



CHU NHÂN THUẬN

Khí công Dưỡng Sinh

LỤC TỰ QUYẾT

六字诀

六字诀



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

CHU NHÂN THUẬN

Khí Công Hoàng Việt

LỤC TỰ QUYẾT

Biên dịch: HĐ Group

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

LỜI NÓI ĐẦU

Lục tự quyết (còn gọi là Lục tự pháp, Lục tự khí quyết hay Phép thở nạp) là một môn khí công dưỡng sinh độc đáo có lịch sử khá lâu. Nói Lục tự quyết là môn khí công dưỡng sinh độc đáo vì nó là phương pháp điều hoà hơi thở, dựa trên cơ sở của học thuyết ngũ hành. Ban đầu Lục tự quyết được dùng trong tu luyện của Đạo giáo, ngày nay nó được thống nhất, hoàn thiện và được coi là môn khí công dưỡng sinh thường ngày dành cho tất cả các đối tượng yêu quý khí công dưỡng sinh và những người có nhu cầu luyện tập tăng cường thể lực, trị bệnh dưỡng sinh.

Phương pháp điều hoà hơi thở của Lục tự quyết là hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng. Khi thở, người tập phải thở bằng miệng bằng cách phát âm 6 chữ (lục tự). Mặc dù cho đến nay, có rất nhiều quan điểm khác nhau về cách phát âm của lục tự, nhưng dù thế vẫn không ai có thể phủ nhận được tác dụng của Lục tự quyết đối với sức khoẻ của con người, đó chính là lý do tại sao ngày càng có nhiều người chọn Lục tự quyết làm môn thể dục dưỡng sinh.

Với mục tiêu đưa Lục tự quyết đến với bạn đọc, chúng tôi xin giới thiệu cuốn "Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết". Cuốn sách được biên soạn rất công phu bởi các chuyên gia dưỡng sinh Trung Quốc có kèm hình minh họa này chắc chắn sẽ giúp bạn tập tốt môn khí công dưỡng sinh Lục tự quyết.

Sách bao gồm bốn chương, chương 1 giới thiệu về nguồn gốc của công pháp "Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết", chương 2 và chương 3 giới thiệu về đặc điểm và các yếu lĩnh của công pháp này. Chương 4 giới thiệu tới các thế của Lục tự quyết, đồng thời cũng lưu ý về yêu cầu cũng như công năng và tác dụng của từng động tác.

Hi vọng cuốn sách này sẽ đem lại cho bạn niềm vui và sức khoẻ.

CHƯƠNG 1
NGUỒN GỐC CÔNG PHÁP:
KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - LỤC TỰ QUYẾT



"Lục tự quyết" bắt đầu xuất hiện từ đời Nam Bắc Triều của Trung Quốc, được ghi chép trong "Dưỡng tính diên mệnh lục" của Đào Hoàng Cảnh - một trong những nhân vật đại diện cho phái Mao Sơn của Đạo giáo, cũng là một nhà đông y học nổi tiếng của Trung Quốc. Trong "Dưỡng tính diên niên mệnh lục - Phục khí liệu bệnh thiên"¹ có viết: "*Nạp khí vào chỉ có một cách, thở khí ra có sáu cách. Một cách nạp khí vào là hít; sáu cách thở ra là: Xuy, hô, hi, ha, hư, hử (thổi - xuy, thổi - hô, phà hơi - hi, đẩy hơi - ha, hà hơi - hư, và nén hơi - hử). Phương pháp điều chỉnh hơi thở bằng những cách hít thở trên có tác dụng trị bệnh. "Xuy" là để trừ nhiệt, "hô" là để trừ phong, "hi" là để trừ phiền, "ha" là để hạ khí, "hư" là để giải hàn, "hử" là để giải cực". Ngoài ra, cuốn sách này cũng chỉ ra rằng: "Những người bị bệnh tim, cơ thể bị lạnh nhiệt, cần phải thở ra thông qua "xuy" và "hô"; Người bị bệnh phổi, khí trong lồng ngực chướng lên, cần phải thở bằng "hư", người bị bệnh ở lá lách, người ngứa ngáy bứt rứt, nên thở bằng "xi"; người bị bệnh gan, mắt đau, tâm trạng buồn phiền, có thể thở bằng "ha"."* Đây chính là khởi nguồn của "Lục tự quyết" hay "Lục tự khí quyết" sau này.

Sau Đào Hoàng Cảnh, có rất nhiều môn phái phát triển và bổ sung cho Lục tự quyết. Trong đó, tiêu biểu nhất là môn pháp ngồi thiền của Phật giáo

Trích "Bách khoa khí công dưỡng sinh" - Mã Tế Nhân chủ biên, NXB Cổ thư Thượng Hải, 1990.

được các cao tăng đời Tùy ghi trong: "Đồng môn chỉ quan"¹. Nhà y học nổi tiếng đời Đường của Trung Quốc Tôn Tư Mạc cũng phát huy phương pháp Lục tự quyết của Đào Hoàng Cảnh trong "Bị cấp thiên kim yếu phương"², trong đó ông đã nhấn mạnh tới việc "Thở mạnh kết hợp với thở từ từ"; Hồ Âm - một học giả Đạo giáo đời Đường đã thay đổi phương pháp kết hợp của Lục tự và ngũ tạng trong "Hoàng đình nội cảnh ngũ tạng lục phủ bổ tiết đồ", chuyển phé "hư" thành phé "hứ", chuyển tâm "hồ" thành tâm "ha", chuyển can "ha" thành can "hư", chuyển tì "hi" thành tì "hồ", chuyển thận "hứ" thành thận "xuy" và thêm đờm "hi".

"Thái thượng ngọc trục lục tự khí quyết" của Trâu Phác Am đời Tống là cuốn viết chi tiết nhất về lý luận và phương pháp của Lục tự quyết, trong đó đưa ra yêu cầu khá cụ thể về phương pháp hít thở và nhả âm: "Khi phát âm sao cho tai mình không nghe thấy tiếng... Phát âm ở tư thế lưỡi hạ thấp, miệng ngậm, mũi từ từ hít khí sạch từ ngoài tự nhiên... Khi hít thở sao cho tai không nghe được tiếng hít vào"³. Ngoài ra, trong cuốn sách này, ông cũng bổ sung thêm thế dự bị như chống hai hàm răng vào nhau, đẩy và nuốt nước bọt.

¹ "Đồng môn chỉ quan", Trung Hoa thư cục, 1988.

² "Bị cấp thiên kim yếu phương", NXB Vệ sinh nhân dân, 1992

³ Theo "Xích phương tủy". NXB Cổ thư Thượng Hải. 1990

Trong "Tứ kỳ khuốc bệnh ca" được viết trong "Tôn sinh bát tiên hiệu chú - Diên niên khứ bệnh tiên" có đoạn: "Mùa xuân, "hư" làm sáng con mắt, dưỡng gan (mộc), vào mùa hạ "ha" làm dịu nhiệt (hoả) ở tâm, mùa thu "hứ" giúp nhuận phế, cường thận (thu kim), Tam tiêu "hi" giúp loại trừ phiền nhiệt, bốn mùa thường xuyên luyện tập, kỳ để tai mình nghe thấy tiếng hít thở, tác dụng của công pháp này nếu tuân thủ theo những nguyên tắc đó còn quý hơn cả thuốc tiên." Đó chính là sự kết hợp hài hoà giữa Lục tự quyết và dưỡng sinh bốn mùa.

Từ những tư liệu hiện có chúng ta có thể thấy, trước thời Minh, Lục tự quyết chưa được kết hợp với các động tác của cơ thể, khi đó, Lục tự quyết chỉ là môn khí công với các động tác hít thở đơn thuần. Bắt đầu từ thời Minh, Lục tự quyết được kết hợp với các động tác của cơ thể, phối hợp giữa hít thở và đạo dẫn. "Loại tu yếu quyết" của Hồ Văn Hoán và "Tôn sinh bát tiên" của Cao Liêm đều tổng kết về tác dụng của Lục tự quyết trong "Khứ bệnh diên niên Lục tự pháp" (Phương pháp chữa bệnh bằng việc thường xuyên, kiên trì tập Lục tự quyết). Các động tác được đăng tải ở đây chính là các động tác đầu tiên được ứng dụng trong Lục tự quyết. Tuy trong sách "Lâm Giang Tiên - Bát đoạn cầm" của Tăng Tháo đời Tống đã đưa Lục tự quyết vào làm phương pháp luyện tập hỗ trợ cho Bát đoạn cầm, xong đó chỉ là ứng dụng của Lục tự quyết chứ không phải phương pháp đạo dẫn Lục tự quyết độc lập.

Qua những tư liệu hiện có về nguồn gốc của công pháp này, mặc dù các phương pháp khí công dưỡng sinh như: Dịch cân kinh, Nga Mi trang, Hình ý quyền, Bát quái chưởng, Đại nhạn công đều ứng dụng Lục tự quyết, tuy nhiên nó không hoàn toàn giống với công pháp Lục tự quyết nguyên bản, trong võ thuật động công nó đã được biến thành phương pháp luyện thanh trợ khí. Ngày nay, trên cơ sở nghiên cứu về khí công dưỡng sinh, căn cứ vào những tư liệu về Lục tự quyết truyền thống, Mã Lễ Đường đã biên soạn cuốn: "Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết", dành cho những người bị bệnh lâm sàng. "Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết" có ảnh hưởng rất lớn đối với đời sống xã hội.

Qua phân tích nội dung công pháp Lục tự quyết truyền thống và các thể Lục tự quyết hiện đại, từ khi ra đời cho đến nay, Lục tự quyết tổng hợp đầy đủ được hệ thống các bài tập: Về lý luận của công pháp, Lục tự quyết vẫn giữ nguyên khung chủ thể về học thuyết ngũ hành ngũ tạng từ thời Đường và của Đông y, dần thống nhất phương pháp hít thở, khẩu hình và phương pháp phát âm, phương pháp đạo dẫn, luân thủ theo quy luật tuần hoàn kinh lạc của Đông y. Tuy vậy, xét về tính quy phạm của công pháp, vẫn còn nhiều vấn đề nan giải, như phát âm của các từ (tự quyết) "ha" và "hi", cách nhả âm và khẩu hình, hiệu ứng của các động tác đối với phủ và tạng, thứ tự của các động tác,... vẫn còn nhiều ý kiến khác nhau; quan hệ giữa cách phát âm với các động

tác đạo dẫn của mỗi trường phái đều có những nét độc đáo riêng, hiện nay vẫn chưa thống nhất được.

Trên cơ sở những gì đã nêu trên, "Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết" đã quy chuẩn hoá các luận chứng, từ đó giới thiệu tới bạn đọc công pháp khí công dưỡng sinh khoa học, thuận tiện cho đông đảo quần chúng luyện tập.

1. MỐI LIÊN HỆ GIỮA LỤC TỰ VÀ CÁC TẠNG PHỦ TRONG CƠ THỂ CON NGƯỜI

Trong "Dưỡng tính diên niên mệnh lục - Phục khí liệu bệnh thiên" có ghi chép về Lục tự quyết như sau: "Nguyên do của tất cả các bệnh, không thể tách rời ngũ tạng, cần phải tìm hiểu rõ nguyên nhân, chưa tìm hiểu được nguyên nhân bệnh là do tai ta chưa thính. Những người bị bệnh tim, cơ thể bị lạnh nhiệt, cần phải thở ra thông qua "xuy" và "hô"; Người bị bệnh phổi, khí trong lồng ngực chướng lên, cần phải thở bằng "hư", người bị bệnh ở lá lách, người ngứa ngáy bứt rứt, nên thở bằng "xi"; người bị bệnh gan, mắt đau, tâm trạng buồn phiền, có thể thở bằng "ha"¹. Mối quan hệ giữa lục tự với phủ và tạng của con người là: Tim - xuy, hô, phổi - hư, tì - hi, gan - ha, thận - hứ (xem chi tiết ở bảng 1). Các phương pháp

¹ "Bách khoa khí công dưỡng sinh". Sdd.

vận động trong cuốn "Bị cấp thiên kim yếu phương" của Tôn Tư Mạc đời Đường hoàn toàn giống với những gì vừa nêu trên.

Trong "Đồng môn chỉ quan - trị bệnh đệ cửu" của cao tăng đời Đường - Trí Nghi viết: "Tâm tương ứng với "ha", thận tương ứng với "xuy". tỉ - hô, phế - hi, khi gan tàng nhiệt phải lấy chữ "xuy" điều tiết..."^① Mối liên hệ giữa Lục tự và các phủ tạng này giống với những lý luận được nêu từ thời Minh Thanh và thời hiện đại (xem bảng 3).

Mối quan hệ giữa Lục tự và các phủ tạng của con người nêu trong "Hoàng đình nội cảnh ngũ tạng lục phủ bổ tiết đồ" của Hồ Âm, một học giả Đạo giáo đời Đường giống với quan hệ đối ứng nêu trong "Thái thượng ngọc trục lục tự khí quyết" của Trâu Phác Am đời Tống, đó là: Tâm - ha, phế - hứ, gan - hư, tỉ - hô, thận - xuy, đởm - hi (xem bảng 2). Trong các lý luận về mối quan hệ giữa Lục tự và các phủ tạng được ghi trong các tài liệu sau này đều dựa trên lý thuyết này, chỉ thay đổi "đởm - hi" thành "tam tiêu - hi".

Tổng hợp tất cả các tư liệu trên, căn cứ vào thuyết ngũ âm ngũ hành, ngũ tạng trong "Hà lạc tinh uẩn", chúng tôi cho rằng, mối quan hệ tương ứng giữa Lục tự quyết và các phủ tạng như sau: Ha

^① "Đồng môn chỉ quan", Ssd.

là âm lưỡi tương ứng với tâm - hoả, hô là âm họng tương ứng với tì - thổ, xuy là âm môi tương ứng với thận - thủy, hư (hi) là âm răng tương ứng với gan (đỏm) - mộc, hứ là âm răng tương ứng với phế - kim. Hi giúp thông Thiếu dương kinh mạch, kinh đởm, khai thông Tam tiêu. Đông y cho rằng: "Thiếu dương là huyết đạo quan trọng", khai thông Thiếu dương giúp điều khí toàn thân, tác dụng của Tam tiêu là thông thoáng trì khí trên khắp cơ thể. Vì vậy, mối quan hệ tương ứng giữa lục tự và phủ tạng hợp lý nhất là: Ha - tâm, hứ - phế, hư - gan, hô - tì, xuy - thận, hi - tam tiêu.

Bảng 1: Mối quan hệ tương ứng giữa lục tự quyết với phủ tạng và thứ tự luyện tập của Đào Thị và Tôn Thị

Xuy hô	Hư	Ha	Hi	Hứ
Tâm	Phế	Gan	Tì	Thận
Hoả	Kim	Mộc	Thổ	Thủy

Bảng 2: Mối quan hệ tương ứng giữa lục tự quyết với phủ tạng và thứ tự luyện tập của Trâu Phác Am đời Tống

Ha	Hô	Hứ	Hư	Hi	Xuy
Tâm	Tì	Phế	Gan	Đởm	Thận
Hoả	Thỏ	Kim	Mộc	Mộc	Thủy

Bảng 3: Mối quan hệ tương ứng giữa lục tự quyết với phủ tạng và thứ tự luyện tập từ thời Minh Thanh đến nay

Hư	Ha	Hô	Hứ	Xuy	Hi
Gan	Tâm	Tì	Phế	Thận	Tam tiêu
Mộc	Hoả	Thỏ	Kim	Thủy	

2. THỨ TỰ LUYỆN TẬP CỦA LỤC TỰ QUYẾT

Về thứ tự luyện tập của Lục tự quyết, từ trước đến nay có 3 lý luận về thứ tự tiêu biểu như sau:

Thứ nhất, trong "Dưỡng tính diên mệnh lục" của Đào Hoàng Cảnh có ghi: "Có 12 cách điều khí, thông thường người ta dẫn khí bằng mũi và thở ra bằng

miệng, khi thở ra phải phát ra các âm thanh: Xuy, hô, hư, ha, xi, hứ"¹. Thứ tự này giống với thứ tự trong "Bì cấp thiên kim yếu phương" của Tôn Tư Mạc, thứ tự luyện tập các phủ tạng bắt đầu từ tâm, rồi thuận theo ngũ tạng ngũ hành tương khắc (xem chi tiết ở bảng 1).

Hai là, trong "Thái thượng ngọc trục lục tự khí quyết"² của Trâu Phác Am, mối liên hệ giữa lục tự và các phủ tạng được thay đổi, vì thế thứ tự luyện tập cũng theo đó mà thay đổi (xem chi tiết ở bảng 2). Trong đó chỉ có "hư" và "hứ" tương khắc với nhau, nhưng vẫn bắt đầu từ tâm-hoả, đầu tiên là trừ độc hoả ở tâm.

Ba là, thứ tự ghi ở "Tứ kỳ khước bệnh ca" trong "Tu linh yếu chỉ" đã được sửa đổi thời Minh: "Mùa xuân, "hư" làm sáng con mắt, dưỡng gan (mộc), vào mùa hạ "ha" làm dịu nhiệt (hoả) ở tâm, mùa thu "hứ" giúp nhuận phế, cường thận (thu kim), "hi" giúp loại trừ phiền nhiệt ở Tam tiêu, bốn mùa thường xuyên luyện tập. Thứ tự này được sắp xếp trên cơ sở sự tuần hoàn của bốn mùa và sự tương sinh của ngũ hành (xem chi tiết ở bảng 3).

Mục đích của cách luyện tập theo thứ tự ở cách thứ nhất là trị bệnh, vì thế thứ tự được lựa chọn theo

¹ "Bách khoa khí công dưỡng sinh", Sdd.

² "Xích phương tủy", Sdd.

phương pháp ngũ hành tương khắc. Sau này, Lục tự quyết dần chuyển sang mục đích dưỡng sinh, phát triển trên cơ sở ngũ hành tương sinh, cuối cùng nó trở thành môn khí công dưỡng sinh thường xuyên theo phương pháp ngũ hành tương sinh.

Vì thế, khi luyện Lục tự quyết, nếu muốn nhằm mục đích chữa bệnh nên tuân theo thứ tự của ngũ hành tương khắc: Ha - hứ - hư - hô - xuy - hi, còn nếu chỉ nhằm mục đích dưỡng sinh hàng ngày nên tuân theo thứ tự ngũ hành tương sinh: Hư - ha - hô - hứ - xuy - hi. "Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết" tuân theo nguyên tắc ngũ hành tương sinh.

3. CÁCH PHÁT ÂM VÀ KHẨU HÌNH CỦA LỤC TỰ QUYẾT

(1) Cách phát âm của Lục tự quyết

Trước thời Minh Thanh, do phương pháp chú âm của chữ Hán chưa thống nhất, các phiên âm chủ yếu dựa trên những chữ đã biết. Cách chú âm như vậy gây ra hiện tượng "Cùng chữ khác âm, cùng âm khác chữ", dẫn tới phát âm Lục tự không giống nhau.

Từ những tư liệu hiện có có thể thấy, cách phát âm và khẩu hình trong "Dưỡng khí công lục tự quyết", "Nga Mi phái" và "Lục tự chân ngôn" có sự khác biệt (Xem bảng 4).

Bảng 4: Cách phát âm và khẩu hình khác nhau của Lục tự (Phiên âm chữ Hán)

Lục tự		Hư 嘘	Ha 呵	Hồ 呼	Hứ 呬	Xuy 吹	Hi 唏/嘻
Khí công đương sinh Lục tự quyết	Phiên âm Khẩu hình	Xu	Ke	Hu	Xia	Chui	Xi
		Hai môi hơi khép, mép ngang, lục ẩn về phía sau	Mở nửa miệng, lưỡi đặt bằng trong miệng, đầu lưỡi hơi ẩn xuống đầu hàm răng dưới, cảm thả lỏng	Chúm miệng thành hình ống, lưỡi đặt ở giữa, hai bên lưỡi hướng lên trên	Miệng mở ngạc căng, lưỡi đặt nhẹ ở ngạc dưới	Chúm miệng, mép đưa sang hai bên, lưỡi hơi hướng lên	Hai môi hơi mở, miệng giống như đang cười nhẹ
Phái Nga Mi		Xu	Ha/哈	无	Si 嘶	Hai 嗨	Xi
Lục tự chân ngôn	Phiên âm Khẩu hình và điểm đặt lực	Xu	He	Hu	Xi	Chui	Xi
		Hai hàm răng để tự nhiên, dụng lực, hai môi hơi mở	Lực phát ra từ gốc lưỡi, miệng mở tự nhiên	Lực dồn vào hầu, miệng chúm như hình ống	Lực bắt đầu từ răng, hai môi hơi mở, mép kéo ra sau	Lực thổi ra từ phần giữa môi, phần giữa hai môi hơi mở	Lực bắt đầu từ trên khoang miệng, kết hợp với lực từ phần họng, hai môi hơi mở, hai răng hở khép

Trong đó, chữ "呵" (ha) trong "Đương sinh công Lục tự quyết" đọc là "khor", Nga Mi Phái đọc là "ha", trong "Lục tự chân ngôn" đọc là "hor"; chữ "呬" (hứ)

trong "Dưỡng sinh công Lục tự quyết" đọc là "Xơ", Nga Mi Phái đọc là "Su" (嘶), trong "Lục tự chân ngôn" đọc là "xi", khác nhau khá nhiều.

Vì vậy, cuốn sách này được biên soạn trên cơ sở ý kiến của các chuyên gia ngôn ngữ học của Trung Quốc. Sau khi đã tìm hiểu diễn biến lịch sử cách phát âm của Lục tự, các chuyên gia cho rằng, chữ "𠵹" (ha) nên đọc là "kơ". Chữ "𠵹" (hú) hiện nay vẫn chưa thống nhất, một số chuyên gia cho rằng, thời Thanh và ngày nay đều đọc là "su", hoặc đọc là "四 su" hoặc "嘶 su", một số chuyên gia khác lại cho rằng phải đọc là "xi 戏".

Để làm rõ vấn đề này, chúng tôi đã tra lại các lý thuyết liên quan trong "Hà lạc tinh uẩn"^① do Giang Thận viết vào đời Thanh. Trong cuốn số 7 của "Đồ thư vi thanh âm chi thuyết minh" viết: "Lời của con người được phát ra từ họng, bật ra từ lưỡi, với răng, răng, môi, tương ứng với ngũ hành. Âm họng là thổ, âm lưỡi là hỏa, âm răng (nha) là mộc, âm răng (xi) là kim, âm môi là thủy." Cách giải thích về vị trí của các bộ phận khi phát âm rất giống với cách giải thích của các chuyên gia nghiên cứu về hí khúc của Trung Quốc. Qua phân tích và nghiên cứu cho thấy, hô (呼) là âm họng, thuộc hành thổ, tương ứng với tì; ha (𠵹) là âm lưỡi, thuộc hành hỏa, tương ứng với tâm; hư (嘶) là âm răng (nha) thuộc hành mộc, tương ứng

^① "Hà lạc tinh uẩn", NXB Học uyển, 1989

với gan, đờm; Xuy (吹) là âm môi, thuộc hành thủy, tương ứng với thận. ㄅㄨ̣ đọc là "su" là âm răng (xì) tương ứng với hành kim, tương ứng với phế. Tất cả những âm đó tương ứng với ngũ âm, ngũ tạng, ngũ hành, rất phù hợp với lý thuyết của đông y truyền thống.

Vì vậy, riêng với chữ "ㄅㄨ̣" chúng tôi thống nhất phát âm là "su". Còn về việc phát âm nặng hay nhẹ thì tùy theo yêu cầu của việc điều chỉnh hơi thở của Lục tự quyết mà quyết định.

(2) Khẩu hình của Lục tự quyết

Sau khi đã xác định được cách phát âm của Lục tự, do ảnh hưởng của âm địa phương, nên mỗi vùng miền cũng có những cách phát âm khác nhau. Vậy xin thống nhất cách đọc theo tiếng phổ thông, có lẽ đây là phương pháp tốt nhất. Tuy vậy, khẩu hình và cách điều hoà hơi thở vẫn cần được quy phạm, có như vậy mới thể hiện được đầy đủ bản chất của Lục tự quyết. Bởi vì, khẩu hình khác nhau cũng có thể dẫn theo cách điều khí khác nhau, ảnh hưởng tới hoạt động của các phủ tạng và sự vận hành của các kinh lạc.

Cả "Dưỡng khí công lục tự quyết" và "Lục tự chân ngôn" đều nhấn mạnh về tầm quan trọng của

khẩu hình chính xác. Trong "Dưỡng khí công lực tự quyết" viết: "Vận động bên trong của phủ tạng và sự vận hành của các kinh lạc chịu ảnh hưởng của các lực tác dụng khác nhau ở bên ngoài, các cách hít thở khác nhau theo các khẩu hình khác nhau cũng dẫn tới vị trí và hình dạng của môi, lưỡi, răng, hầu khác nhau, tạo nên những áp lực khác nhau lên khoang ngực và khoang bụng, ảnh hưởng đến sự vận hành khí huyết trong các phủ, tạng, từ đó mà có tác dụng trị bệnh, dưỡng sinh."¹ "Lực tự chân ngôn" yêu cầu, khi nhả chữ (phát âm) phải trải nghiệm được "Điểm chạm của lực": "Lực ở các vị trí khác nhau trong khoang miệng sẽ tạo ra những âm thanh khác nhau, vị trí đó gọi là điểm chạm của lực. Quy định về điểm chạm của lực không yêu cầu người tập phải phát âm mạnh mà yêu cầu họ phải xác định được vị trí của điểm chạm của lực, tự cảm giác được điểm đó, đảm bảo phát âm chính xác và tạo nên những rung động thích hợp ở tạng."² (Về khẩu hình và điểm chạm lực, tham khảo thêm bảng 4).

Trong cuốn sách này, chúng tôi quy chuẩn khẩu hình, điều chỉnh hơi thở và cách phát âm (môi, răng, lưỡi, họng, răng) theo nguyên tắc ngũ hành ngũ âm (Xem chi tiết ở bảng 5).

¹ "Khí công dưỡng sinh chính tông Mã lễ đường", NXB thể dục nhân dân, 1995

² "Lực tự chân ngôn", NXB Khoa học kỹ thuật Cát Lâm, 1989

Bảng 5: Kết quả nghiên cứu về cách phát âm và khẩu hình của Lục tự quyết

Lục tự	Hư 嘘	Ha 呵	Hồ 呼	Hử 呬	Xuy 吹	Xi 嘻
Phiên âm	Xu	He	Hu	Si	Chui	Xi
Khẩu hình	Hai mép thu lại, khép răng, hai hàm đối xứng, phần giữa của hai hàm răng và hai môi để một khoảng trống	Thân lưỡi hơi nâng lên, ria lưỡi dính sát với răng hàm trên	Thân lưỡi hạ xuống, môi hơi tròn, âm phát ra từ họng	Răng cửa sát lại nhau, thả lỏng. lưỡi đặt ở răng cửa hàm dưới	Thân lưỡi và mép kéo ra phía sau, răng hàm đối nhau, hai môi kéo căng về hai bên, tạo khe hẹp ở phía trước	Mép thả lỏng, kéo ra phía sau, răng hàm đối xứng nhau cần nhẹ, nên hơi trong khoang miệng
Yêu cầu về hơi thở	Âm được phát ra từ phía trong của hàm, đi qua hai bên ria lưỡi, phát ra từ từ	Phát ra từ từ bắt đầu từ giữa lưỡi và ngạc trên	Dẫn phát ra bắt đầu từ họng, đi qua khoang miệng và phần tròn của môi	Phát âm bắt đầu từ giữa hai hàm răng	Âm phát ra từ họng, đi qua hai bên phần dưới lưỡi và khe hẹp ở môi	Bắt đầu từ khe phía trong răng hàm, từ từ phát ra.
Ngũ âm	Răng	Lưỡi	Họng	Răng	Môi	Răng
Ngũ hành	Mộc	Hoả	Thổ	Kim	Thủy	Mộc
Phủ tạng	Gan	Tâm	Tì	Phế	Thận	Tam tiêu (đờm)

4. PHƯƠNG PHÁP HÍT THỞ CỦA LỤC TỰ QUYẾT

Người xưa cho rằng, phương pháp hít thở của Lục tự là hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, hít thở phải đều đặn, nhịp nhàng, hít thở sâu. Còn việc có phát ra tiếng kêu hay không, vẫn có nhiều ý kiến khác nhau. "Khí thanh trực tự"^① trong "Dưỡng tính diên mệnh lục" của Đào Hoàng Cảnh cho rằng khi hít thở phải phát ra âm thanh, Tôn Tư Mạc cũng có quan điểm như vậy, nhưng bắt đầu từ Hồ Âm đời Đường tới nay, đa số các ý kiến đều cho rằng khi thở "tai mình không nghe được tiếng thở của mình". Quan điểm này thể hiện rõ nhất trong "Thái thượng ngọc trực lục tự khí quyết"^② - "Thọ thân dưỡng lão tân thư" của Trâu Phác Am đời Tống. "Dưỡng khí công lục tự quyết" chủ yếu vận dụng phương pháp có phát âm, và cho rằng: Phát âm trong ứng dụng lâm sàng có hiệu quả nhanh hơn không phát âm; chỉ khi phát ra thành âm thanh, người ta mới phân biệt được Cung, Thương, Giốc, Chủy, Vũ, mới có thể phối hợp với ngũ tạng, có tác dụng trị bệnh tốt hơn và được gọi là "Phong hô hấp". Tuy nhiên bên cạnh đó cũng yêu cầu: "Người mới học, nhất định (khi thở) phải phát ra âm thanh, như thế sẽ tiện cho việc thông khí và nắm được khẩu hình; khi đã thuần thục khẩu hình, biết hít thở bằng bụng rồi, hơi thở tự nhiên sẽ sâu... chân

① "Bách khoa khí công dưỡng sinh", Sdd.

② "Xích phượng túy", Sdd.

khí sẽ được điều chỉnh, nước chảy theo dòng, tự nhiên sẽ không phát ra âm thanh nữa."³

Chúng tôi cho rằng, phương pháp hít thở có phát ra âm thanh của Đào Hoàng Cảnh và Tôn Tư Mạc chủ yếu ứng dụng cho mục đích chữa bệnh, còn phương pháp hít thở không phát thành tiếng (thở khí vô thanh) sau này là sự kết hợp giữa trị bệnh và dưỡng sinh, và dần hướng tới mục tiêu dưỡng sinh. Người xưa thường gọi "Lục tự quyết" là "Lục tự khí", "Lục tự quyết" hoặc "Lục tự khí quyết". Điều đó cho thấy rằng, cách điều chỉnh hơi thở liên quan chặt chẽ với cách thở khí và nạp khí của sáu chữ (Lục tự), không liên quan tới việc phát ra âm thanh hay không. Việc phát ra âm thanh là biểu hiện của việc điều chỉnh hơi thở từ chậm tới nhanh, từ thanh tới đục, đồng ý cho rằng nó liên quan đến việc điều chỉnh hơi thở.

Ngoài ra, việc có phát ra âm thanh khi hít thở không liên quan tới đặc tính của các động tác phối hợp và động tác đạo dẫn. Các động tác mạnh, giới hạn giữa vận động và ngừng nghỉ quá rõ, âm thanh phát ra một cách tự nhiên là tốt nhất, giống như những võ thuật gia, tĩnh động tự nhiên, tốt nhất không nên phát ra âm thanh khi hít thở. Cụ thể nên vận dụng như thế nào còn tùy từng trường hợp.

³ "Khí công dưỡng sinh chính tông Mã lễ đường", Sdd.

Về "Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết", tuy theo đối tượng luyện tập mà yêu cầu luyện tập cũng khác nhau. Nói tóm lại, yêu cầu người ta phải "không phát ra tiếng kêu khi thở". Cụ thể hơn, đối với những người mới học, khi thở có thể phát ra tiếng kêu, như vậy mới luyện được khẩu hình, tránh bị thiếu hơi, ngạt thở; khi đã thuần thục rồi mới dần luyện cách thở nhẹ hơn, cho tới khi nào hơi thở dài và nhẹ, không phát ra tiếng kêu.

Chúng tôi đã làm một cuộc thí nghiệm, quan sát ảnh hưởng của hình thái phát âm chữ "Hô" khác nhau với những người tập, từ đó làm cơ sở để kiểm chứng những gì nói trên. Kết quả cho thấy: Mặc dù ranh giới giữa những người phát âm theo cách đơn thuần và những người không phát ra âm thanh khi thở là khá mờ nhạt ($P > 0.05$) nhưng số người phát ra âm thanh khi thở nhiều hơn số người không phát ra âm thanh. Điều đó có thể liên quan tới đối tượng luyện tập, cách đánh giá (lực của cơ) và trạng thái dụng lực (vì phát âm mạnh sẽ kéo theo khả năng vận động của các cơ). Vì thế, vấn đề này cần nghiên cứu thêm.

5. SỰ PHỐI HỢP GIỮA CÁC ĐỘNG TÁC ĐẠO DẪN CỦA LỤC TỰ QUYẾT



Trước thời Minh, chưa có ghi chép nào về sự phối hợp các động tác của Lục tự quyết, về cơ bản, phương pháp hít thở vẫn là cách hít thở thông thường. Sau thời Minh, mới có các tài liệu nói về cách phối hợp giữa các động tác. Trong "Tôn sinh bát trực" của Cao Liêm, "Khứ bệnh diên niên lục tự pháp" trong "Loại tu yếu phương" của Hồ Văn Hoán đều giải thích về các động tác phối hợp khi hít bằng mũi, thở bằng miệng: "Gan nhược hư thời mục tranh tinh, phế chi hứ khí thủ song kinh, tâm ha đỉnh thượng liên xoa thủ, thận xuy bao cử cái đầu bình, tì bệnh hô thời hư trác khẩu, tam tiêu khách nhiệt ngoại hi ninh" (Bị bệnh gan hít thở bằng "hư" thì mắt phải mở to, bị bệnh phổi hít thở bằng "hứ", hai tay phải giơ lên cao, bệnh tim mạch hít thở bằng "ha" thì đầu các ngón tay phải đan vào nhau, bị bệnh thận hít thở bằng

"xuy" hai gối phải đặt bằng nhau, người bị bệnh ở tim khi hít thở bằng "hô" thì phải chúm miệng, bị nhiệt ở tam tiêu phải nằm yên để thở bằng "hi"). Trong đó "Hư tự quyết" là các động tác của mắt, "hô tự quyết" là các động tác khẩu hình, còn lại đều là những động tác đơn thuần. Ngoài ra, thuật dưỡng sinh được ghi lại trong các thời Tống, Nguyên, Minh, Thanh cũng phối hợp dùng Lục tự quyết làm phương pháp hỗ trợ, như Bát đoạn cẩm, Dịch cân kinh, Nga Mi trang, Hình ý quyền, Bát quái chương,... Tuy nhiên vẫn chưa hình thành phương pháp khí công Lục tự quyết độc lập, mà nó chỉ ứng dụng các đặc điểm nổi bật của Lục tự quyết, không hoàn toàn giống với Lục tự quyết tinh công thời kỳ đầu tiên, trong võ thuật động công, nó được coi là bài tập luyện khí.

Qua việc phân tích các tư liệu thực tế trước đây, chúng tôi đã xác định được nguyên tắc của các động tác "Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết": (1) Phải phù hợp với quy luật điều chỉnh hơi thở và quy luật về tiết tấu trong bài tập theo phương pháp hít thở của Lục tự quyết, đơn giản rõ ràng, phải là phương pháp hỗ trợ tốt cho việc điều chỉnh hơi thở chứ không đơn thuần chỉ là các động tác đạo dẫn và hít thở thông thường. (2) Công pháp mới phải coi việc dưỡng sinh làm chính, các động tác của công pháp này phải khác hẳn với công pháp dùng trong lâm sàng trị liệu, phải đồng bộ, liên tiếp, nhằm mục đích luyện tập để dưỡng sinh. (3) Đặc điểm mỗi động tác của mỗi "tự quyết" đều phải phù hợp với đặc điểm hoá khí của

các tạng tương ứng. Trên cơ sở các nguyên tắc này, các động tác của Lục tự quyết vừa kế thừa được những tinh hoa trước đây, vừa được phát huy trên cơ sở những cái mới, bổ trợ cho "Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết" (Xem chi tiết các động tác trong chương 4).

Đồng thời, thông qua thí nghiệm về sự ảnh hưởng của hình thái phát âm chữ "hô" lên lực cơ học của những người luyện tập, trên cơ sở đó chúng tôi cũng nghiên cứu về mối quan hệ giữa các động tác đạo dẫn và phương pháp hít thở. Kết quả thí nghiệm cho thấy, mặc dù hiện nay số người tập có kèm các động tác khi tập và số người tập không kèm các động tác không khác nhau nhiều, tuy nhiên những người luyện tập kết hợp các động tác luôn nhiều hơn số người luyện tập không kết hợp với các động tác. Điều đó chứng tỏ rằng, việc hít thở và việc thực hiện các động tác liên quan chặt chẽ với nhau, hít thở kết hợp với các động tác sẽ hiệu quả hơn.

6. VỀ PHƯƠNG PHÁP HÍT THỞ CỦA LỤC TỰ QUYẾT

Phương pháp hít thở của Lục tự quyết truyền thống được ghi chép trong các tài liệu trước đây chủ yếu nhấn mạnh tới việc "Mũi hít miệng thở", khi thở có thể phát ra tiếng kêu hoặc không phát ra tiếng kêu, tuy nhiên lại chưa đề cập tới phương pháp hít

thở cụ thể. Mà theo nguyên tắc cơ bản của khí công dưỡng sinh và yêu cầu về việc hít thở sâu và nhẹ thì nên thở bằng bụng.

Trong "Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết", phương pháp hít thở chủ yếu là phương pháp thở bằng bụng, kết hợp với việc lấy rốn làm trung tâm của các động tác lên xuống. Các động tác mở ra và hợp lại tương ứng với sự khai hợp trong hô hấp của chân khí, giúp cân bằng nội khí của cơ thể và nâng cao hiệu quả dưỡng sinh của "Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết" .

CHƯƠNG 2
ĐẶC ĐIỂM CÔNG PHÁP CỦA
"KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - LỰC TỰ QUYẾT"



1. QUY CHUẨN VỀ HỆ THỐNG KHẨU HÌNH KHI PHÁT ÂM

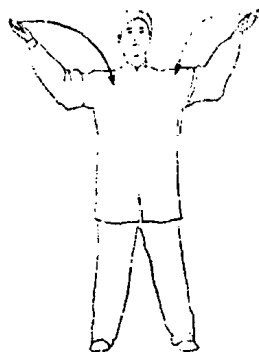
Cùng với việc hít thở ở công pháp này, người tập phải thông qua việc điều chỉnh khẩu hình khi phát âm và điều chỉnh hơi thở giúp dưỡng gan, tâm, tì, phế, thận, tam tiêu thông qua việc phát âm lục tự: "Hư, ha, hô, hứ, xuy, xi", qua đó làm cân bằng khí huyết trong phủ và tạng. Về cách phát âm và khẩu hình khi phát âm, "Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết" đã nghiên cứu và quy chuẩn các động tác theo hệ thống. Các động tác của Lục tự quyết vừa có tính đồng bộ, vừa có tính độc lập, cùng tương trợ cho nhau.

2. ĐẠO DẪN BẰNG HÍT THỞ, CÂN BẰNG KHÍ HUYẾT BÊN TRONG VÀ BÊN NGOÀI

Cùng với việc coi trọng phương pháp hít thở, công pháp này cũng đề cao việc hít thở kết hợp với các động tác đạo dẫn hợp lý và khoa học, vừa giúp điều hoà các phủ tạng bên trong, vừa điều chỉnh gân cốt bên ngoài, từ đó nhằm mục đích kiện cường phủ tạng, dẻo dai gân cốt, giống như chuyên gia dưỡng sinh nổi tiếng Trung Quốc Cát Hồng từng nói: "Những người biết hít thở là những người biết vận hành khí, họ có thể kéo dài được tuổi thọ, những người biết co duỗi thích hợp là những người nắm được phương pháp đạo dẫn, họ có thể trẻ mãi không già."

3. NHỊP NHÀNG ĐỀU DẶN, KẾT HỢP HÀI HOÀ GIỮA ĐỘNG VÀ TĨNH

Các động tác trong công pháp này đều là những động tác mở, thư thả chậm rãi, luân chuyển nhịp nhàng như mây trôi nước chảy, uyển chuyển, hoà quyện giữa người và khí, thể hiện nét đẹp mềm mại, yên ả và thần thái độc đáo của khí công. Ngoài ra, các động tác thở của công pháp này cũng yêu cầu người tập phải hít thở



sâu và nhẹ, động tác chậm rãi, bổ sung thêm các dưỡng khí khí từ khi bắt đầu cho tới khi kết thúc, đảm bảo trong tĩnh có động, trong động có tĩnh, động và tĩnh kết hợp với nhau, tương trợ cho nhau, vừa giúp luyện khí, vừa tạo dưỡng khí.

4. ĐƠN GIẢN DỄ HỌC, AN TOÀN HIỆU QUẢ

Trên cơ sở phương pháp hít thở thông qua việc phát âm sáu chữ "Hu, ha, hô, hứ, xuy, xi" của công pháp này, mỗi tự quyết đều đi kèm với một động tác đạo dẫn điển hình, phối hợp với động tác bắt đầu khởi động và thể thu về, và các động tác liên hợp, mỗi "tự quyết" bao gồm có 9 động tác, các động tác này đơn giản dễ học, dễ luyện. Ngoài ra, khi tập luyện

người tập phải tuân thủ theo nguyên tắc "Lấy hình để dẫn khí", "thả ý theo hoạt động". Các động tác trong công pháp này không có những khái niệm phức tạp, cũng không quá khó, vì thế người tập có thể dễ dàng thực hiện mà không sợ bị sai. Qua khảo sát cho thấy, công pháp mới này khá an toàn và đáng tin cậy, rất phù hợp cho người già và người có thể trạng yếu luyện tập.

CHƯƠNG 3
YẾU LĨNH CƠ BẢN CỦA
"KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH - LỰC TỰ QUYẾT"



"Khí công dưỡng sinh - Lục tự quyết" là phương pháp khí công dưỡng sinh lấy việc điều chỉnh hơi thở là chủ yếu, kết hợp với các động tác đạo dẫn đơn giản. Trong quá trình luyện tập, cần nắm vững những yếu tố linh sau:

1. KHẨU HÌNH ĐÚNG, ĐIỀU KHÍ TỐT

Thở ra thông qua việc phát âm là phương pháp luyện công độc đáo của Lục tự quyết, vì thế, cần đặc biệt chú ý thể hiện đúng sự thay đổi về khẩu hình và hơi thở. Đường đi của hơi thở qua họng, lưỡi, răng, môi liên quan chặt chẽ tới khẩu hình. Sáu loại khẩu hình khác nhau dẫn tới sáu phương thức điều khí khác nhau, từ đó nó gây ra những ảnh hưởng nhất định tới phủ tạng của con người. Khẩu hình có đúng hay không thể hiện ở hai phương diện: Một là âm thanh phát ra có chuẩn hay không, hai là phương thức lưu động của khí ở trong khoang miệng.

Ngoài ra, khi luyện tập cần nắm vững nguyên tắc "Ban đầu phát tiếng kêu, sau đó không phát ra tiếng kêu" (Tiên xuất thanh, hậu vô thanh). Người mới tập luyện có thể áp dụng phương pháp thở kèm theo việc phát ra âm thanh, qua đó mà rèn khẩu hình và phát âm chính xác; khi đã thuần thục, dần luyện cách thở nhẹ hơn, tiến tới thở sâu và nhẹ, cuối cùng là trạng thái thở không phát ra tiếng kêu.

2. DỒN Ý VÀO KHÍ (HỒ HẤP), DỒN Ý VÀO HÌNH

Công pháp này nhấn mạnh tới sự kết hợp giữa ý nghĩa, các động tác khoan thai chậm rãi với việc hít thở sâu, nhẹ, không phát ra tiếng kêu, dồn ý vào khí (hô hấp), dồn ý vào hình, tuy nhiên quan trọng nhất vẫn là hoạt động suy nghĩ của người tập. Khi tập, phải chú ý điều chỉnh các động tác một cách tự nhiên hài hoà. Nếu quá dồn ý, động tác sẽ quá mạnh, dễ dẫn tới cứng nhắc, hơi thở mạnh, không đạt được yêu cầu thả lỏng tự nhiên. Đồng thời, cơ thể của người tập cũng phải được thả lỏng một cách tự nhiên, không nên quá đề ý đến quy cách của các động tác, mà hình chùng, ý tĩnh mới có tác dụng giúp hơi thở khoan thai, nhịp nhàng, giảm tần số hoạt động của mạch, giúp khí lưu thông ở trạng thái tốt nhất. Nếu quá dồn ý, dẫn tới các động tác quá mạnh, phá vỡ sự cân bằng trong cơ thể, không có tác dụng điều hoà khí huyết. Yêu cầu của công pháp này là: "Thở nạp (hít thở) là chính, đạo dẫn là phụ", hít thở và đạo dẫn phải được kết hợp hài hoà chứ không đơn thuần chỉ là hít thở và đạo dẫn.

3. CHÚ TÂM VÀO VIỆC ĐIỀU CHỈNH HƠI THỞ, HƠI DỤNG Ý

Phương pháp hít thở thường gặp nhất là hít thở tự nhiên hoặc thở bằng bụng, thở bằng bụng được chia thành hai loại: Thở xuôi và thở ngược. Phương pháp hít thở trong "Khí công dưỡng sinh - Lục tự

quyết" chủ yếu áp dụng phương pháp thở ngược. Yêu cầu của phương pháp thở ngược bằng bụng là: Khi mũi hít vào, khoang ngực từ từ mở ra, còn phần bụng dần thu hẹp lại, khi thở ra thì làm ngược lại động tác trên. Phương pháp hít thở này giúp cơ hoành giãn ra, có tác dụng mát xa cho các phủ tạng, kích thích sự tuần hoàn khí huyết trên khắp cơ thể, hiệu quả khá rõ. Tuy vậy, những người mới luyện cần chú ý dùng ý dần dần, sao cho khi thở ra nhẹ nhàng, hít vào chậm rãi, vừa như cố ý lại vừa như vô tình, không được hít thở quá mạnh, cũng không được cố ý thu hẹp hoặc phình bụng ra.

4. ĐỘNG TÁC KHOAN THAI THƯ THÁI, PHỐI HỢP HÀI HOÀ

Công pháp này coi việc điều chỉnh hơi thở là chủ yếu, kết hợp với các động tác đạo dẫn kèm theo. Các động tác đạo dẫn giúp các khớp được hoạt động, tác dụng của nó là cường gân kiện cốt. Khi luyện, phải chú ý đến cách hít thở, khi thở phải kết hợp với việc phát âm Lục tự, động tác phải được thả lỏng, mềm mại, thoải mái, khoan thai, sao cho không pháp vỡ quy luật cơ bản của hơi thở.

5. DẪN DẪN TỪNG BƯỚC, KIÊN TRÌ NHẪN NẠI

Khi luyện công, phải chọn nơi không khí trong lành, yên tĩnh. Về trang phục, tốt nhất nên mặc

quần áo thể thao hoặc những trang phục rộng rãi thoải mái, giúp các động tác được thực hiện một cách dễ dàng, máu lưu thông tốt. Từ khi bắt đầu cho tới khi kết thúc phải đảm bảo thả lỏng toàn bộ cơ thể, tinh thần thư giãn, tư tưởng bình tĩnh, chú tâm vào việc luyện công.

Khi luyện công phải chú ý luyện tập dần dần từng bước, không nên nôn nóng vội vàng, đặc biệt, người già và người thể lực yếu phải chú ý tới biên độ và lực của các động tác, chú ý điều chỉnh hơi thở và số lần tập sao cho phù hợp. Sau khi luyện công, có thể luyện một số công pháp dưỡng sinh đơn giản, như vẩy tay, xoa mặt, đi bộ để khôi phục lại trạng thái bình thường sau luyện công.

Khi luyện, phải tin tưởng và kiên trì. Người tập phải tin tưởng vào tác dụng dưỡng sinh, tin tưởng vào khả năng phục hồi sức khỏe của khí công, từ đó kiên trì luyện tập.

CHƯƠNG 4
GIẢI THÍCH VỀ CÁC ĐỘNG TÁC
CỦA KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH
LỤC TỰ QUYẾT



THỂ DẠY BỊ

Đứng thẳng, hai chân rộng bằng vai, hai gối hơi gập, đầu ngay ngắn, gáy thẳng, cằm hơi thu lại, lưng thẳng ngực hóp, hai cánh tay thả lỏng tự nhiên bên cạnh thân, môi và răng ngậm lại, đầu lưỡi đặt thẳng và hơi sát vào ngạc trên, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 1).



Hình 1

Yêu cầu của động tác

1. Hít thở tự nhiên bằng mũi.

2. Nét mặt tươi tỉnh, tinh thần thư giãn, thả lỏng toàn thân.

Các lỗi thường gặp

1. Hai đầu gối quá thẳng hoặc quá cong khiến các khớp ở hông và gối hơi căng.

2. Ưỡn ngực ngẩng đầu, mắt nhìn quá xa.

Cách sửa các lỗi trên

1. Hai gối khuyu mà như không khuyu, thả lỏng các khớp.

2. Thu cằm vào trong, mắt nhìn về phía dưới dang trước, cột sống ngay ngắn, hai vai hơi thu vào trong.

Công năng và tác dụng

1. Giúp cơ thể của người luyện được thả lỏng, tâm khí bình tĩnh ôn hoà, dần hoà nhập vào trạng thái luyện công, đồng thời có tác dụng khai thông mạch Nhâm và mạch Đốc^①, giúp lưu thông khí huyết toàn thân.

2. Giúp người luyện tập trung chú ý, dưỡng khí an thần, loại trừ mệt mỏi, lo lắng, buồn phiền.

^① Mạch Đốc: từ dưới đi lên cập theo xương sống, khởi đầu từ cốc đạo (hậu môn), qua các huyết vĩ lư, giáp tích, ngọc châu, lên nê huyền cung, đến huyết huyền ứng ngang sống mũi. Đốc mạch là mạch quản các mạch Dương.

Mạch Nhâm: đi xuống trước ngực và bụng, khởi đi từ yết hầu, qua trung điền, đôn điền, bàng quang, đến huyết hội âm là chỗ tận cùng. Nhâm mạch là mạch quản nhậm các mạch Âm.

KHỞI THỂ

· **Động tác:** Tiếp theo thức trên. Khuỷu tay gập, hai bàn tay đối nhau, lòng bàn tay hướng lên trên, dần nâng lên trước ngực, độ cao ngang ngực; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 2, hình 3).



Hình 2



Hình 3



Hình 4



Hình 5

Động tác 2: Lật hai bàn tay, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, từ từ hạ xuống đến ngang rốn; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 4, hình 5).

Động tác 3: Gõ hơi khuyu xuống, dồn trọng tâm cơ thể về phía sau; đồng thời hai bàn tay vòng từ trong ra ngoài, từ từ đưa về phía trước, cho tới khi hai tay khép thành hình tròn (hình 6).



Hình 6



Hình 7



Hình 7b

Động tác 4: Hai tay vòng từ ngoài vào trong, lòng bàn tay hướng vào phía trong (hình 7, hình 7b). Đứng dậy, hai tay dần thu về rốn, hở khẩu đan vào nhau, nắm hờ trước rốn; nghỉ một lát, hít thở tự nhiên; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 8, hình 8-1).



Hình 8



Hình 8 - 1

Yêu cầu của động tác

1. Hít thở bằng mũi.
2. Khi đưa hai tay lên trên thì hít vào, khi hạ xuống và đưa về phía trước thì thở ra, khi thu tay về lại hít vào.

Các lỗi thường gặp

1. Khi đưa hai tay lên, hai khuỷu tay đưa về sau, uốn ngực.
2. Khi đưa hai bàn tay về trước, uốn ngực, phình bụng.

3. Khi hai bàn tay đặt trước rốn tĩnh dưỡng, hai khuỷu tay kẹp về phía sau, tay ôm chặt vào phần bụng.

Cách sửa các lỗi trên

1. Khi đưa tay lên, hai khuỷu tay đưa về phía trước, khuỷu tay thóp ngực.

2. Khi đưa hai tay về phía trước, trọng tâm cơ thể dồn về phía sau, bàn tay vung về phía trước.

3. Hai khuỷu tay mở ra, nách trống.

Công năng và tác dụng

1. Thông qua các động tác, nâng, ấn, vung ở tay và cơ duỗi ở chân, kết hợp với việc hít thở, ngoại dẫn nội hành giúp khí huyết toàn cơ thể được lưu thông theo hướng lên, xuống, khai và hợp, đồng thời chuẩn bị tốt cho thể luyện công tiếp theo.

2. Các động tác tuần hoàn, nhịp nhàng của khớp hông và khớp gối giúp cải thiện và tăng cường chức năng khớp gối và khớp hông của người trung niên và người già.

**THỨC THỨ NHẤT:
HU TỰ QUYẾT**



Động tác: Tiếp theo thức trên. Hai tay thả lỏng, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, ngón tay út áp nhẹ vào trước hông, hai tay thu lại đặt ngang hông; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 9).

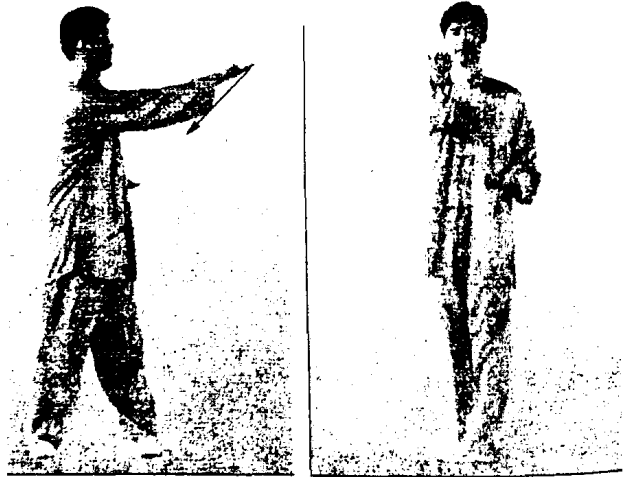


Hình 9

Hai chân đứng yên, người xoay 90° về bên trái (hình 10, hình 10b); đồng thời bàn tay phải từ từ đưa từ sang bên trái cao khoảng ngang vai, miệng thở ra bằng âm "hư"; hai mắt dần mở to, nhìn vào cánh tay bên phải (hình 11, hình 11 b).



Hình 10



Hình 11

Hình 11 b



Động tác 2: Bàn tay phải thu về hông theo hướng như khi đưa ra; đồng thời cơ thể xoay trở lại hướng ban đầu, người đứng thẳng, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 12).

Hình 12



Hình 13



Hình 14

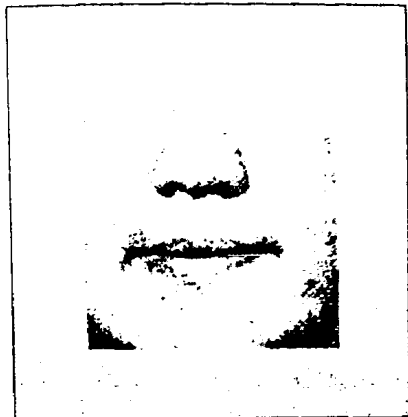
Động tác 3: Quay người sang phải một góc 90° (hình 13); đồng thời tay trái từ từ đưa lên trên qua hông lên cao khoảng bằng vai, miệng phát âm chữ "hư", hai mắt từ từ mở to, mắt nhìn thẳng theo phương của bàn tay trái (hình 14).



Hình 15

Động tác 4: Bàn tay trái thu về hông theo hướng như khi đưa ra; đồng thời cơ thể xoay trở lại phương ban đầu, người đứng thẳng, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 15).

Hình 16: Sơ đồ biểu thị
khẩu hình của Hư tự quyết



Thực hiện 3 lần các động tác của tay. Tổng cộng
phát âm chữ "hư" sáu lần trong thức này.

Yêu cầu của động tác

1. Phương pháp thở bằng chữ "hư": Chữ "hư" trong tiếng Hán được phiên âm là "Xuy", là âm răng. Khi phát âm, mép thu lại, răng hàm đối nhau, phía giữa môi, răng có một khe hở, hai bên cạnh lưỡi cũng có khe trống để khí đi ra ngoài.

2. Khi đưa tay lên phải thở ra bằng cách phát âm chữ "hư", khi đưa tay về phải hít vào bằng mũi, động tác và hít thở phải hài hoà thống nhất.

Các lỗi thường gặp

1. Khi đưa tay lên, động tác thở không thích hợp.
2. Khi đưa tay lên, tay không thẳng phía trước mà lệch sang một bên.
3. Khi xoay người, trọng tâm cơ thể dồn về phía trước hoặc phía sau.

Cách sửa các lỗi trên

1. Khi đưa tay lên và thở ra, thế người phải giống như đã thở cạn khí.
2. Khi đưa tay lên, ngón tay phải hướng về bên trái (phải).
3. Hai chân đứng yên, người phải thẳng để làm trực xoay.

Công năng và tác dụng

1. Đồng y cho rằng, âm "hư" tương ứng với gan. Thở bằng "hư" giúp lọc bỏ những độc tố và tạp khí trong gan, có tác dụng điều chỉnh chức năng của gan. Đồng thời động tác mở to mắt giúp thông gan, sáng mắt.

2. Lòng bàn tay hướng lên trên, từ hông sang bên đối diện, phải trái luân lưu, ngoại đạo nội hành giúp điều hoà khí huyết ở gan.

3. Xoay mình sang hai bên giúp rèn các cơ quan ở eo và bụng, không những nâng cao chức năng tiêu hoá của người già mà còn khai thông và điều hoà mạch Đới, giúp khí trong cơ thể lưu thông theo hướng lên xuống một cách thuận lợi.

THỨC THỨ HAI: HA TỰ QUYẾT



Hình 17



Hình 18



Hình 18 b

Động tác 1: Tiếp theo thức trên (như hình 15). Hít khí vào, đồng thời, hai ngón út nâng vào sát với hông, mũi tay hơi chúi xuống phía dưới; mắt nhìn về phía trước (hình 17). Gõi hơi khuỷu, đồng thời, hai bàn tay từ từ hạ xuống dưới khoảng 45° , hai cánh tay hơi cong, mắt nhìn hai bàn tay (hình 18, hình 18 b).

Động tác 2: Khuỷu tay hơi gập, thu cánh tay lại, hai ngón tay út áp sát nhau, lòng bàn tay hướng lên trên, như vốc nước, cao ngang rốn; mắt nhìn vào lòng bàn tay (hình 19, hình 19 b).



Hình 19



Hình 19 b

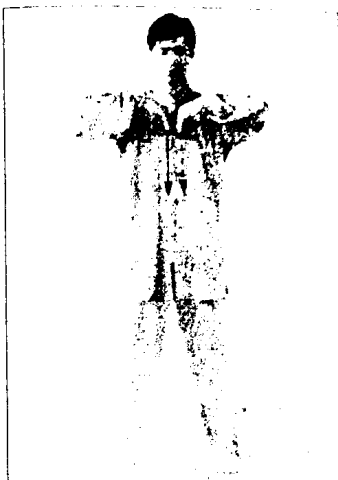
Động tác 3: Hai gối dần đứng thẳng, đồng thời khuỷu tay gập lại, hai bàn tay đưa lên trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong, ngón giữa cao khoảng ngang cằm, mắt nhìn về phía trước (hình 20, hình 20 b).



Hình 20



Hình 20 b



Hình 21

Động tác 4: Hai khuỷu tay đánh ra phía ngoài, cánh tay cao ngang bằng vai; đồng thời, hai bàn tay lật vào bên trong, ngón tay chúi xuống, hai mu tay tựa vào nhau (hình 21, hình 21 b). Sau đó hai bàn tay từ từ hạ xuống, mắt nhìn về phía trước (hình 22, hình 22 b). Khi hạ tay xuống thở bằng âm "ha".



Hình 21 b



Hình 22



Hình 22b

Động tác 5: Khi hai bàn tay xuống ngang bụng, gối hơi khuyu xuống; đồng thời hai bàn tay xoay ra ngoài, lòng bàn tay hướng ra ngoài, từ từ đưa ra phía trước cho tới khi hai tay tạo thành hình tròn; mắt nhìn về phía trước (hình 23).



Hình 23

Động tác 6: Bàn tay xoay từ ngoài vào trong, lòng bàn tay hướng lên, đặt ở phía trước bụng thành kiểu vốc nước; mắt nhìn về phía trước (hình 24, hình 25, hình 26).



Hinh 24



Hinh 25



Hình 26

Động tác 7: Hai gối từ từ đứng thẳng lên; đồng thời khuỷu tay gấp lại, hai bàn tay đặt phía trước ngực, lòng bàn tay hướng vào trong, hai ngón tay giữa cao ngang cằm, mắt nhìn về phía trước (hình 27, hình 27 b).



Hình 27



Hình 27 b

Động tác 8: Hai khuỷu tay hướng ra ngoài, cao ngang vai; đồng thời, hai bàn tay lật vào trong, ngón tay chúi xuống, hai mu bàn tay đối sát nhau (hình 28, hình 28 b); sau đó hai bàn tay từ từ ấn xuống, mắt nhìn về phía trước (hình 29, hình 29 b). Bắt đầu thở ra bằng cách phát âm chữ "ha" khi bàn tay ấn xuống.



Hình 28



Hình 28 b



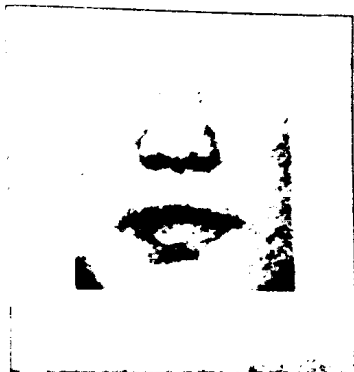
Hình 29

Làm lại 4 lần từ động tác 5 đến động tác 8. Trong thức này chữ "ha" được phát âm 6 lần.



Hình 29 b

Hình 30: Sơ đồ biểu thị
khẩu hình của Ha tự quyết



Yêu cầu của động tác

1. Phương pháp thở bằng chữ "ha": Chữ "ha" trong tiếng Hán đọc là "Kho", là âm lưỡi, khi phát

âm từ này, lưỡi phải đưa lên trên, hai bên lưỡi đặt sát với răng hàm, khí từ từ phát ra ngoài qua lưỡi và ngạc (hình 30).

2. Khi đưa hai tay lên thì hít vào bằng mũi, khi ấn tay xuống hoặc đưa tay ra ngoài thì thở ra, miệng nhả chữ "ha".

Các lỗi thường gặp

Khi đưa hai tay lên, gập khuỷu tay, người tập thường ưỡn ngực, ngẩng đầu.

Cách sửa các lỗi trên

Khi gập khuỷu tay lại, cúi đầu xuống, thóp ngực lại.

Công năng và tác dụng

1. Đông y cho rằng, chữ "ha" ứng với tâm. Miệng phát âm chữ "ha" giúp thanh lọc tâm, điều chỉnh chức năng của tim mạch.

2. Thông qua các động tác đưa tay lên, hạ tay xuống, đổi hướng bàn tay, giúp nước trong thận nâng lên, hạ nhiệt ở tâm, làm ấm nước ở thận, giúp tâm và thận tương giao với nhau, thuỷ và hoả hoà quyện với nhau, có tác dụng điều chỉnh chức năng của tim và thận.

3. Các hoạt động: nâng, lật, ấn, vung của bàn tay và các cử động co duỗi của vai, khuỷu tay, khớp cổ tay có tác dụng điều hoà các khớp tay, giúp phòng tránh sự thoái hoá các khớp xương tay của người già.

THỨC THỨ BA : HÔ TỰ QUYẾT



Hình 31



Hình 32

Động tác 1: Khi thực hiện động tác cuối cùng vung hai tay ra phía trước của thức trên (hình 31), hai tay vòng từ ngoài vào trong, xoay lòng bàn tay vào bên trong, đặt ngang rốn, mũi bàn tay đối nhau và hơi nghiêng, năm ngón tay mở tự nhiên, khoảng cách giữa lòng của hai bàn tay và khoảng cách giữa lòng bàn tay với rốn bằng nhau; mắt nhìn về phía trước (hình 32).



Hình 33

Động tác 2: Hai gối dần đứng thẳng lên; đồng thời hai bàn tay dần hợp lại với nhau trước rốn, cho tới khi bàn tay cách rốn khoảng 10 cm (hình 33).



Hình 34

Động tác 3: Hai gối hơi khuyu xuống; đồng thời hai bàn tay mở ra hai bên, khoảng cách giữa lòng của hai bàn tay và khoảng cách giữa lòng bàn tay với rốn bằng nhau, hai cánh tay vòng thành đường tròn, miệng thở bằng chữ "hồ"; mắt nhìn về phía trước (hình 34, hình 34 b).

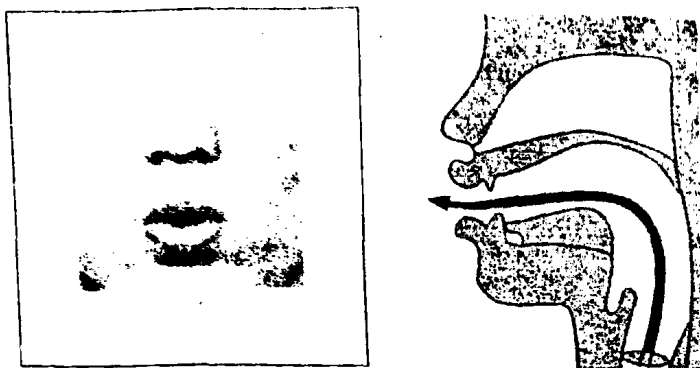


Hình 34 b

Động tác 4: Hai gối dần đứng thẳng lên; đồng thời, hai bàn tay dần hợp vào nhau trước rốn (hình 35).



Hình 35



Hình 36: Sơ đồ biểu thị
khẩu hình của Hô tự quyết

Làm lại 5 lần các động tác 3 và 4. Trong thức này, chữ "hô" được nhắc đi nhắc lại sáu lần.

Yêu cầu của động tác

1. Phương pháp thở bằng chữ "hô": Hô đọc là "hu", là âm họng, khi phát âm chữ này, hai bên lưỡi cong lên, môi tròn, khí từ họng đi ra, trong khoang miệng hình thành một dòng khí trung gian, thông qua phần hở của môi đi ra ngoài (hình 36).

2. Khi hai bàn tay hợp vào nhau phía trước bụng thì hít vào, khi hai bàn tay vòng ra ngoài, miệng thở bằng chữ "hô".

Các lỗi thường gặp

Khi vòng tay ra ngoài, ngực uốn, bụng phình.

Cách sửa các lỗi trên

Khi vòng tay ra ngoài, dồn trọng tâm cơ thể về phía sau, cánh tay vung ra ngoài, hướng vận động của tay và hông ngược nhau.

Công năng và tác dụng

1. Đông y cho rằng: chữ "hô" tương ứng với tì. Khi thở bằng cách phát âm chữ "hô" giúp thanh lọc khí và điều chỉnh chức năng của tì vị.

2. Thông qua các động tác mở và hợp của hai bàn tay trước rốn, ngoại dẫn nội hành giúp luyện tập khoang bụng, thúc đẩy nhu động của dạ dày, kiện tì hoà vị, tiêu hoá tốt hơn.

THỨC THỨ TƯ: HỨ TỰ QUYẾT

Động tác 1: Tiếp theo thức trên (như hình 34). Hai tay thả lỏng tự nhiên, lòng bàn tay hướng lên trên, mười ngón tay đặt đối nhau; mắt nhìn về phía trước (hình 37).

Động tác 2: Hai gối dần đứng thẳng lên; đồng thời, hai bàn tay từ từ nâng lên ngang ngực, mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 38).



Hình 37



Hình 38

Động tác 3: Hạ khuỷu tay xuống, kẹp lại, thuận theo đó, dựng gốc bàn tay lên phía trước vai, lòng hai bàn tay đối nhau, mũi ngón tay hướng lên trên (hình 39, hình 39 b).



Hình 39



Hình 39b



Hình 40

Xương bả vai tì vào cột sống, đẩy vai về phía sau, uốn ngực, đầu ngửa ra phía sau, mắt nhìn về phía trước và chếch lên phía trên (hình 40, hình 40 b, hình 40 sau).



Hình 40 b



Hình 40 mặt sau

Động tác 4: Hai gối hơi khuyu xuống; đồng thời thả lỏng vai, duỗi gáy, hai bàn tay từ từ vò về phía trước, đồng thời miệng phát âm chữ "hứ"; mắt nhìn về phía trước (hình 41, hình 42).



Hình 41



Hình 42

Động tác 5: Hai cổ tay vòng ra phía ngoài, lòng bàn tay hướng vào trong, mũi hai bàn tay đối nhau, tay rộng khoảng bằng vai (hình 43, hình 44).



Hình 43



Hình 44

Động tác 6: Hai gối từ từ đứng thẳng lên; đồng thời khuỷu tay gập, hai bàn tay từ từ đưa lên trước ngực, cách ngực khoảng 10cm, mũi tay đặt đối nhau, mắt nhìn về phía trước (hình 45).



Hình 45

Động tác 7: Hạ hai khuỷu tay xuống, thuận theo đó, bàn tay dựng lên phía trước vai, lòng hai bàn tay đối xứng nhau, mũi tay hướng lên trên (hình 46, hình 46 b).



Hình 46



Hình 46 b



Hình 47



Hình 47 b



Hình 47 phía sau

Xương bả vai tì vào cột sống, vai mở ngực ưỡn, rụt đầu co gáy; mắt nhìn về phía trước và hướng lên trên (hình 47, hình 47 b và hình 47 phía sau).

Động tác 8: Gõ hơi khuỷu; đồng thời thả lỏng vai, duỗi gáy, hai bàn tay từ từ đưa về phía trước, xoay lòng bàn tay hướng về phía trước, miệng phát âm "hú"; mắt nhìn về phía trước (hình 48, hình 49).

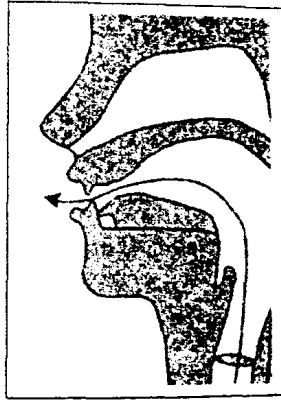
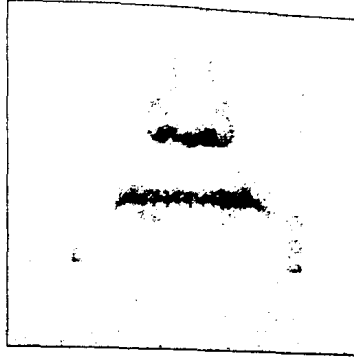


Hình 48



Hình 49

Hình 50: Sơ đồ biểu thị
khẩu hình của Hứ tự quyết



Làm lại 4 lần từ động tác 5 đến động tác 8.
Trong thức này, chữ "hứ" được phát âm 6 lần.

Yêu cầu của động tác

1. Phương pháp thở bằng chữ "hứ": "Hứ" đọc là "xư", là âm răng. Khi phát âm, hai hàm răng ghép

khít nhau, chỉ để hở một khoảng hẹp, đầu lưỡi ấn nhẹ xuống răng hàm dưới, khí từ giữa hai hàm răng đi ra ngoài (hình 50).

2. Khi đẩy tay, thở khí ra, miệng phải phát âm chữ "hứ"; khi xoay hai bàn tay ra ngoài, mũi hai bàn tay đối nhau, từ từ thu khép lại thì hít vào bằng mũi.

Các lỗi thường gặp

1. Dựng bàn tay, vươn vai uốn ngực; dấu đầu, thu gáy cùng một lúc.

2. Khi dấu đầu thu gáy, đầu ngửa ra phía sau.

Cách sửa các lỗi trên

1. Đầu tiên dựng bàn tay phía trước vai, sau đó vươn vai, uốn ngực rồi dấu đầu thu gáy. Các động tác trên phải được thực hiện một cách tuần tự.

2. Khi dấu đầu thu gáy, cầm hơi thu lại.

Công năng và tác dụng

1. Đông y cho rằng, âm "hứ" tương ứng với phế. Thở bằng cách phát âm chữ "hứ" giúp thanh lọc khí trong phổi, có tác dụng tăng cường chức năng của phổi.

2. Thông qua các động tác vươn vai uốn ngực, dấu đầu thu gáy, có thể làm đầy khoang ngực bằng khí sạch ngoài tự nhiên, đồng thời thu bụng nhỏ lại,

giúp khí ở Đan điền¹ chuyển lên não. Sự trao đổi khí ô xi giúp thúc đẩy chức năng của phổi, giúp khí huyết lưu thông tốt hơn.

3. Động tác dựng bàn tay, vươn vai, thả lỏng vai và đẩy bàn tay có tác dụng kích thích vào các huyết xung quanh gáy, vai và lưng, loại trừ sự mệt mỏi của các khớp và cơ ở cùng gáy, vùng vai và lưng, phòng ngừa bệnh đốt sống cổ, viêm vai và tổn thương cơ lưng.

¹ Đan điền: là thuật ngữ nhằm chỉ nơi luyện khí kết đan, đan điền được phân ra là ba, đó là: thượng đan điền ở cung nê hoàn, tức là phần não sau từ huyết đại chủy đi lên; trung đan điền nằm ở vùng xương ức giữa hai ngực, nằm ở huyết dẫn trung, hạ đan điền nằm ở khu vực bụng dưới ở huyết khí hải. Đan điền đóng một vai trò quan trọng trong khí công công phu. Đan điền sung mãn thì luyện khí công mới có hy vọng phát triển.

THỨC THỨ NĂM: XUY TỰ QUYẾT

Động tác 1: Tiếp theo thức trên (như hình 49). Hai bàn tay đẩy về phía trước, cổ tay thả lỏng, tiếp đó vươn bàn tay, mũi tay hướng về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới (hình 51).



Hình 51

Động tác 2: hai cánh tay dang ngang sang hai bên, lòng bàn tay nghiêng về phía sau, mũi tay hướng ra ngoài (hình 52).



Hình 52

Động tác 3: Hai cánh tay xoay vào trong, bàn tay vòng theo đường hình cung về eo, lòng bàn tay chạm sát mắt hông, mũi bàn tay chúi xuống; mắt nhìn về phía trước (hình 53, hình 53 mặt sau, hình 54, hình 54 mặt sau).



Hình 53



Hình 53 mặt sau



Hình 54



Hình 54 mặt sau

Động tác 4: Gối hơi khuỷu xuống; đồng thời hai bàn tay trượt ra ngoài men theo xương hông và mặt ngoài của đùi, khuỷu tay gập về phía sau, nâng cánh tay lên ôm phía trước bụng, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, mũi hai bàn tay đối nhau, cao tầm ngang rốn; mắt nhìn về phía trước (hình 55, hình 55 mặt sau, hình 56, hình 56 mặt sau, hình 57). Khi hai bàn tay trượt trên hông, miệng phát thở ra bằng cách phát âm chữ "xuy".



Hình 55



Hình 55 mặt sau



Hình 56



Hình 56 mặt sau



Hình 57



Hình 57 mặt sau



Hình 58

Động tác 5: Hai gối dần đứng thẳng lên; đồng thời từ từ thu hai bàn tay lại, ôm hồ trước bụng, mũi bàn tay hướng xuống phía dưới, hở khẩu đối xứng với nhau; mắt nhìn về phía trước (hình 58).

Động tác 6: Hai bàn tay tiến về phía sau theo mạch Đới (hình 59).



Hình 59

Động tác 7: Hai bàn tay nằm sau hông, lòng bàn tay đặt ở mắt hông, mũi bàn tay hướng xuống phía dưới; mắt nhìn về phía trước (hình 60, hình 60 mặt sau).



Hình 60



Hình 60 mặt sau



Hình 61



Hình 61 mặt sau

Động tác 8: Gối hơi khuyu; đồng thời hai bàn tay trượt ra phía ngoài qua xương hông và đùi, khuỷu tay gập về sau, cánh tay nâng lên ôm về phía trước bụng, lòng bàn tay hướng vào trong, mũi tay đối xứng với nhau, cao tầm ngang rốn; mắt nhìn về phía trước (hình 61, hình 61 mặt sau, hình 62, hình 62 mặt sau, hình 63)



Hình 62



Hình 62 mặt sau



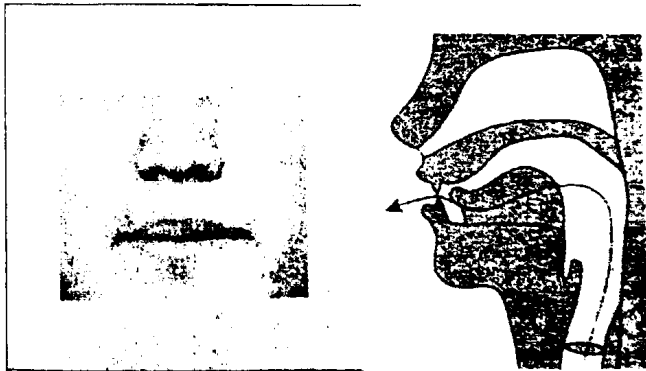
Hình 63

Làm lại 4 lần từ động tác 5 đến động tác 8. Trong thức này, chữ "xuy" được nhắc đi nhắc lại 6 lần.

Yêu cầu của động tác

1. Phương pháp thở bằng chữ "xuy": Chữ "xuy" trong tiếng Hán đọc là "chuây", là âm môi. Khi thở bằng cách phát âm chữ "xuy", lưỡi và môi dần đưa về phía sau, răng hàm đối xứng với nhau, hai môi kéo căng về hai bên, khí từ họng đi ra, sau đó đi qua hai mé lưỡi xuống dưới lưỡi, từ từ thoát ra ngoài qua môi (hình 64).

2. Khi hai bàn tay trượt từ hông, ôm xuống trước bụng thì thở ra bằng cách miệng phát âm chữ "xuy"; khi hai bàn tay đưa ra sau, tiến đến hông thì hít vào bằng mũi.



Hình 64: Sơ đồ biểu thị khẩu hình của Xuy tự quyết

Các lỗi thường gặp

Khi gối khuyu xuống, hai bàn tay trượt ra ngoài qua hông và đùi, động tác cứng nhắc, không tự nhiên.

Cách sửa các lỗi trên

Thả lỏng tự nhiên, cảm giác như đang trượt.

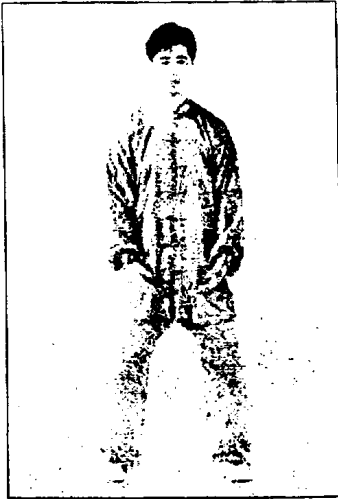
Công năng và tác dụng

1. Đông y cho rằng: Chữ "xuy" tương ứng với thận. Thở ra bằng cách phát âm chữ "xuy" giúp thanh lọc thận, có tác dụng điều chỉnh chức năng của thận.

2. "Eo hông là phủ của thận". Thận nằm ở hai bên cột sống ở phần eo, vì thế eo hông khoẻ hay yếu liên quan chặt chẽ với chức năng của thận. Các động tác của thể này giúp mát xa phần hông và eo bằng tay, giúp cường eo kiện thận, tăng cường chức năng của thận và phòng tránh lão hoá.

THỨC THỨ SÁU: HI TỰ QUYẾT

Động tác 1: Tiếp theo thức trên (như hình 63). Bàn tay hơi vòng, thả lỏng tự nhiên trước người; mắt nhìn thẳng về phía trước (hình 65). Hai bàn tay lật từ trong ra ngoài, mu bàn tay đối nhau, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mũi tay chúi xuống, mắt nhìn về phía trước (hình 66).



Hình 65



Hình 66

Động tác 2: Hai gối từ từ đứng thẳng lên; đồng thời hai khuỷu tay và cánh tay nâng lên trước thân tới ngực (hình 67). Tiếp theo, hai tay tiếp tục nâng lên trước mặt, mở hai tay vòng ra phía ngoài, giơ lên

trên, hai cánh tay tạo thành hình cung, lòng bàn tay
chéch lên phía trên; mắt nhìn về phía trước (hình 68)



Hình 67



Hình 68



Hình 69

Động tác 3: Khuỷu tay gập, hai cánh tay vòng qua phía trước mặt thu về trước ngực, cao tầm ngang vai, mũi tay đối xứng nhau, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới; mắt nhìn về phía trước (hình 69). Sau đó, gối hơi khuyu xuống; đồng thời, hai bàn tay từ từ ấn xuống dưới đến tầm ngang rốn (hình 70).



Hình 70

Động tác 4: Hai bàn tay tiếp tục hạ xuống, rẽ sang hai bên xuống vị trí cách xương hông khoảng 15cm, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mũi bàn tay chúi xuống,; mắt nhìn về phía trước (hình 71). Khi bàn tay bắt đầu ấn xuống, miệng thở ra bằng cách phát âm chữ "hi".

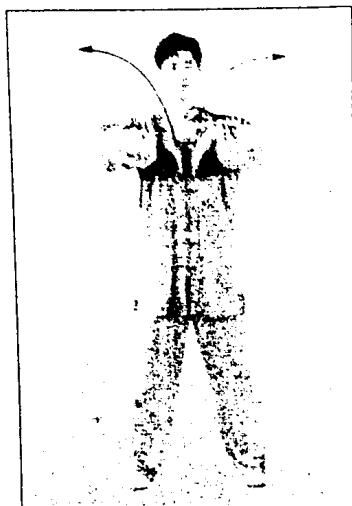


Hình 71

Động tác 5:
Mu hai bàn tay hợp lại với nhau phía trước bụng, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mũi tay chỉ xuống phía dưới; mắt nhìn vào hai bàn tay (hình 72).



Hình 72



Hình 73

Động tác 6: Hai gối từ từ đứng thẳng lên; đồng thời khuỷu tay và cánh tay nâng lên ngang ngực (hình 73).



Hình 74

Sau đó, hai cánh tay tiếp tục nâng lên trước mặt, hai bàn tay rẽ sang hai bên ra ngoài, giơ lên cao, hai cánh tay tạo thành hình cung, lòng bàn tay chéch lên trên; mắt nhìn ra phía trước, bên trên (hình 74).

Động tác 7: Khuỷu tay gập, thu hai cánh tay vòng qua mặt, thu về trước ngực, cao tầm ngang vai, hai mũi tay đối nhau, lòng bàn tay hướng xuống phía dưới, mắt nhìn về phía trước (hình 75).



Hình 75

Sau đó gối hơi khuyu; đồng thời hai bàn tay từ từ ấn xuống phía trước rốn, mắt nhìn về phía trước (hình 76).

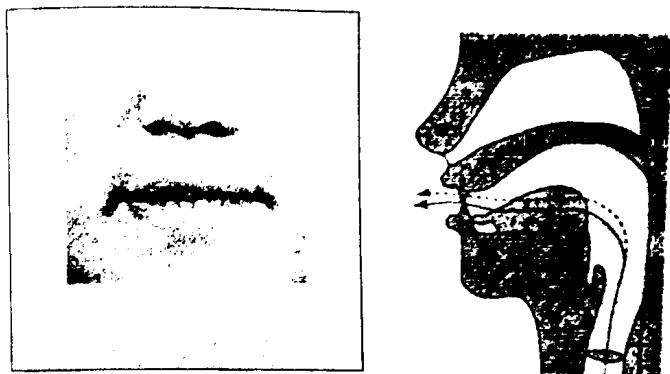


Hình 76

Động tác 8: Thuận theo thế trên hai bàn tay mở sang hai bên, cách xương hông khoảng 15cm, lòng bàn tay hướng ra ngoài, mũi tay chúi xuống, mắt nhìn về phía trước (hình 77). Khi hai tay ấn từ phía trên xuống dưới, miệng thở ra bằng cách phát âm chữ "hi".



Hình 77



Hình 78: Sơ đồ biểu thị Hi tự quyết

Làm lại 4 lần từ động tác 5 đến động tác 8.
Trong thức này, chữ "hi được nhắc tới 6 lần".

Yêu cầu của động tác

1. Phương pháp thở bằng chữ "hi": Chữ "hi" trong tiếng Hán đọc là "xi", là âm răng, khi thở ra bằng cách phát âm chữ "hi", đầu lưỡi đặt nhẹ ở hàm răng dưới, hai bên mép kéo ra sau, lên trên, răng hàm trên và hàm dưới cắn nhẹ vào nhau, khi thở ra, khí đi từ khe giữa của hai hàm răng đi ra ngoài (hình 78).

2. Khi nâng khuỷu tay, tách hai bàn tay, mở ra phía ngoài và nâng tay lên thì hít vào bằng mũi, khi hai bàn tay ấn xuống phía trước ngực, thả lỏng và mở ra ngoài thì thở ra bằng cách miệng phát âm chữ "hi".

Các lỗi thường gặp

Khi phát âm chữ "hi" hai cánh tay đặt ở phía trước, bàn tay thả lỏng tự nhiên, thân mình thẳng.

Cách sửa các lỗi trên

Khi hai tay thả lỏng tự nhiên, gối phải giữ ở tư thế hơi khuyu.

Công năng và tác dụng

1. Đông y cho rằng, chữ "hi" tương ứng với khí ở Thiếu dương tam tiêu. Thở bằng cách phát âm chữ "hi" có tác dụng khai thông kinh mạch ở Thiếu dương, điều hoà khí huyết toàn thân.

2. Thông qua các động tác nâng tay, phân hai bàn tay, mở tay ra ngoài, gơ tay lên và hợp tay lại, ấn xuống, thả lỏng giúp khí huyết lưu thông tốt hơn. Các động tác tương phản nhau cũng có tác dụng điều hoà khí huyết toàn thân.

THU THẾ

Động tác 1: Tiếp theo thức trên (như hình 77). Hai bàn tay lật từ ngoài vào trong, lòng bàn tay hướng vào trong (hình 79), từ từ ôm trước bụng, hổ khẩu giao nhau và nắm lại, bàn tay đặt hờ trước rốn; đồng thời hai gối từ từ đứng thẳng lên; mắt nhìn về phía trước; tĩnh dưỡng một lúc (hình 80, hình 81).



Hình 79



Hình 80

Hai bàn tay úp phía trước rốn, xoa 6 vòng theo chiều kim đồng hồ, sau đó xoa 6 vòng ngược chiều kim đồng hồ.



Hình 81

Động tác 2: Hai bàn tay hạ xuống, cánh tay thả lỏng tự nhiên hai bên thân; mắt nhìn về phía trước (hình 82).



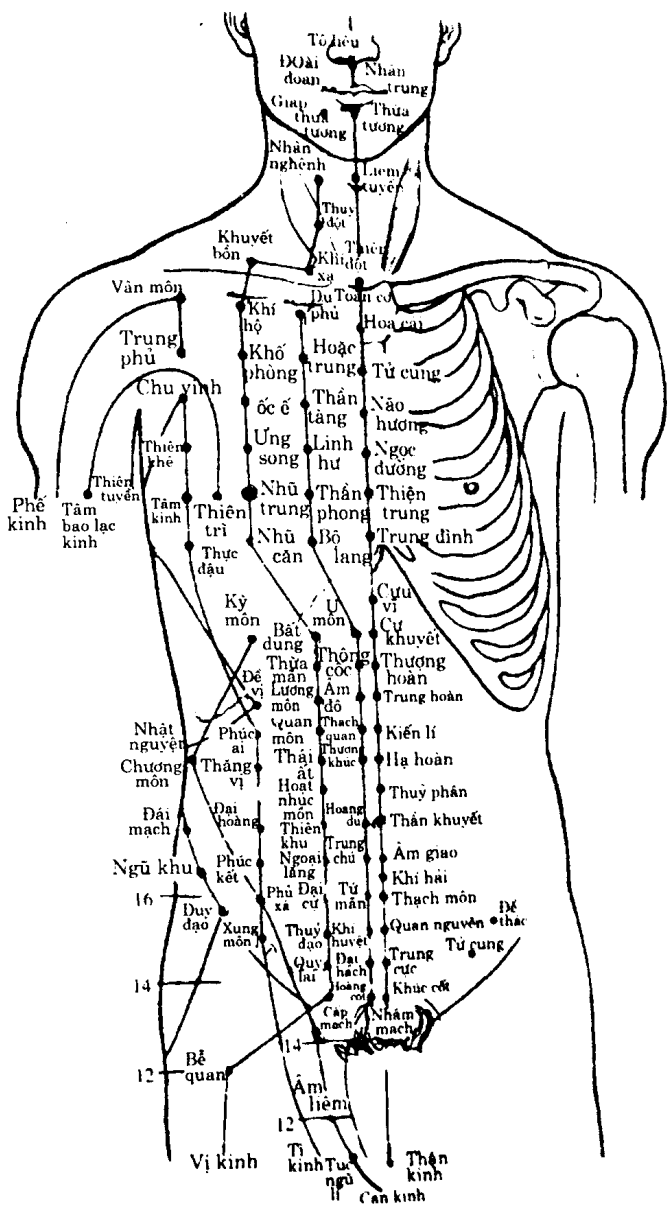
Hình 82

Yêu cầu của động tác

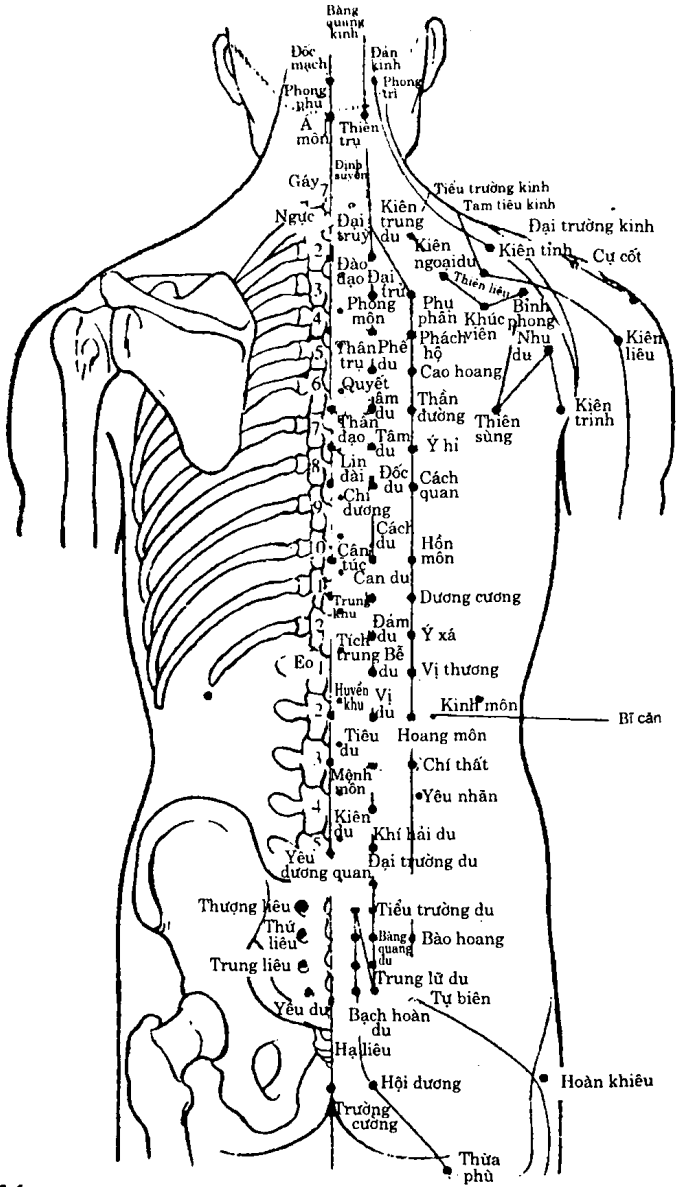
Hình lỏng, ý tĩnh, thu khí về và tĩnh dưỡng.

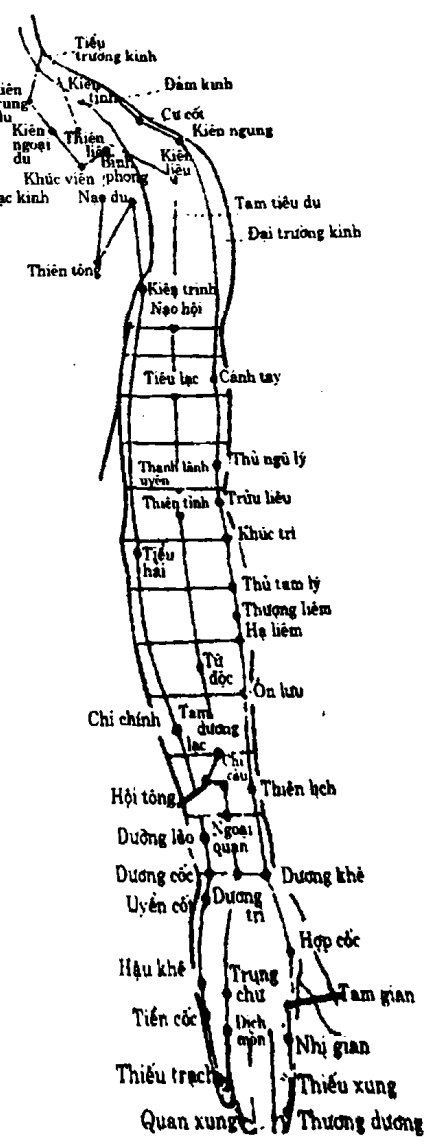
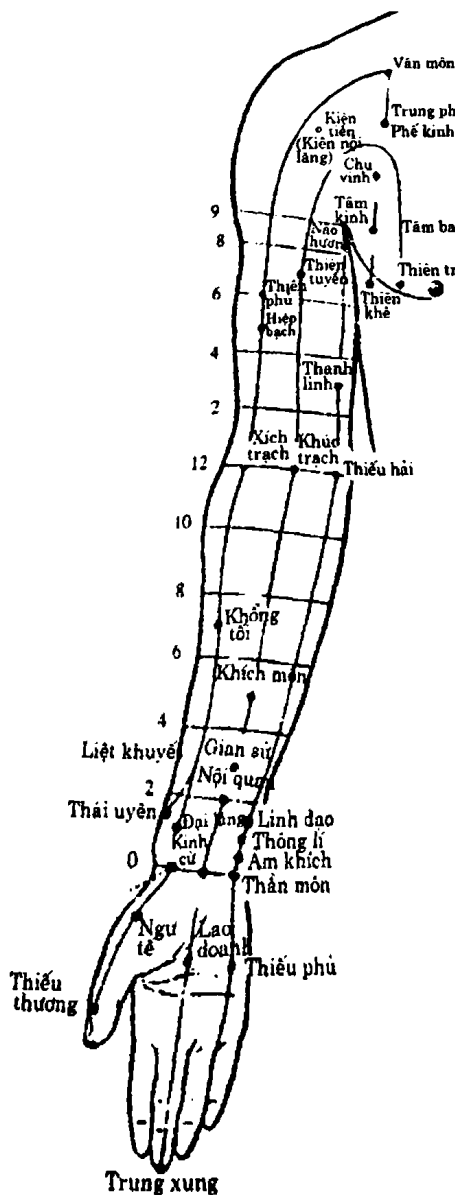
Công năng và tác dụng

Thông qua việc thu khí tĩnh dưỡng và xoa vùng bụng, từ "luyện khí" chuyển sang "dưỡng khí", có thể đạt được mục đích "dẫn khí quy nguyên", giúp người tập từ trạng thái luyện công chuyển về trạng thái bình thường.



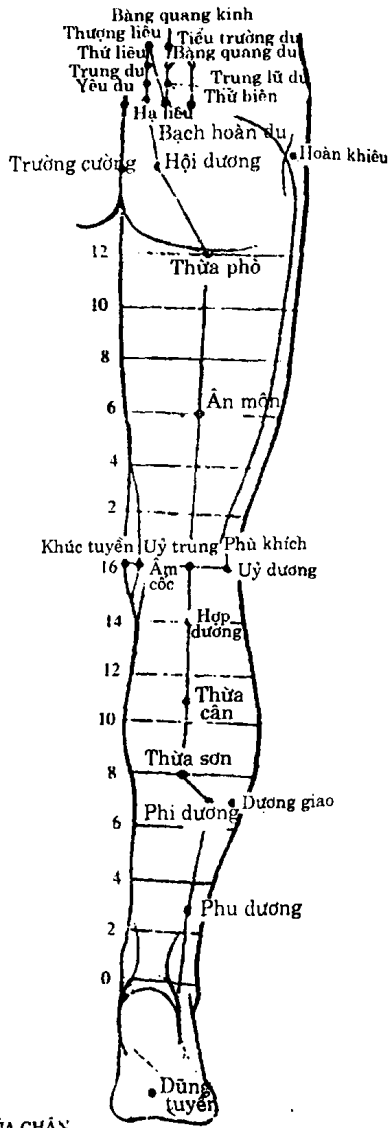
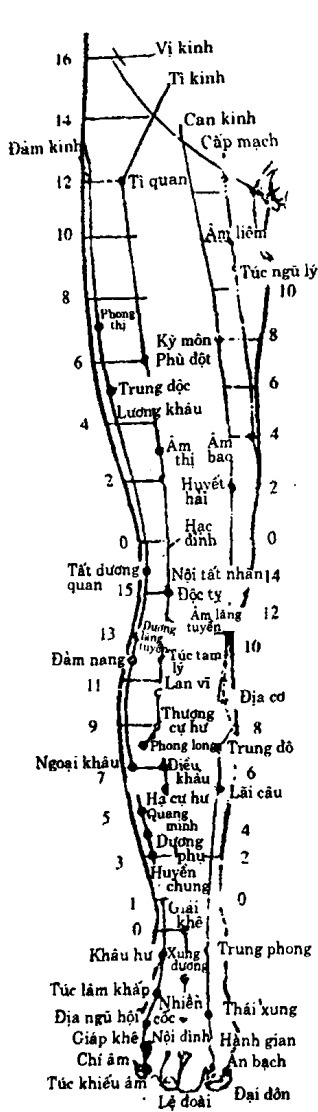
SƠ ĐỒ CÁC HUYẾT Ở VÙNG BỤNG VÀ NGỰC





SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT ĐỘC TỪ NGỰC
XƯƠNG LÒNG BÀN TAY

SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT ĐỘC TỪ BÀ VAI
XƯƠNG MÙ BÀN TAY



SƠ ĐỒ CÁC HUYỆT MẶT TRƯỚC, SAU CỦA CHÂN

MỤC LỤC

Lời nói đầu	5
Chương 1: Nguồn gốc Lục tự quyết	7
Chương 2: Đặc điểm Lục tự quyết	30
Chương 3: Yếu linh cơ bản của Lục tự quyết	34
Chương 4: Giải thích về các động tác của Lục tự quyết	39
Thế dụ bị	40
Khởi thế	42
Thức thứ nhất: Hư tự quyết	48
Thức thứ hai: Ha tự quyết	56
Thức thứ ba : Hô tự quyết.....	69
Thức thứ tư: Hứ tự quyết.....	74
Thức thứ năm: Xuy tự quyết	86
Thức thứ sáu: Hi tự quyết	101
Thu thế.....	111

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG DỨC

HA NỘI:

A2, 261 Thụy Khuê, Q. Tây Hồ * ĐT (04) 728.1360

TT bản thảo & bản quyền: 97 Ngõ Núi Trúc * ĐT (04) 726 1582

TP. HỒ CHÍ MINH:

111 Lê Thánh Tôn, Q. 1 * ĐT (08) 824 4534

Web: nxbhongduc.vn * Email: lienhe@nxbhongduc.vn

KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH LỤC TỰ QUYẾT

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Thạc sỹ HOÀNG CHI DỪNG

Biên tập: BAN CHÂU Á
Vẽ bìa: NSMINHLAM
Sửa bản in: BIENTAP.COM

In 1500⁺ khổ 13 x 19^m. Tại Công ty cổ phần in và thương mại HTC

GPXB số: 08 - 2008/CXB/T3/502-16/HĐ cấp ngày 20/06/2008.

In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2008.