

HOÃNG VŨ THĂNG

Y HỌC DÂN TỘC CỔ TRUYỀN

ÁN MA CHÂN PHÁP



NHÃ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Y HỌC DÂN TỘC CỔ TRUYỀN

ÁN MA CHÂN PHÁP



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

HOÀNG VŨ THẮNG

**Y HỌC DÂN TỘC
CỔ TRUYỀN**

ÁN MA CHÂN PHÁP



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

NHÀ XUẤT BẢN TP. HỒ CHÍ MINH
1993

LỜI NÓI ĐẦU



Trong Đông y học (kể cả các dòng chính thống, cũng như không chính thống). Các phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc đang được sự chú ý rất nhiều, từ các nhà nghiên cứu cho đến các nhà chuyên môn điều trị, thậm chí cả người bệnh.

Trong các phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc nổi bật có ba phương pháp sau :

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

a. Phương pháp giải huyết : Đó là các phương pháp tác động lên huyết, mà kỹ thuật chủ yếu là day ấn. Sự tác động lên huyết này cho phép dẫn thông các huyết đạo kinh mạch từ đó phục hồi các chức năng hoạt động của khí. Đặc điểm của phương pháp này là tác động lên các huyết Thiên ứng (huyết vùng bệnh có cảm giác đau nhưng khi tác dụng vào lại giảm đau), huyết đặc biệt (các huyết đặc biệt trên kinh có tác dụng rất lớn) và huyết có liên quan.

b. Ấn ma pháp : Đó là các phương pháp tác động lên huyết và hệ huyết (Cùng kinh mạch hay khác kinh mạch), thành một đường gọi là đường ấn. Đặc điểm của phương pháp này ngoài tác động ấn huyết,

kinh còn có tác dụng đẩy khí chạy đúng đường, hành đúng hướng, dẫn thông huyết đạo mà phục hồi chức năng hoạt động của khí.

c. Phương pháp khí công : Là phương pháp kết hợp giữa sự thô thường với cách vận khí để phục hồi chức năng hoạt động của khí, dẫn khí đi đúng đường, hành đúng hướng mà hành thông kinh mạch huyết.

Cả ba phương pháp trên đều có mục đích chung là tác động lên huyết, kinh mạch và khí. Tuy nhiên mỗi phương pháp đều có những bản chất, nguyên tắc và phương pháp riêng.

Án ma chân pháp là phương pháp phức tạp hơn phương pháp giải huyết, kỹ thuật phức tạp hơn, nhưng hết quả cũng vì diệu hơn. Tuy nhiên phần lớn kỹ thuật án ma pháp ngày nay đang là bí pháp chưa phổ biến rộng rãi.

Cuốn sách này cung cấp cho bạn đọc những nhận định chung về bản chất nguyên lý, phương pháp và cả những ứng dụng thực thể, một cách có hệ thống để bạn đọc tham khảo và áp dụng.

Tác giả mong được sự ủng hộ và góp ý của bạn đọc trong việc phục hồi các vốn y học cổ truyền quý báu nhằm phục vụ cho sức khỏe và hạnh phúc của con người một cách thiết thực.

Hoàng Vũ Thăng

PHẦN MỞ ĐẦU

ÁN MA CHÂN PHÁP LÀ GÌ ?

I- ÁN MA CHÂN PHÁP

Ứng dụng của đông y học ngày càng được sự chú ý của nhiều người. Nhất là trong các phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc. Trong rất nhiều các phương pháp chữa bệnh của đông phương thì án ma pháp là một phương pháp tác động được chú ý rất lớn. Nhưng án ma chân pháp là gì ? Bản chất, kỹ thuật và ứng dụng thế nào ? Tất cả những điều đó đều phải có những câu trả lời rõ ràng và thỏa đáng. Nhưng cũng như nhiều phương pháp của Đông phương khác án ma pháp còn chứa quá nhiều bí ẩn trong quan niệm, trong kỹ thuật và cả ứng dụng nữa.

Để xây dựng một cơ sở rõ ràng và đầy đủ về án ma chân pháp ở đây xin trình bày các vấn đề sau.

1. Theo cách lý giải của một số nhà nghiên cứu đông y học thì án ma pháp là tác động thuần túy

cơ học lên cơ thể. Xuất phát điểm là chữ “án” thuần túy và do đó bất cứ tác động bằng cái gì, cách nào, vào đâu có tác dụng trị bệnh đều là “án” cả. Đây là một quan điểm không đầy đủ vì như vậy mới là “án” còn “án ma” thì lại khác.

2. Xuất phát từ lịch sử văn minh Đông Phương, nhất là lịch sử của y học Đông phương, thì danh từ *án ma* được đưa vào chính thức và đầu tiên là chỉ về phương pháp của Đạt Ma Tổ sư của phái Thiếu lâm Tung Sơn ngoại gia quyền. Căn cứ vào các trước tác của Sư Tổ và Sư môn để lại thì *ám ma pháp* của Đạt Ma sư Tổ đưa ra chính là cơ sở của *án ma chân pháp* Đông phương, được lưu truyền đến ngày nay.

3. Bên cạnh *án ma pháp* của Đạt Ma sư tổ ứng dụng chủ yếu trong luyện võ và luyện công, thì trong đông y đã xuất hiện các phương pháp tương tự. Các phương pháp này còn gọi là các *phương pháp*. Các pháp *âm chưởng*, *dương chưởng*, hay ngũ hành chưởng, cũng là các tác động lên kinh huyết và khí. So với *án ma pháp* của Đạt Ma tổ sư thì các chương pháp có phần phức tạp hơn, nhưng với xuất phát điểm là các phương pháp Đông y, trong đó giải quyết theo các phương pháp và lý luận phù hợp với các bệnh tật, cho nên lại có ứng dụng rất hiệu quả. Sự ứng dụng của các chương pháp này có kết quả rất kỳ diệu, nhất là trong điều trị các chứng bệnh nhi khoa, khi khi trẻ nhỏ chưa có cơ thể ổn định không thể áp dụng các phương pháp như châm cứu, bấm huyết, thậm chí cả thuốc.

Bên cạnh những nguồn gốc trên của *án ma chân pháp* thì trong các phép luyện tập của Trung Quốc cổ đều có liên quan ít nhiều đến *án ma pháp*. Trong

số đó các thuật đạo dẫn trường sinh là chứa đựng rõ nét nhất. Đó là các phép vuốt xoa theo các đường giống hệt đường *án*. Tuy nhiên các quan niệm còn mang nhiều màu sắc tôn giáo khó giải thích một cách khoa học và hệ thống đầy đủ ở một mức độ khả dĩ.

Vậy *án ma chân pháp* là gì ? Ta có thể đưa ra một định nghĩa sau : *Án ma pháp là phương pháp tác động lên kinh - huyết - khí để dẫn thông kinh mạch và đẩy khí đi đúng đường hành đúng hướng mà từ đó phục hồi và phát huy các cơ năng hoạt động của khí.*

Định nghĩa chuẩn của *án ma pháp* này chỉ ra cơ sở của *án ma chân pháp* là tác động lên *kinh mạch* và lên *huyết*. Tất cả các cách *án* khác đều không phải là *án ma pháp*, đồng thời không thể nào có giá trị bằng *án ma pháp*. Nói chung mọi phương pháp tác động lên kinh, huyết, khí đều mang lại kết quả kỳ diệu mà ngày nay nhân loại cần quan tâm.

Cùng với các phương pháp giải huyết và khí công, *án ma chân pháp* một lần nữa khẳng định các quan điểm về huyết, kinh mạch và khí trong Đông y học, là quan điểm đúng đắn với giá trị thiết thực cao.

Trong tương lai của y học nhân loại *án ma pháp*, giải huyết pháp và khí công pháp sẽ đóng vai trò hết sức quan trọng đối với sức khỏe và hạnh phúc của con người.

Tuy nhiên *án ma pháp* đòi hỏi phải có một kiến thức nhất định và sự kiên trì trong thực hành tương đối lớn và những yêu cầu bất di bất dịch trong các phép *án*. Đối với *án ma chân pháp* không nắm được *huyết kinh*, không hiểu được sự vận hành *khí*, không thuần thục các động tác kỹ thuật và không bình

tính kiên trì áp dụng nghiêm ngặt thì không bao giờ thu được kết quả như mong muốn, thậm chí chỉ hứng lấy hậu quả tai hại. Mật khác án ma chân pháp là một trong những môn pháp bí truyền, nếu cứ muốn dụng lý mà tìm hiểu quá cận kề nó, đồng thời đặt các nghi ngờ phi lý cho nó là điều sai lầm. Án ma chân pháp cũng như nhiều môn pháp Đông phương (nhất là khí công và yoga) dựa trên các quan điểm Đông phương cổ, các quan điểm này không dễ gì dụng lý mà hiểu, càng không thể dụng khoa học hiện đại mà hiểu. Bởi vậy muốn sử dụng tốt án ma chân pháp không gì ngoài việc chiêm nghiệm cái lý dựa trên cái *hành* đó cũng là cách đi tìm chính mình, của con người, theo quan điểm Đông phương.

II- NHỮNG VẤN ĐỀ CƠ BẢN TRONG ÁN MA PHÁP

1) Cơ sở lý luận :

Án ma chân pháp là phương pháp tác động lên kinh huyết và khí, nên các quan niệm cơ bản vẫn là các quan niệm cơ bản trong lý luận Đông y về kinh, huyết và khí. Sau đây xin trình bày các quan niệm cơ bản này một cách đơn giản đủ để làm cơ sở hiểu và thực hành môn pháp án ma.

a. Quan niệm về cấu tạo con người

Theo đông y con người được cấu tạo bởi các bộ phận quan trọng sau :

— Hệ thống nội tạng : đó là hệ thống tạng phủ và các phần liên đới các tạng phủ này.

Trong cơ thể con người có ngũ tạng là :

- Tâm : Tạng tâm là trái tim của con người, đó là nơi sinh huyết và vận hành huyết. Sở dĩ gọi là sinh huyết vì chỉ có tại tâm huyết mới có đầy đủ mọi tính chất của huyết chất (do Tử tạng còn lại góp sinh) mà từ đó mới vận chuyển đến tế bào mà nuôi dưỡng sự sống.
- Can : Tạng can là lá gan của con người, đó là nơi huyết chất được nhiếp sinh mà thanh lọc các chất có hại.
- Tỳ : Tạng tỳ là lá lách của con người, đó là nơi huyết chất được sinh hủy mà trí sinh để thành huyết.
- Phế : Tạng phế là lá phổi của con người, đó là nơi hô hấp để cung cấp dưỡng khí cho huyết.
- Thận : Tạng thận là hai quả thận (bồ dục) của con người là nơi phát sinh ra nguyên chất của cơ thể từ tuyến thượng thận đó là tinh.

Ngoài ra còn có tạng định danh là *tạng tâm bào*, tức là màng bao của tim, tạng tâm bào quan trọng vì chính tạng tâm bào cung cấp nhiệt năng cho huyết chất và cho toàn cơ thể, các lý luận cơ bản của Đông y về ngũ tạng như sau :

- Ngũ tạng ngũ hành : Tâm là hành *hỏa*, can là hành *mộc*, phế là hành *kim*, tỳ là hành *thổ*, thận là hành *thủy* (xem hình).
- Ngũ tạng sở tàng : tâm tàng thần, can tàng hồn, phế tàng phách, tỳ tàng ý và trí, thận tàng tinh và chí. Đó là “thất thần” trong quan điểm của đông y.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

- Ngũ tạng sở chủ : *Tâm* chủ huyết, *cân* chủ gân, *tỳ* chủ cơ nhục, *phế* chủ khí, *thận* chủ tinh và xương cốt.

Ngũ tạng là nơi phát sinh ra ngũ khí hoạt động trong 12 kinh mạch chính trong cơ thể. Mọi hoạt động trong cơ thể đều là sự liên hợp các cơ năng và chức năng của cơ thể mà thành.

Trong cơ thể có lục phủ là :

- Tiểu trường : Phủ *tiểu trường* là ruột non trong cơ thể nơi thực cốc được hóa lọc lần thứ hai (sau vị). Tiểu trường quan hệ biểu lý với tạng tâm.
- Đại trường : Phủ *đại trường* là hệ thống ruột già hệ thống lọc chất xác cuối cùng của thực cốc mà tổng ra ngoài từ giang môn (hậu môn) Đại trường quan hệ biểu lý đồng cặp với tạng phế.
- Vị : Phủ *vị* là dạ dày trong cơ thể, là nơi lọc thực cốc đầu tiên từ thực quản xuống. Vị và tạng tỳ quan hệ biểu lý với nhau.
- Bàng quang : Phủ *bàng quang* là bóng đái trong cơ thể nơi lọc trong đục cuối cùng của chất trong từ tiểu trường xuống chất đục được thải ra ngoài theo đường tiểu (niệu đạo) còn chất trong và đờm lên tỳ để làm dịch chất. Phủ bàng quang quan hệ biểu lý với tạng thận.
- Tam tiêu : Phủ *tam tiêu* là hệ thống mang mỡ trong ổ bụng có phân ra thượng tiêu, trung tiêu và hạ tiêu. Phủ tam tiêu đón nhiệt từ tâm bào đưa xuống để ngấu như thực cốc.

— Hệ thống cốt - tủy : Là hệ thống tối quan trọng là cơ sở vật chất của sự sống, đồng thời lại là nơi thần khí hoạt hóa mà thành thần.

- Tủy chất : Tủy chất nằm ở giữa xương cốt. Tủy chất ở các nơi đều có nhiệm vụ khác nhau. Thanh chất của tủy được hoạt hóa thành tinh rồi từ đó hóa thành khí, tạo thành thần. Đục chất của tủy là tổ chất sinh huyết chất và tạo sinh các thành phần tế bào cho cơ thể.

- Hệ cốt xương : Đó là tạo hình của cơ thể là cơ sở của các hoạt động mang tính chất cơ học của con người.

— Hệ thống cân - mạch :

- Cân : Là gân liên kết hệ xương và phối hợp cùng với cơ tạo ra các hoạt động di chuyển.
- Mạch : Có hai loại *kinh khí* và *mạch huyết*.

Kinh khí : Là hệ thống các đường vận hành của khí trong cơ thể. Kinh khí bao gồm mạch nhâm đốc cho chân khí, 12 kinh mạch chính cho ngũ khí, Bát mạch kỳ kinh liên hợp ngũ khí, các mạch Tồn lạc cho Vệ khí phát Dương ra dạ.

Mạch huyết : Là hệ thống mạch máu nơi huyết đi ra (mạch dương - động mạch) và đi vào (mạch âm - tĩnh mạch) và các mao mạch khắp cơ thể.

Khi khí và mạch huyết chạy khắp nơi trong cơ thể để nuôi dưỡng và vận hành hoạt động sống và tồn tại của cơ thể. Do khí là chất vô định nên kinh khí cũng vô định. Huyết là định hình nên huyết mạch định hình.

— Hệ thống ngũ quan :

Hệ thống ngũ quan là hệ thống năm giác quan của cơ thể, mà thông qua đó *thất thần* vận hành, mà con người đảm bảo mỗi quan hệ mật thiết với thế bên ngoài. Trong Đông y ngũ quan lại là khai khiếu của ngũ khí.

Hệ thống ngũ quan bao gồm :

- Mắt : Cơ quan thị giác là khai khiếu của *can khí*, là nơi hờn can biểu thị. Mắt được coi là đệ nhất ngũ quan, chủ nhân thần khí sắc của con người. Mọi sự biến loạn của bệnh lý trong cơ thể mà ảnh hưởng tới nhân thần là bệnh đã nặng, tật đã lâu và cái chết được báo trước.
- Tai : Cơ quan thính giác là khai khiếu của *thận khí*.
- Mũi : Cơ quan khứu giác là khai khiếu của *tỳ khí*.
- Lưỡi, miệng : Cơ quan vị giác là khai khiếu của *tâm khí*.
- Da lông : Cơ quan xúc giác là khai khiếu của *phế khí*.

Ngũ dịch của ngũ khí ngũ tạng thoát ra là :

- Mồ hôi là dịch thoát của *tâm khí* thoát ra da.
- Nước mắt là dịch thoát của *can khí* thoát ra ở mắt.
- Nước mũi là dịch thoát của *phế khí* thoát ra ở mũi.
- Nước miếng là dịch thoát của *tỳ khí* thoát ra ở miệng.
- Nước tiểu là dịch thoát của *thận khí* thoát ra

ở đường tiêu là quan niệm về hoạt động sống của con người.

Hoạt động sống của con người lấy cơ sở là các sự hoạt động khác nhau của ngũ tạng. Hoạt động sống của con người có thể chia làm hai loại hình là sống và tồn tại.

— Hoạt động sống : Là các quá trình sinh học trong con người để đảm bảo sự nuôi dưỡng cơ thể. Sự nuôi dưỡng này được chia làm hai quá trình chính nhằm tạo ra cho huyết chất đầy đủ dưỡng chất cho toàn bộ cơ thể.

- Quá trình hô hấp : Với sự hô hấp của phế, vị để cung cấp *duỡng khí* cho huyết và đẩy thực khí ra bên ngoài.
- Quá trình tiêu hóa : Với sự tiêu hóa trong hệ thống ruột (gồm vị, ruột non) cung cấp cho *huyết* dưỡng chất.

Bên cạnh hai quá trình trên là quá trình hóa vận sinh ra khí để hoạt hóa các cơ năng nội tạng. Quá trình này là quá trình “đốt tinh thành khí”. Theo các quan niệm của môn pháp khí công thì quá trình tạo khí cũng là quá trình hoạt động của ngũ tạng với nguyên lý “hạ tâm hóa” góp tổn phong đốt tinh thành khí đi lên. Về khía cạnh khác có thể hiểu là sự giao hòa của *hỏa cung* (tâm – phế – tâm bào) với *thủy cung* (thận – đan điền) tạo ra *phần thực* là huyết *phần hư* là khí. Hoạt động sống của con người hoàn toàn dựa trên cơ sở của mối quan hệ giữa khí – huyết. Khí và huyết đều có nguồn gốc vật chất là từ tủy sống. Phần thực của tủy tạo ra huyết còn phần thanh của tủy tạo ra *tinh* rồi từ tinh thành khí. Khí huyết đều nhờ hoạt động của ngũ tạng mà hóa sinh. Mối quan hệ Khí – Huyết là

mối quan hệ bản chất của sự sống đó là mối quan hệ của tâm (huyết) – thận (khí), của âm (khí) – dương (huyết); của thủy (khí) – hỏa (huyết). *Khí – huyết phải hòa đồng* do đó tâm thận phải giao hòa, âm – dương phải thăng giáng, thủy – hỏa phải ký tế. Đó cũng là yêu cầu bất di bất dịch của sự sống. Từ mối quan hệ của khí – huyết, ngũ tạng còn tạo ra các thứ dịch chất cơ bản. Can sinh tân, tỳ sinh dịch chất lưu thông trong nội tạng cơ thể.

— Hoạt động tồn tại :

Hoạt động tồn tại là hoạt động xác định các cơ năng của các bộ phận trong cơ thể được phát động, mà tạo ra sự tồn tại con người với đầy đủ mọi ý nghĩa.

Hoạt động tồn tại của con người dựa trên cơ sở là *thần* tức là hoạt động mang đặc tính cao của sự tồn tại của con người. Thần là cơ sở của cảm giác, của hoạt động *tâm lý* và hoạt động tri giác của con người.

Thận được tạo ra từ quá trình hoạt hóa biến vi từ *tinh* thành *khí*, từ *khí* tạo *thần*. Bởi vậy *tam bảo* Tinh – Khí – Thần trở thành hoạt động sống còn của vận mệnh con người. Con người muốn sống được là phải còn *tinh* rồi từ *tinh* tạo ra *khí*, rồi tiếp tục từ *khí* tạo ra *thần* quá trình này phải được đảm bảo tuyệt đối tốt từ đầu đến cuối. Bất cứ một biến động nào của quá trình này đều là điều không tốt, biến động nhẹ là bệnh, biến động vừa là tật biến động mạnh là tuyệt mạng.

Khí có khí hậu thiên là phế khí (dương khí) và vi khí (thực khí). Khí tiên thiên là chân khí và ngũ khí. Chân khí được tạo ra từ tinh tiên thiên, ngũ khí là chân, khí vào ngũ tạng mà phát ra.

Tinh có *tinh hậu thiên* là sinh thực chất tức là yếu tố cơ bản của hoạt động duy trì nòi giống. *Tinh tiên thiên* là tinh tàng ở tuyến thượng thận rồi từ đó tạo ra khí tiên thiên, tức là chân khí trong người.

Thần là hoạt hóa của khí tiên thiên (chân khí) và ngũ khí qua bước trung gian là *thần khí* với sự phân định như sau của thất thần :

Phách – ý – chí – trí – hồn – thần
Thể thần khí Dụng thần khí Thần

2) Các thành phần cơ bản của án ma chân pháp :

Các thành phần cơ bản của án ma chân pháp

là :

- Các thao tác án (kỳ thuật án).
- Các dạng án.
- Các phép án cơ bản.
- Các phép án ứng dụng.
- Đơn án và đa án.

a) *Thao tác án* :

Thao tác án được chia làm các phép sau :

- Âm – dương án : Các thao tác án tác động lên tính chất âm dương của đối tượng án.
- Bổ – tả án : Các thao tác tác động cơ bản của phép án.
- Ngũ hành án : Các phép án mang tính chất ngũ hành cho các đối tượng mang đặc trưng ngũ hành của án ma pháp.

Ngoài ra còn bát quái án, nhưng khó, nên không dám trình bày.

Đặc điểm của phép âm – dương án và ngũ hành án là sự kết hợp phép bổ tả của các phép án. Trong

âm án là bổ là chủ yếu, còn trong dương án là tả là chủ yếu với sự khác nhau là sự mở đầu và kết thúc bằng bổ hay tả và phương chiều tác động. Trong ngũ hành án thì án tả trước án bổ sau với đối tượng dương. Còn với đối tượng âm thì ngược lại. Với số lần án cơ bản là sáu lần của sự kết hợp bổ tả.

Tả án và bổ án có cơ sở là phép bổ tả. Trong Đông y “Tả cái hữu dư, Bổ cái bất tước” mà trong án ma pháp là cường độ tác động lên đối tượng. Tả án là tác động mạnh, bổ án là tác động nhẹ.

Ngoài ra thao tác án cũng phụ thuộc vào các phép án cơ bản, mang đặc tính riêng biệt.

Nói tóm lại các phép án có các thao tác theo các yêu cầu sau :

— Mục đích án : Bổ hay tả để phục hồi, hay kích thích khí. .

— Tính chất đối tượng : Âm án hay dương án.

Sự vận hành khí : Ngũ hành án tương ứng với tính chất ngũ hành của huyết, kinh mạch và khí. Trong thao tác ngũ hành là sự phối hợp các phép án ngũ hành liên hợp bằng các chỉ số lần tác động giữa bổ và tả, trên âm phần (âm huyết, âm kinh, âm phần khí) là âm án, trên dương phần (dương huyết, dương kinh, dương phần khí) là dương án, tức sự kết hợp bổ tả âm dương trong ngũ hành án.

b) Các dạng án ma

Trong án ma pháp có hai dạng cơ bản : *Án tĩnh* và *án động*.

— *Án tĩnh* : Án mang tính chất cơ học thuần túy, với tác dụng khai thông huyết đạo nên dòng khí làm cho huyết – kinh – khí được phục hồi. Với bản chất của tác động này là

tác động vào sự vận hành hoạt động của huyết – kinh – khí.

Trong án tĩnh có các phép bổ tả, âm dương ngũ hành tương ứng với các động tác cơ học.

— *Án động* : Án mang tính chất kết hợp giữa tác động cơ học và cơ chế truyền khí. Nói cách khác là sự kết hợp với chỉ công ở mức độ thấp. Như đã nói trong án động có cơ chế truyền khí từ đối tượng án sang đối tượng được án. Nhưng tác động truyền khí nói chung chỉ là *âm, dương, thu phát, bổ – tả*, chứ không có tính *ngũ hành* của *ngoại khí* truyền sang, tức là chỉ tác động lên tính ngũ hành của đối tượng, chứ không đưa ngũ hành khí sang tác động như chỉ công.

Các dạng án tĩnh, động đều có giá trị tác động lên huyết, kinh và khí. Tuy nhiên án động gây ra các tác động diệu kỳ hơn rất nhiều.

Tuy nhiên muốn án động tốt phải có khí công (dù ở mức độ vừa đủ). Yêu cầu này không dễ gì phổ cập, bởi đòi hỏi con người nhiều vấn đề mà ở một mức độ nào đó con người chỉ cần có sự tác động dễ thực hiện và có hiệu quả vừa đủ cho một mục đích vừa phải. Khí đó chỉ cần án tĩnh lên huyết, kinh là cũng đủ ngay cả án khí cũng không nhất thiết. Và lại trong các thao tác án thì chỉ cần án bổ tả và âm dương cũng đủ trị bệnh, dưỡng sinh rồi.

Việc đi đến tận cùng của án ma pháp trong lý thuyết và thực hành là của các nhà chuyên môn. Các nhà chuyên môn trên con đường chọn lọc các phương pháp chữa bệnh, khả dĩ, thì cơ thể chọn ba phương pháp đề cập ở đây là giải huyết, án ma và khí công – công phụ. Tuy nhiên các cấp độ khó khăn cũng tăng lên. Ở giải huyết pháp còn đơn giản

(Tuy cũng không dễ), còn án ma pháp thì khó thêm một bậc, cuối cùng khi công pháp lại là môn pháp cao siêu (có thể nói là tận cùng của các phương pháp).

c) Các phép án cơ bản

Các phép án cơ bản chia làm ba loại mang ba loại hình tác động và tác dụng như sau :

— Án huyết : Phép án lên huyết dựa theo các đặc tính *âm dương ngũ hành* của huyết mà áp dụng các kỹ thuật bổ tả khác nhau. Kỹ thuật bổ tả trong án huyết là day và ấn. tả là ấn kích thích mạnh, bổ là day kích thích nhẹ, hay nói một cách khác là tả tạo xung Bổ tạo rung lên bề mặt huyết.

Trong án huyết là phụ thuộc vào các huyết đặc biệt với các chỉ định án và tác dụng án riêng biệt. Các huyết đặc biệt có các phép án riêng không giống nhau.

— Án kinh : Phép án lên kinh mạch dựa theo các đặc tính *âm dương ngũ hành* của kinh mạch mà tác động bổ tả khác nhau, kỹ thuật bổ tả trong án kinh cũng là sự khác nhau của cường độ thao tác miết trên kinh. Tả là miết mạnh bổ là miết nhẹ.

Trong án kinh phụ thuộc vào tính chất âm dương là sự đi ra đi vào của kinh khí tức là chiều án, còn *ngũ hành* án là sự kết hợp giữa bổ tả và chiều án với các số lần đặc trưng khác nhau.

Trong án kinh nổi lên là tiết đoạn án. Tiết đoạn án theo thứ tự *âm kinh - ngũ hành đoạn - dương kinh* và *thần đoạn* của một vòng khí.

— Án khí : Phép đẩy khí theo đôn kinh và theo các đường liên hợp, hay còn gọi là phép vận

đẩy âm nhập dương, dẫn thủy nhập mộc v.v... của qui luật *âm dương tiêu trường ngũ hành sinh khắc* phép án khí có đặc tính kỳ dị là ngoài án tĩnh là án bằng tác động cơ học còn có án động là án bằng sự truyền khí từ tay ấn sang cho nên tác dụng án rất kỳ dị. Khi từ tay ấn sang mang đặc tính âm dương là chính (còn đặc tính ngũ hành không phải không có mà là khó quá mà thôi). tuy nhiên trong án động đòi hỏi người án phải biết khí công cơ bản và khí công liệu pháp cao hơn nữa là biết công phu và công phu liệu pháp thì áp dụng vào án động hết sức diệu kỳ (thực tế nếu đã biết công phu thì sử dụng trực tiếp công phu liệu pháp vẫn hay hơn).

d) Các phép án ứng dụng

Ở đây là sử dụng án ma pháp vào *bát pháp đông y*, tức là các phép chữa bệnh cơ bản sau :

- Hãn pháp : Phép án ma pháp làm cho ra mồ hôi chữa các bệnh về thân nhiệt bị kết trong ngoài bất thông.
- Thổ pháp : Phép án ma pháp làm cho nôn ra để chữa các bệnh tiêu độc trúng thực.
- Hạ pháp : Phép án ma pháp làm cho đại tiện để nhuận tràng tẩy độc.
- Tiêu pháp : Phép án ma pháp làm cho tiêu tán các ổ bệnh bị kết lâu ngày gây các chứng mãn tính, hay sự bị kết đột ngột gây các chứng bệnh cấp tính nguy hiểm. – Thanh pháp : Phép án ma pháp làm cho thân nhiệt hạ xuống, ngăn chặn chứng *thoát dương* và hung trung *nhiệt hành*, trong nóng ngoài lạnh.

- Ôn pháp : Phép án ma pháp làm cho thân nhiệt tăng lên, khắc phục các chứng suy dương bại âm, và hung trung hàn bế, trong lạnh ngoài nóng.
- Hòa pháp : Phép án ma pháp làm cho điều hòa *phủ tạng, hung trung, thủy hỏa, tâm thận, ngũ khí*, làm cho đồng bộ các cơ quan trong cơ thể.
- Bổ pháp : Phép án ma pháp làm cho âm dương, khí - huyết, tâm bảo tinh - khí - thần được bồi bổ mà phục hồi các trạng bệnh suy nhược.

Trên thực tế bát pháp này có phần nào tương đồng với *bát quái pháp* (bát quái pháp là vận dụng theo tính năng làm quẻ quái cho nên cao siêu hơn nhiều). Bát pháp án ma chính là sự tổ hợp tất cả các phép án cơ bản, điều trị tổng hợp khiến cho phương pháp án ma thành một phương pháp hoàn thiện (tức là có thể chỉ dùng án ma mà không nhất thiết phải dùng các phương pháp khác) và chứa nhiều khả năng kỳ diệu.

Ngoài bát pháp trên trong án ma pháp còn có các phương pháp án kích thích được trình bày trong các phần sau. (Tuy cũng chưa phải là hết) chính trong các án ma pháp các phương pháp kích thích kỳ dị, đã chứa ẩn các bí mật của án ma pháp, khiến không ít người đã hiểu sai, và thần bí hóa nó. Đó là một điều hoàn toàn không đúng.

e) Đơn án và đa án

Đơn án là án đơn huyết, đơn kinh và đơn khí còn đa án là liên hiệp các đơn án theo các chứng trạng hay theo các mục đích.

Trong án ma pháp cũng như mọi phương pháp. Tác động khác các phương pháp đều phải có nhưng liên hợp tác động. Các tác động này vừa có tính bổ trợ cho tác động chính và bổ trợ cho nhau đồng thời đảm bảo các mức cân bằng cần thiết, tránh các biến động xấu.

Trong án huyết các đa án, là các phép liên hợp sau :

- Liên hợp *du - mộ huyết*.
 - Liên hợp *nguyên - lạc huyết*.
 - Liên hợp *ngũ hành huyết*.
 - Liên hợp *thiên ứng - du thị huyết*.
 - Liên hợp các huyết khu vực bên ngoài các tổ chức của cơ quan cần tác động.
 - Liên hợp các huyết *nguyên* của *dương kinh*.
 - Liên hợp các huyết *bội du* trên *bàng quang kinh*.
 - Liên hợp các huyết của *bát hội huyết* với các đơn huyết đơn kinh trong chữa các bệnh đặc trưng theo *bát hội huyết*.
 - Liên hợp các huyết *bát giao hội* với các huyết trên kinh liên quan.
- Trong án kinh các đa án như sau :
- Liên hợp các tiết đoạn án trên kinh.
 - Liên hợp kinh âm dương của ovng khí (tức kinh cơ quan hệ biểu lý với nhau).
 - Liên hợp kinh âm ngũ tạng ngũ khí.
 - Liên hợp kinh theo vòng đại chu thiên.
 - Liên hợp kinh theo bộ vị cân tác động (đầu, ngực, bụng, lưng v.v...).

Trong án khí các đa án như sau :

- Đẩy khí theo vòng khí.
- Đẩy khí theo ngũ tạng.
- Đẩy khí tạng này nhập tạng khác.

Tất nhiên trong án ma pháp các án đơn và án đa đều do mục đích án mà sử dụng, nhưng trong các khu vực cơ thể có thể áp dụng, nhưng trong các khu vực cơ thể có thể áp dụng án ma pháp thì đơn án chỉ có thể thực hiện ở chân và tay hay cột sống (nơi bàng quan kinh) còn ở lưng bụng và đầu thì phải thực hiện đa án, điều này cũng có lý không những vì các kinh ở các khu vực này chồng chéo lên nhau mà còn vì ở các khu vực này sự liên kết giữa các khí hết sức phức tạp, khó mà tác động đơn lẻ được (vì các mối quan hệ bản chất bên trong).

C- Thời tính của hoạt động cơ thể.

Thời tính của hoạt động cơ thể là một hệ thống quan điểm hết sức quan trọng trong đông y học. Chính những quan điểm thời tính để lại các bí ẩn và là đề tài tranh cãi hàng ngàn đời nay hiện tại các đặc điểm thời tính bị các nhà thực hành bỏ qua vì những lý do sau :

- Cơ sở lý luận chưa rõ ràng có nhiều quan điểm bất đồng, các chỉ định chưa đầy đủ.
- Nảy sinh mâu thuẫn *chờ thời* hay *cấp trị*, tức là nếu theo thời tính thì trong điều trị gặp phải một số trường hợp *bất khả thi*, mà như vậy là không thể được (trong tác phẩm châm cứu đại thành nêu rất rõ mâu thuẫn này).
- Trong đông y nói chung và các phương pháp

đông y nói riêng chưa có sự nhất thống về cách chữa trị mang thời tính, bất cứ chuyên môn nào cũng chỉ khẳng khẳng giữ lấy phương pháp của mình và do đó vi phạm nguyên lý thời tính không ít. (Đó là chưa nói đến sự áp đặt vô nguyên tắc thời tính, vào chữa bệnh đã gây những hậu quả không nhỏ).

Rất tiếc đây không phải cuốn sách cho phép đề cập chính xác và đầy đủ một vấn đề tối quan trọng như vậy (càng không phải chỗ để bàn cãi đi đến chân lý). Để có thể áp dụng án ma pháp có hiệu quả cao đúng như giá trị chân thực của nó ở cuốn sách này xin đề cập những vấn đề thời tính cần thiết mà thôi.

Trên thực tế thời tính chia làm hai vấn đề sau :

a) *Thời sinh học* :

Là quan niệm mang đặc tính thời gian của các *biến động sinh học bên ngoài* có ảnh hưởng tới con người. Đó cũng là một trong yếu tố phải tính đến của nguyên nhân ngoại cảm lục dâm (sáu thứ tà khí) gây bệnh cho con người.

b) *Nhịp sinh học* :

Là quan niệm mang đặc tính *thời tính bên trong* của cấu tạo và hoạt động trong cơ thể con người, mà trong đó cơ sở là các quan niệm thời tính của hoạt động ngũ tạng ngũ khí và sự liên hợp của các yếu tố cơ bản này theo thời gian.

Thời sinh học và nhịp sinh học đều có những đặc tính riêng biệt, nhưng trong hoạt động của con người, lại là sự tương hợp tốt giữa hai quá trình này, đó cũng là mục đích của sự sống con người (Biểu hiện cao nhất của sự hòa hợp này là nguyên

lý thuận tự nhiên trong mọi hoạt động sống của con người).

Sau đây xin trình bày một số vấn đề cần lưu ý :

C1- Các thước đo thời gian

Theo các quan niệm cổ ta có các thước đo thời gian với hai loại hình sau :

a) Đơn vị thời gian :

Đơn vị cơ bản là *phân*.

— 60 phân là 1 *khắc*.

— 100 khắc là 1 *ngày*.

— 30 ngày là 1 *tháng*.

— 12 tháng là 1 *năm*.

— 4 năm có 1 năm nhuận 13 tháng.

Ngoài ra 30 năm là 1 *thế*.

— 12 thế là 1 *vận*.

— 30 vận là 1 *hội*.

— 12 hội là 1 *nguyên*.

b) Đơn vị tiết khí (cho thời sinh học)

— Lấy đơn vị là 1 *tiết*.

— 5 ngày là 1 *tiết*.

— 3 tiết là 1 *tiết khí*.

— 6 tiết khí là 1 *mùa*.

— 4 mùa là 1 *năm*.

c) Tượng hình thiên can địa chi

Đó là tượng hình *thập thiên can* (10) và *thập nhị địa chi* 12.

Thập thiên can là : Giáp, ất, bính, đinh, mậu, kỷ, canh, tân, nhâm, quý.

Thập nhị địa chi là : Tý, Sửu, Dần, Mão, Thìn, Tỵ, Ngọ, Mùi, Thân, Dậu, Tuất, Hợi.

Với các định chuẩn sau :

— Giờ :

+ Giờ tý, từ 21 giờ đêm đến 1 giờ sáng hôm sau.

+ Giờ Sửu từ 1 giờ sáng đến 3 giờ sáng.

+ Giờ Dần từ 3 giờ sáng đến 5 giờ sáng.

+ Giờ Mão từ 5 giờ sáng đến 7 giờ sáng.

+ Giờ Thìn từ 7 giờ sáng đến 9 giờ sáng.

+ Giờ Tỵ từ 9 giờ sáng đến 11 giờ trưa.

+ Giờ Ngọ từ 11 giờ đến 1 giờ (13 giờ).

+ Giờ Mùi từ 1 giờ đến 3 giờ chiều (15 giờ).

+ Giờ Thân từ 3 giờ đến 5 giờ chiều (17 giờ).

+ Giờ Dậu từ 5 giờ đến 7 giờ chiều (19 giờ).

+ Giờ Tuất từ 7 giờ đến 9 giờ tối (21 giờ).

+ Giờ Hợi từ 9 giờ đến 11 giờ đêm (23 giờ).

với định chuẩn này tính thêm thiên can thành thứ tự thời gian ví dụ giờ bính tý. Phép xác định này có thể tìm trong *tý ngo lưu trú*.

— Ngày : Hoàn toàn phụ thuộc vào sự thiếu đủ của tháng, nên lấy thứ tự theo *tý ngo lưu trú*.

— Tháng : Lấy định chuẩn là địa chi như sau :

Tháng giêng là tháng Dần

Tháng hai là tháng Mão

Tháng ba là tháng Thìn
Tháng tư là tháng Ty
Tháng năm là tháng Ngọ
Tháng sáu là tháng Mùi
Tháng bảy là tháng Thân
Tháng tám là tháng Dậu
Tháng chín là tháng Tuất
Tháng mười là tháng Hợi
Tháng mười một là tháng Tý

Tháng chạp là tháng Sửu. để tính thứ tự phải có cả thiên can lấy theo tý ngọ lưu trú.

— Năm : Lấy vòng quay của *Lục thập hoa giáp* là 60 năm với một định chuẩn tương ứng giữa năm âm lịch và dương lịch của thiên can như sau :

- + Năm Giáp là năm tương ứng số cuối là 4
- + Năm Ất là năm tương ứng số cuối là 5
- + Năm Bính là năm tương ứng số cuối là 6
- + Năm Đinh là năm tương ứng số cuối là 7
- + Năm Mậu là năm tương ứng số cuối là 8
- + Năm Kỷ là năm tương ứng số cuối là 9
- + Năm Canh là năm tương ứng số cuối là 0
- + Năm Tân là năm tương ứng số cuối là 1
- + Năm Nhâm là năm tương ứng số cuối là 2
- + Năm Quý là năm tương ứng số cuối là 3.

Còn địa chi của năm thì tính thứ tự lục thập hoa giáp theo *tý ngọ lưu trú*.

Tượng hình thiên can địa chi được áp dụng rất chặt chẽ cho mọi thời tính với đặc tính âm dương

ngũ hành. Ngoài ra còn lấy tương theo quẻ quái rất phức tạp nhưng cũng rất hay, (xin không dẫn ra ở đây vì không hợp).

Tính âm dương như sau : Giáp, bính, mậu, canh, nhâm là dương, còn ất, đinh, kỷ, tân, quý là âm. Từ tý đến ty là dương, ngọ đến hợi là âm.

Tính ngũ hành như sau : Giáp ất là mộc, bính đinh là hỏa, mậu kỷ là thổ, canh tân là kim, nhâm quý là thủy. Hợi tý là thủy, dần mao là mộc, ty ngọ là hỏa, thân dậu là kim, thìn tuất sửu mùi là thổ.

C2- Thời sinh học

Thời sinh học là sự biến động theo thời gian của thể giới xung quanh con người. Sự biến đổi liên quan tới con người (được đồng ý chấp nhận) là sự biến đổi của khí hậu, thời tiết, sự biến đổi này được tính theo âm (địa khí) dương (thiên khí) và lục khí (phong, hàn, thủ, táo thấp, nhiệt).

Theo tổng kết của đông y (và các phương pháp không chính thống của đông phương) như sau :

a) Theo giờ :

- Từ giờ tý đến giờ ngọ là phương khí phát triển âm khí giảm, từ giờ ngọ đến giờ tý âm khí phát triển, dương khí giảm.
- Giờ tý sửu là hàn khí phát vượng
- Giờ dần, mao là phong khí phát vượng
- Giờ thìn, ty là hỏa khí phát vượng
- Giờ ngọ, mùi là thủ khí phát vượng
- Giờ thân, dậu là thần khí phát vượng
- Giờ tuất, hợi là táo khí phát vượng.

b) Theo ngày :

Phụ thuộc và tiết khí. Tiết khí là sự tổng hòa của âm dương ngũ hành mà thành.

Tiết khí có 24 tiết như sau (theo 4 mùa) :

- Tiết lập xuân : Từ ngày lập xuân đến ngày vũ thủy 15 ngày.
- Tiết vũ thủy : Từ ngày vũ thủy đến ngày kinh trập 15 ngày.
- Tiết kinh trập : Từ ngày kinh trập đến ngày xuân phân, 15 ngày.
- Tiết xuân phân : Từ ngày xuân phân đến ngày thanh minh 15 ngày.
- Tiết thanh minh : Từ ngày thanh minh đến ngày cốc vũ 16 ngày.
- Tiết cốc vũ : Từ ngày cốc vũ đến ngày lập hạ 15 ngày.
- Tiết lập hạ : Từ ngày lập hạ đến ngày tiểu mãn 16 ngày.
- Tiết tiểu mãn : Từ ngày tiểu mãn cho đến ngày măng chủng 15 ngày.
- Tiết măng chủng : Từ ngày măng chủng cho đến ngày hạ chí 15 ngày.
- Tiết hạ chí : Từ ngày hạ chí cho đến ngày tiểu thử 16 ngày.
- Tiết tiểu thử : Từ ngày tiểu thử đến ngày đại thử 15 ngày.
- Tiết đại thử : Từ ngày đại thử đến ngày lập thu 16 ngày.
- Tiết lập thu : Từ ngày lập thu đến ngày xử thử 16 ngày.

- Tiết xử thử : Từ ngày xử thử đến ngày bạch lộ 15 ngày.
- Tiết bạch lộ : Từ ngày bạch lộ đến ngày thu phân 16 ngày.
- Tiết thu phân : Từ ngày thu phân đến ngày hàn lộ 15 ngày.
- Tiết hàn lộ : Từ ngày hàn lộ đến xương giáng 15 ngày.
- Tiết xương giáng : Từ ngày xương giáng đến ngày lập đông 15 ngày.
- Tiết lập đông : Từ ngày lập đông đến ngày tiểu tuyết 15 ngày.
- Tiết tiểu tuyết : Từ ngày tiểu tuyết đến ngày đại tuyết 15 ngày.
- Tiết đại tuyết : Từ ngày đại tuyết đến ngày đông chí 14 ngày.
- Tiết đông chí : Từ ngày đông chí đến ngày tiểu hàn 16 ngày.
- Tiết tiểu hàn : Từ ngày tiểu hàn đến ngày đại hàn 16 ngày.
- Tiết đại hàn : Từ ngày đại hàn đến ngày lập xuân 14 ngày.

Các ngày khí và tiết khí phụ thuộc vào hệ *dấu cương nguyệt kiến*. Ví dụ tiết lập xuân là ngày mặt trời lệch với *sao hư* 10° theo trục hoành đạo. Cho nên có sự xê dịch trong một khoảng thời gian mà phải gián định bằng thiên văn học cho chính xác. Tuy nhiên các tiết khí này được các lịch ghi chú rất chính xác và rõ ràng.

- Theo tháng : Ngoài tiết khí còn có tổng

kết cho âm khí (địa khí) và dương khí (thiên khí) như sau :

- + Tháng giêng, hai : Thiên khí thăng phát, địa khí mạnh động.
- + Tháng ba, tư : Thiên khí thăng phát, địa khí suy giảm.
- + Tháng năm, sáu : Thiên khí cực thịnh, địa khí ẩn tàng.
- + Tháng bảy, tám : Thiên khí mạnh động, địa khí thăng phát.
- + Tháng chín, mười : Thiên khí suy giảm, địa khí phát vượng.
- + Tháng mười một, chạp : Thiên khí ẩn tàng, địa khí cực thịnh.
- Theo năm : Biến động âm dương như sau :
 - + Từ năm tý đến năm tỵ : Dương thần phát vượng.

Từ năm ngọ đến năm hợi : Âm thần phát vượng.

Năm giáp, bính, mậu, canh, nhâm : Dương thịnh, âm suy.

Năm ất, đinh, kỷ, tân, quý : Âm thịnh, dương suy.

+ Biến động ngũ hành như sau :

Các năm thuộc giáp tý và giáp ngọ :

Năm giáp, ất thuộc *kim*

Năm bính, đinh thuộc *hỏa*

Năm mậu, kỷ thuộc *mộc*

Năm canh, tân thuộc *thổ*

Năm nhâm, quý thuộc *kim*

Các năm thuộc giáp tuất và giáp thìn :

Năm giáp, ất thuộc *hỏa*

Năm bính, đinh thuộc *thủy*

Năm mậu, kỷ thuộc *thổ*

Năm canh, tân thuộc *kim*

Năm nhâm, quý thuộc *mộc*

Các năm thuộc giáp dần và giáp thân :

Năm giáp, ất thuộc *thủy*

Năm bính, đinh thuộc *thổ*

Năm mậu, kỷ thuộc *hỏa*

Năm canh, tân thuộc *mộc*

Năm nhâm, quý thuộc *thủy*.

Lưu ý : Trong ngũ hành có sự tương thích với ngũ khí như sau :

Hỏa, tương thích với *nhiệt khí*

Thổ, tương thích với *thấp khí*

Kim, tương thích với *tao khí*

Thủy, tương thích với *hàn khí*

Mộc, tương thích với *không khí*.

Ngoài ra thử khí thuộc hỏa khí vượng phát nên ký vượng vào hỏa mà thành.

C3- Nhịp sinh học

Nhịp sinh học là nhịp điệu thời gian của các hoạt động trong cơ thể. Nhịp điệu này căn cứ vào các yếu tố khí huyết và xương cốt. Nhưng quan trọng nhất là *khí* với *ngũ khí* ngũ tạng làm cơ sở :

— Theo giờ : Khí trong cơ thể trong ngày phát vượng theo vòng đại chu thiên như sau :

- + Giờ dân : Chân khí nhập phế làm phế khí phát vượng tại phế và phế kinh.
- + Giờ mao : Thệ khí phát vượng tại đại trường và đại trường kinh.
- + Giờ thìn : Chân khí nhập tỳ làm tỳ khí phát vượng tại vị và vị kinh.
- + Giờ tỵ : Tỳ khí phát vượng tại tỳ và tỳ kinh.
- + Giờ ngọ : Chân khí nhập tâm làm tâm khí phát vượng tại tâm và tâm kinh.
- + Giờ mùi : Tâm khí phát vượng tại tiểu trường và tiểu trường kinh.
- + Giờ thân : Chân khí nhập thận làm thận khí phát vượng tại bàng quang và bàng quang kinh.
- + Giờ dậu : Thân khí phát vượng tại thận và thận kinh.
- + Giờ tuất : Chân nhập tâm thoát ra tâm bào mà nhiệt tâm khí phát vượng ở tâm bào và tâm bào kinh.
- + Giờ hợi : Nhiệt tâm khí phát vượng ở tam tiêu và tam tiêu kinh.
- + Giờ tý : Chân khí nhập can làm can khí phát vượng tại đờm và đờm kinh.
- + Giờ Sửu : Can khí phát vượng tại can và can kinh.
- Theo ngày : Chân khí nhập vào ngũ tạng làm ngũ khí phát vượng như sau :
 - + Ngày giáp ất : Can khí vượng.
 - + Ngày bính đinh : Tâm khí vượng.
 - + Ngày mậu kỷ : Tỳ khí vượng.

- + Ngày canh tân : Thệ khí vượng.
- + Ngày nhâm quý : Thận khí vượng.
- Theo tháng : Ngũ khí như sau :
 - + Tháng giêng, hai : Can khí vượng.
 - + Tháng ba, tư : Tỳ khí vượng.
 - + Tháng năm, sáu : Ngũ khí dương vượng cùng nhiệt tâm khí lên đầu.
 - + Tháng bảy, tám : Phế khí vượng.
 - + Tháng chín, mười : Tâm khí vượng.
 - + Tháng mười một, chạp : Thận khí vượng.
- Bốn mùa : Ngũ khí vượng như sau :
 - Mùa xuân : Can khí vượng.
 - + Mùa hạ : Tâm khí vượng.
 - + Mùa thu : Phế khí vượng.
 - + Mùa đông : Thận khí vượng.
 - + Giao thời tứ mùa : Tỳ khí vượng.
- Về lứa tuổi : Có tổng kết sau về biến động sinh học :
 - + Dưới mười tuổi : Cơ quan chưa hoàn thiện chức năng chưa đầy đủ (cho nên có *nhĩ khoa chữa bệnh* riêng).
 - + Mười tuổi đến hai mươi tuổi : Cơ thể bắt đầu ổn định khí lực tập trung vào phần dưới.
 - + Hai mươi tuổi đến ba mươi tuổi : Khí huyết phát vượng tâm khí vượng hỏa.
 - + Ba mươi tuổi đến bốn mươi tuổi : Khí huyết sung mãn ngũ quan thông đạt khí lực tối đa.

+ Bốn mươi tuổi đến năm mươi tuổi : Khí bắt đầu suy giảm bắt đầu biến động nhiều về khí lực.

+ Năm mươi tuổi đến sáu mươi tuổi : Khí suy giảm, can khí giảm, mạch huyết chất bắt đầu kém, khí lực bắt đầu suy yếu.

+ Sáu mươi tuổi trở lên : Khí đã giảm mạnh, huyết đã suy nhiều, thận khí giảm, gân cốt suy, phủ tạng lão *tính khí thân* đều giảm.

— Chu trình *huyết* và *cốt* biến động : (Khí biến động hàng ngày) 49 ngày một lần thay huyết, 81 ngày một lần cốt biến động.

Ngoài ra còn rất nhiều chu trình sinh học khác mà không thể dẫn ra ở đây.

d) *Cơ sở tác động của án ma chân pháp.*

Cơ sở tác động của án ma chân pháp là hệ thống quan điểm về tác động *huyết, kinh mạch và khí*.

Ở phần so sánh tác động của án ma pháp với giải huyết pháp và khí công pháp đề cập tới sự phân biệt này.

Trong án ma pháp các tác động ở các mức độ khác nhau đều tác động trực tiếp hay gián tiếp lên huyết, kinh mạch và khí. Án ma pháp bám sát hoàn toàn vào các hoạt động của huyết, kinh mạch và khí, hơn nữa còn dựa vào các đặc tính *âm dương ngũ hành* của huyết, kinh mạch và khí.

Án ma pháp cũng như các phương pháp khác dựa trên cơ sở *Bổ và Tả*, tức “*Tả cái hữu dư, Bổ cái bất túc*”. Nhưng tác động *bổ tả* của án ma pháp lại nghiêng về phần *bổ* hơn phần *tả*. Nguyên lý cơ bản là sự cân bằng, tức là *bổ tả* liên hợp trong cùng một lần. Án bao giờ cũng chỗ này *tả* thì chỗ kia *bổ*.

Mục đích tối hậu là đưa khí từ chỗ thừa sang chỗ thiếu từ chỗ mạnh sang chỗ yếu làm yếu cái đã bố, rồi dùng cái mạnh để thông đạt nó, để đưa vàng, đường, điểm bất thường trong cơ thể về sự cân bằng nào đó rồi nâng sự cân bằng này lên một mức độ cần thiết thậm chí xây dựng sự cân bằng cao hơn, hoàn hảo hơn để đưa cơ thể tới các mức sinh học ngày càng cao. Tuy nhiên cũng vì vậy mà án ma pháp có vẻ kém trong trường hợp cấp tính (nhưng thực ra lại phụ thuộc vào trình độ án), nhưng nếu biết sử dụng án tốt và thường xuyên thì có thể tránh được các trường hợp cấp tính (như vậy thì hay hơn vì sử lý được cấp tính làm sao bằng không bị cấp tính để phải sử lý) điều đó có ý nghĩa dưỡng sinh rất cao.

Nói tóm lại cơ sở tác động của án ma chân pháp là cân bằng *âm dương*, hòa đồng ngũ khí. Tức là triệt để tuân theo qui luật *âm dương tiêu trường, ngũ hành sinh khắc*.

Một nguyên lý không thể không nói đến trong cơ sở tác động của án ma pháp, đó là nguyên lý thời gian, tức là thời gian học bên ngoài và nhịp sinh học bên trong. Các tác động của án ma chỉ thực sự vì diệu khi đảm bảo sự tương đồng với thời sinh học và sự tương thích với nhịp sinh học và sự đồng bộ giữa thời sinh học và nhịp sinh học trong một mức sinh học tốt. Cũng vì sự ràng buộc này mà khiến cho án ma pháp trở nên khó khăn vì sự chưa đầy đủ, hoàn thiện và rõ ràng của các quan niệm cơ bản có liên quan.

III- MỐI LIÊN HỆ GIỮA ÁN MA CHÂN PHÁP VÀ CÁC PHƯƠNG PHÁP KHÁC TRONG ĐÔNG Y

Ấn ma chân pháp là một phương pháp vừa có tính độc lập vừa có tính liên hợp với các phương pháp khác. Trong phần này xin trình bày sự giống và khác nhau, cùng khả năng phối hợp với các phương pháp chính là giải huyết và khí công.

Như chúng ta đã biết ấn ma pháp có thể hiểu là sự nâng cao đến đỉnh điểm của các phương pháp tác động cơ học lên cơ thể con người. Các phương pháp đó là xoa bóp, massage, day, vuốt v.v... cũng là mối quan hệ bản chất cho nên xin không trình bày rõ.

1. Ấn ma pháp và giải huyết pháp.

a) Các điểm giống và khác nhau

Trong ấn ma pháp ngoài các phép *ấn kinh* và *ấn khí* ra thì phép *ấn huyết* có liên hệ trực tiếp tới *giải huyết pháp*, vì cùng là tác động cơ học lên huyết nhưng có những sự khác nhau về bản chất, kỹ thuật ứng dụng như sau.

Giải huyết pháp

- Tác động cơ học với các dạng : điểm bấm, ấn, day, xoa mà trong chữa bệnh chủ yếu dùng ấn day.
- Không có qui luật rõ ràng ngoài qui luật bổ tả ấn day.
- Có thể áp dụng giải huyết động nhưng đòi hỏi người giải phải có trình độ khí công cao nhất là đã có ít nhiều công phu chỉ công.

- Trong trường hợp cấp cứu giải huyết pháp có công năng cấp thời hơn vì tác động ngăn chặn rất lớn, tuy nhiên, làm phương hại đến kinh - khí - huyết - nhiều đến khi qua cơn cấp tính phải phục hồi tương đối lâu vì bản chất là sự bế huyết.

Ấn ma chân pháp

- Tác động cơ học lên huyết với các dạng ấn trong tương tự như giải huyết nhưng cường độ tác động lại nhẹ hơn.
- Có qui luật rõ ràng ngoài bổ tả còn có qui luật *âm dương ngũ hành* thậm chí bát quái.
- Phương pháp ấn huyết dưới dạng động, có thể áp dụng theo nguyên tắc vô thức của khí công ở mức độ nhất định nào đó. Tất nhiên nếu có *công phu chỉ công*, thì càng vi diệu hơn. Nói cách khác ấn ma pháp cho phép truyền khí giữa hai đối tượng dễ dàng hơn.
- Trong trường hợp cấp tính phụ thuộc rất lớn năng lực của người ấn. Ở mức độ cao có thể vừa ngăn chặn cấp tính vừa phục hồi các trạng thái hoạt động của huyết - kinh - khí, do đó chỉ làm huyết - kinh - khí hoạt động tốt hơn, không có hậu quả xấu phải phục hồi vì bản chất là sự thông huyết và bổ tả khí theo nguyên tắc cân bằng.

b) Sự phối hợp giữa giải huyết pháp và ấn ma pháp

Sự phối hợp giữa giải huyết pháp và ấn ma pháp được thực hiện dựa trên cơ sở sử dụng các tính năng tốt nhất mang tính chất riêng biệt của hai phương

pháp mà thành một phương pháp tổng hợp hơn, phù hợp với các mục đích khác nhau hơn.

Như chúng ta đã biết án ma pháp về thực chất là phương pháp cao hơn giải huyết pháp nhiều bậc, nhưng đồng thời giải huyết pháp lại có những đặc tính mà án ma pháp không có, đó là sự bế các huyết, tức thời, mà án ma pháp không có (vì bản chất của án ma pháp là sự khai thông huyết và lập lại các cân bằng hoạt động của các huyết theo một hệ thống đồng bộ nào đó).

Sự phối hợp giữa giải huyết pháp và án ma pháp chỉ tập trung vào tác dụng bế huyết như trên, để xử lý trong các trường hợp cần thiết nhất là trong các trạng bệnh cấp tính hay mãn tính, làm cho hoạt động của huyết bị phát vượng quá mức cho phép làm phương hại đến huyết khác và kinh mạch cũng như khí, tác động này thực hiện mang tính chất tức thời khi án ma pháp tạm dừng. Điều đó có nghĩa là khi đã áp dụng án ma pháp thì án ma pháp trở thành phương pháp *chủ công*, và giải huyết pháp trở thành phương pháp xung kích, và chỉ áp dụng kỹ thuật cao siêu của giải huyết pháp. Sau đó bổ chính lại bằng giải huyết pháp và án ma pháp ở các mức độ cụ thể khác nhau.

Sở dĩ có sự kết hợp này là do yêu cầu tác động lên huyết với các mức độ khác nhau, đồng thời ngoài tác động lên huyết vẫn cần có tác động riêng biệt lên kinh và vào khí, mà điều này chỉ có án ma pháp làm được.

Nói tóm lại, sự kết hợp giữa án ma pháp và giải huyết pháp là nhằm mục đích tác động lên huyết một cách đầy đủ trọn vẹn và thích hợp với từng thời kỳ, và từng tính chất. Hơn nữa cả giải huyết

pháp và án ma pháp đều chỉ là tác động bên ngoài vào, do đó nếu muốn hoàn thiện hơn nữa vẫn phải có khí công pháp tác động từ trong ra mà kết hợp mới thực sự là một phương pháp tổng hợp có nhiều khả năng tốt và luôn tránh được các hậu quả xấu, cũng như không cần phải xử lý các trường hợp di chứng của hậu quả đó (đôi khi các di chứng này hết sức nguy hiểm, việc khắc phục trở nên vất vả, thậm chí có thể là không khắc phục nổi mà phải chịu sự mất cân bằng trong cơ thể ở mức độ còn có thể tồn tại được mà điều này y học nên tránh). Thông thường các di chứng này dễ gây tổn thương thực thể, tạo cổ tật bệnh lý mãn tính.

2) Án ma chân pháp và khí công pháp

a) Các điểm giống và khác nhau

Trong án ma chân pháp ngoài *án huyết tĩnh* và *án kinh tĩnh* không có mối liên hệ trực tiếp với khí công pháp thì án khí lại có mối liên hệ trực tiếp với khí công pháp, nhất là trong *án khí động*, *án huyết động*, *án kinh động* ở mức độ cao lại là một phần của *công phu chỉ công pháp* nhưng đó lại là công phu cao siêu của khí công. Sự khác nhau giữa án ma chân pháp và khí công pháp như sau :

Án ma pháp (*án khí tĩnh* và các *án động*)

- Nguyên lý hành khí vô thức đơn giản là sự tập trung tâm ý đưa khí ra tay, không có sự phân biệt chân khí và ngũ khí.
- Các hiệu ứng vật lý không rõ ràng, các chỉ định cụ thể không có.
- Bản chất là tác động chủ yếu vào sự vận hành khí trong *kinh - huyết* thông qua đó mà dẫn khí chạy đúng đường chứ không có tác động

lên nguồn khí và tăng cường lượng khí, ngay trong án khí động sự tăng cường này là rất nhỏ.

- Án cần nhiều động tác cơ học khác nhau với kỹ thuật phụ thuộc vào âm dương ngũ hành pháp và sự bổ tả.
- Có nhiều hậu chứng, có khi các hậu chứng này không thật tốt mà phải mất công xử lý.
- Càng có nhiều tiếp xúc trực tiếp với huyết và kinh mạch và tiếp xúc càng chính xác càng tốt.

Khí công pháp (*Chỉ công pháp*)

- Nguyên lý hành khí có ý thức theo môn chỉ công, có sự phân biệt giữa khí chủ đạo là tâm khí, nhiệt tâm khí và phế khí. Các khí còn lại (chân khí, can khí, tỳ khí, thận khí) là bổ trợ.
- Các hiệu ứng vật lý rõ ràng và phụ thuộc vào mục đích truyền công khác nhau đồng thời các chỉ định rất cụ thể cho từng trường hợp.
- Bản chất là ngoài tác động vào sự vận hành là khí còn tác động vào trực tiếp *khí* và *nguồn khí*, bên cạnh đó còn tăng cường khí bên ngoài (hoặc tăng cường nội khí bằng khí công cơ bản) làm cho lượng khí tăng lên nên khả năng tác động cao hơn rất nhiều lần.
- Không cần sự tác động cơ học với các kỹ thuật khác nhau. Chỉ là áp nhẹ vào huyết và truyền khí. Các tác động mang tính âm dương ngũ hành và bổ tả đều chỉ phụ thuộc vào *tâm thức truyền công*.
- Các hậu chứng nếu có chỉ là hậu chứng tốt,

hoặc hậu chứng biến động tức thời, do chưa đồng bộ khí ngay sau đó sẽ hết mà không nhất thiết phải xử lý.

- Không nhất thiết có sự tiếp xúc ở mức độ cao có thể cách không phát khí tác động lên với các động tác đơn giản để điều chỉnh lượng *chỉ khí* tác động lên kinh huyết.

Nói tóm lại khí công và khí công phu chỉ pháp cao hơn án ma pháp nhiều bậc. Nhưng chính vì vậy ở mức độ năng lực khí vừa phải thì áp dụng án ma pháp để có hiệu quả hơn, đồng thời lại ít mất năng lực chân thân.

b) Sự phối hợp giữa án ma chân pháp và khí công pháp

Sự phối hợp giữa ám ma chân pháp và khí công pháp được chia làm hai dạng sau :

- Sự phối hợp giữa án ma chân pháp và khí công cơ bản :
 - + Khí công cơ bản nếu được sử dụng trợ cho các *phép án động* ở mức độ vừa đủ làm cho án ma chân pháp có hiệu quả cao hẳn lên. Đây chính là sự phối hợp mang ý nghĩa bản chất của án động, tức là thực sự có truyền khí sang để án, dù ở mức độ nhỏ và không rõ ràng, đây là sự tăng cường án ma pháp.
 - + Án ma khí công cơ bản về thực chất không có giá trị tác động (vì là khí công nội khí) nên nếu thêm án ma pháp dù chỉ ở mức độ vừa phải cũng trở thành một phương pháp tác động tốt có giá trị nhất định, đây là một phương pháp đơn giản.

— Sự phối hợp giữa án ma chân pháp và công phu chỉ công.

+ *Công phu chỉ công* là một môn công phu cao siêu, riêng môn này đã có nhiều tác động kỳ diệu, thậm chí không thể có ở bất kỳ môn công phu nào khác của con người, do bản chất phóng các loại khí khác nhau, thành tia nhỏ tập trung năng lực khí tại một điểm nhỏ định hướng, khiến công phu chỉ công có cường độ tác dụng rất lớn. Tác động ứng dụng vào chữa bệnh và kích thích huyết, kinh và khí chỉ là tác động nhỏ mang tính *âm nhu* nhiều hơn *dương cương* hơn nữa công phu của chỉ công hoàn toàn được điều khiển bằng *tâm ý* người phát công cho nên đạt được nhiều công năng đáng sợ. Công phu chỉ công đưa vào án ma chân pháp trong các tác động án động giúp cho chỉ công hạ bớt cương khí, mà đưa tác động vào đối tượng nhẹ nhàng hơn, dễ đồng bộ hơn, và do đó gây các tác động tốt dễ hơn cụ thể hơn và trở thành phương pháp chữa bệnh rất tốt hơn nữa khi không cần phát công xen lẫn án ma pháp mà duy trì tác động ở mức độ vừa đủ.

+ Án ma pháp mà đưa chỉ công vào thì lại nâng các tác động án ma lên mức vi diệu có nhiều kết quả hy hữu, tuy nhiên cũng chỉ cần mức độ vừa phải của chỉ công, để đưa vào án ma pháp trong các ứng dụng cụ thể là được, đôi khi chỉ công làm giảm các tác động không cần thiết của án ma pháp và đồng thời ngược lại làm tăng các

kết quả án ma rất nhiều, rất nhanh và thậm chí xử lý được mọi tình huống.

Nói tóm lại sự phối hợp giữa án ma pháp và khí công pháp là nền tảng của án động đồng thời là sự hoàn thiện một mức độ nâng cao nữa của án ma chân pháp. Còn với khí công pháp và công phu chỉ công sự phối hợp này cho phép áp dụng khí công pháp và công phu chỉ công có giá trị chữa bệnh, dưỡng sinh tốt.

IV- NHỮNG ỨNG DỤNG CỦA ÁN MA CHÂN PHÁP

Ngoài ứng dụng không thể thiếu là chữa bệnh (như mọi phương pháp khác lấy chữa bệnh làm điều kiện tồn tại tiên quyết), án ma chân pháp còn được ứng dụng trong các lĩnh vực dưỡng sinh, luyện võ và luyện khí công công phu.

Dưới đây xin trình bày sơ qua các ứng dụng chính của án ma chân pháp.

1) Án ma chân pháp chữa bệnh và tự chữa bệnh :

Như mọi phương pháp khác án ma chân pháp có hai phần trong chữa bệnh, đó là tự chữa bệnh cho mình và chữa bệnh cho người khác. Các đặc điểm riêng biệt của hai loại hình này như sau :

a) *Án ma chân pháp tự chữa bệnh*

Với các chỉ định bệnh lý cụ thể trong từng trạng bệnh, người bệnh có thể tự tiến hành án ma chữa bệnh cho mình theo hai dạng sau :

— Trong dạng tĩnh : Tức là dạng *án ma cơ học* của án huyết, án kinh và án khí, với những

tư thế cho phép, người bệnh tự án mình để chữa bệnh. Tuy nhiên có một số huyết, tiết đoạn án, vòng án tương đối quan trọng mà người bệnh không thể tự án được. Đó thường là các vị trí án sau lưng của mạch đốc và bàng quang kinh, do đó phải bổ chỉnh một số động tác án phụ. Trong nhiều trường hợp bản thân công cụ án chính là tay của bệnh nhân lại không thể thực hiện án, hoặc thực hiện không đầy đủ. Trong trường hợp này phải luyện kỹ các thao tác án và các động tác của tay, nhất là học án của ngón trở và áp lực của cánh tay.

- Trong dạng động : Trong dạng động người bệnh tự án rất khó vì đang ở trạng thái bệnh lý khó điều khí để án, đồng thời có thể chưa biết nhiều về các phép vận khí của khí công. Nhưng điều này không phải là không làm được chỉ yêu cầu là chuyên tâm hơn và tìm hiểu kỹ hơn về kỹ thuật án động. Có một điều rất hay là trong tự án động người bệnh có thể cân bằng được thể vượng suy của bệnh tật có thể hài hòa sự cân bằng của *án dương*, *nội ngoại khí* và *ngũ khí*, đây cũng chính là một trong những ứng dụng kỳ lạ của án ma chân pháp. Tóm lại, muốn tự án động tốt người bệnh phải trải qua một thời gian đủ để luyện khí công và tất nhiên giai đoạn này cũng cho phép tự phục hồi các trạng bệnh không ít. Có nghĩa là lợi cả hai đường.

b) Án ma pháp chữa bệnh

Việc sử dụng án ma pháp chữa bệnh phụ thuộc vào hai mục đích, đó là chỉ sử dụng ở mức độ vừa

phải để phục vụ cho người thân, tức là không chuyên nghiệp là đi sâu vào môn pháp án ma để sử dụng như một chuyên môn khả thủ tức là chuyên nghiệp.

Trong mức độ không chuyên thì không nhất thiết phải nghiên cứu kỹ và luyện thực hành nhiều, mà chỉ cần nắm một số kiến thức cơ bản của án ma chân pháp cũng như một số các chỉ định hướng dẫn cụ thể là được. Trong trường hợp sử dụng án động thì cũng chỉ cần luyện khí công ở một mức độ nào đó và thực hiện các pháp khí công ở một mức độ tối thiểu cần thiết mà thôi.

Trong trường hợp muốn chuyên nghiệp thì phải học có hệ thống cả lý thuyết lẫn thực hành, đồng thời phải luyện khí công công phu ở mức độ càng cao càng tốt, tất nhiên cũng không phải yêu cầu là học tập một cách chính qui hình thức quá.

Những yêu cầu của việc sử dụng án ma pháp vào chữa bệnh ở mọi mục đích như sau :

- Nắm được các lý luận cơ bản của án ma pháp
- Thực hiện được các phép án cơ bản, thông qua luyện thực hành ở mức độ cần thiết.
- Nắm được các chỉ định bệnh lý và cách sử lý cũng như phải có kiến thức tối thiểu về đông y.
- Điều quan trọng là phải tìm hiểu đối tượng cụ thể, vạch ra lịch trình án cơ bản và luôn luôn theo dõi bệnh nhân.
- Nếu biết thêm được giải huyết pháp và cả khí công pháp và công phu pháp thì rất tốt.
- Có thể tìm hiểu thêm các phương pháp khác như điện châm, thuốc, cứu và day xoa bóp

đơn giản, để áp dụng phụ trợ cho điều trị thêm nhanh và giải quyết tận gốc rễ bệnh lý.

Nói chung việc đi chữa bệnh cho người khác là một việc hết sức quan trọng đòi hỏi phải có lương tâm trách nhiệm và năng lực thực sự nếu không vô tình hại người khác và hao tổn tâm đức của bản thân, nhiều khi hối không kịp. Cứu người giúp đỡ người là một việc tốt nên làm, nhưng lại phải làm thật tốt thật tận tâm thì mới được, không bao giờ được coi thường mà gánh lấy hậu quả xấu cho mình và cho người, nhất là không nên lạm dụng vào đó mà mưu đồ ích lợi cá nhân mà phải trả quả nhân tiền.

2- Ấn ma chân pháp dưỡng sinh.

Ấn ma chân pháp dưỡng sinh như mọi phương pháp ấn ma khác là để *tự dưỡng sinh cá nhân* với các mục đích sau đây.

a) Phục hồi sự suy nhược cơ thể do bệnh tật lâu ngày hay do lao nhọc cách sống.

b) Phòng chống các nguyên nhân nội thương (rối loạn, thất tình) và ngoại cảm (lục dâm sâm phạm) để không mắc các chứng bệnh.

c) Tăng cường sức khỏe và khả năng sống, làm việc tức là khả năng thực tồn của con người.

d) Kéo dài tuổi thọ trường sinh bất lão vô bệnh.

e) Bảo đảm ổn định chân mạng sức khỏe khi sử dụng nó vào các mục đích tâm đạo, nhất là dụng chân khí vào chữa bệnh cho người khác.

Các phép ấn ma dưỡng sinh lấy sự hòa đồng cân bằng tinh - khí - huyết - thần làm căn bản, tạo dựng sự ổn định của mức sinh học và nâng dần các mức này lên một cách đồng bộ.

Trong ấn ma dưỡng sinh cũng như mọi cách dưỡng sinh khác bao giờ cũng lấy sự ổn định *tâm thức* làm đầu, tức là dưỡng sinh *tâm*, trường *thể* sau *tâm* vẫn còn trong vòng biến loạn, là thể sẽ biến loạn theo hơn nữa khi *tâm* chưa định, là các trạng thái *tâm thức* của *tâm hồn* ở tình trạng hưng phấn hoặc ức chế quá thái. Đó cũng chính là sự *tâm hư* trước *thể hỏng* sau, nhẹ là bệnh, nặng là cái chết được báo trước, mà cái gốc đã chết thì cái ngọn sẽ chết theo mà thôi. Do đó trong dưỡng sinh là phải dưỡng cái *tâm* trước là vậy. Đó cũng chính là mục đích của y học *tâm* - thể hiện đại trong con đường kết hợp giữa đông y và tây y là sự kế thừa, hoàn thiện để đạt được một nền y học tốt cho nhân loại trên con đường chống lại bệnh tật, bảo vệ hạnh phúc, nâng cao năng lực sống và khai mở các tiềm năng sẵn có trong bản thân mình.

Trong ấn ma chân pháp có các phép ấn dưỡng sinh rất phù hợp cho các yêu cầu dưỡng sinh ở mọi mức độ, vấn đề là ở chỗ phải hiểu thấu đáo và ứng dụng đúng nó, mới thu được các kết quả cần thiết.

3- Ấn ma chân pháp trong luyện võ thuật

Ấn ma chân pháp trong luyện võ thuật ngoài mục đích là giữ gìn bồi bổ chân lực, xử lý các biến động trong quá trình luyện và sử dụng, còn là phép ấn mang tính chất đặc thù như sau :

— Ấn vào các cân kinh để tăng cường khả năng vận động của các chiêu thức. Theo đông y học bên cạnh hệ kinh mạch chính cho ngũ khí, có tồn tại tương ứng 12 kinh cân của ngũ khí.

— Cũng theo đông y hệ vận động bao gồm hệ gân - cơ - xương, với bản chất ngũ khí, ngũ

tạng là *Can chủ cân, tỳ chủ “cơ”, thận chủ “xương”* cho nên người luyện võ có căn bản và khả năng tốt là phải làm chủ được tam quý của vận động cơ bắp đó, nếu biến loạn là hư lực, nếu tuyệt là mất lực gặp hiểm. .

Do đó các phép ấn tập trung vào ba tạng khí là can, tỳ, thận với từng tình trạng và thời kỳ khác nhau.

— Ấn ma pháp, ngoài các phép phục hồi và bồi bổ khí huyết và hệ vận động cho võ thuật, còn có các phép kích thích để đẩy khả năng luyện, thời gian và hiệu quả lên một mức độ cao hơn. Đó là bản chất của sự kích thích trong ấn ma pháp, từ kích thích hoạt động của huyết, kinh mạch, cân mạch và khí để làm cho các chiêu thức võ thuật thêm biến ảo, và hiệu dụng hơn, thậm chí đến mức độ cho phép *phát kinh lực chân thân* vào chiêu thức mà có các kết quả hết sức kỳ dị (tức là kết hợp được năng lực cơ bắp và năng lực khí).

Trong ba phương pháp kỳ diệu là giải huyết pháp khí công pháp và ấn ma pháp, nếu áp dụng thành công cả ba trong luyện võ thì thật kỳ diệu, nhưng đó là điều không dễ gì làm được một cách trọn vẹn do đó ít nhất là có được phương pháp ấn ma một cách đầy đủ, cũng là phục vụ cho luyện võ thuật tốt rồi. Vì phương pháp ấn ma tương đối tổng hợp, đồng thời phù hợp với hệ vận động và cũng không quá khó như khí công pháp.

Trong luyện tập võ thuật có nhiều thời kỳ khác nhau từ *nội công, ngoại công* đến các *quyền, cước và binh khí*, các thời kỳ này đều có những phép

ấn tương ứng, thậm chí cho cả các giai đoạn *dã tử* (luyện thức), *thôi thư* (luyện chiêu) ? ? ? và *tán thủ* (đối chiến). Con đường luyện võ là con đường phức tạp lâu dài, trên con đường đó nếu có ấn ma pháp sẽ gạt hái được thành công không nhỏ và tránh được nhiều biến động, phiền phức không đáng có.

4- Ấn ma chân pháp trong luyện khí công - công phu

Trong ba phương pháp chữa bệnh được giới thiệu trong sách này thì giải huyết pháp và ấn ma pháp chỉ đơn giản là liệu pháp phụ trợ và có tính năng chữa bệnh, tăng sức khỏe, tức là thuộc về vấn đề “kỹ thuật tác động” mà thôi. Nhưng khí công, khí công pháp, công phu và công phu pháp lại là một hệ thống luyện tập thực sự trong một bộ môn luyện gọi chung là *luyện khí công* một con đường đầy phức tạp nhưng cũng đầy những thành quả hy hữu.

Như trên chúng ta đã biết khí công là cơ sở của các dạng ấn động, ngược lại ấn ma chân pháp lại giúp cho con đường luyện khí công trở nên dễ dàng và nhanh chóng hơn rất nhiều. Từ ấn huyết ấn kinh cho đến ấn khí đều có tác dụng giúp cho luyện khí công rất tốt (dù ở mức độ khí công hay công phu).

Về các vấn đề liên quan tới khí công xin xem những cuốn sách viết về khí công cùng tác giả, ở đây chỉ xin nêu những ứng dụng của ấn ma pháp vào luyện khí công mà thôi.

Trong tất cả các bước luyện khí công, từ khí công cơ bản của các bài thở khí công, đan điền công, mê hoàn công, thái dương công, ngũ hành công và đại chu thiên pháp) cho đến khí công nâng cao (tức công phu với các môn công cơ bản là chỉ công, dưỡng công, miêu công và thần công, đều được mở đầu bằng

các động tác phụ trợ của giải huyết pháp và cao hơn là án ma pháp. Với đặc điểm khai thông huyết mạch, vận hành và kích thích khí, án ma pháp khiến cho quá trình vận hành khí trở nên dễ dàng và hanh thông, bên cạnh đó làm cho chân khí cùng ngũ khí sinh ra *đầy đủ đi đúng đường hành đúng hướng*, phát ra các điểm đặc biệt để tạo công phu. Trong tất cả các tác dụng án đều có thể áp dụng tốt vào luyện khí công thì phép án khí động là phép hỗ trợ đắc lực nhất cho việc luyện khí hành khí và thực hiện công phu trong khí công quá trình *ý - khí - lực* là hết sức quan trọng, quá trình này được án ma pháp hỗ trợ cực kỳ tốt, thông qua việc điều khí để tạo lực, ngược lại làm cho tâm thức không còn các trở ngại của biến loạn khí gây ra, tâm dễ định hơn rất nhiều, đó cũng là điều mà các nhà khí công đều muốn và phải làm bằng được. Mặc dù khí công pháp có các pháp luyện riêng nếu làm tốt cũng đủ để luyện, nhưng nếu có thêm giải huyết pháp và án ma pháp thì càng nhanh thành công hơn. Cùng với khí công pháp và giải huyết pháp, án ma pháp trở thành một hệ thống luyện *tâm thể* rất tốt cho con người.

V- SỰ PHỐI HỢP GIỮA CÁC PHÉP ÁN

Trong từng phép án đều có giá trị riêng biệt để chữa bệnh hay ứng dụng khác. Nhưng biết kết hợp triệt để các phép án với nhau sẽ cho phép đạt được các kết quả nhanh chóng và vi diệu.

Trên cơ sở sự phát sinh và vận hành của khí như sau cho phép chúng ta ứng dụng được các ưu điểm của từng phép án.

Sự vận hành của khí :

(Xem thêm phần khí là gì trong phần án khí).
Nói một cách sơ lược khí vận hành như sau :

Khí sinh ra từ tạng (ngũ khí) theo mạch lạc ra ngoài kinh âm biến vi âm dương đến tận đầu cuối của chân tay. Sau đó quay lại kinh dương tiếp tục biến vi âm dương phần về phủ tạng, phần lên ngũ quan và não bộ.

Như vậy khí hoạt hóa trong phủ tạng, kinh mạch và ngũ quan não bộ.

Cụ thể hơn có thể chia các mức như sau (theo cách phân loại bệnh lý của đông y) là : Ở tôn lạc (da), ở kinh mạch, ở phủ tạng, ở cốt tủy, ở thần. Tổng kết của Đông y như sau : Khí biến động ở tôn là bệnh nhẹ, ở kinh mạch là bệnh vừa, ở tạng phủ là bệnh nặng, ở cốt tủy là tật, ở thần là *tuyệt*.

Khí biến loạn mãi là thành bệnh, bệnh mãi là thành tật mà tật mãi là chết.

Nguyên lý mắc bệnh ngoại cảm là (tà khí) từ tôn lạc vào kinh mạch, từ kinh mạch nhập phủ tạng từ phủ tạng nhập thần.

Nguyên lý mắc bệnh nội thương là rối loạn thần hư phủ tạng.

Sự biến loạn của khí bao gồm : biến loạn *bản chất* chất khí (tức biến loạn tạng), biến loạn *lượng* khí (tức là biến loạn phủ tạng). Biến loạn *sự vận hành* biến loạn. Bản chất tức là biến loạn tính *âm dương* biến loạn lượng khí là biến loạn *suy vượng*. Biến loạn vận hành là khí chạy *ngịch kinh, loạn kinh và bế kinh, tắc mạch*.

Bản tính của khí là luôn luôn biến hoạt cũng vì lý do đó mà luôn luôn dễ bị biến động mà thành

bệnh. Khi đã bệnh là không còn bệnh của đơn khí nữa mà cả ngũ khí cùng chân khí đều biến loạn. Cho nên việc tác động để chữa là phải phân định được bản khí bệnh, lấy đó làm đầu. Trong các mục đích khác cũng vậy ngoài tác động trực tiếp vào bản khí vẫn là tác động thêm cả ngũ khí và chân khí.

Như vậy căn cứ vào sự hoạt hóa và biến động của khí ta có thể áp dụng từng loại hình án như sau :

a) Với án huyết : Các áp dụng sau :

- Tác động cấp thời chữa bệnh, hay kích thích luyện tập.
- Tác động với mục đích giải huyết.
- Tác động vào sự bế của khí tại huyết.
- Tác động vào sự hoạt động loạn kinh của nghịch kinh của khí trên kinh.
- Tác động có tính tả cao.

b) Với án kinh

- Tác động thường xuyên (tức với sự mãn tính lâu dài) vào sự vận hành của khí.
- Tác động thông kinh mạch.
- Tác động lên sự bế, loạn nghịch của khí (khác với án huyết là sự thông tại huyết).
- Tác động về sự vận hành khí đi đúng đường hành đúng hướng của khí trong kinh.

c) Với án khí :

- Tác động trực tiếp vào khí và nguồn khí.
- Tác động phụ trợ khí trên kinh và dẫn khí đi đúng đường hành đúng hướng.
- Tác động lên sự biến loạn khí.

Về bản chất sâu xa của án ma chân pháp với các nguồn gốc như sau :

— Án huyết : Từ phương pháp giải huyết.

— Án kinh : Từ phương pháp xoa bóp thường.

— Án khí : Từ phương pháp xoa dẫn khí.

Do đó trong án ma chân pháp hoàn toàn có thể dùng phương pháp án bất kỳ lên toàn bộ hệ thống huyết - kinh - khí và đều có hiệu quả, nhưng nếu tác động một cách tương thích và liên hợp thì sẽ gặt hái được những kết quả kỳ diệu, mà có thực của án ma chân pháp.

Sự phối hợp đồng bộ và sử dụng tối ưu các phép án sẽ cho phép chúng ta giải quyết được nhiều vấn đề nan giải của hệ huyết - kinh - khí trong bệnh tật nói riêng và trong tiềm năng cơ thể nói chung.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Phần thứ nhất

ÁN HUYỆT

Án huyết là một trong ba bộ phận quan trọng của án ma chân pháp. Phép án huyết là tác động lên huyết theo các *đặc tính của huyết* để tạo ra các kích thích nhằm mục đích chữa bệnh, dưỡng sinh, luyện võ hay luyện khí công.

Bản chất sâu xa của án huyết là phương pháp tác động lên các điểm định vị trong cơ thể mà sau này được gọi là huyết. Tuy nhiên trong các mức độ : điểm, bấm, ấn, day, xoa của các loại hình tác động lên huyết thì án huyết thiên về day ấn hơn (ấn), đồng thời là có những thao tác khác nhau tác động lên các tính chất khác nhau của huyết và các mục đích khác nhau, nhằm vào sự *phục hồi, ổn định và phát triển mục sinh học* của khí trong cơ thể. Các tính chất bổ tả, âm dương ngũ hành đều được sử dụng với các chỉ định riêng cho phù hợp với từng trường hợp.

Trong án ma chân pháp, án huyết là đơn giản

nhất, nhưng ngược lại lại có những khả năng kỳ dị riêng mà tất cả các phương pháp khác không có được. Nói cho đúng là khi cần tác động vào huyết thì không có gì bằng án huyết.

Trong án huyết có án tĩnh (mang tính chất cơ học) và *án động* (mang tính chất truyền khí). *Án động* có thể nói là một hình thức sử dụng công phu chỉ công ở mức độ thấp. Tức là có sự can vận khí từ bên ngoài vào (khi ấn cho người khác) và từ phần này sang phần khác của cơ thể (tự ấn). Ngay trong sự phát triển lộ gíc án tĩnh khi đã thuần thục cũng trở thành án động một cách vô thức điều đó có nghĩa chỉ cần bổ sung phép truyền khí là cũng đủ mặc dù trong án động cũng có những kỹ thuật riêng ứng với tính chất động, mà trong án tĩnh không thể có. Sự kỳ diệu của án huyết là sự *tổng hòa* của các yếu tố : kỹ thuật ấn, đặc tính huyết, mục đích ấn và cuối cùng là thời gian ấn .

I- HUYỆT LÀ GÌ ?

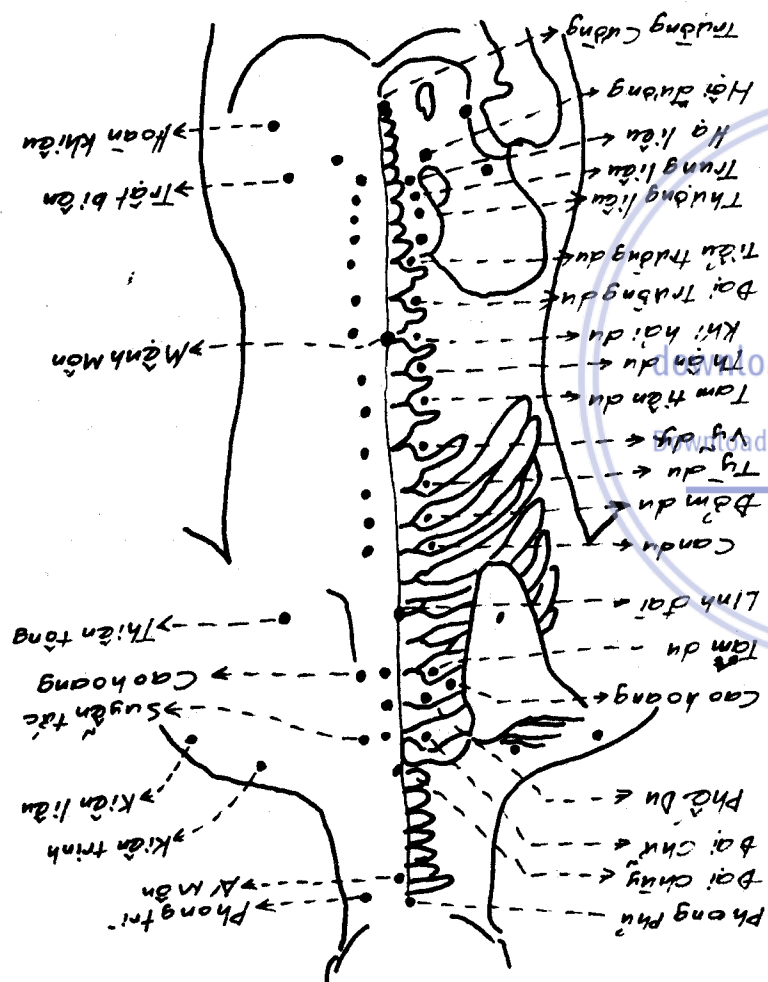
1- Định nghĩa :

Các định nghĩa về huyết tương đối nhiều nhưng cần phải chỉ ra một định nghĩa đúng đắn. Các quan điểm sau đây đều không hoàn thiện và chính xác.

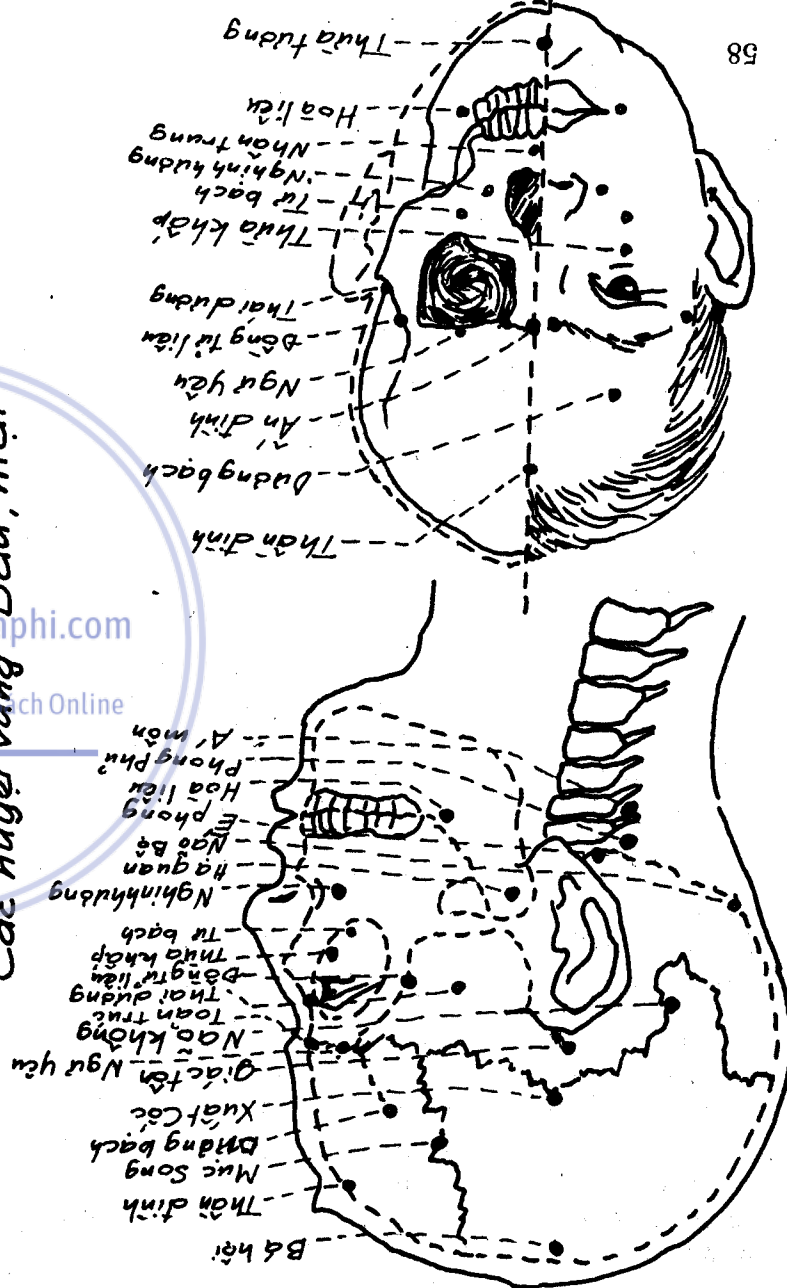
a) *Huyết là vị trí nằm trên kinh mạch khí, là nơi khí đi đến và vận hành trong cơ thể. Quan điểm này coi huyết chỉ là một điểm trên kinh mạch, điều này không đúng vì như thế huyết chỉ là một khái niệm thứ cấp của khái niệm kinh mạch và hoạt động của huyết phụ thuộc vào hoạt động của kinh mạch.*

b) *Huyết là vị trí đặc biệt trong cơ thể một số*

Huyệt ở vùng lưng



Các huyệt vùng Đầu, mặt



các huyết có liên quan nối nhau tạo thành kinh mạch cho khí vận hành. Quan niệm này là quan niệm ngược với quan niệm trên, và cũng là không đúng tức là hoạt động của kinh mạch lại phụ thuộc vào hoạt động của huyết và vướng vào một mâu thuẫn là một số huyết có liên quan lại không cùng chung kinh mạch nào cả.

c) Quan niệm huyết là một điểm ở ngoài da, nơi có hoạt tính sinh học cao, hay có điện trở thấp (quan niệm hiện đại) là quan niệm lại càng sai lầm. Thứ nhất huyết không thuần túy ở ngoài da mà còn ở trong gân, cơ, các hốc xương thậm chí ở tận trong tủy (Bởi vậy mới có nhiều loại kim châm cứu), đồng thời quan niệm hoạt tính sinh học và điện trở là sự áp đặt quan niệm hiện đại một cách chung chung không có giá trị nghiên cứu và sử dụng.

Nói tóm lại quan niệm về huyết phải dựa trên các luận điểm sau đây :

- Huyết là một quan niệm trong hệ thống quan niệm Đông phương về Đông y, bởi vậy càng xa rời các quan niệm của Đông y bao nhiêu càng sai lầm bấy nhiêu.
- Khai niệm huyết và kinh lạc là hai khái niệm có tính tương đồng và khác biệt, không thể lấy cái này quan niệm cái kia để làm lẫn lộn về bản chất, hoạt động và làm phức tạp hóa các quan niệm cơ bản, nguy hại hơn là đẩy sự áp dụng các khái niệm đó vào thực tế, tạo ra các hậu quả tai hại.
- Huyết và kinh mạch đều thể hiện sự vận động của khí, một bên là điểm, một bên là đường, cả hai cùng liên quan tới khí nhưng không thể hòa đồng được phải lấy chuẩn là sự hoạt

động của khí mới có sự phân biệt một cách đúng đắn hai khái niệm này (cùng nhiều khái niệm khác).

- Sự hoạt động của khí : Quan niệm về sự hoạt động của khí không phải là quan niệm có thể trình đơn giản được ở đây chỉ trình bày sơ lược phù hợp với nội dung cuốn sách này, chu trình này như sau :

Khí được sinh ra từ nguồn khí (là đan điền cho chân khí và ngũ tạng cho ngũ khí). Từ nguồn khí khí theo mạch lạc đi đến các nơi có liên quan trực tiếp (chứ không phải là ngay kinh lạc) sau đó khí mới vào huyết rồi từ huyết vào kinh mạch chạy ra kinh âm rồi sang kinh dương trở về tạng. (Xem hình hoạt động của khí trong kinh huyết).

Vậy định nghĩa huyết là gì ?

Dựa trên các quan điểm trên ta có thể tạm thời đưa ra định nghĩa về huyết như sau :

Huyết là một điểm đặc biệt trên cơ thể, là nơi vận hành, thu và phát khí.

2- Phân loại huyết

Sự phân loại huyết dựa trên các đặc tính riêng biệt của huyết căn cứ vào các đặc tính chung của huyết như sau :

- Huyết là điểm có phản xạ thần kinh rất nhạy cảm, phản ứng với các loại hình tác động khác nhau.
- Huyết có kích thước rất nhỏ thường được coi là một điểm.
- Huyết là nơi khí hoạt động và phụ thuộc vào giờ của khí.

Theo Đông y ta có những loại huyết sau đây.

1) Du thị huyết : Là tên chung cho mọi huyết bình thường.

2) A thị huyết : (còn gọi là *thiên ứng huyết*), là huyết phản xạ vùng đầu khi xuất hiện trạng thái bệnh lý.

3) Nguyên huyết và lạc huyết :

a) *Nguyên huyết* là huyết sở quả chỉ có ở các kinh dương còn các kinh âm thì trùng với du huyết là nơi khí tụ còn các kinh âm thì trùng với du huyết là nơi khí tụ còn lại mà biến vì âm để chảy vào kinh dương.

— Các nguyên huyết kinh dương là : Hợp cốc (đại trường) ; dương trì (tam tiêu), uyển cốt (tiểu trường), xung dương (vị), khâu hử (đờm) kinh cốt (bàng quang).

b) *Lạc huyết* : Là nơi khí chạy từ kinh âm sang kinh dương. Tức là khi khí chạy thoe kinh âm là sự biến vì âm triển dương tiêu. Khi đến lạc huyết kinh âm thì âm phần còn lại theo lại huyết sang lạc huyết kim dương còn dương phần chạy tiếp ra cuối đường biến vì thuần âm rồi mới từ nguyên huyết vào kinh dương. Ở đây cũng là thể hiện mối quan hệ biểu lý của tổ hợp tạng (âm) – phủ (dương) trong một vòng vận hành của khí.

— Các lạc huyết là : Liệt khuyết (phế), nội quan (lâm bào), ngoại quan (tam tiêu), thiên lịch (đại trường), chi chính (tiểu trường) thông lý (tâm), phong long (vị), công tôn (tỳ), chi câu (can), quang minh (đờm), đại chung (thận), phi dương (bàng quang).

4) Bối du huyết và mộ huyết :

a) *Bối du huyết* : Là huyết nằm trên kinh bàng quang phần dương trên đường du bàng quang, nơi *trung chuyển* dương chân khí vào bàng quan kinh từ đó vào vòng của ngũ khí.

b) *Mộ huyết* : Là nơi chuyển âm chân khí vào vòng của ngũ khí, mộ huyết nằm ở ngực bụng.

— Bối du huyết mang tên kinh mạch liên quan, ví dụ tỳ du là bối du huyết của tỳ kinh v.v...

— Mộ huyết của các kinh là : Trung phủ (phế), đản trung (tam bào), cự khuyết (tâm). Chương môn (tỳ), kỳ môn (can) kinh môn (thận), thiếu xu (đại trường), thạch môn (tam tiêu).

— Quan nguyên (tiểu trường), trung quản (vị), nhật nguyệt (đờm).

— Trung cực (bàng quang).

5- *Hội huyết* : Là huyết liên quan tới cấu tạo cơ thể liên quan tới khí, hội huyết nằm ở ngực bụng.

a) *Tạng hội* là huyết chương môn.

b) *Khù hội* là huyết đản trung (*chuyển trung*).

c) *Phủ hội* là huyết trung quan.

d) *Huyết hội* là huyết cách du.

e) *Cốt hội* là huyết đại trử.

g) *Tỷ hội* là huyết tuyền cốt.

h) *Cân hội* là huyết lãng tuyền.

i) *Mạch hội* là huyết thái uyên.

6- *Giao huyết* là giao huyết của 12 kinh chính với bát mạch kỳ kinh có tám huyết là :

a) *Tỳ kinh* với mạch xung là huyết công tôn.

b) *Tâm bào kinh* với mạch âm duy là huyết nội quan.

- c) Tiểu trường kinh với mạch đốc hậu kế là.
- d) Thân mạch bàng quang kinh với mạch dương kiều là huyết thân mạch..
- e) Đờm kinh với mạch đới là huyết túc lâm khấp.
- g) Kinh tam tiêu với mạch dương duy là huyết ngoại quan.
- h) Phế kinh với nhâm mạch là huyết liệt khuyệt.
- i) Thận kinh với âm kiều mạch là huyết chiếu hải.

7- Khích huyết : Khích huyết là huyết sâu nhất trong kinh. Khích huyết tác động tăng cường khí trong mọi trường hợp kích thích khí ở mọi mức độ chữa bệnh (nhất là bệnh mãn tính), dưỡng sinh (nâng nước sinh học) và luyện công phu.

Cá khích huyết là : Khổng tồ (phê), khích môn (tâm bào), âm khích (tâm), địa cơ (tỳ), trung đở (can), thủy tuyền (thận), ôn lưu (dại trường), hội tông (tâm tiêu), dưỡng lão (tiểu trường), lương khâu (vị), ngoại khâu (đờm), kim môn (bàng quang), dương giao (dương duy), trúc tân (âm duy), phụ dương (dương kiều), giao tín (âm kiều).

8- Ngũ du huyết (xem bảng ngũ du huyết)

Ngũ du huyết là năm loại huyết hết sức quan trọng trong hoạt động của khí. Ngũ du huyết nằm ở đầu kinh dương, hay cuối kinh âm. Đặc điểm của ngũ du huyết là mang đặc tính ngũ hành (chính vì vậy trong án ma pháp hết sức quan trọng cũng như mọi phương pháp tác động lên huyết khác). Ngũ du huyết bao gồm :

a) **Tĩnh huyết** : Là huyết sở xuất, điều hòa sự đẩy vơi của khí, là huyết thu phát của khí với bên ngoài là huyết tận cùng của sự biến vi âm khí. Tĩnh

huyết của kinh âm mang tính mộc, của kinh dương mang tính kim.

b) **Vinh huyết** : (hay huỳnh huyết) là huyết sở lưu, là huyết phát vượng của khí trong kinh. Vinh huyết của kinh âm mang tính hỏa của kinh dương mang tính thủy.

c) **Du huyết** : Là huyết sở trú có tác dụng điều hòa giữa các khí nhập vào hỗ trợ hòa đồng trong kinh. Du huyết kinh âm mang tính thổ, của kinh dương mang tính mộc.

d) **Kinh huyết** : Là huyết sở hành, nội khí chạy qua nhiều và mạnh. Kinh huyết của an kinh mang tính kim còn của dương kinh mang tính hỏa.

e) **Hiệp huyết** : Là huyết sở nhập, nơi khí đổ dồn vào tụ lại rồi phân đi. Hiệp huyết của kinh âm mang tính thủy, của kinh dương mang tính thổ.

Ngũ du huyết được áp dụng rất triệt để trong châm cứu, giải huyết và các phương pháp tác động lên huyết khác. Trong thực tế lâm sàng ngũ du huyết luôn để lại các kết quả bất ngờ mà việc sử lý đúng nó luôn tạo ra các hiệu quả chữa bệnh kỳ dị.

Trong án ma pháp sự sử dụng ngũ du huyết cũng được coi trọng kể cả trong án kinh, tiết đoạn ngũ hành là tiết đoạn quan trọng nhất.

Trong án khí thì án vào ngũ du huyết dễ tạo ra các tác dụng án trực tiếp vào khí rất có hiệu quả nhất là trong án khí động ngũ du huyết được sử dụng tốt.

Một trong những nguyên nhân nữa làm cho ngũ du huyết trở nên thích hợp với án ma pháp là các ngũ du huyết không trực tiếp ảnh hưởng vào các bộ

vi nơi ngũ tạng đồng thời ảnh hưởng tới thần khí không trực tiếp nên không nguy hại.

Cuối cùng trong các bộ phận của con người vị trí ngũ du huyết thuận tiện cho việc tác động ấn nhất.

II- KỸ THUẬT ÁN HUYỆT

Kỹ thuật ấn huyết bao gồm hai dạng *án tĩnh* và *án động* như sau :

1- Kỹ thuật ấn tĩnh (xem hình kỹ thuật ấn)

Kỹ thuật ấn tĩnh bao gồm các phần sau :

a) *Kỹ thuật bổ tả pháp* :

Đó là kỹ thuật tác động mạnh hay yếu có tác dụng thực tế là bổ hay tả (là hai phương pháp Đông y).

— *Tả pháp* : Ấn thẳng trực diện, ấn dứt khoát, nhánh tương đối mạnh, một số lần nhất định, ngón tay bấm vuông góc, bàn tay tỳ vào bên cạnh vị trí huyết để tạo lực ấn với số lần ấn là sáu nhịp 1 lần.

— *Bổ pháp* : Day vòng nhưng hơi ấn một chút tạo rung thật sự ở vị trí huyết, ngón tay để vuông góc hay chếch tùy cần ấn mạnh hay nhẹ theo từng loại huyết. Với số lần ấn là sáu vòng một lần.

b) *Kỹ thuật âm dương pháp* :

Kỹ thuật âm dương pháp là tư thế của tay khi chuyển ấn (ứng với đặc tính âm dương của khí).

— *Dương án* là ấn áp vào huyết hơi sâu bên trong, tức là giữ lực tác động.

— *Âm án* : là ấn áp vào huyết hơi nông một chút, tức là ngưng lực tác động (hay rất nhẹ).

Ví dụ khí tả dương thì bấm vào huyết sau khi chuyển nhịp thì ngón tay vẫn để sâu trong huyết còn nếu tả âm thì khi chuyển nhịp tay dừng ở nông trên huyết lực ấn rất nhẹ.

c) *Kỹ thuật ngũ hành án* :

Kỹ thuật ngũ hành án là sự phối hợp tả bổ với mục đích ấn khác nhau bao giờ cũng lấy tả trước bổ sau với số nhịp ấn trong 1 lần như sau :

Hỏa án : Tả 1 nhịp xong bổ 5 lần nhịp

Thủy án : Tả 5 nhịp xong bổ 1 lần nhịp

Kim án : Tả 4 nhịp xong bổ 4 nhịp

Mộc án : Tả 2 nhịp xong bổ 4 nhịp

Thổ án : Tả 3 nhịp xong bổ 3 nhịp.

Ghi chú :

— *Âm dương án* sử dụng cho âm dương huyết của ai thì huyết, du thị huyết. Lạc huyết, còn nguyên huyết, bồi du huyết là dương án, mộ huyết, du huyết là âm án.

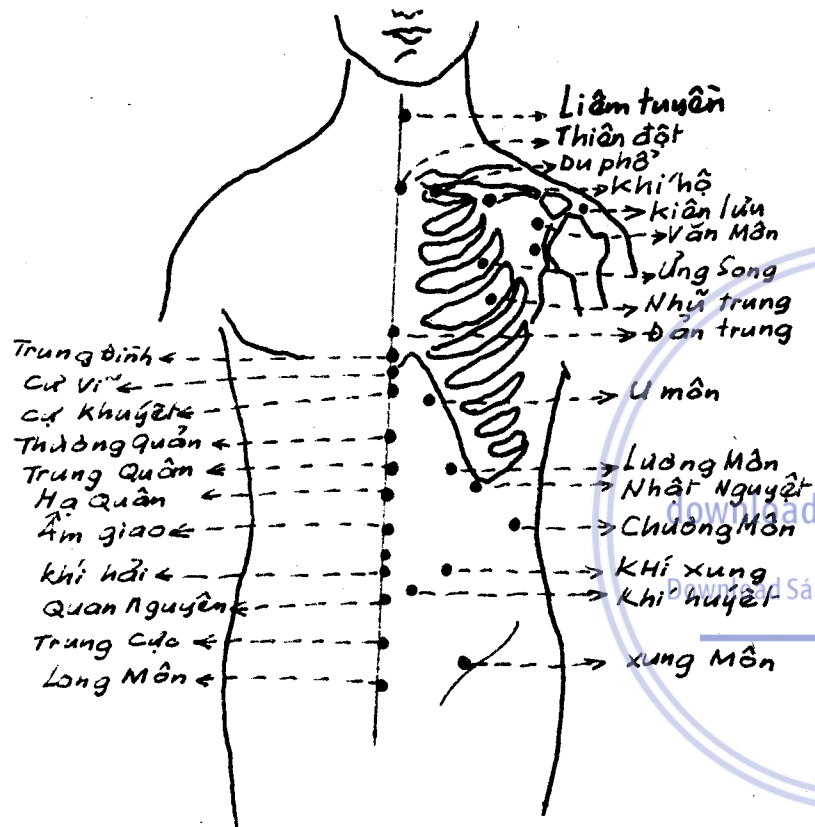
— *Ngũ hành án* là sử dụng vào ngũ huyết.

— *Du huyết* khi sử dụng với mô huyết thay cho nguyên huyết ở kinh âm thì âm án. Còn khi sử dụng bình thường thì theo ngũ hành án.

2- *Kỹ thuật ấn huyết động*

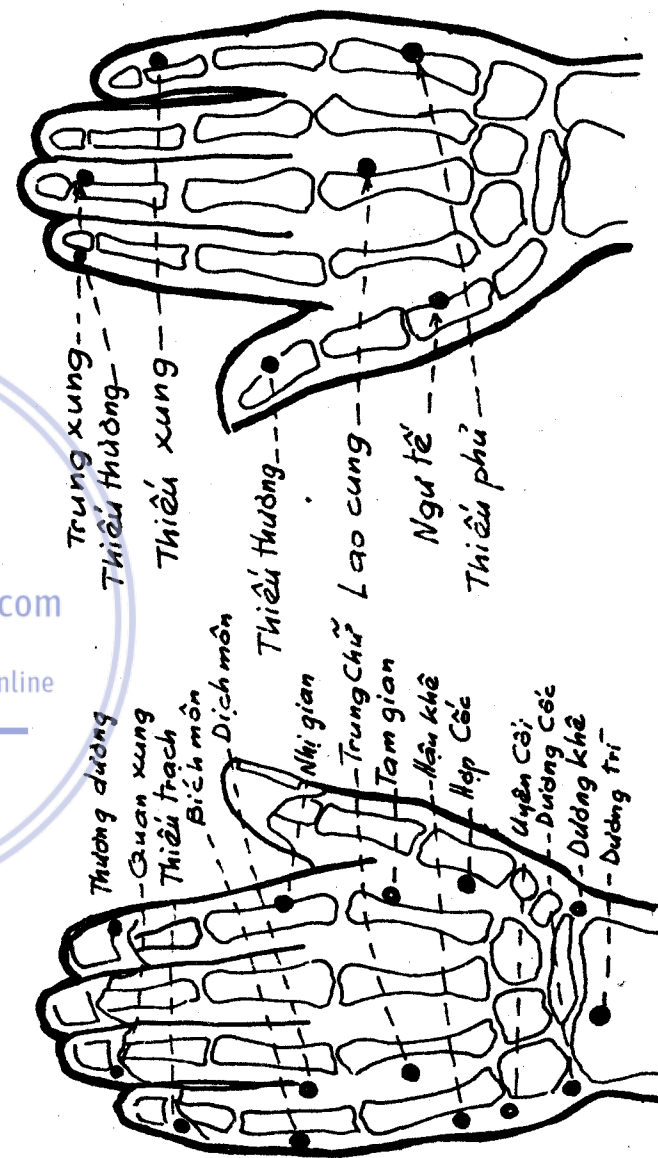
Như đã nói ở trên ấn động nói chung là *Ngoại khí* bên ngoài vào (trong trường hợp ấn cho người khác) hay đưa *nội khí* từ bên trong ra (trong trường hợp tự ấn) Nhưng cũng như nói ở trên ấn động khác với áp dụng *vòng phu chỉ công*, là không phân biệt khí mà chỉ dụng tính âm dương thu phát của

Huyệt án vùng bụng



H:

Huyệt án Bàn tay



khí. Thêm vào đó khí ở tay ấn có các bản chất khác nhau, (chủ yếu là tâm khí, nhiệt tâm khí và phệ khí) nhưng được dùng chung.

Như vậy trong kỹ thuật ấn huyết động có những vấn đề cần biết sau đây :

1- Kỹ thuật điều khí :

Kỹ thuật điều khí của ấn ma chân pháp không phức tạp như trong khí công. Trong ấn huyết động chỉ cần luyện theo các bước đơn giản sau đây.

— Ngưng thần, tĩnh tọa, thư giãn, thở điều hòa theo chu kỳ *hít nén thở ra ngưng* vài lần.

— Tập trung tâm ý ra ngón ấn, đọc mật lệnh *“phát khí”*.

— Chọn đối tượng nào đó áp ngón tay vào và tập trung tâm ý đọc mật lệnh *“phát khí”*. Với các bước đơn giản trên cùng các động tác luyện như búng tay, day huyết đầu ngón một thời gian cho thuần, khi thấy tay có hiện tượng dòng khí tê nóng chạy ra đến đầu ngón tay, là có thể ấn hiệu quả.

Kỹ thuật này dùng chung cho cả ấn huyết, ấn kinh và ấn khí.

2- Kỹ thuật ấn huyết động :

Có hai cách như sau :

a) Dùng phép điều khí vào ấn tĩnh

b) Sử dụng như chỉ công pháp bậc thấp tức là theo các dạng sau :

— Tả ấn : Áp sâu vào huyết truyền khí.

— Bồ ấn : Để vừa tải trên huyết truyền khí.

— Âm ấn : Hướng ngón tay nghịch chiều kinh.

— Dương ấn : Hướng ngón tay thuận chiều kinh.

— Ngũ hành ấn giống ấn tĩnh như sau :

+ Hỏa ấn : Tả ấn 1 lần bồ ấn 5 lần.

+ Thủy ấn : Tả ấn 5 lần bồ ấn 1 lần.

+ Kim ấn : Tả ấn 4 lần bồ ấn 2 lần.

+ Mộc ấn ; Tả ấn 2 lần bồ ấn 4 lần.

+ Thổ ấn : Tả ấn 3 lần bồ ấn 3 lần.

Ghi chú : Các chỉ định ấn cho các huyết giống như ấn tĩnh.

III- CÁCH XÁC ĐỊNH HUYỆT

Cách xác định huyết rất quan trọng trong tác động lên huyết. Có các cách xác định huyết như sau :

1- *Theo mốc tự nhiên* của cơ thể và cảm giác của huyết. Ví dụ huyết ấn đường ở giữa hai lông mày nơi khe xương huyết dẫn trung là ở giữa hai núm vú nơi hốc xương ngực khi ấn vào huyết thấy đau, nặng là đúng.

2- *Theo đông phân thốn* : Theo các chuẩn sau đây :

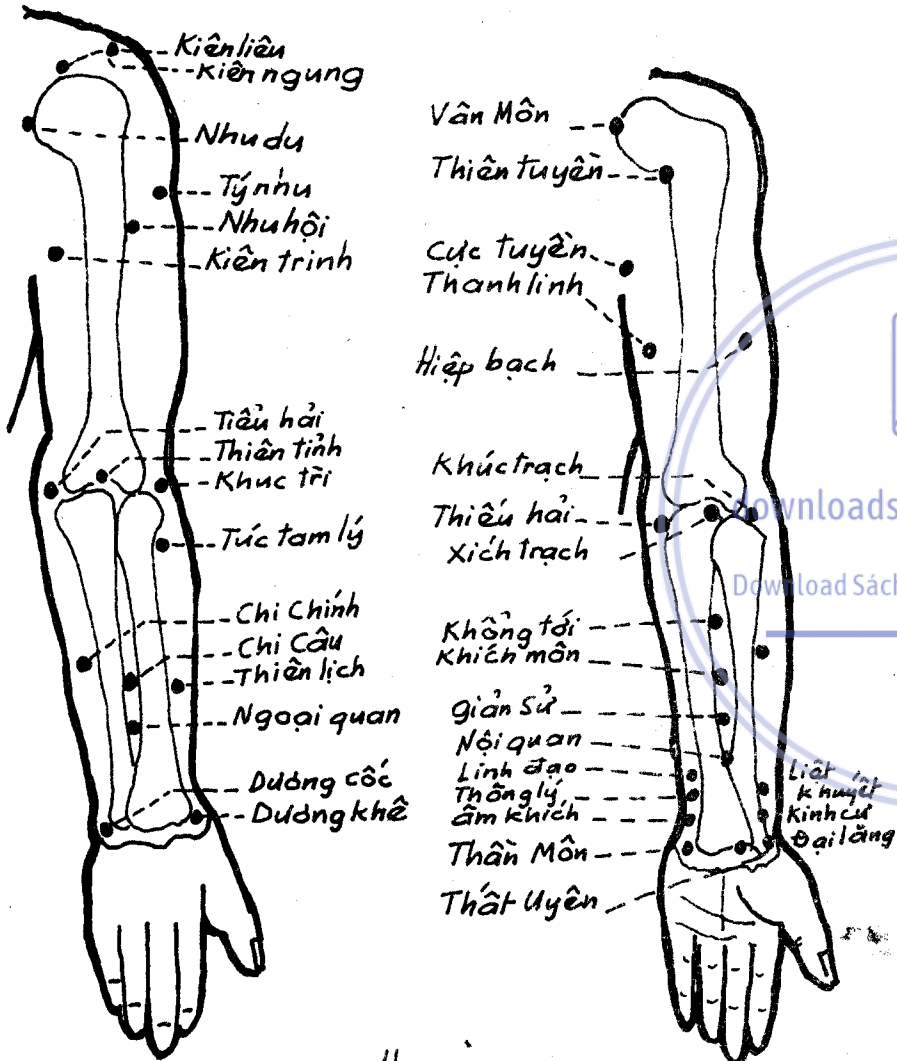
a) *Cơ ngón tay giữa, để đầu móng tay giữa áp vào đầu ngón tay cái thì khoảng cách giữa hai lần chỉ ở hai đầu lông giữa là 1 thốn.*

b) *Để ngón trỏ và ngón giữa sát nhau, chiều ngang của hai lần chỉ đốt 1 và đốt 2 của hai ngón là 2 thốn.*

c) *Bề ngang của ba ngón trỏ, giữa và ngón áp út là 2 thốn.*

d) *Bề ngang của ngón tay cái là 1 thốn.*

Các huyết án mắt trong cánh tay và mặt ngoài cánh tay

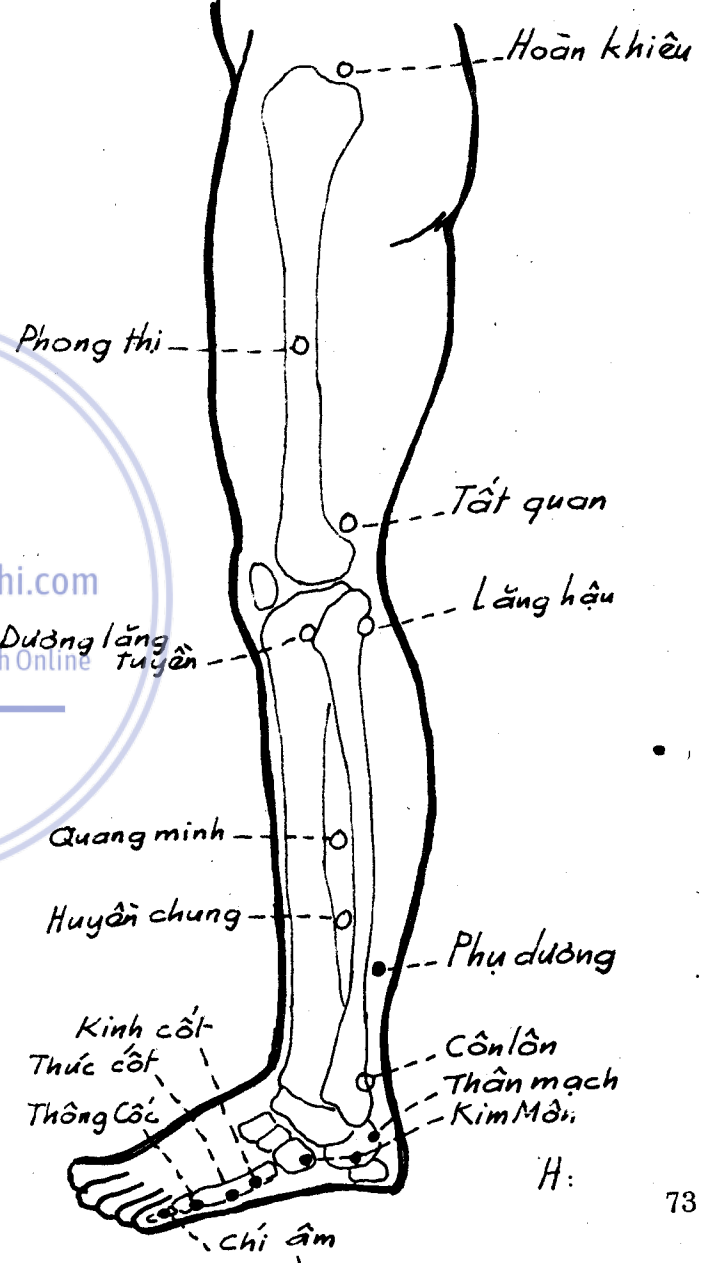


mặt ngoài

H:

mặt trong

Các huyết mặt ngoài chân



Phong thi

Tật quan

Lăng hậu

Dương lạng tuyền

Quang minh

Huyền chung

Phụ dương

Kinh cốt

Thúc cốt

Thông Cốc

Chí âm

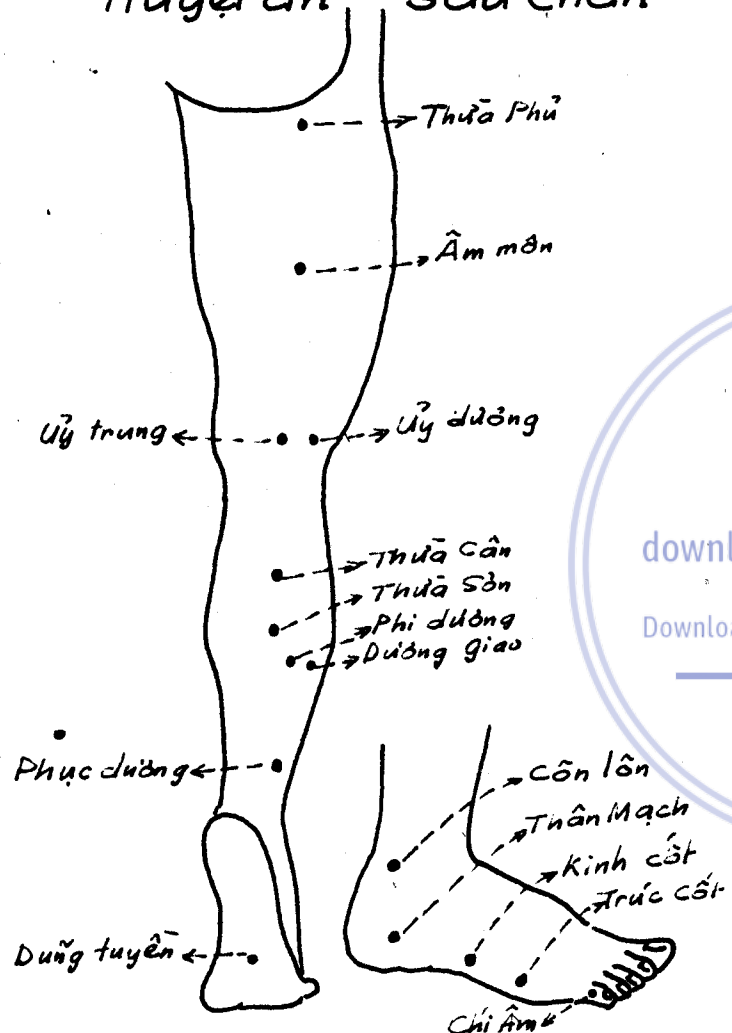
Côn lôn

Thân mạch

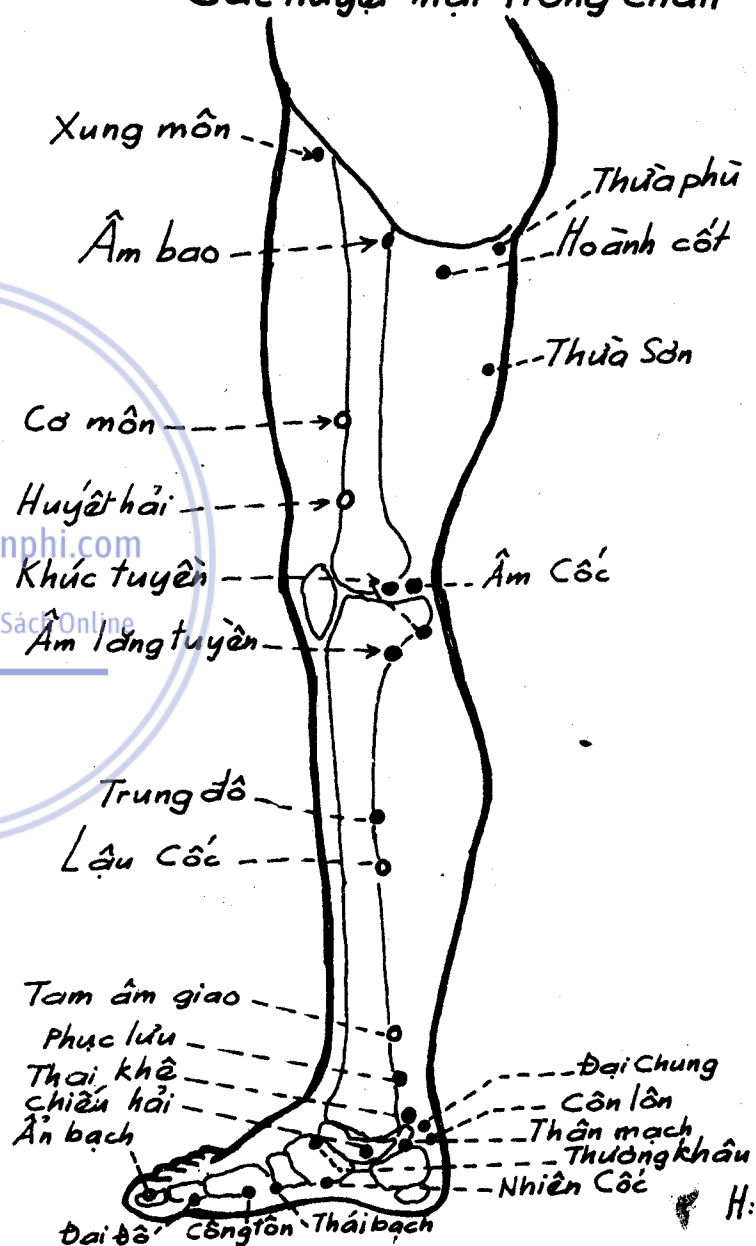
Kim Môn

H:

Huyệt ấn sau chân



Các huyệt mặt trong chân



H:

H:

3- Cốt độ pháp :

Căn cứ vào cấu trúc trong môn nhân trắc học như sau :

a) Đầu : Từ giữa hai lông mày lên chân tóc trên trán là 3 thốn. Từ đốt cổ thứ 7 lên đến chân tóc sau gáy là 3 thốn.

b) Ngực bụng : Giữa hai núm vú là 8 thốn, từ mỏ ác tới rốn là 8 thốn, từ rốn tới bờ xương mu là 5 thốn.

c) Lưng : Khi đứng khoanh tay từ giữa cột sống đến bờ trong của xương bả vai là 3 thốn.

d) Tay : Từ ngang nách đến nếp ngang khuỷu tay là 9 thốn từ nếp ngang khuỷu tay đến nếp ngang cổ tay là 12 thốn.

e) Chân : Từ nếp ngang khuỷu chân đến mắt cá ngoài là 16 thốn, từ bờ ngoài đùi (mẫu chuyển tới xương đùi) đến nếp ngang khuỷu chân là 19 thốn.

Lưu ý :

- Trong các sách nói đến đơn vị thốn là cách đo như trên và một thốn cũng bằng 1 tấc, 1 tấc bằng 10 phân.
- Cấu trúc đo trên đây dựa trên cơ sở của đối tượng được tác động lên huyết chứ không phải là của người tác động.

5- Cách xác định huyết cho án ma chân pháp :

Để đơn giản và có hiệu quả cho việc xác định huyết, chúng ta căn cứ vào lộ trình xác định huyết sau :

a) Nằm được vị trí tương đối của huyết :

Các vị trí tương đối của huyết được xác định đơn giản vào các phép đo, hướng dẫn ở trên bất kỳ

cuốn sách nào viết về huyết (vì trong khuôn khổ cuốn sách này không thể trình bày hết được).

b) Xác định vị trí tương đối của kinh mà huyết nằm trên đó ; (xem phần xác định kinh mạch thuộc phần III án kinh).

c) Xác định tính chất của vị trí huyết :

Tính chất này được một số sách nói đến với các tên sau :

- Cẩn huyết : Huyết nằm trên gân.
- Huyết huyết : Huyết nằm trên mạch máu.
- Cốt huyết : Huyết nằm trên khe, hốc xương.
- Cơ huyết : Huyết nằm trên các múi cơ.

Sau khi tiến hành ba bước trên có thể xác định vị trí huyết. Sau đó tiến hành các bước thử huyết sau :

d) Bấm mạnh nhanh vào vị trí có huyết thấy nhói đau hơn vùng xung quanh thì đó là huyết nhưng cũng có thể là huyết khác lân cận.

e) Bấm chặn vừa phải một lúc thấy có đường tê tê nhói nhói chạy đúng kinh của huyết là đúng.

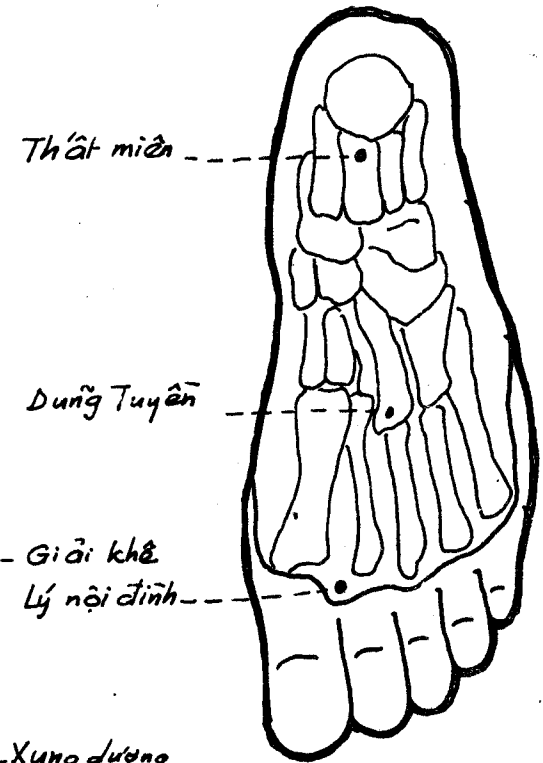
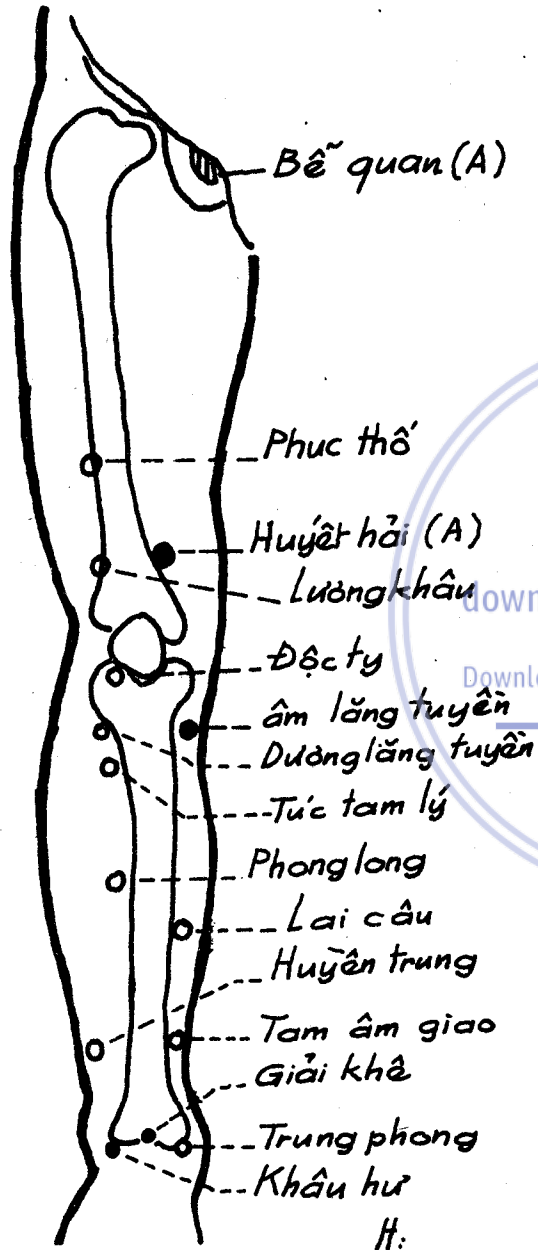
g) Để chắc chắn tìm trong cách đặc trị của huyết mà tác động vào, thấy có kết quả chấp nhận được là đúng.

IV- CÁC HUYỆT TRONG CƠ THỂ VÀ CHỈ ĐỊNH ÁN

Trong phần này xin trình bày vị trí các huyết quan trọng trong cơ thể và các chỉ định án tương thích.

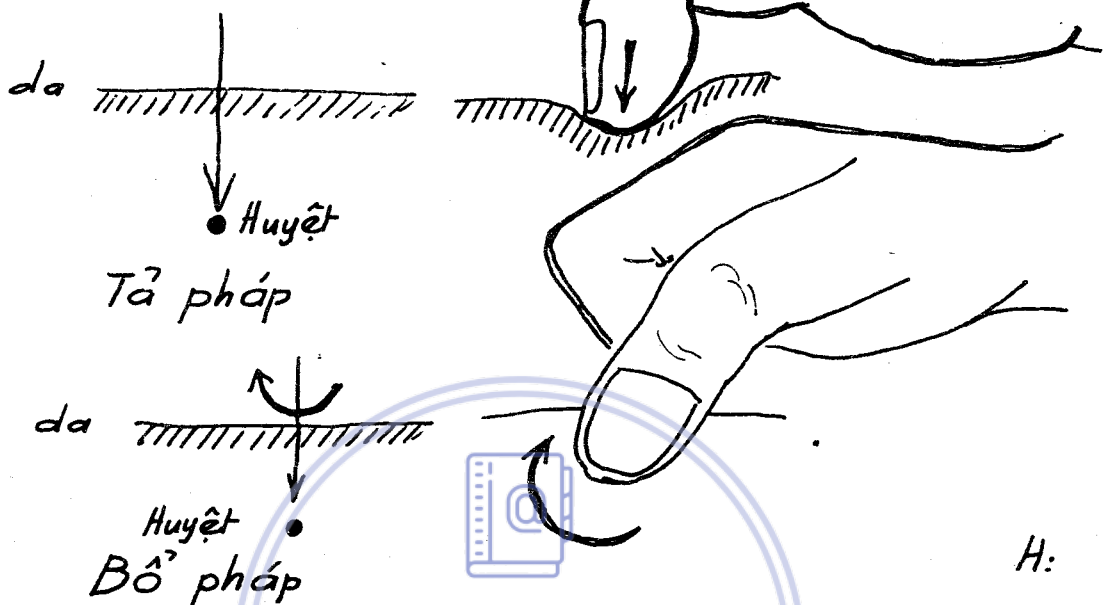
Các huyết mu bàn chân
và gan bàn chân.

Các huyết mặt trước chân



H:

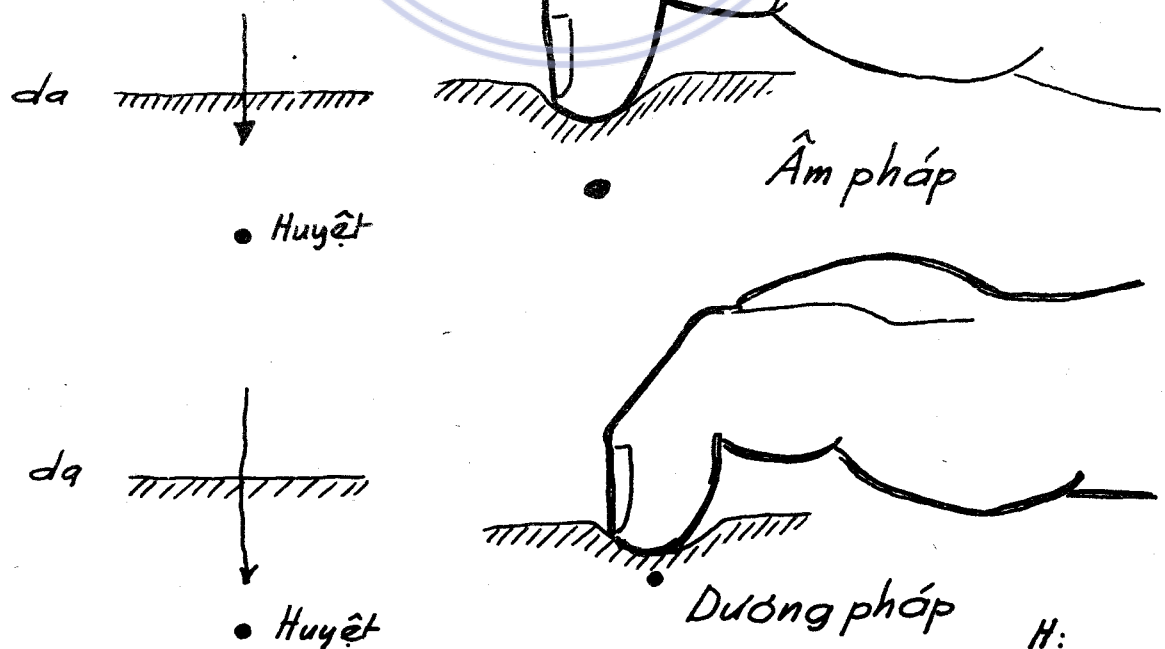
Hình Kỹ thuật Ấn tĩnh



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Hình kỹ thuật Ấn tĩnh



Trong cơ thể con người có rất nhiều huyết có các huyết trên kinh mạch và ngoài kinh mạch. Theo sách Linh khu thân kinh cơ thể có 365 huyết tương ứng với 365 ngày trong năm. Nhưng theo thời gian phát triển của đông y, số huyết ngày càng tăng lên 669 huyết trên kinh và 94 huyết ngoại kinh (số liệu năm 1950). Cho đến nay có huyết này lên đến 804 và hơn nữa. (Chỉ có điều số lượng huyết thì tăng lên, mà chất lượng tác động lên huyết thì giảm đi).

Trong phần này chỉ xin trình bày các huyết quan trọng có liên quan tới án ma pháp và đủ dùng để tác động theo các mục đích án.

Kết cấu của phần trình bày từng huyết như sau :

Thuộc kinh : Tức huyết nằm trên kinh mạch nào.

Đặc điểm : Là huyết thường hay huyết đặc biệt nào.

Vị trí : Vị trí cụ thể ở nơi nào.

Chủ tại : Có thể dùng chữa bệnh gì. [Download Sách Hay | Đọc Sách Online](https://bookykhoea.com)

Ứng dụng : (Nếu có) tức các khả năng trong mục đích án khác.

Thời thịnh : Tức là thời phát vượng (nếu có, vì phần lớn các huyết đều phát vượng theo kinh khí).

+ Chỉ định án : Chỉ định ứng dụng các phép án.

+ Lưu ý : Những chỉ định mức độ nguy hiểm khi tác động.

Để tiện, các huyết trình bày theo hệ thống phân chia khu vực tương đối như sau :

- 1) Phần đầu, mặt gọi chung là phần *đầu*.
- 2) Phần gáy lưng gọi chung là phần *lưng*.

3) Phần cổ ngực bụng gọi chung là phần *ngực bụng*.

4) Phần vai tay gọi chung là phần *tay*.

5) Phần hông chân gọi chung là các vùng *chân*.

Các phần được trình bày theo thứ tự chữ cái cho dễ tìm.



[downloadsachmienphi.com](https://bookykhoea.com)

I- CÁC HUYỆT VÙNG ĐẦU

ẤN ĐƯỜNG (dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là tứ huyết quan trọng.
- *Vị trí* : Giữa đường nối hai đầu chân mày và đường thẳng giữa sống mũi.
- *Chủ trị* : Trán đau, choáng váng, huyết áp cao, trẻ co giật bệnh về mắt mũi.
- *Ứng dụng* : Ứng dụng mọi mục đích nhất là trong luyện khí công, công phu vì đó là huyết chủ của miêu công và là cơ sở của mê hoàn công, đan điền công, thái dương công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, với *tả* là chủ yếu.

BÁ HÔI (hay BÁCH HỘI dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyết tối quan trọng nơi hội của các kinh mạch dương.
- *Vị trí* : Giữa đỉnh đầu, giao của mạch đốc và đường nối hai đỉnh tai, nơi có hõm khe xương.
- *Chủ trị* : Đầu đau, sa tử cung, trĩ, thần kinh

suy nhược. Bệnh tâm thần, trụy mạch ti, trúng phong (tai biến não), hôn mê cấp.

- *Ứng dụng* : Là huyết tuyệt đối quan trọng nhưng chỉ sử dụng trong luyện khí công – công phu, vì là huyết phát của công phu thần công, là huyết thu của thái dương công, là huyết hành của đan điền công, nê hoàn công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng phép dương án với *bố* là chủ yếu.

3. ĐẦU DUY (dương huyết)

- *Thuộc tính* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của kinh vị, đờm và dương duy thốn (ngay khớp đỉnh trán), thẳng đỉnh tai lên nơi khớp sọ mang tai.
- *Chủ trị* : Chóng mặt, đau nhân cầu, chảy nước mắt do gió, đau hai bên mang tai, tai ù.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh để ổn định ngũ quan và hoạt động thần kinh não bộ.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án *tả* là chính.

ĐỊA THƯỜNG (dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của vị kinh với đại trường kinh và mạch dương kiều.
- *Vị trí* : Khóe miệng ngang ra 4 phân, trên rãnh mũi mép (pháp bệnh).

- *Chủ trị* : Liệt mặt, chảy nước miếng, đau thần kinh sinh ba.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh với việc duy trì hoạt động tốt của ngũ quan.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án chủ yếu là bổ.

ĐỒNG TỬ LIÊU (dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của đờm kinh và tam tiêu. Tiểu trường kinh, là huyết kết của đờm kinh.
- *Vị trí* : Khóe mắt ngoài ra 0,5 thốn, chỗ lõm xương, sát khớp của mồm ngoài ổ mắt, với xương gò má và xương trán.
- *Chủ trị* : Các bệnh về mắt, cận thị, đau đầu, liệt mặt.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, duy trì hoạt động ngũ quan nhất là mắt.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

Ế PHONG (dương huyết)

- *Thuộc tính* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của kinh tam tiêu và đờm kinh chũm và vành lên xương hàm dưới, ấn đáy tai xuống, chỗ trứng xuống đầu, đáy tai là huyết.

- *Chủ trị* : Điếc tai, viêm tai giữa, liệt mặt, viêm mang tai, răng đau, viêm khớp hàm, thoái hóa hàm viêm lợi, đau đầu tai ù.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án với bổ là chủ yếu.

GIÁP XA (dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Vị trí* : Trên bờ xương hàm, tại đỉnh cơ xương chũm, từ huyết địa thương ra sau thốn.
- *Chủ trị* : Đau răng, liệt mặt mang tai sưng đau, cơ xương chũm co giật, cơ hàm sưng đau.
- *Ứng dụng* : Sử dụng ở trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm dương án. Bổ là chủ yếu.

8 – HẠ QUAN (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của vị kinh và đờm kinh.
- *Vị trí* : Ở góc phía trước mồm tiếp xương thái dương và lồi cầu xương hàm dưới, ngang nắp bình tai.
- *Chủ trị* : Liệt mặt, răng trên đau, thần kinh sinh ba đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, để duy trì hoạt động của cơ miệng và mặt.

- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

9 – HÀM YẾN (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là hiệp hội của đờm kinh với tam tiêu và vị.
- *Vị trí* : Ở góc trán, trên chân tóc mai trán khi nhai thấy hơi chuyển động, nơi khớp xương mang tai.
- *Chủ trị* : Chóng mặt, đau nửa đầu, mũi viêm, lợi viêm.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

10 – KHIẾU ÂM (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Hiệp hội của đờm, tam tiêu và bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Phần sau trũng xương thái dương. Giữa huyết phù bạch và huyết hoàn cốt.
- *Chủ trị* : Mắt đau, đỉnh đầu đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án với tả là chủ yếu.

11 – NÃO HỘ (Dương huyết)

Thuộc kinh : Mạch đốc.

- *Đặc điểm* : Là huyết hội của mạch đốc với kinh bàng quang.
- *Vị trí* : Trên huyết cường gian 1,5 thốn.
- *Chủ trị* : Động kinh, chóng mặt, đau nhói vùng chẩm gáy.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án với tả là chính.

15 – THỪA TƯỚNG (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của mạch nhâm, mạch đốc, kinh vị v và đại trường kinh.
- *Vị trí* : Giữa cằm, đáy chỗ lõm, giữa và dưới môi dưới.
- *Chủ trị* : Liệt mặt, chảy nước miếng, răng đau. Mất tiếng, vùng chẩm đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

16 – TÌNH MINH (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là huyết kết của bàng quang kinh.

- *Vị trí* : Trong kheo mắt, một phân ở hai bên mũi.
- *Chủ trị* : Viêm kết mạc, chảy nước mắt vì gió, cận thị, viễn thị, mắt cườm, thần kinh thị giác đau, teo.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, bảo đảm hoạt động của mắt.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả nhanh bổ ít*.

Chú ý : Là huyết liên quan đến mắt nên cần thận.

17 - TOẢN TRÚC (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang kinh.
- *Đặc điểm* : Là thần huyết quan trọng.
- *Vị trí* : Chỗ hốc xương đầu trong lông mày, thẳng huyết tình minh lên.
- *Chủ trị* : Đầu đau, mắt đau, mắt mờ, chảy nước mắt, nhãn áp cao, nhức trán.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và luyện công phu miêu công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

Chú ý : Là thần huyết nên *tả nhanh bổ ít*.

12 - NGHINH HƯƠNG (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Đa dương minh đại trường.

- *Đặc điểm* : Là huyết hội của kinh đại trường và vị kinh.
- *Vị trí* : Phía ngoài chân cánh mũi 5 phân, tại rãnh của mũi môi, hoặc tại giao của rãnh mũi môi với đường ngang chân cánh mũi.
- *Chủ trị* : Chảy nước mũi, mũi viêm, xoang mũi, giun chui ống mật, liệt thần kinh mặt.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

13 - THẦN ĐÌNH (Dương huyết)

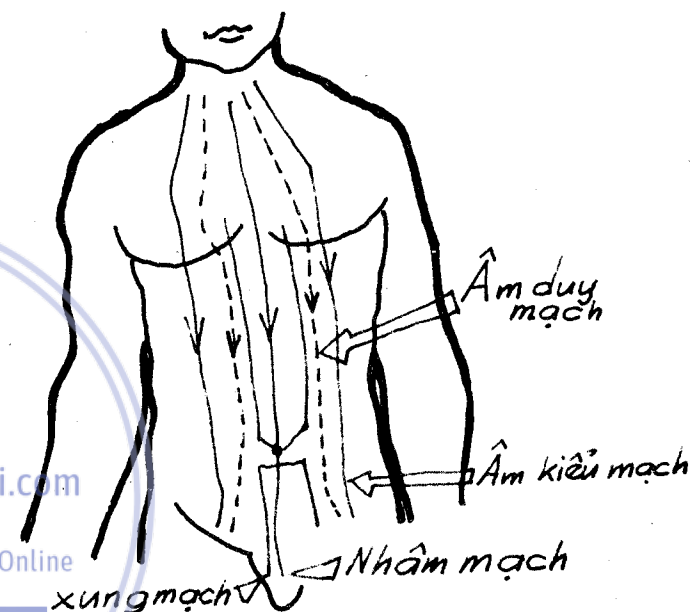
- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của mạch đốc với kinh bàng quang.
- *Vị trí* : Trên đường mạch đốc phần trước mặt (đường trung tâm ở mặt) từ huyết ấn đường (giữa hai lông mày) lên 3,5 thốn nơi khe khớp xương trán.
- *Chủ trị* : Trán đau, choáng váng đầu óc, mũi viêm, động kinh, mất ngủ, hồi hộp lo sợ.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

Chú ý : *Tả* vừa phải tránh ảnh hưởng não bộ.

14 - THỪA KHẤP (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.

- **Đặc điểm** : Là huyết hội của vị kinh và mạch nhâm, mạch dương kiều.
 - **Vị trí** : Trên bờ xương hốc mắt, lấy ở chỗ gặp nhau của bờ xương ổ mắt với đường dọc giữa mắt.
 - **Chủ trị** : Kết mạc bị viêm, chảy nước mắt do gió, cận thị, mắt bị cườm, đỏ đau, thông mang, giãn đồng tử, mũi viêm.
 - **Ứng dụng** : Trong dưỡng sinh.
 - **Chỉ định ấn** : Sử dụng dương ấn, tả là chủ yếu.
- Chú ý** : Tả thật nhanh, tránh tổn thương mạch máu.



II. CÁC HUYỆT VÙNG BỤNG NGỰC

1 - ÂM GIAO (Âm huyết)

- **Thuộc kinh** : Mạch nhâm.
- **Đặc điểm** Là huyết mộ của kinh tam tiêu dùng chẩn đoán các âm chứng của kinh mạch.
- **Vị trí** : Dưới rốn 1 thốn.
- **Chủ trị** : Viêm niệu đạo, viêm mạc tử cung, kinh nguyệt không đều, viêm âm đạo, rong huyết, đau bụng hậu sản, sa ruột.
- **Chỉ định ấn** : Sử dụng âm ấn, bổ là chủ yếu.

Mạch Ấn Vững Bụng H:

2 - CHIÊN TRUNG (Âm huyết, Đản trung)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyết khí hội, huyết chẩn đoán của kinh tâm bào.
- *Vị trí* : Giao điểm mạch nhâm và đường nối hai núm vú.
- *Chủ trị* : Viêm khí quản, khí suyễn, họng đau ngực đầy, ho gà, viêm tắc tuyến vú (tắc tia sữa).
- *Ứng dụng* : Trong mọi mục đích. Nhất là trong khí công cơ bản. Huyết dẫn trung là huyết dẫn của đan điền công, nê hoàn công và thái dương công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *tả* nhiều hơn *bổ*.

Chú ý : Không nên *tả* quá mạnh sai, mà làm ảnh hưởng tới tim.

3 - CHƯỞNG MÔN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của tạng, hội của can dorm là mộ huyết chẩn đoán của tỷ kinh.
- *Vị trí* : Dưới đầu xương sườn cột thứ 11, hoặc đứng thẳng người co cùi chỏ vào sườn chạm phải huyết.
- *Chủ trị* : Lá lách sưng to, bụng chướng, tiêu chảy, mạng sườn đau.

- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh để điều hòa can - vị và kích thích hoạt động của tạng.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Tác động vừa phải và chậm, tránh tổn thương nội tạng.

4 - CỰ KHUYẾT (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhanh.
- *Đặc điểm* : Mộ huyết chuẩn đoán của kinh tâm.
- *Vị trí* : Từ rốn lên thẳng sáu thốn, hoặc điểm dao của mạch nhanh và đường nối hai đầu bờ sườn.
- *Chủ trị* : Bệnh lo âu, hồi hộp, ói mửa, bao tử đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

5 - CỰC TUYỀN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là huyết khởi kinh tâm, một *tử* huyết.
- *Vị trí* : Huyết ở đỉnh hòm nách, sau gân cơ nhị đầu và cơ cánh tay, trước động mạch nách.
- *Chủ trị* : Cánh tay đau, chi trên liệt, vùng trên đầu khớp vai đau, tức ngực trái.

— *Ứng dụng* : Chủ yếu sử dụng trong ngũ hành công của khí công cơ bản.

— *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Là *tử huyết* cho nên tác động thận trọng, nếu không gây chấn động trực tiếp vào tim rất nguy hiểm.

6 - CỬU VỸ (Âm huyết)

— *Thuộc kinh* : Mạch nhanh.

— *Đặc điểm* : Là tử huyết đồng thời là huyết lạc của nhâm mạch vào phủ tạng, trung tiêu.

— *Vị trí* : Trên mạch nhanh (đường chính giữa bụng) từ rốn đo lên bảy thốn.

— *Chủ trị* : Đau vùng tim, đau bao tử, ới mùa động kinh, đau giữa ngực bụng, ho gà.

— *Ứng dụng* : Chủ yếu dùng trong luyện khí công cơ bản vì huyết này là huyết dẫn của mạch nhanh trong đang điền công về hoàn công, thái dương công.

— *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Vì là *tử huyết* quan trọng nên tác động thận trọng và tránh tổn thương nội tạng.

7 - DU PHỦ (Âm huyết)

— *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.

— *Đặc điểm* : Là huyết khởi kinh thận.

— *Vị trí* : Chỗ trũng giữa xương sườn I và bờ

đuôi xương đòn ngang mạch nhanh (đường trung tâm ở ngực) ra 2 thốn.

— *Chủ trị* : Ho, suyễn, ới mùa.

— *Ứng dụng* : Trong ngũ hành công của khí công cơ bản và dưỡng sinh. Có tác dụng thông thận khí ra kinh mạch.

— *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* nhiều hơn *tả*.

8 - ĐÁI MẠCH (Âm huyết)

— *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.

— *Đặc điểm* : Huyết hội của kinh đờm và mạch đối.

— *Vị trí* : Tại giao điểm của đường nơi xương sườn của đường 11 - 12 và đường ngang rốn kéo ra. Ngay dưới huyết chương môn.

— *Chủ trị* : Sỏi mật, đau sườn, eo lưng đau, huyết trắng, rối loạn kinh nguyệt, viêm niêm mạc tử cung.

— *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh để điều hòa nội tạng.

— *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Tác động vừa phải tránh tổn thương nội tạng.

9 - ĐẠI BAO (Âm huyết)

— *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ.

- *Đặc điểm* : Là huyết đại lạc của tỳ kinh, lên qua hầu họng giao hội với mạch nhanh.
 - *Vị trí* : Điểm giao của đường nách giữa và bờ trên xương sườn số 7, dưới mạch 6 thốn.
 - *Chủ trị* : Đau ngực sườn, đau vùng tim, ho suyễn, toàn thân trước đau, cơ thể suy nhược.
 - *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh tuổi già với việc phòng chống các bệnh đau nhức tê bại và suy nhược cơ thể.
 - *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.
- Chú ý** : Không tác động quá mạnh làm tổn thương nội tạng.

10 - HOANG DU (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của thận kinh với mạch xung.
- *Vị trí* : Ngang rốn ra hai bên 5 phân.
- *Chủ trị* : Da vàng, bao tử đau, táo bón, ruột sa, băng huyết.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

11 - HOÀNH CỐT (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.

- *Đặc điểm* : Là huyết hội của thận với mạch xung.
- *Vị trí* : Từ rốn xuống 5 thốn (là huyết thúc cốt) sang ngang 2 bên 5 phân, sát bờ trên xương mu.
- *Chủ trị* : Phó tiểu, đái dâm, sa ruột, di mộng tinh, liệt dương.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh điều hòa các *âm tức mạch*. Trong võ thuật là ứng dụng sử lý và phòng chống các đột biến khi luyện võ.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

12 - HỘI ÂM (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của mạch đốc, mạch nhâm và mạch xung.
- *Vị trí* : Ở trước hậu môn, giữa đường chính diện nối hậu môn và bộ phận sinh dục.
- *Chủ trị* : Trĩ, viêm âm đạo, viêm niệu đạo, đau dương vật, kinh nguyệt không đều, tử cung sa.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án với *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Là một trong những *biệt huyết* quan trọng, tác động từ từ thận trọng, nên không ảnh hưởng tới niệu đạo và bộ phận sinh dục.

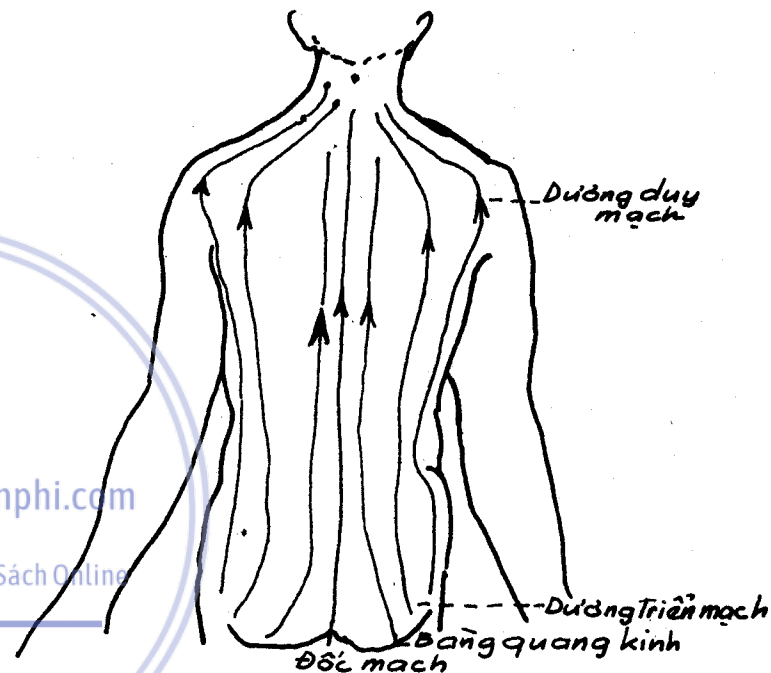
13 - KHÍ HẢI (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyết nguyên của mạch nhâm, nơi chân khí vào đan điền.
- *Vị trí* : Trên mạch nhâm, thẳng dưới rốn 1,5 thốn.
- *Chủ trị* : Bụng đau đầu, băng huyết, kinh nguyệt không đều, đái dâm, di mộng tinh, thần kinh suy nhược, cấp cứu choáng.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và khí công cơ bản, nhất là trong đan điền công.
- *Chỉ định ấn* : Sử dụng âm ấn, bổ là chủ yếu.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online



14 - KHÚC CỐT (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyết giao của 2 kinh can, thận với mạch nhâm.
- *Vị trí* : Dưới rốn 5 thốn, chính giữa bờ xương mu.
- *Chủ trị* : Tiểu đêm, khó tiểu, liệt dương, mộng tinh, huyết trắng, tử cung lệch, sa.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định ấn* : Sử dụng âm ấn, bổ là chủ yếu.

Chú ý : Không tác động khi có thai.

Mạch Âm liên hợp vùng lưng

H:

15 – KHUYẾT BỒN (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương mừng vị.
- *Đặc điểm* : Là nguyên huyết của vị kinh.
- *Vị trí* : Giữa chỗ lõm sát bờ trên xương đòn thẳng núm vú lên, trong khe giữa cơ ức, đòn chũm và cơ thang.
- *Chủ trị* : Hâu họng sưng đau, ho suyễn, viêm màng phổi, sườn đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

Chú ý : Nên cẩn thận tránh tổn thương huyết mạch và phổi.

16 – KINH MÔN (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đởm.
- *Đặc điểm* : Là mộ huyết chuẩn đoán của thận kinh.
- *Vị trí* : Trước phía trong đầu xương tự do xương sườn cụt 12.
- *Chủ trị* : Sườn đau nhói, thận viêm.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

17 – KỲ MÔN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là mộ huyết chuẩn đoán của can kinh, là huyết hội của can với tỳ và mạch âm duy.
- *Vị trí* : Bờ trên xương sườn thứ 7, dưới núm vú 2 xương sườn, là điểm giao của đường thẳng qua núm vú và đường ngang huyết cự khuyết.
- *Chủ trị* : Viêm màng phổi, viêm gan, khó tiêu, đau kê sườn.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và sử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, bổ là chủ yếu.

18 – LIÊM TUYỀN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của mạch nhâm với mạch dương duy.
- *Vị trí* : Giữa cổ, giữa đường nối đỉnh tuyến giáp trạng và bờ xương hàm dưới, ngay hốc xương đỉnh của hầu (cuống họng).
- *Chủ trị* : Họng viêm đau, cảm, suyễn ho, bướu cổ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, bổ là chủ yếu.

19 - NHẬT NGUYỆT (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là huyết chuẩn đoán của kinh đờm, huyết hội của kinh đờm và tỳ với mạch dương duy.
- *Vị trí* : Ngay dưới đỉnh ngoài phía trên của xương sườn thứ 7. Thẳng dưới núm vú, tại kẽ xương thứ 7, sát bờ trên xương sườn 8.
- *Chủ trị* : Bao tử đau, ho gà, gan viêm, cạnh sườn đau, mật sạn.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Tác động vừa phải tránh tổn thương nội tạng.

20 - QUAN NGUYÊN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là mộ huyết chẩn đoán của tiểu trường kinh.
- *Vị trí* : Trên đường nhâm mạch (đường trung tâm phía trước bụng) dưới rốn 3 thốn.
- *Chủ trị* : Bụng đau, tiêu chảy, di mộng tinh, liệt dương, kinh nguyệt rối loạn, huyết trắng, khó tiểu, cấp cứu các chứng thoát âm, bổ các chứng hư tổn, suy nhược.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Tác động vừa phải tránh tổn thương ruột.

21 - THIÊN ĐỘT (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyết dẫn quan trọng của âm chân khí.
- *Vị trí* : Trên mạch nhâm (đường trung tâm trước bụng, ngực), chỗ lõm trên bờ trên xương ức.
- *Chủ trị* : Ho suyễn, viêm họng, bướu cổ, các chứng bệnh về thực quản, viêm khí quản, ới mùa, nấc.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong khí công cơ bản của các bài đan liên công, rê hoàn công và thái dương công. —
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *tả* là chủ yếu.

Chú ý : Tả vừa phải tránh tổn thương phế quản và thực quản.

22 - THIÊN TRÌ (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của tâm bào kinh với can kinh và đờm kinh.
- *Vị trí* : Ngang núm vú ra 2 bên nách 1 thốn, trên kẽ sườn thứ 4, giữa huyết thiên khê và huyết phủ trung.

- *Chủ trị* : Sườn đau, vùng xương mỗ quạ đau, vùng tâm đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và huyết ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Tác động vừa phải, tránh ảnh hưởng tim.

23 – THIÊN XU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là huyết chuẩn đoán của kinh đại trường là một trong những trọng huyết trong cơ thể.
- *Vị trí* : Ngang rốn ra hai bên 2 thốn.
- *Chủ trị* : Kiết lý, táo bón, viêm ruột, tiêu chảy, viêm ruột thừa cấp.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Tác động vừa phải tránh tổn thương nội tạng.

33 – TRUNG CỰC (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là mộ huyết chẩn đoán của bàng quang kinh.

- *Vị trí* : Trên đường mạch nhâm (đường trung tâm ngực, bụng) dưới rốn 4 thốn.
- *Chủ trị* : Tiểu đêm, khó tiểu, liệt dương, kinh nguyệt không đều, huyết trắng, di mộng tinh, tử cung rối loạn.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Tránh tác động khi có thai, bàng quang đầy, tác động vừa phải, tránh tổn thương bàng quang.

34 – TRUNG PHỦ (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Là mộ huyết chẩn đoán của phế kinh, là huyết hội của phế kinh và kinh tỳ, là huyết khởi của phế kinh.
- *Vị trí* : Giữa ngực (đường mạch nhâm ở trung tâm) ra hai bên 6 thốn, khoảng gian sườn 2, sát bờ trên xương sườn 3, bờ dưới xương đòn xuống 1 thốn.
- *Chủ trị* : Viêm khí quản, lao phổi, ho suyễn, vai và lưng đau nhức.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong ngũ hành công và xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *tả* là chủ yếu.

35 – TRUNG QUẢN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch nhâm.
- *Đặc điểm* : Là huyết chuẩn đoán của vị kinh.

- *Vị trí* : Trên đường mạch nhâm, thẳng trên rốn 2 thốn, ở giữa rốn và chân thủy.
- *Chủ trị* : Loét bao tử, ói mửa, táo bón, tiêu chảy, khó tiêu, bụng dưới đầy, suy nhược.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Tác động vừa phải, tránh tổn thương nội tạng.

36 - U MÔN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của thận kinh với xung mạch.
- *Vị trí* : Từ rốn thẳng lên 6 thốn (huyệt cự khuyệt) ngang ra hai bên 5 phân thốn.
- *Chủ trị* : Bụng đau, ói mửa, tiêu chảy.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành công (là huyết dẫn).
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chính.

Chú ý : Tác động vừa phải, tránh tổn thương nội tạng.

37 - XUNG MÔN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của tỳ kinh và can kinh.
- *Vị trí* : Nơi động mạch đùi, phía dưới nếp bẹn,

từ rốn xuống 5 thốn, nơi huyết khúc cốt) ngang ra 3,5 thốn. – *Chủ trị* : Viêm dịch hoàn, di tinh, ruột sa. Viêm nội mạng tử.

- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* là chủ yếu.

III. CÁC HUYỆT VÙNG LƯNG

1 - Á MÔN (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là một trong những tử huyết có tác dụng *Hồi dương cứu nghịch*, tác động rất lớn tới hoạt động của não bộ thần kinh.
- *Vị trí* : Giữa đường chân tóc sau gáy, nơi lõm nhất khi để thẳng đầu, ở vị trí giữa đốt sống cổ 2 và 3.
- *Chủ trị* : Liệt não, đau đầu, động kinh, cảm điếc hoặc cảm do tai biến não, các chứng bệnh tâm thần.
- *Ứng dụng* : Có thể dùng ấn chặn bột khí lên não khi luyện khí công, công phu.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án với *bổ* nhiều hơn *tả*.

Chú ý : Vì là tử huyết nên hết sức thận trọng trong tác động.

2 - BÀNG QUANG DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bồi nhu huyết của bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Ngang đốt xương cùng thứ 2 ra 1,5 thốn.
- *Chủ trị* : Viêm bàng quang, đau thắt lưng dưới, đau dây thần kinh hông, tiêu chảy hay táo bón, tiểu đường.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án *tả* nhiều hơn *bổ*.

3 - BÌNH PHONG (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiểu trường.
- *Vị trí* : Tại giữa nếp gấp trên khớp vai, ngay trên huyết thiên tông, khi giơ tay cao lên, nơi huyết sẽ tạo ra một chỗ trũng, giữa huyết cự cốt và huyết khúc viên.
- *Chủ trị* : Khớp vai đau, chi trên mất cảm giác về đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong võ thuật kích thích cơ năng hoạt động khớp vai, tăng cảm giác chịu đòn, tạo thuận lợi cho việc tung đòn chính xác.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

4 - CÁCH DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là huyết huyết hội.
- *Vị trí* : Môm gai đốt sống lưng số 7 sang ngang 1,5 thốn.
- *Chủ trị* : Suất huyết mãn tính, thiếu máu, ho gà, lưng đau, cơ hoành liệt, nổi mề đay.
- *Ứng dụng* : Trong mọi ứng dụng để đảm bảo sự đồng bộ giữa khí và huyết.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* nhiều hơn *bổ*.

5 - CAN DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Bàng quang kinh.
- *Đặc điểm* : Là bồi nhu huyết của can kinh.
- *Vị trí* : Môm gai đốt sống thứ 9, sang hai bên 1,5 thốn.
- *Chủ trị* : Viêm gan, sưng gan, sạn mật, đau lưng, bệnh mắt, ngủ hay mơ tinh thần phân liệt.
- *Ứng dụng* : Trong mọi ứng dụng, nhưng trong khí công cơ bản và dưỡng sinh chú trọng hơn cả.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

6 - CAO HOANG (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là một loại *tử huyết*.
- *Vị trí* : Từ mồm gai đốt sống lưng thứ 4 (D4), sang 3 thôn, nơi chỗ trùng giữa xương sống và xương vai, khi chéo tay để xương bả vai kéo ra là thấy huyết.
- *Chủ trị* : Lao phổi, viêm khí quản, viêm màng phổi, thần kinh suy nhược, bệnh lâu ngày làm suy nhược cơ thể.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu được sử dụng trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

Chú ý : Không được quá *tả* như phương pháp giải huyết mà làm tổn thương phế, hay sử dụng cùng huyết tức tam lý mà bỏ *tả* kết hợp.

7 - CÂN SÚC (Dương huyết, bồi lan huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là một trong những *thần huyết* (tức là huyết liên quan tới hoạt động tâm thần).
- *Vị trí* : Dưới môn gai đốt sống thứ 9.
- *Chủ trị* : Lưng đau không cúi ngửa được, bao tử đau cấp, động kinh, hysteria, thần kinh suy nhược.

- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và võ thuật làm cho *thân trụ* biến hoạt tốt.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

Chú ý : Không quá *tả* sai, mà thương thần.

8 - CỤ CỐT (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Huyết hội của kinh đại trường với mạch dương kiều.
- *Vị trí* : Ở đầu xương đòn chỗ tiếp giáp với mồm cùng vai lùi ngón tay vào phía trong để tìm khe giữa xương đòn và gai sống vai, huyết ở chỗ lõm ngay trong chỗ hai xương tiếp khớp nhau. — *Chủ trị* : Vai lưng và chi trên đau nhức.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong võ thuật phòng các cơn đau do luyện võ gây ra.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

9 - ĐẠI CHÙY (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của các kinh dương, ở tay, chân với mạch đốc là một trong *thần huyết*.
- *Vị trí* : Giữa đốt sống cổ thứ 7 và đốt sống lưng số 1.

- *Chủ trị* : Sốt, cảm nắng, động kinh, tâm thần phân liệt, ho suyễn.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh để bảo vệ sức khỏe, nhất là hoạt động tâm thần.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, với *tả* là chính.

10 - ĐẠI TRỪ (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là huyết cốt hội, huyết biệt với mạch đốc, huyết hội các kinh thái dương và thiếu dương.
- *Vị trí* : Ngang đốt sống lưng thứ nhất, sang hai bên 1,5 thốn là điểm giao của đường thẳng song song mạch đốc cách 1,5 thốn (đường bàng quang kinh) và đường ngang mồm gai đốt cột sống lưng 1.
- *Chủ trị* : Đau lưng, nhức xương, đầu đau.
- *Ứng dụng* : Là một trong những huyết quan trọng có ứng dụng ở mọi lĩnh vực.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bố tả* phối hợp.

11 - ĐẠI TRƯỞNG DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bồi du huyết của kinh đại trường.

- *Vị trí* : Ngang đốt sống eo lưng thứ 4 ra hai bên 1,5 thốn, (thuộc đường dương bàng quang kinh).
- *Chủ trị* : Viêm ruột, kiết lỵ, táo bón, đau eo lưng.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh điều hòa sự thúc dưỡng, can - vị.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bố* là chủ yếu.

12 - ĐÀO ĐẠO (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của mạch đốc và bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Trên đường trung tâm cột sống (mạch đốc) nơi đốt sống lưng thứ 1.
- *Chủ trị* : Động kinh, sốt rét, đau đầu, cứng lưng gáy, thần kinh rối loạn.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh, phòng các chứng tâm thần.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

13 - ĐỒM DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bồi du huyết của đờm kinh.
- *Vị trí* : Mồm gai đốt sống lưng thứ 10 ngang

ra hai bên 1,5 thốn (trên đường du bàng quang).

- *Chủ trị* : Sạn mật, viêm gan siêu vi trùng, đau rút lưng.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh điều tiết hoạt động của đờm.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

14 - ĐỐC DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyết liên quan tới đốc mạch và hoạt động của dương chân khí trong nội tạng.
- *Vị trí* : Từ mòm gai đốt sống lưng thứ 6, sang ngang hai bên 1,5 thốn (trên đường du bàng quang).
- *Chủ trị* : Bụng đau, ho gà, bụng kêu sôi, da nổi mẩn đỏ, viêm màng tim.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh. Trong khí công có thể sử dụng đang điền công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

15 - HẠ LIÊU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là huyết nằm trên đường du bàng quang.

- *Vị trí* : Dưới đốt xương cùng thứ 4, ngang huyết bạch hoàn du.
- *Chủ trị* : Viêm dịch hoàn, rối loạn kinh nguyệt, bí tiểu, bệnh ở bộ phận sinh dục, lưng đau, đau thần kinh hông, trĩ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

16 - KIẾN TĨNH (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của đờm, tam trên với vị và mạch dương duy.
- *Vị trí* : Trên chỗ trùng của vai, giữa đường nối huyết đại chùy và đỉnh xương vai, thẳng đỉnh vú lên.
- *Chủ trị* : Vai đau, lưng đau, cổ đau, gờ tay khó khăn, viêm tuyến vú, tiểu ra máu.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh, trong xử lý và phòng trừ các chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

17 - LINH ĐÀI (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyết lạc tâm liên hệ trực tiếp liên hệ trực tiếp từ tâm ra mạch đốc, là huyết

- dẫn cơ bản của đan điền công, thái dương công và nê hoàn công của khí công nội khí cơ bản.
- *Vị trí* : Dưới đốt xương sống lưng thứ 6.
 - *Chủ trị* : Suyễn, viêm khí quan, lưng và eo, lưng đau, đau bao tử.
 - *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và luyện đan điền công, nê hoàn công và thái dương công trong khí công căn bản.
 - *Chỉ định án* : Sử dụng dưỡng án, *bổ* là chính.

18 - MỆNH MÔN (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyết chủ của mạch đốc, nơi nguyên khí từ đan điền đi ra vào mạch đốc đi lên.
- *Vị trí* : Dưới đốt sống eo lưng số 2.
- *Chủ trị* : Lưng đau, tiểu đêm, mộng tinh, liệt dương, huyết trắng, niêm mạc tử cung bị viêm. Chân hỏa hư (lạnh từ đầu gối trở xuống).
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và chủ yếu là luyện khí công cơ bản với các bài đan điền công, nê hoàn công, thái dương công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dưỡng án, *tả* là chủ yếu.

19 - NHU HỘI (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.

- *Đặc điểm* : Là huyết hội của tam tiêu kinh với mạch dương kiêu.
- *Vị trí* : Dưới huyết kiêu liêu 3 thốn, ngang dưới cơ Delta, nổi mòm khuyết xương trụ với bờ sau mòm cùng vai, huyết ở chỗ rãnh này gặp bờ sau dưới cơ Delta.
- *Chủ trị* : Vai và tay đau, bực u cổ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dưỡng án, với *tả* là chủ yếu.

20 - PHẾ DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyết của phế kinh.
- *Vị trí* : Trên đường du bàng quang (song song với mạch đốc - đường trung tâm sau - cách mạch đốc 1,5 thốn) ngang mòm vai đốt sống lưng thứ 3.
- *Chủ trị* : Viêm khí quản, viêm màng phổi, lao phổi, cảm, ho, đau lưng.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dưỡng án, *bổ* là chủ yếu.

21 - PHONG MÔN (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.

- *Đặc điểm* : Là huyết hội của bàng quang với mạch đốc.
- *Vị trí* : Trên đường du bàng quang ngang đốt sống lưng thứ 2.
- *Chủ trị* : Cảm, khí quản viêm, nổi mề đay, dị ứng thời tiết thay đổi, phong cảm.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

22 – PHONG PHỦ (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là tử huyết quan trọng, là một trong những *Thần huyết*.
- *Vị trí* : Giữa chân tóc phía sau gáy lên 1 thốn ở chỗ trũng dưới đỉnh xương chẩm, vào sâu 1,5 thốn là não.
- *Chủ trị* : Cảm, gáy cứng, đầu đau, thần kinh rối loạn, trúng phong (Tai biến mạch máu não).
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Tác động vừa phải tránh ảnh hưởng tới não bộ và cột sống.

23 – PHONG TRÌ (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.

- *Đặc điểm* : Là huyết hội của đờm kinh, tam tiêu kinh và mạch dương duy. Là một *Thần huyết* quan trọng.
- *Vị trí* : Dưới xương chẩm, ở chỗ trũng phía ngoài cơ thang, phía trong cơ liên hợp ức, đòn, chũm hoặc từ huyết phong phủ ra 2 thốn.
- *Chủ trị* : Đầu đau, mắt đau, viêm mũi, cảm, điếc tai, liệt nửa chi trên, tai biến mạch máu não do trúng phong.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh là chủ yếu.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* *bổ* phối hợp.

24 – PHÙ BẠCH (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của đờm kinh và bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Sau tai, bờ sau phía trên xương chũm và xương thái dương, giữa đường nối huyết khiêu âm và thiếu xung, ở 1/3 đường nối huyết thiếu xung và huyết hoàn cốt.
- *Chủ trị* : Đau đầu, viêm lợi, động kinh.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

25 – QUYẾT ÂM DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.

- **Đặc điểm** : Là bồi du huyết của tâm bào kinh.
- **Vị trí** : Trên đường bàng quang (cách đốc 1,5 thốn) ngang dưới móm gai đốt sống lưng 4.
- **Chủ trị** : Ngực tức đầy đau, thần kinh suy nhược, ho gà, màng bao tim viêm đau.
- **Ứng dụng** : Trong dưỡng sinh là chủ yếu.
- **Chỉ định án** : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

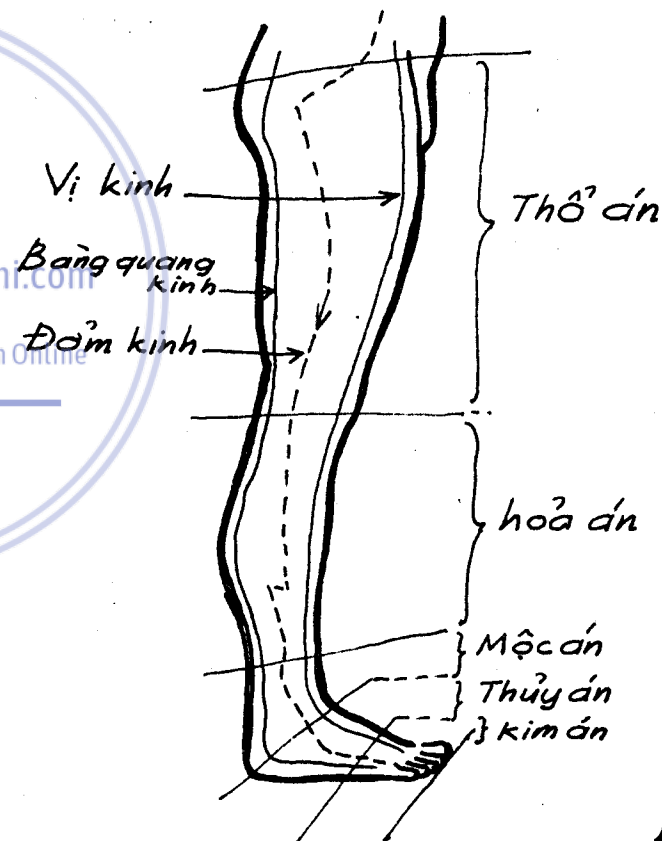
26 - TAM TIÊN DU (Dương huyết)

- **Thuộc kinh** : Thái dương bàng quang.
- **Đặc điểm** : Là bồi du huyết của tâm tiêu kinh.
- **Vị trí** : Trên đường du bàng quang (cách mạch đốc 1,5 thốn) ngang dưới móm gai đốt sống eo lưng I.
- **Chủ trị** : Lưng đau, đau bao tử, viêm thân, đái dầm, ăn uống khó tiêu, thần kinh suy nhược.
- **Ứng dụng** : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- **Chỉ định án** : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

27 - TÂM DU (Dương huyết)

- **Thuộc kinh** : Thái dương bàng quang.
- **Đặc điểm** : Là bồi du huyết của tâm kinh.
- **Vị trí** : Trên đường du bàng quang, ngang dưới móm vai đốt sống lưng thứ 5.

CÁC Tiết đoạn án Dương kinh ở Chân



H:

Chủ trị : Rối loạn nhịp tim, hồi hộp, thần kinh suy nhược, màng phổi viêm, các chứng tâm thần.

— *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.

— *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

28 – THÂN DU (Dương huyết)

— *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.

— *Đặc điểm* : Là bồi du huyết của thận kinh.

— *Vị trí* : Trên đường du bàng quang, ngang môm gai đốt eo lưng thứ 2.

— *Chủ trị* : Lưng đau, mộng tinh, liệt dương, kinh nguyệt không đều, tiểu đêm, thân viêm, suy nhược thần kinh, các chứng bệnh về bộ phận sinh dục.

— *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, nhất là trong luyện khí công cơ bản của ngũ hành công.

— *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

29 – THIÊN LIÊU (Dương huyết)

— *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.

— *Đặc điểm* : Là huyết hội của kinh tam tiêu, kinh đờm với mạch dương duy.

— *Vị trí* : Phía trên hố vai, trên gai sống xương bả vai, chính giữa đường nối huyết đại chùy và bờ ngoài đoạn sau môm cùng vai, giữa huyết kiên tĩnh và huyết khúc viên.

— *Chủ trị* : Vai và tay đau, tay đau cứng không gơ lên được, cổ và vai đau nhức.

— *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và xử lý phòng trừ các chấn thương võ thuật cũng như kích thích luyện thủ pháp võ thuật.

— *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

30 – THIÊN TÔNG (Dương huyết)

— *Thuộc kinh* : Thái dương tiểu trường.

— *Đặc điểm* : Là huyết chủ của tay, là cân huyết quan trọng của cân kinh tiểu trường.

— *Vị trí* : Giao của đường ngang qua môm vai đốt lưng số 4 và đường thẳng quan chổ dày nhất của gai sống vai, giữa hố trũng nơi bả vai.

— *Chủ trị* : Vai và lưng đau, cánh tay và cùi chỏ đau.

— *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong võ thuật xử lý, phòng trừ và kích thích luyện thủ pháp.

— *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

31 – THIÊN TRỤ (Dương huyết)

— *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.

— *Đặc điểm* : Là cân huyết quan trọng của cân kinh bàng quang.

- *Vị trí* : Ngang huyết á môn (ngang dưới đốt sống cổ 2) ra 1,3 thốn, ở bờ ngoài cơ thang.
- *Chủ trị* : Cổ đau cứng, vùng chẩm gay đau nhức, các chứng bệnh tâm thần, suy nhược thần kinh.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

32 – THỪ LIÊU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là một bác liêu huyết dưới xương cùng.
- *Vị trí* : Trên lỗ xương cùng thứ 2 giữa đường nối cột sống và huyết bàng quang du.
- *Chủ trị* : Viêm bàng quang, kinh nguyệt không đều, tiểu khó, các bệnh ở bộ phận sinh dục, thần kinh hông đau, trĩ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

33 – TIỂU TRƯỜNG DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyết của tiểu trường kinh.
- *Vị trí* : Trên đường du bàng quang, ngang đầu môm vai đốt sống cùng thứ nhất.

- *Chủ trị* : Lưng đau, thần kinh hông đau, dải đâm, mộng tinh, ruột viêm.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

34 – TRẬT BIÊN (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là cân huyết quan trọng của cân kinh bàng quang.
- *Vị trí* : Chỗ lõm xương cùng ngang ra 3 thốn, nơi lõm cơ mông.
- *Chủ trị* : Viêm bàng quang, trĩ, thần kinh hông đau, liệt nửa chi.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, xử lý phòng trừ kích thích hoạt động cơ hông, đùi trong luyện cước pháp võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chính.

35 – TRUNG LIÊU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là huyết trong nhóm bác liêu ở xương cùng, huyết hội của bàng quang kinh và đờm kinh.
- *Vị trí* : Trên lỗ xương cùng thứ 3.
- *Chủ trị* : Vùng thắt lưng cùng đau, kinh nguyệt không đều, huyết trắng, bí tiểu.

- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

36 – TRƯỜNG CUỒNG (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Mạch đốc.
- *Đặc điểm* : Là huyết khởi của mạch đốc, huyết hội của mạch đốc với thận kinh và đờm, là huyết lạc của mạch đốc nơi âm chân khi tử mạch nhâm sang.
- *Vị trí* : Chỗ lõm sâu hậu môn và trước xương cụt 0,3 thốn.
- *Chủ trị* : Trĩ, sa tử cung, cột sống đau, lưng dưới đau.
- *Ứng dụng* : Là huyết dẫn trong khí công cơ bản của các bài đan điền công, né hoàn công và thái dương công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

37 – TỖ DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyết của tỳ kinh.
- *Vị trí* : Trên đường du bàng quang, cách mạch đốc 0,5 thốn, ngang dưới mồm gai đốt sống lưng 11.
- *Chủ trị* : Bao tử viêm loét, viêm gan, viêm ruột ăn khó tiêu, sa bao tử.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

38 – VỊ DU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là bối du huyết của vị kinh.
- *Vị trí* : Trên đường du bàng quang (cách đốc mạch 0,5 thốn) ngang dưới mồm vai đốt sống lưng thứ 12.
- *Chủ trị* : Bao tử viêm loét, gan viêm, ruột viêm, khó tiêu, sa bao tử.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, bổ là chủ yếu.

IV. CÁC HUYỆT VÙNG TAY

1 – ÂM KHÍCH (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là khích huyết của tâm kinh.
- *Vị trí* : Từ lằn chỉ cổ tay phía trong lên 0,5 thốn, nơi khe của gân cơ trụ và các cơ ngón, nắm tay lại là nổi gân lên tìm huyết.

- *Chủ trị* : Hôi hộp, mồ hôi trộm, lao phổi, chấn thủy đau, thần kinh suy nhược.
- *Ứng dụng* : Kích thích, thông tâm trí lâu ngày khi bắt đầu luyện khí công và trong dưỡng sinh dưỡng tâm nhược.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

2 – CHI CÂU (Hỏa huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyết của kinh tam tiêu.
- *Vị trí* : Úp bàn tay lại, từ lằn giữa cổ tay lên 3 thốn, hoặc từ (huyệt) ngoại quan, lên 1 thốn giữa xương trụ và xương quay.
- *Chủ trị* : Táo bón, vai và lưng đau nhức – viêm họng sốt, liệt chi trên.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Dùng hỏa án.

3 – CHI CHÍNH (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiểu trường.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyết của tiểu trường kinh cho tâm khí vào kinh tiểu trường từ kinh tâm.
- *Vị trí* : Lằn chỉ cổ tay, phía xương trụ (ngón 5) lên 5 thốn, sát bờ trong xương trụ.
- *Chủ trị* : Cổ vẹo cứng, vùng cùi chỏ đau, tay và ngón tay đau nhức, bệnh tâm thần.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong khí công cơ bản

phần ngũ hành công và trong dưỡng sinh tâm khí.

- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

– 4 DỊCH MÔN (Thủy huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyết của tam tiêu kinh.
- *Vị trí* : Ở giữa khe hai ngón tay 4 và 5 nơi khe xương đầu đốt xương I ngón 4.
- *Chủ trị* : Đau đầu, cảm điếc, viêm họng, sốt rét, mắt đỏ đau, tay và bàn tay đau nhức.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

5 – DƯƠNG CỐC (Hỏa huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiểu trường.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyết của tiểu trường kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm sát móm đầu trên xương trụ trên lằn chỉ cổ tay.
- *Chủ trị* : Mạch ngoài cánh tay đau, vùng cổ và hàm sưng đau, cổ tay đau, tai điếc.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh, trong võ thuật sử dụng lúc luyện thảo công và công phu chỉ công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

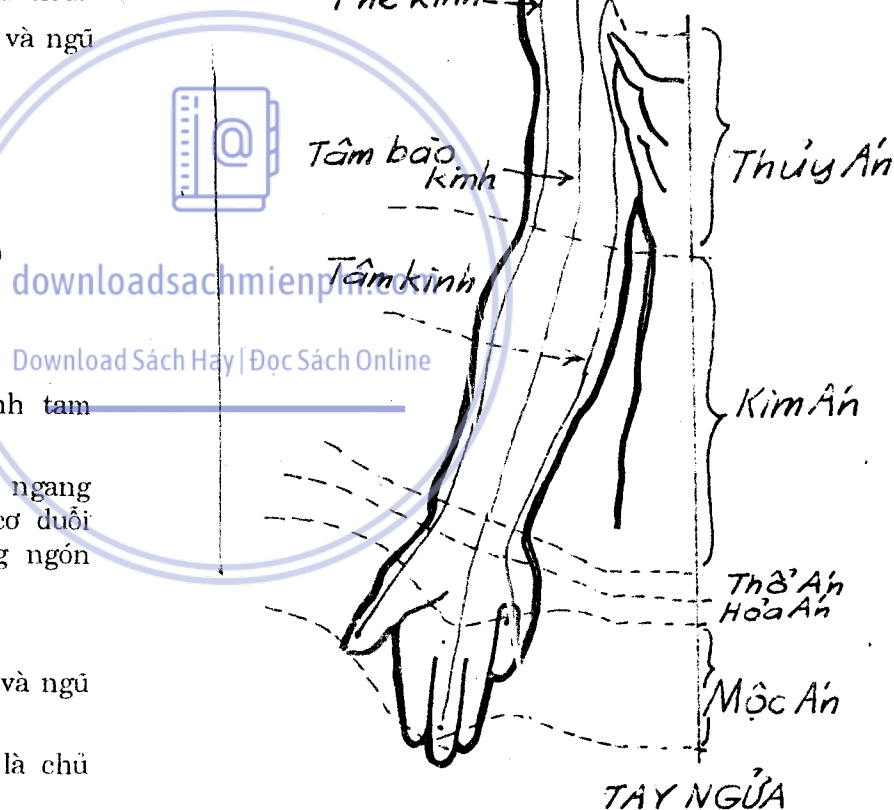
6 - DƯƠNG KHÊ (Hỏa huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyết của đại trường kinh.
- *Vị trí* : Nằm bên mé ngón cái nơi đốt gốc ngón sát gốc ngón có hõm xương (còn gọi là hố lồi).
- *Chủ trị* : Đau đầu, răng đau, diếc tai, tay và cổ tay đau, nhân cầu đau, trẻ ăn chậm tiêu.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định ấn* : Sử dụng hỏa ấn.

Tiết đoạn
Ngũ hành ấn vùng tay

7 - DƯƠNG TRÍ (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là nguyên huyết của kinh tam tiêu.
- *Vị trí* : Chỗ trung chính giữa lằn chỉ ngang mặt ngoài khớp cổ tay, giữa gân và cơ duỗi chung ngón tay và gân cơ duỗi riêng ngón thứ 5.
- *Chủ trị* : Cổ tay đau, tay tê bại.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định ấn* : Sử dụng dương ấn, tả là chủ yếu.



8 - DƯƠNG LÃO (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiểu trường.
- *Đặc điểm* : Là khí huyết của tiểu trường kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm gần bờ trong cổ tay, ngang chỗ nối tiếp của thân với môm xương trụ, trên huyết dương cốc 1 thốn, hoặc góc cùi chỏ, cho bàn tay chạm vào ngực huyết nằm ở chỗ nếp nhăn bên ngoài.
- *Chủ trị* : Chi trên liệt, cổ tay đau, vai và cổ tay đau, vùng gáy đau, lưng đau, mắt kém.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Dùng dương án, tả là chủ yếu.

9 - ĐẠI LĂNG (Thổ huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là du huyết và nguyên huyết của kinh tâm bào.
- *Vị trí* : Giữa lần chỉ cổ tay mặt trong, giữa hai cơ gân bàn tay (gập bàn tay vào sẽ nổi rõ chỉ và gân tay).
- *Chủ trị* : Mắt ngủ, hồi hộp, động kinh, rối loạn cổ tay, và các mô mềm xung quanh.
- *Ứng dụng* : Là một huyết quan trọng (còn gọi là *quy tâm*, được ứng dụng trong dưỡng sinh và võ thuật).
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

10 - GIẢN SỬ (Kim huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyết của tâm bào kinh.
- *Vị trí* : Ở mặt trong tay, từ lần chỉ cổ tay lên 3 thốn trong khe của 2 vân cổ tay.
- *Chủ trị* : Sốt rét động kinh, đau tức ngực, hồi hộp, tim thấp.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh tâm khí và trong ngũ hành công của khí công cơ bản. Là một trong những huyết quan trọng. (Còn gọi là huyết *Quy lộ*).
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

11 - HẬU KHÊ (Mộc huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiểu trường.
- *Đặc điểm* : Là du huyết của tiểu trường kinh, là huyết hội với mạch đốc.
- *Vị trí* : Ở mu bàn tay, ở đỉnh khớp ngón tay thứ 5, trên đường tiếp giáp da lòng bàn tay và mu bàn tay, cuối đường tâm đạo.
- *Chủ trị* : Gáy vẹo cứng, càm, vùng sau gáy đau lưng đau, chi trên liệt, sốt rét, động kinh.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh là chủ yếu, trong võ thuật có thể tác động để luyện các *thế cương đạo*, trong ngũ hành công cũng sử dụng.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

12 - HIỆP CỐC (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là nguyên huyết của đại trường kinh, là một trong những thần huyết chủ trị phân đầu.
- *Vị trí* : Ở mu bàn tay, nơi kẽ ngón cái và ngón trỏ, nơi hóc xương giữa hai đốt ngón cái và chỗ, chéch về phía ngón trỏ.
- *Chủ trị* : Đau đầu, răng đau, sưng Amidal, mũi sưng liệt mặt, chi trên liệt, bẻ mồ hôi, cảm cúm, bấu cổ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả nhiều hơn.

13 - HỘI TÔNG (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là kích huyết của kinh tam tiêu.
- *Vị trí* : Từ lằn chỉ tay ngoài (tay úp) lên 3 thốn (là huyết chi câu) ra 1 thốn về phía ngón tay út sát bờ ngoài xương trụ.
- *Chủ trị* : Điếc, động kinh, tay đau nhức.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

14 - KHÍCH MÔN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là kích huyết của tâm bào kinh.
- *Vị trí* : Từ giữa lằn chỉ cổ tay trong (huyết đại lằng) lên 5 thốn, nơi khe xương trụ và xương quay tay.
- *Chủ trị* : Tim đập nhanh, nhồi máu cơ tim, suy nhược thần kinh, lợi viêm, ngũ tâm thiên nhiệt (lồng bàn tay lòng bàn chân và vùng tim nóng) tinh thần uể oải.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

15 - KHÔNG TỐI (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
 - *Đặc điểm* : Là kích huyết của phế kinh.
 - *Vị trí* : Từ lằn chỉ cổ tay bên ngoài (huyết thái uyên) lên 7 thốn, dưới huyết xích trạch 5 thốn.
 - *Chủ trị* : Ho, suyễn, viêm Amidal, cánh tay và cùi chỗ đau, ho ra máu.
 - *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
 - *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.
- Chú ý** : Tác động vừa phải vì có liên quan tới dây thần kinh và mạch máu.

16 - KHÚC TRẠCH (Thủy huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyết của kinh tâm bào.
- *Vị trí* : Ở mặt trong cánh tay, giữa lằn chỉ khuỷu tay (cùi chỏ) giữa hai gân sát bờ trong gân cơ nhị đầu, cánh tay.
- *Chủ trị* : Hồi hộp đau bao tử, tim đau, tay và cùi chỏ đau, tay run rẩy, thổ tả, nôn do cảm hàn hoặc thai nghén.
- *Ứng dụng* : Trong mọi ứng dụng, dưỡng sinh. Xử lý phòng trừ biến động võ thuật, luyện ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

17 - KHÚC TRÌ (Thổ huyết, Quỷ thần)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyết của đại trường kinh.
- *Vị trí* : Huyết ở đầu nếp gấp ngoài cùi chỏ tay, đầu cuối xương trụ.
- *Chủ trị* : Khớp chi trên đau, bại liệt, liệt nửa chi vai và lưng đau, họng sưng đau, áp huyết cao, bứt rứt, hạ nhiệt, mề đay.
- *Ứng dụng* : Trong mọi ứng dụng nhất là trong võ thuật, trong các xử lý, phòng trừ và kích thích luyện võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

18 - KIÊN LIÊU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Hiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là cân huyết quan trọng của kinh cân tam tiêu.
- *Vị trí* : Phần trên gò vai, khi gơ tay lên cao và đưa sang ngang, có hai chỗ trũng ở vai, chỗ trũng phía sau là huyết, song huyết kiên ngưng 1 thốn.
- *Chủ trị* : Vai và cánh tay đau, tay không gơ lên được liệt chi trên.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong võ thuật xử lý, phòng trừ cũng như kích thích hoạt động của cánh tay.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

19 - KIÊN NGUNG (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là hội huyết của kinh đại trường và mạch dương kiêu, là cân huyết quan trọng của kinh cân đại trường.
- *Vị trí* : Gơ tay lên, huyết ở trước phần dưới gò vai nơi có trũng cơ phía trước nơi móm cùng vai và mấu chuyển động lớn của xương cánh tay.
- *Chủ trị* : Vai và tay đau, liệt chi trên hoặc chi dưới.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong võ

thuật với việc xử lý, phòng trừ và kích thích cánh tay luyện võ.

- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

20 - KINH CỬ (Kim huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyết của phế kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm ngoài lằn chỉ cổ tay (nơi huyết thái uyên) lên 1 thốn, phía trong đầu dưới xương quay, bờ ngoài động mạch quay.
- *Chủ trị* : Ho suyễn, ngực đau, cổ tay đau, huyệt sưng đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, võ thuật và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

21 - LAU CUNG (Hỏa huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyết của tâm bào kinh, nơi nhiệt tâm khí phát ra thực hiện công phu chương công, là một trong chín huyết (*Hội dương cầu nghịch*).
- *Vị trí* : Giữa lòng bàn tay, nơi trũng nhất giữa ngón 3 và 4, khoảng giao giữa đường trí đạo và đường mạng đạo.
- *Chủ trị* : Động kinh, ho gà, hồi hộp, viêm lợi,

loét miệng, bệnh tâm thần, nhiễm độc da lòng bàn tay mãn tính.

- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong ngũ hành tâm công và công phu chương công, luyện đơn pháp nhiệt tâm khí.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

22 - LIỆT KHUYẾT (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Huyết hội của kinh phế với mạch nhâm là huyết chủ vùng đầu, cổ là huyết lạc của phế kinh nơi phế khí từ phế kinh sang đại trường kinh.
- *Vị trí* : Từ đầu dưới xương quay tay, chỗ nối với thân xương trên cổ tay lên 1,5 thốn ở trước và trong gân cơ ngửa dài mặt ngoài.
- *Chủ trị* : Mất tiếng, chảy nước miếng, đau, đau, vùng gáy đau, ho, suyễn, liệt mặt.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

23 - LINH ĐẠO (Kim huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyết của tâm kinh.
- *Vị trí* : Từ lằn chỉ cổ tay phía trong (huyệt thần môn) lên 1,5 thốn, trong khe của gân cơ trụ trước và các gân gấp ngón tay.

- *Chủ trị* : Tim đau, thần kinh trụ đau, khớp tay đau - Hysteria.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

24 - NGOẠI QUAN (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyết của kinh tam tiêu, nơi tâm bào khí từ tâm bào kinh sang tam tiêu kinh.
- *Vị trí* : Mặt ngoài cánh tay, từ lần chỉ cổ tay lên 2 thốn giữa xương trụ và xương quay trên huyết dương trì 2 thốn.
- *Chủ trị* : Khớp chi trên đau, bại liệt, liệt nửa chi, tuyến mang tai viêm, cổ đau, tai điếc.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong ngũ hành công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *bổ* là chủ yếu.

Chú ý : Không nên tác động mạnh quá mà ảnh hưởng tới dây thần kinh giữa.

25 - NGŨ TẾ (Hỏa huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyết của phế kinh, nơi phế khí phát ra trong công phu chương công (phế khí cùng tâm khí và nhiệt tâm khí là ba thành phần cơ bản của chương công).

- *Vị trí* : Trên lòng bàn tay giữa xương ngón tay 1, nơi hóc xương góc ngón cái.
- *Chủ trị* : Ho, suyễn, ho ra máu, sốt cao, viêm họng.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong luyện công phu chương công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

26 - NHỊ GIAN (Hủy huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyết của đại trường kinh.
- *Vị trí* : Ở mu bàn tay, cuối bề ngoài nếp gấp của lòng tay thứ 2 ngón trỏ, ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu trên xương đốt 1, ngón tay trỏ, nơi lõm xương.
- *Chủ trị* : Chảy máu cam, răng đau, hầu đau, vai và lưng đau, sốt, liệt thần kinh mặt.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

27 - NỘI QUẦN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyết của kinh tâm bào, nơi tâm khí từ tâm bào kinh sang tam tiêu kinh.

- *Vị trí* : Từ lằn chỉ cổ tay mặt trong, ở chính giữa (tức huyết đại lãn) lên 2 thốn, giữa kẻ gân cơ bàn tay.
- *Chủ trị* : Họng sưng đau, động kinh, Hysteria.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành khí công, trong luyện công phu.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

Chú ý : Nội quan là một trong những *trọng huyết* trong cơ thể, các tác động lên huyết này đều có ảnh hưởng rất lớn. Từ hoạt động của tim cho đến các hiện tượng nhiệt, v.v... Trong tác động võ thuật việc nội quan trở thành một trong những *Tử huyết*.

28 - QUAN XUNG (Kim huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là tinh huyết của kinh tam tiêu, nơi nhiệt tâm khí thu phát trong công phu chỉ công.
- *Vị trí* : Phía trong góc móng ngón tay nhẫn, cách góc khoảng 1cm, trên đường tiếp giáp da lòng ngón và da mu ngón tay.
- *Chủ trị* : Đau họng, đau đầu, sốt cao, cánh tay đau, tay không giơ lên được.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong võ thuật, xử lý kích thích hoạt động của tay, nhất là luyện *Kinh lực*. Trong ngũ hành công cơ bản và công phu chỉ công của khí công công phu.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

30 - TAM GIAN (Một huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là du huyết của đại trường kinh.
- *Vị trí* : Tại chỗ trùng xương trên đốt góc ngón trở phía cuối, nội giáp giữa da mu bàn tay và da lòng bàn tay.
- *Chủ trị* : Mất đau, răng hàm dưới đau sưng, dây thần kinh *tam thoa* đau, họng đau, bàn tay và ngón tay đau sưng.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *mộc án*.

31 - THÁI UYÊN (Thổ huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Là du, nguyên huyết của phế kinh và cũng là huyết hội của *mạch* khí trong cơ thể.
- *Vị trí* : Phía trong nếp gấp cổ tay, bờ ngoài động mạch quay, nơi giữa khớp tay.
- *Chủ trị* : Ho suyễn, ngực đau, vai và tay đau, ho gà.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và xử lý kích thích bàn tay trong *thủ pháp* võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *thổ án*.

32 THẦN MÔN (Thổ huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là du, nguyên huyết của kinh tâm.
- *Vị trí* : Chỗ lõm xương, sát bờ ngoài gân trụ trước và góc ngoài bờ trên xương trụ.
- *Chủ trị* : Hay ngủ mơ, mất ngủ, hồi hộp lo âu, viêm màng phổi, các chứng bệnh tâm thần.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

33 – THIÊN LỊCH (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyết của đại trường kinh, nơi phế khí từ phế kinh sang đại trường kinh.
- *Vị trí* : Phía trong lần chỉ cổ tay ngoài (nơi huyết dương Khê) lên 3 thốn, chỗ lõm xương giữa 2 cơ dưới ngón tay cái.
- *Chủ trị* : Viêm Amidal, liệt mạch, đau cánh tay phù nề, chảy máu cam.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, luyện ngũ hành khí công và trong xử lý kích thích luyện thủ pháp võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

33 – THIÊN TỈNH (Thổ huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là hợp huyết của tam tiêu kinh.
- *Vị trí* : Nơi khuỷu tay tại chỗ trũng trên mấu khuỷu tay, trên khớp khuỷu thốn.
- *Chủ trị* : Thiên đầu thống, bị động kinh, các cơn co giật, ngực và tay đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, luyện ngũ hành khí công và xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

32 – THIẾU HẢI (Thủy huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là hợp huyết của tâm kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm sát đầu trong nếp gấp khớp trong khuỷu tay, trước khối gân cơ bám vào mỏm trên dọc xương cánh tay.
- *Chủ trị* : Đau nhói vùng tim, đau sườn, tay tê đau, run tay, đau thần kinh trụ.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh, trong ngũ hành công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

33 – THIẾU PHỦ (Hỏa huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyết của tâm kinh, nơi

tâm khí phát ra, từ đó thực hiện công phu chưởng công.

- *Vị trí* : Ở khe ngón tay 4 và 5, trên đường tâm đạo, nơi hõm xương.
- *Chủ trị* : Hồi hộp, đau ngực, lòng bàn tay ngấn, ngón tay út co rút, hay đi tiểu đêm.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành khí công và trong luyện công phu chưởng công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

34 - THIẾU THƯƠNG (Mộc huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Là tĩnh huyết của phế kinh, là huyết kết của phế kinh, nơi phế khí thoát ra thực hiện công phu chỉ công.
- *Vị trí* : Bên ngoài góc ngón tay thứ 1, (ngón cái) cách góc ngón tay 1 phân thốn, nơi hõm xương trên đường tiếp giáp và mu ngón cái.
- *Chủ trị* : Ho, họng sưng đau, trúng phong (tai biến mạch máu não).
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong ngũ hành khí công và công phu chỉ công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

35 - THIẾU TRẠCH (Kim huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiểu đường.
- *Đặc điểm* : Là tĩnh huyết của tiểu trường

kinh, là huyết khởi của tiểu trường kinh nơi tâm khí thu phát thực hiện công phu chỉ công.

- *Vị trí* : Bên ngoài góc ngón tay thứ 5, cách góc ngón tay 1 phân thốn, trên đường tiếp giáp da gan ngón và mu ngón tay.
- *Chủ trị* : Đau đầu, mắt lệch, viêm vú.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành khí công và công phu chỉ công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

36- THIẾU XUNG (Mộc huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là tĩnh huyết của tâm kinh, là huyết của tâm kinh, nơi tâm khí phát ra thực hiện công phu chỉ công.
- *Chủ trị* : Hồi hộp, ngực đau, hôn mê do tai biến não.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và luyện ngũ hành khí công và công phu chỉ công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

37- THÔNG LÝ (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm tâm.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyết của kinh thiếu âm tâm, nơi tâm khí từ tâm kinh sang tiểu trường kinh.
- *Vị trí* : Ở nếp gấp cổ tay phía trong (nơi huyết

thần môn) lên 1 thốn, trong khe của gân cơ trụ trước và gân cơ gấp các ngón tay.

- *Chủ trị* : Các bệnh về tim, cánh tay và cổ tay đau, thần kinh suy nhược.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

38- THỦ TAM LÝ (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là huyết chủ vùng tay.
- *Vị trí* : Đầu nếp gấp khuỷu tay (nơi huyết khúc tri) xuống 2 thốn trên đường nối huyết khúc tri và huyết dương khê.
- *Chủ trị* : Vai và tay đau, chi trên bại liệt, bụng sôi đau, tiêu chảy.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

39- THƯƠNG DƯƠNG (Kim huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh đại trường.
- *Đặc điểm* : Là tinh huyết của kinh vị, là huyết khởi của vị kinh, nơi phế khí thu phát thực hiện công phu chỉ công.
- *Vị trí* : Phía ngoài góc móng tay thứ 2, (ngón trỏ) trên đường tiếp giáp da mu ngón và lòng ngón.

— *Chủ trị* : Răng đau, họng sưng đau, ngón tay tê buốt, ho suyễn, khàn tiếng.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, luyện ngũ hành công và công phu chỉ công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

Chú ý : Còn gọi là huyết *tuyệt dương* nên kích thích cẩn thận.

40 - TIỀN CỐC (Thủy huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiểu trường.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyết của tiểu trường kinh.
- *Vị trí* : Ngay đầu nếp gấp khớp bàn tay, ở ngón tay thứ 5 trên đường tiếp giáp da gan bàn tay và da mu tay.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành khí công, trong xử lý chấn thương vô thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy pháp.

41 - TIỂU HẢI (Thổ huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tiểu trường.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyết của tiểu trường kinh.
- *Vị trí* : Tại nếp gấp giữa mấu xương trụ và giữa mấu trên xương cánh tay, tại rãnh da khuỷu.

- *Chủ trị* : Vai lưng đau, cổ cứng, má sưng, động kinh.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, luyện ngũ hành khí công, xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *thổ án*.

42 - TRUNG CHỮ (Mộc huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương tam tiêu.
- *Đặc điểm* : Là du huyết của tam tiêu kinh.
- *Vị trí* : Trong khe giữa đốt xương bàn tay 4 và 5 ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu dưới xương bàn tay thứ 4.
- *Chủ trị* : Cầm điếc, vai và lưng đau, thần kinh rối loạn.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong ngũ hành khí công và trong xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *mộc án*.

43 - TRUNG XUNG (Mộc huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm tâm bào.
- *Đặc điểm* : Là tinh huyết nơi kết của kinh tâm bào, là nơi nhiệt tâm khí phát ra thực hiện công phu chỉ công.
- *Vị trí* : Chỗ cao nhất giữa đầu ngón tay thứ 3 và cách móng tay chừng 2 phân thốn.
- *Chủ trị* : Trụy mạch tim, sốc, đầu đau, ngực

đau, lòng bàn tay nóng, lưỡi cứng, thần kinh rối loạn.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành công và luyện công phu chỉ công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *mộc án*.

44- UYÊN CỐT (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương tử trường.
- *Đặc điểm* : Là nguyên huyết của tiểu trường kinh.
- *Vị trí* : Trên đường tiết giáp da gan và mu bàn tay ở bờ trong bàn tay, ngang chỗ lõm giữa xương bàn tay 5 và xương móc.
- *Chủ trị* : Cổ tay đau, đầu đau, tai ù, điếc, ói mửa, sạn bàng quang.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành công khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *dương án*, *tả* là chủ yếu.

45 - XÍCH TRẠCH (Thủy huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm phế.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyết của phế kinh.
- *Vị trí* : Ở chỗ lõm cạnh bờ ngoài gân cơ nhị đầu của cánh tay trên nếp gấp khớp khuỷu tay.
- *Chủ trị* : Lao, suyễn, ho ra máu, họng sưng

đau. Sốt âm tĩnh (do lao nhược), tay và khuỷu tay đau.

— **Ứng dụng** : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành khí công và trong sử lý biến động luyện võ.

— **Chỉ định án** : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

Chú ý : Tả nhanh, không tác động lâu làm hạn chế vận động khớp khuỷu.

V. CÁC HUYỆT VÙNG CHÂN

1 - ÂM CỐC (Thủy huyết)

— **Thuộc kinh** : Thiếu âm thận.

— **Đặc điểm** : Là hiệp huyết của thân kinh.

— **Vị trí** : Ngay đầu trong nếp gấp khe chân, sau lỗ cầu trong xương chày, giữa khe hai gân, khi co gối lên cho gân nổi lên sẽ thấy rõ.

— **Chủ trị** : Bụng dưới đau, bệnh sinh dục, bệnh đầu gối.

— **Ứng dụng** : Dùng trong luyện võ thuật vì thuộc cân kinh hoặc trong dưỡng sinh với các chứng suy nhược chùn chân mỗi gối.

— **Chỉ định án** : Sử dụng thủy án.

2 - ÂM LĂNG TUYỀN (Thủy huyết)

— **Thuộc kinh** : Thái âm tỳ.

— **Đặc điểm** : Là hiệp huyết của tỳ kinh.

— **Vị trí** : Dưới khớp gối mặt trong xuống 1 thốn đối xứng huyết dương lăng tuyền.

— **Chủ trị** : Đau vùng bụng dưới, đau lá lách, mặt, sưng ống chân. Đau âm đạo, kinh nguyệt không đều.

— **Ứng dụng** : Ấn trong mọi ứng dụng đều quan trọng.

— **Chỉ định án** : Sử dụng thủy pháp, *tả* là chính.

3 - ÂN MÔM (Dương án)

— **Thuộc kinh** : Thái dương bàng quang.

— **Đặc điểm** : Là cân huyết quan trọng của kinh cân bàng quang.

— **Vị trí** : Giữa nếp mông xuống 6 thốn, chính giữa sau bắp đùi chân giữa khoảng cơ bám gân và gân cơ hai đầu đùi.

— **Chủ trị** : Bụng đau, thân kinh hông đau, liệt nửa người.

— **Ứng dụng** : Chủ yếu sử dụng trong luyện võ thuật.

— **Chỉ định án** : Sử dụng dương án, *tả* bỏ nhiều.

4 - ÂN BẠCH (Mộc huyết, quĩ nhãn)

— **Thuộc kinh** : Thái âm tỳ.

— **Đặc điểm** : Là tĩnh huyết của tỳ kinh.

— **Vị trí** : Phía ngoài ngón chân cái, cách ngón 1 phân trên đường tiếp giáp da gan bàn chân và da mu chân.

- *Chủ trị* : Bụng chướng đầy, bụng đau, sốt cao, huyết áp cao, bế mồ hôi, chân lạnh.
- *Ứng dụng* : Kích thích tỷ khí vượn trong mọi ứng dụng.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *mộc án*.

5 – BẾ QUAN (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là cân huyết của kinh cân vị.
- *Vị trí* : Giao điểm của đường ngang xương mu và đường thẳng qua gai chậu, trước chỗ trũng bờ ngoài xương đùi, trước đỉnh xương háng.
- *Chủ trị* : Đùi háng đau không co duỗi, liệt nửa chi dưới tê.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong võ thuật của các chiêu thức *chước pháp*.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* nhiều hơn *bổ*.

6 – BỘC THAM (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quan.
- *Đặc điểm* : Là hội huyết của kinh bàng quang với mạch dương kiêu, là góc mạch dương kiêu.
- *Vị trí* : Sát bờ trong của xương gót, nơi giáp của thịt trắng và đỏ, dưới huyết côn lớn 1,5 thốn.
- *Chủ trị* : Gót chân đau, chi dưới yếu liệt, cơ chân mất liên hệ với nhau.

- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong võ thuật, tăng cường *cước lực* và độ chính xác của chiêu thức.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

7 – CẤP MẠCH (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là cân huyết của kinh cân can.
- *Vị trí* : Trên lần nếp bẹn, dưới cung đùi lên cách mạch nhâm (đường chính giữa bụng) khoảng 25 thốn.
- *Chủ trị* : Dương vật đau, tử cung sa, bụng dưới đau, mạch trong đùi đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong võ thuật để phòng biến động hạ bộ vị và làm cho *cung* của *cước chiêu* tăng lên, đồng thời tránh được hiện tượng bó mạch máu đùi khi luyện võ.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, *bổ* nhiều hơn *tả*.

Chú ý : Không nên *tả* quá ảnh hưởng huyết mạch.

8 – CHÍ ÂM (Kim huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang kinh.
- *Đặc điểm* : Là tỉnh huyết của bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Bờ ngoài ngón chân thứ 5, cách góc

móng chừng 1 phân, trên đường tiếp giáp của sau gan bàn chân và da mu bàn chân.

— *Chủ trị* : Thai lệch, đầu đau, dễ khó, sót nhau, tiểu khó.

— *Ứng dụng* : Trong mọi mục đích.

— *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

Chú ý : Có thai không ấn.

9 – CHIẾU HẢI (Âm huyết)

— *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.

— *Đặc điểm* : Là hội huyết của thận kinh với mạch âm kiều.

— *Vị trí* : Chỗ lõm thẳng mồm cao nhất của mắt cá chân xuống 1 thốn, giữa rãnh của cơ căng chân và cơ ngón chân.

— *Chủ trị* : Kinh nguyệt không đều, tử cung sa, viêm Amidal.

Thần kinh suy nhược, động kinh.

— *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh khi thông giữa thận và mạch âm kiều.

— *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

10 – CÔNG TÔN (Âm huyết)

— *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ.

— *Đặc điểm* : Là lạc huyết của tỳ kinh để tỳ khí từ tỳ kinh sang vị kinh. Là huyết giao hội giữa tỳ kinh và mạch xung.

— *Vị trí* : Mặt trong bàn chân, chỗ trũng phía trước và dưới bờ xương bàn chân thứ I, giáp da gan chân và mu chân.

— *Chủ trị* : Bao tử đau, ruột viêm, khó tiêu, ới mửa, tiêu chảy, rong kinh, động kinh, cứu tỉnh.

— *Ứng dụng* : Trong khí công cơ bản với ngũ hành công và trong dưỡng sinh.

— *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

11 – DŨNG TUYỀN (Mộc huyết)

— *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.

— *Đặc điểm* : Là tĩnh huyết của động kinh, đồng thời là một trong chín huyết “hồi dương cầu tĩnh”.

— *Vị trí* : Dưới gan bàn chân, huyết ở điểm 1/3 đường từ khe ngón chân 2,3 đến gót chân.

— *Chủ trị* : Ngất, sốc, Hysteria, động kinh, trẻ em sốt co giật, ới mửa, viêm họng, khó tiểu, người nóng mãi không mát.

— *Ứng dụng* : Chủ yếu sử dụng trong dưỡng sinh và trong ngũ hành khí công.

— *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

12- DƯƠNG LĂNG TUYỀN (Thổ huyết)

— *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.

— *Đặc điểm* : Là hiệp huyết của đờm kinh và hiệp hội của cân.

- *Vị trí* : Trên đầu xương mác, nơi chỗ hõm xương phía trước, chỗ thân với nối với đầu trên xương mác.
- *Chủ trị* : Liệt nửa chi, lưng và chân đau, thần kinh hông đau, các chứng bệnh về mặt, choáng váng chóng mặt.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu sử dụng nhiều trong võ thuật, với mục đích kích thích cân hệ hoạt động, trong ngũ hành công và dưỡng sinh cũng có sử dụng.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *thổ án*.

13- DƯƠNG PHỤ (Hỏa huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyết của đờm kinh.
- *Vị trí* : Đinh mắt cá chân phía ngoài lên 4 thốn sát bờ trước xương mác.
- *Chủ trị* : Lưng đau, khớp viêm, suy nhược cơ thể.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *hỏa án*.

14- ĐẠI ĐÔ (Hỏa huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyết của tỳ kinh.
- *Vị trí* : Chỗ trũng phía trên và trong khớp

ngón chân thứ nhất, chỗ giáp làn da gan bàn chân và mu bàn chân.

- *Chủ trị* : Tiêu hóa không được, bụng đau nhâm nhâm, sốt cao không ra mồ hôi.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh điều hòa can - vị và trong ngũ hành công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *hỏa án*.

15 - ĐẠI ĐÔN (Mộc huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là tỉnh huyết của can kinh.
- *Vị trí* : Cách góc móng chân cái, phía ngoài 2mm. Lấy ở trên đầu ngón chân nơi có lông mọc dài lên.
- *Chủ trị* : Tiểu đêm, băng huyết, sa ruột, sa tử cung.
- *Ứng dụng* : Còn gọi là *thủy tuyền* một trong những huyết quan trọng, ứng dụng chủ yếu trong dưỡng sinh và luyện khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *mộc án*.

16 - GIẢI KHÊ (Hỏa huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là kinh huyết của vị kinh.
- *Vị trí* : Ở mu bàn chân ngay giữa nếp gấp cổ chân, giữa gân cơ chân.

- *Chủ trị* : Chân liệt, cổ chân sưng đau, buồng thông không co được.
- *Ứng dụng* : Sử dụng trong võ thuật để luyện cước pháp là chủ yếu.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

17 - GIAO TÍN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.
- *Đặc điểm* : Là khích huyết của mạch âm kiều.
- *Vị trí* : Trên huyết thái khê 2 thốn, trước huyết phục liệu 5 phân, giữa đoạn nối bờ sau trong xương chạy và bờ trong gân gót chân. Trong khe cơ cử động ngón chân.
- *Chủ trị* : Kinh nguyệt rối loạn, rong huyết, tiêu chảy, viêm dịch hoàn.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

18 - ĐẠI CHUNG (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyết của thận kinh nơi thận khí sang bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Dưới huyết thái khê, 5 phân thốn, chỗ lõm giữa gân gót và mắt cá trong, ở góc tạo nên do gân gót bám vào bờ trên, trong xương gót.
- *Chủ trị* : Khó tiểu, gót chân đau, sưng ho,

táo bón, ho ra máu, thần kinh suy nhược, Hysteria.

- *Ứng dụng* : Trong khí công ngũ hành công cũng như trong dưỡng sinh, để thông thận khí. Trong võ thuật được phát động để cơ gót chân hoạt động tốt hơn.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả nhiều hơn bổ.

19- THẨM CỐC (Mộc huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là du huyết của vị kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm ngay vòng cung nổi thần với đầu cước xuống bàn chân trong khe của xương đốt bàn chân 2 và 3.
- *Chủ trị* : Bàn chân sưng đau, mặt phù nề, viêm Amidal, bụng sôi đau.
- *Ứng dụng* : Trong xử lý võ thuật và luyện cước pháp. Trong dưỡng sinh và ngũ hành công với ngũ khí ngũ tạng.
- *Chỉ định án* : Sử dụng mộc án.

20- HÀNH GIẢN (Hỏa huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyết của can kinh.
- *Vị trí* : Ở mu bàn chân nơi kẻ xương đốt ngón chân 1 và 2.
- *Chủ trị* : Kinh nguyệt không đều, viêm đường

tiểu, đái dầm, cạnh sườn đau, mắt sưng đỏ đau, mắt ngủ, áp huyết cao, động kinh, phong giật.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, luyện ngũ hành công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng hỏa án.

21- HIỆP KHÊ (Thủy huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là vinh huyết của đờm kinh.
- *Vị trí* : Ở mu bàn chân giữa kẽ ngón chân 4 và 5.
- *Chủ trị* : Ngực đau, sườn đau, hông đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và ngũ hành công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

22- HOÀN KHIÊU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là hiệp hội của đờm kinh và bàng quang kinh, là huyết chủ của chân.
- *Vị trí* : Nằm tại phía trên mấu chuyển lớn của xương đùi, ở khoảng 1/3 từ mấu chuyển vào xương cụt.
- *Chủ trị* : Thần kinh hông đau chi dưới liệt, khớp háng đau.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và võ thuật, nhất là cho các *cước pháp thượng bộ*.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

23- HUYỀN CHUN (Dương huyết, TUYỆT CỐT)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là huyết hội của tủy, là huyết lạc của ba kinh dương ở chân (đờm, vị, bàng quang).
- *Vị trí* : Từ lồi cao mắt cá chân ngoài thẳng lên ba thốn sát bờ xương mác.
- *Chủ trị* : Cổ đau vẹo, sườn đau, đầu gối và khớp mắt cá đau, liệt nửa chi.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh, xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

24- KHÚC TUYỀN (Thủy huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyết của can kinh.
- *Vị trí* : Dưới cuối xương đầu gối, mặt trong chân, nằm ở đầu trong nếp gấp khoeo trước và trên huyết âm cốc ở trong khe của gân cơ bản mạc và cơ thẳng ở mặt trong.

- *Chủ trị* : Tử dung sa, âm đạo viêm, bí tiểu, di mộng tinh, băng huyết, sưng đau đầu gối.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và ngũ hành công. Trong võ thuật là xử lý và phòng trừ các chứng về gân cơ chân.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

25 - KIM MÔN (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là khích huyết của bàng quang kinh, nơi hội của kinh bàng quang và mạch dương duy.
- *Vị trí* : Chỗ trũng trên bờ ngang xương hợp vuông ở cổ chân, dưới thân mạch 0,5 thốn, hơi chệch về phía trước sát bờ xương hợp.
- *Chủ trị* : Khớp mắt cá chân ngoài đau, lưng dưới đau, trẻ con giật, động kinh.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong võ thuật xử lý kích thích hoạt động của cước pháp.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

26 - KINH CỐT (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là nguyên huyết của bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm trên đường tiếp giáp da gan

bàn chân và mu bàn chân, ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu, sau xương bàn chân thứ 5.

- *Chủ trị* : Đầu đau, gáy cứng, động kinh, lưng dưới đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

27 - LÃI CÂU (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyết của can kinh, nơi can khí từ can kinh sang đờm kinh.
- *Vị trí* : từ đỉnh mắt cá chân trong thẳng lên 5 thốn, bên bờ giữa mặt trong xương chày.
- *Chủ trị* : Tiểu khó, ruột sa, kinh nguyệt không đều, vùng chân đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

28 - LÂM KHẤP (Mộc huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là du huyết của đờm kinh, huyết hội của đờm, với mạch dương duy và bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Kế ngón chân 4 và 5 lên 2 thốn, chỗ trũng phía trước, nối xương ngón chân 4 và 5.

- *Chủ trị* : Viêm tuyến vú, tắt tia sữa, đau chân, mất sưng đỏ, kinh không đều.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh và xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *mộc án*.

29 - LỆ ĐOÀI (Kim huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị.
- *Đặc điểm* : Là tĩnh huyết và huyết khởi của vị kinh.
- *Vị trí* : Tại phía ngoài góc móng chân thứ 2 cách góc ngón 1 phân, trên đường tiếp giáp da gan bàn chân với da mu chân.
- *Chủ trị* : Liệt mặt, chảy máu mũi, răng đau, viêm gan, viêm Amidal, khó tiểu, suy nhược thần kinh.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *kim án*.

30 - NGOẠI KHÂU (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là khích huyết của đờm kinh.
- *Vị trí* : Từ đỉnh mắt cá ngoài chân thẳng lên 7 thốn, phía trước đầu gối sau bờ sau xương mác, trong khe cơ mác bên dài và cơ đẹp.
- *Chủ trị* : Mặt ngoài chân đau, hông đau, cơ bao tử co thắt, đau nhói vùng gáy.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và võ thuật xử lý với các biến động trong võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

31- NHIÊN CỐC (Hỏa huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận
- *Đặc điểm* : Là vinh huyết của thân kinh
- *Vị trí* : Tại chỗ trũng bờ trên của đỉnh cao xương thuyền, mặt trong bàn chân.
- *Chủ trị* : Bằng quang viêm, kinh nguyệt không đều tiểu đường, hầu sưng đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh
- *Chỉ định án* : Sử dụng *hỏa án*.

32- NỘI ĐÌNH (Thủy huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị
- *Đặc điểm* : Là vinh huyết của kinh dương minh vị
- *Vị trí* : Kẽ giữa ngón chân thứ hai và ba, huyết ở đầu kẽ hai ngón chân, trên mu bàn chân.
- *Chủ trị* : Đau bao tử, đau đầu, đau răng, kiết lý, hết mặt, viên biên đào thể.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh luyện ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng *thủy án*.

33- PHI DƯƠNG (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang
- *Đặc điểm* : Là lạc huyết của kinh bàng quang, nơi thận khí từ thận kinh sang bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Từ huyết còn lòn lên 7 thốn, chỗ tiếp nối giữa phần thịt và phần gân của bờ ngoài cơ sinh đôi ngoài, phía ngoài và dưới huyết thừa sơn 1 thốn.
- *Chủ trị* : Đau bắp chân, đau thần kinh hông thận viêm, bàng quang viêm, chân mất cảm giác, mất đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành công trong võ thuật xử lý, phòng trừ và kích thích hoạt động của chân,
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

34- PHONG LONG (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị
- *Đặc điểm* : Là lạc huyết của vị kinh, nơi tỳ khí từ tỳ kinh sang vị kinh
- *Vị trí* : Đỉnh mắt cá ngoài thẳng lên 8 thốn, trong khi cơ duỗi các ngón chân và cơ mắt bên gần.
- *Chủ trị* : Đờm, ho nhiều, hệt nửa chi, họng viêm
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh, trong

võ thuật là xử lý kích thích các cơ chân trong *cước pháp* và trong ngũ hành khí công.

- *Chỉ định án* : Sử dụng phương án, *tả* là chủ yếu.

35- PHONG THỊ (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm
- *Đặc điểm* : Là cân huyết quan trọng của cân kinh thiếu dương đờm.
- *Vị trí* : Từ đầu gối mặt ngoài thẳng lên 7 thốn, nơi đỉnh cơ chính, đứng thẳng thả tay dọc theo thân đầu ngón giữa chạm và đùi trên xương đùi, đó là huyết.
- *Chủ trị* : Khớp chi dưới đau, liệt nửa chi, thần kinh hông đau.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu là trong võ thuật và dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

37- PHỤ DƯƠNG (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang.
- *Đặc điểm* : Là kích huyết của mạch dương kiều, là một cân huyết quan trọng của kinh cân bàng quang
- *Vị trí* : Chỗ lõm giữa đỉnh mắt cá, và gần gót

(nơi huyết côn lôn), lên 3 thốn, trong khe của cơ mai bên ngấn và cơ đẹp.

- *Chủ trị* : Đầu đau, eo lưng đau, vùng xương gót đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong luyện võ khi luyện các thế *tấn, trụ và thận pháp*
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

38- PHỤC LƯU (Kim huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận
- *Đặc điểm* : Là kinh huyết của kinh thận, là căn huyết của kinh căn thận
- *Vị trí* : Mặt trong mắt cá chân trong lên 2 thốn, trong khe của mắt trước gân gót chân và cơ gấp dài riêng ngón cái.
- *Chủ trị* : Viêm thận, viêm dịch hoàn, mồ hôi trộm lưng đau, phù nề, tiêu chảy.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và xử lý kích thích hoạt động của chân trong luyện cước pháp võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án

39- PHỤC THỔ (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị
- *Đặc điểm* : Là căn huyết quan trọng của căn kinh vị đường thẳng chính diện của đùi.

- *Chủ trị* : Chi dưới liệt đau, liệt nửa chi, mề đay dị ứng, đau rút đầu gối đùi trước bẹn.
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong võ thuật với các xử lý và kích thích chân để luyện cước pháp.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

40- QUANG MINH (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu dương đờm.
- *Đặc điểm* : Là lạc huyết của kinh đờm nơi can khí từ can kinh sang đờm kinh.
- *Vị trí* : ? ? ? cầu mắt cá chân ngoài lên 5 thốn sát bờ trước xương mác
- *Chủ trị* : Cận thị, quáng gà, mắt đỏ đau, đồng tử giãn nở, mắt ngoài chân đau nhức.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong ngũ hành khí công và xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, *tả* là chủ yếu.

41- TAM ÂM GIAO (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ
- *Đặc điểm* : Là hội huyết của ba kinh âm dưới chân là tỳ, can và thận kinh là huyết chủ vùng bụng dưới là một trong những huyết hội dương cứu tinh.
- *Vị trí* : Từ đỉnh mắt cá chân trong lên 3 thốn, chỗ lõm sát bờ sau xương chày.

- *Chủ trị* : Viêm bàng quang, bụng đau, tiêu chảy, kinh nguyệt không đều, huyết trắng, băng huyết, di tinh, liệt dương, khó tiểu, suy nhược thần kinh, liệt nửa chi.
- *Ứng dụng* : Trong mọi ứng dụng, nhất là dưỡng sinh và xử lý các ca choáng ngất trong khi đấu võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

42- THÁI BẠCH (Thổ huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái âm tỳ
- *Đặc điểm* : Là huyết du, huyết của kinh tỳ
- *Vị trí* : Chỗ trung phía dưới và ngay chỗ tiếp nối thân và đầu trước xương đốt bàn chân thứ nhất về phía trong chỗ cơ giang ngón chân cái, trên đường tiếp giáp da gan bàn chân và da mu bàn chân.
- *Chủ trị* : Bao tử đau, táo bón, bụng dưới đầy, khó tiêu, ói mửa kèm tiêu chảy (thổ tả)
- *Ứng dụng* : Chủ yếu trong dưỡng sinh
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

43- THÁI KHÊ (Thổ huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận
- *Đặc điểm* : Là du huyết của thận kinh
- *Vị trí* : Chỗ lõm ở giữa đỉnh mắt cá ngoài của chân và bờ trong gân gót chân.

- *Chủ trị* : Viêm thận, viêm bàng quang, đái đâm, kinh nguyệt không đều, liệt nửa chi.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và xử lý kích thích bàn chân trong luyện cước pháp võ thuật
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

44- THÁI XUNG (Thổ huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can
- *Đặc điểm* : Là du nguyên huyết của kinh can
- *Vị trí* : Chỗ lõm giữa khe xương chân 1 và 2 hoặc khe chân ngón chân 1 và 2 lên 2 thốn.
- *Chủ trị* : Đau đầu, đỉnh đầu đau, áp huyết cao, băng huyết, rong huyết, viêm vú.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh là chủ yếu.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

45- THÂN MẠCH (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang
- *Đặc điểm* : Là hội huyết của bàng quang kinh và mạch dương kiêu, huyết khơi của mạch dương kiêu.
- *Vị trí* : Chỗ lõm cạnh cơ mác thẳng đỉnh mắt cá ngoài của chân xuống 0,5 thốn.
- *Chủ trị* : Khớp mắt cá chân đau, lưng dưới đau, đầu đau, choáng váng mặt mũi, hội choáng Menière, động kinh, chân mất cảm giác.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và xử lý kích

thích bàn chân trong luyện cước pháp võ thuật.

- *Chỉ định án* : Sử dụng dương án, tả là chủ yếu.

46- THÔNG CỐC (Thủy huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang
- *Đặc điểm* : Là vinh huyết của bàng quang kinh
- *Vị trí* : Chỗ lõm trên đường tiếp giáp da gan bàn chân và mu bàn chân, ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu gối sau đốt chân xương 1, ngón chân thứ 5, ngang đầu ngoài nếp gấp ngón chân và bàn chân.
- *Chủ trị* : Đầu đau, gáy cứng, viêm lợi, ăn khó tiêu, chảy máu cam.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thủy án.

47- THỰC CỐT (Mộc huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang
- *Đặc điểm* : Là du huyết của bàng quang kinh.
- *Vị trí* : Chỗ lõm trên đường tiếp giáp da gan bàn chân và mu chân, ngang chỗ tiếp nối của thân với đầu trước xương bàn chân.

- *Chủ trị* : Đầu đau, lưng dưới đau, gáy cứng, viêm lợi, động kinh.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong luyện ngũ hành khí công.
- *Chỉ định án* : sử dụng mộc án

48- THỪA CÂN (Dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang
- *Đặc điểm* : là cân huyết quan trọng của cân kinh bàng quang
- *Vị trí* : Chỗ lõm chính giữa bắp chân giữa huyết hợp dương và thừa sơn.
- *Chủ trị* : Chân đau, chuột rút (vọp bẻ), lưng dưới đau, trĩ.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong võ thuật sử lý phòng trừ và kích thích cơ bắp dưới để cho luyện cước pháp võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng dương huyết, tả là chủ yếu.

49- TRÚC TÂN (Âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Thiếu âm thận
- *Đặc điểm* : Là khích huyết của mạch âm duy.
- *Vị trí* : Bờ sau mắt cá chân trong (huyết thái khê) lên 5 phân trong khe gân gót chân và cơ dẻp.
- *Chủ trị* : Động kinh, bao tử co thắt, thần kinh rối loạn, mặt trong chân đau.

- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong xử lý chấn thương võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

50- TRUNG ĐÔ (âm huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can
- *Đặc điểm* : Là kích huyết của can kinh.
- *Vị trí* : Từ đỉnh mắt cá chân trong lên 7 thốn ở khoảng 1/3 sau mặt trong của xương.
- *Chủ trị* : Băng huyết, ruột sa, khớp chi dưới sưng đau.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh và trong xử lý phòng trừ, kích thích gân cơ trong võ thuật (vì can chủ gân)
- *Chỉ định án* : Sử dụng âm án, tả là chủ yếu.

51- TRUNG PHONG (kim huyết)

- *Thuộc kinh* : Quyết âm can
- *Đặc điểm* : là kinh huyết của can kinh
- *Vị trí* : Giữa cổ chân, từ huyết giải khê vào 1 thốn, trong gân cơ duỗi riêng ngón cái.
- *Chủ trị* : Bụng dưới đau, ruột sa, di mộng tinh, đau dương vật, bí tiểu.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh.
- *Chỉ định án* : Sử dụng kim án.

52- TÚC TAM LÝ (thổ huyết)

- *Thuộc kinh* : Túc dương minh vị
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyết của vị kinh
- *Vị trí* : Từ chỗ lõm dưới u ngoài xương bánh chè (huyết độc ty) xuống 3 thốn, ngang chỗ lõm của cơ căng chân, trước của xương chày.
- *Chủ trị* : Viêm loét bao tử, tiêu chảy, táo bón, bụng đầy, khó tiêu, liệt nửa chi, thần kinh suy nhược, tắc tia sữa.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, luyện ngũ hành công.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

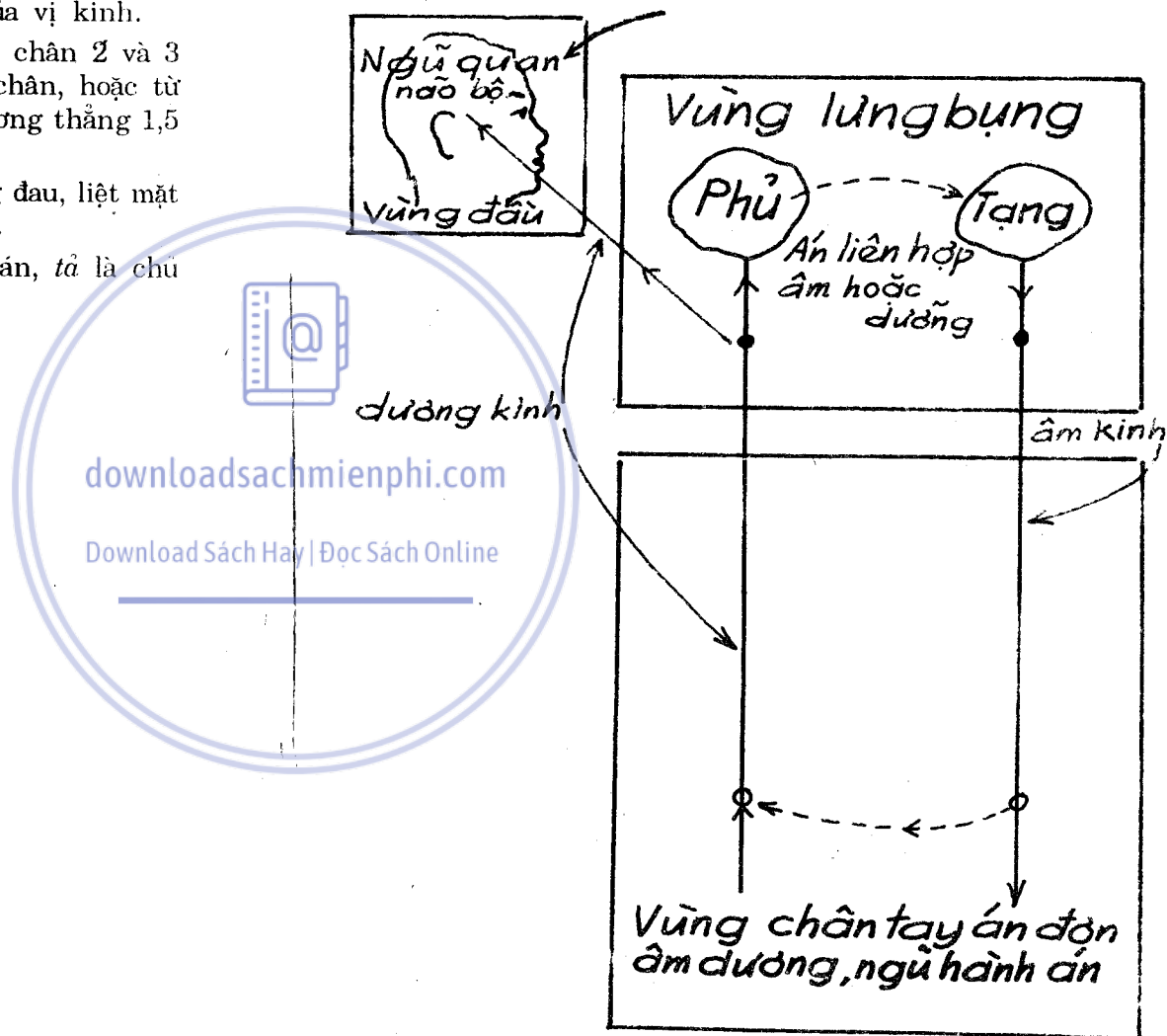
53- ỦY TRUNG (thổ huyết)

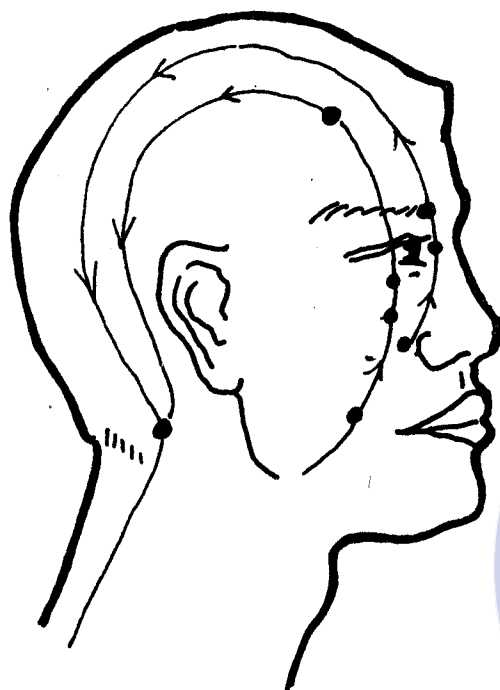
- *Thuộc kinh* : Thái dương bàng quang
- *Đặc điểm* : Là hiệp huyết của bàng quang kinh là *tổng huyết* chủ trị vùng lưng.
- *Vị trí* : Ngay giữa nếp gấp gối, giữa đường nối góc ngoài với góc trong của tứ giác khoeo chân chỗ có động mạch.
- *Chủ trị* : Lưng dưới đau, chân đau, thổ tả, trúng nắng, thần kinh hông đau, liệt nửa chi.
- *Ứng dụng* : Trong dưỡng sinh, trong ngũ hành khí công, trong xử lý, phòng trừ và kích thích các hoạt động của cơ chân, lưng trong luyện võ thuật.
- *Chỉ định án* : Sử dụng thổ án.

54- XUNG DƯƠNG (dương huyết)

- *Thuộc kinh* : Dương minh vị
- *Đặc điểm* : Là nguyên huyết của vị kinh.
- *Vị trí* : Giữa hai đốt xương bàn chân 2 và 3 tại điểm cao nhất của mu bàn chân, hoặc từ giữa cổ chân (huyệt giải khê) xương thẳng 1,5 thốn, nơi có mạch đập.
- *Chủ trị* : Mu bàn chân đau, răng đau, liệt mặt lợi đau, động kinh, liệt nửa chi.
- *Chỉ định ấn* : Sử dụng dương ấn, tả là chủ yếu.

Lược đồ Các khu vực Ấn kinh





*Đưỡng âm dương ở đầu (thần đạoan)
(liên hợp Dương duy, âm duy và bàng quang kinh)*

H:

Phần thứ hai :

ÁN KINH

Án kinh là một bộ phận quan trọng trong án ma chân pháp. Phép án kinh là phép tác động lên kinh mạch, theo tính chất của kinh mạch đó nhằm tại ra các kích thích nhằm mục đích chữa bệnh, dưỡng sinh, luyện võ thuật và khí công công phu.

Bản chất sâu xa của phép án kinh là phương pháp tác động lên các đường đặc biệt trong cơ thể mà sau này gọi là kinh mạch (nơi vận chuyển của khí). Tuy nhiên ngoài tác dụng dẫn thông kinh mạch, án kinh còn có thể dẫn các khí đi đúng đường hàng đúng hướng.

Với các kỹ thuật thao tác khác nhau, tác động lên các kinh mạch có tính chất riêng biệt của kinh mạch và các mục đích khác nhau nhằm vào sự phục hồi ổn định và phát triển mức sinh học của khí trong cơ thể. Các tính *bổ tả, âm dương, ngũ hành* đều được sử dụng với các chỉ định riêng cho phù hợp với từng trường hợp.

Trong án ma chân pháp án kinh về yêu cầu lý thuyết và thực hành khó hơn án huyết và cũng chứa đựng các khả năng diệu kỳ mà các phương pháp khác không có được. Nói cho đúng khi cần tác động vào kinh mạch thì có gì bằng phương pháp án kinh. Án kinh có *án tĩnh* (mang tính chất cơ học) và *án động* (mang tính chất truyền khí). Án kinh động là phương pháp sử dụng *ngoại khí* để dẫn thông kinh mạch theo các đường hướng có lợi cho khí, đồng thời là tác động vào tính chất của kinh mạch, chứ không phải như án khí động là tác động trực tiếp vào tính chất khí. Dù án kinh động cũng có thể gọi là công phu chỉ công bậc thấp, nhưng lại thiên về các kỹ thuật án đơn giản hơn chỉ công và không yêu cầu người án có trình độ khí công cao. Tuy vậy trong án kinh động cũng có những phần khác mà án tĩnh và chỉ công không thể có.

Sự kỳ diệu của án kinh cũng không gì ngoài sự tổng hòa các yếu tố : kỹ thuật án, đặc tính của kinh án, mục đích án và cuối cùng là thời gian án.

I.- KINH MẠCH KHÍ LÀ GÌ

Để tiến hành tốt án kinh chúng ta tìm hiểu một số quan niệm cơ bản của kinh mạch khí.

1) Quan niệm kinh mạch khí :

“Kinh mạch khí là đường vận hành của khí trong cơ thể”

Trong đông y học, khi đánh giá tầm quan trọng của khí trong sự sống, tức là cũng công nhận giá trị của các đường kinh mạch khí.

Tuy nhiên quan niệm kinh mạch khí có vấp phải những vấn đề sau :

— *Vấn đề tồn tại kinh mạch khí như là một bộ phận của cơ thể* . Tây y không công nhận sự tồn tại này với lý do là giải phẫu cơ thể không thấy có thứ vật chất nào đó, mà có thể gọi là kinh mạch được.

— *Vấn đề sự tồn tại của kinh mạch như một phần của hoạt động tồn tại con người* . Nhiều quan điểm không chấp nhận sự tồn tại quan niệm này cho rằng cái mà ta gọi bằng “*khí*” đó chẳng qua là sự “*khí hóa*” của năng lượng sống trong cơ thể, điều đó có nghĩa là khí không phải là thực tồn chẳng qua chỉ là một kết quả của hoạt động cơ thể, do đó kinh mạch cũng chỉ là sự tượng hình để có cơ sở tác động lên quá trình khí hóa chứ không có ý nghĩa thực tồn.

Những quan điểm trên đây thể hiện sự áp đặt của tây y cho đông y với các điều kiện quan điểm phù hợp với tây y chứ không phù hợp với đông y.

Như chúng ta đã biết khí là một dạng *vật chất* . *Tinh hoa* dưới dạng khí và bức xạ. Tức là vật chất *vô định hình* chứ không phải định hình rõ ràng. Khí là một dạng vật chất vì có nguồn sinh, có sự vận hành và có các cơ năng liên đới với các cơ năng của các bộ phận trong cơ thể, nhất là hệ thống *lục phủ ngũ tạng* . Nhưng cũng chính vì khí là một dạng vật chất vô định hình mà các kinh mạch khí cũng vô định hình. Quan điểm cái gì không giải phẫu thấy là không tồn tại, là một quan điểm sai lầm.

Một quan điểm của đông y về kinh mạch cần phải xem xét, đó là quan điểm cho là kinh mạch chỉ

là các *đường nối* giữa các huyết có liên đới với nhau thành hệ thống, quan điểm này cũng mắc vào cái sai lầm khi lấy cái này để quan niệm cái kia. Trong đông y quan niệm kinh và huyết là hai quan niệm đồng cấp, cũng như quan niệm khí và huyết cũng vậy, kinh mạch có đặc điểm, tính chất và chức năng khác huyết và lại không thể coi là một đường nối dẫn khí thuần túy được.

2) Đặc điểm của kinh mạch khí :

Kinh mạch khí có những đặc điểm sau đây :

- Kinh mạch là một đường dẫn khí riêng biệt hoặc là đường liên kết các khí.
- Kinh mạch vận hành khí có hướng. Hướng của kinh âm là từ trong tạng ra, hướng của kinh dương là từ ngoài vào tạng phủ.
- Trong quá trình vận hành trên kinh mạch khí *biến vi âm dương* do đó trên kinh âm là dương khí chạy nhưng lại theo xu hướng *âm trưởng dương tiêu*, còn trên kinh dương âm khí thì ngược lại theo xu hướng *âm tiêu dương trưởng*.

Theo quan điểm đông phương trong mọi sự vật đều có âm, dương và âm dương phải giao hòa. Sở dĩ sự vật tồn tại và phát triển là do sự biến vi âm dương trong sự giao hòa hai thuộc tính đối lập đó. Kinh âm là nơi dương khí hoạt động mà vì vậy khí biến vi âm mà dương tiêu âm trưởng, kinh dương là nơi âm khí hoạt động hóa, mà vì vậy khí biến vi dương, mà âm tiêu dương trưởng là vậy.

- Trong quá trình biến vi âm dương, ở kinh mạch các thành phần khí ở trạng thái đơn tính sẽ từ huyết theo đường lạc đến các nơi

có tính đối lập. Ví dụ khi khí biến vi dương trong kinh âm khi đến huyết lạc thì âm phần của khí sang kinh dương còn dương phần đi tiếp đến cuối kinh để biến vi thành thuần âm. Khí từ kinh dương chạy đến huyết nhập, thì âm phần đi vào tạng qua phủ, còn dương phần thuần túy lại đi lên ngũ quan mà khí hóa thần cho ngũ quan. Ngay trong kinh mạch từ các huyết có đường lạc liên hệ với các cơ quan khác mà lan truyền các khí cũng trên cơ sở biến vi âm dương mà từ âm phần chuyển sang dương phần hay ngược lại (nếu trái lại là biểu hiện của sự biến loạn khí gây ra bệnh).

3) Phân loại kinh mạch :

Sự phân loại kinh mạch dựa trên cơ sở khí và hoạt động của khí. Như vậy kinh mạch có các loại sau :

a) Mạch nhâm đốc cho chân khí :

— Mạch nhâm là mạch của âm chân khí chạy theo chiều từ trên xuống.

- Mạch đốc là mạch của dương chân khí chạy theo chiều từ dưới lên vòng qua đầu xuống mũi vào miệng. Như vậy mạch nhâm, mạch đốc nối với nhau thành một vòng gọi là *vòng chân khí*.

b) Mười hai kinh mạch chính cho ngũ khí . Bao gồm :

- Thủ thái âm phế kinh : là kinh của dương phế khí.
- Thủ dương minh đại trường kinh : là kinh của âm phế khí.

Phế kinh và đại trường kinh nối với nhau thành một vòng gọi là *vòng phế khí*.

- Thủ thiếu âm tâm kinh : là kinh của dương tâm khí.
- Thủ thái dương tiểu trường : là kinh của âm tâm khí.

Tâm kinh và tiểu trường kinh nối với nhau thành một vòng, gọi là *vòng tâm khí*.

- Thủ quyết âm tâm bào kinh : là kinh của dương nhiệt tâm khí.
- Thủ thiếu dương tam tiêu kinh : là kinh của âm nhiệt tâm khí.

Tâm bào kinh và tam tiêu kinh nối với nhau thành một vòng gọi là *vòng nhiệt tâm khí*.

- Túc thái dương bàng quang kinh : là kinh của âm thận khí.
- Túc thiếu âm thận kinh : là kinh của dương thận khí.

Bàng quang kinh và thận kinh nối với nhau thành một vòng gọi là *vòng thận khí*.

- Túc thiếu dương đờm kinh : là kinh của âm can khí.
- Túc quyết âm can kinh : là kinh của dương can khí.

Đờm kinh và can kinh nối với nhau thành một vòng gọi là *vòng can khí*.

- Túc dương minh vị kinh : là kinh của âm tỳ khí.
- Túc thái âm tỳ kinh : là kinh của dương tỳ khí.

Vị kinh và tỳ kinh nối với nhau thành một vòng gọi là *vòng tỳ khí*.

c) Bát mạch kỳ kinh :

Bát mạch kỳ kinh trừ hai mạch nhâm đốc ra, là hệ thống các mạch liên đới các kinh mạch để hòa đồng giữa chân khí và ngũ khí, cũng như giữa ngũ khí với nhau.

Bát mạch kỳ kinh ngoài 2 mạch nhâm đốc ra còn sáu mạch sau đây :

- Mạch xung : là mạch liên hệ giữa 2 mạch nhâm đốc với kinh tác dương minh vị và túc thiếu dương đờm và túc thái âm thận. Phần lộ thiên của mạch xung nằm sát hai bên mạch nhâm, với huyết giao hội là huyết âm giao và hội âm. Các huyết thuộc mạch xung đều nằm trên thận kinh trừ huyết khí xung. Như vậy mạch xung có thể gọi là mạch liên kết khi theo trục tung tức là trên dưới ở phía trước bụng tức cũng là phần âm của chân khí và ngũ khí.
- Mạch đới : là mạch liên hệ giữa các đường túc kinh (ba kinh âm, ba kinh dương) và mạch nhâm đốc. Vị trí của mạch đới bao bọc lấy đan điền (bề thận) trở thành sự liên kết có ý nghĩa rất lớn cho sự phát sinh ra chân khí. (Trong đông y gọi là sự liên kết *hàn nhiệt*) hay cũng còn gọi là liên kết theo trục hoành của khí.
- Mạch dương duy : liên hệ giữa các kinh dương và mạch đốc, tức là liên kết các đường phần của khí cùng đồng bộ trong biến vi *dương trường âm tiêu*. Hay còn gọi là liên kết phần hậu bộ sau của khí.

- Mạch dương kiểu : Liên hệ giữa các đường kinh với mạch đốc mà liên quan tới chức năng tâm thần còn gọi là liên kết thượng bộ.
- Mạch âm duy : Liên hệ các kinh âm với mạch nhâm, tức là liên kết phần âm mà cùng đồng bộ biến vi *dương tiêu âm trưởng* . Hay còn gọi là liên kết tiền bộ.
- Mạch âm kiểu : Liên hệ các kinh âm với mạch nhâm của các túc kinh, gọi là liên kết bộ vi phía dưới (hạ bộ).

Như vậy theo phương vị của khí bát mạch kỳ kinh là liên kết âm dương của *nhâm đốc* , liên kết thượng hạ của *âm dương kiểu*, liên kết tiền hậu của *âm dương duy* , liên kết tung hoành của *xung đới*

II - KỸ THUẬT ÁN KINH :

Kỹ thuật án kinh cũng được chia ra làm hai dạng : tĩnh và động.

1) Kỹ thuật án kinh tĩnh :

Kỹ thuật án kinh tĩnh bao gồm các phần sau :

a) Kỹ thuật bổ tả pháp :

Đó là tác động mạnh hay yếu có tác dụng bổ hay tả.

- Tả pháp : ấn tượng đối mạnh xong di mạnh theo chiều án, trên đường án hoặc tiết đoạn án.
- Bổ pháp : ấn nhẹ xong di theo chiều án trên đường án, số lần bổ tả trong án kinh cũng được quy định là 6 lần.

b) Kỹ thuật án dương pháp :

Kỹ thuật án dương pháp trong án kinh là kỹ thuật tác động vào tính dương *hay vương âm hay suy* .

- Âm án : tức là ấn vào âm phần của khí để cho *âm tính tán ra* thì án rộng và hơi rung tay.
- Dương án : tức là ấn vào dương phần của khí, để cho *dương tính thu liểu lại* thì án hẹp mà không rung tay, tức cứng tay.

c) Kỹ thuật ngũ hành pháp :

Kỹ thuật ngũ hành án là tác động lên các tiết đoạn ngũ hành trong kinh. Kỹ thuật ngũ hành án kinh bao gồm :

- Hỏa pháp : đẩy vào 1 lần đẩy ra (theo chiều kinh mạch) 5 lần.
- Thủy pháp : đẩy vào 5 lần đẩy ra 1 lần.
- Thổ pháp : đẩy vào 3 lần đẩy ra 3 lần.
- Kim pháp : đẩy vào 4 lần đẩy ra 2 lần.
- Mộc pháp : đẩy vào 2 lần đẩy ra 4 lần.

Như vậy ngũ hành pháp đối với kinh mạch âm dương trong cơ thể sẽ gây ra các tác động khác nhau, bởi kinh âm là chạy ở trong ra cho nên hỏa pháp và mộc pháp là thuận, thủy pháp kim pháp là nghịch. Còn với các kinh dương, khí chạy từ ngoài vào, thì kim pháp, thủy pháp là thuận còn hỏa pháp và mộc pháp là nghịch. Tuy nhiên điều đó chứng tỏ tính chất ngũ hành của các kinh mạch âm dương là khác nhau.

2) Kỹ thuật án kinh động :

Như đã nói ở phần án động và ở phần án huyết

động, tức ấn kinh động là dùng ngoại khí bên ngoài để ấn vào kinh với mục đích đã thông kinh mạch. Tuy nhiên cũng giống như ấn huyết động, ấn kinh động không giống như việc sử dụng công phu chỉ công vào tác động lên. Điều khác nhau là ở chỗ điều khí mang tính chất vô thức không định tâm sử dụng công năng đặc trưng của ngũ hành khí.

Kỹ thuật điều khí trong ấn kinh động hoàn toàn đơn giản như kỹ thuật điều khí của kỹ thuật ấn huyết động.

Các kỹ thuật ấn kinh động như sau :

a) *Bổ tả pháp* :

— *Bổ pháp* : là ấn thuận theo chiều kinh.

— *Tả pháp* : là ấn nghịch theo chiều kinh.

b) *Âm dương pháp* :

— *Âm pháp* : là ấn bên ngoài kinh.

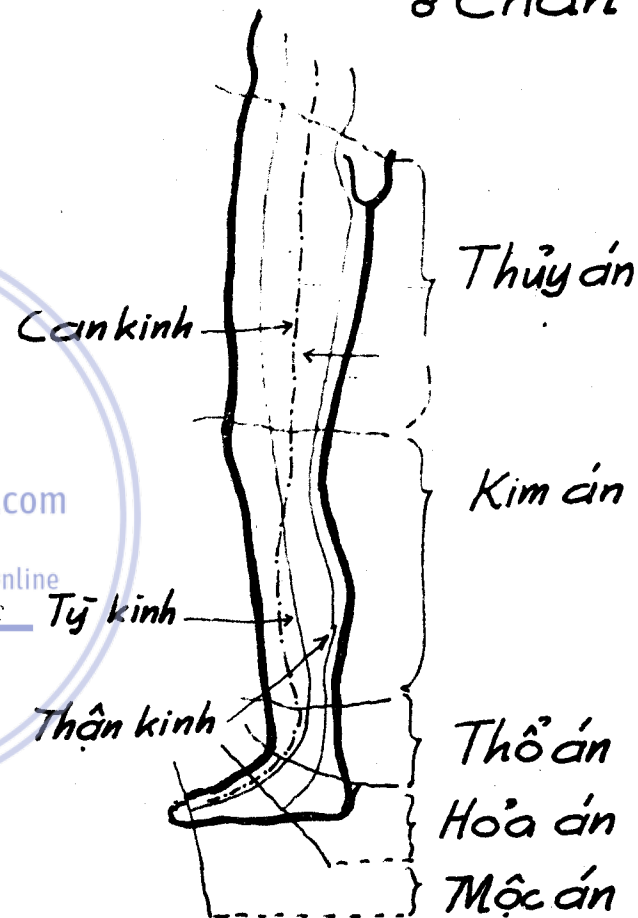
— *Dương pháp* là ấn sâu vào trong kinh (sở dĩ như vậy là vì tính chất âm dương của khí).

d) *Ngũ hành pháp* :

Ngũ hành pháp trong ấn kinh động sử dụng các quy trình thao tác như ấn kinh tĩnh, tức là cũng là số lần đẩy ra, đẩy vào khác nhau trên kinh. Nhưng với tác động của sự truyền khí, sẽ tạo ra các tính ngũ hành của tác động lên tính ngũ hành của đối tượng (dù là vô thực).

Nói tóm lại kinh động là khai thông kinh mạch theo đường, hướng nhờ vào sự phối hợp giữa nội khí và ngoại khí.

Các tiết đoạn ấn âm kinh ở Chân



H:

III. CÁC KHU VỰC ÁN VÀ ĐƯỜNG ÁN

(Xem hình)

1) Sự phân chia khu vực : trong án ma pháp cơ thể con người là một tổ hợp phức tạp, các cơ quan bộ phận và hệ thống. Do đó trong án ma pháp cũng như mọi phương pháp khác đều phải có được các tác động riêng biệt theo các khu vực mang các đặc trưng khác nhau.

Trong án kinh của án ma pháp thì sự phân chia khu vực theo tính chất và vị trí của kinh mạch. Như ta đã biết một vòng vận hành của khí, cụ thể là ngũ khí là : khí sinh ra từ tạng theo mạch lạc ra kinh âm đến đầu đoạn kinh âm là chuyển sang dương kinh bằng đường lạc (đoạn kinh này gọi là tiết đoạn ngũ hành) rồi khí lại từ kinh dương, mang âm phần về phủ mang dương phần, lên ngũ quan hóa phần. Với các tiết đoạn án của kinh là : âm đoạn, ngũ hành đoạn, dương đoạn và thần đoạn.

Các khu vực án như sau :

Đầu (thần đoạn), bụng, lưng (âm dương đoạn), chân, tay (âm dương ngũ hành đoạn).

Ở khu vực đầu, lưng bụng là *đa án* hay *liên hợp án*, ở chân tay là *đơn án* (do đó trong án kinh nếu muốn tác động vào đơn khí là tác động ở chân tay với 12 kinh chính và muốn tác động vào sự liên hợp khí là tác động vào lưng bụng và đầu).

2) Các đường án :

Các đường án được phân chia tương ứng với các phép án như sau :

a) Các đường dương án :

— Phần đầu ở phần đầu gọi là thần đoạn.

+ Đường dương duy mạch.

+ Đường âm duy mạch.

+ Đường mạch đốc.

+ Đường bàng quang kinh

Hai đường này trong bát mạch kỳ kinh.

Lưu ý : trong phần án đường án ngược đường kinh.

— Phần lưng : bao gồm :

+ Đường bàng quang kinh (hai nhánh song song).

+ Đường dương duy mạch.

+ Đường dương kiều mạch.

+ Đường đốc mạch (phần lưng).

— Phần tay : Bao gồm :

+ Đường kinh đại trường.

+ Đường kinh tiểu trường.

+ Đường kinh tam tiêu.

Chú ý : các đường này xuất phát từ vai gáy ra mặt ngoài của tay.

— Phần chân : Bao gồm :

+ Đường bàng quang kinh.

+ Đường vị kinh.

+ Đường đờm kinh.

+ Đường dương duy (phần chân).

+ Đường dương kiều (phần chân).

b) Các đường âm án :

— Phần bụng : bao gồm :

+ Đường âm duy (phần bụng).

- + Đường âm kiều (phần bụng).
- + Mạch nhâm.
- + Mạch xung.
- + Mạch đối.

- Phần tay : Bao gồm :
 - + Đường kinh tâm
 - + Đường kinh tâm bào
 - + Đường kinh phế
- Phần chân :
 - + Đường thận kinh.
 - + Đường can kinh
 - + Đường tỳ kinh

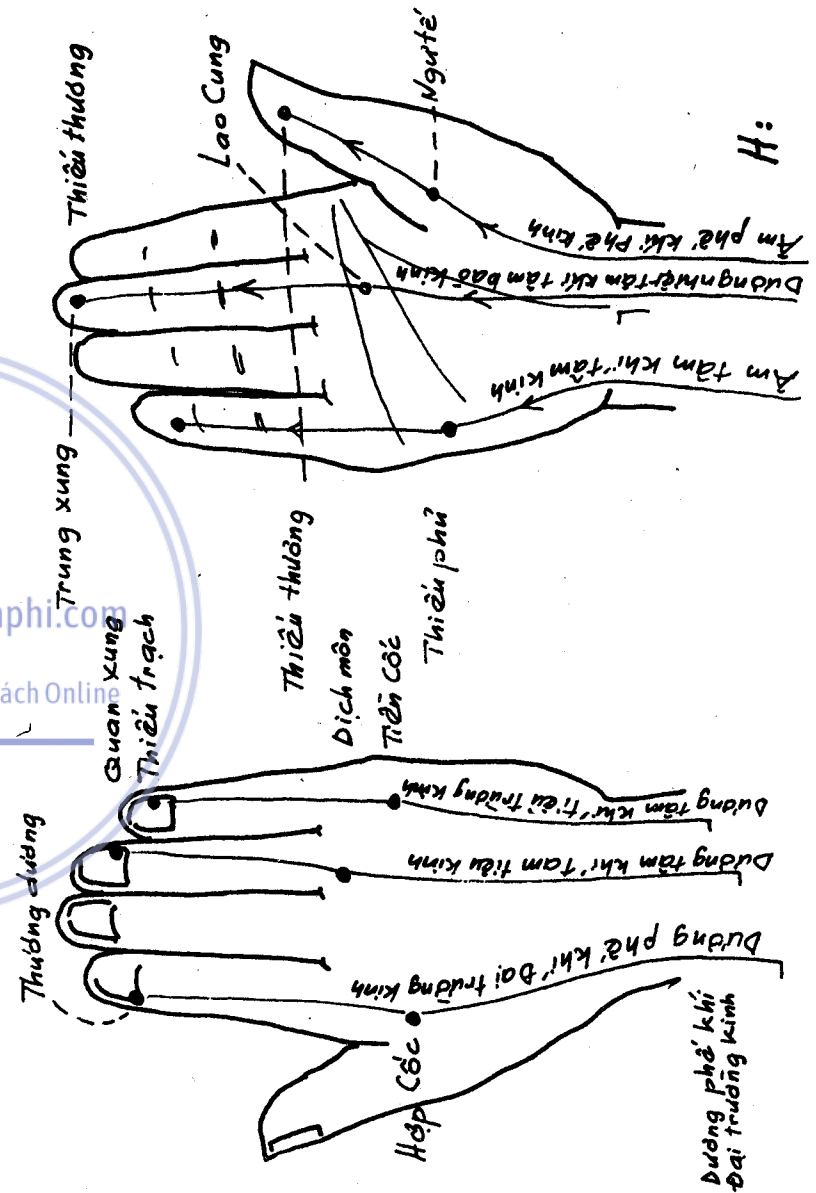
c) Các đường ngũ hành án :

Các đường ngũ hành án nằm trên 12 kinh mạch của ngũ khí, phần từ bả vai ra tay và từ hông ra chân. Như chúng ta đã biết các tiết đoạn ngũ hành của kinh phụ thuộc vào vị trí ngũ hành du huyết, đồng thời chiếu vận hành của khí trong kinh.

Như vậy các tiết đoạn ngũ hành của kinh âm là :

- + Thủy đoạn : từ huyết khởi đến huyết hiệp.
 - + Kim đoạn : từ huyết hiệp tới huyết kinh.
 - + Thổ đoạn : từ huyết kinh tới huyết du.
 - + Hỏa đoạn : từ huyết du tới huyết vinh.
 - + Mộc đoạn : từ huyết vinh tới huyết tĩnh.
- Đối với kinh dương là :
- + Kim đoạn : từ huyết tĩnh đến huyết vinh.
 - + Thủy đoạn : từ huyết vinh đến huyết du.
 - + Mộc đoạn : từ huyết du tới huyết kinh.

Tính chất khí trong "Ấn động và chi" công



+ Thổ đoạn : từ huyết hiệp tới huyết nhập.

(Huyết khởi và huyết nhập là hai huyết ra vào của khí, thường ở ngực và vai).

Để cụ thể chúng ta xét các tiết đoạn án ứng dụng khác nhau như sau :

- Đối với đơn án cho đơn kinh khí thì âm dương đoạn án trùng lấp hoàn toàn với âm dương kinh hay đúng ra, đây là đường án đầy đủ cho đơn kinh từ huyết khởi cho đến huyết kết.
- Đối với đa án cho nhị kinh khí thì âm, dương đoạn án là phối hợp với nhau thông qua lạc huyết âm đoạn nằm trên kinh âm từ huyết khởi cho đến lạc huyết. Dương đoạn nằm trên kinh dương lạc huyết cho đến huyết nhập, còn từ huyết nhập đến huyết kết của lạc kinh dương liên quan tới não bộ cho nên gọi là *thần đoạn*.
- Đối với đơn án và đa án cho các kinh liên hợp (bát mạch kỳ kinh) các đường án chỉ sử dụng trong phần có thể có và cần có sự liên hợp giữa các khí đó là phần đầu (ngũ quan, não bộ), bụng (âm phần), lưng (dương phần). Các tiết đoạn án này khởi đầu và kết thúc bằng những vị trí đầu và cuối tương ứng của bát mạch kỳ kinh với đầu cuối các phần cơ thể.

Như vậy chúng ta thấy các tiết đoạn án, đường án được phân chia từ hệ thống kinh mạch dựa trên cơ sở vị trí và tính chất của hệ thống kinh mạch này.

III.- CÁCH XÁC ĐỊNH CÁC ĐƯỜNG KINH, ĐƯỜNG ÁN :

1) Cách xác định các đường kinh :

Trong án ma chân pháp việc xác định các kinh mạch, là hết sức quan trọng trong việc áp dụng các phép án có hiệu quả.

Việc xác định chính xác các đường kinh được tiến hành theo những bước sau :

1.) Xác định vị trí tương đối của kinh mạch : Ví dụ như bàng quang kinh chạy từ mé ngoài ngón út của chân, vòng qua gót đi lên theo chính giữa mặt sau của chân lên xương cụt, rồi theo hai bên cột sống lên tới đỉnh đầu, hai bên mạch đốc kết thúc hai bên khước mắt ở gốc mũi.

2.) Xác định các huyết quan trọng để định vị kinh : Đó là các huyết khởi, huyết kết, huyết nhập và các huyết ở các vùng khớp xương của các bộ phận mắt cá chân, đầu gối hông, gáy, bả vai, cùi chỏ, cổ tay. Để chính xác kiểm tra cá tính năng tương ứng của huyết trong kinh và các phản xạ cần thiết mang tính đặc trưng.

3.) Nếu biết một số nguyên tắc của ngũ hành khí công thì có thể kiểm tra đơn kinh bằng cách vận ngũ hành khí cao hơn nữa là dùng ngũ hành công với các đối tác bên ngoài (không dùng công phu các loại vì khi đã có công phu thì chẳng cần đến những vấn đề đơn giản như thế này).

Lưu ý : Trong mức độ của án ma chân pháp có thể chỉ cần xác định đơn kinh ngũ hành ở chân tay, còn ở bụng, lưng đầu thì tập trung và xác định bát mạch kỳ kinh. Tất nhiên việc xác định bằng

quang kinh ở phần lưng là không thể thiếu được. Hơn nữa việc xác định đơn kinh ở phần đầu lưng, bụng rất phức tạp dễ làm rối án ma pháp, mà không những không thu được kết quả tốt, mà thậm chí có hại không lường được.

Khi xác định các kinh, hạn chế các tác động kể cả tác động án một cách hệ thống, vì ở mức độ thường khi chưa qua những chu trình cơ bản cơ thể đang ở thể trạng rối loạn kinh mạch, điều đó rất dễ dẫn đến sự rối loạn cao hơn, do vậy phải tiến hành xác định các kinh có vấn đề và xử lý trước một cách từ từ thận trọng (án ma pháp cũng như giải huyết pháp và khí công pháp đều đòi hỏi sự thận trọng càng lâu càng tốt).

2) Cách xác định các đường án :

Như trên đã nói việc xác định chính xác các đường án, tức là các đường tác động án ma pháp rất quan trọng, mọi thành công của án kinh phụ thuộc vào việc định chuẩn các đường án này.

Việc xác định các đường án tiến hành theo các bước như sau :

a) *Xác định các đường kinh (tức là làm sau phần xác định kinh).*

b) *Xác định các phần tiết đoạn án như sau :*

— Với dương kinh : (là các đường dương án).

Từ huyết khởi (tĩnh huyết) đến huyết nhập là đường án thứ nhất, từ lạc huyết đến huyết nhập là đường án thứ hai, còn phần từ tĩnh huyết đến huyết nhập phân đoạn theo tiết đoạn ngũ hành là các đường tiếp theo với thứ tự từ ngoài vào.

— Với âm kinh (là các đường âm án).

Từ huyết khởi đến huyết kết (tĩnh huyết) là

đường án thứ nhất, từ huyết khởi đến lạc huyết là đường án thứ hai. Còn phần từ huyết khởi đến tĩnh huyết phân đoạn theo tiết đoạn ngũ hành là các đường tiếp theo với thứ tự từ trong ra.

Lưu ý : Do việc xác định các đường án cũng phụ thuộc vào vị trí các huyết trong khi đó các ngũ hành huyết lại tập trung ở phần tay chân nhiều khiến cho các tiết đoạn án trở nên ngắn, nhưng điều đó được bổ chính bằng cách án liên tục từ tĩnh huyết cho đến huyết hiệp theo các tiết đoạn khác nhau (trừ phi chỉ cần án vào một tiết đoạn nào đó).

IV HỆ THỐNG KINH MẠCH TRONG CƠ THỂ

A.- BÁT MẠCH KỲ KINH VÀ CHỈ ĐỊNH ÁN

1- ĐỐC MẠCH (Dương mạch chủ)

a- **Đặc điểm** : là mạch chủ dương trong cơ thể, nơi dương chân khí vận hành đi lên não bộ, đốc mạch gắn liền với cột sống và hệ não tủy, ảnh hưởng rất lớn đến hoạt động tâm thần.

b- **Đường vận hành** : Mạch đốc khởi từ huyết trường cường theo giữa cột sống đi lên tới đỉnh đầu

vòng xuống đến sống mũi vào kết thúc ở huyết ngân giao trong miệng.

c- Tiết đoạn án : Mạch đốc có các tiết đoạn án sau :

— Tiết đoạn thần án : từ phong phủ vòng xuống đến huyết án đường. Nhưng trong án ma pháp tiết đoạn thần án này như mọi tiết đoạn thần án khác ở chỗ là án ngược chiều, chứ không phải thuận chiều.

d- Các huyết đặc biệt : Mạch đốc có các huyết sau đây :

- Trường cường : là huyết đầu khởi của mạch đốc.
- Mệnh môn : là cửa ra của dương chân khí.
- Linh đài : là huyết liên hệ tâm - thận .
- Á môn : là huyết phân chia mạch đốc.
- Bách hội : là huyết phát của mạch đốc.
- Ấn đường : Cũng là huyết phát vượng của mạch đốc.

e- Cơ quan liên hệ : Thận, đan điền (ở nam), bào cung (ở nữ), tửy sống, não.

g- Chủ trị :

- Khí mạch trì trệ, lưng còng, cứng xương sống.
- Khí hư đầu nặng, xây xẩm mặt mày, hôn mê bất tỉnh.
- Các chứng cấp tính nguy hiểm (thoát dương thất thần)

h- Ứng dụng : Trong mọi ứng dụng, nhất là trong luyện khí công công phu với các môn công cơ bản và cao siêu như đan điền công, nên hoàn công, thái dương công và miêu công, thần công.

i- Chỉ định án : Áp dụng pháp dương án (nhưng nghịch chiều ở thần đoạn)

2- NHÂM MẠCH (Âm mạch chủ)

a- Đặc điểm : Là mạch chủ âm trong cơ thể, nơi âm chân khí vận hành. Nhâm mạch gắn liền với hệ nội tạng ảnh hưởng lớn đến các hoạt động nội tạng, nhất là hoạt động sinh chân khí .

b- Đường vận hành : Mạch nhâm khởi từ huyết thừa trường, theo đường trung tâm trước bụng xuống dưới rốn, đi tiếp xuống dưới bụng, kết ở huyết hội âm.

c- Các tiết đoạn án : Mạch nhâm là đường án âm, nhưng chia ra làm 3 tiết đoạn sau :

— Tiết đoạn ngực : từ huyết thiên đột đến huyết trung đình trên xương ức cho các bộ phận tâm phế, thượng tiêu.

— Tiết đoạn bụng trên : Từ huyết trung đình xuống đến huyết khí hải cho các bộ phận can, đờm, tỳ vị và trung tiêu. Tiết đoạn này quan trọng vì được ứng dụng trong luyện khí công với cửa vào của khí là huyết khí hải.

— Tiết đoạn bụng dưới : Cho đại tràng, thận, bàng quang và hạ tiêu.

d- Các huyết đặc biệt : Mạch nhâm có các huyết đặc biệt sau :

- Thiên đột : huyết liên quan tới hầu, họng và phế.
- Đan trung : là huyết khí hội.
- Cửa vĩ : là huyết lạc của mạch nhâm.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

— Khí hải : là huyết vào của âm chân khí vào đan điền, bế thận.

— Hội âm : là huyết kết của mạch nhâm.

e- Cơ quan liên hệ : Đan điền (ở nam), bào cung (ở nữ), mắt.

g- Chủ trị : Các chứng bệnh về sinh dục, tiết niệu, tiêu hóa, gan, thận, kinh nguyệt, bạch đới.

h- Ứng dụng : Trong mọi ứng dụng, nhất là trong khí công với các bài cơ bản là đan điền công, nề hoàn công, thái dương công.

i- Chỉ định án : Sử dụng âm án với các tiết đoạn tương ứng.

— Tiết đoạn 1 : tả nhiều hơn.

— Tiết đoạn 2, 3 : bổ nhiều hơn, tránh tổn thương nội tạng.

3- MẠCH XUNG

a- Đặc điểm : Là mạch liên hệ giữa hai mạch nhâm đốc với hai kinh túc dương minh vị, túc thiếu dương đởm, là bể của 12 kinh chính, là mạch tâm thận tiền giao (hậu giao là bàng quang kinh), nối với thận kinh ở huyết công tôn.

b- Đường vận hành : Mạch xung khởi từ huyết u môn (thận kinh) theo thận kinh đi xuống đến huyết khí huyết hội tả hữu ở huyết âm giao, sau đó lại phân tả hữu đi xuống theo thận kinh đến huyết hoành cốt, từ hoành cốt về hội với huyết hội âm.

c- Tiết đoạn án : Mạch xung chia làm hai tiết đoạn :

— Thượng đoạn : Từ huyết âm giao đến huyết hội âm giao.

— Hạ đoạn : Từ huyết âm giao đến huyết hội âm.

d- Các huyết đặc biệt :

— Khí huyết : là huyết liên hệ mạch nhâm. Hội mạch nhâm với xung mạch.

— Hoành cốt : là huyết liên quan tới hệ sinh dục, tiểu tiện.

— Hội âm : Huyết kết của xung và nhâm mạch.

e- Cơ quan liên hệ : Đan điền (ở nam), bào cung (ở nữ), tử cung, thận mắt.

g- Chủ trị : Các bệnh sinh dục, nữ như kinh nguyệt, thai sản, vô sinh, ở nam là liệt dương, viêm tinh hoàn.

d- Chỉ định án : Sử dụng âm án, với bổ là chính tránh tổn thương nội tạng.

Mạch xung là mạch án liên hợp ở bụng (vì ở bụng không có đơn án) liên kết thận khí với chân khí, bảo đảm mối quan hệ thủy hỏa trong cơ thể, việc án mạch tốt sẽ làm cho hệ tiêu hóa bài tiết và sinh dục hoạt động tốt. Tuy mạch án nhâm là mạch án hạ tâm hỏa chủ yếu nhưng mạch án xung lại là mạch án hạ tâm hỏa tốt hơn vì lý do có liên hệ với thận khí, đồng thời lại nằm hai bên mạng nhâm ở vị trí dễ án có kết quả hơn. Cuối cùng là muốn kích mạch xung thì chỉ cần kích huyết công tôn đẩy khí lên, cho nên dễ hơn tác động lên nhâm mạch.

4- ĐỐI MẠCH

a- Đặc điểm : là mạch liên hệ lục túc kinh với mạch nhâm đốc, là cơ sở của mối quan hệ thượng phần và hạ phần, là mạch bao của đan điền - bể thận. Đồng thời có thông chủ với đờm kinh.

b- Đường vận hành : Đường vận hành của đối mạch tạo thành một vòng tròn khép kín với hai điểm trên nhâm đốc làm cơ sở.

c- Tiết đoạn án : Chia làm hai tiết đoạn đối xứng các tiết đoạn này khởi từ huyết khí hải mạch nhâm sang huyết khí huyết thận kinh, tiếp đến ngũ xu duy đạo, vòng ra sau hai bên đến huyết thận du rồi vào huyết mệnh môn.

d- Các huyết đặc biệt : Đối mạch có các huyết sau :

- Khí hải : là cửa của âm chân khí.
- Khí huyết : là cửa của thận khí.
- Túc lâm khắp : là khích huyết của mạch xung.
- Mệnh môn : Là cửa của thận khí.

e- Cơ quan liên hệ : Đan điền - bể thận (ở nam), bào cung (ở nữ).

g- Chủ trị : Các chứng bệnh sinh dục ở nữ, các bệnh phụ khoa, kinh nguyệt không đều, xích đới hạ.

h- Ứng dụng : Ứng dụng chủ yếu trong dưỡng sinh bảo vệ trung nội tạng. Trong khí công là bảo vệ đan điền bể thận.

i- Chỉ định án : Sử dụng âm án, với bổ là chủ yếu ở phần bưng sườn, phần lưng tả là chủ yếu.

5- MẠCH DƯƠNG KIỂU

a- Đặc điểm : Là mạch liên hệ giữa ba kinh dương dưới chân và thủ dương minh đại trường, thủ thái dương tam tiêu với mạch đốc.

b- Đường vận hành : Mạch dương kiểu khởi từ mắt cá ngoài của chân nơi huyết thân mạch, theo đường thẳng giữa đỉnh ngoài cơ chân, lên đùi, vòng qua mé ngoài xương chậu, qua eo sườn lên vai, vòng qua đỉnh vai, sang hõm vai lên hàm, chạy theo mé bên cạnh miệng mũi vòng lên hai bên đỉnh đầu, kết ở huyết phong trì.

c- Các tiết đoạn án : Mạch dương kiểu có những tiết đoạn án sau đây :

- Tiết đoạn dương án : tiết đoạn từ huyết cự liêu đến huyết nhu du.
- Tiết đoạn thần án : từ huyết địa thương đến huyết phong trì.

d- Các huyết đặc biệt :

- Thân mạch : là huyết hội với bàng quang kinh.
- Cự liêu : là huyết hội với đờm kinh.
- Nhu hội : là huyết hội với kinh tam tiêu.
- Phong trì : là huyết hội của đờm, tam tiêu và dương duy, dương hữu.

e- Các cơ quan liên hệ : Tai, mắt, não.

g- Chủ trị : Các chứng về mắt, các chứng kinh phong co rút gân cơ, co giật, tê liệt tay chân, đau nhức gân cơ.

h- Ứng dụng : Chủ yếu trong dưỡng sinh.

i- Chỉ định án : *Sử dụng dương án, với tả là chủ yếu.*

Mạch dương kiểu trong y học rất ít sử dụng đến (vì thiên hướng trong y học vẫn là tác động vào 12 kinh chính). Nhưng trên thực tế mạch dương kiểu được sử dụng như một đóm kinh thứ hai, nhất là đoạn từ huyết cự liêu lên là nơi điều chỉnh can khí, không cho can khí biến loạn mà vào gân cơ gây các biến chứng nguy hiểm.

6- MẠCH ÂM KIỂU

a- Đặc điểm : *Là mạch liên hệ kinh túc thiếu âm túc thái âm tỳ cùng với mạch nhâm thông với kinh kinh túc thiếu âm thận tại huyết chiếu hải.*

b- Đường vận hành : *Mạch âm kiểu xuất phát từ dưới chân chỗ mắt cá trong, nơi huyết chiếu hải, chạy dọc theo bờ trong đùi qua âm hộ vào khoảng ngực lên huyệt hầu, lên mặt tương hội với mạch dương kiểu và kinh túc thái dương bàng quang vào não.*

c- Các tiết đoạn án : *Mạch âm kiểu có các tiết đoạn sau :*

- Tiết đoạn âm án bụng : khởi hai bên bên phía trong mạch xung lên tới ngực.
- Tiết đoạn thần án : từ gốc hàm lên huyết tình minh.
- Tiết đoạn khích mạch : từ huyết chiếu hải đến huyết giao tín.

d- Các huyết đặc biệt :

— Huyết chiếu hải : là huyết giao hội mạch âm kiểu với kinh thiếu âm thận.

e- Cơ qian liên hệ : *Tại mắt não huyệt hầu.*

g- Chủ trị : *Các chứng đau nhức gân cơ, tiểu đường mạch và các hỏa đờng ở tai, mắt, hầu, huyệt não (do nhiệt nghịch hành bất hạ gây ra).*

i- Chỉ định án : *Theo các tiết đoạn như sau :*

- Tiết đoạn khích mạch : âm án thuần tả.
- Tiết đoạn bụng : âm án thuần bổ.
- Tiết đoạn thân : âm á tả nhiều hơn bổ.

7- MẠCH DƯƠNG DUY

a- Đặc điểm : *là mạch liên hệ giữa các kinh dương với mạch đốc.*

b- Đường vận hành : *Dương duy mạch khởi từ huyết kim môn, theo giữa mặt ngoài của chân lên eo lưng, vòng qua vai, lên sau gáy, qua ngang sau tai lên đầu.*

c- Tiết đoạn án :

Mạch dương duy có các tiết đoạn án sau :

- Tiết đoạn thần án : đoạn trên đầu từ huyết kiều tỉnh đến huyết á môn.
- Tiết đoạn dương án (phần lưng) : từ huyết hoàn khiêu đến huyết kiên tỉnh.
- Tiết đoạn dương án (phần chân) : từ huyết kim môn đến huyết hoàn khiêu.

Trong án ma pháp được sử dụng chủ yếu thần đoạn và dương đoạn phần lưng.

d- Các huyết quan trọng :

- Kim môn : là khích huyết của bàng quang kinh.
- Hoàn khiêu : là cân huyết đờm kinh.
- Kiên tĩnh : huyết hội với đờm, tam tiêu, vị kinh.
- Á môn : là huyết quan trọng thuộc mạch đốc.
- Phong phủ : là huyết quan trọng thuộc mạch đốc.
- Phong trì : huyết hội với đờm và tam tiêu kinh.

e- Cơ quan liên hệ : *Tai, mắt, não bộ.*

g- Chủ trị : *Các chứng biểu bệnh, thuộc dương với các trạng đầu choáng, mắt hoa, áp huyết cao, ho suyễn, tê nhức cơ bắp, sưng nhức thất lưng.*

h- Ứng dụng : *Trong mọi mục đích từ dưỡng sinh, luyện và xử lý võ thuật, cho đến luyện khí công cơ bản.*

i- Chỉ định án : *Với tiết đoạn dương là sử dụng dương án, với tả là chủ yếu. Tiết đoạn thần án là sử dụng dương án với bổ là chủ yếu.*

8- MẠCH ÂM DUY

a- Đặc điểm : *là mạch liên hệ các kinh âm với mạch nhâm.*

b- Đường vận hành : *Mạch âm duy khởi từ huyết liêm tuyền xuống thiện đột vòng xuống giữa bụng, sườn eo chạy theo mặt trong của chân, kết ở huyết trúc tâm.*

c- Các tiết đoạn án :

Mạch âm duy có hai tiết đoạn sau :

- Tiết đoạn âm án (phần bụng) : (huyết) liêm tuyền xuống huyết phủ xá
- Tiết đoạn âm án (phần chân) : huyết phủ xá xuống huyết trúc tâm.

Nhưng trong án ma chủ yếu sử dụng tiết đoạn âm án từ liêm tuyền xuống phủ xá.

d- Các huyết quan trọng :

- + Thiên đột : là huyết quan trọng của nhâm mạch.
- + Kỳ môn : mộ huyết của can liên hệ với tỳ.
- + Phủ xá : là huyết hội với tỳ, can kinh.
- + Trúc tâm : là khích huyết của mạch âm duy thuộc thận kinh.

e- Cơ quan liên hệ : *Khoang ngực, bụng và các tạng phủ trên đường đi qua.*

g- Chủ trị : *Các bệnh "lý bệnh", thuộc âm với các trạng "âm khí nội kết" đau thất vùng ngực, bụng, sườn, đau thất lưng, bẹn.*

h- Ứng dụng : *Trong dưỡng sinh, trong luyện võ thuật và cho khí công cơ bản.*

i- Chỉ định án : *Sử dụng âm án trong tiết đoạn âm phần ở bụng*

Lưu ý : *Bổ là chủ yếu, tác động vừa phải tránh tổn thương tới nội tạng.*

KINH MẠCH CHÍNH

1- KINH THỦ THÁI ÂM PHẾ

a- Đặc điểm : là kinh của trạng phế, nơi dương phân của phế khí vận hành mà biến vì dương tiêu âm triển để thực hiện cơ năng của tạng phế.

b- Đường vận hành : Phế kinh khởi từ huyết trung phủ nơi ngực, vòng lên mé trước bả vai, theo mé ngoài mặt trong tay ra đến ngón cái, kết ở huyết thiếu thương.

c- Tiết đoạn án : Phế kinh có các tiết đoạn án sau :

- Tiết đoạn âm án : Từ huyết trung phủ tới lạc huyết liệt khuyệt.
- Tiết đoạn ngũ hành án : Từ huyết khởi trung phủ đến huyết tĩnh huyết thiếu thương. Được chia ra như sau :
 - + Mộc đoạn : Từ huyết thiếu thương đến ngư tế.
 - + Hỏa đoạn : Từ huyết thiếu thương đến thái uyên.
 - + Thổ đoạn : Từ huyết thái uyên đến kinh cử.
 - + Thủy đoạn : Từ huyết xích trảng đến trung phủ.

d- Các huyết đặc biệt : Ngoài các huyết ngũ du huyết khởi (trung phủ), lạc huyết (liệt khuyệt), phế kinh còn có các huyết sau :

- Khổng tối : là khích huyết.
- Huyết trung phủ : Vừa là huyết khởi vừa là mộ huyết dùng để chẩn đoán bệnh kinh.
- Huyết thái uyên : Vừa là du huyết vừa là nguyên huyết của phế kinh.

e- Các cơ quan liên hệ : Phổi, hầu họng, đại trường.

g- Chủ trị : Hàng khí, hoại huyết, lợi tiêu, các chứng về phổi, ngực, họng, mũi, đường tiêu, sốt.

h- Đặc tính : Nhiều khí, ít huyết.

i- Thời tính : Vượng giờ dân, hư giờ mao, suy giờ thân.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, võ thuật, luyện điều tức, ngũ hành khí công, công phu chuông, chỉ công.

l- Chỉ định án : Các tiết đoạn án tương ứng với các phép cơ bản bên cạnh đó có sự án liên hợp với đại trường kinh thành vòng khí hay theo vòng đại chu thiên, trong đó tiết đoạn từ hiệp huyết xích trạch đến lạc huyết liệt khuyệt, rồi từ lạc huyết này đến vinh huyết ngư tế được chú trọng nhiều hơn.

2- KINH THỦ DƯƠNG MINH ĐẠI TRƯỜNG

a- Đặc điểm : là kinh của phủ đại trường, nội âm phần của phế khí vận hành, mà biến vì dương

triển âm tiêu để thực hiện cơ năng của phủ đại trường.

b- Đường vận hành : Đại trường kinh phối từ huyết thương dương nơi đầu ngón trỏ, theo mé ngoài của mặt ngoài cánh tay, lên vai gáy, qua cổ lên môi mép, kết ở huyết nghinh hương.

c- Các tiết đoạn án : Các tiết đoạn ứng với tính chất vận hành của phế khí trong đại trường kinh như sau :

- Tiết đoạn dương án : Từ huyết thiên lịch đến huyết nhập thiên đình.
- Tiết đoạn ngũ hành được chia như sau :
 - + Kim đoạn : Từ huyết thương dương đến huyết nhị gian.
 - + Thủy đoạn : Từ huyết nhị gian đến huyết tam gian.
 - + Mộc đoạn : Từ huyết tam gian đến huyết khúc trì.
 - + Thổ đoạn : Từ huyết khúc trì đến huyết thiên đình.

(Tiết đoạn thần đoạn từ huyết thiên đình lên huyết nghinh hương được nhập với mạch án liên hợp ở đầu).

d- Các huyết đặc biệt : Ngoài các huyết ngũ du ở trên đại trường kinh còn có các huyết sau :

- Huyết hiệp cốc : là nguyên huyết chủ trị đầu mặt.
- Huyết ôn lưu : là khích huyết.
- Huyết thủ tam lý : huyết chủ ở tay.

e- Các cơ quan liên hệ : Phế, đại trường, cơ hoành, miệng, mũi.

g- Chủ trị : Các bệnh ở đầu mặt, mắt, tai, mũi, răng họng, ruột.

h- Đặc tính : Nhiều khí nhiều huyết.

i- Thời tính : Vương giờ mão, hư giờ thìn, suy giờ dậu.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, võ thuật, ngũ hành công công phu chỉ công.

l- Chỉ định án : Các tiết đoạn ứng với các phép án cơ bản bên cạnh đó liên hợp án với âm đoạn của phế kinh mà án vòng khí hay vòng đại chu thiên. Trong đó thiên lịch và từ thiên lịch đến khúc trì được chú trọng nhiều hơn.

3- KINH TÚC DƯƠNG MINH VỊ

a- Đặc điểm : Là kinh phủ vị (dạ dày) nơi âm phân của tỳ khí vận hành, mà biến vị âm tiêu dương triển để thực hiện cơ năng của phủ vị.

b- Đường vận hành : Vị kinh khởi từ huyết lệ đoài, nơi ngón chân thứ hai, chạy theo giữa chân đùi lên ngực bụng, cổ mặt kết ở huyết thừa khắp dưới mắt.

c- Các tiết đoạn án : Các tiết đoạn án tương ứng với tính chất vận hành của tỳ khí trong vị kinh như sau :

- Tiết đoạn dương án : Từ huyết phong long đến huyết nhập dưới khí xung.
- Tiết đoạn ngũ hành án : được chia ra như sau :
 - + Kim đoạn : từ huyết lệ đoài đến huyết nội đình.

- + Thủy đoạn : từ huyết nội đình đến huyết hãm cốc.
- + Mộc đoạn : từ huyết hãm cốc đến huyết giải Khê.
- + Hỏa đoạn : từ huyết giải Khê đến huyết túc tam lý.
- + Thổ đoạn : từ huyết túc tam lý đến huyết khí xung.

d- Các huyết đặc biệt : Ngoài ngũ du huyết và lạc huyết ở trên vị kinh còn có các huyết sau :

- Huyết lương khâu : là khí huyết của vị kinh.
- Huyết khí xung : là huyết nhập khí ở dưới.
- Huyết thiên xu : là huyết mộ chân đoán của đại trường kinh.

— Huyết khuyết bồn : là huyết nhập khí ở trên.

e- Các cơ quan liên hệ : Tỳ, vị, đầu, mặt, răng, mũi.

g- Chủ trị : Các bệnh ở đầu, mặt, mũi, răng, họng, bao tử ruột, các chứng sốt cao.

h- Đặc tính : Nhiều khí nhiều huyết.

i- Thời tính : Vương giờ thìn, hư giờ tỵ suy giờ tuất.

i- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, võ thuật và ngũ hành khí công.

k- Chỉ định án : Các tiết đoạn án có ứng với các phép án cơ bản, đoạn thần án và đoạn ở bụng là án bởi các mạch liên hợp ở bụng. Bên cạnh đó phép án liên hợp dương đoạn vị kinh với âm đoạn tỳ kinh, mà án thành vòng khí, hay thành vòng đại chu thiên.

Tiết đoạn từ huyết nội đình đến lạc huyết phong long và từ huyết phong long đến huyết khí xung được chú trọng nhiều hơn.

4- KINH TÚC THÁI ÂM TỖ

a- Đặc điểm : là kinh của tạng tỳ, nơi dương phần của tỳ khí vận hành mà biến vị dương tiêu âm trường để thực hiện cơ năng của tạng tỳ.

b- Đường vận hành : Tỳ kinh khởi từ huyết đại bào bên mạch vòng lên bờ vai trước sau đó theo bụng xuống mặt trong của chân ra đến đầu ngón chân cái, kết nơi huyết âm bạch.

c- Các tiết đoạn án : Tỳ kinh có các tiết đoạn án sau :

— Tiết đoạn âm án : từ huyết xung môn (nơi bên) xuống đến lạc huyết công tôn.

— Tiết đoạn ngũ hành án : Theo ngũ du huyết như sau :

- + Thủy đoạn : từ huyết xung môn đến huyết âm lăng tuyền.
- + Kim đoạn : từ huyết âm lăng tuyền đến huyết thượng khâu.
- + Thổ đoạn : từ huyết thượng khâu đến huyết thái bạch.
- + Hỏa đoạn : từ huyết thái bạch đến huyết đại đô.
- + Mộc đoạn : từ huyết đại đô đến huyết âm bạch.

d- Các huyết đặc biệt : Ngoài ngũ du huyết nói trên còn có các huyết đặc biệt sau :

- Huyết đại bào : là huyết đại lạc của tỳ kinh.
- Huyết địa cơ : là kích huyết của tỳ kinh.
- Huyết tam âm giao : là huyết tổng trị vùng bụng dưới.

e- Các cơ quan liên hệ : Tỳ, vị, tâm, sinh dục.

g- Chủ trị : Các chứng bệnh ở bao tử, ruột, bộ phận sinh dục, đường tiết niệu.

h- Đặc tính : Nhiều khí, ít huyết.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, trong luyện ngũ hành công.

i- Thời tính : Vương giờ tỵ, hư giờ ngọ, suy giờ hợi.

l- Chỉ định án : Với các tiết đoạn án là các phép án tương ứng còn phần kinh ở bụng là trong án liên hợp với bát mạch với phép đa án liên hợp thì án âm đoạn tỳ kinh và dương đoạn vị kinh thành vòng cho tỳ khí hay theo vòng đại chu thiên. Trong đó tiết đoạn từ huyết đại đô đến lạc huyết công tôn và từ lạc huyết công tôn đến huyết âm lãng tuyền được chú trọng nhiều nhất.

5- KINH THƯ THIỂU ÂM TÂM

a- Đặc điểm : Là kinh của tạng tâm nơi dương phần của tâm khí vận hành biến vi dương tiêu âm tiên, mà phát động các cơ năng của tâ, tạng.

b- Đường vận hành : Tâm kinh khởi từ huyết cực truyền theo mé trong mặt trong cánh tay ra đến ngón tay út kết thúc ở huyết thiếu xung.

c- Các tiết đoạn án : Tâm kinh có các tiết đoạn án như sau :

- Tiết đoạn âm án : Từ huyết cực tuyền đến huyết lạc thông lý.
- Tiết đoạn ngũ hành án : Theo ngũ du huyết như sau :
 - + Thủy đoạn : từ huyết cực tuyền đến huyết thiếu hải.
 - + Kim đoạn : từ huyết thiếu hải đến huyết linh đạo.
 - + Thổ đoạn : từ huyết linh đạo đến huyết thần môn.
 - + Hỏa đoạn : từ huyết thần môn đến huyết thiếu phủ.
 - + Mộc đoạn : từ huyết thiếu phủ đến huyết thiếu xung.

d- Các huyết quan trọng : Ngoài ngũ du huyết và lạc huyết (thông lý) tâm kinh còn có huyết quan trọng là huyết âm kích, huyết này là kích huyết của tâm kinh. Ngoài ra vịnh huyết thiếu phủ là huyết tâm khí phát ra thực hiện công phu chương công, huyết thiếu xung là nơi tâm khí phát ra thực hiện công phu chỉ công.

e- Các cơ quan liên hệ : Tim, ruột non, não bộ.

g- Chủ trị : Các chứng bệnh về tim, ngực, tâm thần và rối loạn tiêu hóa (ăn không tiêu).

h- Đặc tính : Nhiều khí, ít huyết.

i- Thời tính : Vương giờ ngọ, hư giờ mùi, suy giờ tỵ.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, võ thuật nhất

là trong luyện khí công công phu với các công phu đặc dị là chuồng công và chỉ công, phần khí công cơ bản là ngũ hành hỏa tâm công.

1- Chỉ định án : Với các tiết đoạn án thì tương ứng, với các phép án, với phép đa án vòng tâm khí là án đoạn âm của tâm kinh cùng đoạn dương của tiểu trường kinh, hoặc theo vòng đại chu thiên. Trong đó tiết đoạn từ huyết thiếu hải đến lạc huyết thông lý và từ lạc huyết thông lý đến huyết thiếu phủ là được coi trọng.

6- KINH THƯ THÁI DƯƠNG TIỂU TRƯỜNG

a- Đặc điểm : là kinh của phủ tiểu trường nơi âm phần của tâm khí vận hành mà biến vị âm tiểu dương triển và phát động cơ năng của phủ tiểu trường.

b- Đường vận hành : Tiểu trường kinh khởi từ huyết thiếu trạch ở ngón tay út theo mé trong mặt ngoài của cánh tay lên sau vai, cổ mặt kết thúc ở huyết thính cung.

c- Các tiết đoạn án : Tiểu trường kinh có các tiết đoạn án sau :

- Tiết đoạn dương án : Từ lạc huyết chi chinh đến huyết nhập kiên trung du.
- Tiết đoạn ngũ hành án : Theo ngũ du huyết như sau :
 - + Kim đoạn : từ huyết thiếu trạch đến huyết tiên cốc.

- + Thủy đoạn : từ huyết tiên cốc đến huyết hậu Khê.
- + Mộc đoạn : từ huyết hậu Khê đến huyết dương cốc.
- + Hỏa đoạn : từ huyết dương cốc đến huyết tiểu hải.
- + Thổ đoạn : từ huyết tiểu hải đến huyết kiên trung du.

d- Các huyết quan trọng : Ngoài các ngũ du huyết ra tiểu trường kinh còn có các huyết quan trọng sau :

- Huyết uyển cốt : Là nguyên huyết của tiểu trường kinh.
- Huyết dương lão : Là khích huyết của tiểu trường kinh.

Ngoài ra huyết thiếu trạch lại là nơi tâm khí thu phát thực hiện công phu chỉ công.

e- Các cơ quan liên hệ : Đầu gáy ngũ quan não bộ tim, ruột non, dạ dày.

g- Chủ trị : Các bệnh ở đầu gáy, mắt, tai, họng các chứng bệnh não bộ và sốt.

h- Đặc tính : Nhiều huyết ít khí.

i- Thời tính : Vượng giờ mùi, hư giờ thân, suy giờ sậu.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, trong võ thuật luyện kinh khí kinh lực, trong ngũ hành tâm công, trong công phu chỉ công.

l- Chỉ định án : Đối với từng tiết đoạn có các phép án tương ứng riêng thân đoạn là ở trong phép án liên hợp của bát mạch trên đầu, trong phép đa án liên hợp vòng tâm khí là án âm đoạn tâm kinh

cung dương đoạn tiểu trường kinh, hay án theo vòng đại chu thiên. Trong tiểu trường kinh các tiết đoạn án từ huyết tiền cốc đến lạc huyết chi chính và từ lạc huyết chi chính đến huyết tiểu hải là được chú trọng hơn cả.

7- KINH TÚC THÁI DƯƠNG BÀNG QUANG

a- Đặc điểm : là kinh của phủ bàng quang, nơi âm phần của thận khí vận hành, mà biến vi dương trường âm tiêu để phát động các cơ năng của tạng thận.

b- Đường vận hành : Bàng quang kinh khởi từ huyết chí âm ở mặt ngoài ngón chân út lên gót chân vòng theo giữa mắt sau chân đến khuỷu chân. Tách ra làm hai đường đi lên song song với mạch đốc lên đến gáy nhập 1 lại song song mạch đốc vòng qua đỉnh đầu, kết ở huyết tinh minh nơi khố trong của mắt.

c- Tiết đoạn án : Các tiết đoạn án của bàng quang kinh chia ra như sau :

- — Tiết đoạn thần án : Từ huyết tinh minh vòng qua đỉnh đầu đến huyết thiên trụ (vì là thần án nên án nghịch chiều).
- — Tiết đoạn dương án du bàng quang : Từ huyết hội dương cho đến huyết đại trữ.
- — Tiết đoạn dương án phụ : Từ huyết hội dương đến huyết phụ thân.
- — Tiết đoạn dương kinh : Từ huyết phi dương đến lạc huyết thừa phủ.

— — Tiết đoạn ngũ hành : Theo ngũ du huyết như sau :

- + Kim đoạn : từ huyết chí âm đến huyết thông cốc.
- + Thủy đoạn : từ huyết thông cốc đến huyết thúc cốt.
- + Mộc đoạn : từ huyết thúc cốt đến huyết côn lân.
- + Hỏa đoạn : từ huyết côn lân đến huyết ủy trung.
- + Thổ đoạn : từ huyết ủy trung đến huyết thừa phủ.

d- Các huyết đặc biệt : Ngoài ngũ du huyết và lạc huyết (phi dương), bàng quang kinh còn có các huyết.

- Huyết kinh cốt : Là nguyên huyết của thận kinh.
- Huyết cao hoang : Một biệt huyết kỳ dị trong chẩn đoán mức độ biến động thận khí.
- Các bối du huyết trên đường du bàng quang : Liên quan tới tất cả tạng phủ kinh mạch trong cơ thể. (Các huyết này trùng với các hạch thần kinh của hệ thần kinh thực vật) đây chính là nơi thận khí và chân khí đổ vào các kinh mạch và tạng phủ.
- Huyết cách du : Là huyết hội của huyết.
- Huyết thận du : Là huyết của của thận khí.
- Huyết đại trữ : Là lạc của đốc mạch nơi giao hội của thận khí và chân khí, cũng là huyết hội của cốt.
- Huyết toàn trúc : Là nơi thận khí phát ra

tạo công phu miêu công (thận khí là một thành phần của miêu khí).

— **Huyệt thân mạch** : Là huyệt hội của bàng quang kinh với dương kiều mạch.

Ngoài ra còn có rất nhiều huyệt khác của bàng quang kinh, nhất là ở phần lưng, đều là những huyệt quan trọng.

e- Các cơ quan liên hệ : Thận, bàng quang, não bộ và tất cả các tạng phủ, hệ gân cốt, ngũ quan.

g- Chủ trị : Bệnh ở mắt, mũi, đầu, gáy, thất lưng, hậu môn, não, các chứng sốt, bệnh ở tạng phủ.

h- Đặc tính : Nhiều huyệt ít khí.

i- Thời tính : Vượng giờ thân, hư giờ dậu, suy giờ dần.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, võ thuật và luyện ngũ hành công, trong luyện công phu miêu công.

l- Chỉ định án : Với các tiết đoạn có các phép án tương ứng. Trong đa án liên hợp với thận kinh của thận khí là án âm đoạn thận kinh sau đó chuyển sang dương đoạn bàng quang kinh từ huyệt phi dương đến huyệt thừa phủ. Trong các tiết đoạn án của bàng quang kinh đều rất quan trọng và ứng với từng mục đích khác nhau. Với phần thần án (ở đầu) thì bổ tả đều nhanh, ở phần lưng là bổ là chủ yếu, ở chân thì tả là chính.

8- KINH TÚC THIẾU ÂM THẬN

a- Đặc điểm : là kinh của tạng thận, nơi dương

phần của thận khí vận hành mà biến vì dương tiêu âm trường để phát động các cơ năng của tạng thận.

b- Đường vận hành : Thận kinh khởi từ huyệt du phủ nơi ngực theo mặt trong của chân chạy xuống lòng bàn chân, kết ở huyệt dũng truyền.

c- Các tiết đoạn án : Thận kinh có các tiết đoạn án sau :

— Tiết đoạn âm án : từ huyệt hoành cốt đến huyệt đại chung.

— Tiết đoạn ngũ hành án : theo ngũ du huyệt như sau :

+ Thủy đoạn : từ huyệt hoành cốt đến huyệt âm cốc.

+ Kim đoạn : từ huyệt âm cốc đến huyệt phục lưu.

+ Thổ đoạn : từ huyệt phục lưu đến huyệt thái Khê.

+ Hỏa đoạn : từ huyệt thái Khê đến huyệt nhiên cốc.

+ Mộc đoạn : từ huyệt nhiên cốc đến huyệt dũng truyền.

(Tiết đoạn ở bụng được thực hiện trong án mạch xung).

d- Các huyệt quan trọng : Ngoài ngũ du huyệt ra còn có các huyệt sau đây :

— Huyệt thủy tuyền : là khích huyệt của thận kinh.

— Huyệt chiếu hải : là huyệt hội của thận kinh với âm kiều mạch.

— Huyệt khí huyệt : là huyệt cửa của thận khí ra vào tạng thận.

— **Huyết thần táng** : là huyết liên hệ tâm thận.

e- Các cơ quan liên hệ : Thận, bàng quang, tam, phế, cột sống, can đởm.

g- Chủ trị : Các chứng bệnh tiết niệu, bụng, hông, ngực.

h- Đặc tính : Nhiều khí, ít huyết.

i- Thời tính : Vượng giờ dậu, hư giờ tuất, suy giờ mao.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh và luyện võ thuật, trong luyện ngũ hành công.

l- Chỉ định án : Tìm tiết đoạn có các phép án tương ứng. Khi án liên hợp thận khí thì án âm đoạn thân kinh rồi dương đoạn bàng quang kinh (phân ở chân) hay theo vòng đại chu thiên. Tiết đoạn từ huyết nhiên cốc đến lạc huyết đại chung và từ lạc huyết đại chung đến huyết âm cốc là được chủ trọng nhiều hơn.

9- KINH THỦ QUYẾT ÂM TÂM BÀO

a- Đặc điểm : là kinh của tạng danh định tâm bào nơi dương phần nhiệt tâm khí vận hành biến vì dương tiêu âm trường mà thực hiện các cơ năng của nhiệt tâm khí (nhiệt tâm khí do tâm khí vào màng bao tim mà sinh ra).

b- Đường vận hành : Tâm bào kinh khởi từ huyết thiên trì chạy theo đường giữa mặt trong cánh tay ra đến ngón tay giữa kết ở huyết trung xung.

c- Các tiết đoạn án : Tâm bào kinh có các tiết đoạn án sau :

— **Tiết đoạn âm án** : từ huyết khởi thiên trì đến huyết lạc nội quan.

— **Tiết đoạn ngũ hành** : theo ngũ du huyết.

+ **Thủy đoạn** : từ huyết thiên trì đến huyết khúc trạch.

+ **Kim đoạn** : từ huyết khúc trạch đến huyết giản sử

+ **Thổ đoạn** : từ huyết giản sử đến huyết đại lăng

+ **Hỏa đoạn** : từ huyết đại lăng đến huyết lao cung

+ **Mộc đoạn** : từ huyết lao cung đến huyết trung xung

d- Các huyết đặc biệt : Ngoài ngũ du huyết và lạc huyết (nội quan) tâm bào kinh có các huyết sau :

— **Huyết khích môn** : là khích huyết của tâm bào kinh

— **Huyết lao cung** : là nơi nhiệt tâm khí phát ra thực hiện công phu chương công.

— **Huyết trung xung** : là nơi nhiệt tâm khí phát ra thực hiện công phu chỉ công.

e- Các cơ quan liên hệ : Tam tiêu trường tam tiêu phế vị bàng quang.

g- Chủ trị : Các chứng bệnh ở ngực, tim, bao phủ, tâm thần.

h- Đặc tính : Nhiều huyết, ít khí.

i- Thời tính : Vượng giờ tuất, hư giờ hợi, suy giờ thìn.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, trong võ

thuật, nhất là trong luyện ngũ hành công và công phu chương công, chỉ công.

l- Chỉ định án : Với các tiết đoạn án có các phép án tương ứng, khi án liên hợp cho vòng nhiệt tâm khí là án âm đoạn tâm bào kinh và dương đoạn tam tiêu kinh hay án theo vòng đại chu thiên. Trong các tiết đoạn thì tiết đoạn từ huyết khúc trạch đến nội quan và từ nội quan đến lao cung là được chú trọng nhiều hơn.

10- KINH THỦ THIỂU DƯƠNG TAM TIÊU

a- Đặc điểm : là kinh của phủ tam tiêu, nơi âm phần của tâm bào khí biến vì âm tiêu dương trưởng, mà thực hiện các cơ năng của tạng phủ tam tiêu.

b- Đường vận hành : Tam tiêu kinh khởi từ huyết quan xung, theo giữa mé ngoài cánh tay lên vai cổ mắt vòng quanh tai, kết ở huyết ty trúc không.

c- Các tiết đoạn án : Các tiết đoạn án của tam tiêu kinh là :

- Tiết đoạn dương án : từ huyết ngoại quan (lạc huyết) đến huyết nhập thiên liêu.
- Tiết đoạn ngũ hành : theo ngũ du huyết là :
 - + Kim đoạn : từ huyết quan xung đến huyết dịch môn
 - + Thủy đoạn : từ huyết dịch môn đến huyết trung chữ
 - + Mộc đoạn : từ huyết trung chữ đến huyết chi câu

- + Hỏa đoạn : từ huyết chi câu đến huyết thiên tỉnh
- + Thổ đoạn : từ huyết thiên tỉnh đến huyết thiêu liêu.

(Thần đoạn của kinh được án theo mạch âm kiểu ở đầu).

d- Các huyết quan trọng : Ngoài các ngũ du huyết và lạc huyết (ngoại quan) tam tiêu kinh còn có các huyết :

- Dương trì : là nguyên huyết của tam tiêu kinh
- Hội tông : là khích huyết của tam tiêu kinh
- Quan xung : là nơi nhiệt tâm khí thu phát
- Huyết ngoại quan : là huyết bát giao hội giữa tam tiêu kinh và dương duy mạch để thực hiện công phu chỉ công.

e- Cơ quan liên hệ : Ngũ quan, hầu họng, tim, tam tiêu và toàn hệ nội tạng.

g- Chủ trị : Các chứng bệnh ở tại đầu, mắt, họng và các chứng sốt cao.

h- Đặc tính : Nhiều khí, ít huyết.

i- Thời tính : Vương giờ hợi, hư giờ tỵ, suy giờ tỵ.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, võ thuật nhất là trong luyện ngũ hành công, công phu chỉ công.

l- Chỉ định án : Với các tiết đoạn có các phép án tương ứng, khi án cho vòng khí là án âm đoạn tâm bào kinh rồi dương đoạn tam tiêu kinh, hay theo vòng đại chu thiên. Trong các tiết đoạn từ huyết dịch môn đến lạc huyết ngoại quan, thì ngoại quan đến thiên tỉnh huyết là được chú trọng hơn cả.

11- KINH TÚC THIẾU DƯƠNG ĐỒM

a- Đặc điểm : là kinh của phủ đờm, nơi âm phần can khí vận hành biến vi dương trường âm tiêu mà phát động các cơ năng của đờm phủ.

b- Đường vận hành : Đờm kinh khởi từ huyết túc khiêu âm theo đường giữa mặt ngoài của chân lên hông đi theo sườn vòng lên ngực lên vai cổ tai lên trán vòng lại kết ở huyết đông tử liêu.

c- Các tiết đoạn án : Đờm kinh có tiết đoạn án sau :

- Tiết đoạn dương án : từ huyết quang minh đến huyết nhập dưới hoàn khiêu.
- Tiết đoạn ngũ hành án : theo ngũ du huyết như sau :
 - + Kim đoạn : từ huyết túc khiêu âm đến huyết hiệp khê.
 - + Thủy đoạn : từ huyết hiệp khê đến huyết túc lâm khắp.
 - + Mộc đoạn : từ huyết túc lâm khắp đến huyết dương phụ.
 - + Hỏa đoạn : từ huyết dương phụ đến huyết dương lăng tuyền.
 - + Thổ đoạn : từ huyết dương lăng tuyền đến huyết hoàn khiêu.

(Các tiết đoạn ở bụng, đầu, được thay bằng án bát án mạch).

d- Các huyết quan trọng : Ngoài ngũ du huyết và lạc huyết còn các huyết sau :

- Huyết khâu hư : là nguyên huyết của đờm kinh.

- Huyết huyền chung : là huyết hội của tủy.
- Huyết ngoại khâu : là khích huyết của đờm kinh.
- Huyết dương lăng tuyền : là huyết hội của cân.
- Huyết kinh môn : là mộ huyết của thận kinh.
- Huyết nhật nguyệt : là mộ huyết của đờm kinh.

e- Cơ quan liên hệ : Đờm, can, tâm, tam tiêu, thận cột sống.

g- Chủ trị : Các bệnh ở đầu, mặt, tai, mũi, họng, ngực, sườn, các bệnh về gân cơ.

h- Đặc tính : Nhiều khí, ít huyết.

i- Thời tính : Vượng giờ tỵ, hư giờ sậu, suy giờ ngo.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, võ thuật và luyện ngũ hành khí công.

l- Chỉ định án : Với các tiết đoạn án có các phép án tương ứng. Khi án vòng can khí thì án âm đoạn can kinh rồi dương đoạn đờm kinh hay theo vòng đại chu thiên. Các tiết đoạn từ huyết hiệp khê đến huyết quang minh và từ huyết quang minh đến huyết hoàn khiêu được chú trọng hơn cả.

12 - KINH TÚC QUYẾT ÂM CAN

a - Đặc điểm : là kinh của tạng can, nơi dương phần can khí hao vận hành và biến vi dương tiêu âm trường mà phát động các cơ năng của tạng can.

b- Đường vận hành : Can kinh khởi từ huyết kỳ môn nơi ngực, theo bụng vòng xuống bẹn, theo

mặt trong của chân xuống kẽ ngón chân và hai kết ở huyết đại đơn.

c- Các tiết đoạn án : Can kinh có các tiết đoạn án sau :

- Tiết đoạn Âm án : từ huyết âm liêu đến huyết lái câu (lạc huyết).
- Tiết đoạn ngũ hành : Theo ngũ du huyết như sau :
- Thủy đoạn : Từ huyết âm luân đến huyết khúc tuyến.
- Kim đoạn : Từ huyết khúc tuyến đến huyết trung phong.
- Hỏa đoạn : Từ huyết trung phong đến huyết thái xung.
- Thổ đoạn : Từ huyết thái xung đến huyết hành giao.
- Mộc đoạn : Từ huyết hành gian đến huyết đại đơn.

(Tiết đoạn ở bụng được án trong bát mạch kỳ kinh).

d- Các huyết quan trọng : Ngoài ngũ du huyết và lạc huyết trên can kinh có các huyết sau :

- Huyết trung đô : Là khích huyết của can kinh.
- Huyết chương môn : Là mộ huyết của tỳ kinh và là huyết hội của ngũ tạng.
- Huyết kỳ môn : Là mộ huyết của can kinh.

e- Các cơ quan liên hệ : Gan, mật, dạ dày, phổi.

Bộ phận sinh dục, mắt, miệng.

g- Chủ trị : Các bệnh sườn, ngực, mắt. Các chứng bệnh của hệ gan.

h- Đặc tính : Nhiều huyết, ít khí.

i- Thời kính : Vượng giờ sâu, hư giờ dân, suy giờ mùi.

k- Ứng dụng : Trong dưỡng sinh, trong võ thuật sử dụng nhiều vị can chủ câu, trong ngũ hành khí công.

l- Chỉ định án : Các tiết đoạn án đều có các phép án tương ứng khi án vòng khí là án âm đoạn. Can kinh rồi dương đoạn đóm kinh hay án theo vòng đại chu thiên. Các tiết đoạn từ huyết khúc tuyến đến lái câu và từ lái câu đến huyết hành giao là được chú trọng hơn cả.



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

Phần thứ tư

ÁN KHÍ

Án khí là kỹ thuật cao siêu của án ma chân pháp, phần lớn các tác động vi diệu của án ma pháp đều nằm ở phần này. Trên thực tế ngay đối tượng của án khí là *khí*, trong hiểu biết và thực hành cũng đã chứa ẩn nhiều điều kỳ lạ, mà hiện tại chưa thực sự có một quan niệm đúng đắn và chính xác.

Án khí là phép tác động trực tiếp lên sự phát sinh và vận hành của chân khí và ngũ khí ngũ tạng trong cơ thể, kết quả các tác động này giúp cho sự phục hồi, ổn định và phát triển khí trong cơ thể rất tốt (tức là vào các mục đích chữa bệnh, dưỡng sinh, luyện võ và luyện khí công công phu).

Bản chất sâu xa của phép án khí là các phương pháp xoa dẫn khí và các chương pháp trong đông y bí truyền. Xoa dẫn khí là xoa bóp, theo chiều vận hành của kinh mạch và dẫn khí hành đúng đường, chạy đúng hướng. Ngoài các tác động mang tính chất cơ học của động tác xoa bóp, trong xoa dẫn khí còn

có tác dụng của sự bức xạ khí ra lòng bàn tay (công cụ xoa bóp), hiệu ứng vật lý của sự bức xạ này là hiện tượng lòng bàn tay nóng ấm lên (tức là thành bức xạ nhiệt). Chính sức nóng trong lòng bàn tay, khi được đẩy theo kinh mạch có tác động rất kỳ diệu (và càng kỳ diệu khi bàn tay đó là của nhà khí công tài ba có công phu chương công cao siêu).

Trong đông bí pháp cổ truyền có một phương pháp *âm dương chương pháp* tức là các tác động cơ học đẩy theo các đường đặc biệt tạo ra các hiệu ứng đặc biệt có tác dụng chữa bệnh rất cao (ví dụ phép dẫn phong nhập hỏa là phép làm ra mồ hôi). Các đường đặc biệt này không có gì hơn là các đường kinh khí, mạch liên hợp và các đường án, tiết đoạn án.

Án khí là sự nâng cao các phương pháp trên với những kỹ thuật cụ thể, sử dụng tuyệt đối các tính chất khí của đối tượng tác động vào đối tượng được tác động, kết hợp giữa bản chất khí và nguyên lý vận hành khí trong con người.

Theo sự phân chia của các pháp thuật chính thống của Đông phương thì án khí chỉ kém có công phu pháp (nhất là khi các phép án khí được áp dụng vào khí công cơ bản và phối hợp với khí công pháp).

I- KHÍ LÀ GÌ ?

Khí là một quan niệm rất trừu tượng, cơ sở của quan niệm này hiện chưa rõ ràng và nhất thống. Ở phần I có trình bày, phần này trình bày một số quan niệm của khí để giúp cho việc hiểu và thực hành các phép án khí có hiệu quả.

1. Khái niệm khí :

“*Khí là một dạng vật chất tinh hoa, vận hành trong cơ thể, để phát động các cơ năng của các cơ quan tổ chức cơ thể và là nền tảng của mọi hoạt động sống cũng như tồn tại của con người*”.

Như vậy xét theo quan điểm duy vật thì khí là một dạng vật chất tồn tại dưới hai dạng : *khí thường* (khí hậu thiên) và *Bức xạ vật chất* (khí tiên thiên).

Khí thường là cơ sở của sự thở, sự trao đổi dưỡng khí trong hệ tạo huyết. Khí thường hoạt động trong hệ hô hấp với hai cơ quan chính là phế (phổi) và vị (dạ dày) các khí quan là khoang mũi, khoang miệng, các dẫn đạo là thực quản và phế quản.

Khí bức xạ là dạng bức xạ vật chất, trong con người đó là sự thăng hoa của Tinh tiên thiên. Tinh tiên thiên được tạo ra từ tủy chất, đồn trú tại tuyến thượng thận (trung tâm của đan điền hay bể thận).

Như vậy khí là một dạng vật chất tinh hoa vô định hình. Đó cũng chính là nguyên nhân vì sao các dẫn đạo của khí (là kinh mạch) và các cửa của khí (là huyết) cũng chỉ là định vị chứ không định hình.

Khí vận hành trong cơ thể là cơ sở cho mọi hoạt động, trong đó hoạt động sinh mệnh (Tam Bảo) tinh khí thần là quan trọng nhất.

“*Tinh sinh khí, khí hóa thần*”

Khí Cùng với Huyết song hành nuôi dưỡng và vận động cơ thể trong hệ “Tứ Quý”, “Tinh – Huyết – Khí – Thần”.

Mối quan hệ khí huyết là mối quan hệ âm dương hư thực, thủy hỏa. Do vậy khí-huyết song hành nhuận thấm là âm dương phải giao hòa, hư-thực phải

tương thích, thủy-hỏa phải ký tế trong vòng cân khôn của con người và vũ trụ.

2. Phân loại khí :

Ta có thể phân loại khí như sau :

a – Ngoại khí, nội khí :

Ngoại khí là khí tồn tại bên ngoài con người mang đặc trưng của Tam Tài. Đó là *Thiên khí* (dương) *địa khí* (âm) và *nhân khí ngoại* (Âm dương giao hòa). Nội khí là nhân khí bên trong cơ thể con người.

(Ở đây tức là xét đến mối quan hệ giữa con người và thế giới xung quanh).

b – Tiên thiên khí và hậu thiên khí :

Tiên thiên khí là khí ở dạng bức xạ vật chất hay ở dạng tinh hoa của tam tài. (Ở con người chính là khái niệm khí dùng trong Đông Y và khí công).

Hậu thiên khí là khí thường là khí hậu thời tiết lúc tà khí bên ngoài trời đất, ở con người là khí của sự hô hấp phế (Dương khí) vị (thực khí).

c) Âm dương khí :

Âm dương khí là hai thuộc tính cơ bản đối lập nhau của vật chất. Ở khí cũng phân chia ra âm khí và dương khí, âm dương khí vận động hoạt hóa theo qui luật âm dương tiên trưởng.

— Dương khí là khí mang các thuộc tính cương, *cường động*, với các hiệu ứng vật lý rõ nét hơn hiệu ứng sinh học.

— Âm khí là khí mang các thuộc tính nhu, *mền, tĩnh* với các hiệu ứng sinh học rõ hơn hiệu ứng vật lý.

Trong con người âm khí và dương khí là thành

phần của *chân khí tiên thiên* (nguyên khí). Chân khí sinh ra ở đan điền (Bể thận) chạy chủ yếu theo mạch nhâm đốc (âm nhâm, dương đốc) và lan vận bằng các đường lạc đến ngũ tạng để sinh ra ngũ khí.

d - Ngũ hành khí :

Ngũ hành khí là khí mang tính ngũ hành, vận động hoạt hóa theo qui luật *ngũ hành sinh khắc*.

Ngũ hành bao gồm kim, mộc, thủy, hỏa, thổ, tương ứng với ngũ khí bên ngoài tảo, phong, hàn, nhiệt, thấp và tương ứng với ngũ khí ngũ tạng trong con người là : phế, can, thận, tâm và tỳ.

Trong con người chân khí đi vào ngũ tạng phát sinh ra ngũ khí vận hành trong sáu vòng khí của 12 kinh khí.

Ngoài ra còn có khái niệm chung về vinh khí và vệ khí. - Vinh khí : là khái niệm chung của khí chạy trong kinh mạch.

— Vệ khí : là khái niệm chung của khí chạy ở mạch tôn lạc ngoài da, có tính phát dương bảo vệ cơ thể).

3. Sự vận hành của khí. (xem hình sự vận hành khí) Nguyên lý vận hành của khí dựa trên cơ sở biến dịch âm dương.

Khí sinh ra ở âm phận, để *biến vi hoạt dụng* nên mang hoạt tính là dương. Lúc mới sinh ra là *thuần dương*, khí hoạt hóa là biến vi âm tức là theo qui luật *âm trưởng dương tiêu*, dương biến vi âm đến cùng cực (tức là thuần âm) thì dương sinh mà khí biến vi, dương, tức là *dương trưởng, âm tiêu* mà biến vi đến *thuần dương* sau đó lại âm sinh, biến dịch liên tục như vậy.

Do sự vận hành như vậy cho nên khí sinh ra là ở âm phận, chạy trên âm kinh biến vi âm sang dương kinh (biến vi dương) về kết tại dương phận rồi lại (biến vi âm) sang âm phận. Trong quá trình biến vi âm, trên âm kinh khí mang dương phần ra ngoài và thu âm phần vào, ở trên dương kinh khí biến vi dương, mang âm phần ra ngoài và thu dương phần vào.

Khí vận hành thường là sự *lan vận* trong không gian nhưng khi vào bất cứ một đối tượng vật chất nào khí cũng *phân đường* chạy và hành theo *hướng*, đồng thời *biến vi đột biến* tại điểm tạo ra các cơ năng của khí.

Sự vận hành của khí trong con người cũng vậy khí sinh ra ở âm phận, biến vi, âm ở kinh âm (phát dương khí, thu âm khí), biến vi dương ở kinh dương (phát âm khí thu dương khí), các điểm thu phát mà hoạt hóa khí thực hiện các cơ năng được gọi là *huyệt*.

Như đã nói ở trên trong con người có chân khí và ngũ khí. Âm phận phát sinh khí là *Thủy cung* đan điền (bể thận) và các tạng, khí hoạt hóa dựa trên mối quan hệ biểu lý của tạng (âm) – phủ (dương) và kinh tạng (âm kinh) – Kinh phủ (dương kinh).

Với ngũ khí ngoài qui lật âm dương như trên, ngũ khí còn biến vi hoạt dụng theo qui luật *ngũ hành sinh khắc* (tất nhiên sự sinh khắc của ngũ hành cũng dựa trên sự tiêu trưởng của âm dương. Trong dịch học qui luật ngũ hành là qui luật cơ bản thứ hai sau qui luật âm dương. Tất nhiên qui luật Bát quái trong kinh dịch cũng là qui luật của mọi sự vật hiện tượng, trong đó có khí, nhưng điều này không thể trình bày kỹ vì không phù hợp với nội dung cuốn sách).

II- KỸ THUẬT ÁN KHÍ.

Kỹ thuật ấn khí cũng được chia ra là hai loại ấn tĩnh và ấn động, các phép ấn cũng là phép bổ, tả âm, dương và ngũ hành của các kỹ thuật tương ứng các đối tượng.

Như chúng ta đã biết ấn khí là chặn khí, dẫn khí với các mục đích sau :

- Vận hành khí sinh ra đầy đủ đi đúng đường hành đúng hướng, tức là ở đây ấn khí theo vòng kinh khí vận hành của chân khí và ngũ khí.
- Phát động mọi cơ năng của khí, trong phủ tạng lên não bộ và ra ngoài đây là ấn đơn kinh.
- Đảm bảo hoạt động cân bằng động giữa các khí và nâng cao sự cân bằng này, đây là sự ấn liên hợp. Điều đặc biệt trong kỹ thuật ấn khí là ấn lên các tiết đoạn đặc trưng, các tiết đoạn chức năng và các tiết đoạn liên hợp.

Với các phép ấn cơ bản, bổ - tả, âm - dương và ngũ hành. Chúng ta có một lược đồ tương hợp cho sự kết hợp mục đích ấn, tính chất ấn và đối tượng ấn như sau :

- Phép bổ-tả tác động vào tiết đoạn đặc trưng với mục đích phát động cơ năng hoạt động của đơn kinh.
- Phép âm-dương tác động vào tiết đoạn chức năng với mục đích vận khí sinh ra đầy đủ đi đúng đường hành đúng hướng.
- Phép ngũ hành tác động vào tiết đoạn liên

hợp với mục đích cân bằng hoạt động giữa các khí.

1. Phép bổ - tả ấn

Phép bổ tả ấn trong ấn khí cũng dựa trên nguyên tác "*Tả cái hữu dư, bổ cái bất túc*", nhưng cái hữu dư và cái bất túc của khí phụ thuộc vào trạng thái khí trong từng thời điểm tương thích theo quan điểm biến loạn khí, với mọi mục đích tác động (chữa bệnh, dưỡng sinh, luyện công v.v...) thì khí biến hoạt luôn luôn xung quanh trạng thái cân bằng, khi thì hữu dư, lúc thì bất túc. Trong các tác động mang tính chất *điều chỉnh* (chữa bệnh, dưỡng sinh), thì đúng là tả cái hữu dư bổ cái bất túc. Nhưng trong tác động mang tính chất *kích thích* thì có khi lại là ngược lại tức là *tả cái bất túc, bổ cái hữu dư*. Tại sao vậy ? Đó là vì mục đích kích thích đơn luyện, tự phá vỡ mức cân bằng này để đi đến kích phát đơn khí nào đó, cuối cùng mới lập lại sự cân bằng khi mục đích đã đạt. Do đó khi sử dụng Bổ-tả ấn là phải tùy mục đích và tuân theo các chỉ định cụ thể.

Vậy phép bổ ấn và tả ấn tiến hành ra sao ?

a - *Bổ ấn* : Bổ ấn là ấn để tăng cường khí chạy trong kinh mạch với các hình thức sau :

- Bổ ấn vào *chính khí* : Tức là ấn vào sự phát sinh và vận hành của đơn khí. Tức là tiến hành ấn thuận chiều trong tiết đoạn đặc trưng của khí đó.
- Bổ ấn vào *sinh khí* : Tức là ấn vào sự phát vượng và vận hành của khí trong liên hệ tác âm dương ngũ hành, tức là ấn thuận chiều vào tiết đoạn đặc trưng của khí sinh ra khí trong quan hệ ngũ hành sinh cần tác động.

Ví dụ muốn làm cho tâm khí được phát vượng là ấn vào tiết đoạn đặc trưng của can khí (mộc sinh hoa).

b - Tả ấn : Tả ấn là ấn để giảm khí chạy trong kinh mạch, với các hình thức sau.

- Tả ấn vào *chính khí* : Tức là ấn vào sự phát sinh và vận hành của khí, tức là tiến hành ấn nghịch chiều trong tiết đoạn đặc trưng của khí đó.
- Tả ấn vào *sinh khí* : Tức là ấn vào sự phát vượng và vận hành của khí trong liên hệ âm dương ngũ hành. Tức là ấn nghịch chiều tiết đoạn đặc trưng của khí sinh ra khí cần tác động. Ví dụ muốn làm cho tâm khí suy giảm, là tả ấn vào tiết đoạn đặc trưng của can khí. Tất nhiên phép bổ tả ấn có thể tiến hành theo nguyên tắc ngũ hành. Ví dụ muốn bổ tâm khí là bổ can khí bổ tỳ khí, tả thận khí, tả phế khí hay muốn tả tâm khí là tả can khí, tả tỳ khí, bổ thận khí, bổ phế khí. Tuy nhiên sự áp dụng này rất hãn hữu vì có thể gây ra các hiệu ứng không tốt, đồng thời cũng rất khó đạt được đúng yêu cầu đặt ra.

Nói tóm lại bổ ấn là ấn thuận tiết đoạn đặc trưng, tả ấn là ngược lại.

Trên đây là đề cập đến ấn tĩnh, còn trong ấn động là kết hợp với vận khí ra tay. Sự vận khí này trong điều kiện thông thường với hiệu ứng nhiệt thì được tạm coi là khí chung và đều có tác dụng bổ tả bình thường. Nhưng nếu ở mức độ khí công cao, *chỉ khí* phát được ra đơn khí thì cần lưu ý bản chất khí phát ra, mà vận dụng một cách tương hợp mới có được kết quả ấn rất cao, lấy ví dụ thông thường

là sử dụng ngón trỏ và ngón cái. Trong chỉ công ngón cái có bản chất *dương phế khí* còn ngón trỏ có bản chất *âm phế khí* và như vậy sẽ phụ thuộc vào sự thu phát chỉ khí của phế khí. Sự phụ thuộc này như sau :

- Nếu thuận phát phế khí ra cả hai ngón thì ngón cái là *thuận*, ngón trỏ là *ngịch*. Lúc đó ngón cái có tính chất bổ cao hơn, ngón trỏ có tính chất tả cao hơn.
- Nếu thuận phát ngón cái, thuận thu ngón trỏ thì ngón cái có tác dụng *bổ* cho phế khí, thận khí, tỳ khí, đồng thời lại *tả* cho tâm khí và can khí. Ngược lại ngón trỏ lại có tác dụng *tả* cho phế khí, thận khí, tỳ khí và *bổ* cho can khí, tâm khí.

Tất cả những điều trên nằm trong lĩnh vực khí công. Nếu áp dụng các ngón khác thì là áp dụng tâm khí. Tuy nhiên việc sử dụng tâm khí đòi hỏi người ấn (dù là tự ấn hay ấn cho người khác) phải có khả năng khí công cao hay nói rõ hơn là đã hoàn toàn *làm chủ* tâm khí, không bị biến loạn tâm khí (điều này cũng có ý nghĩa là người ấn đã đạt được mức độ *tĩnh tâm* cao).

2 - Phép âm dương ấn

Phép âm dương ấn trong ấn khí là phép tác động vào tính chất âm-dương của khí. Tất nhiên ta cũng có thể qui các tác động này về tác dụng bổ tả của y học. Nhưng trên thực tế không *thuần túy* như vậy, tác động âm dương vẫn có những đặc trưng riêng của nó. Tuy tính chất hết sức vi diệu của nó gây ra nhiều hệ quả tác động khác nhau, nhưng trong ấn khí ta có thể lựa chọn các tác động dễ làm và tối ưu. Đó là sự ấn lên các tiết đoạn chức năng trong

kinh mạch, vì các tiết đoạn chức năng phụ thuộc trực tiếp vào tính chất âm-dương của kinh mạch. Đồng thời cũng vì thế mà có sự phân biệt âm án dành cho kinh âm dương án dùng cho kinh dương. Ở đây cũng cần lưu ý về đặc tính hoạt động của âm khí và dương khí, dương khí có xu hướng *hỏa tính*, tức là *sư tản, thoát và phát nhiệt* còn âm khí có tính *thâu hiểm* cô đọng và có hiệu ứng *lan truyền* (tê, giật nhẹ). Do đó các tác động án cũng cần lưu ý.

a - Âm án : Âm án tác động lên âm kinh tức là vào dương phần của khí. Do đó âm án có ý nghĩa *chế hỏa* cân bằng âm dương trong âm kinh. Khi đó ta án thuận chiều của tiết đoạn chức năng với lực tác động hơi mạnh một chút.

b - Dương án : Dương án tác động lên dương kinh, tức là vào âm phần của khí, do đó dương án có ý nghĩa *kích thủy* cân bằng âm dương trong dương kinh. Khi đó ta án thuận chiều của tiết đoạn chức năng với lực tác động nhẹ.

Tất nhiên không loại trừ các trường hợp dụng âm án cho dương kinh và dụng dương án cho âm kinh. Nhưng cũng chỉ sử dụng trong trường hợp thật cần thiết. Đồng thời tác động nghịch chiều tiết đoạn chức năng có tính *tả* hơn cũng có thể sử dụng, mặc dù nguy hiểm hơn. Trên đây cũng là nói về án tĩnh. Còn án động của âm dương án ra sao ? Tất nhiên nó cũng là hệ quả của công phu chỉ công được áp dụng ở mức độ thấp (hoặc chỉ cần như vậy). Điều đó có nghĩa tính chất âm dương khí phát ra từ ngón án sẽ được sử dụng vào âm dương án một cách tương thích. Ngón cái là âm (hay chính xác hơn là ngón cái của tay phải mang tính dương hơn bàn tay trái).

Ngón trỏ là dương (hay nói chính xác hơn là ngón trỏ cánh tay phải là dương hơn bàn tay trái). Do đó âm dương án động được đưa ra như sau :

- Âm án : Án bằng ngón trỏ vào âm kinh thuận chiều tiết đoạn chức năng.
- Dương án : Án bằng ngón cái vào dương kinh thuận chiều tiết đoạn chức năng.

Tất nhiên trong các mức độ và mục đích khác nhau cũng có thể sử dụng âm án vào dương kinh và ngược lại dương án vào âm kinh. Đồng thời cũng có thể tác động nghịch chiều tiết đoạn chức năng với tác dụng *Tả* hơn.

Lẽ dĩ nhiên trong mức độ áp dụng chỉ công cao hơn sự phát đơn khí mạnh hơn thì tác động âm-dương án cũng vì thế gây các tác dụng tốt hơn.

Một điều cần lưu ý thêm là tính chất khí ở chỉ công chủ yếu là phế và tâm khí, phế khí mang tính *âm, kim, táo khí*. Còn tâm mang tính *dương, hỏa, nhiệt khí*. Khi áp dụng vào âm dương án khí chúng ta nên lưu ý vấn đề này để có được kết quả tốt hơn.

(Cụ thể về vấn đề này xin trình bày ở cuốn Công phu liệu pháp).

III- NGŨ HÀNH ÁN KHÍ

Hay phép vận ngũ hành

Phép vận ngũ hành là phép án khí cao. Đó là phép án tác động vào mức cân bằng khí và mối quan hệ ngũ hành của ngũ khí.

Phép vận ngũ hành được chia thành ngũ phép sau :

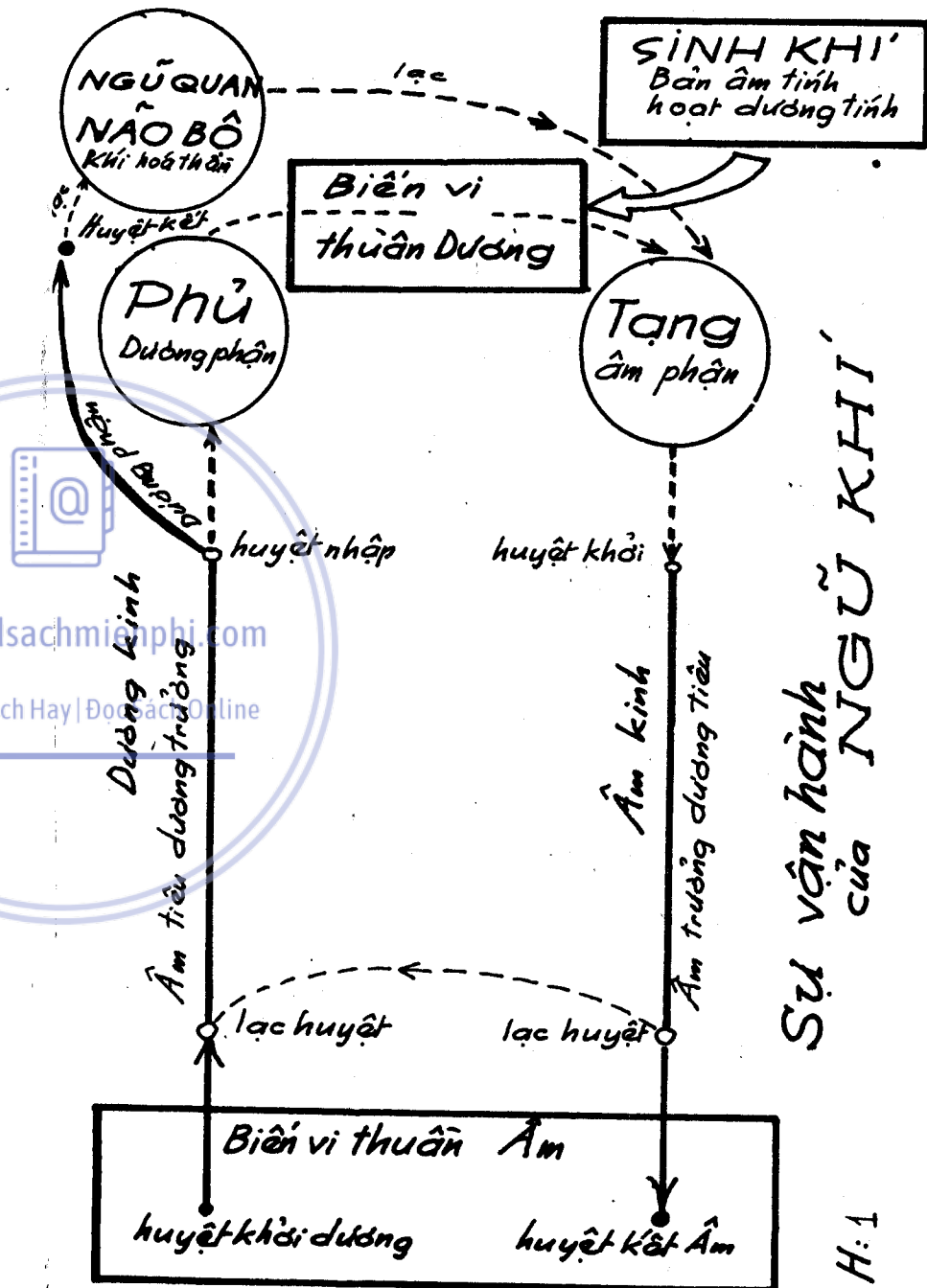
- Phép vận thủy nhập tứ khí, gọi là *Thủy án*.
- Phép vận mộc nhập tứ khí, gọi là *Mộc án*.
- Phép vận hỏa nhập tứ khí, gọi là *Hỏa án*.
- Phép vận thổ nhập tứ khí, gọi là *Thổ án*.
- Phép vận kim nhập tứ khí, gọi là *Kim án*.

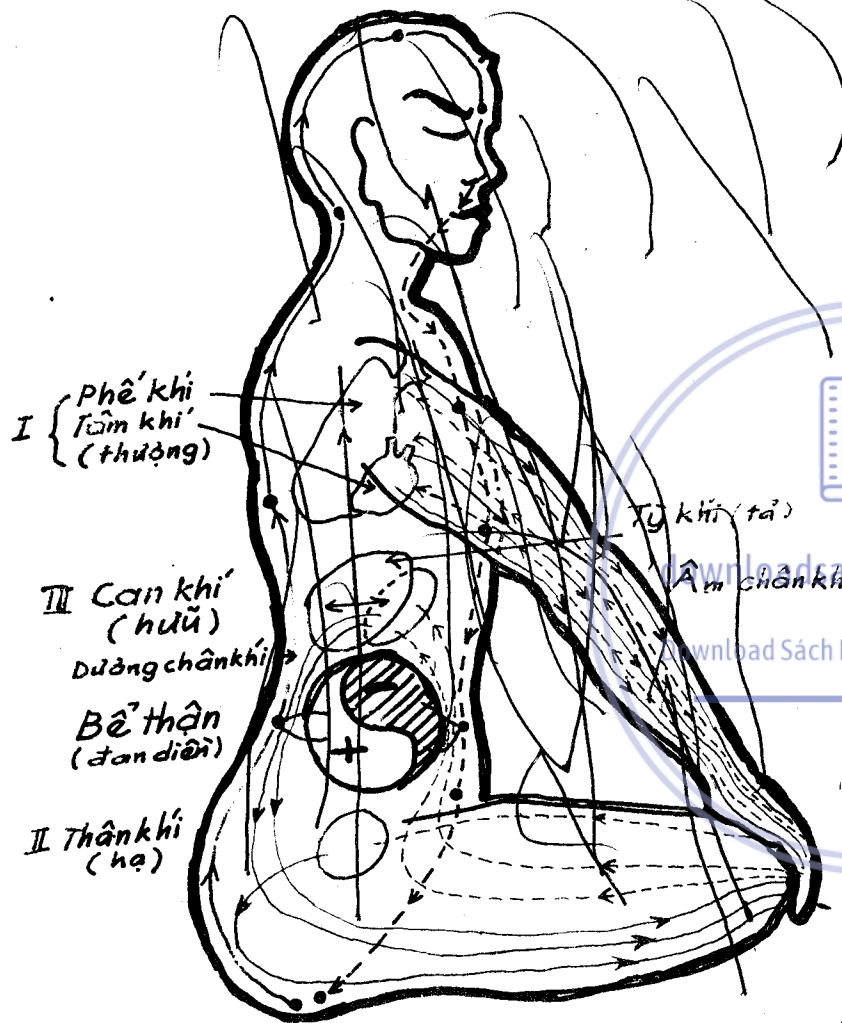
Ngũ pháp này được tác động lên các tiết đoạn liên hợp. Đó là các tiết đoạn kinh mạch và bát mạch kỳ kinh. Tức là ở các kinh mạch nằm trên bụng, lưng.

Trong án động kết hợp với công phu của chỉ công ở các mức độ khác nhau cũng có nhiều sự vi diệu, mà người sử dụng nếu nắm vững được bản chất tác động sẽ đạt được hiệu quả cao.

Ở đây xin nhấn mạnh, sự pha trộn giữa khí tác động và khí được đẩy (án) từ nơi này sang nơi khác. Điều đó có nghĩa là cùng một lúc có thể có sự kết hợp cao độ giữa nội khí và ngoại khí giữa nội khí với nhau. Hơn nữa ngoại khí (dù tự án hay án cho người khác) có tính chất chủ động và phụ thuộc rất lớn vào *tâm thức* và mức độ công phu. Tính chất chủ động trên tạo ra hoạt tính dương hỏa của khí, nên tính tác động sẽ cao hơn.

Nhưng bên cạnh đó cũng cần lưu ý nếu không cẩn thận sẽ nảy sinh ra *phản tác dụng khi án*, nhẹ thì *án vô ích*, nặng có khi gây tác hại khôn lường, ví như sử dụng vận thủy nhập hỏa mà lại phát nhiệt tâm khí ra án, thì sẽ hại thủy trước (tức làm thận biến loạn) và không chế được hỏa (vì vận thủy nhập hỏa là để chế hỏa) thậm chí kích thêm hỏa vượng rất nguy hiểm, có khi làm cho tâm-thận bất giao mà sinh bệnh nặng, do đó lúc án động phải hết sức lưu ý.





Chân khí & Ngũ hành khí

1 - PHÉP THỦY ÁN

Phép thủy án trọng án khí là phép vận thủy nhập tứ khí còn lại. Cụ thể phép này trình bày như sau :

a - Phép vận thủy nhập mộc : Hay còn gọi là phép án sinh mộc, (thủy sinh mộc). Thủy ở đây là thận khí, mộc ở đây là can khí. Phép án vận thủy nhập mộc là dẫn từ thận thủy sang can mộc theo các phần sau

- Án từ huyết thận án đến huyết can du (âm án) hay từ huyết bàng quang du lên huyết đờm du (dương án) trên đường du bàng quang (thuộc bàng quang kinh).
- Án mạch âm khiếu từ huyết khí huyết lên huyết u môn.
- Án từ huyết thận mạch đến huyết phụ dương (vừa thuộc bàng quang kinh vừa thuộc mạch dương khiếu có liên hệ với đờm kinh), hoặc kéo theo mạch dương khiếu lên tận huyết cự liêu. Tuy nhiên cách này khó làm và mang tính dương thủy, cho nên thật thành thạo mới nên làm.

b - Phép vận, thủy nhập hỏa : Hay còn gọi là phép chế hỏa, có tác dụng giao hòa tâm thận cao, cho nên hay được dùng. Thủy tức thận khí, hỏa là tâm khí phép vận thủy nhập hỏa là dẫn khí từ thận thủy sang tâm hỏa, theo các phần sau :

- Án từ huyết thận du lên huyết tâm du, thuộc đường du bàng quang (âm án). Hay án từ huyết bàng quang du lên huyết tâm bào du (dương án), phép dương án có tác dụng chế hỏa cao

vì nó tác động trực tiếp vào nhiệt tâm khí, cho nên cũng gọi là phép *thanh án*.

— **Án từ huyết trung cực lên huyết cự khuyết** (thuộc nhâm mạch) vì đây là án nghịch cho nên cần phải án ngược lại, tức là **vận hỏa nhập thủy** tức đẩy từ huyết cự khuyết xuống huyết trung cực. Đây chính là phép liên hoàn giao hòa tâm-thận rất tốt.

— **Án từ huyết thân mạch lên huyết nhu du** thuộc mạch dương kiều liên hệ giữa bàng quang kinh và tiểu trường kinh. Phép này có tác dụng *thanh ngoại nhiệt* và chữa các cơn co giật hôn mê vì nhiệt. (Tất nhiên cũng không phải dễ làm).

Ngoài hai phép thủy án quan trọng hay sử dụng trên còn có hai phép án khác đó là :

c - Phép vận thủy nhập thổ : Hay còn gọi là *phép chế thổ giữ thủy* (vì thổ khắc thủy). Thủy là thận khí thổ là tỳ khí, phép vận thủy nhập thổ là phép dẫn khí từ thận thủy sang tỳ thổ. Phép này được tiến hành như sau :

- + Án từ huyết thận du lên huyết tỳ du (âm án) hay từ huyết bàng quang du lên huyết. Vị du (dương án).
- + Thuộc đường du bàng quang.
- + Án từ huyết trung cực lên huyết trung quản, thuộc mạch nhâm, đây cũng là nghịch án cho nên cần vận ngược lại, tức là **vận thổ nhập thủy**. Đây chính là phép điều hòa tỳ thổ trong dưỡng sinh.
- + Án từ huyết trúc tân lên huyết đại hoành,

thuộc mạch âm duy, đây cũng là nghịch án cho nên cần án ngược lại khi cần thiết.

d - Phép vận thủy nhập kim : Hay còn gọi là *phép hạ kim thanh phế nhiệt*. Thủy là thận khí, kim từ phế khí phép vận thủy nhập kim là phép dẫn khí từ thận thủy vào kim phế. Phép án này được tiến hành như sau :

- + Án từ huyết thận du lên huyết phế du, (âm án) hay án từ huyết bàng quang du lên huyết đại trường du (dương án), thuộc đường du bàng quang.
- + Án từ huyết trung cực lên huyết thiên đột thuộc mạch nhâm đây là nghịch án cho nên cần án ngược lại từ thiên đột xuống trung cực tức là **vận kim nhập thủy**. Đây chính là phép hạ phế điều hòa phế nhiệt.
- + Án từ huyết thân mạch lên huyết kiên ngưng, thuộc mạch dương kiều, hay từ huyết trúc tân lên huyết thiên đột mạch âm duy.

2. Phép mộc án :

Phép mộc án trong án khí là phép vận mộc nhập tức khí còn lại cụ thể phép này được chia ra như sau :

a - Phép vận mộc nhập hỏa : Hay còn gọi là *phép án sinh hỏa* (mộc sinh hỏa). Mộc ở đây là can khí, hỏa ở đây là tâm khí phép vận mộc nhập hỏa là dẫn khí từ can mộc vào tâm hỏa, phép này tiến hành như sau :

- Án từ huyết can du lên huyết tâm du (âm án) hay từ huyết đờm du xuống huyết tiểu trường du (dương án) đây là nghịch án nên án ngược lại tức là vận hỏa nhập mộc, đây cũng là phép

điều hòa tâm-can). Trong trường hợp *sinh nhiệt* (ôn án), thì án từ huyết can du lên huyết tâm bào du (hay còn gọi là huyết quyết âm du).

- Án từ huyết cứu vĩ xuống huyết quan nguyên thuộc mạch nhâm.
- Án từ huyết cự liên lên huyết nhu du của mạch dương kiều.

b - Phép vận mộc nhập thổ : Hay còn gọi là *phép án chế, thổ* (vì mộc khắc thổ). Mộc ở đây là *can khí*, thổ ở đây là *tỳ khí*. Phép vận mộc nhập thổ là phép dẫn khí từ can mộc vào tỳ thổ. Phép này được tiến hành như sau :

- Án từ huyết can du xuống huyết tỳ du (âm án) hay từ huyết đờm du xuống huyết vị du, thuộc đường du bàng quang. Đây là phép nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận thổ nhập mộc. Đây chính là phép án điều hòa can-vị.
- Án từ huyết thượng quản xuống huyết trung quản thuộc mạch nhâm.
- Án từ huyết kỳ môn xuống huyết đại hoành, thuộc mạch âm duy.

Trên đây là hai phép mộc án quan trọng hay sử dụng, ngoài ra còn hai phép mộc án nữa như sau :

c - Phép vận mộc nhập kim : Hay còn gọi là *phép thanh can* (vì kim khắc mộc). Mộc là *can khí*, kim là *phế khí*, phép vận mộc nhập kim là phép dẫn khí từ can mộc vào phế kim. Phép này được tiến hành như sau :

- Án từ huyết can du lên huyết phế du (âm án), hay từ huyết đờm du xuống huyết đại

trường du thuộc đường du bàng quang nhưng cách án thứ hai là án nghịch cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận kim nhập mộc đây chính là phép điều hòa can-phế, vừa chế phế vừa kích can.

- Án từ huyết cứu vĩ lên huyết thiên độ thuộc mạch nhâm đây cũng là phép nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại tức là vận kim nhập mộc. Đây chính là phép điều hòa can-phế.
- Án từ huyết kỳ môn lên huyết thiên đột của mạch âm duy.

d - Phép vận mộc nhập thủy : hay còn gọi là *phép chế thủy* (vì thủy sinh mộc). Thủy là *thận khí*. Mộc là *can khí*. Phép vận mộc nhập thủy là phép dẫn khí từ can mộc sang thận thủy. Phép này được tiến hành như sau :

- Án từ huyết can du xuống huyết thận du, (âm án), hay từ huyết đờm du xuống huyết bàng quang du, thuộc đường du bàng quang. Nhưng đây cũng là nghịch án, vì thế phải án ngược lại, tức là vận thủy nhập mộc. Đây chính là phép điều hòa can-thận.
- Án từ huyết cứu vĩ xuống huyết trung cực thuộc mạch nhâm.
- Án từ huyết kỳ môn xuống huyết trúc tân thuộc mạch âm duy, đây cũng là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận thủy nhập mộc. Đây chính là phép điều hòa can-thận.

3. Phép hỏa án

Phép hỏa án trong án khí là phép vận hỏa khí nhập tứ khí còn lại. Tuy nhiên do tâm khí chia làm

hai loại *nhiệt* và *hỏa* cho nên phép án cũng vì thế mà chia ra như sau :

a - Phép vận hỏa nhập thổ : hay còn gọi là *phép sinh thổ* (vì *hỏa sinh thổ*), *hỏa* là *tâm khí*, *thổ* là *tỳ khí*. *Phép vận hỏa nhập thổ* là *phép dẫn khí từ tâm hỏa vào tỳ thổ*, *phép này tiến hành như sau :*

- Ấn từ huyệt *tâm du* xuống huyệt *tỳ du* (âm án) hay từ huyệt *tiểu trường du* lên huyệt *vị du* (dương án) thuộc đường *du bàng quang*, nhưng âm án là nghịch án cho nên cần phải án nghịch lại tức là vận *thổ nhập hỏa*. Đây chính là phép điều hòa *tâm-tỳ*
- Ấn từ huyệt *cự khuyết* xuống huyệt *trung quản* thuộc mạch *nhâm*.

b - Phép vận hỏa nhập thủy : Hay còn gọi là *phép hạ hỏa* (vì *thủy khắc hỏa*). *Hỏa* là *tâm khí*, *thủy* là *thận khí*. *Phép vận hỏa nhập thủy* là *dẫn khí từ tâm hỏa vào thận thủy*. *Phép này được tiến hành như sau :*

- Ấn từ huyệt *tâm du* xuống huyệt *thận du* (âm án) hay ấn từ huyệt *tiểu trường du* xuống huyệt *bàng quang du* (dương án) âm án là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận *thủy nhập hỏa*. Đây chính là phép điều hòa *thủy-hỏa tâm-thận*.
- Ấn từ huyệt *cự khuyết* xuống huyệt *trung cực* thuộc mạch *nhâm*.
- Ấn từ huyệt *thần tàng* (lạc tâm), xuống huyệt *khí huyệt*.

Ngoài hai phép vận trên của *hỏa án* (*tâm khí*), còn có hai phép vận khác của *hỏa án*.

c - Phép vận hỏa nhập kim : Hay còn gọi là

phép thanh kim (vì *hỏa khắc kim*). *Hỏa* là *tâm khí*, *kim* là *phế khí*, *phép vận hỏa nhập kim* là *dẫn khí từ tâm hỏa vào phế kim*, *phép này được tiến hành như sau :*

- Ấn từ huyệt *tâm du* lên huyệt *phế du* (âm án) hay từ huyệt *tiểu trường du* lên huyệt *đại trường du*, thuộc đường *du bàng quang*.
- Ấn từ huyệt (dự khuyết lên huyệt *thiên đột* thuộc mạch *nhâm*, đây là nghịch án cho nên cần án ngược lại, tức là vận *kim nhập hỏa*, đây chính là phép điều hòa *tâm-phế* giúp cho *chân hỏa* hoạt động tốt trong cơ thể.

d - Phép vận hỏa nhập mộc : Còn gọi là *phép chế mộc* (vì *mộc sinh hỏa*). *Mộc* là *can khí*, *hỏa* là *tâm khí*, *phép vận hỏa nhập mộc* là *phép dẫn khí từ tâm hỏa vào can mộc*. *Phép này được tiến hành như sau :*

- Ấn từ huyệt *tâm du* xuống huyệt *can du* (âm án) hay từ huyệt *tiểu trường du* lên huyệt *đờm du* (dương án), thuộc đường *du bàng quang*. Phép âm án là nghịch án, cho nên cần sử dụng án ngược lại tức là vận *mộc nhập hỏa*. Đây chính là phép điều hòa *tâm-can*.
- Ấn từ huyệt *cự khuyết* xuống huyệt *cửu vĩ*.

Ngoài ra còn phép vận cho *chân hỏa sinh thực nhiệt*, chính phép này làm cơ sở cho các phép ôn hãn v.v... trong đông y. *Chân hỏa* là *tâm khí*, *nhiệt* là *nhiệt tâm khí* (*tâm bào khí*), mà *thực nhiệt* do *chân hỏa sinh nhiệt biến thực*.

Phép vận nhiệt, tức là đưa *thực nhiệt* vào *tứ khí*, là phép vận hết sức quan trọng, được ứng dụng

trong nhiều trường hợp khác nhau. Phép này được phân ra như sau :

e - Phép vận nhiệt nhập thổ : Hay còn gọi là phép ôn thổ định tý. Nhiệt là nhiệt tâm khí của tâm bào khí, thổ là tý khí. Phép vận nhiệt nhập thổ là dẫn nhiệt khí từ tâm bào vào tý thổ, phép này được tiến hành như sau :

— — Ấn từ huyết quyết âm du xuống huyết tý du (âm án), hay từ huyết tam tiêu du lên huyết vị du (dương án), thuộc đường du bàng quang. Phép âm án là nghịch án, cho nên cần ấn ngược lại tức là vận thổ nhập nhiệt tâm. Đây chính là phép điều hòa nhiệt.

— — Ấn từ huyết thạch môn lên huyết trung quản, thuộc mạch nhâm, đây cũng là nghịch án cho nên cần ấn ngược lại từ huyết trung quản xuống huyết thạch môn, đây cũng là phép điều hòa tý thổ, đặc biệt có tác động ổn định hệ thống lục phủ nội tạng rất tốt.

g - Phép vận nhiệt nhập thủy : Còn gọi lại phép hóa hỏa chế thủy. Thủy là thận khí, nhiệt là tâm bào khí. Phép vận nhiệt nhập thủy là dẫn nhiệt khí từ tâm bào vào thận. Phép này được tiến hành như sau :

— Ấn từ huyết quyết âm du xuống huyết thận du (âm án) hay ấn từ huyết tam tiêu du xuống huyết bàng quang du, thuộc đường du bàng quang. Đây là nghịch án, cho nên cần phải ấn ngược lại, tức là vận thủy nhập nhiệt. Đây chính là phép điều hòa tâm-thận, có tác động đến mức độ hàn-nhiệt của cơ thể.

— Ấn từ huyết âm giao xuống huyết trung cực, thuộc mạch nhâm.

Phép nhiệt án ngoài hai phép án quan trọng trên còn có hai phép án sau :

h - Phép vận nhiệt nhập kim : Còn gọi là phép thanh phế tán hàn, nhiệt là nhiệt tâm khí, kim là phế khí. Phép vận nhiệt nhập kim là dẫn nhiệt khí từ tâm bào vào phế, phép này được tiến hành như sau :

— Ấn từ huyết quyết âm du lên huyết phế du (âm án), hay là ấn từ huyết tam tiêu du xuống huyết đại trường du (dương án). Phép dương án là nghịch án, cho nên cần phải ấn ngược lại, tức là vận kim nhập nhiệt. Đây chính là phép điều hòa tâm phế, để cân bằng hàn nhiệt ở phế.

— Ấn từ huyết thạch môn lên huyết thượng quản, thuộc mạch nhâm, đây là phép nghịch án cho nên cần phải ấn ngược lại, tức là phép vận kim nhập nhiệt. Đây là phép điều hòa tâm-phế, hàn-nhiệt cao nội tạng.

i - Phép vận nhiệt nhập mộc : Còn gọi là phép chế can (vì can mộc sinh tâm hỏa mà từ đó tạo nhiệt khí), mộc là can khí, nhiệt là tâm bào khí, phép vận nhiệt nhập mộc là phép dẫn nhiệt hỏa nhập can phép này được tiến hành như sau :

— Ấn từ huyết quyết âm du xuống huyết can du (âm án), hay từ huyết tam tiêu du lên huyết đởm du (dương án). Phép âm án là nghịch án, cho nên phải ấn ngược lại, tức là vận mộc nhập nhiệt đây là phép điều hòa tâm-can chế hỏa kích can.

— Ấn từ huyết thạch môn lên huyết cửu vĩ thuộc mạch nhâm, đây là nghịch án cho nên cần

án ngược lại, tức vận mộc nhập nhiệt. Đây cũng là phép điều hòa tâm-cán.

4. Phép thổ án

Phép thổ án trong án khí là phép vận thổ khí nhập tử khí còn lại. Phép thổ án được chia ra như sau :

a - Phép vận thổ nhập kim : Còn gọi là phép sinh phế (vì thổ sinh kim). Thổ là tử khí, kim là phế khí, vận thổ nhập kim là dẫn khí từ tử thổ vào phế kim. Phép án này được tiến hành như sau :

— Án từ huyết tử du lên huyết phế du (âm án) hay án từ huyết, vị du xuống huyết đại trường du (dương án), thuộc đường du bằng quang. Phép dương án là phép nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận kim nhập thổ, đây chính là phép điều hòa phế-tỳ, phép này ứng dụng vào tình trạng tích thực gây biến loạn hô hấp.

— Án từ huyết trung quản lên huyết thiên đột thuộc mạch nhâm. Đây là phép nghịch án cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận kim nhập thổ, phép này cũng là phép điều hòa tỳ-phế.

b - Phép vận thổ nhập thủy : Còn gọi là phép chế thủy (vì thổ khắc thủy). Thổ tức tử khí, thủy tức thận khí, vận thổ nhập thủy là dẫn khí từ tử thổ nhập thận thủy. Phép này được tiến hành như sau :

— Án từ huyết tử du xuống huyết thận du (âm án) hay án từ huyết. Vị dụ xuống huyết bàng quang du (dương án) thuộc đường du bằng quang, cả hai phép án này đều là nghịch án, cho nên cần phải án nghịch lại tức là vận

thủy nhập thổ. Đây chính là phép điều hòa tỳ-thận.

— Án từ huyết trung quản xuống huyết trung cực thuộc mạch nhâm.

— Án từ huyết đại hoành xuống huyết trúc tân thuộc mạch âm duy.

Phép thổ án ngoài hai phép án quan trọng trên, còn có hai phép thổ án sau :

c - Phép vận thổ nhập mộc : Còn gọi là phép chế mộc (vì mộc khắc thổ). Mộc là can khí, thổ là tỳ khí, vận thổ nhập mộc là dẫn khí từ tử thổ vào can mộc. Phép án này được tiến hành như sau :

— Án từ huyết tử du lên huyết can du (âm án) hay án từ huyết vị du lên huyết đờm du, thuộc đường du bằng quang.

— Án từ huyết trung quản lên huyết cửu vỹ thuộc mạch nhâm. Đây là phép nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại tức là vận mộc nhập thổ. Đây chính là phép điều hòa can tỳ, can-vị rất quan trọng trong đông y.

— Án từ huyết đại hoành lên huyết kỳ môn, thuộc mạch âm duy.

d - Phép vận thổ nhập hỏa : Còn gọi là phép thanh hỏa, (vì hỏa sinh thổ), phép này được áp dụng nhiều trong trường hợp tích hỏa ở tỳ, vị. Hỏa là tâm khí, tỳ là thổ kén, phép vận thổ nhập hỏa là dẫn khí từ tử thổ vào tâm hỏa. Phép này tiến hành như sau :

— Án từ huyết tử du lên huyết tâm du (âm án) hay án từ huyết vị du xuống huyết tiểu trường du, thuộc đường du bằng quang. Phép dương án là nghịch án, cho nên cần án ngược lại,

tức là vận hỏa nhập thổ, đây chính là phép điều hòa tỳ-tâm.

- Án từ huyết trung quản lên huyết cự khuyết, thuộc mạch nhâm, đây cũng là phép nghịch án, cho nên cần án ngược lại, tức là vận hỏa nhập thổ, đây cũng là phép điều hòa tâm-tỳ.

5 - PHÉP KIM ÁN

Phép kim án là phép vận khí kim nhập tứ khí còn lại. Phép kim án được chia ra như sau :

a - Phép vận kim nhập thủy : Còn gọi là *phép sinh thủy (vì kim sinh thủy)*. Kim là phế khí, thủy là thận khí. Phép vận kim nhập thủy là phép dẫn khí từ phế kim vào thận thủy, phép án này được tiến hành như sau :

- Án từ huyết phế du xuống huyết thân du (âm án), hay án từ huyết đại trường du xuống huyết bàng quang du (dương án) thuộc đường du bàng quang. Cả hai phép trên đều là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận thủy nhập kim. Đây chính là phép điều hòa phế-thận.
- Án từ huyết thiên đột xuống huyết trung cực, thuộc mạch nhâm.
- Án từ huyết thiên đột xuống huyết trúc tâm thuộc mạch âm duy.
- b- Phép vận kim nhập mộc :** hay còn gọi là *phép thể mộc (vì kim khắc mộc)*. Kim là phế khí, mộc là can khí, phép vận kim nhập mộc là dẫn khí từ phế kim vào can mộc, phép này được tiến hành như sau :

- Án từ huyết phế du xuống huyết can du (âm án), hay án từ huyết đại trường du lên huyết đờm du, thuộc đường du bàng quang. Phép âm án là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận mộc nhập kim. Đây chính là phép điều hòa can-phế.

- Án từ huyết thiên đột xuống huyết cuu vỹ thuộc mạch nhâm.

- Án từ huyết thiên đột xuống huyết kỳ môn thuộc mạch âm duy.

Ngoài hai phép án quan trọng trên, phép kim án còn có hai phép án sau :

c- Phép vận kim nhập hỏa : Còn gọi là *phép chế hỏa kiện kim (vì hỏa khắc kim)*. Kim là phế khí, hỏa là tâm khí, phép vận kim nhập hỏa, là dẫn khí từ phế kim vào tâm hỏa, phép này được tiến hành như sau :

- Án từ huyết phế du xuống huyết tâm du (âm án), hay án từ huyết đại trường du lên huyết tiểu trường du (dương án), thuộc đường du bàng quang. Phép âm án là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận hỏa nhập kim. Đây chính là phép điều hòa tâm phế.
- Án từ huyết thiên đột xuống huyết cự khuyết thuộc mạch nhâm.

d) Phép vận kim nhập thổ : còn gọi là *phép chế thổ (vì thổ sinh kim)*. Kim là phế khí, thổ là tỳ khí, phép vận kim nhập thổ là dẫn khí từ phế kim nhập tỳ thổ. Phép này được tiến hành như sau :

- Án từ huyết phế du xuống huyết tỳ du (âm án), hay án từ huyết đại trường du lên huyết vị du (dương án), thuộc đường du bàng quang.

Phép âm án là nghịch án, cho nên cần phải án ngược lại, tức là vận thổ nhập kim. Đây chính là phép điều hòa phế-tỳ.

- Án từ huyết thiên đột xuống huyết trung quản thuộc mạch nhâm.
- Án từ huyết thiên đột xuống huyết đại hoành thuộc mạch âm duy.

KHÍ, MẠCH KHÍ VÀ CHỈ ĐỊNH ÁN

Như chúng ta đã biết các mạch khí là chạy theo kinh mạch khí (xem hình sự vận hành khí). Nhưng hoạt động của khí trong mạch khí không hẳn chỉ ở kinh mạch ngoài da, mà cả ở các lạc mạch trong cơ thể. Mạch khí vận hành theo chu trình sau : Âm phận → lạc mạch → âm kinh → lạc mạch → dương kinh → lạc mạch → dương phận → lạc mạch → âm phận →...

Các tác động án phần lớn là tác động lên kinh mạch âm dương bên ngoài da (nối một cách không chính xác về đường kinh mạch).

Như chúng ta đã biết án khí là án vào khí của hoạt động đơn kinh hay vòng khí theo đúng *đường, hướng*, nhưng sự án theo các tiết đoạn của án khí khác với án kinh, là ở chỗ tập trung vào các khu vực *vương khí*, tức là các khu vực khí trong mạch hoạt động có tính *đặc trưng* cao hơn, chính vì vậy trong quá trình án phải nắm được các đặc tính của khí, sự hoạt động của khí trong kinh mạch, nhất là ở các tiết đoạn đặc trưng, đồng thời một điều không thể thiếu được là nắm vững các *quy luật hoạt động*

của khí theo thời gian, cũng như mối quan hệ *ngũ hành* giữa các khí.

Khí được sinh ra từ tổng hợp của các tạng và vào các tạng tạo ra ngũ khí, ngũ khí từ tạng theo mạch lạc ra kinh âm chuyển sang kinh dương về phủ rồi lại theo mạch lạc vào tạng tạo ra một chu trình khép kín. Huyết là nơi khí hoạt động để phân chia khí ra các mạch, vào các bộ phận trong cơ thể và thu phát ra môi trường xung quanh. Trong tác động án khí, cũng như án ma pháp nói riêng và các tác động cơ học nói chung, không thể tác động trực tiếp vào các cơ quan sinh khí, mà chỉ tác động vào các *kinh mạch và huyết* thông qua kinh mạch và huyết mà tác động trực tiếp vào khí.

1- Chân khí (xem lược đồ chân khí và ngũ khí)

Chân khí hay nguyên khí là khí tiên thiên trong con người, là *năng lượng cơ bản* của sự tồn tại mọi hoạt động sống. Chân khí phát sinh từ đan điền (bể thận), do quá trình sinh học đặc biệt mà tinh ở truyền thượng thận hóa thành khí. Bể thận là một tổ hợp phức tạp của hầu hết mọi cơ quan trong cơ thể, trong đó ngũ tạng đóng vai trò quan trọng trong quá trình tạo khí. Chính mục đích của các nhà luyện khí công ở mọi mức độ, là làm sao "*quy trình hóa*", quá trình tạo khí một cách hiệu suất tốt nhất.

a - Các đặc điểm của chân khí :

- Chân khí mang đặc tính dương lưỡng tính tức bản khí là *âm tính* những biến vi lại là *dương tính*. (Quá trình vận hành của khí nói chung là quá trình biến vi âm dương của khí).
- Chân khí đi vào ngũ tạng mà sinh ra ngũ khí mang đặc tính ngũ hành.

- Chân khí theo cột sống đi lên não bộ mà thực hiện quá trình *khí hóa thần*.
- Chân khí đi vào ngũ khí và các cơ quan nội tạng để bổ trợ cho ngũ khí (tức là vinh khí).
- Chân khí cùng ngũ khí phát dương ra ngoài bảo vệ cơ thể (tức là tạo ra vệ khí).
- Chân khí biến vi phát vượng phụ thuộc vào *thời sinh học* tương ứng của con người, tức là dương chân khí phát vượng vào thời dương và âm chân khí phát vượng vào thời âm (xem phần thời sinh học).

Sự biến vi của chân khí là liên tục, không ngừng, quá trình biến vi này phải trọn vẹn như sau. *Tinh hóa thành khí, khí tạo thành thần*, và cuối cùng là *thần hoàn hư*.

(Hư ở đây không phải là một khái niệm trừu tượng mang ý nghĩa siêu thực, mà là một trạng thái hoạt động cao nhất của *thần thức* xin được trình bày ở cuốn sách khác).

b - Sự vận hành của chân khí :

Chân khí vận hành trong cơ thể theo hai phần :

- Phần thứ nhất vào mạch nhâm đốc đi ra khắp cơ thể và theo mạch đốc đi lên để khí hóa thần.
- + Phần này cũng chia làm hai tần :
- + Phần chính từ đan điền đi lên theo mạch đốc từ huyết mệnh môn lên đến huyết ngân giao nối xuống mạch nhâm đi xuống vào đan điền từ huyết khí hải.
- + Phần phụ từ đan điền theo mạch nhâm từ huyết khí hải xuống huyết hội âm, sang

mạch đốc ở huyết trường cường đi lên vào đan điền ở huyết mệnh môn.

(Trong khí công luyện vòng chân khí chính trước luyện vòng phụ sau ở mức nâng cao).

Trong cơ thể con người nguyên khí là quan trọng vào bậc nhất và do đó mạch nhâm đốc cũng là *tử mạch*, huyết nằm trên mạch nhâm đốc cũng là *tử huyết* quan trọng.

c - Các tiết đoạn án khí :

— Tiết đoạn đặc trưng : Là liên hợp hai tiết đoạn sau :

+ Ở mạch nhâm từ huyết thiên đột xuống huyết cửu vĩ.

+ Ở mạch đốc : Từ huyết mệnh môn lên huyết linh đài.

— Tiết đoạn chức năng : Là liên hợp hai tiết đoạn sau :

+ Ở mạch nhâm : Từ huyết cửu vĩ xuống huyết khí hải.

+ Ở mạch đốc : Từ huyết linh đài đến huyết á môn.

— Tiết đoạn liên hợp : bao gồm các tiết đoạn sau :

+ Tiết đoạn *thượng âm* : Từ huyết liên truyền đến huyết dẫn trung.

+ Tiết đoạn *trung âm* : Từ huyết cửu vĩ đến huyết khí hải.

+ Tiết đoạn *hạ âm* : Từ huyết khí hải đến huyết trung cực.

+ Tiết đoạn *tiền dương* : Từ huyết trường cường đến huyết mệnh môn.

- + Tiết đoạn *trung dương* : Từ huyết mệnh môn tới huyết đại chùy.
- + Tiết đoạn *hậu dương* : Từ huyết đại chùy đến huyết phong phủ.
- Tiết đoạn thần án : Từ huyết án đường đến huyết á môn (vì là thần án nên án nghịch chiều).

Chỉ định án :

- Với dương phần (mạch đốc) : Là dương án, với tả là chủ yếu.
- Với âm phần (mạch nhâm) : Là âm án với hữu là chủ yếu.
- Với thần đoạn : Là dương án, với tả nhanh bổ kỹ và *ngịch chiều mạch*.

2 - Tâm khí

Tâm khí do chân khí đi vào tạng tâm (tim) mà sinh ra.

a - Đặc điểm của tạng tâm và tâm khí

- Tạng tâm có *phương vị* đặc trưng ở phương nam, *số dịch* là 7 và 2 tương võ giống súc là dê, ở ngũ cốc là lúa mạch, ở sao là sao huỳnh hoặc.
- Tạng tâm thuộc can *đỉnh*, thuộc ly *cung* bát quái.
- Tâm khí có màu tương thích là màu *đỏ*, mùi tương thích là mùi *khét*, vị tương thích là vị *đắng*.
- Âm thanh của tạng tâm và tâm khí khi thoát ra miệng là âm *chùy* và thanh *nói*.
- Dịch thoát của tâm khí là *mồ hôi*.
- Tạng tâm và tâm khí chủ *huyết*, sinh huyết

(vì huyết khi đến tâm mới có đầy đủ các tính cần thiết của huyết chất).

- Tâm khí chủ *mạch huyết*, và *mạch khí*.
- Tạng tâm tàng *thần* mà tâm khí là tướng hỏa hóa khí thành thần.
- Tâm khí có tính khí là *hỏa khí*, có tính ngũ hành là *hỏa*.
- Tạng tâm và tâm khí khai khiếu ra *lưỡi*.
- Tạng tâm và tâm khí vượng giờ *ngọ* ngày *đinh*, , mùa *hạ*. Suy giờ *tý*, ngày *quí*, mùa *đông*.
- Tạng tâm và tâm khí là chủ của *chân hỏa* cơ thể, cho nên lấy mối quan hệ *tâm-can*, và *tâm-thận* làm cơ sở.
- Tạng tâm và phủ tiểu trường quan hệ *biểu lý âm dương*. Tạng tâm và tạng thận quan hệ giao hòa *thủy-hỏa*, với nhau thông qua mối quan hệ *khí-huyết*.

b) Mạch tâm khí :

Tạng tâm và phủ tiểu trường quan hệ biểu lý với nhau mà tâm kinh và tiểu trường kinh nối thành một vòng cho tâm khí hoạt động. Tâm khí phát sinh từ tâm theo mạch lạc ra huyết khởi của kinh tâm (là huyết cực truyền), tại tâm kinh *dương tâm khí* (là huyết cực truyền), tại tâm kinh *dương tâm khí* biến vi âm triển dương tiêu ra đến bàn tay, mà biến thành *thuần âm*, từ huyết thông lý tâm khí chuyển sang tiểu trường kinh bằng mạch lạc đến huyết chi chính, rồi âm phần tâm khí lại biến vi dương trường âm tiêu, đến huyết nhập thiên song thì âm phần theo mạch lạc về tâm trạng qua phủ tiểu trường, còn dương phần thì theo thần đoạn của tiểu trường kinh lên mặt để *hóa thần* cho ngũ quan.

c) Các tiết đoạn án khí :

— Tiết đoạn đặc trưng :

- + Ở kinh tâm : từ hiệp huyết thiếu hải đến du huyết thần môn.
- + Ở kinh tiểu trường : từ nguyên huyết uyển cốt hiệp huyết tiểu hải.

— Tiết đoạn chức năng :

- + Ở kinh tâm : từ du huyết thần môn đến tĩnh huyết thiếu xong.
- + Ở kinh tiểu trường : từ huyết tĩnh thiếu trạch đến nguyên huyết uyển cốt.

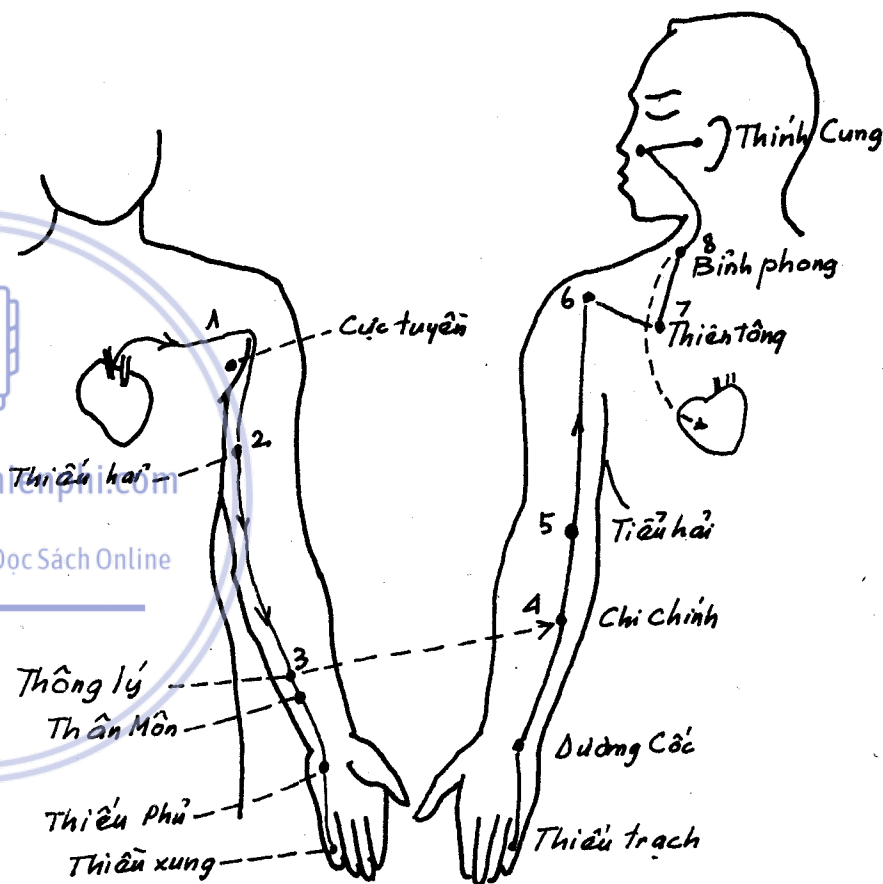
d) Chỉ định án : Án bổ-tả vào tiết đoạn đặc trưng và án âm dương vào tiết đoạn chức năng.

Lưu ý : Tâm kinh có liên quan tới thần kinh cơ tim, cho nên khi án nên để ý đến sự biến động của nhịp tim, nhất là các cảm giác choáng. Đồng thời cảm giác tê nóng vừa là được. Các biến động xấu là rối loạn mạch nhịp tim, ngực đau tức choáng váng, thì dừng lại và sử dụng các biện pháp cấp thời của án huyết để xử lý. Nên án mạch tâm tả trước, hữu sau.

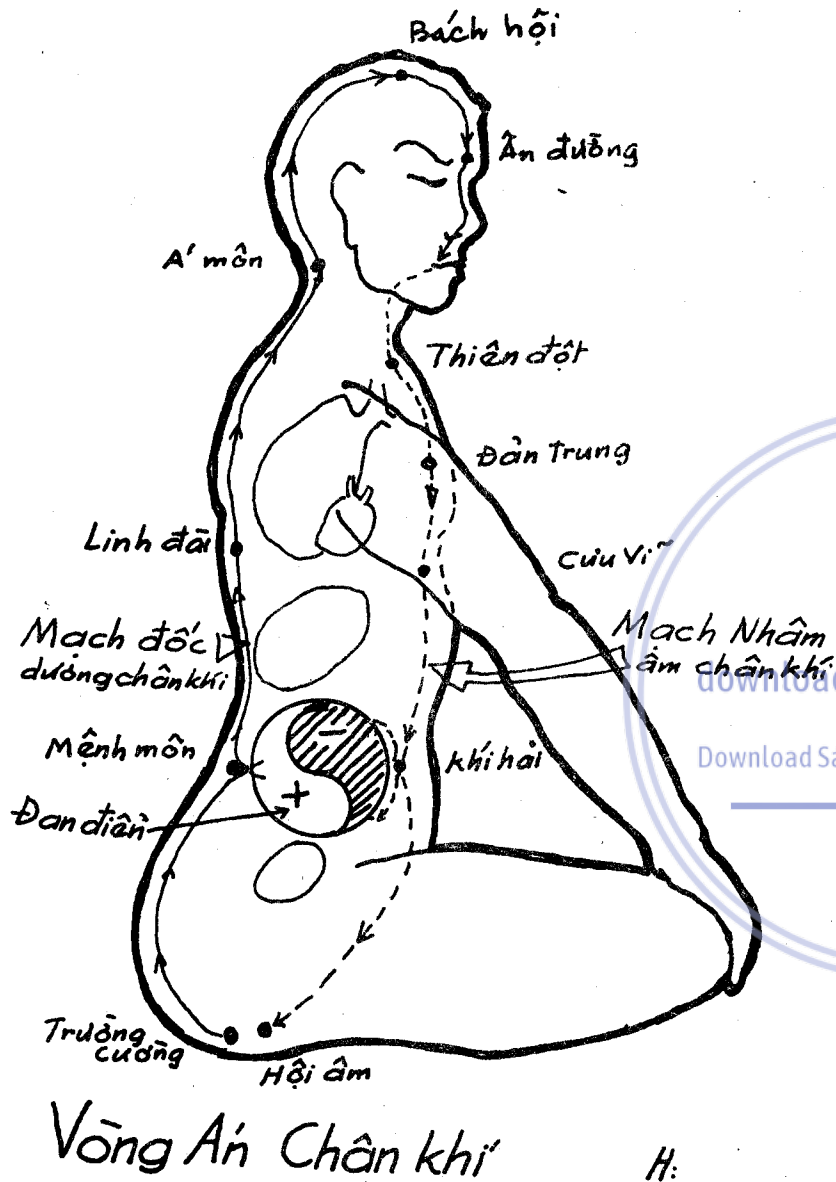
3- NHIỆT TÂM KHÍ

Nhiệt tâm khí hay tâm bào khí là khí định danh vì nhiệt tâm khí do tâm khí thoát ra màng bao tim mà thành tức là *chân hỏa sinh ra thực nhiệt*. Trong mối quan hệ với các cơ quan của cơ thể thì tâm bào (màng mỡ tim). Không có mối quan hệ trực tiếp nào khác ngoài mối quan hệ bản chất với tâm và mối quan hệ *biểu lý* với phủ tam tiêu (phủ tam tiêu là

Vòng Án tâm khí



H:



màng ruột), các mối quan hệ khác đều thông qua tâm, tam tiêu và kinh lạc.

a) Đặc điểm của nhiệt tâm khí :

- Nhiệt tâm khí theo chân hỏa xuống đan điền để đốt tinh thành khí, tức là cung cấp nhiệt hỏa cho quá trình tạo chân khí.
- Nhiệt tâm khí vào phủ tam tiêu mà ngẫu như thủy cốc. (tức là cung cấp nhiệt năng cho hệ tiêu hóa)
- Nhiệt tâm khí theo mồ hôi thoát dương ra ngoài bảo vệ cơ thể chống lục tà khí bên ngoài.
- Nhiệt tâm khí tạo ra tính dương hỏa của huyết nhờ nhiệt tâm khí mà huyết hoạt hóa tốt hơn.
- Nhiệt tâm khí chính là thực hỏa, thực hỏa này phạm vào đầu là gây biến động đó, lên đến đầu là hiện tượng bốc hỏa.
- Nhiệt tâm khí có tính thử khí.
- Nhiệt tâm khí vượng giờ tuất, suy giờ thìn và đông phụ thuộc vào tâm khí.

Nói một cách khác nhiệt tâm khí chính là dương hỏa, còn tâm khí là âm hỏa.

b) Mạch nhiệt tâm khí :

Tạng tâm bào và phủ tam tiêu quan hệ biểu lý với nhau mà tâm bào kinh và tam tiêu kinh nối thành một vòng cho nhiệt tâm khí hoạt động. Nhiệt tâm khí phát sinh từ tâm bào (màng bao tim) theo mạch lạc ra huyết khởi của kinh tâm bào (là huyết thiên trì). Tại tâm bào kinh, dương nhiệt tâm khí biến vì âm trưởng dương tiêu ra đến bàn tay, mà biến thành thuần âm, từ huyết nội quan, nhiệt tâm khí chuyển sang tam tiêu kinh bằng lạc mạch đến huyết ngoại

quan, rồi âm nhiệt tâm khí biến vi dương trưởng âm tiêu, đến huyết nhập thiên dũ thì tâm phần theo lạc mạch về tạng tâm bào qua, phủ tam tiêu, còn dương phần theo thần đoạn của tam tiêu kinh lên mặt để hóa thần cho ngũ quan.

c) Các tiết đoạn án khí :

— Tiết đoạn đặc trưng :

- + Ở kinh tâm bào : thì hiệp huyết khúc trích đến du huyết đại lãng.
- + Ở kinh tam tiêu : từ nguyên huyết dương tri đến hiệp huyết thiên tỉnh.

— Tiết đoạn, chức năng :

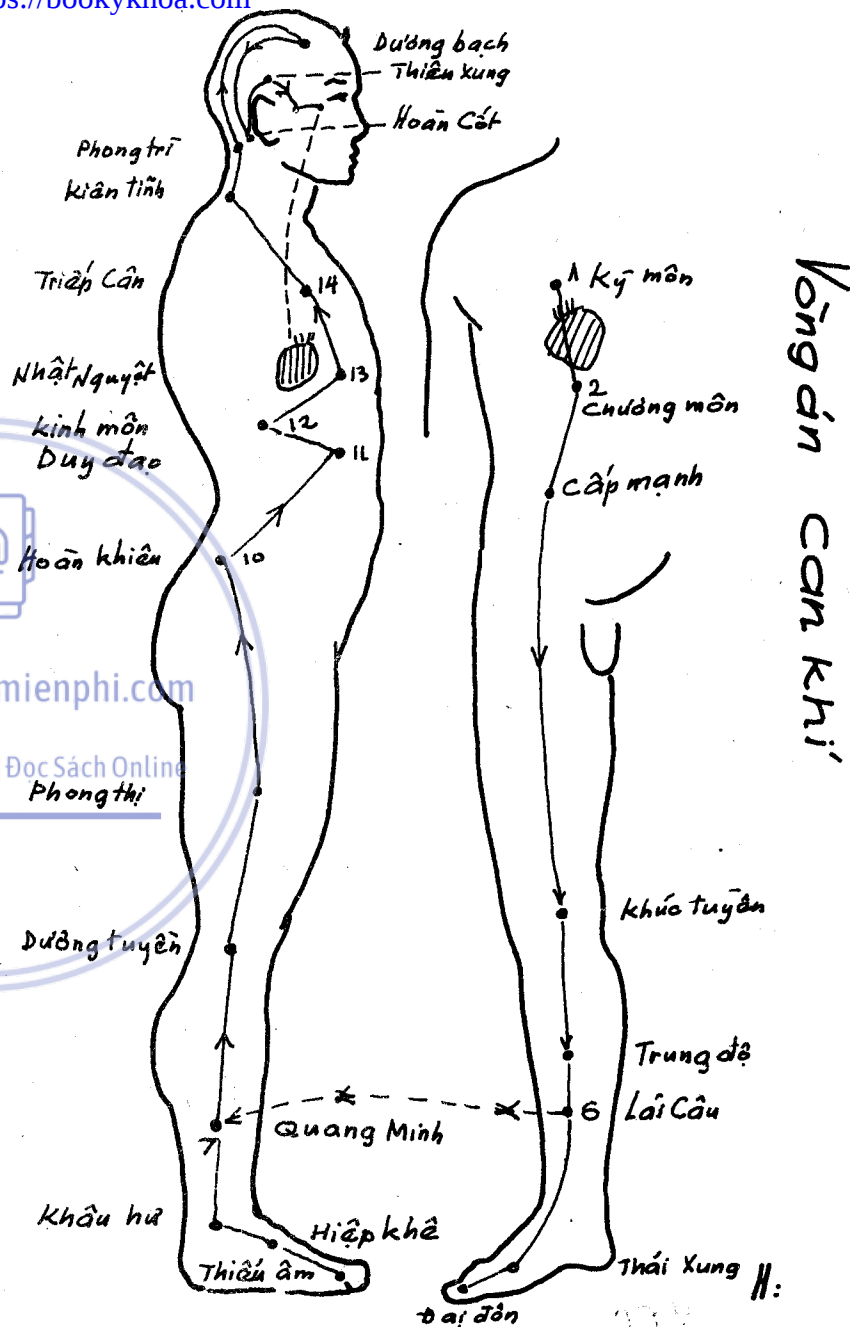
- + Ở kinh tâm bào : từ du huyết đại lãng đến tỉnh huyết trung xung.
- + Ở kinh tam tiêu : từ tỉnh huyết quan xung đến nguyên huyết dương tri.

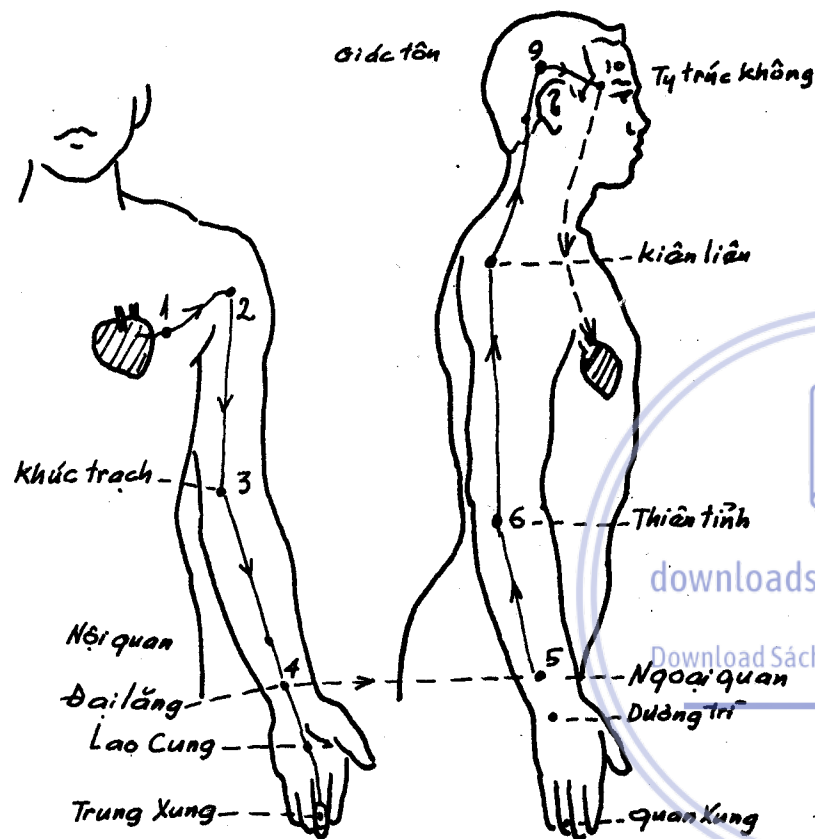
d) Chỉ định án : **Án Bỏ-Tả** cho tiết đoạn đặc trưng, **án âm-Dương** cho tiết đoạn chức năng. Trong án nhiệt tâm khí, thì yêu cầu tối thiểu phải có được hiện tượng nhiệt, nhất là thấy nóng gan bàn tay. Sau đó là các cảm giác tốt của thân nhiệt và huyết áp. Các biến động xấu là nhiệt hành các nơi huyết áp tăng giảm cần phải dừng án và sử dụng biện pháp cấp thời của án huyết để xử lý. Nên án mạch tâm bào khí tả trước, hữu sau.

4 - CAN KHÍ

Can khí do chân khí đi vào tạng can (gan) mà sinh ra.

a) Các đặc điểm tạng can và can khí :





Vòng Án Tâm Bào khí (Nhiệt tâm khí)

H:

- Tạng can đặc trưng ở phương *Đông*, số dịch là 8-3 tượng ở giống súc là gà, ở ngũ cốc là địa mạch, ở sao là sao tuế tinh.
- Tạng can thuộc can *giáp*, thuộc *tốn cung* bát quái.
- Can khí có màu tương thích là màu *xanh*, mùi tương thích là mùi *hôi*, vị tương thích là vị *chua*.
- Can khí có tính *phong khí*, tính ngũ hành là *mộc*.
- Âm thanh của tạng can và tâm can khí khi thoát ra miệng là *âm giốc*, và thanh *hét*.
- Dịch thoát của can khí là *nước mắt*.
- Tạng can và can khí chủ "*cân*" và sinh *tân dịch*.
- Tạng can tàng "*hồn*", can khí chủ *nhân thần*.
- Tạng can và can khí khai khiếu ra *mắt*.
- Can là nơi *nhieếp huyết*, là chủ *sinh hỏa*.
- Tạng can và phủ đờm quan hệ *biểu lý âm dương* với nhau, tạng can và tạng tỳ quan hệ *giao hòa* với nhau thông qua mỗi quan hệ *cân-vị* để bảo vệ nội tạng và duy trì quá trình tiêu hóa.
- Tạng can và can khí vượng giờ *tý*, ngày *giáp* mùa *xuân*. Suy giờ *ngọ* ngày *tân*, mùa *thu*.
- b - Mạch can khí :

Tạng can và phủ đờm quan hệ *biểu lý âm dương* với nhau, cho nên can kinh và đờm kinh, nối với nhau thành một vòng cho can khí hoạt động. Can khí phát sinh từ can, theo mạch lạc ra huyết khỏi của can kinh (là huyết kỳ môn), tại can kinh. *Dương*

5- TỖ KHÍ

can khí biến vì âm trưởng dương tiêu xuống đến lòng bàn chân, mà biến thành *thuần âm*, từ huyết lái câu, *can khí* chuyển sang đờm kinh nhờ mạch lạc đến huyết quang minh của đờm kinh tại đờm kinh *âm can khí* lại biến vì dương trưởng âm tiêu, đến huyết nhập kiên tĩnh thì âm phân theo mạch lạc về can tạng qua đờm phủ, còn dương phần theo thần đoạn của đờm kinh lên mặt mà hóa thần cho ngũ quan.

c) Các tiết đoạn án khí :

— Tiết đoạn đặc trưng :

- + Ở can kinh : Từ hiệp huyết khúc tuyến đến kinh huyết trung phong.
- + Ở đờm kinh : Từ nguyên huyết khấu hư đến hiệp huyết dương lăng tuyến.

— Tiết đoạn chức năng :

- + Ở can kinh : Từ kinh huyết trung phong đến tĩnh huyết đại đồn.
- + Ở đờm kinh : từ tĩnh huyết túc khiêu âm đến nguyên huyết khấu hư.

d) Chỉ định án :

- Ở tiết đoạn đặc trưng sử dụng *bổ-tả* án.
- Ở tiết đoạn chức năng sử dụng *âm-dương* án.

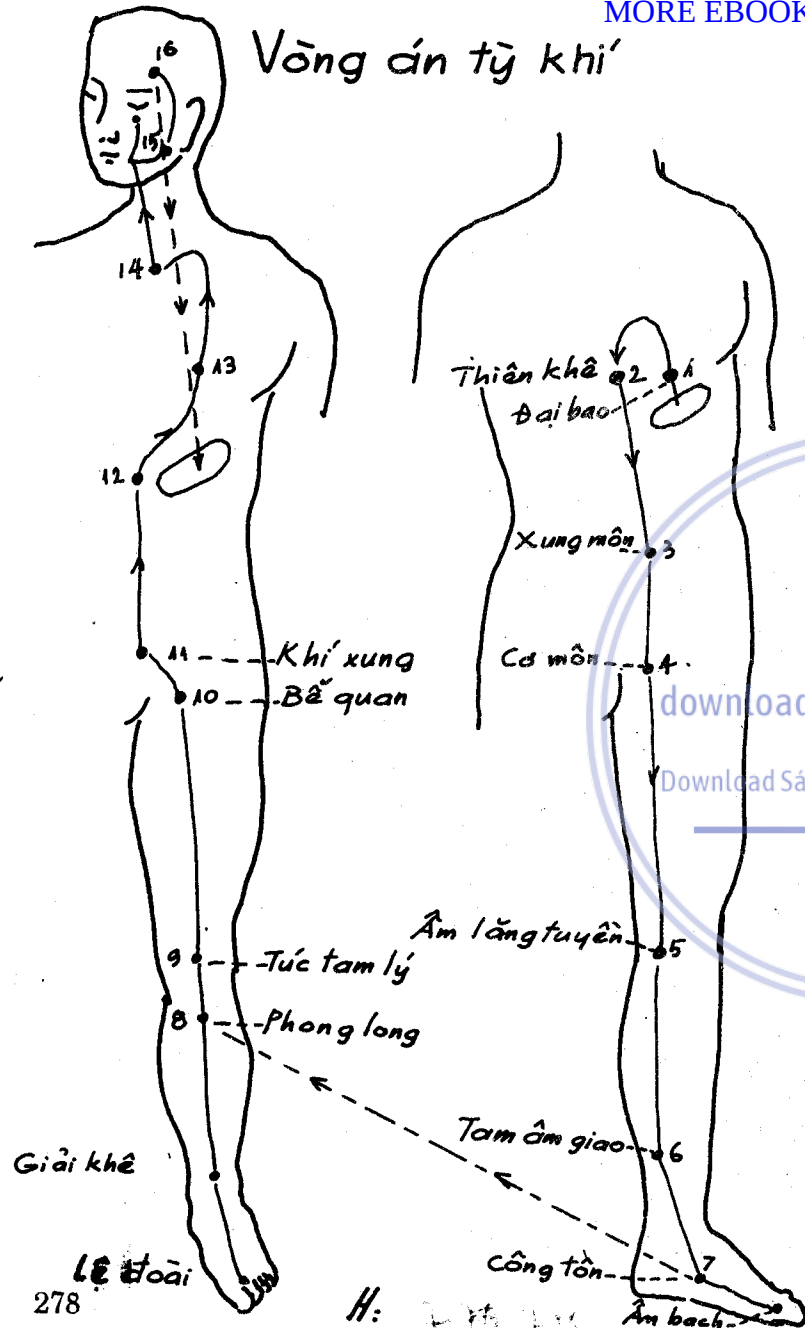
Lưu ý : Cảm giác chủ yếu khi sử dụng can án là động khí ở can (sườn hữu), các gân cơ có hiện tượng tê giật, nhất là thần mắt có biến đổi tốt. Còn các trường hợp xấu là sự co rút gân cơ và *thất thần*, lúc đó phải dừng lại và sử dụng các cách xử lý cấp thời ở án huyết. Nên án mạch can khí tả trước, hữu sau.

Tỳ khí do chân khí vào tỳ tạng (lá lách) mà sinh ra với các đặc trưng sau của tạng tỳ và tỳ khí :

- Tạng tỳ phương vì đặc trưng ở trung tâm, số dịch là 5 tương ở giống súc là trâu, ở ngũ cốc là lúa tẻ. Ở sao là sao trấn tinh.
- Tạng tỳ thuộc an *mậu*, thuộc *đoài cung* bát quái.
- Tỳ khí có màu tương thích là màu *vàng*, mùi tương ứng là mùi *thơm*, vị tương thích là vị *ngọt*.
- Tỳ khí có tính chất *thấp khí*, tính ngũ hành là *thổ*.
- Âm thanh của tỳ tạng và tỳ khí khi thoát ra miệng là *âm cang*, và thanh tiếng *ca*.
- Dịch thoát của tỳ là *nước miếng*.
- Tạng tỳ và tỳ khí du "*nhục*" và sinh *dịch*.
- Tạng tỳ tàng "*ý*" và "*trí*".
- Tỳ khí khai khiến ra *mũi*.
- Tạng tỳ và tỳ khí vượng giờ *ty* ngày *kỷ*, , ký vượng 4 mùa suy giờ *hợi* ngày *giáp*, và ở các tiết *hạ chí, đông chí, xuân phân, thu phân*.
- Tạng tỳ quan hệ *biểu lý âm dương* với phủ vị, tạng tỳ quan hệ *giao hòa* với tạng *can thông* qua mối quan hệ điều hòa *can-vị* cho nội tạng.

b- Mạch tỳ khí :

Tạng tỳ và phủ vị quan hệ biểu lý, âm dương với nhau, mà tỳ kinh và vị kinh nối với nhau thành một vòng cho tỳ khí hoạt động.



Tỳ khí phát sinh từ tỳ tạng, theo lạc mạch ra huyết khối của tỳ kinh (là huyết đại Bao), tại tỳ kinh âm tỳ khí biến vi âm trưởng dương tiêu, ra đến tận chân, mà biến thành thuần âm. Từ huyết công tôn tỳ khí theo lạc mạch sang vị kinh ở huyết phong long. Tại vị kinh dương tỳ khí biến vi dương trưởng âm tiêu, đến huyết nhập khuyết bồn, thì thi âm phần của tỳ khí trở về tỳ qua vị, còn dương phần theo thần đoạn của vị kinh lên mặt để hóa thần cho ngũ quan.

c - Các tiết đoạn án khí :

— Tiết đoạn đặc trưng :

+ Ở tỳ kinh : từ hiệp huyết âm lũng tuyến xuống kinh huyết thương khâu.

+ Ở vị kinh : từ kinh huyết giải khê lên hiệp huyết túc tâm lý.

— Tiết đoạn chức năng :

+ Ở tỳ kinh : từ kinh huyết thương khâu xuống tỉnh huyết ân bạch.

+ Ở vị kinh : từ tỉnh huyết lệ đoàn lên kinh huyết giải khê.

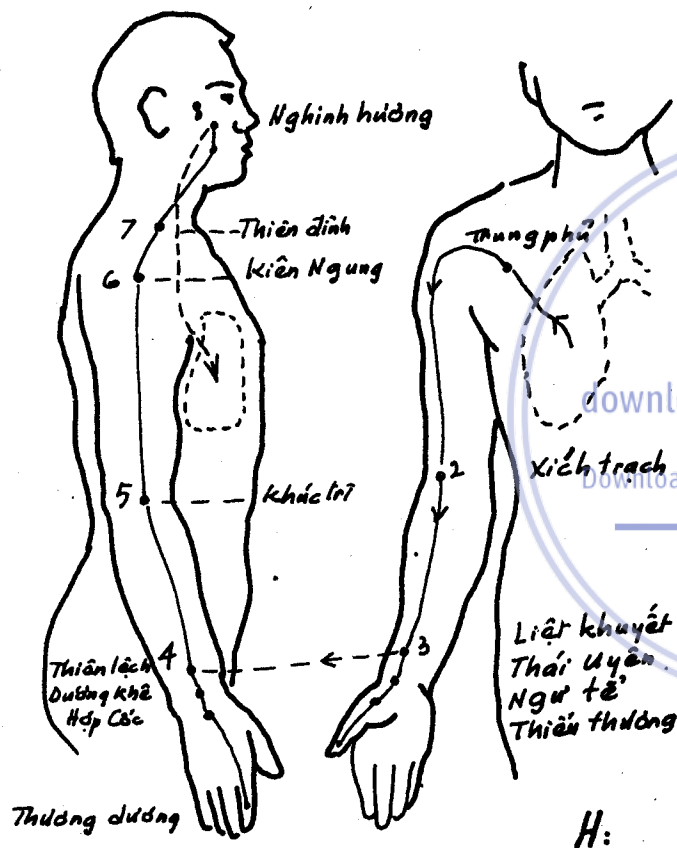
d - Chỉ định án :

— Ở tiết đoạn đặc trưng sử dụng bồ-tả án.

— Ở tiết đoạn chức năng sử dụng âm-dương án.

Lưu ý : Khi sử dụng tỳ án thì cảm giác đặc trưng là động khí tại vị đó là cảm giác tốt, còn cảm giác đau nhói tỳ (mạn sườn trái) là không tốt. Nếu rối loạn nội tạng là dừng án, sử dụng án huyết xử lý cấp thời ngay. Nên án mạch tỳ khí hữu trước, tả sau.

Vòng án phế khí



7- PHẾ KHÍ

Phế khí do chân khí đi vào tạng phế (phổi) mà sinh ra.

a - Đặc điểm của phế khí và phế tạng :

- Tạng phế đặc trưng ở *phương Tây*, số dịch là 9,4 ở giống súc là ngựa, ở ngũ cốc là lúa nếp. Ở sao là sao thái bạch.
- Tạng phế thuộc can tân, thuộc căn cung bát quái.
- Phế khí có màu tương thích là màu trắng, mùi tương ứng là mùi *tanh*, vị tương thích là vị cay.
- Phế khí có tính chất *táo khí*, tính ngũ hành là *kim*.
- Âm thanh của phế tạng và phế khí khi thoát ra miệng là âm *thương*, thanh tiếng là *tiếng khóc*.
- Phế khí khai khiến ra *da lông*.
- Dịch thoát của phế là *mũi*.
- Tạng phế và phế khí chủ *khí* và *da lông*.
- Tạng phế tàng "*khách*" (một trong thất thần).
- Tạng phế và phế khí vượng giờ *dần* ngày *tân*, ký vượng mùa *thu*. Suy giờ *thân* ngày *đinh*, và mùa *xuân*.
- Tạng phế quan hệ *biểu lý* âm *dương* với phủ đại trường tạng phế quan hệ *giao hòa* với tạng tâm, thông qua mối quan hệ với tuyến thượng tiêu.

b - Mạch phế khí :

Tạng phế và phủ đại trường quan hệ biểu lý, âm

dương với nhau, cho nên phế kinh và đại trường kinh nối với nhau thành một vòng cho phế khí hoạt động.

Phế khí sinh ra ở thể tạng, theo mạch lạc ra huyết khỏi của phế kinh (là huyết trung phủ). Tại phế kinh *dương phế khí* biến vi âm trưởng dương tiêu ra đến tận lòng bàn tay, để biến thành *thuần âm*, phế khí từ huyết liệt khuyết, sang đại trường kinh bằng mạch lạc tối huyết thiên lịch. Tại đại trường kinh *âm phế khí* biến vi dương trưởng âm tiêu, cho đến huyết nhập thiên đỉnh, thì âm phần theo mạch lạc về phế qua đại trường, còn dương phần thì theo thần đoạn của đại trường kinh lên mặt hóa thần cho ngũ quan.

c - Các tiết đoạn án khí :

— Tiết đoạn đặc trưng :

- + Ở phế kinh : từ hiệp huyết xích trạch xuống du huyết thái uyên.
- + Ở đại trường kinh : từ kinh huyết dương khê lên hiệp huyết khúc trì.

— Tiết đoạn chức năng :

- + Ở phế kinh : từ du huyết thái uyên đến tỉnh huyết thiếu thương.
- + Ở đại trường kinh : từ tỉnh huyết thương dương lên kinh huyết dương khê.

d - Chỉ định án :

- Ở tiết đoạn đặc trưng là sử dụng *bổ-tả* án.
- Ở tiết đoạn chức năng là sử dụng *âm dương* án.

Lưu ý : Khi án xong một lần cần phải kiểm định sự *thở* và *tâm nhịp*, có biến động xấu là ngừng

lại sử dụng các biện pháp tức thời của án huyết bổ chứng ngay. Nên án mạch phế khí hữu trước, tả sau.

7- THẬN KHÍ

Thận khí do chân khí vào thận mà phát sinh ra.

a - Đặc điểm của thận khí và thận tạng :

- Tạng thận đặc trưng ở phương bắc, số dịch là 6 và 1, ở giống súc là heo, ở ngũ cốc là đậu, sao là sao thần tinh.
- Tạng thận thuộc can *quí*, thuộc *khâm* cung bát quái.
- Thận khí có màu tương thích là màu *đen* mùi tương ứng là mùi *thối*, vị tương thích là vị *mặn*.
- Thận khí có tính chất *hàn khí*, tính ngũ hành là *thủy*.
- Âm thanh của thận tạng và thận khí, thoát ra miệng tạo ra âm *vũ* tiếng là tiếng *rên*.
- Dịch thoát của thận là *nước bọt*.
- Thận khí khai khiếu ra *tai*.
- Tạng thận và thận khí chủ *xương cốt*.
- Tạng thận tàng *tinh*, tàng *"chí"*.
- Tạng thận khí sở vượng giờ *dậu*, ngày *quí* mùa *đông*. Suy giờ *mão*, ngày *bính*, mùa *hè*.
- Tạng thận quan hệ *biểu lý âm dương* với phủ bàng quang. Tạng thận quan hệ *giao hòa* với

tạng tâm thông qua mỗi quan hệ tâm-thận,
một mối quan hệ cơ bản của sự sống.

b - Mạch thận khí :

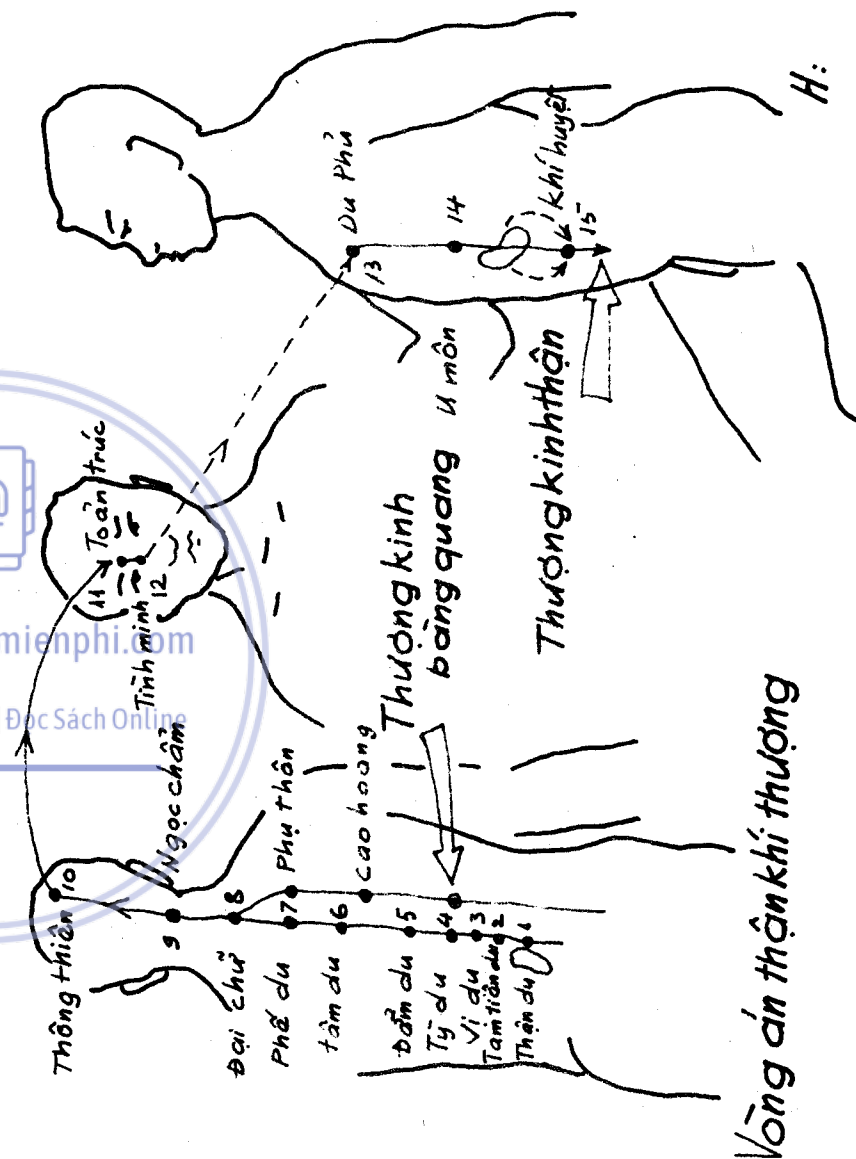
Tạng thận và phủ bàng quang quan hệ biểu-lý âm-dương với nhau, cho nên thận kinh và bàng quang kinh nối với nhau thành vòng cho thận khí hoạt động.

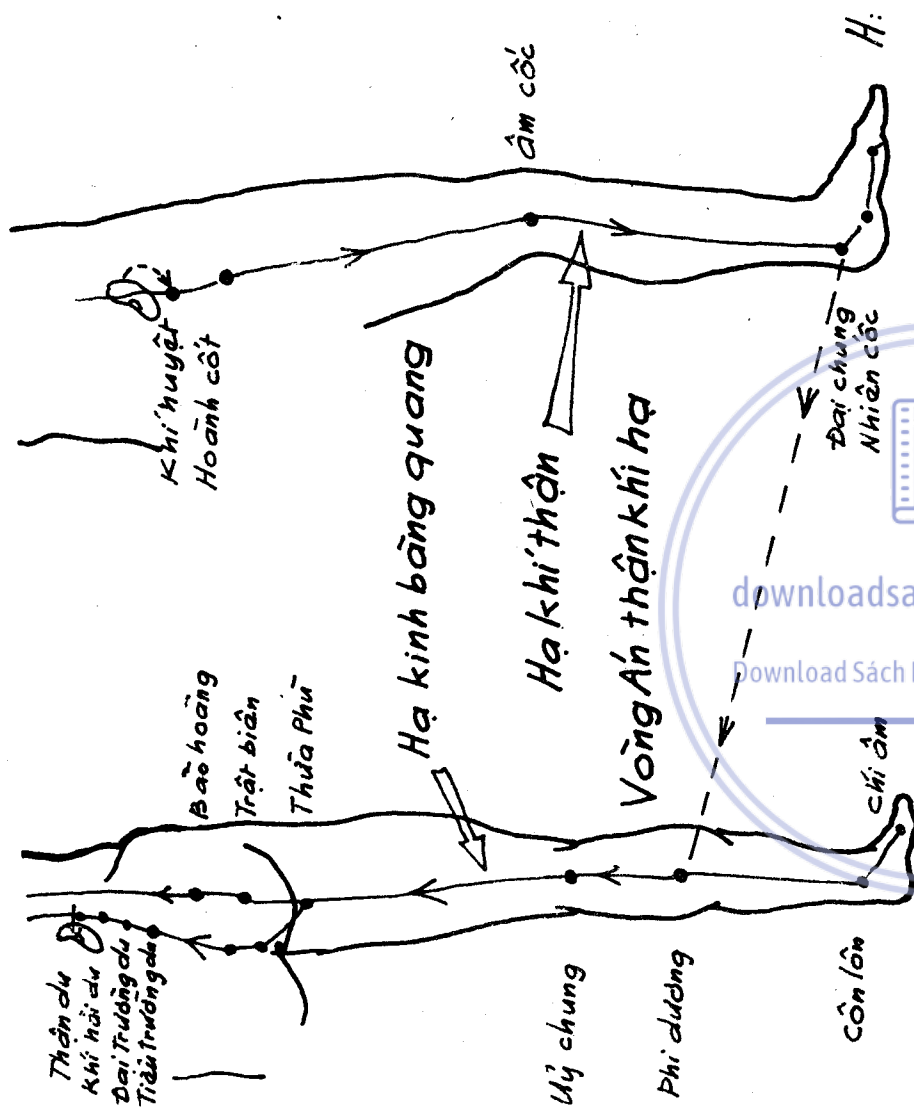
Thận khí sinh ra ở thận theo lạc mạch ra ngoài theo hai vòng sau.

- Vòng trên : Từ thận theo lạc mạch ra huyết thận du của bàng quang kinh theo đường du bàng quang lên đến huyết tinh minh sau khi hóa thần cho ngũ quan theo lạc mạch về huyết du phủ của thận kinh vào thận kinh xuống huyết khí huyết vào thận sang bàng quang.

Vòng này là vòng quan trọng để thận khí đưa thủy âm lên tạo thần và giao hòa với tâm hỏa (ở huyết thần tàng).

- Vòng dưới : Từ thận theo mạch lạc ra huyết khí huyết của thận kinh. Tại thận kinh dương thận khí biến vi âm trường dương tiêu xuống tận lòng bàn chân để biến thành thuần âm. Thận khí từ huyết đại chung theo mạch lạc sang bàng quang kinh bởi huyết phi dương. Tại bàng quang kinh âm thận khí biến vi âm tiêu dương trường, đến huyết thận du thì âm phần theo lạc mạch về thận qua bàng quang còn dương phần theo đường du bàng quang đi lên góp cùng vòng trên hóa thần khí tại đường du bàng quang và lên ngũ quan (đường du bàng quang trùng với hệ hạch thần kinh giao cảm). Vòng dưới là vòng biến vi âm dương chính của thận khí.





c - Các tiết đoạn âm khí :

— Tiết đoạn đặc trưng :

- + Ở thận kinh : Từ hiệp huyết âm cốc xuống du huyết thái khê.
- + Ở bàng quang kinh : Từ kinh huyết côn lôn lên hiệp huyết ủy trung.

— Tiết đoạn chức năng :

- + Ở thận kinh : Từ du huyết thái khê xuống tĩnh huyết dũng tuyến.
- + Ở bàng quang kinh : Từ tĩnh huyết chí âm lên kinh huyết côn lôn ở bàng quang kinh có tiết đoạn du bàng quang nằm dọc hai bên cột sống, mỗi bên hai đường, đường phụ bên ngoài từ huyết ủy trung đến huyết thiên trụ đường chính hội với huyết trường cường (mạch đốc), đi sát hai bên cột sống lên hội với huyết đại chũy (mạch đốc). Đường chính là hội các du huyết quan trọng của tất cả các cơ quan, kinh mạch trong cơ thể. Đây là mạch liên hợp rất quan trọng, mọi tác động lên huyết và mạch ở đường du bàng quang này đều gây các phản ứng và biến động mạnh.

d - Chỉ định án :

- Ở tiết đoạn đặc trưng sử dụng *bổ-tả* án.
- Ở tiết đoạn chức năng sử dụng *âm-dương* án.
- Ở đường du bàng quang là sử dụng kết hợp *bổ tả* án với (*dương* án, hoặc áp dụng *ngũ vận* pháp.)

Lưu ý : Khi sử dụng thận án điều quan trọng là phải tạo ra được các cảm giác biến động tốt ở

mọi mục đích, ngoài ra cảm giác đặc trưng của thận khí là *cảm giác tê tê như điện chạy*. Các biến động xấu là lạnh lòng bàn chân, co rút đau rức các khớp xương và sống lưng, trong trường hợp đó phải dừng lại và sử dụng các biện pháp cấp thời của án huyết để xử lý. Đối với thần đoạn đường du bàng quang như đã trình bày ở phần án kinh là phải án ngược lại vài lần mới án thuận, tránh hiện tượng xung khí não bộ và ngũ quan.

Nên án mạch thận khí bên hữu trước, bên tả sau, án vòng thận bên dưới trước, bên trên sau.

- HẾT -

Tài liệu tham khảo

- 1) Châm cứu đại thành, tập II (NXB Y học Tây Ninh và NXB Y học TP HCM, 1991).
- 2) Các loại hình tác động lên huyết, NXB Bắc kinh, 1979.
- 3) Điều trị bệnh theo kinh mạch NXB Bắc Kinh, 1982.
- 4) Tổng kết các phương pháp tác động không dùng thuốc trong Trung y, Hội nghị Trung y, 1986.
- 5) Giải huyết chữa bệnh Hoàng Vũ Thắng, NXB TP HCM 9/91
- 6) Báo cáo sử dụng biện pháp khí công trong chữa bệnh, Hội nghị khí công Trung Quốc, 1986.
- 7) Tương lai của các phương pháp Trung y, Hội nghị tổng kết sự phát triển của Trung y 1989.
- 8) Kiến thức tổng hợp về khí công Trung Hoa, Hoàng Vũ Thắng, NXB TP HCM 12/1991

**Y HỌC DÂN TỘC CỔ TRUYỀN
ÁN MA CHÂN PHÁP**

Của HOÀNG VŨ THẮNG

Chịu trách nhiệm xuất bản

TÂN ĐỨC

Biên tập

DƯƠNG LY

Bìa

Trình bày

ĐỖ DUY NGỌC



downloadsachmienphi.com

Download Sách Hay | Đọc Sách Online

**NHÀ XUẤT BẢN TP. HỒ CHÍ MINH
62 NGUYỄN THỊ MINH KHAI - QUẬN 1
ĐT : 225340 - 296764 - 222726 - 296713**

In 2000 cuốn, khổ 13x19cm tại PAPRINEX. Số XB : 79/29 CXB ngày
16-4-92 Cục XB. In xong và nộp lưu chiểu tháng 3-1993.

HẾT TẬP I