

Mãi Mãi

Tuổi Thanh Xuân

MỤC LỤC

I/ Lời nói đầu

II/ Các bài tập

1. Hơi thở huyền diệu (định niệm hơi thở)
2. Xoa bóp toàn thân trị bệnh
3. Lạy sám hối.
4. Năm thức tây tạng.
5. Bốn tư thế Khất Sĩ.
6. Phát thủ liệu pháp.
7. Thế nhảy diệu kỳ.
8. Trị bệnh bằng âm thanh.
9. Năng lượng mặt trời và các tư thế chuyển hóa.
10. Cứu huyết Túc tam lý.
11. Thời khóa luyện tập.

III/ Lời kết

LỜI NÓI ĐẦU

Sống vui, sống khỏe, sống trường thọ là ước mơ của nhân loại từ bao đời nay nhưng trên thực tế ước mơ này chỉ có một số rất ít người thực hiện được (phần đông là các Tu sỹ) còn đại đa số nhân loại vẫn sống trong sự chế ngự của bệnh tật, phiền não, khổ đau. Đời sống càng văn minh hiện đại môi trường thiên nhiên bị tàn phá nặng nề thì bệnh tật của con người càng gia tăng diễn biến phức tạp.

Các trung tâm đào tạo y, dược, các bệnh viện rộng rãi, tối tân mọc lên như nấm vẫn không đủ cung ứng cho người bệnh ngày càng gia tăng. Các bệnh nan y ngày càng nhiều và nỗi đau của nhân loại về bệnh tật vẫn còn nguyên vẹn.

Như vậy ước mơ sống vui, sống khỏe, sống trường thọ là câu chuyện viễn vông không? Từ ngàn xưa các bậc thánh hiền phương Đông với Tâm Từ rộng lớn, đã dày công nghiên cứu ban tặng cho nhân loại các phương pháp dưỡng sinh diệu kỳ có thể biến các ước mơ thành hiện thực.

Bị vây quanh bởi các nghiệp xấu nên dù các phương pháp của Thánh Hiền từ xa xưa vẫn hiện diện, chúng ta cũng không có cơ duyên một lần thực tập hoặc có thực tập một thời gian ngắn cũng thường bỏ qua vì kết quả vẫn không như mong đợi.

Để tiếp nối hoài bão mong cho nhân loại có một cuộc sống quân bình, an vui cả Thân và Tâm của bậc thánh xưa, Tôi xin tặng lại các bạn những phương pháp bí truyền màu nhiệm mà Tôi đã được trực tiếp học hỏi hoặc sưu tầm tổng hợp, thực hành qua nhiều năm tháng và cho kết quả cụ thể.

Chương trình tập luyện này loại bỏ những nhàm lẫn tai hại từ lâu mọi người vấp phải có thể biến các phương pháp dưỡng sinh mang nhiều ích lợi cho sức khỏe thành mối hiểm nguy mà người càng cố gắng tập luyện càng bị nặng nề thêm.

Những phương pháp này được phối hợp nhuần nhuyễn nhẹ nhàng theo thứ tự, chuyên cần nhưng không phải gắng sức, tập như chơi, thông dong bình thản, không mong cầu sẽ mang lại kết quả ngoài mong đợi.

Phải tuân thủ số lượng, số lần bài tập, không ít hơn hoặc nhiều hơn dù một động tác. Có thể trong vòng 10 ngày đầu các bạn chưa cảm nhận nhưng sau 20 ngày các bạn chắc chắn tự đánh giá được sự thăng tiến của chính mình.

Biết bảo vệ và phát huy sức khỏe là điều cần thiết trong cuộc sống. Các bài tập cho dù thần diệu đến đâu cũng không giúp ích gì nhiều cho kẻ phung phí sức khỏe mình một cách không thương tiếc.

Các câu nói sau đây của tiền nhân một phần nào sẽ hỗ trợ cho các bạn trên đường luyện tập.

- Trung, Hiếu là đạo của con người.
- Điều mình không thích cho mình, đừng gây ra cho người khác.
- Thấy lợi thì đừng nhúng tay vào, vì nhúng tay vào thì tâm trí hắc ám.
- Tâm địa rộng rang bệnh nào phát khởi.
- Khẩu khai thần khí tán, động thiết thị phi sanh.
- Lắng nghe để hiểu. Nhìn lại để thương.
- Ly dục, ly bất thiện pháp.
- Rộng rang, điềm tĩnh là cha đẻ của các vị thánh.

Mong các bạn an vui trong cuộc sống, thanh thoi trong luyện tập, gắng yêu thương mọi người như chính người thân và bản thân mình.

Biên Hòa, ngày 08 tháng 4 năm 2014
Kính bút.

Đặng Thắng
(0916.144.152)

160 HƠI THỞ HUYỀN DIỆU

Có thể thực tập 160 hơi thở trong tất cả hoàn cảnh và nơi chốn, khi có điều kiện bạn phải cố gắng thực hành. Tốt nhất tập vào buổi sáng trước khi thức dậy, buổi tối trước khi đi ngủ. Trong ngày nếu có điều kiện thì nên thực tập ở nơi thoáng mát, thân thể áo quần sạch sẽ, có thể thực tập với mọi tư thế và trong cả bốn trường hợp đi, đứng, nằm, ngồi. Cứ thực tập 10 hơi thở cho một đề mục

1. Thở vào một hơi dài tôi biết tôi đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài tôi biết tôi đang thở ra một hơi dài.

2. Thở vào một hơi ngắn tôi biết tôi đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn tôi biết tôi đang thở ra một hơi ngắn.

3. Tôi đang thở vào và có ý thức về toàn thân thể tôi, tôi đang thở ra và có ý thức về toàn thân thể tôi.

4. Tôi đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh; tôi đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh.

5. Tôi đang thở vào và cảm thấy mừng vui (13); tôi đang thở ra và cảm thấy mừng vui.

6. Tôi đang thở vào và cảm thấy an lạc (13); tôi đang thở ra và cảm thấy an lạc.

7. Tôi đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong tôi; tôi đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong tôi.

8. Tôi đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong tôi an tĩnh; tôi đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong tôi an tĩnh.

9. Tôi đang thở vào và có ý thức về tâm ý tôi; tôi đang thở ra và có ý thức về tâm ý tôi.

10. Tôi đang thở vào và làm cho tâm ý tôi hoan lạc; tôi đang thở ra và làm cho tâm ý tôi hoan lạc.

11. Tôi đang thở vào và thu nhiếp tâm ý tôi vào định; tôi đang thở ra và thu nhiếp tâm ý tôi vào định.

12. Tôi đang thở vào và cởi mở cho tâm ý tôi được giải thoát tự do; tôi đang thở ra và cởi mở cho tâm ý tôi được giải thoát tự do.

13. Tôi đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp; tôi đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp.

14. Tôi đang thở vào và quán chiếu về tính tàn hoại của vạn pháp (14); tôi đang thở ra và quán chiếu về tính tàn hoại của vạn pháp.

15. Tôi đang thở vào và quán chiếu về giải thoát (15); tôi đang thở ra và quán chiếu về giải thoát.

16. Tôi đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ (16); tôi đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ.

XOA BÓP TOÀN THÂN TRỊ BỆNH

- 1/. Cử động lắc người qua lại nhẹ nhàng để xả trạng thái yên tĩnh quá lâu.
- 2/. Chà mũi và dưới miệng 10 lần.
- 3/. Chà dọc hai bên sống mũi 10 lần.
- 4/. Chà hai bên tai 10 lần.
- 5/. Chà hai mí mắt 10 lần.
- 6/. Chà mặt, kéo hai dải tai 10 lần.
- 7/. Dùng mười ngón tay gõ nhẹ giữa trán, vòng qua hai huyệt thái dương rồi tiểu não 10 lần.
- 8/. Dùng mười ngón tay như lược cào đầu từ trước ra sau 10 lần.
- 9/. Ngoáy hai lỗ tai 10 lần.
- 10/. Cắn hai hàm răng với nhau 10 lần.
- 11/. Quay lưỡi về hai phía, mỗi bên 36 lần.
- 12/. Nuốt nước miếng 1 bụm.
- 13/. Chà cổ phía trước 10 lần.
- 14/. Chà cổ phía sau 10 lần.
- 15/. Quay tròn đầu về hai phía mỗi bên 5 lần.
- 16/. Nâng một bên, hạ một bên vai, mỗi bên 10 lần.
- 17/. Hai vai nâng lên hạ xuống 10 lần.
- 18/. Quay nhẹ người về hai phía 10 lần.
- 19/. Chà hai tay chỗ thịt ngón cái thật nóng, úp vào hai mí mắt 5 lần.
- 20/. Dùng hai tay vuốt hai bên hông mỗi bên 10 lần.
- 21/. Xoa hai bên ngực từ ngoài vào trong mỗi bên 10 lần.

22/. Vuốt hai bên cánh tay và ngón tay phải, trái mỗi bên 10 lần.

23/. Đặt một bàn tay vào bụng, một tay vào lưng chà qua chà lại 18 lần, xong đổi tay chà lại 18 lần.

24/. Đặt hai lòng bàn tay vào huyết thận du, chà lên chà xuống 36 lần

25/. Chà hai lòng bàn chân 50 lần, nếu ngồi tư thế kiết gà thì càng tốt.

26/. Chà đầu gối và phía dưới đầu gối hai chân, mỗi chân chà 50 lần.

27/. Chà dọc đầu gối xuống bàn chân 50 lần, theo động tác cúi người lên xuống.

28/. Day huyết tam túc lý 10 lần.

29/. Ngồi kiết gà, gập người xuống thở ra, ngẩng lên hít vào 10 lần.

30/. Ngồi chống tay ra sau, hai chân duỗi thẳng song song, quay hai bàn chân qua phải và qua trái, mỗi bên 20 lần.

31/. Đưa chân lên, rung mạnh chân phải và chân trái 30 lần.

32/. Nằm xuống, rẩy mạnh hai chân mỗi chân 10 lần.

33/. Ngồi yên hai phút, mặt hướng về phía mặt trời, quay lưỡi súc miệng nuốt nước bọt hai lần.

34/. Phát ra âm thanh mimm 10 lần (kéo dài hơi).

35/. Phát ra âm Úm A Hùm rung mũi, họng, ngực sau đó rung toàn thân 5 lần (kéo dài hơi).

36/. Hít sâu, thở nhẹ 3 lần

37/. Ngồi yên lặng, buông lỏng thân, tâm chí thành cầu nguyện: “Nguyện cho tất cả mọi loài sống khỏe mạnh, an vui, hạnh phúc.”

LẠY SÁM HỐI

Chỉ thành lễ lay sám hối các tội lỗi do vô tình hoặc cố ý đã gây ra trong kiếp này kiếp trước vô lượng kiếp trước.

Nguyên từ đây về sau không tái phạm (Lễ lay Đấng giáo chủ của tôn giáo mình hay tổ tiên Ông bà)

Đứng trang nghiêm hai tay chắp lại ngay ngực hít vô từ từ đưa tay lên cao (lưu ý hít đầy bụng) từ từ gập người lay xuống (thở ra cho sạch hơi)

Khi đầu 2 tay 2 chân sát đất , dít chạm gót chân giữ yên tư thế trong 10 giây, sau đó đứng dậy lặp lại chu kỳ lay như trước – Nếu có điều kiện có gắng ngồi yên tĩnh 10 phút.

Phương pháp này đem lại sự cân bằng khỏe mạnh trong sáng cho thân và tâm.

Suối Nguồn Trẻ

LÊ THÀNH
Biên dịch

**Năm thức tập đơn giản của Tây Tạng
sẽ mãi mãi làm thay đổi đời sống của bạn**

(Nhà Xuất Bản Trẻ)

Peter Kelder, tác giả cuốn **The Fountain of Youth**, đã trình bày lời kể chuyện của Đại Tá hồi hưu Bradford trong Quân Đội Hoàng gia Anh. Ông Bradford đã bỏ 4 năm qua Ấn Độ thám hiểm một vùng khuất xa trên dãy Himalaya, đã học được những nghi thức tập luyện của các Lạt Ma Tây Tạng và đã trở lại 15 tuổi. Nhiều người đã thực hành theo sách của Peter Kelder và đã phát biểu ý kiến là "trông trẻ hơn", "tóc mọc trở lại", "dồi dào sinh lực", "trí nhớ tốt hơn", "tăng cường sự dẻo dai, bền bỉ", "thân thể thon gọn", "chữa trị viêm khớp", "chữa trị các chứng viêm xoang", "chữa trị đau nhức" và "chữa trị các chứng bệnh về tiêu hóa".

Muốn đọc đầy đủ nội dung của cuốn sách, xin vui lòng ghé thăm web site **Amazon.com** hoặc đọc bản dịch của **Lê Thành, Nhà Xuất bản Trẻ, Sài Gòn**. Trên trang web chỉ trình bày hình ảnh và lời chỉ dẫn cách tập luyện 5 phương pháp thể dục (hay là 5 Thức) của Tây Tạng xưa được hiểu như là bí quyết để duy trì sự tươi trẻ, sức khỏe

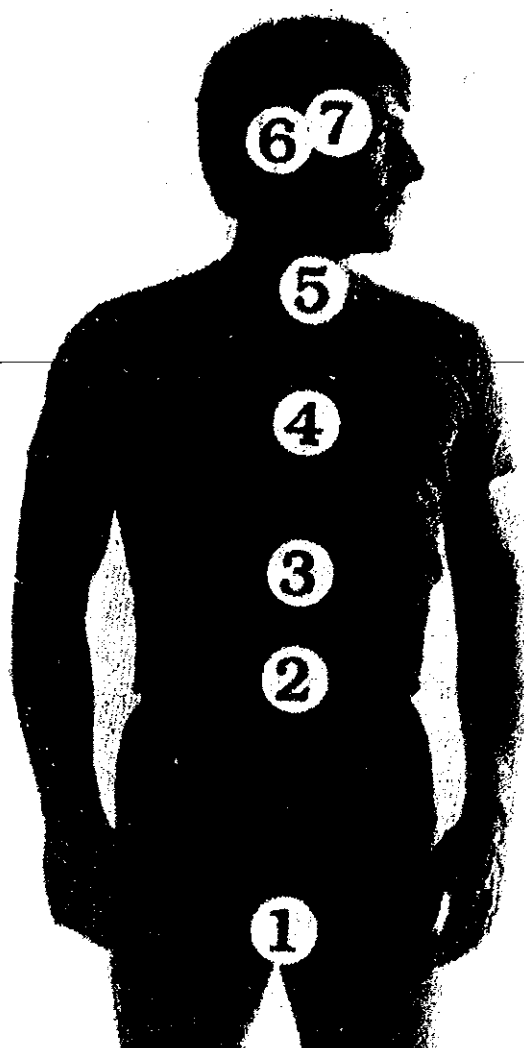
và sinh lực. Từ hàng ngàn năm qua, những bài tập này đã trở thành những nghi thức thần kỳ được giữ kín trong các tu viện ẩn náu trên dãy Himalaya.

Xin ghi lại đôi dòng trong **LỜI NÓI ĐẦU** của người Biên dịch: "...Bạn chỉ đọc... một khi bạn đã chấp nhận cái ý niệm lạ lùng cho rằng sự lão hóa là một tiến trình có thể đảo ngược được và một khi bạn tin rằng **"Suối Nguồn Tươi Trẻ"** là một bí quyết có thực..."

Xin chúc bạn có đủ niềm tin vào kết quả của 5 thức thể dục hết sức đơn giản này và kiên trì tập luyện hàng ngày. Mong sao bạn có thể tái lập sự tươi trẻ và thu hồi sinh lực của những năm xưa khi mình còn ưa "bay bướm"...

Bí quyết cổ truyền

Thân thể con người có 7 trung tâm năng lực. Người Tây Tạng gọi đó là những điểm xoáy trong khi người Hin-Đu gọi là LUÂN XA. Tuy không thể thấy nhưng 7 luân xa này là những điện trường cực mạnh và hoàn toàn có thực. Mỗi luân xa tập trung vào một trong số 7 tuyến nội tiết của cơ thể và nhiệm vụ của nó là kích thích sự sản xuất hóc-môn. Chính những hóc-môn này điều hành toàn bộ các chức năng của các cơ quan nội tạng và đồng thời điều hành cả tiến trình lão hóa.



Luân xa (1) hay luân xa thấp nhất tập trung ở tuyến sinh dục. Luân xa (2) tập trung ở tuyến tụy trong vùng bụng. Luân xa (3) tập trung tại tuyến thượng thận trong vùng đám rối dương (mạng dây thần kinh ở bụng). Luân xa (4) tập trung tại tuyến ức ở vùng ngực. Luân xa (5) tập trung ở tuyến giáp trạng nơi cổ. Luân xa (6) tập trung ở tuyến tùng, tại đáy sau của não. Luân xa (7) cao nhất, tập trung tại tuyến yên, nơi đáy trước của não.

Trong một cơ thể khỏe mạnh, cường tráng, hoạt động của những luân xa này thật mãnh liệt, giúp cho "prana", sinh lực chủ yếu của sự sống, được trôi chảy qua các tuyến nội tiết. Nhưng nếu sự hoạt động

của một hay nhiều luân xa đó bị trì trệ thì dòng sinh lực của sự sống bị cản trở hoặc bế tắc và như thế đưa đến bệnh hoạn và già nua.

Với một người khỏe mạnh thì những luân xa đó làm lan tỏa sinh lực ra đến tận làn da bên ngoài; ngược lại với một cơ thể già nua bệnh hoạn thì những luân xa này hầu như không thể đẩy sinh lực lên đến bề mặt của thân thể. Vì thế, cách thức nhanh nhất để dành lại sự tươi trẻ, sức khỏe và sinh lực là làm sao để cho những luân xa này hoạt động bình thường trở lại. Để đạt đến mục đích này, chúng ta có 5 bài tập hay 5 "Thức" như tên gọi của các Lạt Ma trên Himalaya. Mỗi thức tự nó rất hữu ích, nhưng muốn có được những kết quả tối ưu thì không nên bỏ sót một thức nào và kinh nghiệm của người đã luyện tập thành công.

Sau đây là những câu hỏi của tác giả Peter Kelder đã được Đại tá Bradford giải đáp:

1. Mỗi thức phải tập bao nhiêu lần ?

Để bắt đầu, trong tuần lễ thứ nhất nên thực hành mỗi ngày một buổi, mỗi thức tập 3 lần. Rồi trong tuần lễ thứ hai mỗi thức tập 5 lần; tuần thứ ba tập 7 lần; tuần thứ tư tập 9 lần và cứ thế tiếp tục. Như vậy trong khoảng 10 tuần lễ có thể thực hiện mức tối đa là tập mỗi thức 21 lần trong một ngày.

Nếu gặp khó khăn trong việc thực hiện thức thứ nhất - xoay tròn - có thể tập thức này nhiều lần trong một ngày, sao cho đủ 21 lần mà không bị chóng mặt. Có người phải mất hơn một năm mới có thể xoay 21 lần trong một lúc.

2. Nên tập luyện vào lúc nào trong ngày?

Có thể thực hành vào buổi sáng hoặc buổi tối, tùy theo giờ giấc thuận tiện. Sau khi đã tập luyện những thức này được 4 tháng có thể dành thời gian để thực hành nhiều lần vào buổi sáng, và buổi tối chỉ

thực hành 3 lần cho mỗi thức. Hãy tuân tự gia tăng số lần tập cho tới khi đủ 21 lần. Không cần phải tập nhiều hơn 21 lần.

3. Tầm quan trọng của các thức ra sao?

5 thức này liên kết nhau để tác động lên cơ thể và có chung một tầm quan trọng. Sau một thời gian tập, nếu không thể cùng một lúc thực hành các thức này theo số lần qui định, hãy tách thành 2 buổi tập vào ban sáng và buổi tối. Nếu thấy khó khăn trong việc tập một thức nào đó thì hãy tạm bỏ qua và chú tâm vào các thức khác. Vài tháng sau hãy tập lại thức đã tạm bỏ qua đó.

4. Sẽ ra sao nếu bỏ hẳn một trong 5 thức?

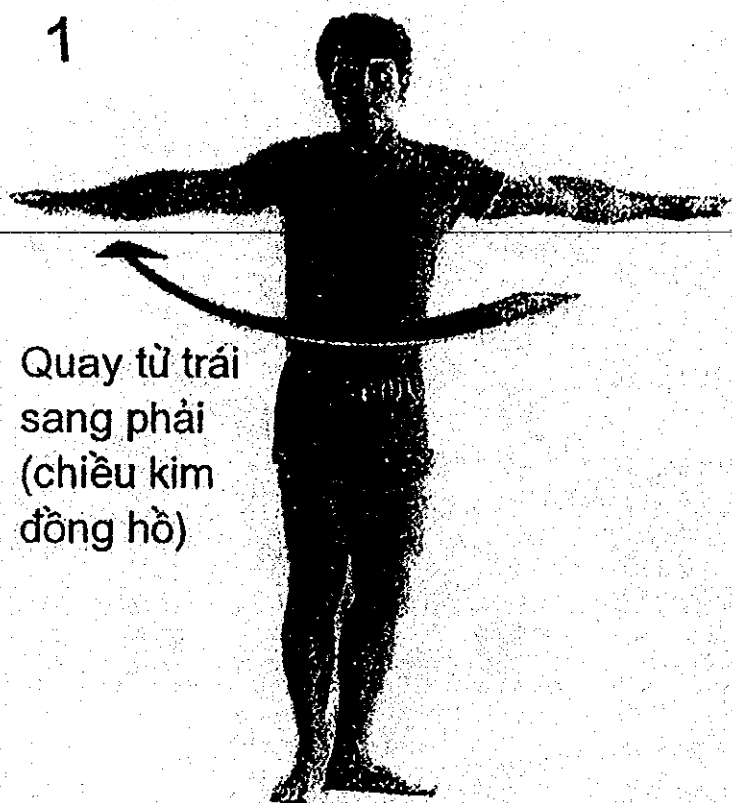
Nếu bỏ hẳn 1 trong 5 thức trong khi vẫn tập đều đặn và đầy đủ 4 thức kia thì vẫn có kết quả tuyệt hảo. Nếu thấy rằng mình không thể thực hành toàn bộ 5 thức, hoặc không thể thực hành đầy đủ 21 lần mỗi ngày thì hãy vững tin rằng sẽ đạt được những kết quả tốt đẹp với bất cứ thức nào có thể thực hiện được vì không nên quên rằng chỉ một thức thôi cũng đủ để tạo ra sự thần kỳ, điều được chứng minh qua vũ điệu xoay tròn của các tu sĩ Hồi Giáo, những tu sĩ tuy già nhưng thân thể vẫn cường tráng.

5. Phải chăng "Suối Nguồn Tươi Trẻ" thực sự đơn giản như đã mô tả?

- Đúng. Tất cả những gì cần làm là tập 3 lần mỗi ngày để bắt đầu và từ từ tăng lên cho đến khi mỗi ngày thực hành đủ 21 lần cho mỗi thức... Mục đích của 5 thức này là tái lập sự tươi trẻ và sức khỏe. Ngoài ra còn một thức tập bổ sung, thức thứ sáu, nhưng thức này đề ra một sự trối buộc mà hầu hết học viên không muốn tuân theo: cần phải sống độc thân.(1)

THỨC THỨ NHẤT

1



Quay từ trái
sang phải
(chiều kim
đồng hồ)

Mục đích của thức này là làm cho các luân xa xoáy nhanh trở lại.

Giương thẳng hai tay ra theo chiều ngang và xoay tròn cho đến khi chóng mặt.

Lưu ý là phải xoay tròn từ trái sang phải, theo chiều kim đồng hồ.

Hầu hết những người lớn tuổi chỉ có thể xoay khoảng 6 lần trước khi cảm thấy chóng mặt.

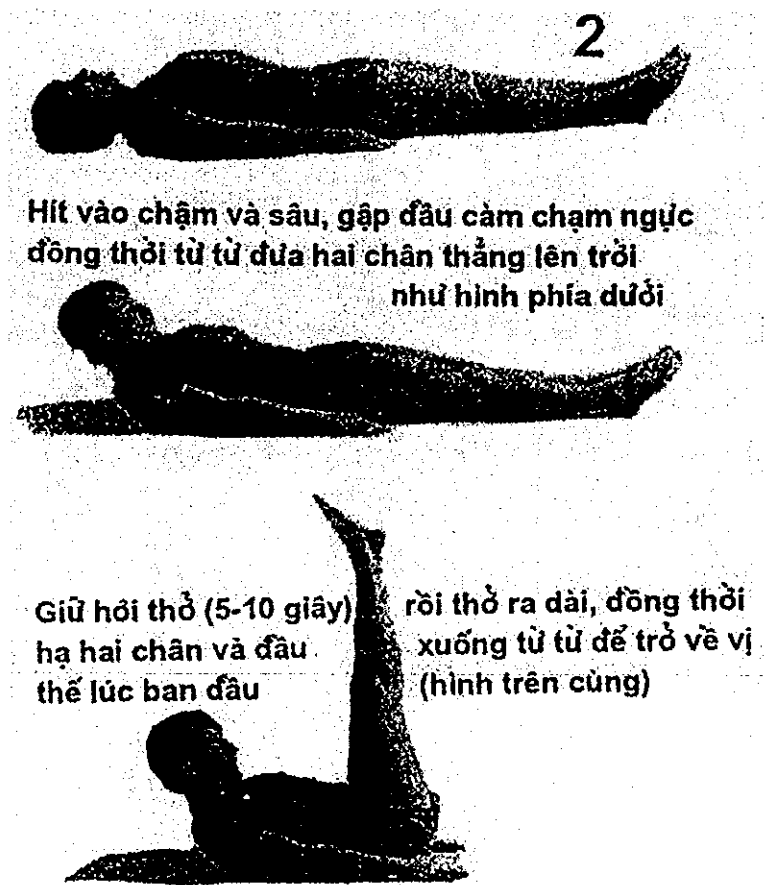
Khi mới luyện tập, không nên vượt quá 6 vòng quay. Nếu cảm thấy chóng mặt, có thể ngồi hoặc nằm xuống nghỉ ngơi.

Lúc đầu chỉ nên tập thức này cho đến khi cảm thấy hơi chóng mặt. Sau khi đã tập

luyện cả 5 thức sẽ có thể xoay nhiều vòng hơn mà không chóng mặt.

Để giảm sự chóng mặt, trước khi bắt đầu xoay hãy tập trung tâm nhìn vào một điểm trước mặt và khi khởi sự xoay hãy nhìn thẳng vào điểm đó càng lâu càng tốt. Sau mỗi vòng xoay hãy hướng tâm mắt thật nhanh về điểm đó. Như thế sẽ đỡ chóng mặt.

THỨC THỨ HAI



Mục tiêu của thức này là nhằm kích thích hơn nữa 7 luân xa.

Nằm dài trên sàn, tốt nhất trên một tấm thảm dày hoặc một tấm đệm bằng phẳng; mặt ngẩng lên.

Nằm duỗi lưng, thẳng người, hai cánh tay buông dọc theo hông, gan bàn tay úp xuống sàn, giữ cho các ngón tay sát vào nhau.

Tiếp theo, nhấc đầu lên cho cằm thu vào

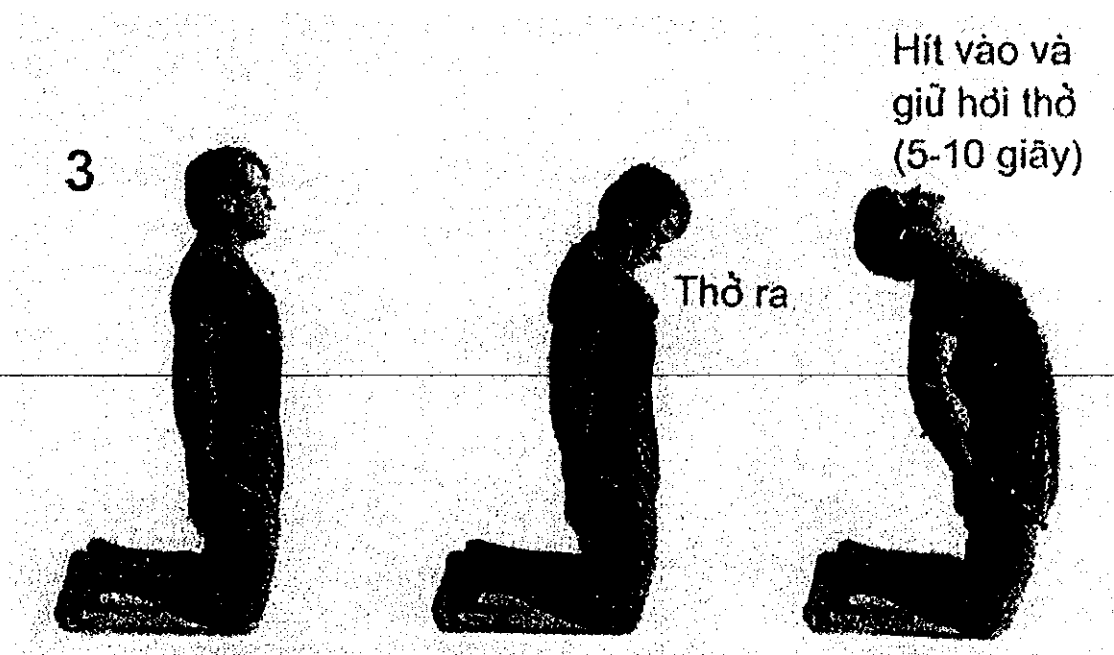
ngực. Đồng thời nhắc hai cẳng chân lên trong thế thẳng đứng. Nếu có thể, đưa hai chân vươn ngược lên về phía đầu, nhưng phải giữ cho hai gối thật thẳng.

Rồi từ từ thả đầu và hai cẳng chân xuống sàn trong khi đầu gối vẫn giữ thẳng. Sau đó, thư giãn toàn bộ các cơ bắp và thực hành lại thức này.

Trong khi thực hành tuân theo nhịp thở như sau: hít vào thật sâu khi nhắc đầu và hai chân lên; thở ra toàn bộ khi hạ đầu và hai chân xuống. Càng hít thở sâu càng tốt.

Nếu lúc mới tập không thể giữ cho hai đầu gối được thật thẳng thì có thể cong theo mức độ cần thiết. Trong khi luyện tập tiếp cố giữ cho hai đầu gối càng thẳng càng tốt.

THỨC THỨ BA



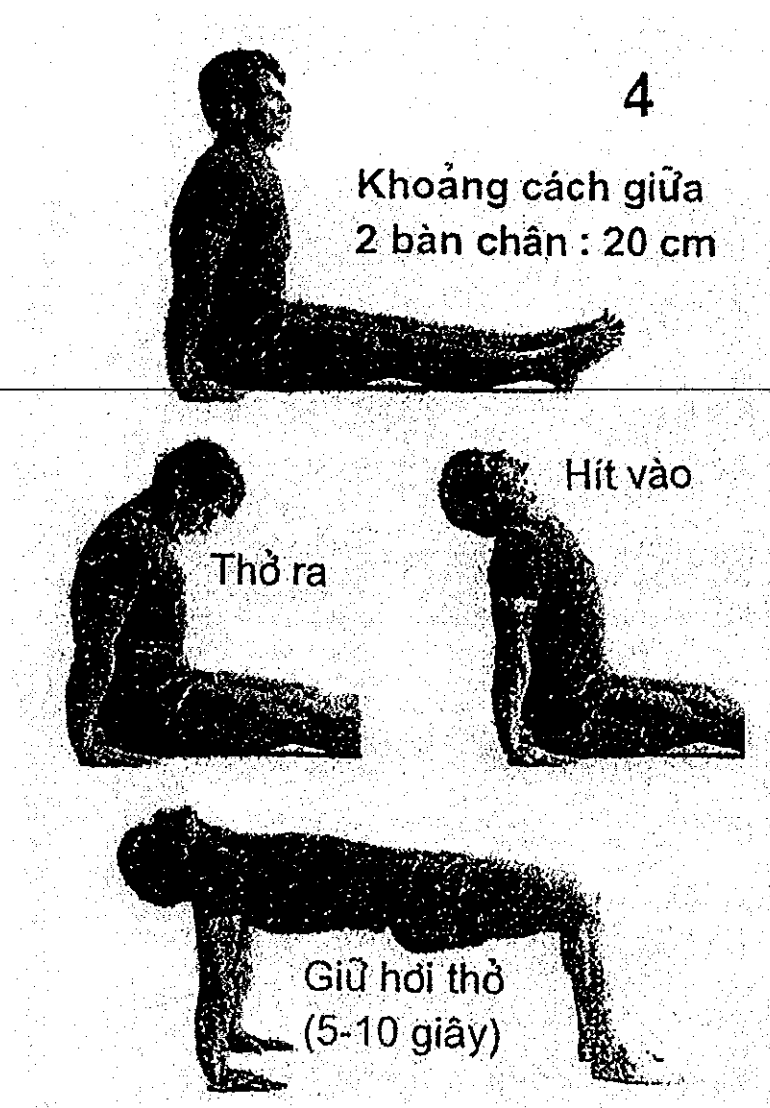
Phải thực hành ngay sau thức thứ hai.

Qui gối trên sàn và giữ cho thân mình thẳng đứng, hai bàn tay áp sát vào đùi. Sau đó, nghiêng đầu và cổ về phía trước, cầm thu vào ngực. Tiếp theo, ngửa đầu và cổ ra phía sau càng xa càng tốt; đồng thời ngả người ra sau, cong hẳn cột sống. Khi cong mình như thế hãy bám cánh tay và bàn tay vào đùi để làm điểm tựa. Cong người xong lại trở về tư thế cũ. Lập lại thức thứ ba này.

Cũng như thức thứ hai, khi tập thức này phải điều hòa nhịp thở đúng như qui định. Hít vào thật sâu khi cong cột sống và thở ra khi quay về tư thế thẳng đứng. Hít thở càng sâu càng tốt.

Muốn tập trung tư tưởng nên nhắm mắt lại để loại bỏ những ràng buộc của thế giới bên ngoài và có thể tập trung vào chính mình.

THỨC THỨ TƯ



Lúc mới tập thức thứ tư này rất khó thực hành, nhưng rồi sẽ thấy đơn giản như những thức khác.

Trước tiên, ngồi xuống trên sàn nhà, hai cẳng chân duỗi ra phía trước, hai bàn tay đặt cách nhau khoảng 20cm, gan hai bàn tay úp xuống sàn, dọc theo mông. Sau đó, thu cằm về phía trước ngực.

Tiếp theo, ngả đầu ra phía sau, càng xa càng tốt. Đồng thời nhắc thân mình lên sao cho đầu gối cong lại trong khi hai cánh tay trở nên thẳng đứng.

Với tư thế này thân mình trở thành song song với sàn nhà và thẳng góc với hai cánh tay và hai cẳng chân. Hãy gồng căng mọi cơ bắp của thân thể.

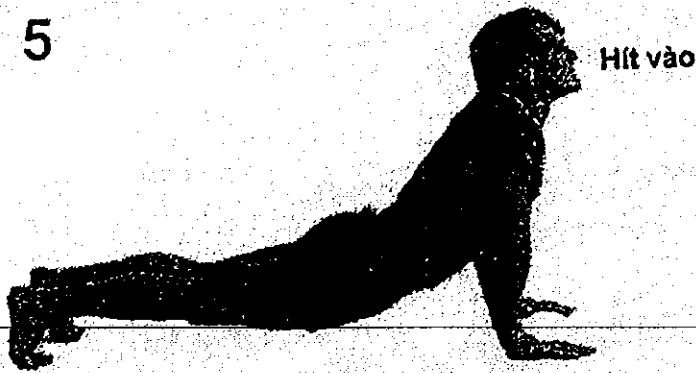
Cuối cùng khi quay trở lại với thế ngồi ban đầu hãy thư giãn các cơ bắp và nghỉ một lúc trước khi lập lại các động tác của thức này.

Nhớ hít vào thật sâu khi nhấc thân mình lên và thở ra thật dài khi hạ người xuống. Tiếp tục duy trì nhịp thở này khi nghỉ giữa hai lần tập.

Lúc đầu những người lớn tuổi khó nhấc thân lên khỏi sàn nhà và không thể đạt tư thế song song với sàn nhà. Hãy làm tất cả những gì có thể trong vòng một tháng xem sao. Cuối cùng sẽ đạt kết quả mong muốn.

THỨC THỨ NĂM

5



Khoảng cách giữa 2 bàn tay và 2 bàn chân : 60 cm



Thân mình phải hướng xuống đất và được chống đỡ bởi hai tay, gan bàn tay áp xuống sàn, các ngón chân ở trong tư thế cong lại. Hai bàn tay và hai chân cách nhau khoảng 60cm trong khi cánh tay và cẳng chân phải giữ thẳng.

Để bắt đầu, hãy chống hai tay thẳng đứng xuống sàn và cong cột sống sao cho thân mình ở tư thế lún xuống.

Tiếp đó, ngả đầu ra phía sau càng xa càng tốt rồi cong ở phần hông và đưa thân mình lên trên để tạo thành hình chữ V ngược. Đồng thời đưa cằm tới trước và áp sát vào ngực. Trở lại tư thế ban đầu và lặp lại toàn bộ thức này.

Khi đã thuần thục hãy để cho thân mình rơi

xuống tới điểm gần
như là chạm sàn nhà,
nhưng không chạm
hắn. Hãy gồng căng
các cơ bắp khi thân ở
điểm cao cũng như lúc
hạ xuống thấp.

Tiếp tục thở hít như
trong các thức trước.
Hít vào thật sâu khi
nâng người lên và thở
ra hết khi hạ người
xuống

PHẦN II

Đã gần ba tháng trôi qua kể từ ngày ông Bradford trở về từ Ấn Độ và biết bao chuyện đã xảy ra trong thời gian này. Sau khi được ông Bradford truyền dạy về năm thức tập, tôi bắt đầu luyện ngay và rất phấn khởi trước những kết quả do chúng mang lại. Đạo này, vì bận công việc nên ông Bradford đã vắng mặt và tôi không liên lạc được với ông. Cuối cùng, khi ông gọi điện cho tôi, tôi hăm hở báo cho ông về sự thành công của tôi và quả quyết rằng tôi rất thích thú để chứng tỏ cho ông thấy về sự công hiệu của năm thức đó.

Đúng vậy tôi cảm thấy cực kỳ phấn chấn về năm thức tập này và nôn nóng muốn truyền đạt những gì mình đã biết cho những người khác hầu họ có thể hưởng được lợi ích. Vì thế mà tôi đã hỏi ông Bradford, liệu ông có thể mở một lớp dạy. Ông đồng ý, xem đó là

một ý tưởng hay và nói ông sẽ làm chuyện đó, nhưng chỉ mở lớp trong ba điều kiện.

Điều kiện thứ nhất là lớp phải có đầy đủ cả nam lẫn nữ thuộc mọi thành phần trong xã hội : từ chuyên gia cho đến người công nhân, nội trợ v.. v.. Điều kiện thứ hai là tất cả học viên đều phải trên năm mươi tuổi, càng lớn tuổi càng tốt, dù họ có thể là trên một trăm tuổi hay hơn nữa, nếu tôi có thể tìm thấy và nếu họ chịu học. Ông Bradford nhấn mạnh đến điểm này, mặc dầu năm thức tập cũng rất hữu ích đối với những người trẻ tuổi hơn. Và điều kiện thứ ba là mỗi lớp chỉ giới hạn trong số mười lăm học viên mà thôi. Điều này làm tôi khá thất vọng bởi tôi vẫn mong tập hợp một số học viên lớn lao hơn. Sau khi cố thuyết phục ông Bradford một lúc nhưng thấy không được, tôi đành chấp nhận ba điều kiện của ông.

Chẳng bao lâu sau, tôi đã tập hợp được một nhóm hội đủ những điều kiện mà ông Bradford đã nêu ra và, ngay từ buổi đầu, lớp học đã chứng tỏ một sự thành công lớn lao. Chúng tôi gặp nhau mỗi tuần một lần và trong tuần sau đó, tôi thấy đã có những dấu hiệu tiến bộ nơi một số thành viên. tuy vậy, ông Bradford yêu cầu các thành viên không nên thảo luận với nhau về sự tiến bộ của mỗi người và vì thế tôi chẳng có cách nào để thăm dò ý kiến của họ. Thế rồi, sự thất vọng của tôi đã được nguôi ngoai vào cuối tháng, khi chúng tôi gặp nhau trong một buổi họp mặt để chia xẻ những thành quả mà mỗi người đã đạt được. Một số đã mừng rỡ kể ra sự tiến bộ đạt được, một số ít hơn cho rằng họ đã thành công đáng kể và trong số này có một cụ 75 tuổi, xem chừng đã đạt được nhiều tiến bộ hơn cả.

Chúng tôi đặt tên cho nhóm của mình là " Himalaya Club " và tiếp tục họp mặt mỗi tuần. Cuối cùng, sau khi đã trải qua mười tuần học tập. toàn bộ học viên đã có thể thực hành mỗi tuần 21 lần các thức tập. Mọi học viên đều không những cho rằng mình cảm thấy khá hơn mà còn tin rằng họ trông có vẻ tươi trẻ hơn ; nhiều người còn nói đùa rằng đã đến lúc họ sẽ không nói ra tuổi thật của họ nữa.

Điều này làm tôi nhớ, vài tuần trước đó, khi chúng tôi hỏi tuổi ông Bradford, ông đã hứa rằng ông sẽ công bố nó vào cuối tuần thứ mười. Vậy mà giờ đây, khi đã đến kỳ hẹn, chúng tôi vẫn chưa thấy ông Bradford đến. Một học viên đề nghị chúng tôi cố đoán số tuổi của ông Bradford rồi viết ra trên một miếng giấy để sau đó, khi được ông Bradford công bố tuổi, chúng tôi sẽ xem ai là người đoán gần đúng nhất. Tất cả chúng tôi đều đồng ý và khi chúng tôi đang thâu các mẫu giấy lại thì ông Bradford bước vào.

Nghe chúng tôi giải thích về công việc đang làm, ông Bradford nói " Nào các bạn hãy trao chúng cho tôi, để tôi xem các bạn đã đoán đúng như thế nào. Sau đó, tôi sẽ nói tuổi thật của tôi cho các bạn ! ". Bằng một giọng vui nhộn, ông Bradford đọc lớn các dự đoán ghi trong mỗi mẫu giấy, qua đó người ta thấy rằng tất cả đều đoán ông ở trong độ tuổi bốn mươi và phần đông cho rằng ông chỉ mới bước vào lớp tuổi bốn mươi.

Ông Bradford nói :

- Thưa quý bà, quý ông. Tôi xin cảm ơn về những gì tốt đẹp mà quý vị đã dành cho tôi. Vì quý vị đã chân thật nói lên cảm nghĩ của mình nên tôi cũng phải thành thật nói rõ về số tuổi của tôi. Thưa quý vị, tôi cũng có cùng một lớp tuổi của quý vị, nghĩa là vào sinh nhật tới đây, tôi đã 73.

Thoạt tiên, mọi người đều nhìn ông với vẻ nghi ngờ, khó tin. Làm sao một ông cụ ở tuổi 73 lại có vẻ trẻ trung như một người đàn ông ở tuổi bốn mươi thế ? Sau đó, một số học viên đã nêu lên thắc mắc của mình và hỏi tại sao ông có thể đạt được những kết quả kỳ diệu này.

Ông Bradford giải thích :

- Tôi thông cảm với sự ngạc nhiên của các bạn bởi các bạn mới chỉ thực hành những thức kỳ diệu này trong vòng mười tuần. Nếu tiếp tục thực hành chúng trong hai năm, các bạn sẽ tạo được những thay đổi rõ nét. Ngoài ra, nếu các bạn muốn đạt được một sự tiến bộ hơn thế nữa thì tôi sẽ nói ra đây những gì bạn cần biết.

Cho đến nay, tôi đã chỉ cho các bạn năm thức tập nhằm tái tạo sức khỏe, sinh lực. Chúng cũng mang lại cho bạn về tươi trẻ. Tuy vậy, nếu bạn muốn phục hồi hoàn toàn sức khỏe và sự tươi trẻ, thì bạn phải thực hành thức thứ sáu.

Sở dĩ tôi chưa đề cập đến thức thứ sáu này là vì nó chỉ có thể hữu ích một khi bạn đã đạt được những kết quả tốt đẹp qua năm thức tập đã nêu.

Đến đây, ông Bradford lưu ý mọi người rằng nếu muốn hưởng lợi ích của thức thứ sáu này, họ phải biết tự chế và đây chính là điều rất khó khăn. Ông đề nghị tất cả nên dành ra một ít thời gian để cân nhắc xem mình có dứt khoát thực hành thức thứ sáu này trong suốt quãng đường đời còn lại hay không. Với ai đã dứt khoát thì ông mời họ trở lại vào tuần sau.

Đúng như đã qui định, vào tuần sau đó, chỉ có năm học viên của nhóm trở lại. Tuy vậy, ông Bradford cho biết điều này xem ra có vẻ tốt đẹp hơn là những gì ông đã từng trải ở Ấn Độ.

Khi được hỏi về cái thức tập bổ sung này, ông Bradford giải thích rõ ràng mục tiêu của nó là nhằm nâng cao các năng lực tái tạo của cơ thể. Tiến trình nâng cao này không những làm cho tinh thần được tươi trẻ trở lại, mà toàn bộ cơ thể cũng thế. Và ông lưu ý rằng, thức thứ sáu này đề ra một sự trói buộc mà hầu hết các học viên đều không muốn tuân theo.

Ông giải thích :

- Thông thường với các bà hay các ông ở độ tuổi trung niên thì một phần hoặc thường khi là phần lớn năng lực chủ yếu của sự sống nhằm nuôi dưỡng bảy luân xa được hưởng thành năng lực tái tạo. Một phần quá lớn của năng lực này bị hoang phí ở luân xa thứ nhứt và như thế nó không thể lên đến sáu luân xa kia.

Nhằm có thể trở thành một con người cực kỳ tươi trẻ và khỏe mạnh - một siêu nhân - bạn cần phải bảo quản cái năng lực mãnh liệt của sự sống này và dẫn nó lên phía trên, hầu toàn bộ các luân xa có thể dùng đến nó, nhất là luân xa thứ bảy. Nói cách khác, bạn cần phải sống độc thân hầu cái năng lực tái tạo này có thể được tái sử dụng vào một mục đích cao cả hơn.

Khi đó, việc đưa sinh lực chủ yếu của sự sống lên phía trên là một điều rất dễ dàng ; vậy mà, từ bao thế kỷ nay, con người thường thất bại trong khi thực hiện ước mơ này. Ở phương Tây, toàn bộ các tôn giáo đã thử vươn đến mục tiêu này, nhưng tất cả đã thất bại. Sở dĩ như thế là vì họ muốn làm chủ cái năng lực tái tạo này bằng cách đè nén và ngăn chặn nó. Thực ra, chỉ có một cách duy nhất để làm chủ cái thôi thúc mãnh liệt này, đó là chuyển hóa nó chứ không phải là triệt tiêu hay ngăn chặn nó. Chỉ bằng cách chuyển hóa nó bạn mới có thể làm chủ được cái năng lực chủ yếu của sự sống và đồng thời đưa nó lên cao. Bằng cách này, bạn không những tìm thấy sự "trường sanh bất lão" như các cụ ngày xưa gọi, mà còn có thể ứng dụng nó, điều mà người xưa lắm khi không làm được.

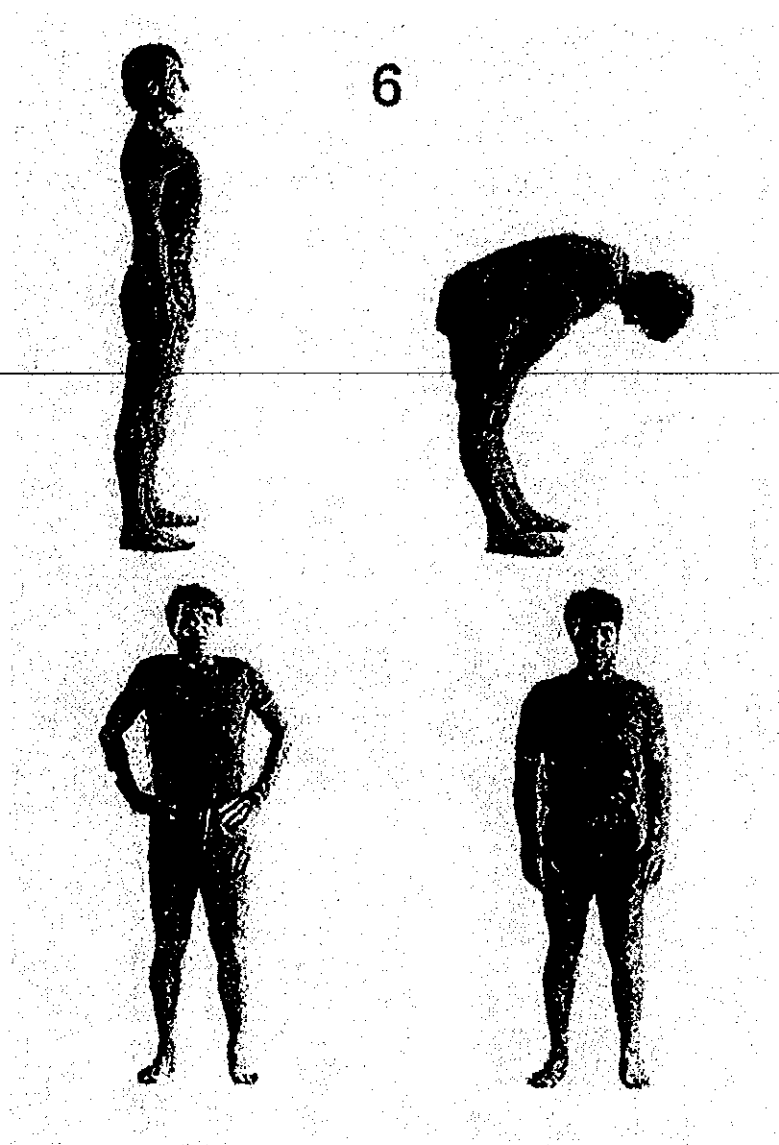
Giờ đây tôi xin nói với các bạn rằng thức thứ sáu này là một thức đơn giản và dễ dàng nhất. Bạn chỉ thực hành nó một khi cảm thấy bị thôi thúc thái quá bởi tính dục và có ước muốn tự nhiên cần phải giải quyết nó. May thay, thức thứ sáu này quả là rất đơn giản để bạn có thể thực hành nó ở bất cứ đâu và bất cứ lúc nào, mỗi khi bạn cảm thấy bị thúc bách bởi tính dục.

Tất cả những gì mà bạn phải thực hành là :

" Đứng thẳng người và từ từ thở hết không khí ra khỏi phổi. Trong khi làm như thế, bạn hãy cong mình và đặt hai bàn tay lên đầu gối. Cố thở cho bằng hết không khí còn trong phổi và rồi, với bụng phổi trống trơn, quay trở lại với tư thế thẳng đứng. Đặt hai tay lên hông và ấn chúng xuống. Đồng thời, thóp bụng vào càng sâu càng tốt và nâng cao lồng ngực.

" Giờ đây, hãy giữ tư thế này càng lâu càng tốt. Cuối cùng, khi bạn cảm thấy cần phải hít thở, hãy hít không khí vào bằng mũi. Khi phổi đã đầy, hãy thở ra bằng miệng. Trong khi thở ra như thế, hãy thư giãn đôi tay và buông lỏng chúng một cách tự nhiên dọc bên hông. Rồi hít thở sâu vài lần bằng miệng hoặc mũi ". Đây là tất cả những gì mà bạn phải thực hành với thức thứ sáu này, để tái định hướng năng lực tình dục và hướng sức mạnh của nó đi lên. Hầu hết mọi người đều phải thực hành ba lần thức thứ sáu này.

THỨC THỨ SÁU



Sự khác biệt duy nhất giữa một người khỏe mạnh sinh động và một siêu nhân (nam cũng như nữ) là ở chỗ siêu nhân biết hướng năng lực chủ yếu của sự sống đi lên để tạo ra sự quân bình và hài hòa qua bảy luân xa trong khi người kia thì hướng nó vào năng lực tình dục. Chính vì thế mà siêu nhân mỗi lúc mỗi trẻ ra, ngày càng trẻ hơn và tạo ra trong chính họ " liều thuốc trường sinh ".

Hắn giờ đây các bạn đã có thể hiểu rằng tại sao " Suối Nguồn Tươi Trẻ " vẫn luôn luôn ở trong tôi. Năm thức tập hay đúng hơn là sáu thức đã nêu, chỉ là cái chìa khóa để mở ra cánh cửa. Mỗi khi tôi nhớ đến Ponce de Leon và sự tìm kiếm vô vọng " Suối Nguồn Tươi Trẻ " của ông ta, tôi thấy cảm thương cho con người đã không quản gian lao vượt bao ngàn dặm để rồi trở về với hai bàn tay trắng. Thật ra, ông ấy có thể đạt được mục tiêu của mình mà không cần phải ra khỏi nhà. Tuy vậy, cũng tựa như tôi, Ponce de Leon tin rằng ông có thể tìm thấy " Suối Nguồn Tươi Trẻ " ở một nơi nào đó trên trái đất này. Ông không ngờ rằng chính trong bản thân ông luôn chất chứa cái " Suối Nguồn Tươi Trẻ ".

Cần nhớ rằng các bạn chỉ thực hành thức thứ sáu này khi bạn đang sung mãn và bị thôi thúc bởi tình dục. Quý bà quý ông sẽ không thể chuyển hóa cái năng lực sinh sản này nếu nó còn quá ít hoặc chẳng còn gì để chuyển hóa. Người nào đã hết sung mãn và không còn bị thôi thúc bởi những đòi hỏi xác thịt thì không nên thực hành thức thứ sáu này, bởi nếu thực hành thì nó chỉ mang lại cho họ sự chán nản và nhiều điều hại hơn là lợi. Thay vào đó, những người này - không phân biệt tuổi tác - trước tiên, nên thực hành năm thức đã kể cho đến khi họ tìm lại được những đòi hỏi tình dục bình thường. Và, chỉ sau khi đã đạt được điều này họ mới có thể tập sang thức thứ sáu để trở thành một người phi thường.

Ngoài ra, các bạn chỉ nên thực hành thức thứ sáu một khi đã có đủ lý do chính xác để đi vào con đường này. Nếu bạn nào cảm thấy mình yếu kém về sinh lý và phải cố phấn đấu để vượt qua sự cám dỗ của nó thì như thế bạn này thật sự không đủ khả năng để chuyển hóa năng lực sinh sản và hướng nó đi lên. Thay vào đó, với sự phấn đấu như thế, cái năng lực này sẽ bị lệch hướng để trở thành một sự xung đột và dày vò trong chính mình. Nói tóm lại, thức thứ sáu chỉ dành cho những ai cảm thấy mình đã trọn vẹn trong vấn đề tình dục và thật sự mong muốn hướng đến những mục tiêu khác.

Với hầu hết mọi người thì sự lựa chọn một đời sống độc thân không phải là điều dễ dàng, và vì thế họ chỉ nên thực hành năm thức tập mà thôi. Tuy vậy, theo thời gian, năm thức tập này có thể sẽ làm họ thay đổi quyết định và mong muốn trở thành một người phi thường. Vào lúc đó, người này phải lấy một quyết định chắc chắn để bắt đầu một lối sống mới cho cuộc đời : họ phải tiến tới mà không lưỡng lự hay nhìn lại đằng sau. Những ai có thể làm được điều này thì sẽ trở thành một bậc thầy thực sự và có thể sử dụng cái năng lực chủ yếu của sự sống để thực hiện tất cả những gì mà họ mơ ước.

Tôi nhắc lại các bạn nam cũng như nữ không nên nghĩ đến việc hướng các dòng năng lực sinh lý của mình đi lên trừ khi đã sẵn sàng bỏ lại những đòi hỏi xác thịt ở phía sau để hướng đến việc tạo ra những thành quả của một bậc thầy. Từ đây, bạn có thể tiến bước để gạt hái những thành công xứng với nỗ lực của bạn.

o*O*o

Ngoài ra còn có một số điều khác về thực phẩm và dinh dưỡng mà tôi muốn trình bày với các bạn nhưng vì thời gian có hạn nên tôi không thể nói ra đây. vậy, các bạn nên ghi nhớ năm điều sau :

1. Đừng bao giờ ăn các thức làm từ tinh bột trong cùng một bữa với thịt. Giờ đây, khi bạn còn khỏe mạnh, chúng không làm cho bạn bị suy yếu, nhưng về lâu về dài chúng không ích lợi cho sức khỏe bạn.
2. Nếu dùng cà phê thì hãy uống cà phê đen, không dùng sữa hay một loại kem nào khác để pha vào. Nhưng nếu cà phê làm bạn khó chịu thì bạn hãy bỏ hẳn nó đi.

3. Nhai kỹ thức ăn cho đến khi nó thành chất lỏng và giảm dần lượng thức ăn mà bạn tiêu thụ.
 4. Mỗi ngày ăn một lòng đỏ trứng gà tươi. Hãy ăn trước hoặc sau bữa ăn nhưng không ăn trong bữa.
 5. Giảm các món ăn trong mỗi bữa của bạn xuống mức tối thiểu.
-

o*O*o

4 TƯ THẾ KHẮT SỸ

Đăng Thắng sưu tầm (0916144152)

Đây là 4 động tác tương truyền là do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy cho các đệ tử khi họ nhận lãnh pháp yếu và đi vào rừng để thực tập. 4 tư thế này có công năng chống lạnh , bảo vệ sức khỏe, đẩy ra khỏi người sơn lam chướng khí của núi rừng và các độc khí của thầy ma (khi thực tập Bất Tịnh Quán.)

1/ Động tác thứ 1 (chống trời chống đất): đứng thẳng người , hai tay buông thõng theo thân mình , hai bàn chân song song và mở rộng bằng vai.

Hít nhẹ vào , tay phải ép theo thân từ từ kéo lên , khi đến ngang hông quay lòng bàn tay ra ngoài xong quay vào phía trong thành 1 vòng tròn xong đưa lên đỉnh đầu ; khi hết tay hơi cũng đầy ngực , nín thở rảnh hết sức mình 1 tay đẩy lên trời , 1 tay đẩy mạnh xuống đất (đếm nhắm từ 1 đến 15) xong thở ra buông tay về trạng thái cũ . Đổi lại tay trái . Động tác này mỗi tay làm 3 lần .

2/ Động tác thứ 2 (nâng hơi lên khỏi lồng ngực) : đứng như tư thế 1 hít nhẹ vào , 2 bàn tay kéo nhẹ lên hông , xoay lòng bàn tay ra phía ngoài xong quay vào phía trong thành 1 vòng tròn từ từ đưa lên trước bụng 2 mũi bàn tay (ngón giữa) chạm nhau từ từ kéo lên ngực ; khi đầy hơi nín thở , kéo

mạnh 2 tay lên phía cổ (nhắm từ 10-15 xong thở ra). Khi làm động tác này hơi thở nâng lồng ngực lên kêu răng rắc . Làm 3 lần .

3/ Động tác thứ 3 (đẩy hơi xuống bụng) : khởi đầu như tư thế 2 , khi 2 tay đến ngực lật úp 2 bàn tay từ từ đẩy hơi xuống bụng , nín thở đẩy mạnh 2 tay xuống dưới (nhắm từ 10-15 xong thở ra). Trở về tư thế ban đầu . Lưu ý tay ở đâu hơi ở đó . Làm 3 lần .

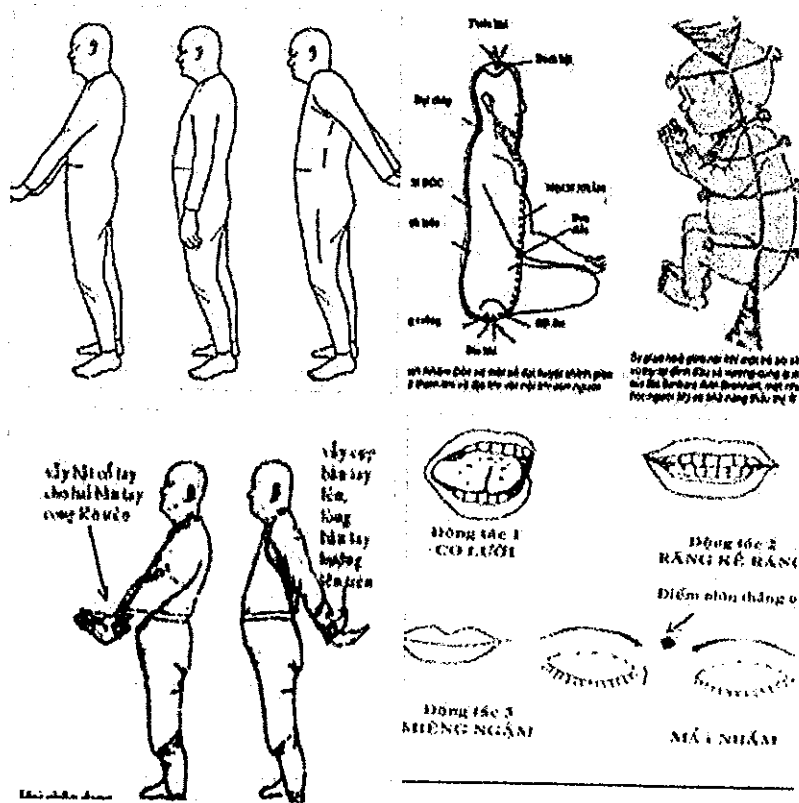
4/ Động tác thứ 4 (đả thông kinh mạch) :

a) Thế dự bị : đứng thẳng người hít vào tay (quắp , lỏng) đưa lên ngang trán đồng thời người chùng xuống , nhẹ nhàng thở ra buông từ từ xuống .

b) Vẫn ở tư thế chùng , hít vào 2 tay kéo dọc hông như động tác 3 , khi 2 mũi bàn tay chạm nhau trước ngực quay về phía trước 1 vòng 360 độ để 2 mũi bàn tay chạm nhau 1 lần nữa xong đẩy từ từ lên đầu . Khi đẩy hơi nín thở rắng sức đẩy lên đỉnh đầu (nhắm từ 15-20 xong thở ra).Tiếp theo 2 bàn tay xoay chuyển hướng ra phía ngoài 180 độ thả lỏng nhắm từ 15-20 , xoay tay vào như cũ từ từ buông lỏng xuống .Chân từ từ đứng lên về tư thế ban đầu. Làm 3 lần.

ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH PHÁT THỦ LIỆU PHÁP

Phát Thủ Liệu Pháp (PTLP) còn gọi là phép trị bệnh bằng cách lắc tay. Phương pháp này thích hợp với mọi người, mọi lứa tuổi vì giản dị, nhẹ nhàng với chiêu thức đơn giản chỉ một động tác. Rất thuận tiện, có thể tập tại không gian hẹp, lúc nào tập cũng được. Tuy giản dị, nhưng PTLP tập đúng cách sẽ cho kết quả trị liệu tốt với nhiều chứng bệnh.



1. Phương pháp luyện tập:

Chuẩn bị:

- Nên tập nơi thoáng mát, không khí trong lành.

- Mặc quần áo rộng rãi.
- Trước khi tập hãy thả lỏng cơ thể, điều hòa nhịp thở, và giữ cho đầu óc được thanh thản (điều thân, điều tức, điều thần).

Tư thế:

- Đứng thẳng, xương sống thẳng, thắt lưng mềm dẻo.
-
- Hai chân dang ra song song ngang vai, bàn chân bám sát mặt đất.
 - Bụng không căng cứng vì thức ăn.
 - Ngực buông lỏng để phổi tự do.
 - Vai xuôi tự nhiên.
 - Hai cánh tay, bàn tay, cổ tay mềm và các ngón tay duỗi thẳng tự nhiên.
 - Hai mắt khép hờ hoặc có thể chọn một điểm chết làm mục tiêu để hướng tầm nhìn.
 - Đầu treo lơ lửng (đỉnh đầu huyền hay hư linh đỉnh kinh) để cổ được thẳng.
 - Tập trung ý vào nhịp lắc tay, đan điền, hơi thở để dễ nhiếp tâm.

Kỹ thuật lắc tay:

- Khởi đầu đưa hai cánh tay về phía trước, hai ngón cái (Trí) và hai ngón trỏ (Lực) chạm vào nhau (gọi là ấn quyết), hai cánh tay sẽ hợp với thân người thành một

góc 30 độ (bàn tay ngang lỗ rốn), đồng thời hít vào. Cùng lúc răng và hai môi chạm nhẹ vào nhau, chót lưỡi chạm trên vòm họng để kết nối Nhâm mạch – Đốc mạch bên trên hay còn gọi là “thượng Thước Kiều”.

- Dùng lực phát hai cánh tay ra phía sau cũng ngang tầm phía trước, hai ngón cái (Trí) và hai ngón trỏ (Lực) rời nhau, thở ra. Cùng lúc hậu môn (cốc đạo) nhíp lại, hội âm hơi nhích lên để kết nối vòng Nhâm mạch – Đốc mạch bên dưới hay còn gọi là “hạ thước kiều”.

- Khi hết tầm tay ra phía sau, hai cánh tay theo đà của lực quán tính trở về phía trước, sau đó lại tiếp tục vẩy tay ra phía sau. Một lần hít vào, một lần thở ra là một cái vẩy tay kết thúc một chu kỳ.

- Làm liên tục động tác, tối thiểu 15 phút (khoảng 500 cái) một lần tập. Mỗi ngày có thể tập hai lần. Nếu để chữa bệnh thì mỗi lần tập nên kéo dài gấp đôi thời gian trên.

- Khi phát tay, lòng bàn tay (tâm chưởng) luôn hướng về phía sau.

Ghi chú:

- Động tác lắc tay phải bền bỉ, đều đặn, nhẹ nhàng, linh hoạt. Không cần dùng sức mạnh để cố vẩy tay ra phía sau mà chỉ dùng sức bình thường, tương ứng với nhịp thở điều hòa của cơ thể.

- Tập mỗi ngày 1-2 lần. Buổi sáng, sau khi đánh răng rửa mặt, làm vệ sinh thân thể. Buổi tối, sau khi làm vệ

sinh thân thể, tập xong lên giường ngủ luôn. Nhớ kỹ: sau khi tập, không được dùng nước lạnh hoặc nước ấm để lau rửa thân thể vì sẽ làm tiêu hao nguyên khí.

- Không nên tập sau khi ăn cơm no. Khi thấy mệt là nghỉ ngay, không tập quá sức chịu đựng của cơ thể.

2.Tác dụng:

Tập PTLP tác động đến các huyết đạo:

- Bách hội
- Đại chùy
- Lao cung
- Trường cường
- Hội âm
- Dũng Tuyền
- Ân bạch

Luyện PTLP đúng cách sẽ đạt được 4 tiêu chuẩn sau:

- Nội trung: Nhằm nâng cao khí lên, then chốt là điều chỉnh tạng phủ. Lưu thông khí huyết, khí sẽ thông suốt lên đến đỉnh đầu.
- Tứ trường tổ: Tứ chi phối hợp với các động tác theo đúng nguyên tắc theo luyện tập. Tứ trường tổ song song với nội trung sẽ làm cho tà khí bài tiết ra ngoài, trung khí dồn xuống, cơ năng sinh sản ngày càng mạnh.

- Ngũ tạng phát: 5 trung tâm nhiệt dưới đây hoạt động mạnh hơn lúc bình thường, gồm: Bách hội: 1 huyết trên đỉnh đầu; Lao cung: 2 huyết ở hai bàn tay; Dũng tuyền: 2 huyết ở hai gan bàn chân. Khi luyện tập, 5 huyết này đều có phản ứng và hoàn toàn thông suốt Nhâm mạch – Đốc mạch và 12 kinh lạc đều đạt tới hiệu quả, nó làm tăng cường thân thể, tiêu trừ các bệnh nan y mà ta không ngờ.

- Lục phủ minh: Đó là ruột non, ruột già, mắt, dạ dày, bàng quang, tam tiêu sẽ thông suốt không trì trệ. Lục phủ có nhiệm vụ tiêu nạp thức ăn, tiêu hóa, bài tiết được thuận lợi nếu không bị trì trệ, ứ đọng, cơ năng sinh sản có sức tiếp, giữ vững trạng thái bình thường của cơ thể tức là Âm Dương thăng bằng, cơ thể thịnh vượng.

PTLP tác động vào cơ ngực và thành bụng, đặc biệt là cơ hoành, giúp xoa bóp các nội tạng, thúc đẩy sự vận hành khí huyết và tăng cường chức năng của các cơ quan nội tạng. Những người tiêu hóa trì trệ sau khi thực hành khoảng 500-700 lần sẽ có trung tiện hoặc ợ hơi, có cảm giác dễ chịu. Là phương pháp đơn giản nhất để chữa bệnh đau dạ dày hoặc rối loạn tiêu hóa. Những trường hợp khí nghẽn, khí bế, khí uất do stress, bệnh tật hoặc do tập khí công sai lệch cũng có thể làm cho thông bằng PTLP.

Theo quan niệm y học truyền thống và khí công cổ đại, con người và vũ trụ đồng một thể. Con người là tiểu vũ trụ, còn trời đất thuộc đại vũ trụ. Mỗi quan hệ giữa con

người và trời đất thăng giáng, giao hòa thông qua hô hấp: “hô tiếp thiên căn, hấp tiếp địa khí”. Hàng ngàn năm sau, hai nhà bác học người Pháp Jacqueline Chantereine và Camille Savoie đã nghiên cứu, thí nghiệm và kết luận: “Vũ trụ lực nhập vào con người ở đầu và xuất ra nơi bàn chân phải, âm lực của quả đất nhập vào con người nơi chân trái để lên đến đỉnh đầu ở phía sau ót”. Những động tác của PTLP tuy đơn giản nhưng đã trực tiếp phát huy quy luật này cho việc chữa bệnh và tăng cường nội khí.

Ở phía trên, động tác hít thở và lắc tay đã kích hoạt huyết Bách hội ở đỉnh đầu và Đại chùy ở chòm hai bả vai để thu thiên khí, khai thông và tăng cường hoạt động của các đường kinh Dương. Bách hội và Đại chùy đều là những điểm giao hội của các đường kinh Dương và Đốc mạch.

Ở phía dưới, việc nhíp cốc đạo kích thích hai huyết Trường cường và Hội âm ở hai bên hậu môn và tĩnh huyết của các đường kinh Âm. Các đầu ngón và bàn chân chạm xuống mặt đất giúp huyết Dũng tuyền (giữa lòng bàn chân) và Ấn bạch (đầu ngoài móng ngón chân cái) hấp thu địa khí, khai thông và tăng cường hoạt động của các kinh Âm.

Theo học thuyết Kinh lạc: Dương phải giáng và Âm phải thăng. Vì lắc tay liên tục đến hàng ngàn cái nên khi các đường kinh Dương được khai thông và đi dần xuống (Dương giáng) điểm cuối ở đầu ngón chân, chúng sẽ tự động kích hoạt những tĩnh huyết của kinh

Âm, khiến các đường kinh này chạy ngược trở lên (âm thăng). Đối với các đường kinh Âm cũng vậy, khi chạy đến điểm cuối ở phía trên, nó sẽ lại kích hoạt các đường kinh Dương đi trở xuống và cứ thế tiếp tục tuần hoàn trong cơ thể. Đây chính là biểu hiện của quy luật Cực dương sinh âm và Cực âm sinh dương (vật cùng tắc biến). Việc nhập xuất, thăng giáng ở các huyết vị và những đường kinh này những người luyện khí công có khí cảm tốt đều có thể thể nghiệm được. Họ sẽ nhận ra một luồng khí chạy từ huyết Dũng tuyến lên tới Bách hội (đỉnh đầu).

Huyệt Trường cường nằm trên Đốc mạch, là nơi phát xuất chơn Hỏa, tương ứng với luồng Hỏa xà Kundalini trong hệ thống khí công Ấn độ. Hội âm nằm trên Nhâm mạch, là điểm giao hội của các đường kinh âm và hai mạch Nhâm – Xung, là điểm thu âm khí quan trọng nhất trong khí công. Do đó mặc dù không vận khí nhưng PTLP đã tác động rất tích cực vào Đốc mạch – Nhâm mạch. Y học truyền thống cho rằng Đốc mạch là chủ quản của các đường kinh Dương và Nhâm mạch là bể chứa của các đường kinh Âm. Tất cả bệnh biến đều có biểu hiện trên hai đường kinh này. Nếu Nhâm – Đốc thông, trăm mạch đều thông. Vì vậy việc khai thông Nhâm – Đốc có ý nghĩa vô cùng quan trọng cho việc chữa bệnh và dưỡng sinh.

PTLP có tác dụng cân bằng âm dương, thuận khí giáng hư hỏa. Theo y học cổ truyền, khí dương thường thừa mà khí âm thường thiếu. Âm hư có thể do bẩm sinh, hay quá căng thẳng, lo âu trong cuộc sống. Sự mất cân

bằng đó là đầu mối của nhiều bệnh tật mà Đông y gọi chung là chứng Âm hư Hỏa vượng (hay sốt về chiều, mờ mắt, mắt đỏ, khô cổ, ù tai, đau lưng, hay lở miệng, hay ho, suyễn, viêm họng, viêm xoang mạn). PTLP có thể chữa các chứng này bằng cách kích thích các đường kinh âm để sinh âm, bồi bổ âm khí. Chính tư thế của liệu pháp cũng bảo đảm nguyên tắc thượng hư hạ thực (như thư giãn phần vai, cứng chắc phần hạ bộ, nhịp hậu môn, bắm các đầu ngón chân...). Nguyên tắc này đòi hỏi người tập luôn giữ cho phần trên của cơ thể được thư giãn về hình, hư linh về ý. Ngược lại, phần dưới phải đầy đặn, cứng chắc nhằm đưa trung tâm lực của cơ thể dồn xuống hạ tiêu. Điều này khí công gọi là khí trầm Đan Điền, đạo gia gọi là qui căn. Đối với y học cổ truyền, đó là dẫn Hỏa quy nguyên.

PTLP cũng giúp điều hòa thần kinh giao cảm. Khoa học hiện đại cho biết trên 50% bệnh tật của con người là do những cảm xúc âm tính gây ra. Chính tâm lý căng thẳng do tình chí uất ức hoặc nhịp sống quá nhanh trong một thời gian dài (stress) dễ làm thần kinh quá tải, suy nhược và rối loạn. Sự rối loạn này làm cơ thể mệt nhọc, ăn ngủ kém ngon, giảm sức đề kháng, dễ sinh bệnh tật hoặc làm trầm trọng thêm những chứng bệnh đã có. Nếu tập trung tư tưởng vào nhịp lắc tay, người tập sẽ mất đi những cảm xúc khó chịu thường ngày. Đó là nguyên tắc dùng một niệm để chế vạn niệm (nhất niệm chế vạn niệm).

Tiêu trừ các chứng bệnh:

PTLP có thể giúp tiêu trừ các chứng bệnh sau:

- Các thứ bệnh ung thư.
 - Huyết áp cao – thấp.
 - Các chứng bệnh về gan.
 - Bán thân bất toại.
-
- Huyết quản không thông.
 - Viêm đa khớp xương.
 - Thần kinh suy nhược.
 - Suy tim và thận.
 - Viêm dạ dày, tiêu hóa kém, táo bón.
 - Bỏ khí, thêm huyết

Trong cơ thể người bình thường, hai mạch Nhâm – Đốc thường tách rời nhau. Ở người luyện khí công, vòm họng và hậu môn trở thành những chiếc cầu nối hai mạch này lại nên được gọi là Thượng Thước Kiều và Hạ Thước Kiều (Thước Kiều ấy là chiếc xe của Ngân Hà để thông việc Ngưu Lang cùng Chức Nữ đi lại với nhau, 14 ngày một lần, đúng lúc thì qua, có ý nghĩa ấy rất tinh vi. Trong thân người bên trên và bên dưới cũng có chỗ giống như vậy). Việc đầu lưỡi chạm vòm họng và nhíp hậu môn vừa là một yêu cầu luyện công để tăng nội lực, vừa là một biện pháp an toàn do những động tác này nối liền hai mạch Nhâm – Đốc, tạo ra thể bình thông nhau giữa hai bể khí Âm – Dương. Sự tương

thông này giúp nội khí luân lưu tuần hoàn thành vòng Tiểu châu thiên trong thân người, điều hòa giữa Âm – Dương và thông qua hai đại mạch này tăng cường và điều hòa sinh lực giữa ngũ tạng, lục phủ.

3. Kết luận

PTLP là phương pháp luyện tập khí công dùng để tăng cường sức khỏe, khai thông và vận chuyển khí huyết lên toàn bộ các kinh mạch. Có hiệu quả cao đối với nhiều chứng bệnh khác nhau... Một phương pháp luyện tập rất đơn giản nhẹ nhàng, dễ nhớ và hầu như thích hợp với mọi lứa tuổi và thể chất

(Biên soạn)

Lương y. Nguyễn Ngọc Sáng

(HLV. Thái Cực Quyền – Khí Công

THỂ NHẢY DIỆU KỲ

Thảm trạng lớn của con người là không đứng được vững chắc trên đôi chân của chính mình. Các bài tập đơn giản này giúp bạn mãi mãi đi, đứng thong dong bất chấp tuổi đời chồng chất.

1) Phương pháp nghịch tấn

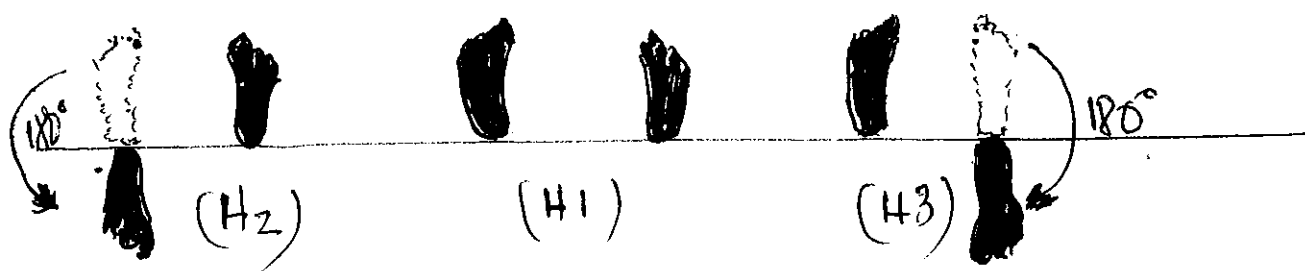
- Đứng thẳng 2 tay buông dọc theo thân mình, 2 chân mở rộng bằng vai và song song với nhau.
- Nắm 2 bàn tay lại đưa lên thắt lưng, đồng thời người chùng xuống

a) Quay về trái: vẫn ở tư thế chùng chân, lấy gót trái làm trụ quay bàn chân trái 180° song song với bàn chân phải đếm nhẩm từ 1-30

b) Quay về phải: lấy gót chân phải làm trụ quay bàn chân phải 180° đồng thời di chuyển chân trái về vị trí ban đầu để song song với bàn chân phải đứng yên đếm nhẩm từ 1-30.

Quay về 2 phía 1 bên 3 lần cho 1 lần tập.

Tư thế này có thể tập nhiều lần trong ngày nếu có thời gian.



2) Thế nhảy dịu kỳ

Đứng thẳng, hai chân mở rộng bằng hai vai, hai tay đưa song song về phía trước.

Nhún chân nhảy thế nào để mông sát vào hai chân, xong nhẹ nhàng nhún người nhảy lên.

Cố gắng buông lỏng các cơ bắp, thân mình bật như lò xo khi tiếp đất nhẹ nhàng không một tiếng động.

3 lần nhảy cho 10 ngày đầu tiên.

6 lần nhảy cho 10 ngày kế tiếp.

9 lần nhảy cho 10 ngày kế tiếp.

12 lần nhảy cho 10 ngày kế tiếp.

15 lần nhảy cho 10 ngày kế tiếp.

18 lần nhảy cho 10 ngày kế tiếp.

21 lần nhảy cho từ đây về sau và không tăng số lượng lần nhảy thêm nữa.

Có thể tập bất kỳ lúc nào khi thấy thuận lợi.

Đặng Thắng
Sưu Tầm

TRỊ BỆNH BẰNG ÂM THANH

Ở trong phòng vắng hay nơi thoáng mát yên tĩnh

1. Phát ra âm thanh MIMM qua mũi để rung phần mũi (trị bệnh viêm xoang rất tốt, hơi càng dài càng tốt, 10 lần).
2. Phát ra âm thanh ÚM A HÙM rung mũi, họng, ngực, (tăng cường sức khỏe, giải các nghiệp xấu). 10 lần.
3. Đọc lớn với giọng trầm, mạnh đoạn văn sau:

Tâm tôi yên tĩnh, thân tôi an vui, tôi không bệnh tật, tôi không phiền não, tôi không lo âu, tôi không sân hận, tôi thể hiện từ bi. Hào quang từ bi bao phủ chung quanh tôi, cắt đứt mọi tư tưởng ích kỷ, mọi rung động thù nghịch. Tôi không còn cảm xúc trước cơn xung đột xấu xa của kẻ khác. Tôi đáp lại cái oán bằng cái ân, cái giận bằng tâm từ. (5 lần)

LỤC TỰ KHÍ CÔNG

Lương Y Võ Hà

Dưỡng sinh bằng những phương pháp khí công là một bộ phận quan trọng của y học cổ truyền phương Đông. Chương "Nhiếp Sinh" của sách Nội Kinh đã đề cập đến nguyên nhân mà những bậc chân nhân của thời thượng cổ có thể diên niên ích thọ. Đó là "Thuận theo trời đất, nắm lấy Âm Dương, hô hấp tinh khí, độc lập thủ thân." Trên tinh thần này, qua nhiều thế hệ đã có rất nhiều phương pháp khí công được biết đến. Tuy nhiên Lục tự khí công có lẽ là phương pháp duy nhất đã phối hợp giữa kỹ thuật hô hấp và sự rung động của âm thanh nhằm khai mở huyết đạo và khứ trừ lưu

thanh cho yêu cầu chữa bệnh, dưỡng sinh.

Những kỹ thuật dùng âm thanh hoặc âm nhạc để chữa bệnh hoặc để dẫn dắt con người thể nhập vào những trạng thái tâm lý hoặc tâm linh nhất định đã được biết đến từ xưa ở nhiều dân tộc cũng như nhiều nền văn hoá khác nhau, trong tôn giáo cũng như trong y học. Theo quan niệm ***Thiên nhân tương ứng*** của khí công cổ đại, mỗi âm thanh hoặc ý niệm đều tương ứng với một loại khí nhất định trong cơ thể cũng như ngoài vũ trụ. Do đó ta có thể vận dụng âm hưởng với cường độ và trường độ thích hợp để điều chỉnh những rối loạn bệnh lý hoặc nâng cao nội khí trong cơ thể.

Lục tự khí công còn gọi là Lục tự quyết là một phương pháp khí công đặc thù đã ứng dụng nguyên tắc trên vào việc chữa bệnh dưỡng sinh. Bí quyết của phương pháp là hít vào bằng mũi, thở ra

bằng miệng. Khi thở ra kết hợp với niệm tự quyết. Lời quyết không phát ra thành tiếng nhưng tâm vẫn ghi nhận được. Đây là một loại tĩnh công, Công pháp không cần bất cứ một động tác hoặc chiêu thức gì. Cách thở cũng đơn giản. Thở 2 thì, không nín hơi. Tuy nhiên sự kết hợp đặc biệt giữa hô hấp và tự quyết có thể tạo ra những xung lực có hiệu ứng **khai mở** và **thanh tẩy** rất kỳ diệu. Tương truyền Lục tự khí công do Xích Tùng Tử, một đạo trưởng tu luyện pháp trường sinh ở núi Hoa Sơn nghiên cứu, ứng dụng và truyền bá ra cho đời sau. Lục tự quyết gồm 6 chữ : Suy, Hô, Hư, Ha, Hí, Hu. Mỗi chữ ứng với một loại khí hoặc tạng, phủ nhất định trong cơ thể con người.

Chữ **SUY** ứng với Thận, Bàng quang thuộc Thuỷ khí.

Chữ **HÔ** ứng với Tỳ Vị thuộc Thổ khí.

Chữ **HƯ** ứng với Can Đờm thuộc Mộc khí.

Chữ **HA** ứng với Tâm, Tiểu trường thuộc Hoả khí.

Chữ **HÍ** ứng với Phế. Đại trường thuộc Kim khí.

Chữ **HU** ứng với Tâm bào, Tâm tiêu thuộc Hoả khí.

• THỰC HÀNH

Tắm rửa sạch sẽ, quần áo nới lỏng, chọn nơi yên tĩnh, thoáng mát không có ruồi muỗi.

Ngồi xếp bằng thông thường, ngồi bán già, hoặc ngồi trên ghế hai chân chạm đất. Hai lòng bàn tay đặt trên hai đùi. Eo hơi thót lại. Vai buông lỏng. Cằm hơi thu vào. Lưng thẳng. Hai mắt khép hờ.

Hít vào bằng mũi. Hít vào xuống bụng dưới. Chỉ cần biết trong ý niệm rằng ta đang hít vào một luồng Thiên khí từ đỉnh đầu đi thẳng xuống bụng dưới. Không cần quan tâm khí đi như thế nào, cũng không cần cố hít vào quá sâu.

Thở ra bằng miệng. Trong khi thở ra liên tục phát ra một tự quyết. Ở mỗi hơi thở, tự quyết chỉ phát ra một lần và ngân vang cho đến cuối hơi. Thở ra chậm, nhẹ và đều đồng thời từ từ ép sát bụng vào. Thì thở ra dài hơn thì hít vào. Trong lúc thở ra, môi và lưỡi ở vị trí thích hợp để phát ra âm quyết đã chọn. Tuy nhiên chỉ phát bằng ý

niệm mà không phát ra thành tiếng sao cho chỉ có sự rung động trong cổ họng và nghe được rõ ràng trong tâm mà vẫn không phát âm ra ngoài. Như vậy sẽ chỉ có hơi thở thoát ra miệng. Âm quyết chỉ hiện diện trong tư tưởng của người tập, người ngoài không nghe thấy.

Đến cuối hơi thở miệng lại ngậm lại, đầu lưỡi chạm nướu răng trên và tiếp tục hít xuống bụng dưới để bắt đầu chu kỳ thở tiếp theo. Hơi thở này kế tiếp hơi thở kia, khoan thai, không thô, không gấp.

Đối với người bình thường có thể tập mỗi âm khoảng 24 hơi thở theo một thứ tự nhất định từ âm này đến âm kia. Mỗi ngày có thể tập 1 hoặc 2 lần lúc bụng trống. Trường hợp chữa bệnh có thể tập trung làm nhiều lần hơn khi đến những âm có liên quan đến những rối loạn bệnh lý trong cơ thể.

Tập trung sức chú ý vào âm quyết trong thời gian thở ra là khâu quan trọng nhất trong Lục tự quyết. Do đó không nên

nhằm đếm hơi thở để khỏi phân tán tư tưởng. Có thể sử dụng cách lần chuỗi bằng tay với những chuỗi 24 hạt (hoặc hơn nữa) để kiểm soát được số hơi thở ở mỗi âm quyết.

ĐẶC ĐIỂM

Sự rung động của những âm tiết trong quá trình thực hành Lục tự quyết có công năng kích hoạt để khai mở một số đại huyết dọc theo hai mạch Nhâm và Đốc giúp tăng cường sự trao đổi khí giữa nội khí và Thiên Địa khí và gia tăng chân khí.

Lục tự khí công là một phương pháp hô hấp tích cực. Thở sâu xuống bụng dưới giúp phát sinh nội khí ở Đan điền. Kéo dài hơi thở ra giúp gia tăng sự trao đổi chất ở các mô và các tế bào. Ép sát bụng dưới có thể tăng cường chức năng xoa bóp nội tạng của cơ hoành, kích thích tiêu hoá và sự lưu thông khí huyết.

Đối với hệ thần kinh, việc tập trung tư

tưởng trong quá trình thực hành Lục tự quyết, đặc biệt thì thở ra chậm và dài, có tác dụng điều hoà thần kinh giao cảm giúp giải toả những triệu chứng bệnh lý do căng thẳng tâm lý gây ra.

Do quá trình thở khí ra, Lục tự khí công được xem là một loại công phu thiên về **tả thực** và **khử trước**. **Trước khí** không chỉ thoát ra bên ngoài theo hơi thở ra ở miệng mà còn qua các huyết vị và kinh lạc tương ứng với âm quyết và cả tay chân. Do đó trường hợp thực hành để chữa những bệnh như u, bướu, xơ hoá..., người tập không nên ngồi kiết già để trước khí dễ dàng thông thoát ra 2 chân.

Tác dụng khử trước hay thanh tẩy của Lục tự khí công không phải chỉ bắt đầu từ kinh lạc hoặc phủ, tạng mà phát triển ngay từ những trung tâm năng lượng ở cột sống nên còn gọi là **tẩy tủy**. **Điểm đặc biệt của Lục tự khí công là hoạt hoá hai đường kinh, một lên một xuống ở hai bên của cột sống qua đó gia tăng khả năng thanh hoá tủy sống**. Sau một thời gian thực hành, những người có khí cảm tốt có

thể nhận biết được một luồng khí từ xương cùng ***đi lên dọc theo rãnh bên trái*** của cột sống. Khi đến đỉnh đầu, luồng khí này sẽ ***theo rãnh bên phải cột sống đi xuống*** xương cùng. Đến xương cùng luồng khí này sẽ tự động kích hoạt chơn hoả đi lên mạch Đốc. Hiện tượng này trùng khớp với mô tả của những đạo sư Yoga về 3 nguồn năng lượng chính dọc theo cột sống. Luồng Ida mang năng lượng âm ở rãnh bên trái, luồng Pingala mang năng lượng dương ở rãnh bên phải và luồng hoả xà Kundalini theo đường Sushoumna ở giữa cột sống đi lên. Đối với Lục tự khí công, đây là một quá trình phát triển dần dà và tự nhiên, người tập không nên tùy tiện vận hành.

LƯU Ý

Không phát tự quyết ra thành tiếng để tránh tán khí.

Khi thực hành Lục tự quyết, sau quá

PHƯƠNG PHÁP THU NĂNG THU NĂNG LƯỢNG MẶT TRỜI VÀ CÁC TƯ THẾ CHUYỂN HÓA

1. Phương pháp thu năng lượng

Buông thông thân tâm

Miệng hơi mỉm cười

Ánh mắt trù mền

Dịu dàng thiết tha

Nhìn thẳng mặt trời

Mặt trời bỗng chuyển

Thành nàu xanh lam

Chung quanh rìa sáng

Xoay trở tới lui

Hành giả thu nạp

Năng lượng mặt trời

Trong vòng một phút

Một tuần hai lần

Ghi chú:

Đối với người cơ thể suy nhược , mất nguyên khí có thể nhìn 05 lần trong tuần trong tháng đầu tiên . Qua tháng thứ 02 , giảm xuống 04 lần trong tuần . Sáng tháng thứ 03 giảm xuống 03 lần trong tuần . Đến tháng thứ 04 thực hiện hai lần trong tuần và duy trì đều đặn .

Nên nhớ 01 lần nhìn không được quá 01 phút .
Lạm dụng sẽ rất nguy hiểm .

2 . Các tư thế thể chuyển hóa.

Vì không được sự cho phép của người hướng dẫn nên các thức chuyển hóa năng lượng chỉ có duyên phổ biến đến tay các bạn 01 thức Mong các bạn thông cảm.

A . Dự bị thức .

Đứng thẳng người , hai tay buông thông dọc theo thân mình , hai chân mở rộng bằng hai vai và song

song với nhau . Đưa hai bàn tay lên ngang đầu xong nhẹ nhàng buông xuống dọc theo thân mình đồng thời với động tác tay , hai chân cũng chùng xuống .

B . Tư thế chuyển hóa :

Vẫn ở tư thế chùng chân , đưa hai bàn tay lên ngang đầu xong mở rộng ra hai bên vòng xuống thắt lưng , khi đến thắt lưng đưa tay ra phía trước như ôm một quả bóng lớn dịch chuyển hai tay dần lên trán , khi đến trán lật ngửa hai bàn tay lên trời , hai ngón tay giữa đung nhau từ từ đẩy lên khi hết tay đứng im nhắm đếm từ 01 đến 30 xong quay hai ngón tay giữa sang hai bên (180 độ) đếm nhắm từ 01 đến 30 quay trở lại như cũ . Vuốt tay dọc theo hai má xuống thắt lưng , khi đến thắt lưng quay hai ngón tay giữa sang hai bên (180 độ) rồi buông xuống theo thân mình đồng thời đứng thẳng lên như tư thế ban đầu (lưu ý giữ hơi thở bình thường trong suốt thời gian tập) làm ba lần cho một lần tập .

Tư thế này có thể làm nhiều lần trong ngày không giới hạn .

PHƯƠNG PHÁP CỨU HUYỆT TÚC TÂM LÝ

(Trường thọ, trường xuân huyết)

Ngày	1	2	3	4	5	6	7	8
Đàn ông	9	10	11	11	10	9	9	8
Đàn bà	8	9	11	11	9	9	8	8

Mỗi tháng chỉ cứu từ ngày 1 đến ngày 8. Số lần đàn ông, đàn bà cứu ngày 1 lần lượt là 9 lửa và 8 lửa. cứ theo bảng chỉ dẫn.

Đây là phương pháp bí truyền của người Trung Quốc, nó còn có tên là phương pháp “Trường Xuân Bất Lão”, ngoài khả năng đã thông kinh mạch, tăng cường sự mạnh khỏe dẻo dai chống lại thời khí bệnh tật, nó còn có công năng kéo dài tuổi thọ một cách kỳ lạ. Người dùng phương pháp cứu này thọ nhất lên đến trên 300 tuổi.

-----o0o-----

Cứu huyết Túc Tam Lý giúp trường thọ, nâng cao đề kháng nội tại...

Con người sống trong thế gian không thể không già, lại càng không thể sống mãi. Người xưa có câu: “Sinh chi hữu trưởng, trưởng chi hữu lão, lão chi hữu tử, nhược tứ thời chi đại tạ hĩ”, ý nói người ta sinh ra, lớn lên, già đi rồi chết tựa như sự xoay vần của bốn mùa vậy. Xem ra, chuyện sinh tử của con người cũng là một quy luật bất khả kháng của tạo hóa.

Để làm chậm quá trình lão hóa, có nhiều phương pháp dưỡng sinh trường thọ.

Nhưng, liệu con người có thể làm chậm quá trình lão hóa được không? Có thể kéo dài tuổi thọ để sống cho hết “tuổi trời cho” (thiên niên) được hay không? Câu trả lời được khẳng định là hoàn toàn có thể. Tuy nhiên, vấn đề cốt lõi là ở chỗ phải làm như thế nào để sống khỏe và sống lâu một cách có hiệu quả. Thật khó có thể kể hết những quan niệm, những biện pháp mà loài người đã lý giải và tìm ra nhằm đạt mục đích này. Song, điều đáng nói là có những biện pháp rất cũ, rất tự nhiên, rất dễ làm và cũng rất rẻ tiền, nhưng dường như chưa được mọi người chú ý đến. Đó là những phương pháp dưỡng sinh trường thọ giản dị mà độc đáo của y học cổ truyền, trong đó không thể không kể đến liệu pháp tác động lên

những huyết vị châm cứu nhằm mục đích bảo vệ và nâng cao sức khỏe, phòng chống bệnh tật, làm chậm quá trình lão hóa và kéo dài tuổi thọ cho con người. Một trong những huyết vị điển hình có công năng đó là trường xuân huyết.

Trường thọ huyết là gì?

Trường xuân huyết, hay còn gọi là trường thọ huyết, vô bệnh trường thọ huyết, hạ lũng, quý tà..., chính là huyết túc tam lý thuộc đường kinh túc dương minh vị, được ghi lại sớm nhất trong thiên ngũ tà, sách Linh khu. Huyết này được xác định bằng ba cách: (1) Sờ bờ trước xương ống chân (mào chày) từ dưới cổ chân ngược lên, đến gần khớp gối ngón tay bị mắc lại ở đâu thì đó là lỗi củ trước xương chày, từ đây đo ngang ra ngoài một khoát ngón tay là vị trí của huyết, khi ấn có cảm giác tê tức lan xuống bàn chân (cách hay dùng nhất); (2) Huyết ở chỗ trứng của hai gân, cách bờ dưới ngoài của xương bánh chè 3 tấc; (3) Gối gấp vuông góc, dùng bàn tay cùng bên ôm tự nhiên lấy đầu gối sao cho lòng bàn tay đặt vào xương bánh chè, các ngón tay duỗi thẳng, ngón trỏ đặt trên bờ trước xương ống chân, đầu ngón giữa ở đâu thì đó là huyết.

Công dụng của trường xuân huyết ra sao?

Theo y thư cổ, trường xuân huyết có công năng điều lý tỳ vị, kiện vận tỳ dương, ôn trung tán hàn, bổ

trung ích khí, điều hòa khí huyết, tuyên thông khí cơ, đạo khí thượng hành, phù bản cố nguyên, bổ hư cường thân; thường được dùng để chữa các chứng bệnh như đau gối, sưng gối, vận động khớp gối khó khăn (tác dụng tại chỗ), liệt bại chi dưới do di chứng trúng phong hay di chứng bại liệt, đau da dày, tắc tia sữa, viêm tuyến vú, đau mắt... (tác dụng theo đường kinh), ăn không tiêu, sôi bụng, đầy hơi, táo bón, ỉa chảy, sốt, nâng cao sức đề kháng... (tác dụng toàn thân).

Y thư cổ có câu: “Đỗ phúc tam lý lưu”, ý muốn nói cứu huyết vị này có thể phòng chống các bệnh lý đường tiêu hóa hay “Nhược yếu trường thọ, tam lý thường cứu” (muốn trường thọ thì phải cứu huyết tức tam lý thường xuyên). Trong dân gian Nhật Bản cũng lưu truyền câu tục ngữ: “Nhược yếu lão nhân an, tam lý mạc yếu can” hay “Nhược yếu lão nhân an, tam lý thường bất can”, nghĩa là muốn khỏe mạnh và sống lâu thì huyết tức tam lý không được để cho khô, ý muốn nói là phải cứu bổ huyết vị này liên tục. Chính vì vậy mà tức tam lý còn được gọi là trường thọ huyết, trường xuân huyết hay vô bệnh trường thọ huyết.

Kết quả nghiên cứu ứng dụng lâm sàng hiện đại cho thấy, tức tam lý là một trong những huyết vị thông dụng và hiệu quả nhất. Các nhà y học Trung Quốc đã chứng minh được rằng: chỉ cần dùng tác động lên một mình huyết tức tam lý (đơn huyết liệu pháp)

bằng các phương thức khác nhau cũng có thể chữa được các bệnh lý như cảm mạo, viêm amidan cấp, chứng nhũ nga, viêm phế quản trẻ em, hen phế quản, hội chứng Ménière, tăng huyết áp, hội chứng rối loạn lipid máu, chứng chán ăn, hội chứng rối loạn chức năng dạ dày ruột, viêm loét dạ dày mạn tính, ỉa chảy, cơn đau bụng cấp do co thắt dạ dày ruột, viêm ruột cấp tính, nấc, chứng giảm bạch cầu sau hóa trị liệu ung thư, rối loạn chức năng dạ dày do hóa trị liệu, phản ứng nôn nhiều do hóa trị liệu, sốt kéo dài do ung thư đường tiêu hóa trên, bong gân mắt cá ngoài, vẹo cổ cấp tính, cơn đau do sỏi ống dẫn trứng, cơn đau quặn mật và quặn thận, bí đái, phản ứng phụ trong thủ thuật soi dạ dày, chứng co thắt môn vị và hành tá tràng khi soi dạ dày...

Cơ chế tác dụng của trường thọ huyết như thế nào?

Theo học thuyết tạng phủ của y học cổ truyền, vị có chức năng thu nhận và tiêu hóa thức ăn, tỳ có chức năng hấp thu và phân bố các chất dinh dưỡng và tân dịch. Quá trình tiêu hóa, hấp thu đồ ăn thức uống và phân bố các chất dinh dưỡng (cổ nhân gọi là các chất tinh vi) trong nhân thể là nhờ ở sự hợp tác của cả hai tạng tỳ và vị. Nếu công năng của tỳ vị

thịnh vượng thì quá trình tiêu hóa và hấp thu thức ăn mới hoàn thành, cơ thể mới có đủ các vật chất dinh dưỡng để tạo ra khí, huyết, tinh và tân dịch, hoạt động của các tạng phủ, kinh lạc... mới diễn ra bình thường, từ đó công năng sinh lý được duy trì, cơ thể nhờ vậy mà khỏe mạnh và trường thọ.

Trường xuân là chủ huyết của đường kinh túc dương minh vị, giữa vị và tỳ lại có quan hệ hết sức mật thiết (cổ nhân gọi là quan hệ biểu - lý). Vậy nên, khi tác động đúng cách lên huyết vị này thì sẽ giúp cho tỳ và vị đều khỏe mạnh và hoàn thành tốt chức năng của mình, từ đó mà đạt được mục đích trường thọ, trường xuân.

Nghiên cứu hiện đại cho thấy, trường xuân huyết có tác dụng rất phong phú: làm giãn cơ trơn và cắt cơn hen phế quản; hạ huyết áp và làm nhịp tim chậm lại, giảm chỉ số tiêu thụ ôxy cơ tim, tăng lưu lượng tuần hoàn động mạch vành tim; điều chỉnh rối loạn lipid máu (giảm cholesterol và triglycerid, tăng lipoprotein có tỷ trọng cao và HDL - C), làm hạ đường huyết; tăng tính lưu động của màng hồng cầu và tăng nồng độ cAMP trong huyết tương; làm giảm nhu động ruột và chống co thắt đường tiêu hóa; nâng cao năng lực hoạt động của hệ thống miễn dịch và các tuyến nội tiết; phòng chống tích cực các phản ứng phụ của hóa, xạ trị liệu, kéo dài thời gian và chất lượng sống của bệnh nhân ung thư...

Như vậy, có thể thấy, trường xuân huyết có tác dụng cường thân kháng lão rõ rệt thông qua việc cải thiện hàng loạt các chỉ tiêu về tuần hoàn, hô hấp, thần kinh, tiết niệu, nội tiết, miễn dịch và vận động.

Cách thức tác động lên trường thọ huyết ra sao?

Có nhiều cách để tác động lên trường xuân huyết như day bấm, châm cứu, thủy châm, laser châm, điện châm, từ châm, điện – từ châm, trong đó thông dụng và đơn giản nhất là tự day bấm và cứu bằng điều ngải.

Tự day bấm là dùng ngón tay cái hoặc ngón tay giữa day bấm huyết trong khoảng 1-2 phút với một lực vừa phải sao cho đạt cảm giác tê tức tại chỗ và lan xuống bàn chân là được, mỗi ngày làm 2 lần vào lúc ngủ dậy buổi sáng và trước khi ngủ tối.

Cứu huyết là phương pháp dùng sức nóng tác động lên huyết vị để điều hòa âm dương khí huyết, ôn thông kinh lạc, phù chính khu tà nhằm đạt được mục đích bảo kiện sinh mệnh (bảo vệ và nâng cao sức khỏe), phòng chống bệnh tật và kháng lão ích thọ diên niên (chống lão hóa và kéo dài tuổi thọ).

Cứu thường dùng lá ngải cứu khô chế thành ngải nhung rồi làm mỗi ngải hay điều ngải để cứu. Cách chế: lấy lá ngải cứu phơi khô trong bóng râm rồi đem vò hay giã nát để loại bỏ cuống và gân lá, sản phẩm thu được có màu vàng nhạt, mềm mại, sờ mịn

như nhung nên gọi là ngải nhung. Sau đó dùng giấy mỏng (giấy bản hoặc giấy cuốn thuốc lá) cắt thành miếng dài 20cm, rộng 4cm, rải ngải nhung lên, cuộn thành điệu tròn như điệu thuốc lá to, gọi là điệu ngải hoặc dùng 3 ngón tay nhúm một ít ngải nhung đặt lên khay men, ép thành hình chóp nón, to bằng từ hạt đỗ đến hơn hạt ngô to, gọi là mỗi ngải. Hiện nay, người ta thường dùng điệu ngải hơn mỗi ngải, có thể mua điệu ngải chế sẵn tại các hiệu thuốc đông y.

Có 3 cách cứu điệu ngải: (1) Đốt điệu ngải rồi hơ trên huyết, cách da chừng 2cm, khi thấy nóng thì để cách xa dần, đến mức thấy nóng ấm, dễ chịu thì giữ nguyên khoảng cách đó cho đến khi thấy da hồng lên là được, cứu mỗi huyết chừng 10 – 15 phút; (2) Đặt điệu ngải cách da một khoảng đủ thấy nóng ấm rồi từ từ di chuyển điệu ngải theo vòng tròn, từ hẹp đến rộng, khi cảm thấy nóng đều vùng định cứu là được, cứu trong 20 – 30 phút; (3) Đưa đầu điệu ngải lại gần sát da cho có cảm giác nóng rát rồi lại kéo ra xa, làm như thế nhiều lần như chim sẻ mổ thóc, thường cứu trong 2-5 phút.

THỜI KHÓA BIỂU LUYỆN TẬP CHO 70 NGÀY ĐẦU TIÊN

S T T	Nội dung bài tập	Số ngày						
		1-10	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	60 →
1	Hơi thở huyền diệu	5	5	5	10	10	10	10 →
2	Xoa bóp toàn thân	1 lần	1 lần	1 lần	1 lần	1 lần	1 lần	1 lần →
3	Lạy sám hối	5	5	5	10	10	10	15 →
4	5 thức Tây Tạng	3	6	9	12	15	18	21 →
5	4 thế khát sỹ	1	1	2	2	3	3	3 →
6	Phát thủ liệu pháp	50	50	100	100	150	150	200 →
7	Thế nhảy diệu kỳ	3	6	9	12	15	18	21 →
8	Trị bệnh bằng âm thanh	5	5	5	5	5	5	5 →
9	Nhìn mặt trời	2/tuần	2/tuần	2/tuần	2/tuần	2/tuần	2/tuần n	2/tuần →
10	Cầu huyết tức tam lý	Từ ngày 01 đến ngày 08 Âm lịch theo bảng cho sẵn						

Ghi chú:

1/ → Từ đó về sau

2/ Hơi thở huyền diệu

- Ngày tập 02 lần sáng và tối

- Mỗi đề mục lập lại 5 lần như vậy $5 \times 16 = 80$
lần (khoảng 10 phút)

- Mỗi đề mục lập lại 10 lần như vậy $10 \times 16 = 160$. Hơi bình thường khoảng 20 phút. Tập quen hơi dài khoảng 30 phút (nghiên cứu thêm kinh quán niệm hơi thở, thư viện Hoa Sen).

3/ Xoa bóp toàn thân:

Ngày 02 lần sau khi tập hơi thở huyền diệu.

4/ Lạy sám hối

Ngày 02 lần. Khi đủ 15 lạy 1 lần thì duy trì thì không cần tăng thêm. Nếu người có nhu cầu cũng không vượt quá 1 lần 100 lạy.

5/ Năm thức Tây Tạng

Khi đến 21 lần duy trì không được tăng thêm. Nếu có nhu cầu tập thức thứ 6 tìm đọc ký “Suối nguồn tươi trẻ” thỏa mãn các yêu cầu đặt ra mới tập. Nếu không sẽ phản tác dụng (lưu ý: những người cao huyết áp khi tập các động tác lên xuống nhanh không dừng lại 5 hoặc 6 giây như sách hướng dẫn).

6/ Bốn tư thế thất sỹ

Khi tập đến mỗi thế 3 lần ngày chỉ tập 01 lần và không được tăng thêm.

7/ Phất thủ liệu pháp

Ngày tập 02 lần, khi đến 200 phát tay cho 01 lần tập. Cố gắng duy trì, không cần tăng thêm nếu không có nhu cầu.

8/ Trị bệnh bằng âm thanh

Nếu có điều kiện, bạn có thể tập nhiều lần trong ngày không giới hạn

Trên đây chỉ giới thiệu khái quát phương pháp thực hành. Mỗi phương pháp đều ẩn tàng những nguyên lý huyền diệu. Nếu muốn rõ, các bạn có thể tự nghiên cứu thêm. Khi thực hành tổng hợp mong các bạn tuân thủ thời khóa đặt ra để không bị các phản ứng ngoài mong muốn.

Vệ sinh, ăn uống, nghỉ ngơi, cuộc sống lành mạnh sẽ giúp các bạn ổn định được kết quả luyện tập.

LỜI KẾT

Người phương Tây có một câu nói bất hủ: “Một tinh thần minh mẫn trong một thân thể tráng kiện”. Mười bài tập dưỡng sinh của các bậc thánh hiền phương Đông này ngoài khả năng mang lại cho bạn một tinh thần minh mẫn, một thân thể khỏe mạnh, dẻo dai còn duy trì cho bạn sự tươi trẻ và trường thọ.

Nếu tập lâu ngày còn khai mở cho các bạn những khả năng màu nhiệm mà từ lâu nay bạn chưa trải nghiệm.

Phát triển từ, bi, hỷ, xả. Biết làm lợi cho mình, cho người là một trong khả năng đó.

Tuy chưa thấy rõ người và ta không hai nhưng cũng cảm nhận được chân lý “Đứng trước khổ đau, mọi người đều bình đẳng”. Từ đó biết sống thương người, thương mình một cách chân thật.

Thấy rõ tiến trình nhân quả là một khả năng màu nhiệm khác. Gây đau khổ và chiếm đoạt của người là tự chôn tương lai của mình vào hồ sâu tăm tối cho dù đó là cá nhân hay một đất nước. Nhiều đế quốc hùng mạnh một thời nay đã hoàn toàn diệt vong cũng do không hiểu về nhân quả, không có đủ từ bi, trí tuệ để thấy rõ và quản lý được dòng nghiệp lực của mình.

Biết tạo hạnh phúc cho mình, cho người (đất nước mình, đất nước người) là đáng Đại Trọng

Phu. Còn ngược lại dù ở cương vị nào bạn cũng chỉ là kẻ đứng bên bờ sơ khai của dòng tiến hóa.

Những lời thơ của Vương Tử - một hành giả tu Thiền - xin được kết thúc ở đây. Chúc các bạn thành công trong luyện tập, an vui trong cuộc sống.

Sức khỏe còn quý hơn vàng
Quý hơn châu báu, hạt xoàn kim cương
Sống vui tỏa sáng tình thương
Uống, ăn, hít thở, âm dương nhiệm màu.

Biên Hòa, 14/4/2014

Kính

Đặng Thắng

(dangthang4952@gmail.com)

