

PHAN TÙNG CHÂU
Biên soạn
(Từ phương pháp Tĩnh khí công Việt Nam của Khí
công sư Hoàng Vũ Thăng)

TĨNH KHÍ CÔNG
TỰ CHỮA BỆNH VÀ DƯỠNG
SINH

I. DẪN NHẬP

Việc luyện tập khí công đã mang đến cho con người một năng lực phi thường (năng lực khác thường so với người không luyện tập khí công). Năng lực phi thường này – tùy thuộc vào người luyện tập và phương pháp tập luyện.

Thể hiện năng lực phi thường rõ hơn cả thuộc về lãnh vực *Động khí công*. Những nhà luyện tập phương pháp *Động khí công* có thể đẩy một xe hủ-lô cán ngang người (như nhà khí công *Đại lực sĩ* Hà Châu – Việt Nam) ; hoặc như hiện nay, những nhà động khí công có thể đẩy mũi giáo sắc nhọn – một đầu đâm vào yết hầu, một đầu dựa vào chân tường – và họ đẩy người đi tới khiến cây giáo cong vòng mà cổ họng của họ chẳng hề xây xước gì !

Với *Tĩnh khí công*, không “ồn ã” như vậy. Những nhà luyện tập phương pháp *Tĩnh khí công* có thể đạt đến những công năng phi thường khác,

chẳng hạn như: họ có thể tự chữa cho mình khỏi những căn bệnh – mà với nền y học hiện nay – vẫn còn đang phải bó tay (một số công năng phi thường dị biệt khác rất khó đề cập ở đây).

Chính năng lực hết sức phi thường từ việc luyện tập khí công mang lại – đã khiến Khí công nói chung – mang một sắc thái như là “huyền bí” đặc biệt hấp dẫn . Và, có lẽ cũng từ đó – đã khiến các phương pháp khí công – nhiều như ... “nấm mọc mùa mưa”.

Các phương pháp khí công – nhiều như ... “nấm mọc mùa mưa” – đã trở thành vấn nạn xã hội. Trong đó rất nhiều phương pháp được trích dịch từ những tài liệu không đáng tin cậy – cùng với khả năng hiểu biết về ngoại ngữ, hiểu biết về khí công của người biên dịch rất mực hạn chế – đã khiến người luyện tập không những không đạt kết quả như mong muốn – mà còn có thể gặp phải vấn nạn: “Tẩu hỏa nhập ma”. Đặc biệt, nhiều phương pháp chẳng có chút gì là *khí công* cũng tự cho rằng đó là “Khí công đặc hiệu” ! Đây là những việc làm khiến nhiều người mất niềm

tin về một phương pháp – vốn mang lại rất nhiều lợi ích cho con người.

Trải qua hơn mười năm tiếp cận với phương pháp *Tĩnh khí công*. Ở đây, ChuàNet xin giới thiệu phương pháp Tĩnh khí công Việt Nam của Khí công sư Hoàng Vũ Thăng.

Có lẽ, ông Hoàng Vũ Thăng đã dành trọn cả một đời của mình – để chữa bệnh cho người – thông qua việc chuyên luyện phương pháp *Tĩnh khí công đặc dụng* của mình.

Khi đề cập toàn bộ và đầy đủ phương pháp Tĩnh khí công Việt Nam của Khí công sư Hoàng Vũ Thăng – e rằng người mới tiếp cận – sẽ rất khó trong luyện tập. Mặt khác, yêu cầu đặt ra ở đây chỉ là: giúp người luyện tập tự chữa bệnh – vì vậy, ở đây, ChuàNet cũng chỉ giới thiệu một phần: “*Thực pháp*” – bằng một phác đồ tổng quát – giúp người luyện tập **tự chữa mọi bệnh tật** cho mình.

ChuàNet xin khẳng định: đây là phương pháp đã được trải qua thực nghiệm và đã thực chứng về hiệu

quả : bệnh giảm dần và dứt khỏi bệnh là điều hiển nhiên – không thể chối bần.

II. KHÁI NIỆM BỆNH

Trước khi thực hành phương pháp này – cần phải hiểu rõ, hiểu đúng bản chất của khái niệm *bệnh*.

Bỏ ra trường hợp các cơ quan bị thoái hóa do tuổi già, thì, *Bệnh* xảy ra bởi các nhân tố *ngoại lai* : như vi khuẩn, vi trùng, vi rút ... và bởi các nhân tố *nội sinh*: Buồn, chán, lo lắng ... hoặc do bẩm sinh (di truyền ...)

Hiểu về *bệnh* như vậy là không sai – tuy nhiên, đó chưa phải là bản chất của nó. Sự thật là: *Bệnh của người nào là do nghiệp quả của người đó mà ra.*

Ở đây sẽ có một quan điểm có vẻ hơi khác thường song đó lại là sự chân thật: *Gốc của bệnh là do sự lỗi, sự hư hỏng từ cấu trúc tâm linh của mỗi người (xem Tâm và Tâm linh trong chuanet.org). Sự lỗi, sự hư hỏng cấu trúc tâm linh của mỗi người là do sự tạo tác nghiệp (từ nhiều đời, nhiều*

kiếp) mà ra . Và, từ sự lỗi, sự hư hỏng của cấu trúc tâm linh mà khiến thể bệnh phát sinh.

Như vậy, muốn chữa được bệnh – phải chữa từ gốc. Có nghĩa : phải chấm dứt sự tạo tác nghiệp xấu (duyên xấu) và phải tăng cường tạo tác nghiệp tốt (thiện, duyên tốt). Tại sao ? Vì tất cả đều được chuyển hóa vào tâm linh người và tạo ra một cấu trúc tâm linh – mà, theo đó: một người sẽ được khỏe mạnh hay bị đau yếu (*xem Tâm và Tâm linh đã dẫn*). Cho nên, ngay cả là nhân tố là ngoại lai: vi trùng, vi khuẩn, vi rút ... cũng chỉ tác động với một số người – không bao giờ dành cho tất cả mọi người.

Một khi đã tạo tác nghiệp tốt (thiện, duyên tốt), chẳng hạn như thực hiện năm điều cụ thể: 1. Không sát sanh ; 2. không trộm cắp ; 3. không nói dối, không nói hai lời ... nói chung là không gây nghiệp xấu từ khẩu nghiệp ; 4. Không tà dâm 5. Không uống rượu – ngoài ra luôn ý thức cần phải cố gắng: *ly dục, ly bất thiện pháp, ly tham, ly sân, đoạn ái* – được chừng nào hay chừng ấy – thì,

việc ngăn ngừa, chữa được bệnh là điều có nhiều thuận lợi và dễ dàng .

Cho nên: trước một nghiệp quả nhất định – chữa được bệnh đến đâu, như thế nào – gặp *thầy* gặp *thuốc* ra sao – hoàn toàn là do tự mỗi người. Riêng với thầy thuốc, một người thầy thuốc chân chính sẽ nhận thức ra một cách đúng đắn và sâu sắc là: *Phước chủ, may thầy* (do phước báo của người bệnh mà thầy thuốc may mắn chữa được bệnh – khiến tiếng lành đồn xa ...).

Ở đây xin nói rõ thêm: nền khoa học y khoa tiên bộ không ngừng, với sự can thiệp của phẫu thuật y học – đã khiến thay đổi được cấu trúc phân thể – từ đó thay đổi được *cấu trúc tâm linh phân thể* (xem *Tâm & Tâm linh – đã dẫn*). Những ai chỉ nhờ vào sự can thiệp của phẫu thuật mà hết bệnh (chỉ chịu tốn kém) – thì đã là phước đức lắm lắm. Tuy nhiên, bệnh tật của con người vốn dĩ không chỉ dừng lại như vậy – có những bệnh, sự can thiệp của phẫu thuật – không thể hết tật, bệnh – tất cả như thể chờ đợi một “phép màu” – “phép màu” này – trước khi lay động được

năng lực tâm linh nào đó hóa độ – thì ... chỉ có thể trông cậy vào ... chính *năng lực tâm linh* của bản thân mình.

III. CÁC NGUYÊN LÝ

1. Nguyên lý về “Thông” (Bệnh. Bệnh ở đây đề cập đến thể bệnh): Y học Đông phương (y học Cổ truyền) và Tĩnh khí công có quan niệm về bệnh (thể bệnh) như sau:

“Bất thông thì thông” ; “Thông thì bất thông”

Hoặc cách nói khác: *“Bất thông là do thông”*.

Với Tĩnh khí công: *“Bất thông”* là do khí **tụ** (khí **tụ** do ngoại lai là: vi trùng, vi rút, vi khuẩn – hoặc do nội sinh: lo sợ, buồn, giận ... hoặc do di truyền). Khí **tụ** lâu ngày thành **kết**. Sự **kết** (cứng) lâu ngày thành bệnh mãn tính – và có thể gây ung thư. Khí **tụ** và **khí kết** này tổng quát gọi là *hư khí*.

Dùng tĩnh khí công chữa bệnh là áp dụng nguyên lý: Điều chuyển khí sao cho phá vỡ sự **tụ khí** và **kết**

khí . Một khi không còn sự *tụ khí* và *kết khí* nữa – có nghĩa là *khí huyết* đã lưu thông tốt – thì hết bệnh.

2. Nguyên lý “Ý – khí – lực”.

Như trên đã trình bày, để phá vỡ sự *tụ khí* hay *kết khí* đòi hỏi phải điều chuyển được một luồng khí – sao cho *khí lực* của luồng khí này đủ mạnh – từ đó mới có thể phá vỡ sự *tụ khí* hay *kết khí*.

Với những người mới luyện tập *khí lực* tạo ra thường yếu ớt – do vậy phải mất rất nhiều công sức, mất rất nhiều ngày – mới có thể phá vỡ sự *tụ khí*. Để phá vỡ sự *kết khí* còn gian nan hơn. Cho nên, để tập luyện thành công phương pháp Tĩnh khí công, điều tiên quyết đó phải là sự kiên trì. Không có sự kiên trì thì không thể tiếp cận được phương pháp huyền diệu này.

Tĩnh khí công thực hiện nguyên lý *ý-khí-lực* như sau: dụng ý – điều chuyển khí – tạo lực. Như vậy, ý – là điều đầu tiên cũng là điều then chốt của mắt xích: *ý-khí-lực*. Sự tập trung cao độ là điều kiện để rút ngắn thời gian luyện tập và cũng

dễ gặt hái những thành quả tốt đẹp về mục đích mong muốn. Những ai thiếu tập trung, việc tập luyện trở thành nặng nề, ì ạch ...

Sự cảm nhận về luồng khí tạo ra, thoát tiên, đó chỉ là mơ hồ sau sự cảm nhận sẽ rõ dần. Một số người rất chậm nhận ra luồng khí này, tỏ ra hoang mang rồi nghi ngại và bỏ nửa chừng (thực tế cho hay: cho dù chưa cảm nhận được khí – song, quá trình thu khí, điều chuyển khí, xả bỏ hư khí bệnh tật vẫn cứ xảy ra). Như vậy, không xác lập được niềm tin thì cũng không thể đạt được kết quả mong muốn cuối cùng.

Tài liệu này được biên soạn một cách kỹ lưỡng và chất lượng. Mọi câu, mọi ý được suy xét, cân nhắc cẩn trọng – vì vậy nhất thiết cần đọc chậm, đọc kỹ, hiểu đúng. Một khi đã hiểu đúng, hiểu đủ – và thực hành đủ, đúng, thường xuyên hàng ngày – thì kết quả tốt đẹp như mong muốn là điều hiển nhiên, không nghi ngờ.

Một phần thưởng hết sức có ý nghĩa đối với những ai quyết tâm, nỗ lực đến cùng: họ đã có được một phương pháp tuyệt diệu trong tay. Phương pháp này giúp họ có một cuộc sống với giá trị sống ngày càng tốt đẹp hơn.

IV. THỰC HÀNH

A. CHUẨN BỊ

1. Tư Thế ngồi:

Chọn một nơi thoáng mát nhất có thể. Nên chọn cố định một chỗ nhằm tạo ra trường khí riêng của mình.

Lưng phải luôn thẳng ; cổ phải luôn thẳng ; thả lỏng cơ thể.

Mặt thẳng, mắt khép nhẹ lại.

Miệng ngậm, chót lưỡi đặt ở phía lợi răng trên

Ngồi xếp bằng, hai bàn tay để trên hai đầu gối, lòng bàn tay ngửa lên trên (với những ai không thể ngồi xếp bằng thì ngồi sao cũng được – cốt yếu là thoải mái để ngồi được lâu). Rửa sạch hai tay trước khi luyện tập.

2. Đọc mật lệnh khi luyện tập:

Tất cả những chữ in nghiêng và nằm trong ngoặc kép – là những “mật lệnh” (lệnh đọc thầm trong đầu). Người luyện phải đọc những “mật lệnh” này bằng giọng thầm, rõ ràng, mạnh mẽ, dứt khoát. Mục đích nhằm tăng cường sự tập trung và lâu dần sau này sẽ thành cơ chế như là những “phản xạ có điều kiện”.

B. LUYỆN TẬP

BÀI 1. LUYỆN THỞ BỐN THÌ

- a. *Thì thứ nhất: Hít vào* (hít vào bằng mũi):
- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*”. (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
 - “*Từ từ hít vào bằng mũi, đưa hơi thở sâu xuống bụng*”. (Đọc thầm mật lệnh này và làm theo nội dung mật lệnh. Thành bụng giữ yên, không phình ra hay thóp vào).

Đếm thầm chậm rãi trong đầu :
“*Một, hai, ba, bốn, năm, sáu ...*”

b. *Thì thứ hai: Nén hơi thở (ngưng thở):*

- Khi đã đưa khí được xuống bụng, nén khí lại ở bụng. Đếm thầm chậm rãi trong đầu : “*Một, hai, ba, bốn, năm, sáu ...*”

c. *Thì thứ ba: Thở ra (thở ra bằng mũi):*

- “*Từ từ thở ra bằng mũi, đưa hơi thở sâu ở bụng ra ngoài*”. Đếm thầm chậm rãi trong đầu : “*Một, hai, ba, bốn, năm, sáu ...*”

d. *Thì thứ tư: Ngưng thở*

- Khi đã thở hết khí ra ngoài liền ngưng thở. Đếm thầm chậm rãi trong đầu : “*Một, hai, ba, bốn, năm, sáu ...*”

“*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”.

(Làm theo nội dung mật lệnh).

Nghỉ một chút rồi lập lại từ đầu ...

Tóm lại:

Như vậy, một chu trình gồm:

1. *Hít vào ;*
2. *Nén hơi thở ;*
3. *Thở ra ;*
4. *Ngưng thở*

Hết một chu trình, nghỉ một chút rồi lập lại ... Nên tập tối thiểu 20 phút/ngày (bốn lần trong ngày, mỗi lần 5 phút).

Chú ý: Số lần đếm từ từ tăng dần lên (cho đến khi mỗi lần đếm đến mười là tương đối được – không nên quá sức). Số lần đếm ở mỗi *Thì* bằng nhau là tốt hơn cả.

BÀI TẬP SỐ 2: THÔNG XẢ TOÀN BỘ CƠ THỂ

- Tập bài tập số 1 xong “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Vào bài tập số 2:
 - “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*”. (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
 - “*Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu*

khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...” .

(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).

- *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái lên cánh tay trái” ; “Đưa khí từ cánh tay trái vào nửa thân bên trái” ; “Đưa khí từ nửa thân bên trái dồn sang nửa thân bên phải” ; “Đưa khí từ nửa thân bên phải dồn xuống cánh tay phải – dồn xuống giữa lòng bàn tay phải – thông xả toàn bộ hư khí bệnh tật từ lòng bàn tay phải lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”*
- *“Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”*. (Làm theo nội dung mật lệnh).

Đến đây là hết bài tập “căn bản” số 2. Lập lại từ đầu nhiều lần. Người tập nên tập thuần thực (thuộc nằm lòng các mật lệnh bài số 1 và số 2) trước khi vào bài tập thứ ba.

BÀI TẬP SỐ 3: PHỤC HỒI, TĂNG CƯỜNG HỆ THỐNG MIỄN DỊCH

Tập bài tập số 1 xong: “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 2 xong : “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Vào bài tập số 3 :

- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*”. (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- “*Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...*” . (Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- “*Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng mỡ trước ngực*”. (Không quan tâm khí đi từ lòng bàn tay

- trái đến vùng mỡ trước ngực bằng con đường nào. Thoạt tiên, tập trung ở giữa lòng bàn tay trái – sau đó, hướng sự tập trung (ý) vào toàn bộ vùng mỡ trước ngực).
- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng mỡ trước ngực”* . (Làm theo mật lệnh. Kích thích: có nghĩa là hướng sự suy nghĩ khuấy động khí ở nơi cần)
 - *“Đưa hư khí bệnh tật từ vùng mỡ trước ngực ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”*. (Làm theo mật lệnh).
 - *“Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”*. (Làm theo nội dung mật lệnh) (Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- *“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”*. (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).

- *“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...”* .
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng mỡ xung quanh thành bụng”* .
(Làm theo nội dung mật lệnh) .
- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng mỡ xung quanh thành bụng”* .
(Làm theo mật lệnh)
- *“Đưa hư khí bệnh tật từ vùng mỡ xung quanh thành bụng ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”* .
(Làm theo mật lệnh) .
- *“Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”* . (Làm theo nội dung mật lệnh)
(Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- *“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”*.
(Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- *“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...”* .
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng mỡ bụng dưới”*. (Vùng mỡ dưới rốn).
- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng mỡ bụng dưới”* . (Làm theo mật lệnh).
- *“Đưa hư khí bệnh tật từ vùng mỡ bụng dưới xuống hai chân. Đôn xuống hai lòng bàn chân. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh từ hai lòng bàn chân ra ngoài. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”*. (Làm theo mật lệnh).

- “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh)
(Người tập nhắc lại, vài lần).

Đến đây là hết bài tập số 3: “Phục hồi, tăng cường hệ thống miễn dịch” . Người tập nên tập thuần thục (thuộc nằm lòng các mật lệnh bài số 1 và số 2 và số 3) trước khi vào bài tập thứ tư.

BÀI TẬP SỐ 4: DƯỠNG SINH, TRỊ BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN CÁC TUYẾN VÀ CÁC TẠNG

Tập bài tập số 1 xong: “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 2 xong : “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 3 xong : “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Vào bài tập số 4:

- *“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”*.
(Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- *“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...”* .
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng Tụy”*. (Xin xem vị trí Tuyến Tụy , Tuyến Giáp v.v... ở phần cuối – để dễ hình dung).
- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng Tụy”* . (Làm theo mật lệnh).
- *“Đưa hư khí bệnh tật từ vùng Tụy ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”*. (Làm theo mật lệnh).

- “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh)
(Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*”.
(Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- “*Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...*” .
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- “*Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng Tuyến Giáp*”. (Làm theo mật lệnh).
- “*Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng Tuyến Giáp*” . (Làm theo mật lệnh).
- “*Đưa hư khí bệnh tật từ vùng Tuyến Giáp xuống cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải.*”

Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”. (Làm theo mật lệnh).

- *“Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”.* (Làm theo nội dung mật lệnh)
(Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- *“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”.* (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- *“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...” .* (Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào Tuyên Tiên Liệt”.* (Làm theo mật lệnh) – chú ý: Tuyên Tiên Liệt chỉ có ở nam giới.

- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng Tuyền Tiễn Liệt”* . (Làm theo mật lệnh).
- *“Đưa hư khí bệnh tật từ Tuyền Tiễn Liệt xuống hai chân. Đồn xuống lòng hai bàn chân . Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh từ lòng hai bàn chân ra ngoài. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”* . (Làm theo mật lệnh).
- *“Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”* . (Làm theo nội dung mật lệnh)
(Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- *“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”* .
(Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- *“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...”* .
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm

theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).

- “*Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào Tâm*”. (Tim. Làm theo mật lệnh).
 - “*Kích thích thật mạnh, thật sáng Tâm*” . (Làm theo mật lệnh).
 - “*Đưa hư khí bệnh tật từ Tâm ra cánh tay phải. Đòn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...*” . (Làm theo mật lệnh).
 - “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*” . (Làm theo nội dung mật lệnh)
- (Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*” . (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- “*Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...*” . (Hướng sự tập trung suy nghĩ làm

theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).

- “*Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào Tâm bào* ”. (Vùng mỡ bao quanh quả tim. Làm theo mật lệnh).
 - “*Kích thích thật mạnh, thật sáng Tâm bào*” . (Làm theo mật lệnh).
 - “*Đưa hư khí bệnh tật từ Tâm bào ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...*” . (Làm theo mật lệnh).
 - “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*” . (Làm theo nội dung mật lệnh)
- (Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*” . (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- “*Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...*” .

(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).

- “*Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng Tỳ*”. (Vùng lá lách. Làm theo mật lệnh).
 - “*Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng Tỳ*” . (Làm theo mật lệnh).
 - “*Đưa hư khí bệnh tật từ vùng Tỳ xuống chân trái. Đồn xuống lòng bàn chân trái. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh từ lòng chân trái ra ngoài. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...*”. (Làm theo mật lệnh).
 - “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh)
- (Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*”. (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- “*Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay*

trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...” .

(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).

- *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng Phế”*. (Vùng hai lá phổi. Làm theo mật lệnh).

- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng Phế”*. (Làm theo mật lệnh).

- *“Đưa hư khí bệnh tật từ vùng Phế ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”*. (Làm theo mật lệnh).

- *“Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”*. (Làm theo nội dung mật lệnh)

(Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- *“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”*.

(Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).

- *“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở*

lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...” .

(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).

- *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng Thận” . (Vùng hai quả thận . Làm theo mật lệnh) .*

- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng Thận” . (Làm theo mật lệnh) .*

- *“Đưa hư khí bệnh tật từ vùng Thận xuống hai chân. Đồn xuống lòng hai bàn chân . Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh từ lòng hai bàn chân ra ngoài. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...” . (Làm theo mật lệnh) .*

- *“Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể” . (Làm theo nội dung mật lệnh)*

(Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- *“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...” .*

- (Đọc thẳm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- *“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...”* .
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thẳm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
 - *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng Can-mật”* . (Vùng gan-mật. Làm theo mật lệnh).
 - *“Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng Can-mật”* . (Làm theo mật lệnh).
 - *“Đưa hư khí bệnh tật từ vùng Can-mật ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”* . (Làm theo mật lệnh).
 - *“Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”* . (Làm theo nội dung mật lệnh)
(Người tập nhắc lại, vài lần).

Đến đây là hết bài tập số 4 . Người tập nên tập thuần thục (thuộc nằm lòng các mật lệnh bài số 1, số 2, số 3 và số 4) trước khi vào bài tập thứ năm.

**BÀI TẬP SỐ 5:
DƯỠNG SINH, TRỊ BỆNH LIÊN
QUAN ĐẾN CÁC PHỦ**

Tập bài tập số 1 xong: “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 2 xong : “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 3 xong : “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 4 xong : “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Vào bài tập số 5:

- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*”.

(Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).

- *“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...”* .

(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).

- *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào Ruột non”* . (Làm theo mật lệnh).
- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng Ruột non”* . (Làm theo mật lệnh).
- *“Đưa hư khí bệnh tật từ Ruột non ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”* . (Làm theo mật lệnh).
- *“Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”* . (Làm theo nội dung mật lệnh)

(Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- *“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”* .

(Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).

- *“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...”* .

(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).

- *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào Bao tử”* . (Làm theo mật lệnh).

- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng Bao tử”* . (Làm theo mật lệnh).

- *“Đưa hư khí bệnh tật từ Bao tử ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”* . (Làm theo mật lệnh).

- *“Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”* . (Làm theo nội dung mật lệnh)

(Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- *“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”*.
(Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- *“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...”* .
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào vùng Ruột già”*. (Làm theo mật lệnh).
- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng vùng Ruột già”* . (Làm theo mật lệnh).
- *“Đưa hư khí bệnh tật từ vùng Ruột già ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...”*. (Làm theo mật lệnh).

- “*Thu giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh)
(Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*” .
(Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- “*Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...*” .
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- “*Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào Bụng đái*” . (Làm theo mật lệnh).
- “*Kích thích thật mạnh, thật sáng Bụng đái*” . (Làm theo mật lệnh).
- “*Đưa hư khí bệnh tật từ Bụng đái xuống hai chân. Đôn xuống lòng hai bàn chân . Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh từ lòng hai bàn chân ra ngoài. Thông xả thật*

manh. Thông xả thật mạnh ...”.
(Làm theo mật lệnh).

- *“Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”.* (Làm theo nội dung mật lệnh)
(Người tập nhắc lại, vài lần).

*

- *“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”.*
(Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- *“Tập trung vào giữa lòng bàn tay trái. Thu khí từ trên rất cao tụ ở lòng bàn tay trái. Lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ; lòng bàn tay trái thu khí ...” .*
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- *“Đưa khí từ lòng bàn tay trái vào túi Mật”.* (Làm theo mật lệnh).
- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng túi Mật” .* (Làm theo mật lệnh).
- *“Đưa hư khí bệnh tật từ vùng túi Mật ra cánh tay phải. Đồn xuống lòng bàn tay phải. Thông xả hư khí bệnh tật thật mạnh lên cao.*

Thông xả thật mạnh. Thông xả thật mạnh ...". (Làm theo mật lệnh).

- "*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*". (Làm theo nội dung mật lệnh)

(Người tập nhắc lại, vài lần).

Đến đây là hết bài tập số 5 . Người tập nên tập thuần thục (thuộc nằm lòng các mật lệnh bài số 1, số 2, số 3, số 4 và số 5) trong vòng hai, ba tháng trước khi vào bài tập thứ sáu.

BÀI TẬP SỐ 6: THÔNG XẢ MẠCH NHÂM, MẠCH ĐỐC VÀ CỘT SỐNG

Tập bài tập số 1 xong: "*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*". (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 2 xong : "*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*". (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 3 xong : "*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*". (Làm theo nội dung

mật lệnh). Tập bài tập số 4 xong :
“*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 5 xong :
“*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Vào bài tập số 6:

- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*” . (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- “*Tập trung vào giữa đỉnh đầu. Thu khí từ trên rất cao tụ ở giữa đỉnh đầu huyết Bách Hội. Bách Hội thu khí ; Bách Hội thu khí ; Bách Hội thu khí ...*” . (Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- “*Đưa khí từ Bách Hội xuống mạch Nhâm sang mạch Đốc lên đỉnh đầu – xuống mạch Nhâm – sang mạch Đốc – lên đỉnh đầu – xuống mạch Nhâm – sang mạch Đốc – lên đỉnh đầu ...*” . (Làm theo mật lệnh . Thực hiện khoảng

chục vòng. Để cho đơn giản và cho dễ, Mạch Nhâm ở đây được quy ước là: từ đỉnh đầu xuống giữa trán, giữa mũi, giữa ngực, giữa bụng vòng xuống giữa chóp đuôi cột sống. Mạch Đốc là từ giữa chóp đuôi cột sống lên giữa lưng đến giữa đỉnh đầu).

- *“Thu giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”*. (Làm theo nội dung mật lệnh)

*

- *“Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”*. (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- *“Tập trung vào giữa giữa chóp đuôi cột sống huyết Trường Cường. Thu khí từ rất sâu dưới lòng đất tụ ở Trường Cường. Trường Cường thu khí ; Trường Cường thu khí ; Trường Cường thu khí ...”*. (Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).

- “Đưa khí từ Trường Cường lên giữa cột sống, lên đỉnh đầu, thông xả thật mạnh lên cao. Thông xả thật mạnh ; Thông xả thật mạnh ; Thông xả thật mạnh ...”. (Làm theo mật lệnh).

(Người tập nhắc lại, vài lần).

Đến đây là hết bài tập số 6 . Người tập nên tập thuần thục (thuộc nằm lòng các mật lệnh bài số 1, số 2, số 3, số 4 và số 5) trong vòng một, hai tháng trước khi vào bài tập thứ bảy.

BÀI TẬP SỐ 7:

ĐAN ĐIỀN CÔNG

(Công phu luyện Đan điền)

Đan điền là một bể chứa nguyên khí (Nguyên khí: tạm hiểu là khí tinh chất). Dưới rốn khoảng hai đốt ngón tay là huyết Khí Hải. Từ huyết Khí Hải vào giữa cơ thể là Đan điền. Ở phần này phương pháp luyện tập đã được nâng lên

từ *Thực khí* sang *Khí quang* (ánh sáng khí).

Tập bài tập số 1 xong: “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 2 xong : “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 3 xong : “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 4 xong : “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 5 xong : “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Tập bài tập số 6 xong : “*Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể*”. (Làm theo nội dung mật lệnh). Vào bài tập số bảy:

- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*”. (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).

- *“Tập trung vào giữa đỉnh đầu. Thu ánh sáng khí từ trên rất cao tụ ở giữa đỉnh đầu huyết Bách Hội. Bách Hội thu khí ; Bách Hội thu khí ; Bách Hội thu khí ...”* .
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng Bách Hội ; Đưa ánh sáng khí từ Bách Hội xuống huyết Khí Hải vào trong Đan điền. Đan điền sinh khí ; Đan điền sinh khí ...”* (Làm theo mật lệnh).
- *“Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền đến vùng Tụy”*. (Làm theo nội dung mật lệnh).
- *“Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền đến vùng Tuyến Giáp”*. (Làm theo nội dung mật lệnh).

*

- *“Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan*

điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền đến vùng Tâm”. (Làm theo nội dung mật lệnh).

- *“Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền đến vùng Tâm bào”. (Làm theo nội dung mật lệnh).*
- *“Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền đến vùng Tỳ”. (Làm theo nội dung mật lệnh).*
- *“Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền đến vùng Phế”. (Làm theo nội dung mật lệnh).*
- *“Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền đến vùng Thận”. (Làm theo nội dung mật lệnh).*
- *“Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền*

đến vùng Can-mật”. (Làm theo nội dung mật lệnh).

*

- “Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền đến Ruột non”. (Làm theo nội dung mật lệnh).
- “Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền đến Bao tử”. (Làm theo nội dung mật lệnh).
- “Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền đến Ruột già”. (Làm theo nội dung mật lệnh).
- “Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền đến Bọng đái”. (Làm theo nội dung mật lệnh).
- “Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền

đến tui Mật". (Làm theo nội dung mật lệnh).

*

- *"Tập trung vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; đưa ánh sáng từ Đan điền lan tỏa khắp người"*. (Làm theo nội dung mật lệnh).
- *"Tập trung vào Bách Hội. Thu ánh sáng khí từ trên rất cao xuống Bách Hội. Bách Hội thu khí ; Bách Hội thu khí ... Đưa ánh sáng khí từ Bách Hội theo mạch Nhâm xuống huyết Khí Hải vào Đan điền ; Kích thích thật mạnh, thật sáng Đan điền ; Đan điền sinh khí ; Đan điền sinh khí ..."*. (Làm theo nội dung mật lệnh).
- *"Từ từ dừng lại. Từ từ dừng lại. Từ từ dừng lại ... Thôi."*. (Làm theo nội dung mật lệnh).
- *Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể"*. (Làm theo nội dung mật lệnh)

Đến đây là hết bài tập số 7 – cũng là hết toàn bộ phác đồ - dùng để tự

chữa **tất cả các bệnh và dưỡng sinh** . Từ đây người tập nếu tập thuần thục (thuộc nằm lòng tất cả các mật lệnh đã nêu) thì đã xem như nắm trong tay một phương pháp hữu hiệu.

Để cụ thể hơn. Hãy lấy ví dụ là bệnh đái tháo đường (tuýp 2):

Khoa học hiện đại cho biết rằng: (Hiểu nôm na) Phần lớn (trên 90%) là bệnh thuộc tuýp 2 : Tuyến Tụy không sản sinh hoặc sản sinh không đủ tế bào Beta – tế bào Bete chịu trách nhiệm sản xuất Isulin. Thiếu Isulin – đường trong máu cao – dẫn đến bệnh đái tháo đường .

Như vậy, cần chú ý thông xả khí từ vùng Tụy và Tỳ (lá lách) nhiều hơn, kỹ hơn (Tụy có một phần gắn với Tỳ) . Khoa học Tây y cho hay: khi phát hiện ra bệnh tiểu đường tuýp 2, bệnh này đã manh nha âm ỷ từ 15 đến 20 năm trước đó rồi. Vì vậy, việc chữa bệnh – căn bệnh thuộc mãn tính –

là việc chữa trị mất rất nhiều thời gian và công sức . Bên cạnh việc thu-xả khí, cũng cần phải dành thời gian cho việc xoa các vùng mỡ ngực, bụng và bụng dưới. Dùng lòng bàn tay phải xoa theo chiều kim đồng hồ ; lòng bàn tay trái ngược lại – tổng thời gian dành cho việc này, mỗi ngày, tối thiểu là 15 phút (nên tranh thủ lúc nằm nghỉ, xem TV ...).

Để nhanh chóng chữa bệnh này, trong quá trình chữa trị, cần phải ăn uống chừng mực – theo lời khuyên của Bác sĩ – chú ý trong khẩu phần ăn, ăn nhiều rau lang, đặc biệt là ăn nhiều khổ qua (còn gọi là mướp đắng). Với những người mới tập luyện, công năng còn yếu – vẫn phải dùng thuốc – tuy nhiên, kể từ khi bắt đầu tập luyện phương pháp này – hiệu suất dùng thuốc ngày sẽ càng cao hơn (phải mất một thời gian khá dài mới có thể giảm hoặc ngưng thuốc).

Đặc biệt, để nhanh chóng cải thiện căn bệnh nguy hiểm này, ngay sau mỗi bữa ăn dùng *Hành thiên* (đi bộ rất chậm, đều và khoan thai) 30 phút – thì hiệu quả là khả quan – đến mức có khi là đáng ngạc nhiên !

Lấy một ví dụ khác, bệnh về răng lợi: Ngoài 7 bài tập đã nêu, dành thời gian thu khí từ lòng bàn tay trái – đưa thẳng vào chỗ đau (răng lợi) và thông xả thật mạnh, thật kỹ xuống lòng bàn tay phải ra ngoài.

Như vậy, qua các ví dụ cho thấy: ngoài 7 bài tập thuộc về nền tảng đã nêu – đau chỗ nào – thì chữa ngay chỗ đó. Và, luôn phải kết hợp với y học để có sự chính xác hơn – đặc biệt là việc chuẩn đoán bệnh. Xin nhắc lại, việc chữa trị các bệnh cụ thể – sau khi tập 7 bài đã nêu – hoặc dành hẳn một thời gian riêng trong ngày để làm phần việc này.

Trong quá trình luyện, một thời gian sau này, khi thả lỏng toàn bộ cơ thể, người tập luôn gặp hiện tượng xoay đảo nhẹ toàn thân (do tác động của khí). Nếu như đưa khí vào vùng nào đó, thấy đau – đó là dấu hiệu tốt – không nên lo ngại – vì đã khuấy động được vùng *khí tụ* hoặc *khí kết*. Thời gian đầu, ngồi tư thế xếp bằng, nếu quá tê chân, đọc mật lệnh: “*Thư giãn cơ thể ...*” rồi nghỉ một lát, duỗi chân cho bớt tê rồi tập tiếp.

Nếu như xả ra ở hai lòng bàn chân không thuận, ít hiệu quả – thì xả ra lòng bàn tay phải. Chú ý là: bất kỳ một vị trí nào trong cơ thể – đều có thể xả ra lòng bàn tay phải.

Để dưỡng sinh hàng ngày và trị bệnh liên quan đến tuyến Yên. Khi tập thuần thực việc thu ánh sáng khí ở Bách Hội, thực hiện như sau:

- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*”.
- (Đọc thâm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).

- *“Tập trung vào giữa đỉnh đầu. Thu ánh sáng khí từ trên rất cao tụ ở giữa đỉnh đầu huyết Bách Hội. Bách Hội thu khí ; Bách Hội thu khí ; Bách Hội thu khí ...”* .
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
- *“Kích thích thật mạnh, thật sáng Bách Hội ; Xoáy ánh sáng khí ở đỉnh đầu Bách Hội theo chiều kim đồng hồ (chiều từ trên cao nhìn xuống) ; Đưa xoáy khí ánh sáng xuống đầu – chú ý đến tuyến Yên ; đưa xoáy khí ánh sáng từ vùng đầu xuống vùng mặt ; xuống cổ ; xuống ngực ; xuống bụng ; xả thẳng xuống đất.*
(Lập lại đôi ba lần)

Thoạt tiên, người mới luyện tập – đọc phác đồ trên – tưởng chừng như quá nhiều bài, quá khó ... Thực ra, đây chỉ là một phần của phương pháp Tĩnh Khí Công Việt Nam – Hoàng Vũ Thăng. Sau khi tập thuần thục, tổng thời gian

“chạy” hết 6 bài của phác đồ nêu trên cũng chỉ mất khoảng 30 phút. Nếu tập thật kỹ thì cũng chỉ trong vòng một giờ .

Điều cần đề cập cuối cùng là: Xã hội loài người nói chung, xã hội Việt Nam nói riêng đang rất cần một phương pháp hữu hiệu nhằm bảo vệ thể chất và tinh thần cho mình.

Hãy xem phát biểu của PGS.TS.BS Vũ Lê Chuyên – BV Bình Dân TP.HCM – Chủ Tịch Hội Tiết Niệu Thận Học Việt Nam – trong một chương trình “Chất Lượng Cuộc Sống”, của VTV2, phát sóng tháng 8/2015 :

“Hiện nay, tất cả những thực phẩm của chúng ta ăn hàng ngày có quá nhiều thuốc trừ sâu, chất bảo quản, chất tăng trưởng v.v...

(...) Tôi nhớ bài học của chúng tôi khi mới ra trường (cách nay khoảng 40 năm – chú thích của người viết), số lượng tinh trùng bình thường của một người đàn ông là 120 triệu con cho 1cc ;

cách đây 15 năm, tôi giảng bài cho sinh viên, số lượng tinh trùng bình thường của một người đàn ông là 60 triệu con cho 1cc – bây giờ nếu đi xét nghiệm: tinh trùng bình thường của một người đàn ông chỉ còn 20 triệu con cho 1cc ...

Sự sống của loài người – như đang bị “hủy diệt” !

Vì vậy, ở đây, ChuàNet đề xuất một phương pháp bảo vệ hết sức thiết thực và vô cùng hữu hiệu. Rất mong **Người tập phải siêng năng tập luyện hàng ngày** . Để đạt hiệu quả tối ưu về thể trạng – cùng với việc tập luyện Tinh khí công – trong ngày, tập thêm một môn thể dục, thể thao nào đó – trong khoảng thời gian 15 đến 30 phút – sao cho xuất được mồ hôi là điều rất cần thiết – nên làm.

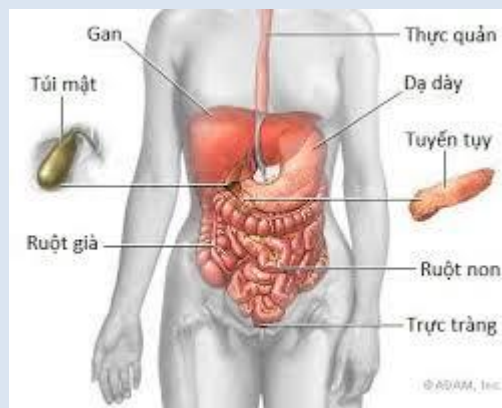
Cho dù với một nỗ lực biên soạn sao cho người đọc dễ tiếp thu, dễ

luyện tập – song, đòi hỏi người đọc, người luyện tập cũng cần phải có một kiến thức nhất định. Với những ai còn khiếm khuyết về kiến thức – nhờ con, cháu (có chút học vấn) ; những người hiểu biết ... hướng dẫn – là điều rất cần .

Chúc quý vị luyện tập thành công.

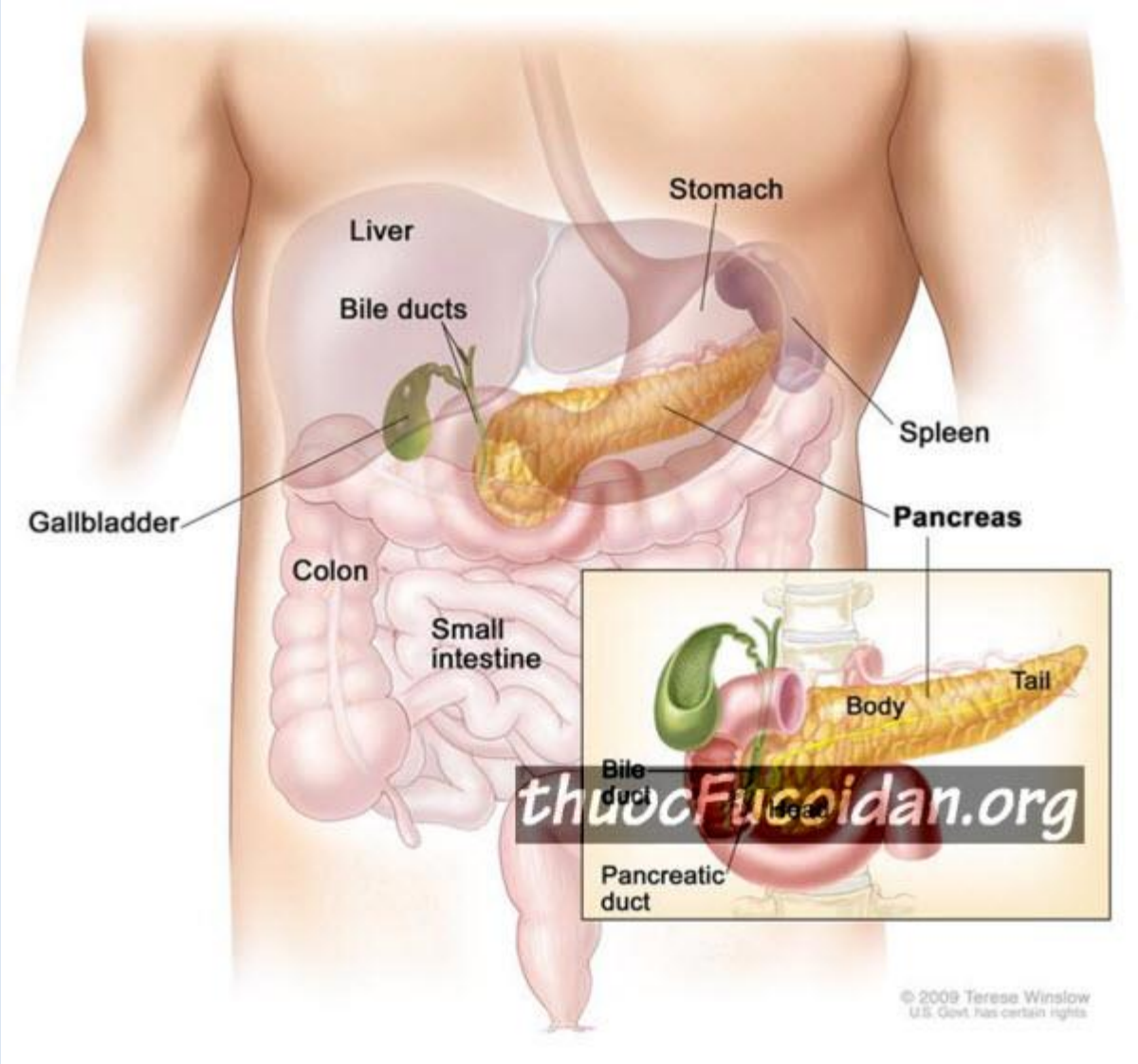
P.T.C

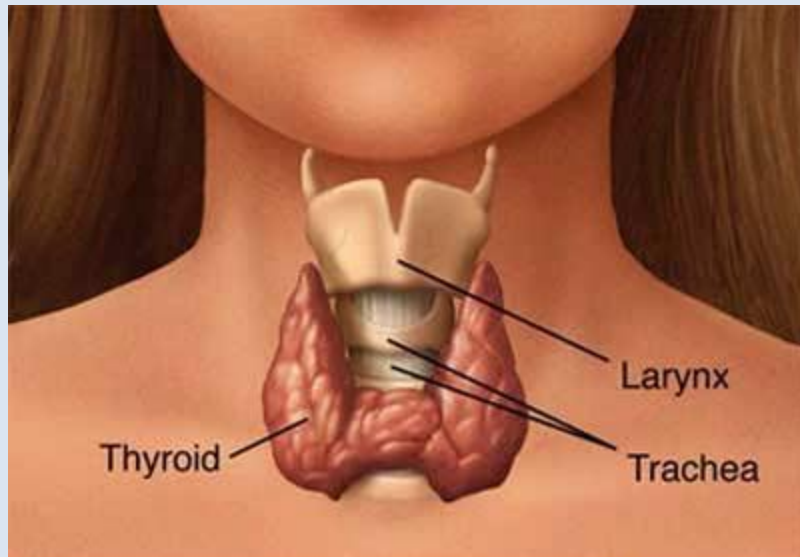
(31/08/2005 – 24/10/2015)



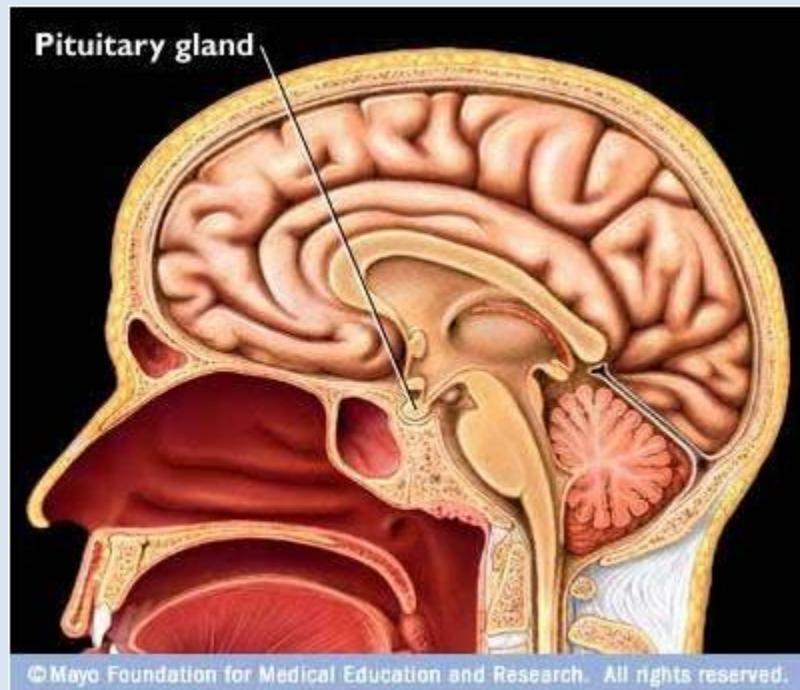
Tuyến tụy

TUYẾN TỤY (Pancreas)

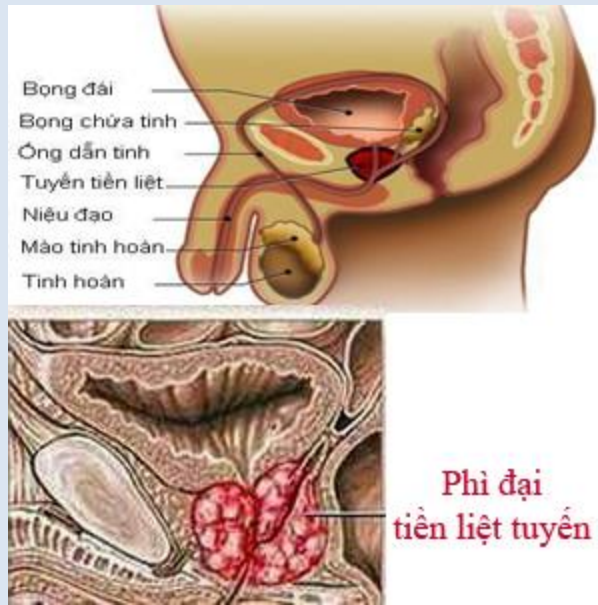




Tuyến Giáp (thyroid)



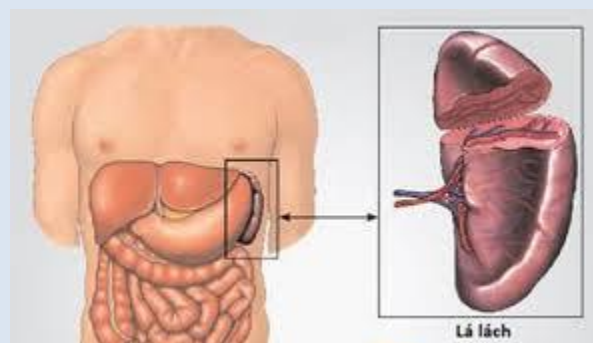
Tuyến Yên



Tuyến Tiền liệt



Tâm (Tim)



Tỳ (Lá lách) & Can (Gan)



Phế (phổi)

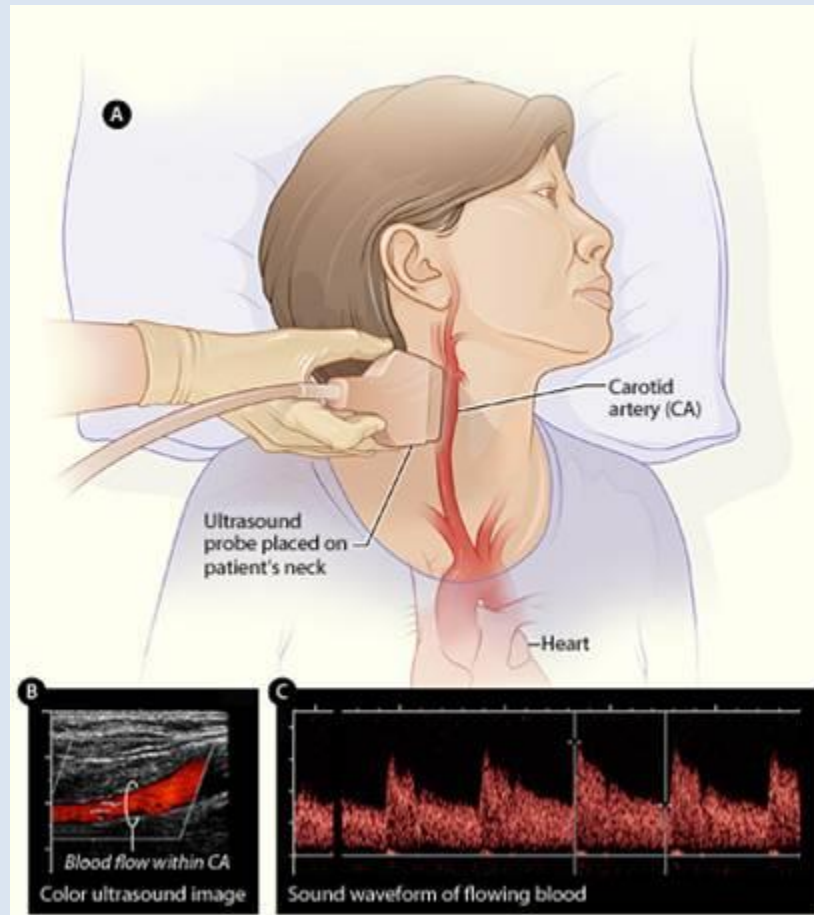


Thận

ĐỘNG MẠCH CẢNH:

Để chữa trị bệnh thiếu máu não: Thu khí vào lòng bàn tay trái ; đưa khí vào động mạch cảnh trái ; kích thích thật mạnh, thật sáng động mạch cảnh trái ; xả hư khí, sơ vữa từ động mạch cảnh trái xuống giữa lòng bàn tay phải ; thông xả hư khí, sơ vữa từ giữa

lòng bàn tay phải lên cao . (Lập lại tương tự với động mạch cảnh phải).





Hình ảnh MRI động mạch cảnh



Siêu âm ĐM cảnh

PHỤ LỤC

CHỈ CÔNG

I. DẪN NHẬP:

Có một số bài báo đã đề cập đến bệnh trĩ và những số liệu được đề cập đến thật đáng ngạc nhiên, xin trích dẫn:

“Trĩ là một bệnh rất thường gặp của vùng hậu môn, nhất là ở những người lớn tuổi. Một thống kê tại nước ngoài cho thấy ở những người trên 50 tuổi thì tỉ lệ mắc bệnh trĩ là 50%” (PGS.TS Võ Hoài Nam - báo Tuổi Trẻ).

“Trong một một công bố mới nhất của Hội Hậu môn Trực tràng : 35 - 50% dân số Việt Nam mắc bệnh trĩ” (Báo Thanh Niên).

Trong cả hai bài báo nêu trên, nguyên nhân chủ yếu được xác

định là do bệnh táo bón (kinh niên) mà ra.

Bệnh táo bón kinh niên có nguyên nhân chủ yếu là do chế độ ăn uống (thiếu chất xơ, thiếu vitamin từ trái cây, rau ...) và còn do chế độ sinh hoạt, làm việc không hợp lý, không đúng giờ giấc ... mà ra.

Với nguyên nhân gì đi chăng nữa thì ... hàng chục triệu người Việt Nam hiện đang mắc bệnh rồi ! Dân gian có câu: *“Đau khổ như bệnh trĩ”* ...

Trước hết Phải tìm cách chữa sự khổ này, sau đó là rút kinh nghiệm, thay đổi việc ăn uống, sinh hoạt, làm việc ... hàng ngày.

Ở đây xin giới thiệu phương pháp *Chỉ công* nhằm giúp người tập có một công cụ hết sức sắc bén, hiệu quả – không

chỉ chữa bệnh trĩ – mà còn chữa
nhiều bệnh khác .

Chỉ công là sử dụng *công phu*
bằng các ngón tay . Vì là *công*
phu – nên *Chỉ công* do kiên trì
luyện tập mà thành.

Hiệu quả của *Chỉ công* mang
lại như một “phép màu” – có
nghĩa, thành công về kết quả
chữa trị – gần như là “tức thời”
– so với việc “đằng đẳng” điều
trị bằng các phương pháp khác.

Tất nhiên, thành công về kết
quả chữa trị hết sức “nhiệm
màu” này – là do có được một
sự dày công luyện tập nhất định.

Điều đáng lưu ý là: sự dày công
luyện tập nhất định này –
không quá khó – nếu như
không muốn nói rằng: đây là
phương pháp quá đơn giản – và
cũng là hết sức dễ dàng.

Vấn đề duy nhất cần, đó là: một sự đeo đuổi kiên trì.

Điều cần phải đặc biệt lưu tâm, đó là: Tất cả những gì trình bày liên quan đến việc tự chữa bệnh, chữa bệnh ở đây – đều đã trải qua thực nghiệm (thực chứng) – không phải là lý thuyết suông.

Nếu như kết quả chưa như mong đợi – đó là: *công phu* chưa đạt đến một mức cần thiết nhất định – nói cách khác, thời gian trị bệnh chưa đủ để tương thích các mặt: bệnh căn, công năng chữa trị ... Một khi nỗ lực tinh tấn, kiên trì tu tập – khi đã có *công năng*, đó sẽ là vật báu hộ thân mãi mãi của riêng mình.

Nếu thực hiện đúng những gì hướng dẫn: thông xả tốt – tức phải hướng sự suy nghĩ tập trung vào nơi xả ra (tưởng tượng ra luồng hư khí đen bệnh tật được xả ra ngoài cũng được)

– khi đó bệnh sẽ giảm dần rồi hết hẳn

Phải luôn kiểm soát diễn biến của cơ thể . Mọi sự biến động lớn của cơ thể (nếu có) thì hãy tạm thời ngưng tập – kiểm soát lại các bước thực hành – sau đó mới tập lại.

II. CHỮA BỆNH

1. Chữa bệnh trĩ:

Hơi thở đều hòa, không tập trung vào hơi thở nữa – nhằm hướng sự tập trung vào việc thu, dẫn khí.

+ Đặt đầu ngón trỏ, hoặc đầu ngón giữa, (hoặc chụm cả năm đầu ngón) – của bàn tay trái – chạm vào túi trĩ. Đọc mật lệnh rõ ràng, dứt khoát, mạnh mẽ:

- “*Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...*” . (Đọc thâm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).

- “Tập trung vào những đầu ngón tay trái . Rút hư khí từ túi trĩ vào đầu những đầu ngón tay trái. Đưa hư khí sang cánh tay phải – đưa xuống đầu những ngón tay của bàn tay phải – và xả hư khí lên cao” . (Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).

Trong trường hợp không thể chạm vào được túi trĩ – khi đó không dùng Chỉ công được – chỉ dùng cách thu khí vào lòng bàn tay và chữa bệnh như đã đề cập. Lúc đó xả hư khí thẳng xuống đất.

Chú ý: Đặc biệt, khi một đoạn ruột già muốn xa xuống, xuất ra bên ngoài, thì dành thời gian thực hiện như sau:

- “Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”.

- (Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- *“Tập trung vào vùng hậu môn. Kéo đoạn ruột xa vào trong và đưa lên trên. Khép hậu môn lại”.*
(Hướng sự tập trung suy nghĩ làm theo mật lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).
 - *“Thư giãn, thả lỏng toàn bộ cơ thể”.*
(Làm theo nội dung mật lệnh)

2. Chữa bệnh viêm thanh quản hoặc bất kỳ bệnh nào khác tương tự:

Hơi thở đều hòa, không tập trung vào hơi thở nữa – nhằm hướng sự tập trung vào việc thu, dẫn khí .

- *Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng ; Tập trung tư tưởng...”.*
(Đọc thầm mật lệnh này đôi ba lần cho cơ thể ổn định, tập trung).
- *“Tập trung vào những đầu ngón tay trái . Đặt những đầu ngón tay trái chạm vào cổ họng . Rút hư khí từ cổ họng vào đầu những đầu ngón tay trái. Đưa hư khí sang*

*cánh tay phải – đưa xuống đầu
những ngón tay của bàn tay phải –
và xả hư khí lên cao” . (Hướng sự
tập trung suy nghĩ làm theo mật
lệnh. Lời đọc thầm trong đầu dứt
khoát, rõ ràng, mạnh mẽ).*

Lập lại nhiều lần (mười,
mười lăm phút cho một lần
điều trị. Điều trị cho đến khi
hết bệnh).

25/09/2013

Phan Tùng Châu.

Nguồn: <http://chuanet.vn>