

Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ  
Võ-sư Trần Huy Quyền



## KHÍ CÔNG THỰC HÀNH 1

Giữ tuổi xuân lâu dài,  
Bảo kiện, tăng cường sức khỏe,  
Trị các bệnh thần kinh:  
Mất ngủ, Thần kinh suy nhược,  
Hồi hộp lo âu



KHÍ CÔNG THỰC HÀNH 1  
(THẬP THỨC BẢO KIỆN PHÁP)  
Bác-sĩ TRẦN ĐẠI-SỸ  
Võ-sư TRẦN HUY QUYỀN  
Bài giảng tại viện Pháp-Á (IFA)  
và Hội nghiên cứu y học Á-châu (ARMA)

Tác giả và IFA giữ bản quyền,  
Tout droits réservés.  
All rights reserved

### Lưu ý quý độc giả

Tài liệu này soạn thảo từ năm 1985, được sửa đổi, cập nhật hóa cho đến năm 2002,  
với sự cộng tác:

- \_ Các vị Bác-sĩ của IFA, ARMA (Paris, Pháp),
- \_ Cố Võ-sư Trần Huy Quyền (Melbourne, Australia).

Trong bài, thường có mục: Biện chứng Trung-y. Phần này dành cho các các Bác-sĩ đã thâm cứu y học Á-châu, các Đông-y sĩ, các Võ-sư và các Giáo-sư khí công. Độc giả chỉ nên lướt qua, chẳng nên bận tâm.

## **Kính thưa Quý đồng nghiệp,**

Hôm nay, chúng ta có hai giờ để nghiên cứu, luyện tập về một lộ Khí-công trị bệnh rất cổ của ACTBD. Khác với các bài học trước, Quý-vị nghiên cứu rồi về trị cho thân chủ. Còn Quý-vị thì chỉ được hưởng những câu Cảm ơn Bác-sĩ hay Đa tạ Bác-sĩ cứu tôi. Bài này chính Quý-vị phải luyện tập, thành ra Quý-vị được hưởng những kết quả. Rồi sau đó mỗi lần Quý-vị dạy thân chủ, chính Quý-vị được hưởng nữa. Cam đoan sau giờ luyện này Quý-vị sẽ thấy sáng khoái vô cùng. Đề tài đó mang tên:

# **THẬP THỨC BẢO KIỆN PHÁP**

## **1.XUẤT XỨ**

Thập thức bảo kiện pháp (Ttbkp). là một lộ khí công gồm 10 thức, xuất xứ từ thế kỷ thứ 12, được dùng để :

- \_ Bảo kiện (bảo vệ sức khỏe),
- \_ Trị các bệnh thần kinh,
- \_ Giữ tuổi xuân,
- \_ Chống lão hóa,
- \_ Trị mệt mỏi.

Cho đến nay, sau hơn nghìn năm kinh nghiệm luyện tập, điều trị, giảng huấn, rồi sửa đổi, được xử dụng rộng rãi. Sang thế kỷ thứ 15, các y sư biến cải thành Đào-hoa trường xuân thập nhị thức, dùng cho phụ nữ để trị bệnh, để giữ gìn nhan sắc và kéo dài tuổi xuân.

Ttbkp được giảng dạy tại trường ARMA, dành cho các Bác-sĩ đã tốt nghiệp đại học y khoa. Lần đầu tiên được giảng dạy trong niên khóa 1979-1980. Sau đó các vị tham dự đem về giảng dạy cho thân chủ, kết quả rất tốt. Rồi mãi tới niên khóa 1986-1987 mới được giảng tại IFA. Trong suốt 24 năm giảng dạy tại Âu-châu, chúng tôi đã rút kinh nghiệm, sửa đổi, để rồi hôm nay đem trình bày tại đây. Năm 1980, đặc san của người cao niên tại Pháp, ăn cắp nguyên văn, không sai một dấu chấm, dấu phẩy; in lên, đề tên tác giả là một nữ bác sĩ Việt-Nam tại Paris . Mà than ôi, bà không biết một chút về Y-khí-công Á-châu. ARMA định mang ra tòa, nhưng sau số ấy, thì đặc san chết vĩnh viễn.

## 1.1. Hiệu năng

Điều thông khí huyết,  
Phục hồi sinh lực,  
Bảo kiện, gia tăng tuổi thọ.

## 1.2. Chủ trị

### **Trị các bệnh thần kinh:**

Mất ngủ, hay cáu, trầm cảm, thần kinh suy nhược, khủng hoảng tinh thần.

### **Phục hồi sức khỏe:**

Sau khi bệnh nặng. Sau khi giải phẫu, sau khi sinh đẻ.

### **Trợ điều trị:**

Trợ giúp bệnh nhân chịu được phản ứng của thuốc, của phóng xạ khi điều trị ung thư, siêu vi gan, SIDA-AIDS.

### **Bảo kiện:**

Giữ tuổi xuân lâu dài.

Phương pháp luyện tập rất giản dị, rất dễ. Nhiều người thấy dễ coi thường. Thực tế rất hữu hiệu, đem lại kết quả rất tốt, rất mau. Chỉ cần luyện trong một giờ đầu tiên, đã có kết quả ngay.

## 2. ĐIỀU KIỆN LUYỆN

### 2.1 Thời gian luyện

Vậy nên luyện vào lúc nào? Luyện bao lâu? Xin thưa nên luyện vào buổi sáng, lúc vừa thức dậy và vào lúc sắp đi ngủ.

- \_ Sáng thức dậy (sau khi làm vệ sinh),
- \_ Trước khi đi ngủ (sau khi làm vệ sinh).
- \_ Luyện một hay hai lần mỗi ngày.

Tuy nhiên đối với những vị có nhiều thời gian rảnh rỗi, thì luyện vào lúc nào cũng được, miễn là không quá 2 giờ một ngày. Luyện nhiều quá kết quả cũng không hơn..

### 2.2. Tuổi nên luyện

Bất cứ tuổi nào, loại người nào cũng có thể luyện. Nhỏ nhất 6 tuổi, còn già nhất thì không giới hạn.

### **3. CHUẨN BỊ LUYỆN**

#### **3.1. Nơi luyện**

Nơi luyện cần:

- \_ Thoáng khí, không có tiếng động,
- \_ Nhiệt độ không nóng quá, không lạnh quá (20-25 độ C),

#### **3.2. Tư thức**

- \_ Ngồi trên giường, trên ghế, bỏ thõng chân xuống.
- \_ Trước khi luyện cần giải khai đại tiểu tiện,
- \_ Không nên vừa luyện vừa nghe nhạc, xem TV, đọc sách, nói chuyện hay điện thoại.
- \_ Y phục rộng. Nếu cần cởi bỏ y phục quá chật. Y phục chật làm nghẽn kinh khí.
- \_ Rửa tay, mặt thực sạch. Nếu là các bà, các cô nên lau sạch son phấn trên mặt.

#### **3.3. Nguyên tắc điều khí**

Điều khí có nghĩa là điều hòa hơi thở (thở ra và hít vô) khi luyện. Trong khoa khí công thở hít còn gọi là Thở và Nạp. Thở nghĩa là thở ra hoặc gọi theo sách cổ Thở cổ (nhả cái cũ ra). Nạp nghĩa là hít vào, theo sách cổ gọi là Nạp tân, nghĩa là thu cái mới vào. Cứ mỗi hồi một thở ra, một hít vào, thì gọi là một tức.

Có hai phương pháp thở nạp được áp dụng :

##### **3.3.1. Thở nạp thông thường**

- \_ Thở, hay nạp kéo một hơi dài, không ngắt đoạn.
- \_ Dùng mũi nạp, hay mũi miệng cùng nạp.
- \_ Thở bằng cả mũi, hay miệng riêng biệt, hay bằng cả hai.
- \_ Cứ thản nhiên thở nạp, không cần phân biệt mũi thở nạp hay miệng thở nạp. Khi nạp không khí theo khí quản vào phổi. Phương pháp này có bốn biến thức khác nhau, tùy ý chọn mà tập :

**(1).** Nhu hòa, thở nạp nhẹ nhàng, đều đặn như trong giấc mơ, giấc ngủ ngon. Hơi thở trung bình.

**(2).** Hoãn viên, thở nạp chậm chạp cắt đứt thành từng nhịp một. Nạp nhiều nhịp, thở nhiều nhịp,

**(3).** Quân bình, thở trung bình, hơi trầm, độ dài trung bình. Nạp cũng như thở chia làm nhiều nhịp.

**(4).** Thâm trường, thở nạp nhẹ nhàng, khi thở cũng như khi nạp, kéo một hơi dài, Thở một hơi dài không cần cắt ngắn.

### **3.3.2. Thở nạp Thái cực**

- \_ Dùng mũi nạp hay, mũi miệng cùng nạp,
- \_ Lưỡi đung lợi nhẹ,
- \_ Miệng răng hé mở,
- \_ Bụng từ từ nở ra để nạp khí vào,
- \_ Khi đầy thì bụng từ từ ép vào thở khí ra,
- \_ Lưỡi từ từ hạ xuống,
- \_ Không nên cưỡng ép thở cũng như nạp thành hơi dài quá.

### **3.3.3. Điều hòa khí huyết**

#### **Chọn một trong hai phương pháp thở nạp trên:**

- \_ Trước khi tập, ngồi yên trên giường, thở nạp từ 10 đến 20 tức để đảm bảo đủ để khí nuôi tạng phủ.
- \_ Những người yếu, phổi làm việc không đủ, hơi thở ngắn nhả thán khí ra không hết, nên khí không đủ cung dưỡng cơ thể. Cần phải áp dụng phương pháp thở nạp dài, để khí vào đầy đủ, tổng thán khí trong phổi ra hết.
- \_ Khí vào đầy đủ thì tạng phủ cũng hoạt động mạnh hơn lên. Bấy giờ mới bắt đầu các động tác, thì chân khí tuần lưu trong tạng phủ, các thức mới hữu ích.

### **3.3.4. Thu công**

#### **Kính thưa Quý-vị**

**Kinh nghiệm giảng huấn** Khí-công mà chúng tôi thu được là:

- \_ Dù tuổi trẻ, dù cao niên,
- \_ Dù tư chất cực thông minh hay bình thường,
- \_ Dù người mới tự luyện,
- \_ Dù những vị Bác-sĩ thâm cứu Trung-y, dù các vị lương y,
- \_ Dù các võ sư, hay huấn luyện viên võ thuật.

Sau khi tập ngoại công, luyện nội công, luyện khí công xong, thì chân khí nảy sinh. Chân khí nảy sinh, cần quy liễm lại, thì mới không bị chạy hỗn loạn. Vì vậy Quý-vị cần hướng dẫn cho thân chủ thu công. Đây là kinh nghiệm đặc biệt của chúng tôi, sau nhiều năm giảng dạy y học, võ học, thiền công và khí công .

Phương pháp thu công, chúng tôi chép vào cuối tập tài liệu này.



## 4. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN

### 4.1. Thức thứ nhất

#### 4.1.1. Thao tác

##### Đoạn 1,

Dùng hai bàn tay chà sát thành từng vết dài từ mí tóc, qua thái dương xuống đến quai hàm. Chà liên tiếp, thực mạnh, cho đến khi mặt nóng bừng mới thôi. Luyện 15-25 lần. *Hình số 1.*



##### Đoạn 2,

Dùng 3 ngón tay chà từ hai mí mắt trong, vòng qua trán đến góc trán thì ngừng lại. Cứ thế chà đi, chà lại cho đến khi trán nóng bừng lên mới thôi. Trung bình chỉ cần 15-20 lần là đủ. *Hình số 2.*

##### Đoạn 3,

Dùng ngón tay chỏ, chà từ khóe dưới phía trong con mắt, dọc theo sống mũi, xuống đến ngang mép. Chà đến khi nóng bừng mặt mới thôi. Trung bình mất khoảng từ 10-20 lần. *Hình số 3.*

##### Đoạn 4,

Ngậm miệng, nghiêng chặt hai hàm răng vào nhau. Khi nghiêng, nước miếng chảy ra, cứ nuốt luôn. Nghiêng 20-30 lần.

##### Đoạn 5,

Dùng ngón tay cái và chỏ, nắm lấy ngăn giữa hai lỗ mũi giật ra. Không nên nắm chặt quá, sẽ gây đau mũi. Giật khoảng 15-20 lần. *Hình số 4.*

##### Đoạn 6,

Dùng ngón tay chỏ điểm vào môi trên (nhân trung) khoảng giữa hai lỗ mũi, dùng sức day tròn thật mạnh, khoảng 30-50 vòng. *Hình số 5.*



Hình 4-5



Hình 8



Hình 6-7



Hình 5-6

### **Đoạn 7,**

Dùng hai bàn tay xòe ra như cái bồ cào, chà lên mái tóc từ trán ra tới sau gáy thì dừng lại. Chà thực manih khoảng 30-50 lần. *Hình số 6.*

### **Đoạn 8,**

Hai bàn tay xòe ra chà từ quai hàm trở lên. Ngón tay cái và trỏ ở sau tai, 3 ngón còn lại ở trước tai. Chà tới khi trái tai chạm kể ngón

chỏ

và giữa thì thôi. Chà khoảng 20-30 lần. *Hình số 7.*

### **Đoạn 9,**

Hai bàn tay xòe ra, chà từ dưới cằm qua cổ, xuống tới ngực. Chà cho tới khi nóng bừng mới thôi. Trung bình khoảng 20 lần. *Hình số 8.*

### **Đoạn 10,**

Dùng hai bàn tay chà từ phía sau cổ ra tới trước, liên tục với bàn tay phải, rồi bàn tay trái. Trung bình 15-20 lần.

### **4.1.2. Biện chứng Trung-y**

Theo y-học Á-châu, **đầu là nơi tụ hội tất cả kinh dương.** Đó là :

#### **Thủ tam dương kinh:**

\_ Thủ Thái-dương Tiểu-trường kinh.

- \_ Thủ Thiếu-dương Tam-tiêu kinh.
- \_ Thủ Dương-minh Đại-trường kinh.

### **Túc tam dương kinh**

- \_ Túc Thái-dương Bàn-quang kinh.
- \_ Túc Thiếu-dương Đởm kinh.
- \_ Túc Dương-minh Vị kinh.

### **Các mạch dương,**

- \_ Đốc mạch.
- \_ Dương-kiêu mạch.
- \_ Dương-duy mạch.

Qua 10 đoạn trên, tất cả các đầu kinh dương được kích động, khai thông những bế tắc khu đầu. Thông kinh, giúp kinh khí khu đầu được thông sướng.

Đoạn 1 là chỗ khởi đầu của Vị-kinh, Tam-tiêu kinh, để điều hòa dương khí ba kinh này.

Đoạn 2 để thông Đốc-mạch và Bàn-quang kinh.

Đoạn 3 làm thông Vị-kinh và Đại-trường kinh, cũng thông Âm-kiêu và Dương-kiêu mạch.

Đoạn 4 có tính cách kích động phía trong của tai, thần kinh tai.

Đoạn 5 và 6 kích động Đốc-mạch, bởi môi trên, chính giữa là khởi đầu Đốc-mạch.

Đoạn 7 mục đích làm luân chuyển kinh khí giữ cho tóc được bền chặt.

Đoạn 8 làm thông chân khí ngoài tai. Kích thích công năng tai.

Đoạn 9 và 10 kích thích công năng giáp trạng tuyến, khai thông khí huyết cổ, giúp cho khí huyết tuần lưu lên đầu dễ dàng.

### **4.1.3. Chủ trị**

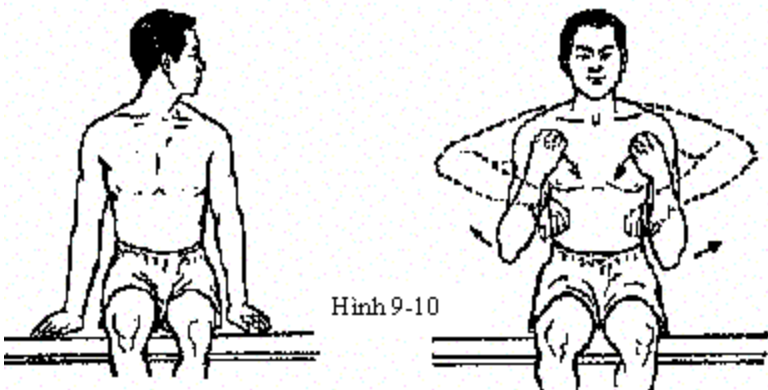
- \_ Tăng cường thị lực, thính lực,
- \_ Cải thiện công năng ngũ quan,
- \_ Kiện khang da mặt,
- \_ Kích động công năng não bộ,
- \_ Bảo kiện da mặt, đầu, giúp chống bệnh,
- \_ Trị tất cả các bệnh thần kinh: Tinh thần khủng hoảng, hoang tưởng, mất ngủ, hay cáu gắt.
- \_ Kích thích công năng giáp trạng tuyến.

### **4.1.4. Kinh nghiệm**

Sau khi luyện thức này, người luyện sẽ cảm thấy:

- \_ Khí, huyết trên đầu tuần lưu, thông sướng.
- \_ Da mặt tươi hồng,
- \_ Toàn khu đầu nóng bừng lên.





Hình 9-10

\_ Tinh thần sảng khoái.  
 Nếu cảm thấy thích thú, không cần luyện thức thứ nhì ngay, có thể luyện một lúc 5-10 thức thứ nhất. Đa số các bà, các cô thích luyện thức này, mỗi buổi hàng chục lần.

## 4. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN

### 4.2. Thức thứ nhì

#### 4.2.1. Thao tác

Hai tay vịn giường hoặc ghế ngồi:

- \_ Đầu quay mạnh sang bên trái, rồi trở ngược sang bên phải. Làm khoảng 15-100 lần.
- \_ Đầu cúi xuống rồi ngửa ra phía sau. Làm thực mạnh khoảng 10-15 lần.
- \_ Người ngồi yên, giữ thân mình cho chắc, đầu quay xung quanh cổ, thuận 10 lần, nghịch 10 lần. *Hình số 9 (nhìn hình bên trái mà thôi, hình bên phải là cho thức thứ ba).*

#### 4.2.2. Biện chứng Trung-y

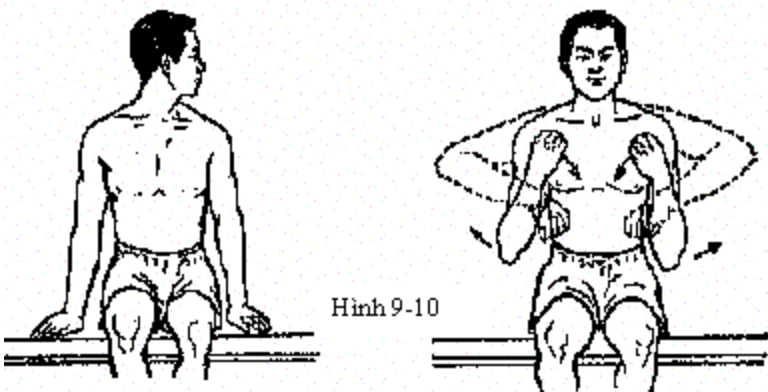
Các mạch kinh từ thân mình, chân tay lên đầu, đều qua cổ. Khí huyết thường bế tắc ở đây. Các hoạt động trên nhằm mục đích cho khí huyết tuần lưu lên đầu thuận lợi.

#### 4.2.3. Chủ trị

- \_ Linh hoạt cổ.
- \_ Điều thông khí huyết khu đầu.

#### 4.2.4. Kinh nghiệm

Số đông những vị cao niên luyện thức này thường bị chóng mặt. Đó là phản ứng bình thường, không nên sợ hãi. Chỉ cần nhắm mắt lại, ngồi im một lát là hết chóng mặt ngay. Sau 10-20 ngày luyện, thì phản ứng này không còn nữa.



## 4. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN

### 4.2. Thức thứ ba

#### 4.3.1. Thao tác

Hai tay nắm chặt đè lên ngực, dùng lực nhấc hai cùi chỏ lên cao, rồi hạ xuống. Ghi nhớ là lúc nắm tay nào cũng để sát ngực.

Làm khoảng 20 lần. *Hình số 10.*

#### 4.3.2. Biện chứng Trung-y

Hai tay đưa lên thì lồng ngực được nở lớn, hạ xuống thì lồng ngực trở lại bình thường. Hoạt động này kích động toàn thể khu vai và lồng ngực. Khiến cho khí huyết chuyển động điều hòa ở khu vai, lồng ngực. Kích và tăng cường công năng tim, phổi .

#### 4.3.3. Chủ trị

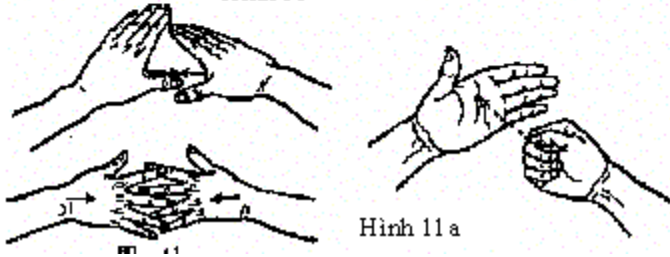
- \_ Kiên cường vai
- \_ Tăng công năng của Tâm và Phế .

#### 4.3.4. Kinh nghiệm

Những người bị chứng bệnh liên quan đến việc tiêu hóa, khi luyện đến đây thường thấy khí nghịch bốc lên, ợ hơi, rất sảng khoái. Cứ tiếp tục luyện thức này cho đến khi hết ợ hơi hãy luyện sang thức thứ tư.



Hình 11



Hình 11 a

vào khoảng 15-20 lần,

## 4. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN

### 4.4. Thứ tự

#### 4.4.1. Thao tác (Hình số 11-11a)

(1). Nằm hai tay lại, chà hai cườm tay phía trong vào nhau. Đến khi nào nóng thì thôi, thường thì

(2). Chà hai cườm tay phía ngoài với nhau, khoảng 20 lần,

(3). Chà hai nắm đấm phía trong tay vào với nhau, đến khi nóng thì thôi. Thường vào khoảng 20 lần.

(4). Chà hai nắm đấm phía ngoài bàn tay vào với nhau, đến khi nóng thì thôi. Thường vào khoảng 20 lần.

(5). Chà hai hồ khẩu bàn tay vào với nhau, khoảng 20 lần.

(6) Xòe hai bàn tay ra, chắp các ngón lại, rồi kéo ra, khoảng 20-30 lần.

(7). Nằm bàn tay nọ đấm vào lòng bàn tay kia và ngược lại. Mỗi bên 20 lần.

#### 4.4.2. Biện chứng Trung-y

(1). **Cườm tay là ba nguyên huyết của Tâm**, Tâm-bào và Phế là Đại-lăng, Thần-môn, Thái-uyên. Chà vào nhau, ba nguyên huyết đều nóng. Kinh khí chuyển vào trong khiến cho Tâm, Tâm-bào và Phế được tăng cường công năng. **Linh-khu kinh có nói:**

## **Tạng phủ hữu bệnh giai thủ kỳ nguyên ,**

Nghĩa là tạng phủ có bệnh thì dùng nguyên huyết. Chà vào 3 nguyên huyết Tâm, Tâm-bào và Phế để tăng cường, điều hòa ba tạng này.

(2). Cườm tay phía ngoài gồm có 3 huyết Dương-trì, Dương-khê, Dương-cốc thuộc kinh Tam-tiêu, Tiểu-trường và Đại-trường. Ba kinh đều thuộc biểu, chà tay phía ngoài để lưu thông kinh khí tại biểu. Dương-khê, Dương-cốc, Dương-trì là kinh huyết của Đại-trường, Tiểu-trường, và Tam-tiêu. **Linh-khu kinh có nói:**

### **Sở hành, vi kinh,**

Nghĩa là kinh huyết làm cho khí hành tức là chạy đi được.

(3). Chà hai nắm tay trong vào nhau, đây là huyết Hiệp-cốc, thuộc Đại-trường kinh. Huyết này có hiệu năng lưu thông kinh khí toàn bộ mặt và miệng.

(4). Chà hai nắm đấm phía ngoài vào nhau, chỗ này có huyết Hậu-khê thuộc Thủ Thái-dương Tiểu-trường kinh. Hiệu năng để thông kinh khí toàn bộ phía lưng cánh tay và phía sau đầu.

(5.6.7) . Là đầu của ba kinh Dương và ba kinh Âm, các ngón tay là chỗ tối quan trọng. Chà các ngón tay vào nhau, khiến cho kinh khí của 6 kinh tay thông với nhau.

### **4.4.3. Chủ trị**

Tóm lại công dụng của thức thứ tư này là :

- \_ Điều thông 6 kinh trên tay,
- \_ Giúp cho Tâm, Tâm-bào, Phế, Đại-trường, Tiểu-trường tăng công năng
- \_ Giúp cho kinh khí tuần lưu trước và sau đầu điều hòa.
- \_ Chống tê, sưng, đau cườm tay, ngón tay, bàn tay.
- \_ An định thần chí.

### **4.4.4. Kinh nghiệm**

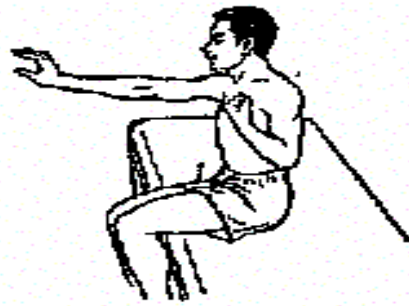
Theo học thuyết Âm-Dương thì:

Cực âm sinh dương,  
Cực dương sinh âm,

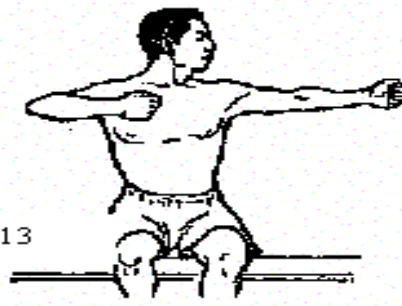
Khi luyện thức này sẽ được chứng nghiệm:

Lúc luyện (1) hai cườm tay đều là mặt âm của tay, sẽ cảm thấy nóng bừng tại cực bộ, và phía sau hai vai, hai mắt ấm áp dễ chịu. Trái lại khi luyện (2) là mặt dương của tay, sẽ cảm thấy mát mẻ trên đỉnh đầu, và vùng ngực. Còn luyện (3-4) là nơi bán âm, bán dương phản ứng âm, mát lẫn lộn.

**Thức này kết quả rất rộng: Chữa trị toàn bộ các bệnh về bàn tay, nhất là chứng bế tắc tĩnh, động mạch tay, bàn tay vô lực, da tay xù xì, bàn tay chai nứt.**



Hình 12-13



#### **4. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN**

##### **4.4. Thức thứ năm**

#### **4.5.1. Thao tác**

Hai tay nắm lại, thứ tự một tay co vào, một tay đẩy thẳng ra. Làm như vậy liên tiếp 20 lần. *Hình số 12.*

#### **4.5.2. Biện chứng Trung-y**

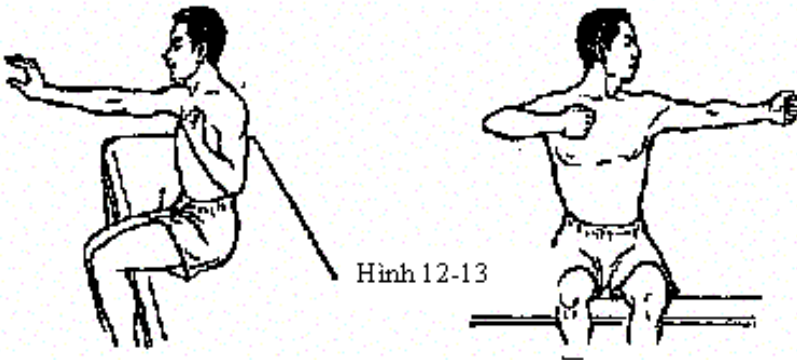
Sau khi thông kinh khí khu đầu, tay, bây giờ hoạt động này để thông khí huyết khu cùi chỏ. Khi chuyển động tay thì cả Tâm, Can, Phế, Đờm đều ảnh hưởng.

#### **4.5.3. Chủ trị**

- \_ Phòng cùi chỏ, vai tê sưng,
- \_ Tăng cường công năng Phế, Tâm, Can, Đờm.

#### **4.5.4. Kinh nghiệm**

Sau khi luyện khu đầu, khu bàn tay, bây giờ luyện khu cùi chỏ, vai, ngực. Như vậy khí huyết đầu, tay thông được với nhau. Toàn thân cảm thấy ấm áp. Một số người bị bệnh tim, phổi, sẽ cảm thấy dễ chịu, hơi thở thông sướng.



## 4. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN

### 4.6. Thứ thứ sáu

#### 4.6.1. Thao tác

Hai tay nắm lại đưa thẳng về phía trước, rồi dùng sức đẩy thẳng về bên phải, sau đó lại vòng trở lại bên trái. Luyện khoảng 20 lần. *Hình số 13.*

#### 4.6.2. Biện chứng Trung-y

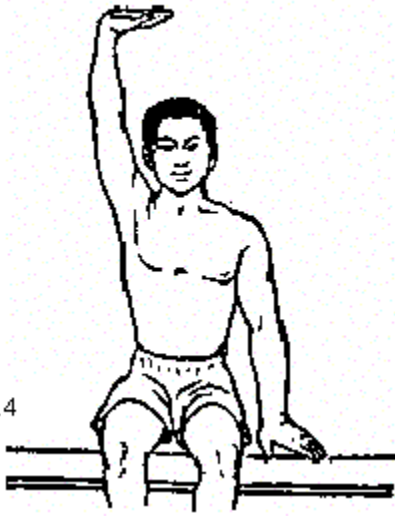
Sau khi làm xong thức này, người thường nóng ran khắp lồng ngực, đầu. Bởi khí chuyển động làm ảnh hưởng đến Trung-tiêu, gồm Tỳ, Vị.

#### 4.6.3. Chủ trị

- \_ Làm cho gân, cốt, vai, cùi chỏ mạnh
- \_ Điều hòa công năng của Tỳ, Vị.

#### 4.6.4. Kinh nghiệm

Thức này kích thích công năng tỳ, vị rất tốt cho những người bị bệnh về tiêu hóa: ăn vào đầy hơi, tiện bí, khó tiêu. Nhất là những người cao niên, hay ít hoạt động.



Hình 14

## **4. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN**

### **4.7. Thứ thứ bảy**

#### **4.7.1. Thao tác**

Bàn tay ngửa lên trời, theo thứ tự, bàn tay này đưa lên, bàn tay kia hạ xuống. Làm khoảng 15-20 lần. Hình số 14.

#### **4.7.2. Biện chứng Trung-y**

Khi tập xong động tác này, khu dưới lồng ngực nóng ran. Bởi hoạt động đã ảnh hưởng tới Tỳ, Vị.

#### **4.7.3. Chủ trị**

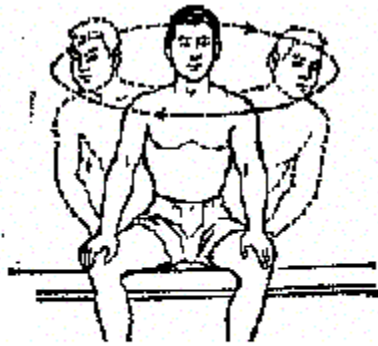
- \_ Tăng cường sức mạnh tay, vai
- \_ Điều hòa Tỳ, Vị.

#### **4.7.4. Kinh nghiệm**

Như thức thứ 6.



Hình 15-16



## 4. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN

### 4.8. Thứ thứ tám

#### 4.8.1. Thao tác

Một tay đập lên vai bên kia, một tay dùng cánh tay, nắm tay đánh vào thắt lưng phía sau. Rồi đổi làm ngược lại, tay này sang vai kia, tay kia sang lưng phía bên nọ. Luyện khoảng 20 lần. *Hình số 15.*

(nhìn hình bên trái mà thôi, hình bên phải là cho thức thứ chín)

#### 4.8.2. Biện chứng Trung-y

Ngang lưng là huyết Thận-du, bờ vai phía trước là cuối cùng của Thận-kinh.

#### 4.8.3. Chủ trị

- \_ Tăng cường sức lực cho vai và lưng,
- \_ Điều hòa Thận khí.

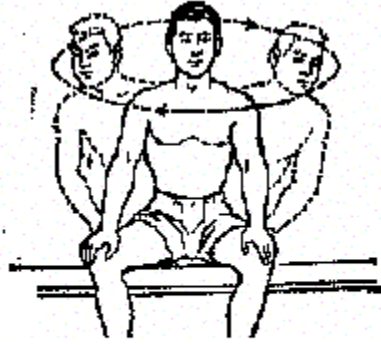
#### 4.8.4. Kinh nghiệm

Do kết quả của 7 thức trên, đến thức này thì công năng tạng phủ được kích thích rồi, nên chỉ cần luyện thức này mười lần đã cảm thấy lưng ấm áp. Nhưng người đau lưng,





Hình 15-16



thận suy, sau khi luyện thức này, cảm thấy chân khí chuyển thông khắp lưng lên đầu, đôi khi buồn tiểu.

## **4. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN**

### **4.9. Thức thứ chín**

#### **4.9.1. Thao Tác**

Ngồi vững trên giường hay trên ghế. Hai tay dè lên đùi, người quay tròn theo chiều thuận và ngược lại, mỗi chiều 10 vòng. *Hình số 16.*

#### **4.9.2. Biện chứng Trung-y**

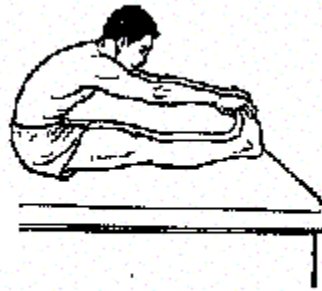
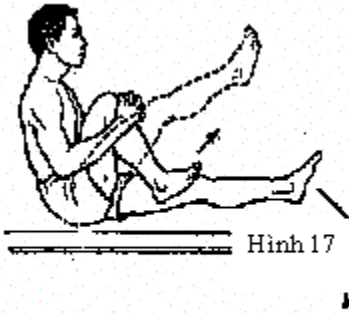
Hoạt động có tính chất chuyển động toàn bộ xương sống và bụng dưới.

#### **4.9.3. Chủ trị**

- \_ Tăng hiệu năng bụng dưới
- \_ Điều hòa khí huyết.

#### **4.9.4. Kinh nghiệm**

Những người làm việc ngồi lâu, ít hoạt động, khí huyết cả khu bụng dưới gồm đại trường, tiểu trường, bàng quang, môn đùi bị ngăn trở, cần luyện thức này càng lâu càng tốt. Nhất là những người bị đau ngang lưng, bàn tọa, bệnh đường tiểu đại tiện, khó khăn trong chuyện phòng the.



## 4. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN

### 4.10. Thức thứ mười

#### 4.10.1. Thao tác

(1). Co chân lại, hai tay vít lấy đầu gối, dùng sức đá mạnh chân lên trời. Luyện mỗi chân 10 lần. *Hình số 17.*

(2). Cúi xuống, hai tay nắm lấy đầu bàn chân, kéo mạnh, rồi buông ra, nằm ngửa xuống giường. Luyện khoảng 10 lần.

#### 4.10.2. Biện chứng Trung-y

Đây là những động tác cuối cùng, mục đích chuyển động các khớp xương chân, khớp xương toàn người. Hai động tác này để khí huyết toàn người lưu thông đều.

#### 4.10.3. Chủ trị

- \_ Trợ tiêu hóa,
- \_ Tăng cường lực và thận,
- \_ Lưu khí huyết toàn thân,

#### 4.10.4. Kinh nghiệm

Đây là thức cuối cùng, bắt chân phải hoạt động. Những người bị bệnh đầu gối, bàn chân, tĩnh mạch khó khăn, cần luyện thức này nhiều lần.



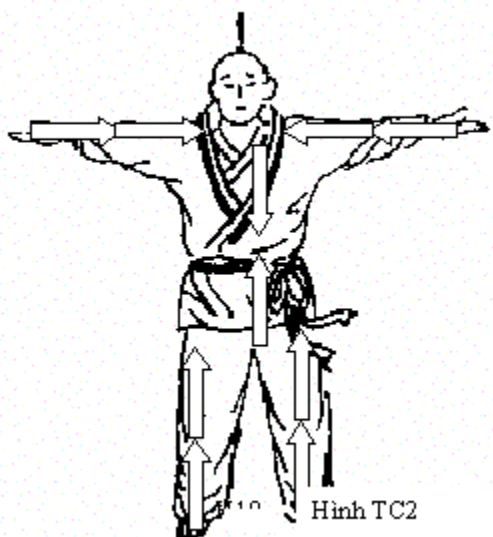
## 5. PHƯƠNG PHÁP THU CÔNG

Như phần mở đầu đã nói, sau khi luyện Ttbkp, phải thu công, trước khi ngừng lại.

Đầu tiên dùng ý dẫn khí về trung đơn điền, danh từ chuyên môn gọi là khí tức qui nguyên.

### 5.1. Phương pháp cho nam

\_ Đứng thẳng, hoặc ngồi bên giường, trên ghế:  
(Hình TC1)



\_ Dùng ý, dẫn khí cùng một lúc tại hai bàn tay, hai bàn chân lên cùi chỏ, đầu gối; rồi vai, háng; đưa vào Trung Đơn-điền (tỳ vị). (Hình TC2)

- \_ Dùng phương pháp thổ nạp thông thường.
- \_ Khởi từ trung đơn điền, tử trong ra ngoài theo vòng xoắn tròn ốc, từ vòng nhỏ đến vòng lớn. Theo chiều kim đồng hồ. Đúng 36 vòng.
- \_ Vòng nhỏ nhất là một điểm ở trung đơn điền. Vòng lớn nhất sát tim.
- Sau đó lại dùng ý dẫn khí theo hình tròn ốc từ ngoài vào trong, từ vòng lớn đến vòng nhỏ. 24 vòng, ngược chiều kim đồng hồ.
- Vòng lớn sát tim, vòng nhỏ là một điểm..

## 5.2. Phương pháp cho nữ

- \_ Đứng thẳng, hoặc ngồi bên giường, trên ghế (*Hình TC1*)
- \_ Dùng ý, dẫn khí cùng một lúc tại hai bàn tay, hai bàn chân lên cùi chỏ, đầu gối; rồi vai, háng; đưa vào Trung Đơn-điền (tỳ vị). (*Hình TC2*).
- \_ Dùng phương pháp thổ nạp thông thường.
- \_ Dùng ý dẫn khí từ trong ra ngoài theo hình tròn ốc, từ vòng nhỏ đến vòng lớn . Vòng nhỏ là một điểm, vòng lớn nhất sát tim. Ngược chiều kim đồng hồ. Đúng 36 vòng.
- \_ Sau đó dùng ý dẫn khí theo hình tròn ốc, từ ngoài vào trong theo chiều kim đồng hồ, từ vòng lớn đến vòng nhỏ, vòng lớn sát tim, vòng nhỏ là một điểm.
- Sau khi thu công mở mắt, đứng dậy sinh hoạt bình thường.

## 5.3. Ứng dụng đặc biệt

Không nhất thiết áp dụng cho thu công mà có thể dùng vào nhiều việc.

- \_ Sau khi tập ngoại công xong, tim đập máu chạy loạn là do công năng hỗn loạn, dùng phương pháp thu công để qui liễm chân khí về trung đơn điền, từ đây sẽ tự động phân phối đi toàn cơ thể.
- \_ Khi chạy mệt, khi xây xẩm mặt mày, khi đầu choáng váng, khi lạnh quá hay nóng quá, cũng có thể áp dụng cho khí tức chuyển nhiệt khắp cơ thể điều hòa.
- \_ Khi mất máu, ngủ mê mới tỉnh, v.v...
- \_ Những người bị chứng chuột rút, kiến bò (fourmiement), hay bị spasmophilie thì dùng phép thu công để tự trị bệnh.

\_ Ăn uống tiêu hóa chậm, dùng thu công, khiến công năng ruột tăng tiến, tiêu hóa trở thành tốt.

## **6. TỔNG KẾT**

Kính thưa Quý đồng nghiệp,

Quý-vị cùng chúng tôi vừa luyện Ttbkp. Quý-vị đều cảm thấy người ấm áp dễ chịu. Da mặt Quý-vị tươi hồng. Chân khí tuần lưu thông sướng. Quý-vị thấy toàn thể lộ khí công này, giản dị, dễ luyện. Ai luyện cũng được, không sợ sai, sợ bị hại.

**Sau đây là những kinh nghiệm của những vị từng giảng dạy cho bệnh nhân.**

**(1). Thông thường, nên luyện toàn thể 10 thức. Lúc đầu luyện chưa quen, mất khoảng một giờ. Sau nửa tháng, quen rồi, thì thời gian không quá 30 phút. Quý-vị phải khuyên thân chủ rằng: Mỗi ngày nên bỏ ra nửa giờ tự yêu mình, giữ gìn, bảo kiện cho cơ thể.**

**(2). Tùy theo cơ thể, bệnh tật mà luyện những thức cần thiết nhiều hơn các thức khác. Tuy nhiên vẫn phải luyện toàn bộ.**

**(3). Bệnh thần kinh thì luyện thức 1-2 nhiều hơn.**

**(4). Muốn có làn da đẹp, giảm vết nhăn thì luyện thức 1-2-4 nhiều hơn.**

**(5). Như bệnh về tay, muốn có bàn tay đẹp thì luyện thức thứ 4 nhiều hơn.**

**(6). Chỉ luyện một vài thức thì không kết quả. Tỷ như bệnh thần kinh mà chỉ luyện thức thứ nhất thì kết quả không đạt.**

**(7). Khi đói, khát mà luyện thì kết quả chỉ đạt một phần nhỏ.**

**(8). Mặc y phục chật, mang bó tất, đeo nịt chặt mà luyện thì không những vô ích, mà còn nguy hại cơ thể, vì khí huyết bị bế tắc.**

**(9) Cũng chẳng nên luyện nhiều quá. Cao nhất là 2 giờ một ngày.**

**(10) Khi bị thương, hoặc vết giải phẫu chưa lành, hoặc ăn no quá, hay say rượu thì không nên luyện.**

Trân trọng kính chào Quý-vị.

Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ  
Võ-sư Trần Huy Quyền