2 tay chống nạnh vào thắt lưng.

Quay thắt lưng theo đường tròn thuận chiều kim đồng hồ... 5 lần.

Quay thắt lưng theo đường tròn nghịch chiều kim đồng hồ... 5 lần. H.7B.

Hai bàn chân giữ yên một chỗ không chuyển động.



H 7B

- **Động tác 6: Quay khớp gối.**

Đứng chụm chân, lỏng cơ, thở điều hòa, rùn gối xuống để hai tay vịn vào gối.

Quay khớp gối theo đường tròn thuận chiều kim đồng hồ... 5 lần. H.8B

Quay khớp gối theo đường tròn nghịch chiều kim đồng hồ... 5 lần.

Hai bàn chân giữ yên không cho chuyển động.

***H. 8B



- **Động tác 7: Quay khớp cổ chân.**

Thực hiện ở tư thế ngồi thẳng lưng, thở điều hòa thư giãn, chân phải duỗi thẳng trên nền. Kéo chân trái về phía người để ống chân trái thẳng góc với đùi chân phải. Bàn tay trái nắm chặt phía trên cổ chân trái. Bàn tay phải nắm chặt 5 đầu ngón chân trái.

Quay bàn chân trái theo đường tròn thuận chiều kim đồng hồ... 5 lần. H. 9B1.

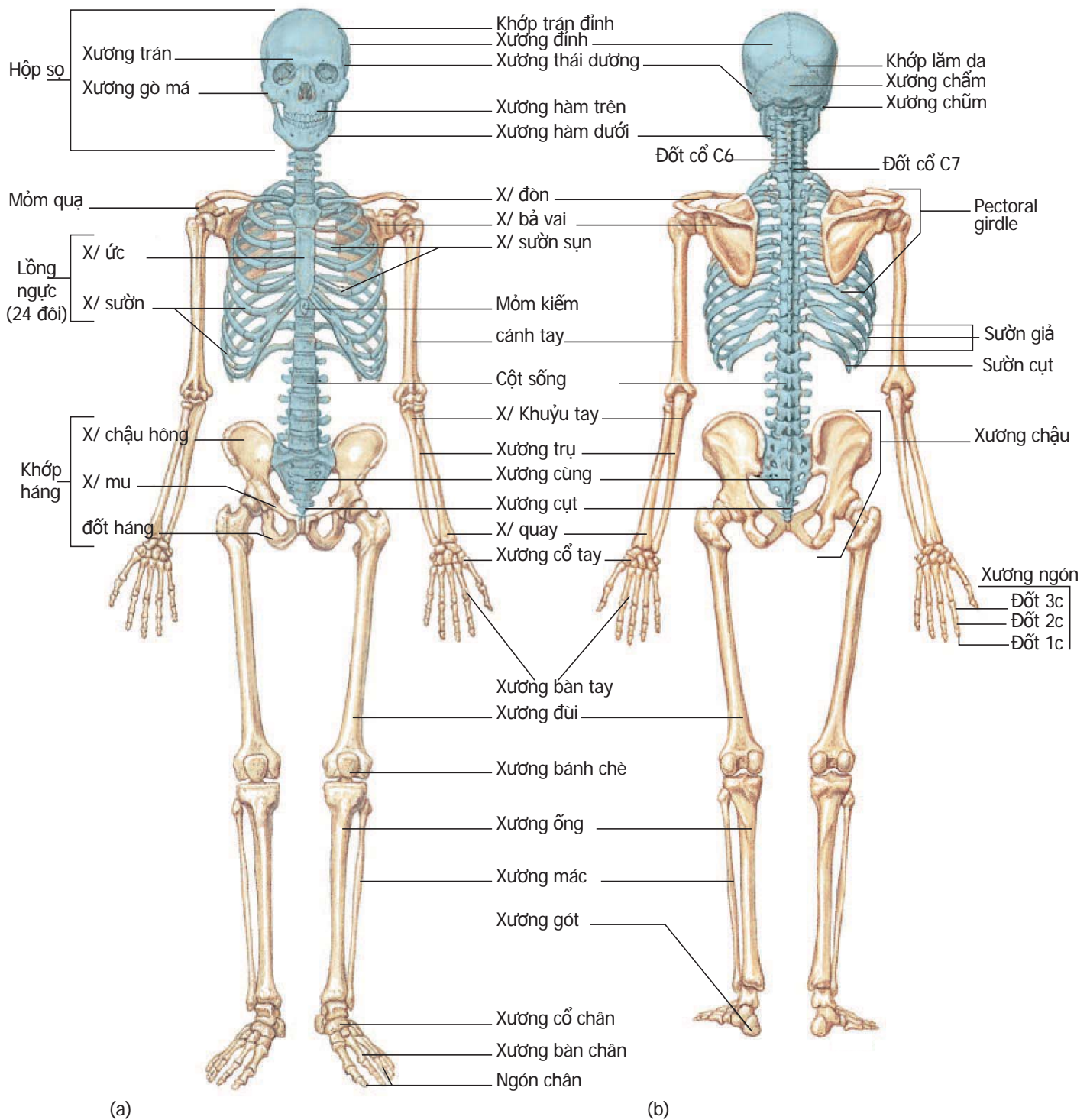
Quay bàn chân trái theo đường tròn nghịch chiều kim đồng hồ... 5 lần. H. 9B2.

HÌNH 9B1



HÌNH 9B2





HÌNH BỘ XƯƠNG 6CT

• **Động tác 8: Quay toàn thân.**

Đứng dạng chân vừa phải, thư giãn thở điều hòa, thông hai tay, hai bàn chân đứng yên.

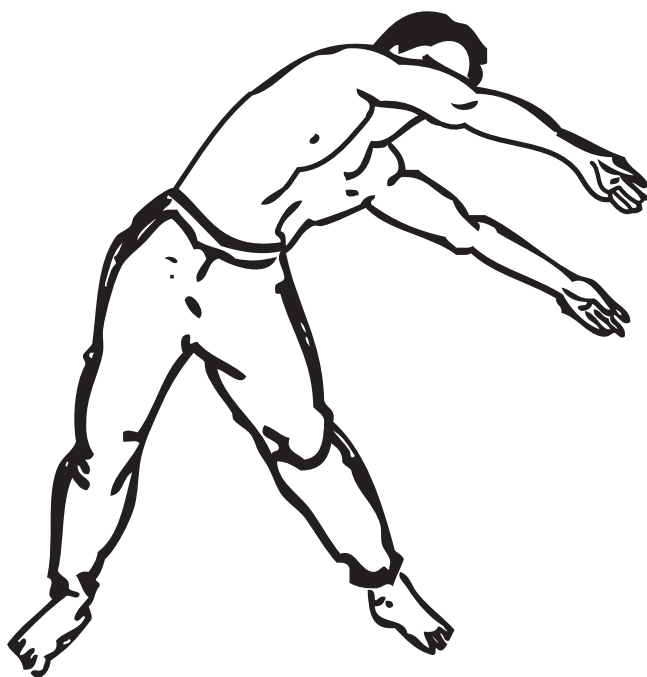
Cúi người phía trước, ngửa người ra sau, nghiêng hai bên hông xoay theo đường tròn thuận chiều kim đồng hồ... 5 lần và nghịch lại... 5 lần. H. 10B1 đến 10B11.

Quay chậm và thở điều hòa theo động tác.

Bệnh nhân huyết áp tim mạch, rối loạn tiền đình không tập động tác này.

Tùy tình hình sức khỏe và bệnh lý, có thể tăng gấp đôi số lần thao tác hoặc giảm đi để thích hợp với thể lực của mình.

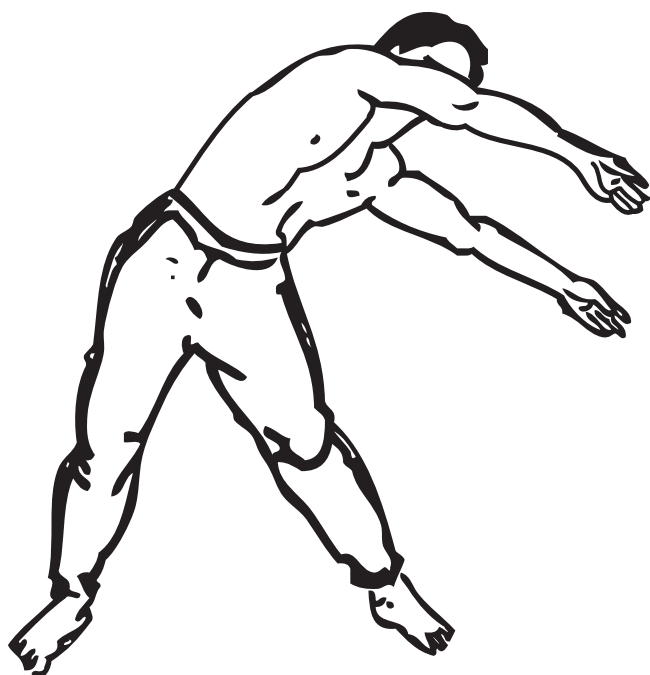
H. 10B1 đến 10B11



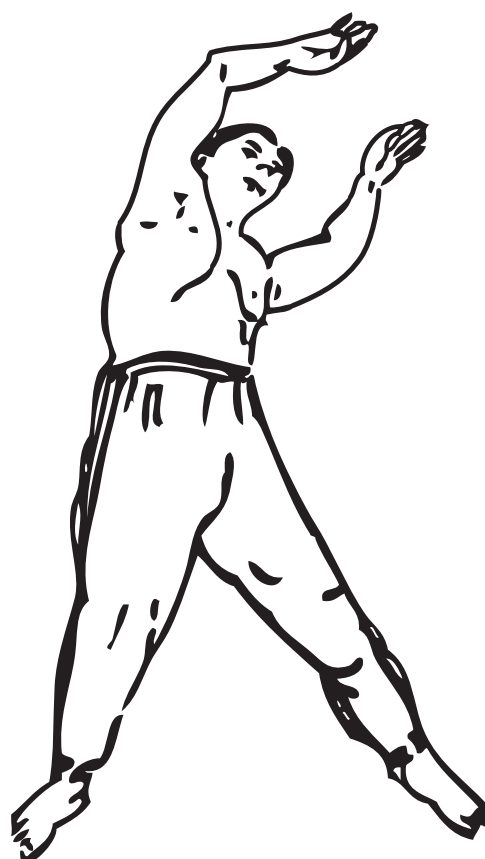
H 10B3



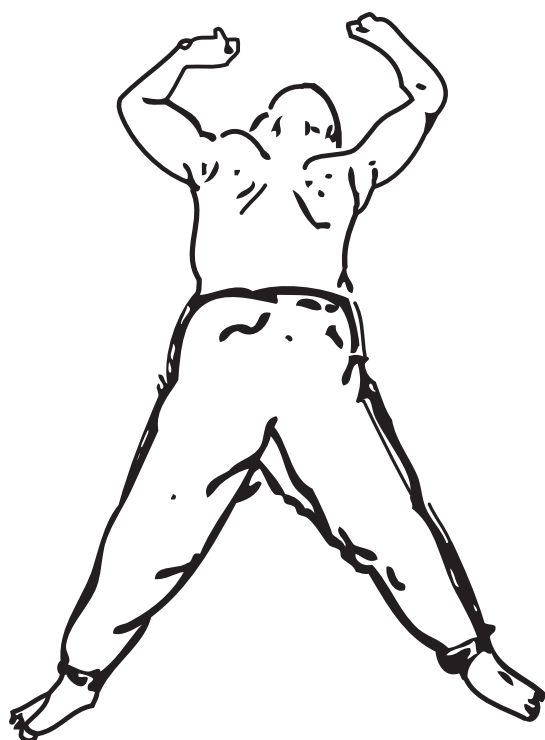
H 10B4



H 10B3



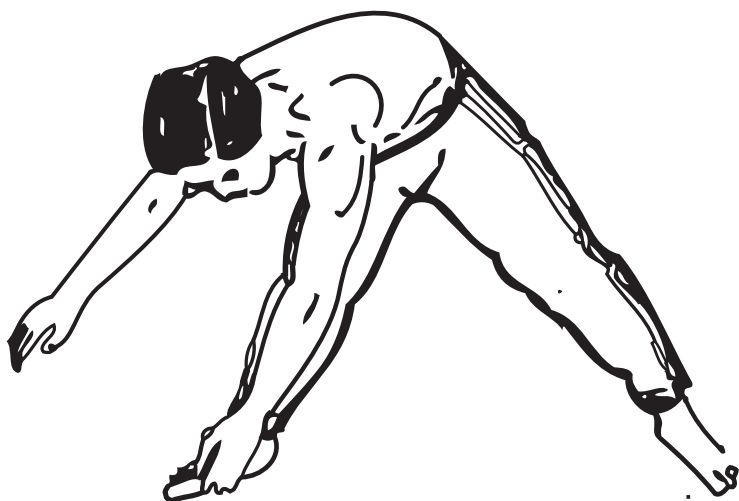
H 10B4



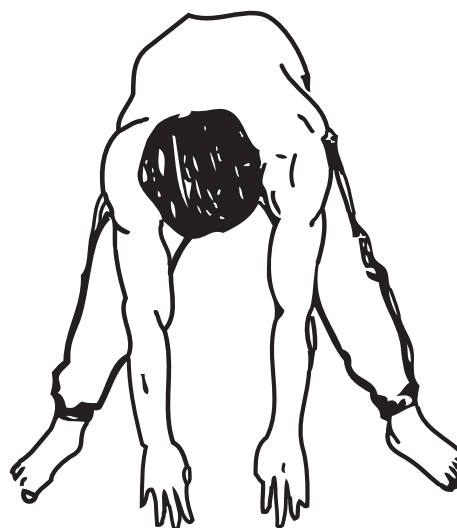
H 10B5



H 10B6



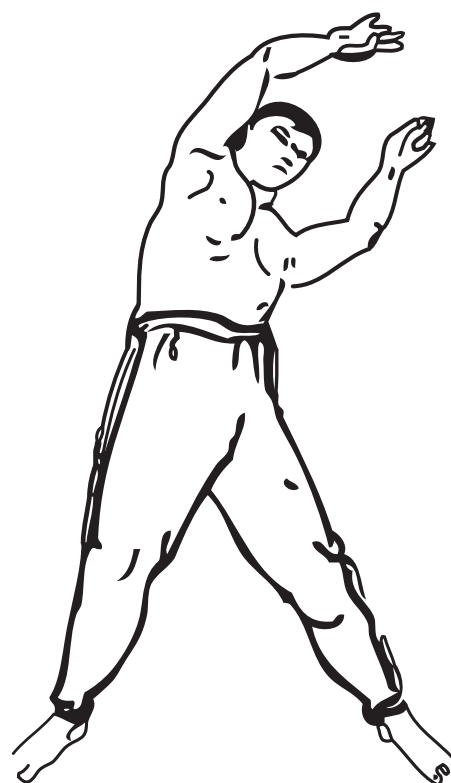
H 10B7



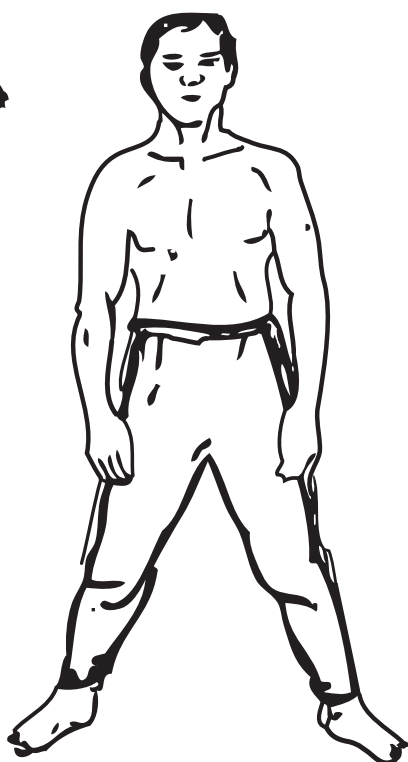
H 10B8



H 10B9



H 10B10



H 10B11

II. BÀI “VÕ DƯỠNG SINH SỐ I”

Nguyên tắc chung khi thực hành bài quyền này là:

- Thư giãn toàn thân không ra gân để khí huyết lưu thông điều hòa.
- Tập trung tư tưởng vào đường quyền, khi đã thuần thục thì tập trung tư tưởng vào Đan điền khí hải trọng tâm cơ thể. Giữ tâm không, gạt bỏ mọi vọng niệm.
- Động tác từ tốn, chậm rãi điều hòa, thở ra thót bụng lại ép sạch hơi, hít vào bằng đường mũi bụng phình ra tới đa.
- Hơi thở phải theo động tác, bụng thót hay phình đúng mức thì cũng là lúc hoàn thành động tác. Khi bắt đầu một động tác mới cũng là lúc bắt đầu một chu kỳ thở khác. Cứ như thế động tác và hơi thở phối hợp thành một thể thống nhất, liên tục điều hòa cho đến hết bài quyền.
- Động tác thông thả khoan thai, hơi thở bụng chậm dài sâu. Tránh hỗn loạn nhịp thở hại tim mạch. Hơi thở bụng chậm dài sâu còn có tác dụng vận động cơ hoành thông phần đáy lá phổi, tác động đến tạng phủ trong khoang bụng, tăng cường sự cấp O₂ và thải độc cho tế bào, lưu lại một lượng CO₂ vừa phải có tác dụng tăng nhu động của thành mạch giúp khí huyết lưu thông điều hòa, ổn định huyết áp, tim mạch. Tập KCDS nếu quá mệt mỏi không có lợi, nhưng hơi mệt một tí (vừa phải) rất có lợi, vì cơ thể sẽ sản sinh hồng cầu.
- Bài nhu quyền này có tác dụng tốt trong thể dục dưỡng sinh, phòng bệnh, nâng cao sức khỏe, có công năng điều trị một số bệnh về cơ năng và rối loạn chức năng thích hợp. Ngoài ra trong liệu trình A/KCDS nó là phần khởi động bắt buộc để chuẩn bị gân cơ xương khớp, thần kinh, tâm lý, và nhịp thở để bước vào giai đoạn luyện “khí” với các bài tập vô thức đạt hiệu quả cao và an toàn.

• **Động tác 1: Khởi thức (thư giãn)**

Đứng thẳng người, thư giãn toàn thân, chân bằng vai, chắp tay trước ngực, giữ tâm không, thở ra thót bụng lại ép sạch hơi, bẻ giác quan mắt mở hé, ý đặt tại Đan điền (khí hải). H.1C.

- ***Động tác 2: Trung bình tấn (thăng lưng)***

Từ từ rùn gối xuống cho đến khi thân và đùi sắp thẳng góc với nhau thì dừng lại. Hai tay vẫn chắp trước ngực, hai bàn chân cách nhau một quãng bằng hai vai, ý đặt tại Đan điền (khí hải) nằm dưới rốn 1,5 đồng thân thôn (khoảng 2 phân). H.2C.

Khi bắt đầu rùn gối cũng là lúc bắt đầu hít vào bụng phình ra từ từ cho đến tối đa. Khi bụng căng tối đa, cũng là lúc động tác hoàn chỉnh và lại bắt đầu thở ra cùng lúc với động tác tiếp theo.

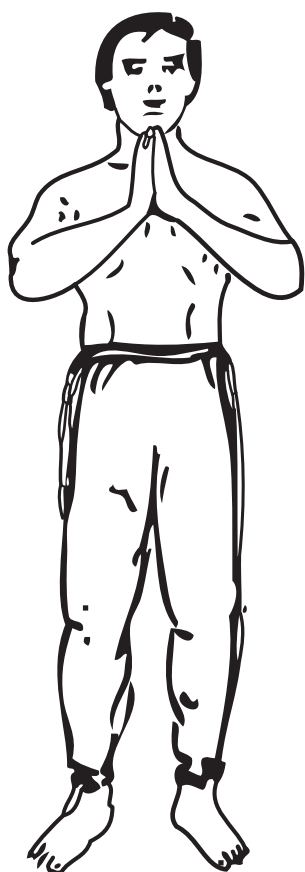
- ***Động tác 3: Bình thân tấn (kéo gót)***

Mũi bàn chân làm trụ, từ từ kéo hai gót về phía trước, làm cho hai bàn chân nằm trên một đường thẳng. Hai bàn tay chắp trước ngực từ từ mở ra tối đa, lòng bàn tay hướng về phía trước, khuỷu tay thành một góc vuông, mở rộng lồng ngực, ép xương bả vai. Thở ra thót bụng lại ép sạch hơi.

Nếu thực hành đúng, khi kéo hai gót về phía trước, cơ thể sẽ lắc lư chao đảo, phải đặt ý tại đan điền tưởng tượng khí từ đầu mình tứ chi tụ về nơi này, cơ thể sẽ giữ cân bằng. Động tác này nhằm kích thích đan điền tinh là khí hải, tác động mệnh môn tại thắt lưng để kích thích thận và tuyên thượng thận. H. 3C.

- ***Động tác 4: Chảo mã tấn (đẩy chậm)***

Bước chân trái lên, rùn gối trái xuống thấp, hai tay từ từ đẩy thẳng ra trước mặt, bàn tay thẳng vuông góc với cổ tay. Gối trước rùn tối đa, mũi bàn chân trước hướng thẳng về phía trước, bàn chân sau nằm ngang. Hai bàn chân tạo thành một góc vuông, hai chân di động trên hai đường song song với hai vai. Động tác này hít vào, bụng phình ra từ từ đến tối đa, ý đặt tại đan điền, tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể theo hai tay đẩy ngã một bức tường vững chắc. H.4C.



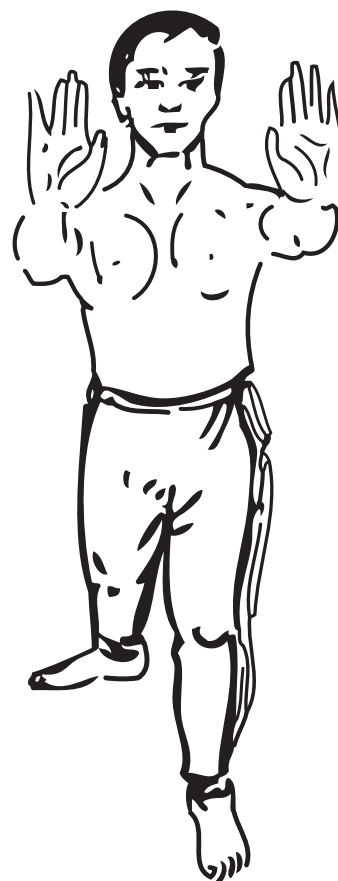
H 1C



H 2C



H 3C



H 4C

• **Động tác 5: Đỉnh tấn (kéo vào)**

Rùn gối sau, duỗi chân trước, nặng chân sau nhẹ chân trước. Ngửa người ra sau kéo hai tay từ từ về thắt lưng, bàn tay thẳng góc cổ tay, ý đặt tại đan điền tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra hai tay để kéo một vật nặng về phía ta.

Động tác này thở ra thót bụng lại ép sạch hơi. H. 5C.

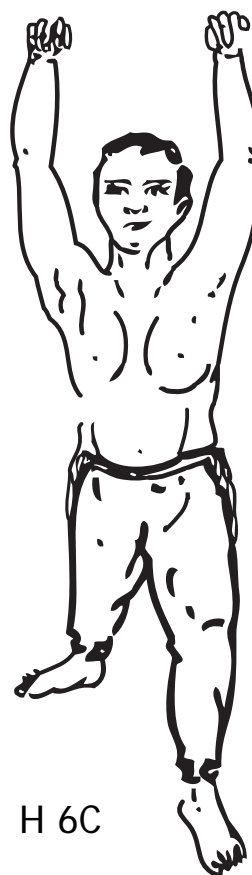


H 5C

• **Động tác 6: Chảo mã tấn (vươn cao)**

Lấy gót làm trụ xoay mũi bàn chân trái để bàn chân trái nằm ngang. bước chân phải lên, rùn gối phải hạ thấp người, mũi bàn chân trước hướng thẳng về phía trước để thành chảo mã tấn. Hai tay từ hông vươn cao lên tối đa, cổ tay lỏng, hai bàn tay cụp xuống theo tư thế của hâu quyền. Ý đặt tại đan điền, tưởng tượng khí chuyển ra hai tay để nâng một vật rất nặng lên cao khỏi đầu.

Động tác này hít vào bụng phình ra tối đa. H. 6C.



H 6C

• **Động tác 7: Xà tấn (sạt thấp)**

Kéo chân phải ra sau, rùn gối phải sạt người xuống thấp, chân trước duỗi thẳng, nghiêng hông tạo thành xà tấn. Chân trước và hông tạo thành một đường thẳng, hợp với đất tạo thành một góc càng nhỏ càng tốt. Hai bàn chân song song nhau, bàn tay phải đưa lên che mặt, bàn tay trái để dọc thân che hạ bộ.

H 7C



Động tác này thở ra thót bụng lại. H.7C.

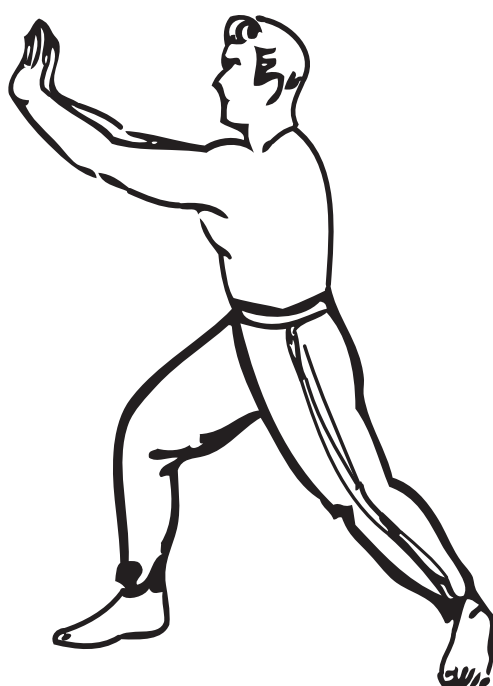
- **Động tác 8: Tảo địa cước (xoay người)**

Trụ chân trước (chân trái), xoay người quét chân sau (chân phải) nửa vòng tròn về phía trước thành chảo mã tấn. Hai tay cùng chuyển động theo chiều xoay của thân vạch thành nửa vòng tròn về phía trước. Hai lòng bàn tay hướng về phía trước, động tác giống như chụp một vật rất nặng xoay người ném về phía trước.

Động tác này hít vào bụng phình ra. Ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí chuyển ra hai tay để lùi và ném vật nặng. H. 8C1 và H. 8C2.

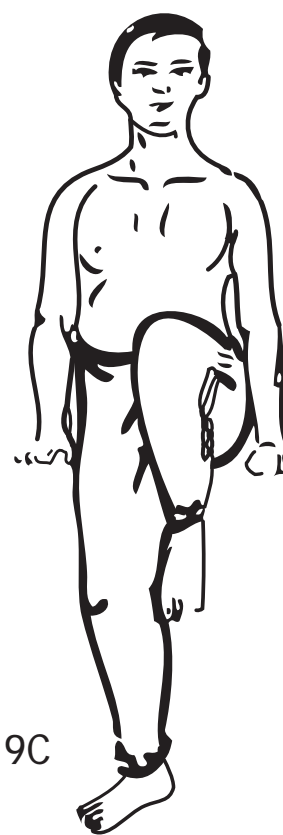


H 8C1



H 8C2

(ĐỘNG TÁC 8 NHÌN NGHIÊNG)

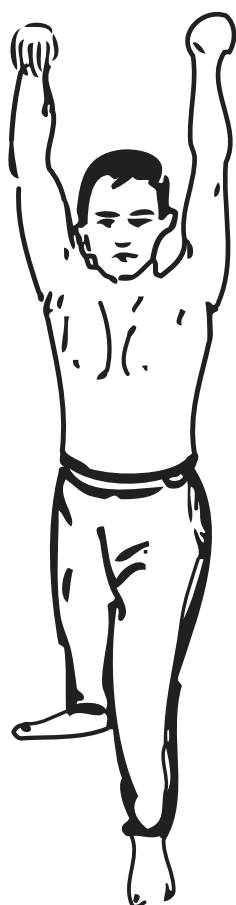


H 9C

- **Động tác 9: Hạc tấn (kéo gối)**

Chân sau co lên, kéo cao gối (chân trái) thành thế hạc tấn đứng một chân. Hai tay đè xuống, bàn tay thẳng góc cổ tay, hai cánh tay xuôi theo hông. Ý đặt tại đan điền, tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra hai tay để đè xuống đất. Động tác giống như chim hạc đang đậu xuống bình nguyên đang đập mạnh hai cánh xuống để lấy thăng bằng.

Động tác này thở ra, bụng thót lại từ từ ép sạch hơi. H.9C.



H 10C



H 11C

- **Động tác 10: Chảo mã tấn (vươn cao)**

Đặt chân trái xuống xa về phía trước, chân sau duỗi để thành chảo mã tấn. Hai tay từ hông vươn cao lỏng cổ tay, bàn tay cup xuống theo thế của hầu quyền, ý đặt đan điền (khí hải) trọng tâm cơ thể, tưởng tượng khí từ đây dẫn ra tay để kéo một vật nặng từ đất lên cao khỏi đầu. Động tác này hít vào, bụng phình ra từ từ đến tối đa. H.10C.

- **Động tác 11: Xà tấn (sạt thấp)**

Kéo chân trước về phía sau (chân trái), rùn gối trái, duỗi chân phải, người sạt thấp xuống đất thành xà tấn. Bàn tay trái đưa lên che mặt, tay phải xuôi dọc theo hông che hạ bộ. Ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể dẫn lên đầu để sạt thấp tránh đòn công của đối phương vào đầu và trung lộ.

Động tác này thở ra, bụng thót lại. H.11C.

• **Động tác 12: Đảo đầu (xỉa ngược)**

Rùn gối phải, đầu đảo về phải, đoạn rùn gối trái đầu lại đảo về trái. Như vậy đầu vạch thành một đường tròn. Hai tay vận động thành một đường tròn theo chiều đảo đầu để che mặt, đồng thời xỉa ngược ra sau. Hai tay song song, tay trái trên, tay phải dưới, 10 ngón tay xòe ra, tay trái úp, tay phải ngửa. Ý đặt tại đan điền (khí hải), tưởng tượng khí từ đan điền chuyển ra tay để kéo một vật nặng từ sau ra trước rồi lại chuyển người ném ra sau.



H 12C1

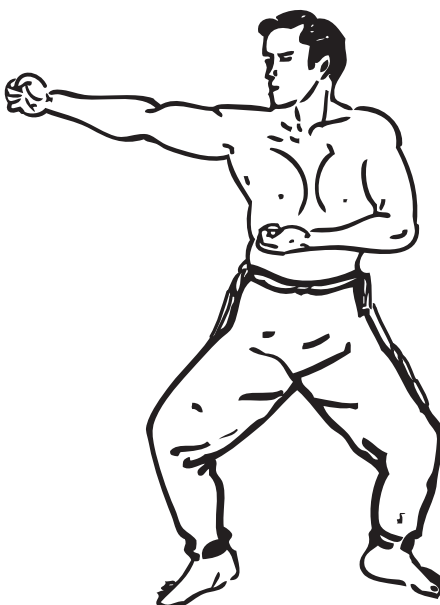


H 12C2

Động tác này hít vào, bụng phình ra tối đa. H.12C1, 12C2.

• **Động tác 13: Xoay người đánh ngược**

Xoay người, kéo chân phải về phía sau thành trung bình tấn. Đánh ngược lưng nắm tay phải ra sau. Ý đặt tại đan điền tưởng tượng khí từ nơi này chuyển ra tay để xoay người kéo một vật nặng xoay tròn và ném ra sau.



H 13C1

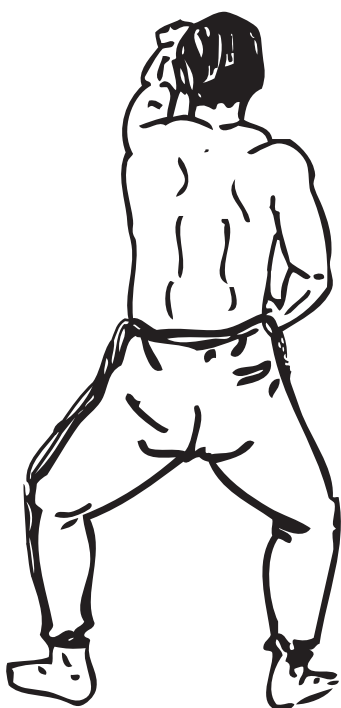
H 13C2
(TƯ THẾ 13 NHÌN PHÍA SAU)

Động tác này thở ra thót bụng lại ép sạch hơi. H.13C1, 13C2.

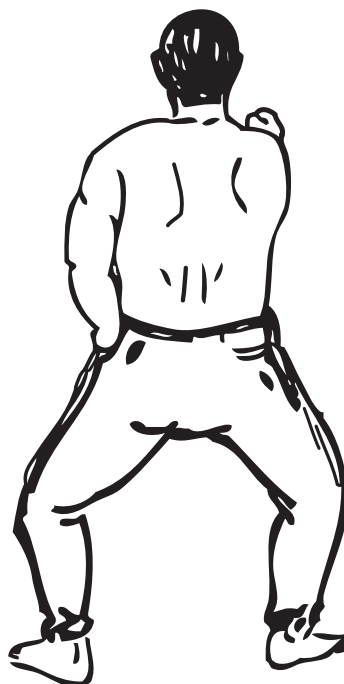
• **Động tác 14: Trung bình tấn (đấm thẳng)**

Lui chân phải về phía sau bằng chân trái thành trung bình tấn. Đấm liên tiếp 2 lần. Tay trái đấm ở bộ thượng, đoạn rùn gối xuống tấn đấm tay phải ở bộ hạ.

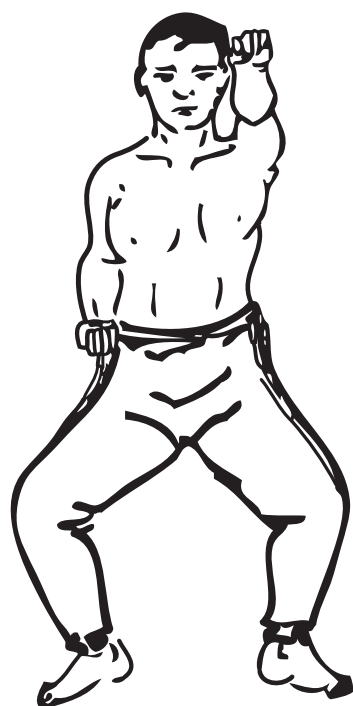
Ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí từ đan điền chuyển ra tay để đẩy một vật nặng. Cả hai động tác này đánh liền nhau để thành một thức, chiêu thức này hít vào, bụng phình ra tối đa. H.14C1, H.14C2, H.14C3, H.14C4.



H 14C1

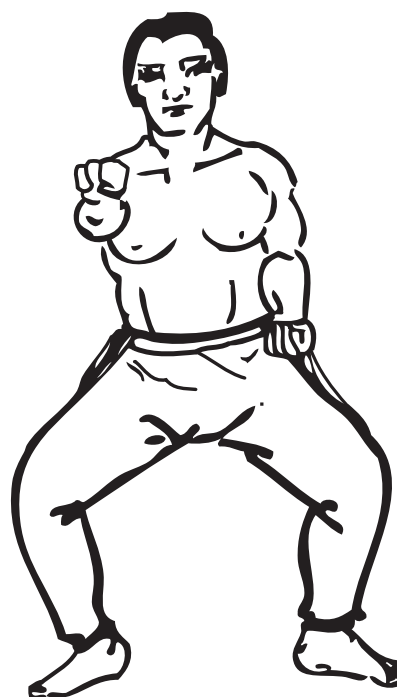


H 14C2



H 14C3

HÌNH PHỤ NHÌN CHÍNH ĐIỆN



H 14C4

HÌNH PHỤ NHÌN CHÍNH ĐIỆN

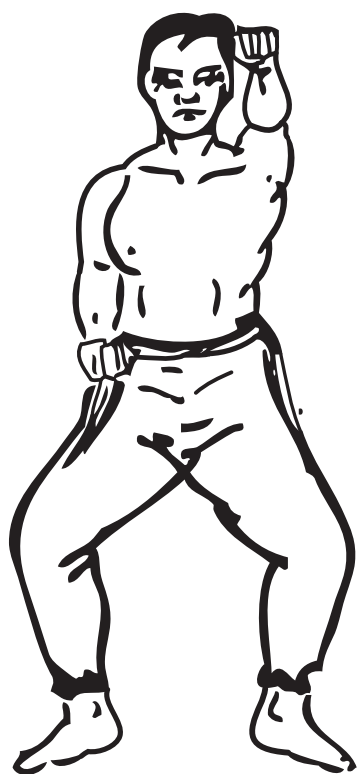
- **Động tác 15: Xoay người đánh ngược**

Xoay người kéo chân phải ra sau. Tay phải vòng xuống hạ bộ rồi đánh ngược lưng nắm tay ra sau. Ý đặt tại đan điền tượng trưng khí chuyển từ khí hải ra tay để kéo một vật nặng xoay người ném về phía sau. Chân ở thế trung bình tấn, nắm tay kia đặt ở thắt lưng.

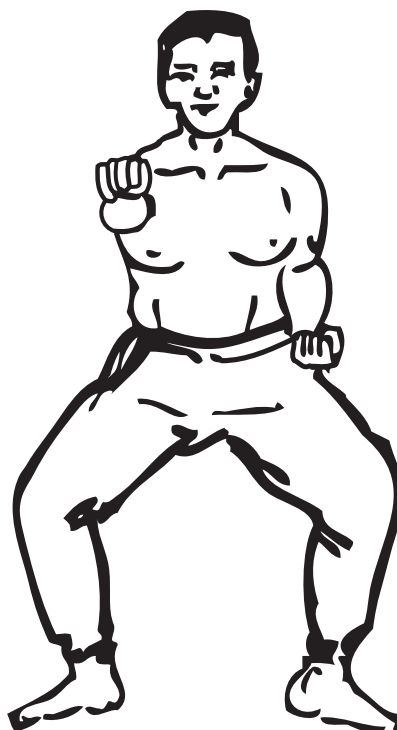
Động tác này thở ra bụng thót lại ép sạch hơi. H.15C.



H 15C



H 16C1



H 16C2

- **Động tác 16: Trung bình tấn (Đắm thẳng)**

Thực hiện như động tác 14, nhưng ở hướng ngược lại.

Động tác này hít vào, bụng phình ra. H.16C1, H.16C2.

• **Động tác 17: Xoay người che mặt**

Xoay người sang phải (hoặc trái tùy thích) hai tay đưa lên gạt che mặt. Hai cánh tay đưa lên song song che trước mặt. Động tác này thở ra bụng thót lại ép sạch hơi. Ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra hai cánh tay để cản một vật nặng đang lao vào người. H.17C.

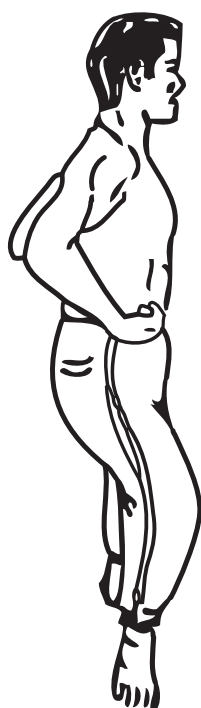


H 17C

• **Động tác 18: Bình thân tấn (kéo gót)**

Kéo hai gót về phía trước thành thế bình thân tấn, hai cánh tay đang ở trước mặt kéo xuống ngang hông, nắm tay ngang thắt lưng, mặt trong cánh tay hướng lên trời, lưng thẳng. Ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí toàn thân dồn về nơi đây thì cơ thể sẽ hết lắc lư chao đảo.

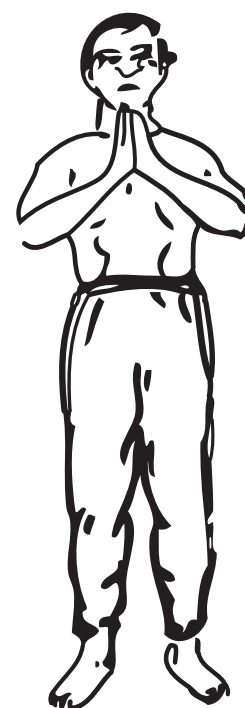
Đến đây muốn kết thúc thì xoay người sang trái về khởi thức. Nếu muốn tiếp tục thì thực hiện tiếp động tác: Chảo mã tấn đẩy chậm số 4 và lại tiếp tục theo trình tự như trên cho đến khi nào muốn nghỉ thì về khởi thức.



H 18C1



H 18C2



H 18C3

III. BÀI THỂ DỤC VỚI GẬY (*9 động tác thể dục với gậy*)

Đây là một số các động tác cơ bản trong kỹ thuật sử dụng roi của bản môn, được lựa chọn cải tiến để dùng trong dưỡng sinh nhằm khởi động gân cơ xương khớp hơi thở và chuẩn bị tâm lý, tạo tiền đề cho buổi luyện khí với các bài tập vô thức đạt hiệu quả an toàn.

1- YÊU CẦU CỦA CÂY GẬY:

- Độ lớn vừa cầm tay, trọng lượng thích hợp với cơ thể mình.
- Vật liệu có thể dùng: tre, trúc, gỗ nhẹ, gỗ nặng hay kim loại...
- Gậy phải thẳng, chiều dài đo từ đất lên ngang với tầm chân mày của người tập (do vậy còn gọi là tề mi côn hay trung bình tiên).

2- KỸ THUẬT CẦM GẬY:

Động tác cầm gậy đầu tiên là động tác cầm cơ bản thực hành như sau:

- Chia cây gậy làm 3 phần để cầm. Tay thuận (tay phải) cầm giữa lòng cánh tay hướng ra ngoài, tay không thuận (tay trái) cầm úp lưng cánh tay hướng ra ngoài.
- Khi tập tùy theo động tác sẽ sử dụng toàn thân cây gậy và cả hai đầu.
- Cầm gậy là cả một nghệ thuật, vừa phải thật chắc để khởi rơi gậy khi va chạm. Nhưng tùy lúc lại phải linh hoạt cơ động thay đổi tư thế cầm luôn để thuận với thế đánh.

3- THỰC HÀNH:

• *Động tác 1: Chào với gậy*

Chúng ta qui ước khi cầm gậy, đầu gậy phía bên phải ta gọi là “đầu gậy phải”, đầu gậy phía bên trái ta gọi là “đầu gậy trái”. H.1D.

- Đứng thẳng người trong tư thế nghiêm chụm chân. Cầm gậy đúng qui cách, thông tay để gậy ngang thắt lưng.

Ý đặt tại đan điền (khí hải), thở bụng điều hòa (thở ra thót bụng lại ép sạch hơi, hít vào bụng phình ra tối đa).

- Cơ động cả hai tay, quay gậy một vòng tròn trước mặt sau đó kẹp vào sau nách.

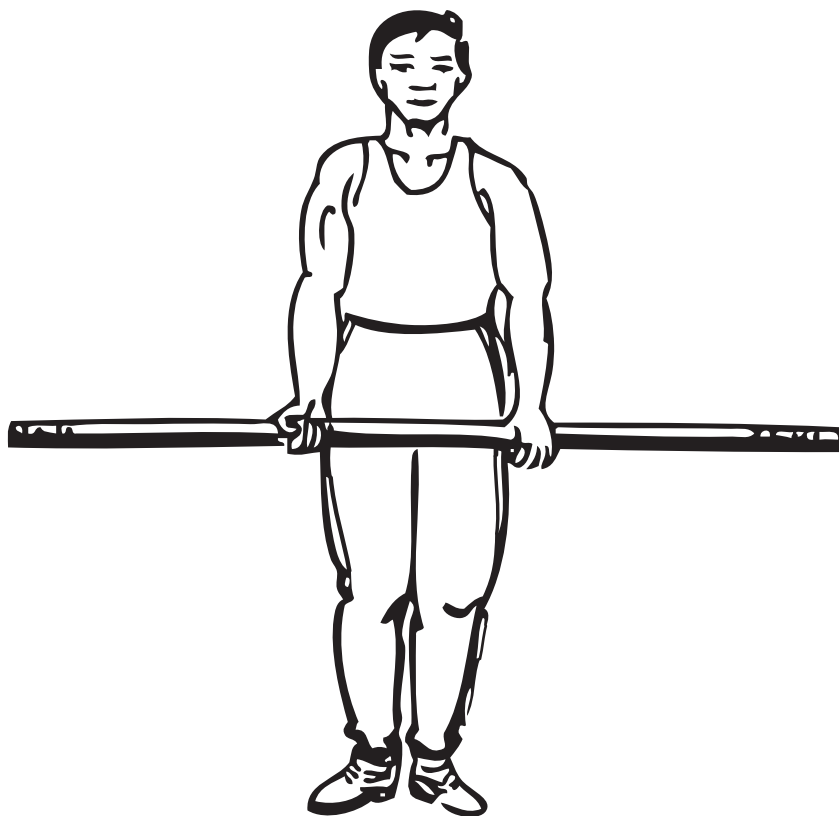
Đầu gậy phải thông xuống đất, đầu gậy trái hướng lên trời, cây gậy thẳng đứng, ép sát nách, dọc theo thân người.

- Tay trái buông ra, bàn tay trái đặt trước ngực, mũi hướng lên trời. H.2D.
- Gập nửa người ngang thắt lưng để chào.
- Động tác này thở ra thót bụng lại, khi ngẩng đầu lên thì hít vào bụng phình ra. H.3D.

• ***Động tác 2: Trung bình tấn với gậy.***

Đứng thẳng người, hai chân mở rộng bằng vai, cầm gậy đúng qui cách.

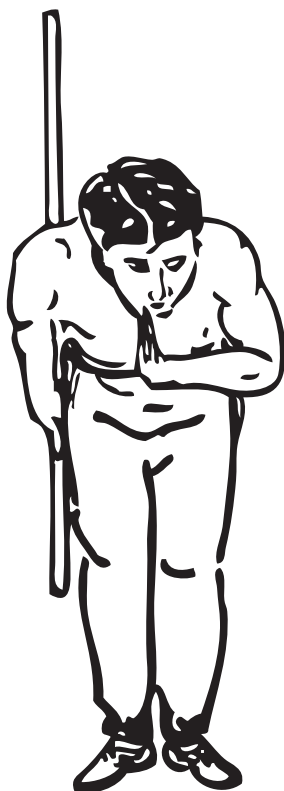
- Rùn gối xuống trung bình tấn.
- Co hai tay cầm gậy lên để cánh tay thẳng góc với bắp tay, gậy ở vị trí nằm ngang song song với mặt đất.
- Thở bụng điều hòa (thở ra thót bụng lại từ từ ép sạch hơi, hít vào bụng phình ra từ từ đến tối đa). Hàng ngày tăng dần thời gian thở bụng theo động tác 1 và 2 cho phù hợp với thể lực mình.
- Ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra tay để dùng gậy nâng một vật nặng lên ngang hông và giữ ở đó trong một thời gian lâu. H.4D.



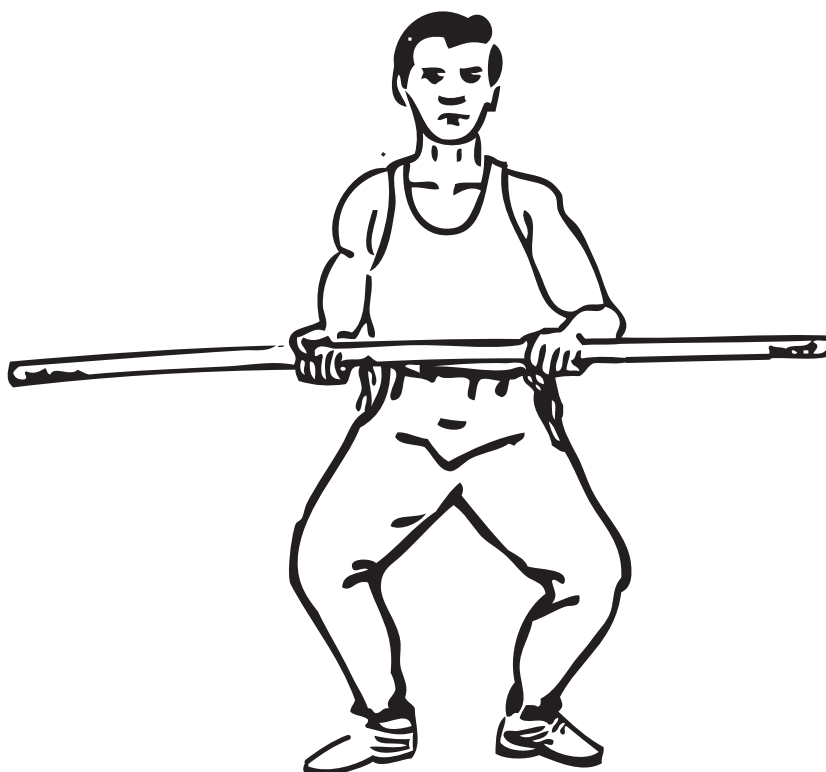
H 1D



H 2D



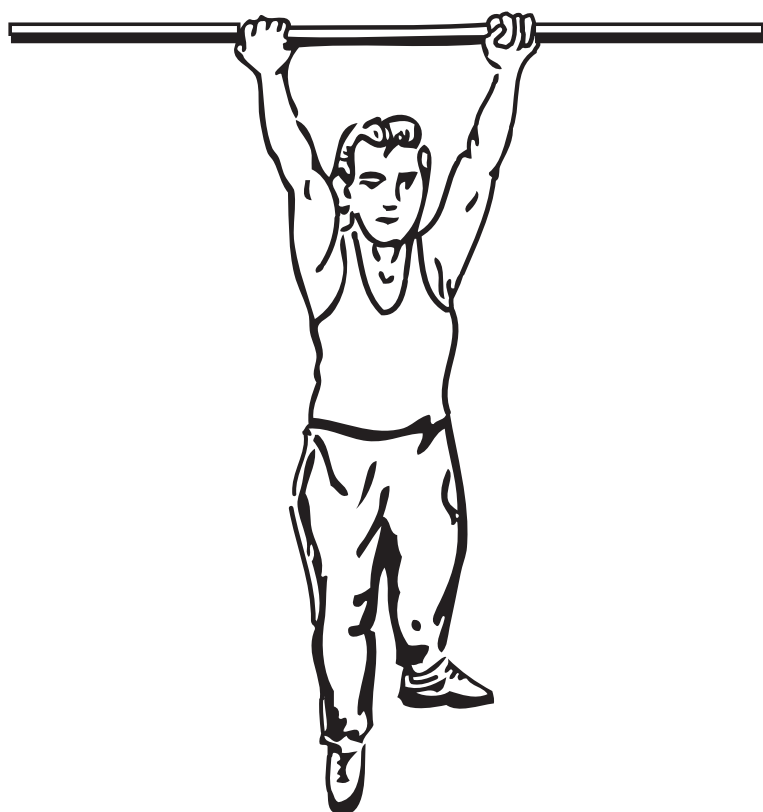
H 3D



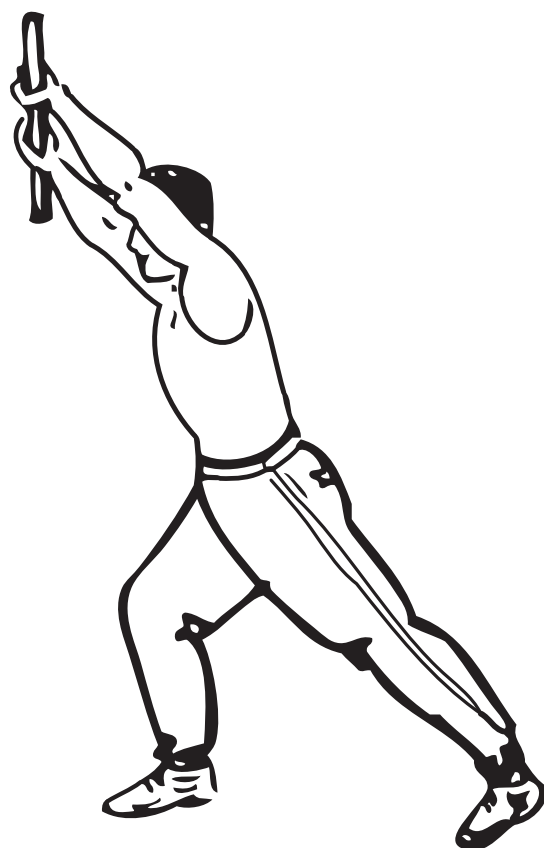
H 4D

• **Động tác 3: Đỡ thượng - đỡ hạ**

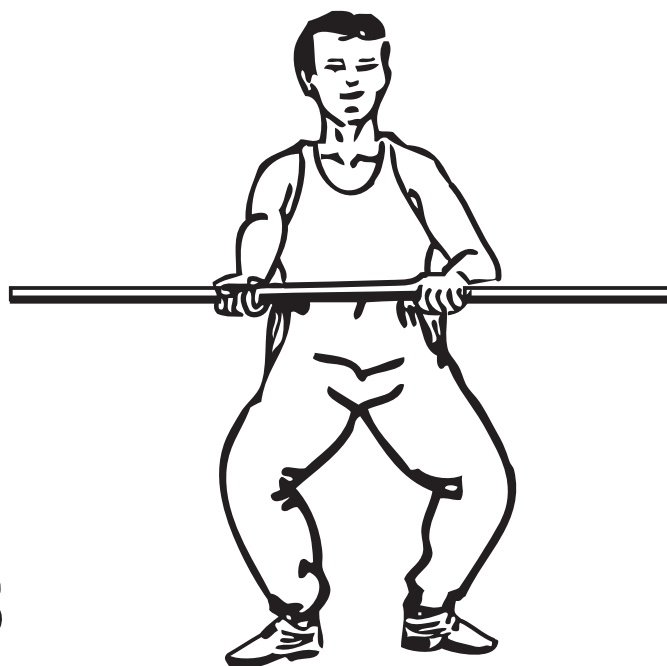
- Đứng trung bình tần với gậy, giữ lưng thẳng, thở ra thót bụng lại ép sạch hơi.
 - Bước chân phải lên và rùn gối hạ thấp người, chân trái duỗi thẳng ra sau.
 - Bàn chân trái nằm ngang, bàn chân phải dọc, mũi bàn chân phải hướng về phía trước. Hai bàn chân ở vị trí theo chiều thẳng góc với nhau để thành thế chảo mã tấu.
 - Hai tay cầm gậy đẩy chậm từ từ lên cao khỏi đầu hơi chéch về phía trước thành thế đỡ thượng nhằm bảo vệ đầu chống đòn công thẳng bằng binh khí từ trên xuống.
 - Ý đặt tại đan điền tượng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra tay để dùng gậy nâng một vật nặng từ dưới đất lên cao khỏi đầu.
 - Động tác này hít vào bụng phình ra từ từ đến tối đa. Hơi thở phải theo động tác.
- H.5D1, H.5D2 (hình phụ).



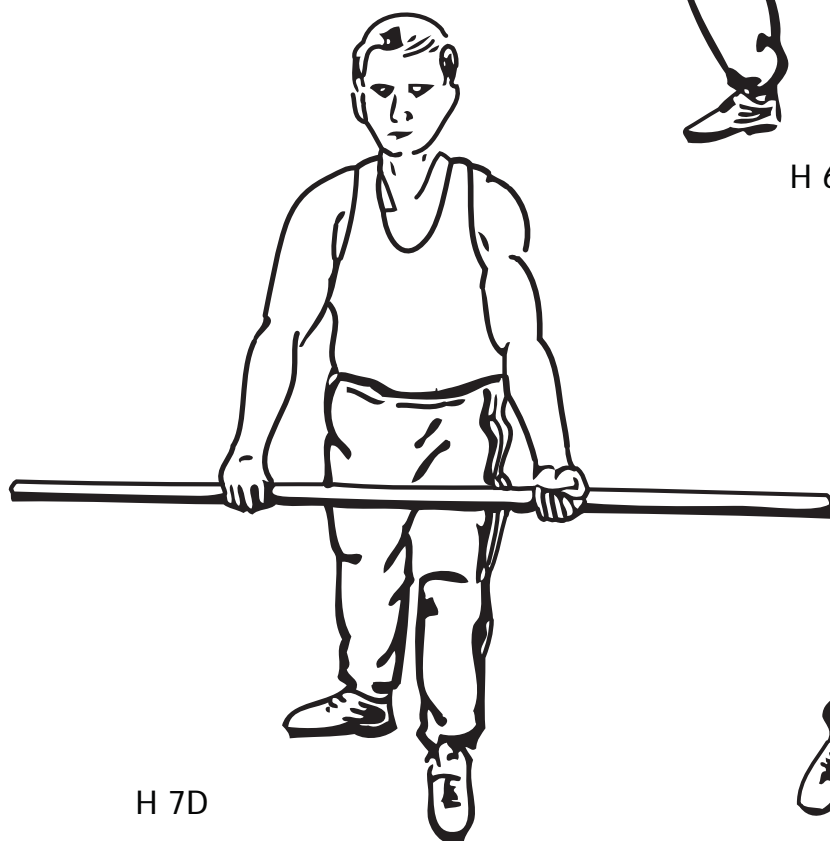
H 5D1



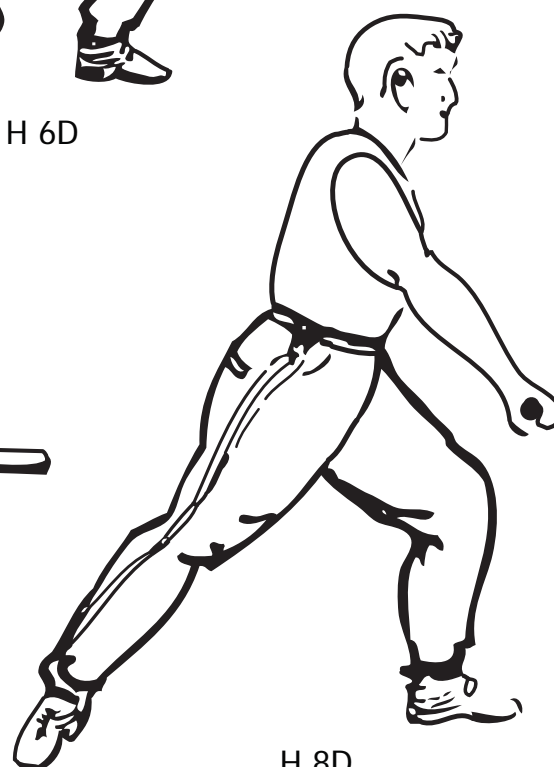
H 5D2
(ĐỘNG TÁC 3 - NHÌN NGHIÊNG)



H 6D



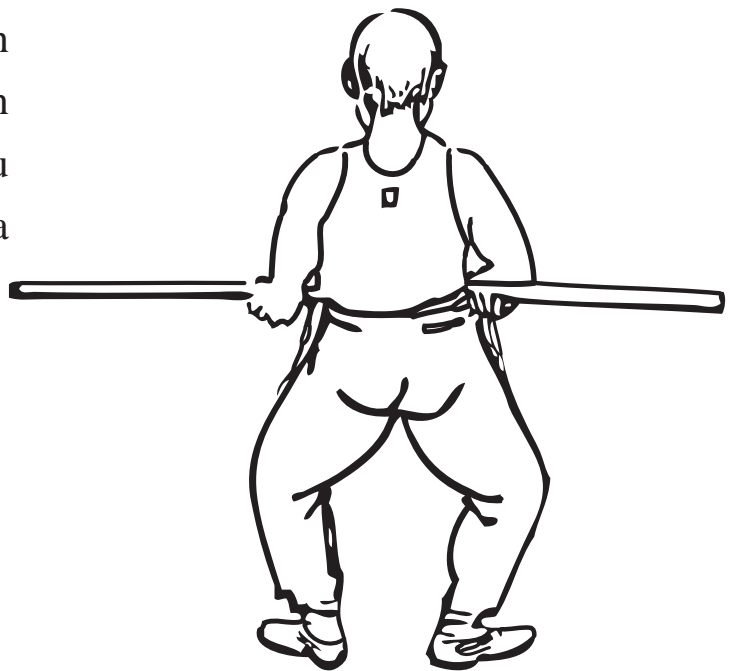
H 7D

H 8D
(ĐỘNG TÁC 3 - NHÌN NGHIÊNG)

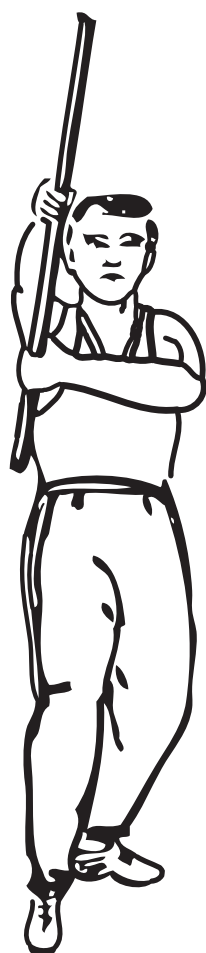
- Xoay mũi bàn chân phải để bàn chân phải nằm ngang.
- Bước chân trái lên một bước rùn gối trái, bàn chân trái nằm dọc để thành chảo mã tấu.
- Đồng thời hai tay kéo gậy về phía trước ngực đoạn đẩy chéo xuống đất tạo thành thế đỡ hạ, nhằm chống đòn công vào hạ bộ.
- Ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra tay để dùng gậy đỡ một vật rất nặng từ trên cao khỏi đầu đặt nhẹ nhàng xuống đất.
- Động tác này thở ra thốt bụng lại ép sạch hơi.
- Động tác này có thể thực hiện ở tư thế tiến hoặc lui. H.7D, H.8D (hình phụ).

• **Động tác 4: Xoay người đánh ngược**

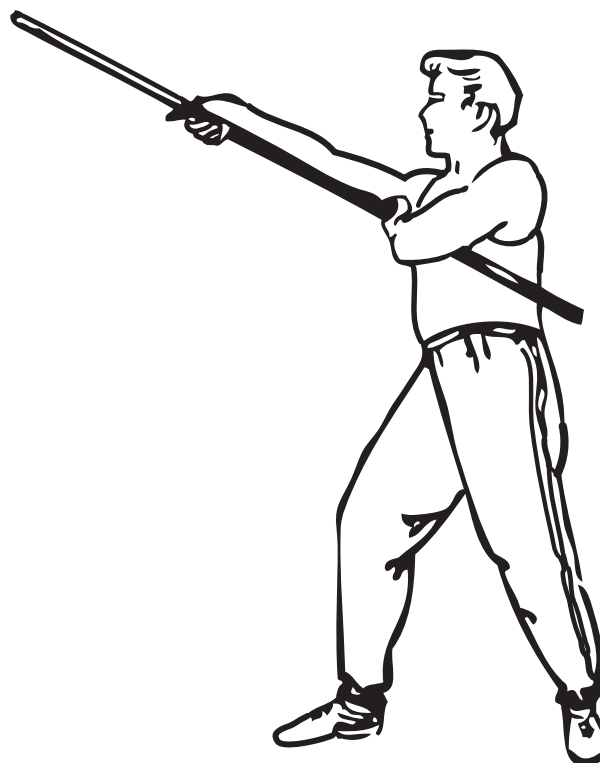
- Đứng trung bình tấn với gậy. Cầm gậy đúng qui cách, tay trái cầm úp, tay phải cầm ngửa, thở ra thót bụng lại ép sạch hơi từ từ.
- Xoay người về phía sau, chân phải theo chiều xoay của thân người kéo về sau thành đỉnh tấn (rùn gối trái, duỗi chân phải, bàn chân trái nằm ngang, bàn chân phải nằm dọc, hai bàn chân ở vị trí theo chiều thẳng góc với nhau, nặng chân sau, nhẹ chân trước).
- Đầu gậy phải vạch một đường tròn nghịch với chiều kim đồng hồ gạt trước mặt và hạ bộ nhằm bảo vệ toàn thân.
- Sau đó theo chiều xoay của thân người đánh ngược đầu gậy phải từ dưới lên. Vị trí dừng khi đầu gậy chếch ngang tầm mắt của ta.
- Khi ấy tay trái ở tại nách tay phải, còn tay phải duỗi thẳng theo gậy.
- Động tác này hít vào bụng phình ra từ từ đến tối đa.
- Tiến chân phải lên ngang chân trái thành thế trung bình tấn, xoay cây gậy một vòng, đầu gậy trái gạt che hạ bộ, đầu gậy phải gạt che mặt, trở về thế ban đầu là: trung bình tấn với gậy. H.9D, H.10D, H.11D.
- Cứ tiếp tục như thế cho đến khi nào thích lui thì đánh ngược trở lại.
- Động tác này thở ra bụng thót lại từ từ ép sạch hơi.
- Trong động tác xoay người đánh ngược, tưởng tượng khí từ đan điền (khí hải) chuyển ra tay để dùng đầu gậy khều một vật nặng từ trước ra sau.



H 9D



H 10D

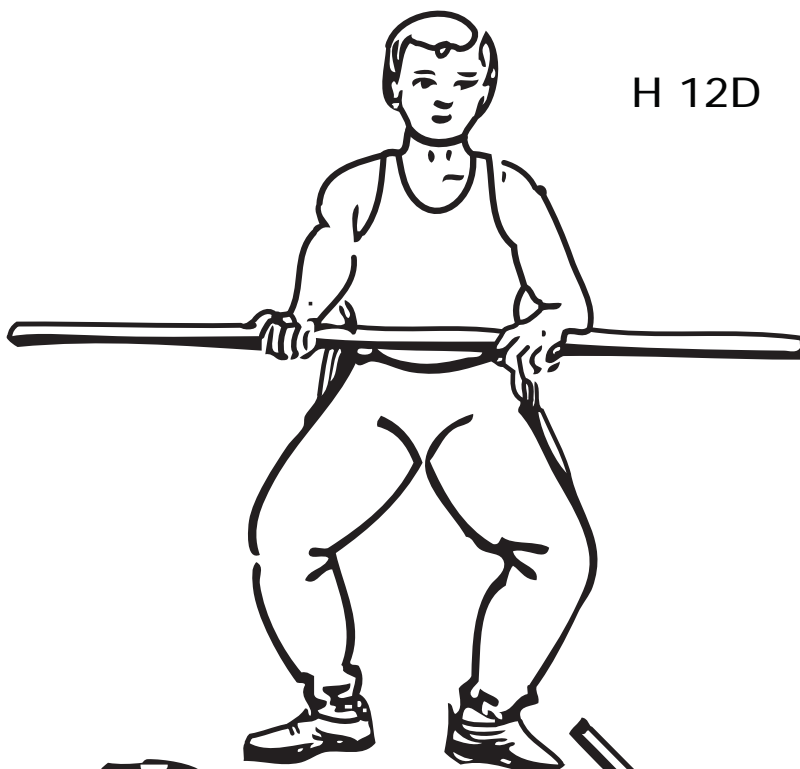
H 11D
(H 10D - NHÌN NGHIÊNG)

• **Động tác 5: Trung bình tấn đánh lòng**

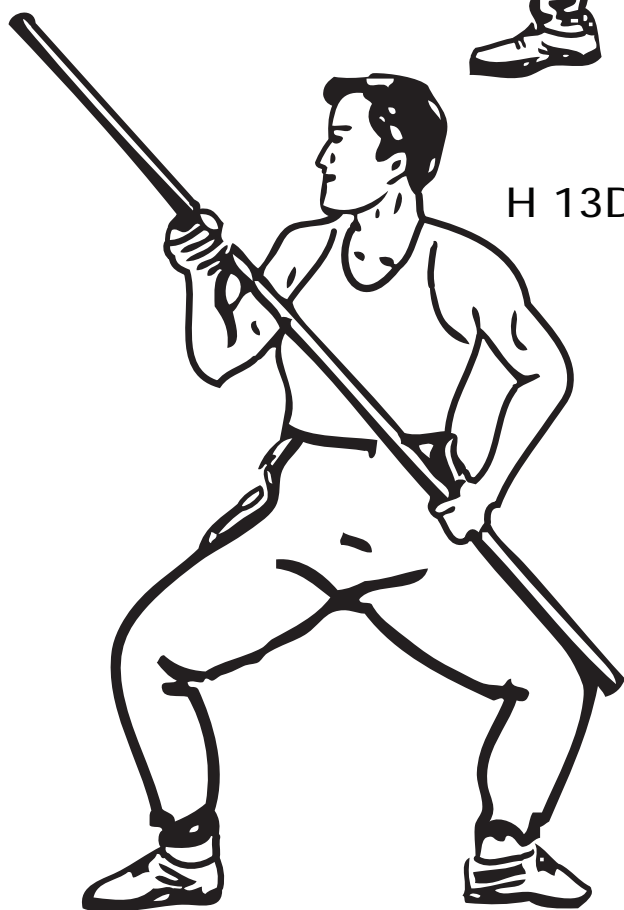
- Khởi thức là trung bình tấn với gậy, thở ra bụng thót lại ép sạch hơi.
- Bước chân phải lên phía trước một bước, hợp với chân trái thành trung bình tấn.
- Đầu gậy phải vòng từ dưới đánh thẳng lên, vừa đánh vừa rùn gối trong thế trung bình tấn để thành thế đánh lòng.
- Động tác này hít vào bụng phình ra từ từ đến tối đa.
- Sức mạnh tại đầu mũi gậy, ý đặt tại đan điền (khí hải), tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra tay để dùng mũi gậy đỡ một vật rất nặng từ dưới đất lên.
- Chân trái bước về phía trước một bước hợp với chân phải trung bình tấn, thở ra thót bụng ép sạch hơi.
- Đầu gậy trái vòng từ dưới đánh thẳng lên, vừa đánh vừa rùn gối trong thế trung bình tấn để thành thế đánh lòng (nghĩa là hai đầu gậy chuyển động giống như đang quay chung quanh một trục vô hình nằm ở giữa gậy).

- Hơi thở phải theo động tác, động tác vừa kết thúc thì hơi thở cũng vừa xong.
H.12D, H.13D, H.14D.
- Tiếp tục như thế cho đến khi nào muốn lui thì luân phiên lui chân phải và chân trái để thành trung bình tấn trong khi tay phải và trái luân phiên đánh lỏng từ dưới lên.

H 12D



H 13D

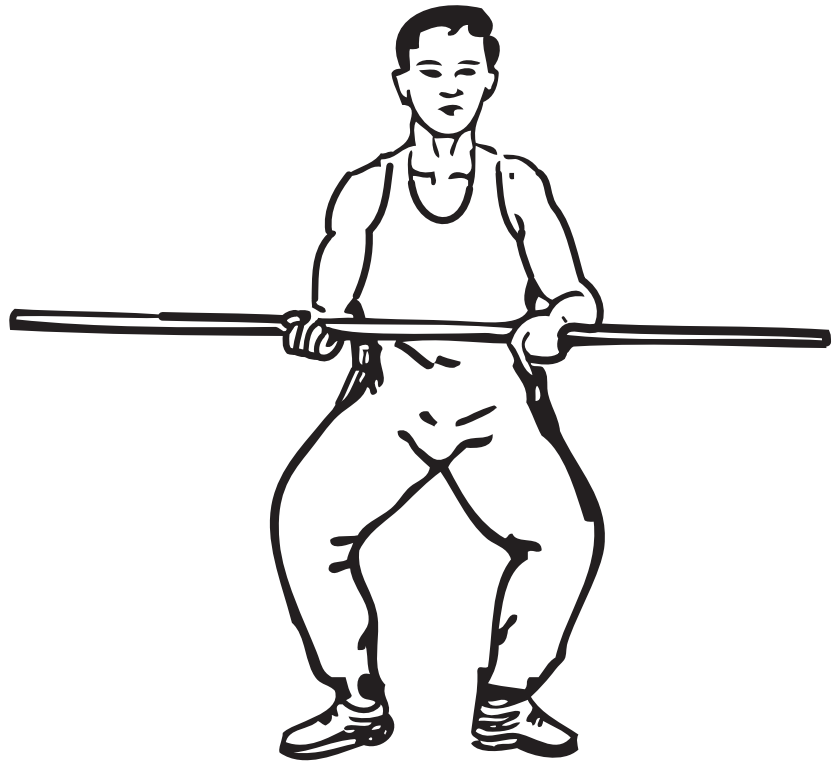


H 14D

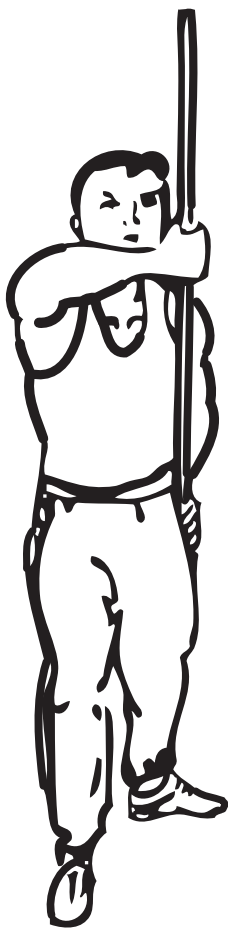


• **Động tác 6: Gạt trái, gạt phải**

- Khởi thức là trung bình tấn với gậy, giữ lưng thẳng, thở ra thót bụng lại ép sạch hơi. H.16D.
- Xoay người tiến chân phải một bước, rùn gối phải để thành chảo mã tấn.
- Đồng thời gạt đầu gậy phải từ phải sang trái, gậy di chuyển thẳng đứng và hơi chếch trước mặt nhằm đỡ đòn công của đối phương vào đầu từ phía bên trái. H.17D, H.18D.
- Động tác này hít vào bụng phình ra từ từ đến tối đa, ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra tay để dùng đầu gậy kéo một vật rất nặng từ phải sang trái.
- Xoay người tiến chân trái một bước, rùn gối trái để thành chảo mã tấn, thở ra thót bụng lại ép sạch hơi.
- Đồng thời gạt phần gậy trái từ trái sang phải, gậy di chuyển thẳng đứng và hơi chếch trước mặt nhằm đỡ đòn công của đối phương vào đầu từ phía phải. H.19D, H.20.
- Động tác này hít vào bụng phình ra từ từ đến tối đa, ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra tay để dùng phần gậy trái kéo một vật rất nặng từ trái sang phải.
- Thực hiện liên tục như thế với hơi thở bụng chậm dài sâu cho đến khi muốn lui luân phiên xoay người lui chân phải và trái kết hợp với động tác gạt như trên để thành thể gạt trái, gạt phải trong tư thế lui.
- Trong tư thế lui, đặt ý và quán tưởng khí như trên.



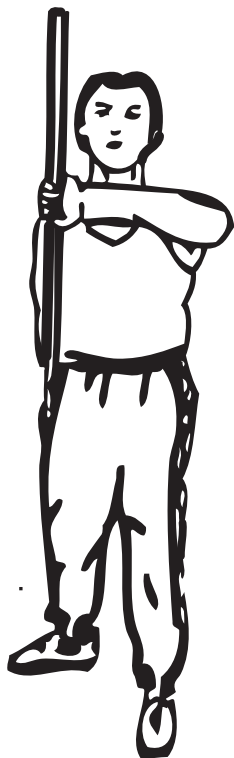
H 16D



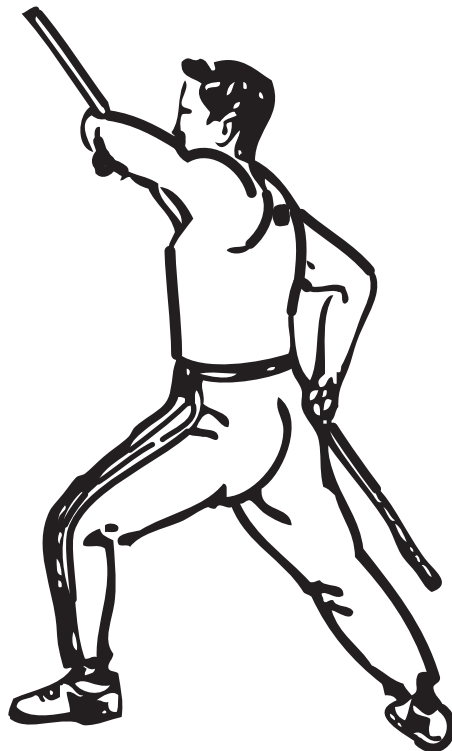
H 17D



H 18D



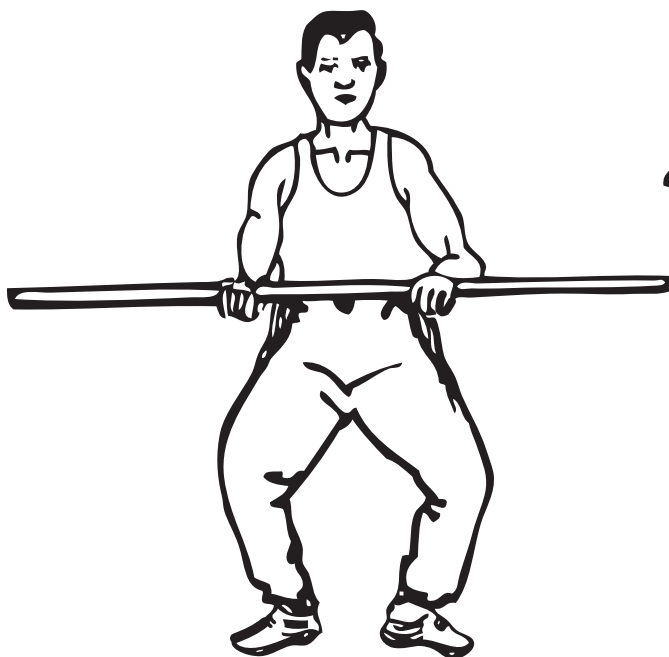
H 19D



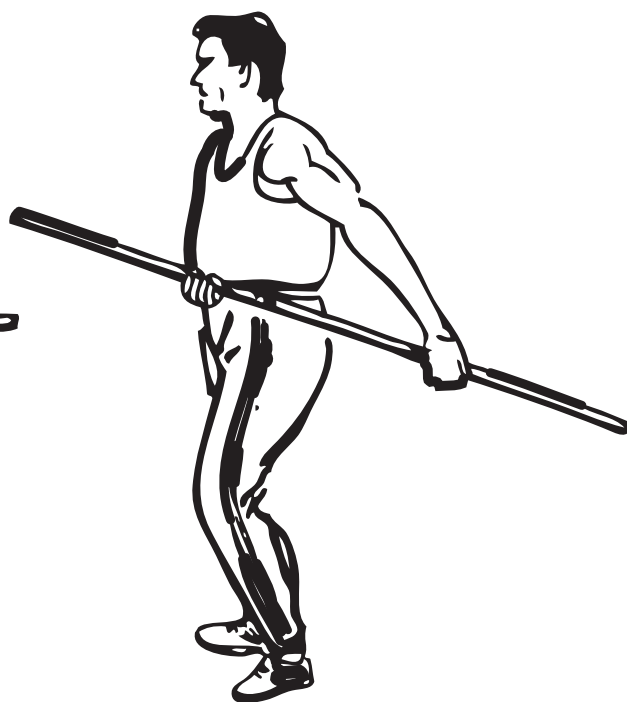
H 20D
(ĐỘNG TÁC 3 - NHÌN NGHIÊNG)

• Động tác 7: Đâm thẳng

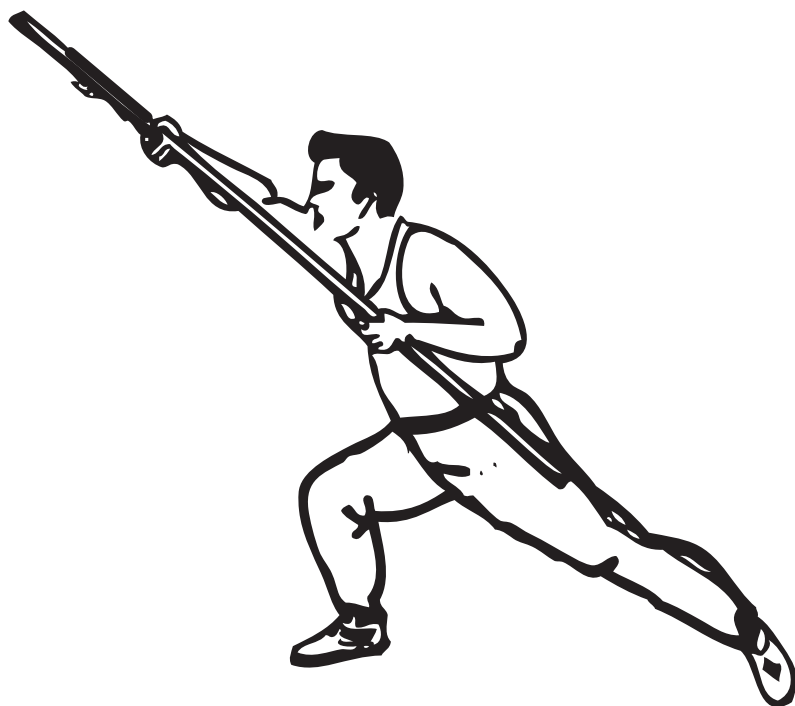
- Khởi thức là trung bình tấn với gậy, thở ra thót bụng lại ép sạch hơi. H.24D.
- Kéo đầu gậy trái ra sau, ép tay phải vào sát bụng, để đầu gậy phải hướng thẳng về phía trước. H.25D.
- Bước chân phải lên, rùn gối phải, duỗi chân trái, bàn chân phải nằm dọc, bàn chân trái nằm ngang, hai bàn chân theo hướng thẳng góc với nhau để thành chảo mã tấn.
- Đồng thời đâm chéo đầu gậy phải lên cao, vị trí đúng đích là mặt đối phương.
- Động tác này hít vào bụng phình ra từ từ, ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra tay để dùng đầu gậy đẩy một vật nặng từ dưới đất chéo lên cao khỏi đầu. H.26D, H.27D.
- Kéo chân phải về để trở thành khởi thức trung bình tấn, thở ra thót bụng lại từ từ ép sạch hơi. H.28D.
- Kéo đầu gậy phải ra sau, ép tay trái vào sát bụng, để đầu gậy trái hướng về phía trước, động tác này bàn tay phải buông lỏng thì cầm hờ trên gậy, sức mạnh chủ yếu ở bàn tay trái. H.29D.
- Bước chân trái lên, rùn gối trái, duỗi chân phải, bàn chân trái nằm dọc, bàn chân phải nằm ngang tạo thành chảo mã tấn.
- Đồng thời đâm chéo đầu gậy trái lên cao, vị trí đúng đích là mặt đối phương.
- Động tác này hít vào bụng phình ra từ từ đến tối đa, ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra tay để dùng đầu gậy trái đẩy một vật rất nặng từ dưới đất chéo lên cao. H.30D, H.31D.
- Luân phiên thay đổi chân tấn và thay đổi tay đâm, kết hợp hơi thở và giải phóng tâm lý cho đến khi nào vừa sức thì nghỉ.



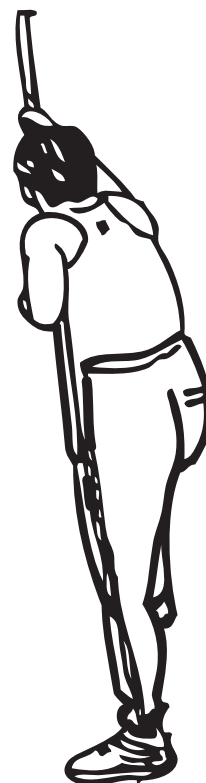
H 24D



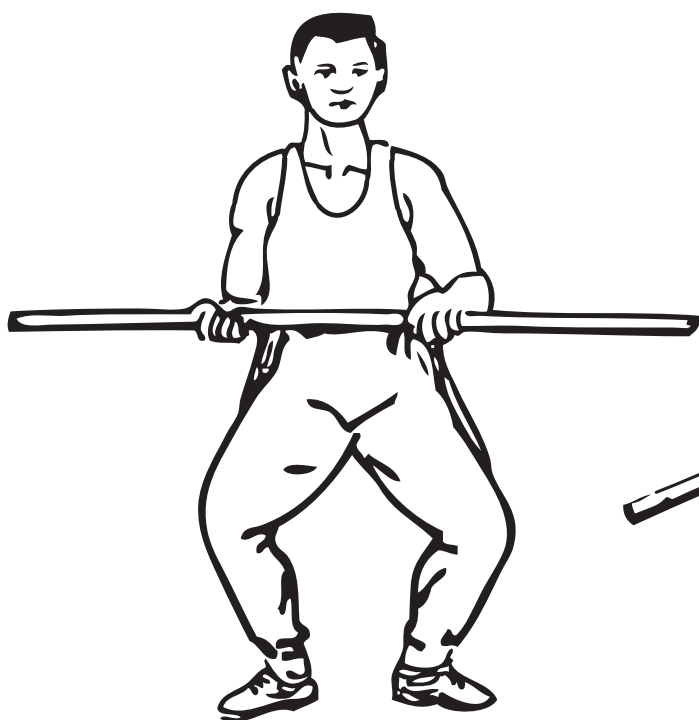
H 25D
(NHÌN NGHIÊNG)



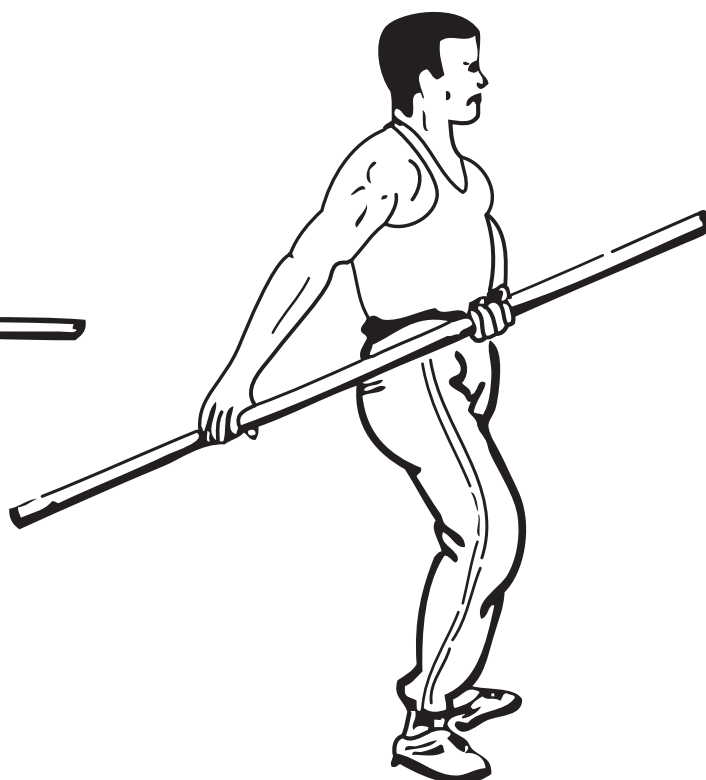
H 26D
(NHÌN NGHIÊNG)



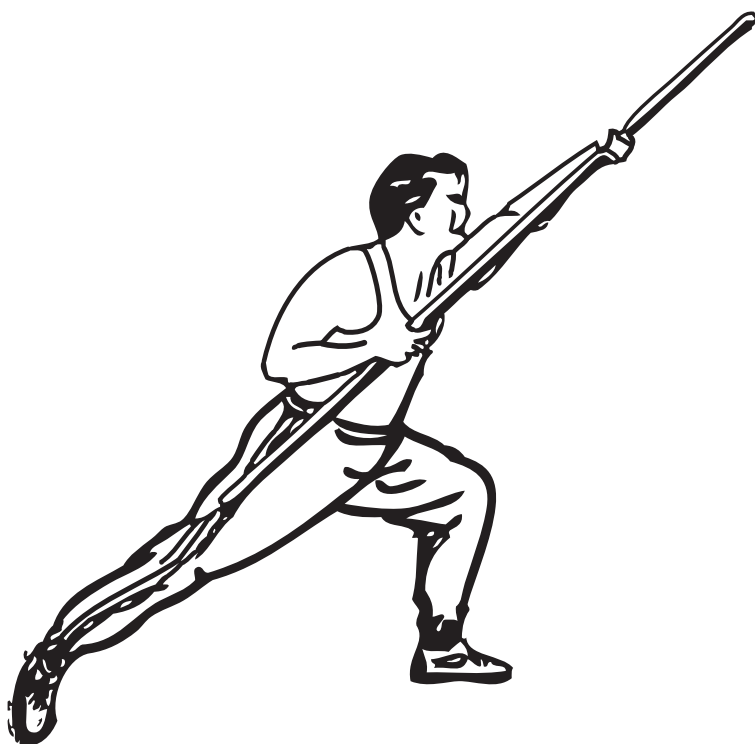
H 27D
(NHÌN PHÍA SAU)



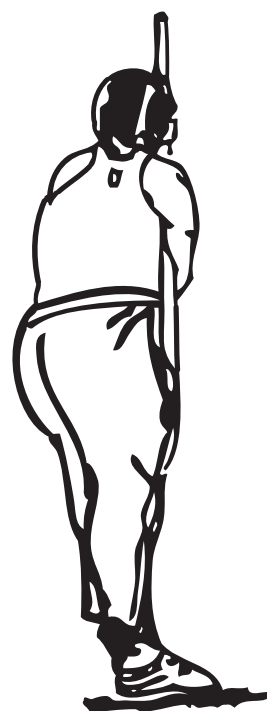
H 28D



H 29D
(NHÌN NGHIÊNG)



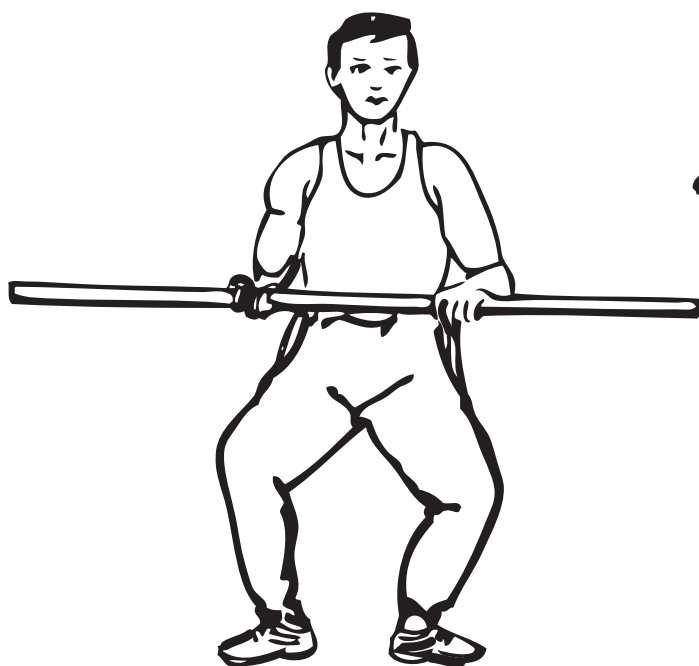
H 30D



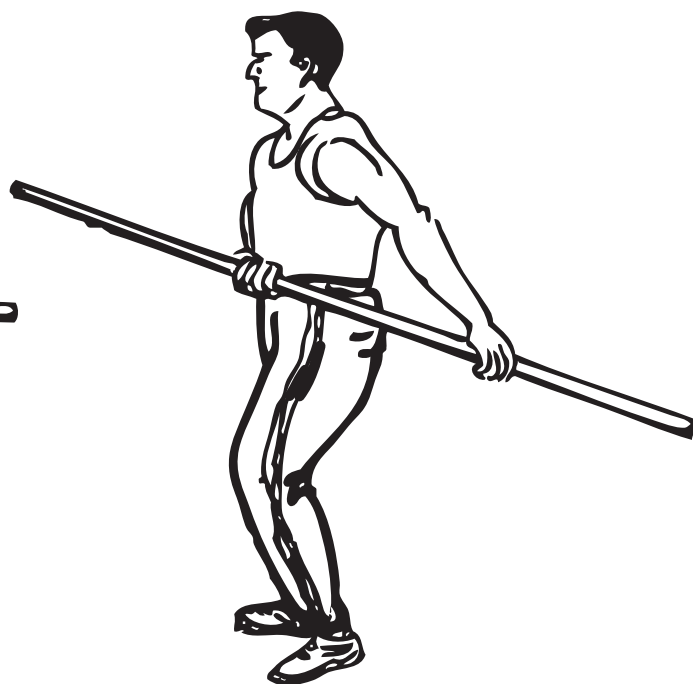
H 31D
(NHÌN PHÍA SAU)

• ***Động tác 8: Xoay người đâm ngược***

- Khởi thức là trung bình tấn với gậy, thở ra thót bụng lại ép sạch hơi. H.32D
- Kéo gậy sang trái hết mức để đầu gậy phải ép sát vào người. H.33D
- Quay chân phải về sau thành chảo mã tấn (chân phải rùn gối, chân trái duỗi thẳng, chú ý chân phải theo chiều xoay kéo vòng ra sau lưng chiều từ trước ra sau).
- Đồng thời đâm đầu gậy phải chéch lên cao.
- Động tác này hít vào bụng phình ra từ từ đến tối đa, ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra tay để dùng đầu gậy phải đẩy một vật rất nặng từ dưới đất phía trước ra sau và chéch lên cao khỏi đầu. H.34D
- Quay chân trái vòng sau lưng về phía sau, rùn gối trái, duỗi chân phải để thành chảo mã tấn.
- Đồng thời đâm đầu gậy trái chéch lên cao.
- Động tác này dồn sức mạnh vào tay trái, lỏng tay phải, tay phải cầm hờ một cách mềm dẻo trên gậy.
- Thở ra thót bụng lại ép sạch hơi. Ý đặt tại đan điền (khí hải) tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể chuyển ra tay để dùng đầu gậy trái đẩy một vật rất nặng từ dưới đất phía trước vòng sau lưng và chéch lên cao khỏi đầu. H.35D
- Cứ tiếp tục như thế cho đến khi nào muốn đâm ngược chiều lại thì luân phiên lui chân phải và trái theo thế chảo mã tấn với chiều công ngược lại, trong khi hai tay phối hợp đâm luân phiên hai đầu gậy trái và phải như đã hướng dẫn trên.
- Chú ý: trong kỹ thuật xoay người đâm ngược này trước khi đâm đầu gậy nào phải kéo đầu gậy ấy về sát người xong kết hợp với lực xoay mà đâm. Phải đồng bộ giữa động tác xoay người, thế chân chảo mã tấn và lực của hai tay.



H 32D



H 33D



H 34D



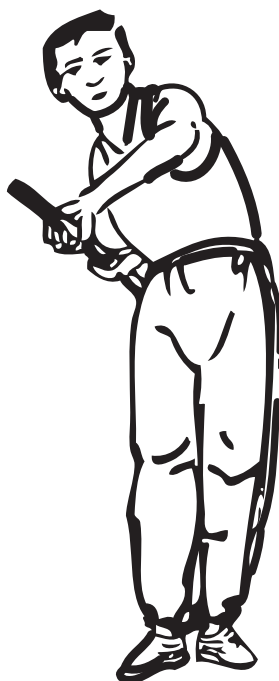
H 35D

• **Động tác 9: Loang gậy**

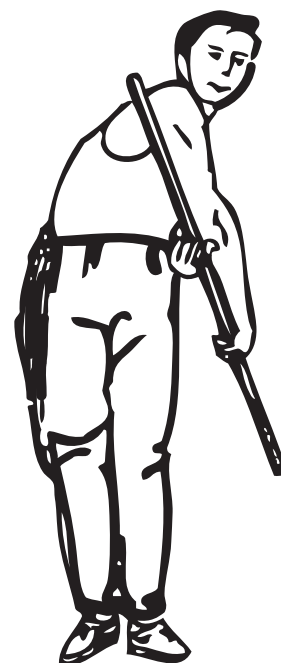
- Đây là động tác mềm dẻo vận động toàn thân, phối hợp giữa vận động hai bả vai, lắc cột sống tại thắt lưng và vận động nhịp nhàng uyển chuyển của tay chân.
- Đứng thẳng người cầm gậy đúng qui cách, thông tay để gậy nằm ngang thắt lưng.
- Hai chân đứng gần sát nhau, hai tay cầm gậy di chuyển gần nhau hơn, cách nhau gần một gang tay, nếu hai tay cầm gậy xa nhau quá sẽ rất khó thực hiện thao tác này.
- Loang gậy để hai đầu gậy vạch thành hình số 8 trước mặt.
- Kết hợp lắc người qua trái và phải để gậy cơ động bảo vệ được chính diện và hai bên sườn.
- Động tác này ý đặt tại đan điền, phối hợp hơi thở bụng điều hòa dài và sâu, tưởng tượng khí từ trọng tâm cơ thể tỏa ra toàn thân làm cơ thể cứng rắn hơn sắt thép.

Nâng cao bài tập này bằng cách vừa loang gậy vừa di chuyển tới và lui, kết hợp với lắc cột sống tại thắt lưng để gậy cơ động không chạm vào chân. Phải phối hợp nhịp nhàng sự mềm dẻo uyển chuyển của xương sống với vận động đồng bộ của tay chân.

Phối hợp sự vận động mềm dẻo này với hơi thở bụng chậm, dài, sâu và sự giải phóng tâm lý thành sức mạnh tổng lực. H.36D, H.37D



H 36D



H 37D

IV. BÀI TRUNG BÌNH TIÊN SỐ I (TÈ MI CÔN)

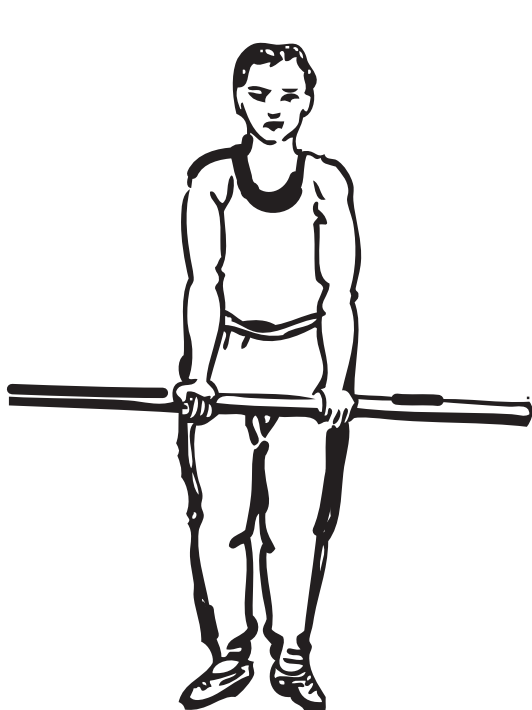
Bài tập ý thức này nhằm tác động gân cơ xương khớp, thần kinh tâm lý, điều hòa nhịp thở để rèn luyện cơ thể, tự điều trị một số bệnh thích hợp và là biện pháp khởi động tốt chuẩn bị cho phần bài tập vô thức tiếp theo sau đạt hiệu quả và an toàn.

Nếu tập lâu dài và phối hợp với kỹ thuật thư giãn, tập trung tư tưởng tại Đan điền, sẽ tác động đến vô thức, làm cho chiêu thức trở nên nhập thần linh diệu, tự thu, tự phát, tự thích ứng với hoàn cảnh xảy ra luôn luôn thay đổi.

Như vậy là thông qua tập luyện đẩy dinh khí lưu thông điều hòa trong kinh mạch, góp phần làm nội khí giao hòa với khí bản nhiên.

• *Động tác 1: Loang*

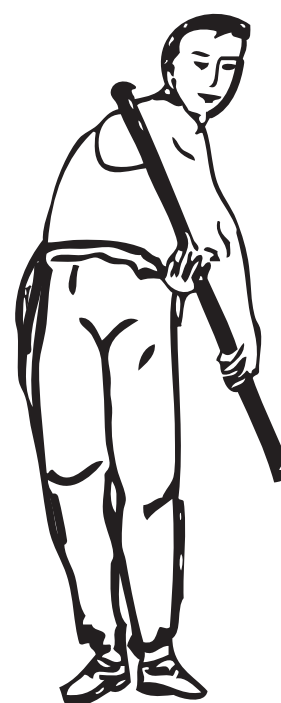
Thực hành giống như “Động tác 9 loang gậy” trong phần thể dục với gậy. H.1E1, H.1E2, H.1E3



H 1E1



H 1E2



H 1E3

• **Động tác 2: Chào**

Thực hành giống như “Động tác 1 chào với gậy” trong phần bài tập thể dục với gậy. H.2E1, H.2E2

• **Động tác 3: Trung bình tấn**

Thực hành giống như “Động tác 2 trung bình tấn” trong phần thể dục với gậy. H.3E

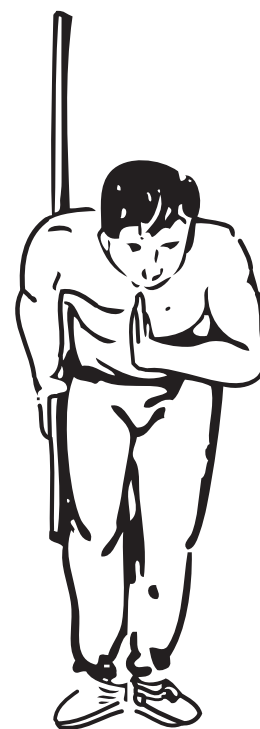
• **Động tác 4: Xoay, đánh ngược**

Thực hành giống như “Động tác 4 xoay người đánh ngược” trong phần thể dục với gậy. H.4E

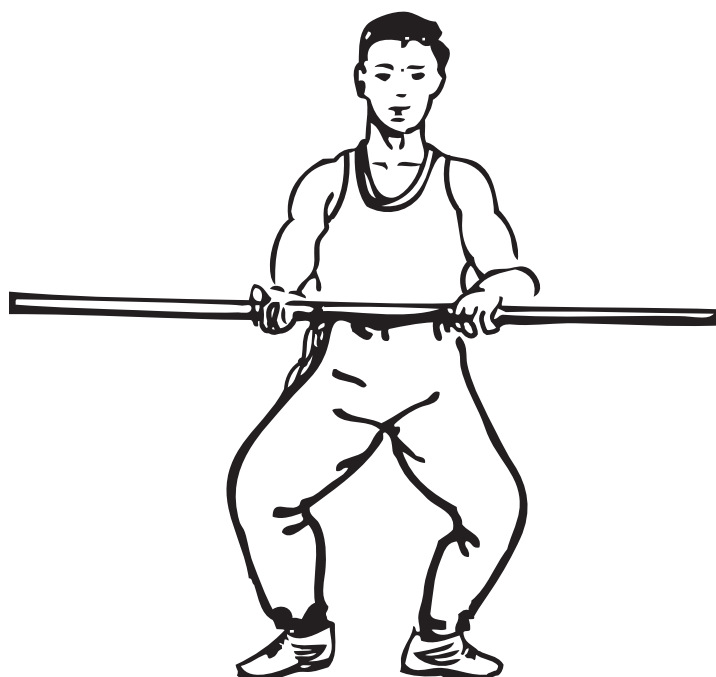
***H.2E1 đến H.4E



H 2E1



H 2E2



H 3E



H 4E

- **Động tác 5: Tiến đánh lồng**

Sau khi đánh ngược, tiến chân trái lên một bước thành trung bình tấn, đánh đầu côn trái từ dưới lên trên theo thể đánh lồng giống như “Động tác 5” trong phần bài thể dục với gậy. H.5E1, H.5E2.



H 5E1

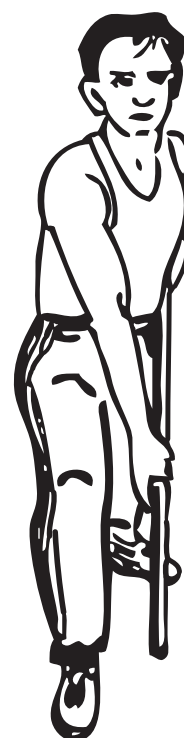
H 5E2
(NHÌN NGHIÊNG)

- **Động tác 6: Lòn đầu qua côn**

Xoay người về phía sau lưng, kéo chân trái ra sau thành trung bình tấn, tay trái kéo côn qua đầu đặt sau gáy, cây côn ngang qua hai vai, tư thế giống như đang gánh 2 vật nặng ở hai đầu côn. H.6E.



H 6E



H 7E

- **Động tác 7: Tiến, bỏ thượng**

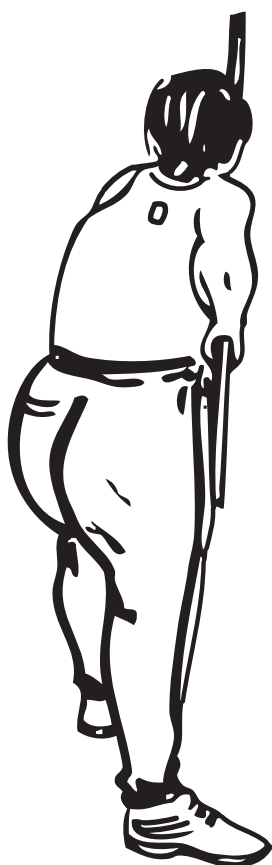
Xoay người ngang qua trước mặt nửa vòng tròn, chân trái đứng yên, di chuyển chân phải để thành chảo mã tấn, đồng thời tay phải bỏ đầu gậy phải từ trên xuống theo thể bỏ thượng. H.7E.

- **Động tác 8: Đâm ngược**

Đứng yên tại chỗ, rùn gối trái, duỗi chân phải, mặt xoay về phía trái, đâm đầu côn trái ngược ra sau chệch từ dưới lên. H.8E.

- **Động tác 9: Lòn đầu qua côn**

Thực hiện giống như động tác 6 ở trên. H.9E.



H 8E



H 9E



H 10E

- **Động tác 10: Lui, đánh chặn**

Xoay người về phía sau lưng, kéo chân phải nửa vòng tròn để thành chảo mã tấu, rùn gối chân trái, duỗi chân phải, đánh đầu gậy trái từ trên xuống theo thế bỏ thương gọi là đánh chặn, nghĩa là để cản đối phương truy kích. H.10E.

- **Động tác 11: Xoay, đâm đốc**

Trong nghệ thuật sử dụng côn, đầu côn đang tấn công đối phương gọi là ngọn, đầu còn lại gọi là gốc (hay đốc).

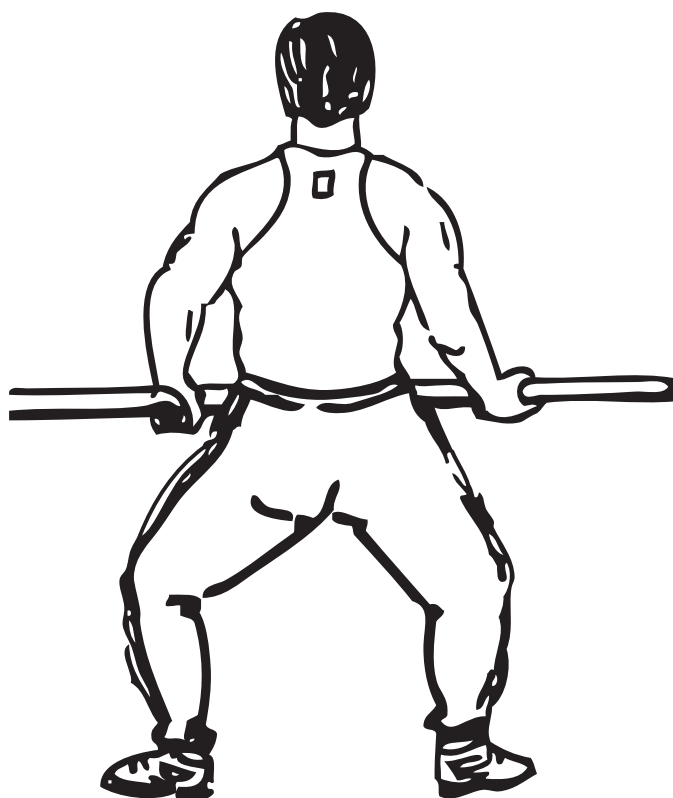
Xoay chân phải phía sau lưng nửa vòng tròn để thành chảo mã tấn, rùn gối phải, duỗi chân trái, nương theo chiều xoay đâm đầu côn phải chệch từ dưới lên trên (để trúng mặt đối phương). H.11E.



H 11E



H 12E



H 13E

- **Động tác 12: Tiến, loang côn**

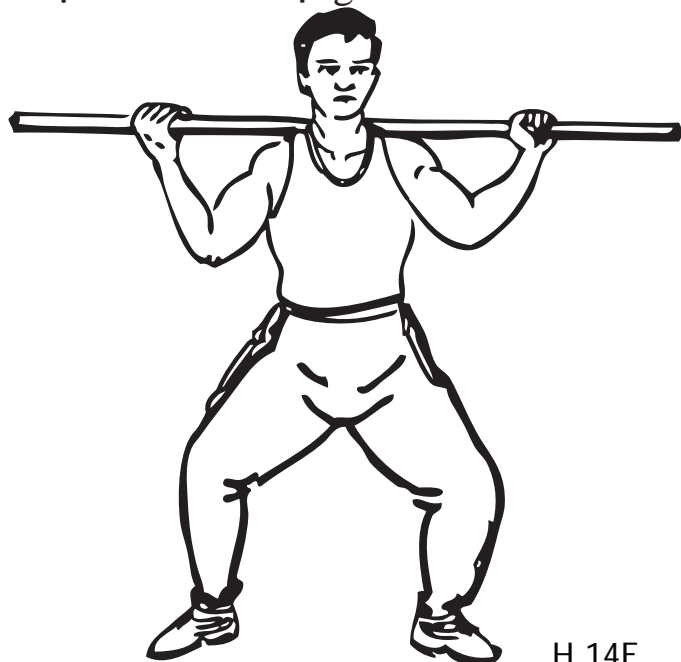
Bước chân trái lên ngang chân phải dậm chân loang côn theo “Động tác 9” trong phần bài thể dục với gậy. H.12E.

- **Động tác 13: Trung bình tấn**

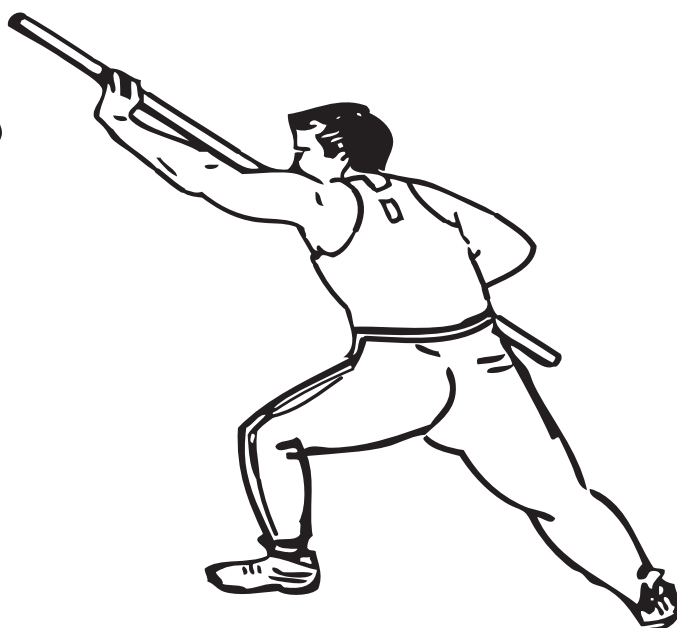
Dạng chân phải về phía phải thành trung bình tấn theo “Động tác 2” trong phần bài tập thể dục với gậy. H.13E.

- **Động tác 14: Lòn qua côn**

Thực hành như động tác 6 ở trên. H.14E.



H 14E



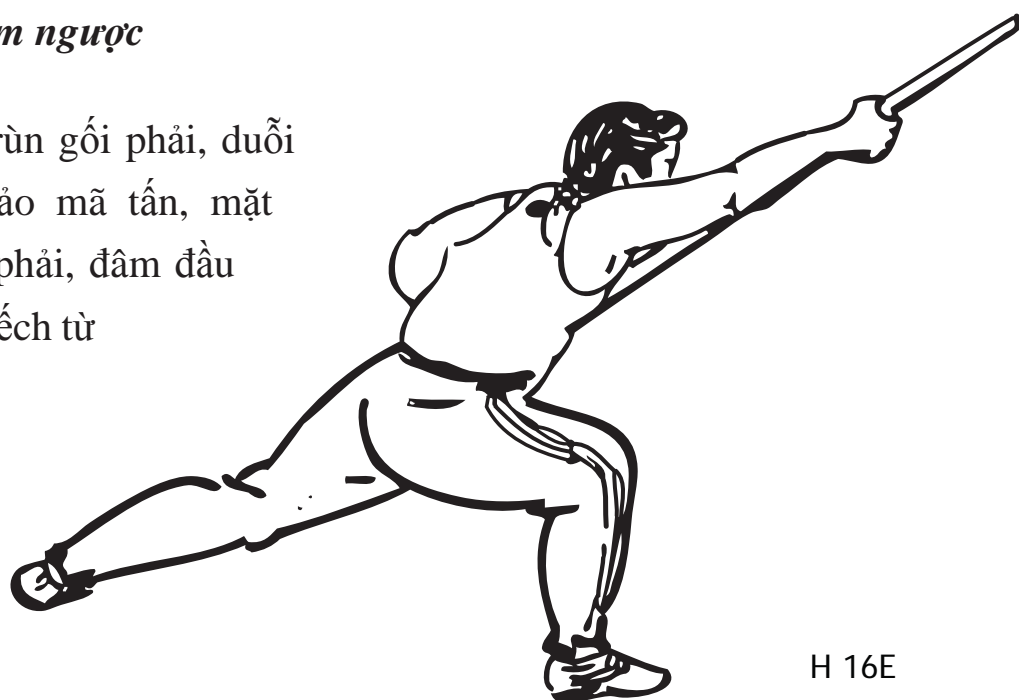
H 15E

- **Động tác 15: Đảo đầu đâm ngược**

Xoay người phía sau lưng, kéo chân trái nửa vòng tròn thành chảo mã tấu, rùn gối trái, duỗi chân phải, đâm đầu côn trái chéo từ dưới lên trên, đầu lặn từ dưới lên nép vào cây côn và được che chở bởi ngọn côn ở phía trên. H.15E.

- **Động tác 16: Đâm ngược**

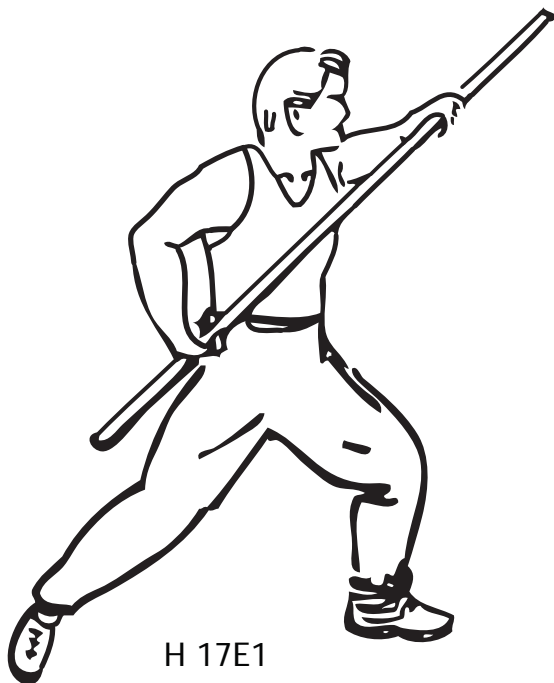
Đứng yên tại chỗ, rùn gối phải, duỗi chân trái thành chảo mã tấu, mặt quay về phía chân phải, đâm đầu gậy phải ra trước chéo từ dưới lên. H.16E.



H 16E

- **Động tác 17: Lui, gạt 2 lần**

Rút chân phải phía sau, rùn gối trái để thành chảo mã tấu, đồng thời gạt đầu côn trái từ trái sang phải, gạt đầu côn phải từ phải sang trái. H.17E1, H.17E2.



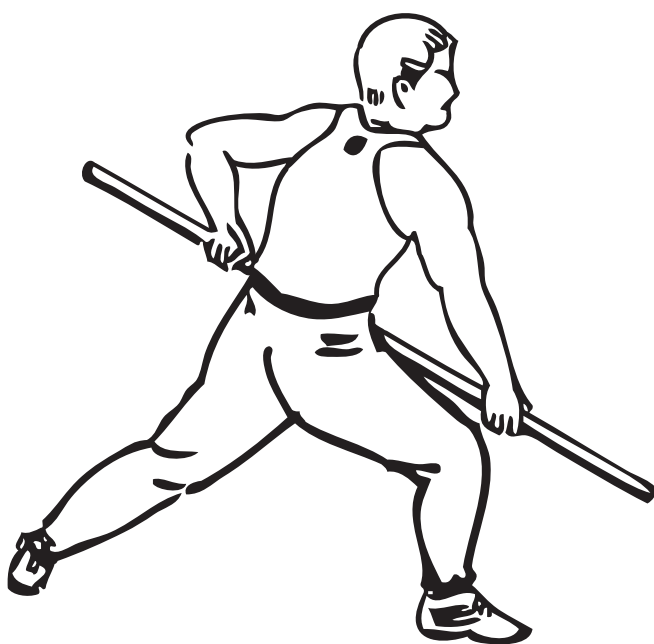
H 17E1



H 17E2

- **Động tác 18: Tiến, triệt, giật**

Tiến chân phải lên thành chảo mã tấu, gằn mạnh đầu côn phải từ trên xuống dưới, tưởng tượng như côn ta đang đè binh khí đối phương xuống nên gọi là triệt, đồng thời cấp tốc giật ngược đầu côn phải từ dưới lên (để trúng mặt đối phương). H18E1-2



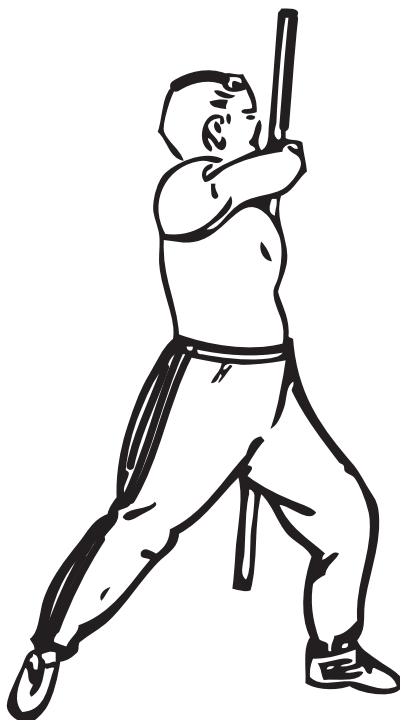
H 18E1



H 18E2

- **Động tác 19: Xoay, gạt**

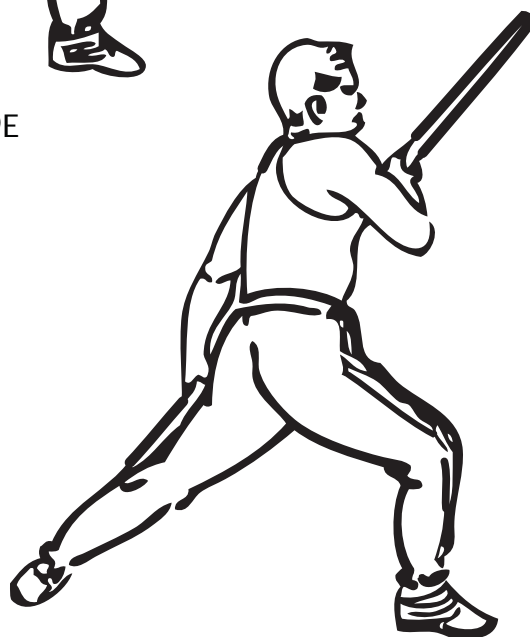
Kéo chân trái phía sau lưng, xoay người nửa vòng tròn, dựng đứng cây côn theo chiều xoay gạt một vòng chung quanh thân người, như vậy cây côn sau khi đi chung quanh thân người lại trở về vị trí cũ với chỏm mã tấn rùn gối trái. H.19E.



H 19E



H 20E1



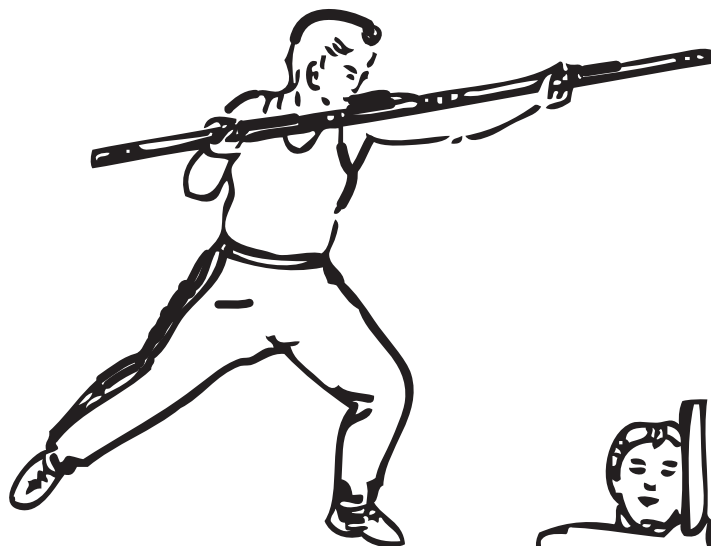
H 20E2

- **Động tác 20: Lui, triệt, giật**

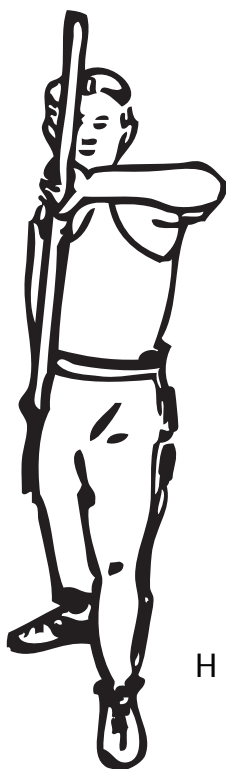
Kéo chân trái về thành chỏm mã tấn, rùn gối phải, gấn mạnh đầu côn phải từ trên xuống dưới, đồng thời cấp tốc giật ngược đầu côn phải từ dưới lên theo thể triệt giật như đã trình bày ở trên. H.20E1, H.20E2.

- **Động tác 21: Xoay, đâm đốc**

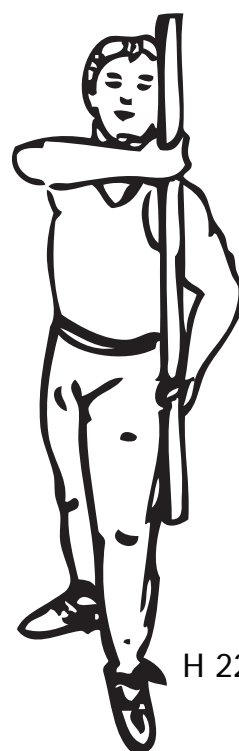
Kéo chân trái ra sau lưng nửa vòng tròn thành chảo mã tấu, rùn gối trái, duỗi chân phải, đồng thời nương theo chiều xoay đâm ngược đầu côn trái chéo lên từ dưới lên. H 21



H 21E



H 22E1



H 22E2

- **Động tác 22: Tiến, gạt 2 lần**

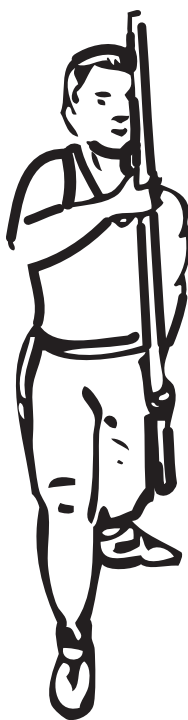
Xoay người kéo chân trái về phía trước mặt 1/4 vòng tròn hợp với chân phải thành chảo mã tấu, rùn gối trái, duỗi chân phải, đồng thời nương theo chiều xoay gạt mạnh đầu côn trái từ trái sang phải cấp tốc gạt đầu côn phải chéo ngang trước mặt từ phải sang trái. H.22E1, H.22E2.

- **Động tác 23: Lui, triệt giật**

Lui chân trái về phía sau thành chảo mã tấn, rùn gối phải duỗi chân trái, đồng thời gặt mạnh đầu côn phải từ trên xuống dưới theo thể triệt, cấp tốc giật mạnh đầu côn phải từ dưới lên theo thể giật. H.23E1, H.23E2.



H 23E1



H 23E2



H 24E

- **Động tác 24: Xoay, đâm đốc**

Xoay chân trái phía sau lưng nửa vòng tròn hợp với chân phải thành chảo mã tấn, rùn gối trái, duỗi chân phải, đồng thời nương theo chiều xoay, đâm đầu côn trái chéo từ dưới lên. H.24E.

- **Động tác 25: Tiến, loang côn**

Tiến chân phải lên, dậm với chân trái, đứng thẳng người, loang côn. H.25E.

- **Động tác 26: Chào**

Kẹp côn vào nách và cúi gập người chào như “Động tác 1” trong phần bài tập thể dục với gậy. H.26E1, H.26E2.



H 25E



H 26E1



H 26E2