

TRƯỜNG THỌ THẬP BÍ QUYẾT

Vô Tâm và Ngọc-Linh Nguyên giới thiệu

Kiến khương Trường Thọ Thập Bí Quyết này chẳng qua chỉ là những phương pháp áp dụng trong vòng 10 phút đồng hồ để tự chữa một số bệnh tật thông thường. Trong vòng mười phút thôi, chúng ta có thể tự mình đã thông các huyết đạo quan yếu liên hệ.

Mười phương pháp vận động kinh mạch toàn thân này rất giản dị. Chúng ta có thể áp dụng tại bất cứ nơi chốn nào và thời điểm nào trong ngày cũng rất thích hợp nên rất tiện lợi cho mọi người trong mọi lứa tuổi. Chúng ta không cần phải mua sắm dụng cụ thể thao, không cần đóng học phí cho trường huấn luyện mà ở tại nhà hoặc tại văn phòng hay nơi làm việc cũng có thể tùy tiện thực tập trong vòng giây lát.

Mọi người trong chúng ta nếu muốn được sống khỏe, sống vui và sống trường thọ, xin hãy áp dụng các phương pháp dưỡng sinh này ngay từ bây giờ thì hiệu lực vô cùng hữu ích. Các phương pháp châm cứu, áp chỉ, án ma trong y học cổ truyền Trung Quốc hoàn toàn dựa trên nền tảng lấy sự vận hành của kinh mạch làm chủ yếu. Tuy nhiên châm cứu quan trọng hơn và có tính cách chuyên khoa hơn. Do đó người áp dụng phương pháp này phải là những nhà y học chuyên nghiệp. Còn áp chỉ và án ma là thứ yếu, là phụ kiện, và trong dân gian ai cũng có thể học được để tự chữa bệnh cho chính mình hoặc cho chính người thân của mình. Tuy nhiên không phải vì thế mà kém phần công hiệu. Và lại, nếu chúng ta áp dụng thường xuyên mỗi ngày không những phòng chống được bệnh tật mà còn được khỏe mạnh, kéo dài được tuổi thanh xuân và trường thọ nữa. Khi nhức đầu thì mình trị nhức đầu, đau chân thì trị đau chân..., liên tục trấn áp bệnh tật không cho nó có cơ hội phát khởi thì thử hỏi sao mà không thể sống khỏe được.

Về vấn đề vận hành kinh mạch trong cơ thể của con người, chúng ta có thể phân chia làm mười bộ phận và vị trí khác nhau:

Mắt : Tinh Minh Huyết và Thái Dương Huyết.
Tai : Phía sau ót có huyết Minh Thiên Cổ.
Mũi : Nghinh Hương Huyết.
Miệng: Phương pháp vận động của môi và răng.
Mặt : Tất cả các huyết đạo trên mặt.
Cổ : Phía trước và phía sau của cổ.
Ngực : Các kinh mạch tiếp cận ở phổi.
Tay : Hiệp Cốc Huyết, lòng bàn tay và lưng bàn tay.
Thắt lưng : Huyết Mạng Môn ở phía sau thắt lưng.
Chân : Huyết Túc Tam Lý.

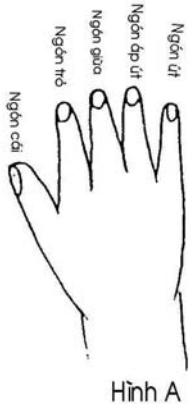
Những huyết đạo trong mười bộ phận của cơ thể con người rất quan trọng và mỗi huyết phụ trách các nhiệm vụ khác nhau. Cho nên nếu hàng ngày chúng ta xoa bóp hay uốn nắn nó, làm cho nó được linh hoạt thì khả năng tiêu trừ bệnh tật rất cao. Giống như cơ thể của chúng ta, sau một ngày làm việc mệt mỏi cũng cần phải được nghỉ ngơi bằng giấc ngủ và dùng ba bữa ăn để bồi dưỡng. Phương pháp áp chỉ hay án ma này rất dễ thực hành. Chỉ cần nhớ một điều là trước khi áp dụng, chúng ta phải xoa mười đầu ngón tay và lòng bàn tay cho nóng gọi là để cho có tĩnh điện rồi mới bắt đầu thực hành.

Phương Pháp Thực Hành

1.-Mắt Và Thị Giác:

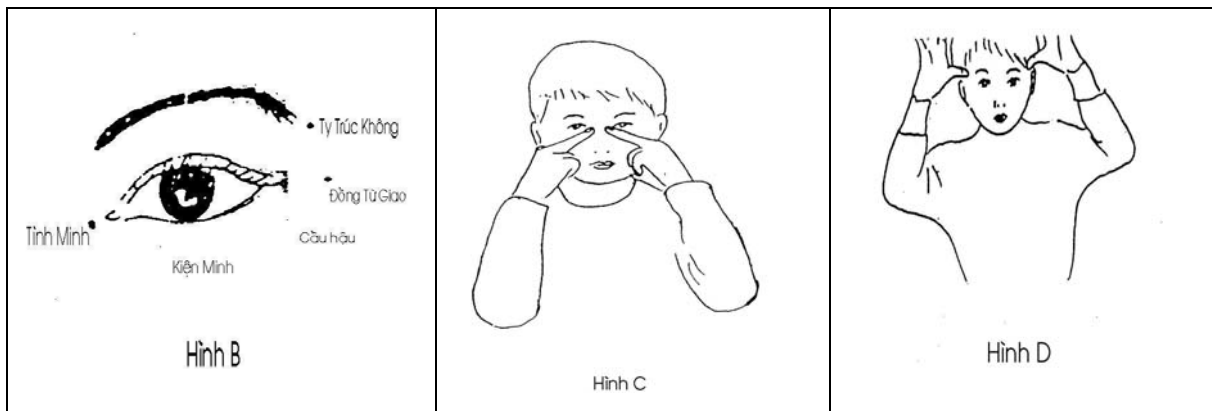
Trong dân gian chúng ta thường nói, mắt là cửa sổ của tâm hồn, là cơ quan trọng yếu của con người giúp chúng ta trông thấy và phân biệt được mọi vật cụ thể ở chung quanh mình và trong phạm vi sinh hoạt. Chung quanh của mắt được bố trí các huyết đạo như sau: Tinh Minh huyết, Ty Trúc Không huyết và Đồng Tử Giao huyết v.v.... Những huyết đạo này có nhiệm vụ bảo vệ và dinh dưỡng cho mắt luôn luôn được khỏe mạnh và trong sáng. Cho nên hàng ngày chúng ta phải xoa nắn các huyết đạo này để cho nó lúc nào cũng linh hoạt nhờ máu huyết lưu thông điều hòa để nuôi dưỡng các thần kinh của mắt và thị

giác. Nếu chúng ta kiên tâm áp dụng hàng ngày có thể chặn đứng được sự phát sinh của các chứng bệnh cận thị, viễn thị, loạn thị, đục nhân mắt và võng mô bị kết mạc. Ngoài ra phương pháp này cũng còn làm cho mắt trông lanh lẹ và có thần sắc. Đây là phương pháp xoa mắt theo lối áp chỉ. Hai bàn tay được xoa đi xoa lại nhiều lần làm cho nóng các ngón tay để phát sinh ra tĩnh điện.



Hình A

Sau đó dùng hai ngón giữa ấn lên Tĩnh Minh Huyệt của hai mắt, kéo vòng lên chân mày tới Ty Trúc Không Huyệt, vòng xuống Đồng Tử Huyệt và sau cùng trở lại Tĩnh Minh Huyệt coi như xoa được một vòng (Xem hình B và C). Sức mạnh ấn xuống trong lúc xoa mắt vừa phải, không quá mạnh mà cũng không quá yếu. Trong khi xoa, đôi mắt nhắm lại, sau khi xoa xong, không nên mở mắt liền mà phải tiếp tục nhắm mắt từ 30 giây đến một phút



Trong khi chưa mở mắt ra, chúng ta dùng đầu của hai ngón tay cái ấn lên huyệt Thái Dương, di động vòng vòng trong một vòng tròn nhỏ, từ 21 tới 36 lần. (Xem hình D). Phương pháp này có thể làm cho tinh não sau khi làm việc mệt nhọc vì vận dụng trí óc nhiều và cũng chữa được chứng nhức đầu rất hay.

2.-Xoa Tai:

Chung quanh tai của con người có rất nhiều huyệt đạo (Hình E). Các huyệt đạo này lại liên quan đến hầu hết các bộ phận trong cơ thể. Cho nên chỉ cần xoa bóp hai bên tai là có thể đã đánh thức sự vận hành của các cơ quan trong toàn thân. Cách xoa là áp hai lòng bàn tay vào tai, kẹp phần dưới của hai vành tai giữa hai ngón trỏ và ngón giữa rồi xoa theo cử động đưa lên đưa xuống từ 21 đến 36 lần. (Xem hình F). Sau khi xoa, toàn thân cảm thấy sảng khoái và ấm áp. Sau đó dùng hai bàn tay áp chặt để bịt kín hai lỗ tai lại. Các ngón tay hướng về phía sau và bợ lấy sau ót. Ngón trỏ đè lên ngón giữa, dùng sức bật ngón trỏ ấn mạnh xuống từ 21 đến 36 lần. Vì hai lỗ tai đã bị bịt kín, nên chúng ta nghe được âm thanh phát xuất như tiếng trống mà các môn sinh bên Đạo Gia gọi là Minh Thiên Cổ. Âm thanh này giúp cơ thể



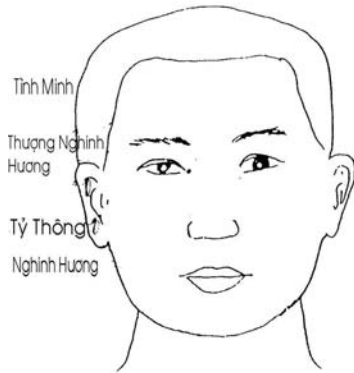
Hình E



Hình F

tri hoãn sự lão hóa, trị được chứng ù tai và chữa được bệnh cao huyết áp.(Hình G).

3.-Xoa Mũi:



Hình H

Đọc theo sóng mũi có các huyết đạo Tinh Minh, Tiểu Nghinh Hương, Tý Thông và huyết Nghinh Hương (Xem hình H). Phương pháp này có thể chữa được các chứng bệnh về mũi như nghẹt mũi, viêm mũi và chảy mũi v.v...Mỗi ngày chỉ cần xoa mũi hai lần có thể giảm bệnh và đồng thời tinh thần cũng được minh mẫn. Vì những người bị bệnh mũi, tinh thần không được tỉnh táo, hay lừ đừ, trí nhớ kém, không thể tập trung tinh thần nên học bài lâu thuộc. Chỉ cần chữa cho mũi được thông thì tinh thần và trí nhớ sẽ hồi phục lại như xưa.



Hình I

Trước hết chúng ta dùng hai ngón tay giữa cọ xát lại với nhau đến khi nóng lên, rồi đặt hai ngón tay này lên hai bên mũi xoa lên xoa xuống. Xoa lên đến điểm cao nhất là huyết Tinh Minh và thấp nhất là huyết Nghinh Hương (xem hình I). Cử động từ 21 đến 36 lần. Mỗi lần cử động là kể luôn hai động tác xoa lên và xoa xuống.

4.- Xoa Miệng:

Miệng gồm môi và răng. Môi thì gồm có môi trên và môi dưới. Môi trên có huyết Hòa Giao và môi dưới có huyết Thừa Tương (Hình J). Kích động hai huyết này giúp chúng ta ngừa được các chứng cảm mạo, sưng nướu và chảy máu răng. Thực hành bằng cách đặt môi



Hình J



Hình K

trên và môi dưới ở giữa hai ngón tay trỏ và ngón tay giữa, rồi kéo qua kéo lại theo cử động chiều ngang (Hình K). Mỗi lần xoa như vậy từ 21 đến 36 cử động. Xong rồi chúng ta cần răng nghe cọc cọc từ 21 đến 36 lần. Phương pháp này là một cách dưỡng sinh hữu hiệu do các môn sinh Đạo Gia đã thực hành từ thuở xa xưa để duy trì sức khỏe. Phần đông người ta bắt đầu từ 60 tuổi trở lên, răng cỏ ít nhiều cũng bị lung lay hay bị rụng. Tuy nhiên các vị Đạo Gia ở Trung Quốc đã thực hành phương pháp cắn răng như thế. Họ coi như là một thứ công phu để giữ cho răng được bền vững, nên có người đã già mà

răng vẫn còn đầy đủ và rắn chắc.

5.- Xoa Mặt:

Trên mặt có rất nhiều huyết đạo liên quan đến nhiều bộ phận trong cơ thể của con người như Thừa Khấp, Tứ Môn, Thần Giao, Quan Giao, Địa Thực và Đại Nghinh (Xem hình L). Xoa mặt không những kích động sự tuần hoàn của máu điều hòa đến tận các mao huyết quản. Do đó dung nhan được hồng hào, tươi nhuận và kéo dài được tuổi thanh xuân. Ngoài ra nó còn làm cho một số cơ quan khác trong cơ thể vận hành linh hoạt, trợ giúp sức mạnh cho ngũ tạng lục phủ.



Hình M

Đặt hai bàn tay và các ngón tay lên mặt ở hai bên mũi. Lòng bàn tay hướng vào trong, tiếp xúc với da mặt (Hình M). Xoa lên xoa xuống từ 21 đến 36 lần. Tiếp tục

áp dụng phương pháp này trong vài tháng sẽ thấy công hiệu phi thường. Nhất là đối với phụ nữ, các mụn nhọt và tàn nhan sẽ dần dần phai nhạt vì máu huyết đã được lưu thông điều hòa và các tuyến mồ hôi lâu nay bị bế tắc sẽ có cơ hội tái hoạt động và bài tiết các chất cặn bã ra ngoài để da được sạch sẽ và trơn láng.

6.- Xoa Bóp Cổ:

Cổ là cơ quan trung gian nối tiếp giữa não bộ ở đầu và các dây thần kinh cùng huyết mạch đi khắp cơ thể. Khí quản, thực quản, động mạch, tĩnh mạch đều thông thương ngang qua cửa ải này. Phía sau của cổ có đến 12 kinh mạch, trong đó có Túc Thái Dương Bàng quang kinh, Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu kinh, Túc Thiếu Dương Đâm kinh v.v... điều khiển cử động và sự vận hành các bộ phận trong cơ thể. Ngần ấy công việc đủ biết cổ quan trọng như thế nào. Những học sinh và sinh viên vận dụng trí não quá nhiều, cảm thấy mệt mỏi không muốn đọc sách thêm nữa, có thể xoa bóp ở phía sau cổ, sẽ thấy tinh thần sảng khoái và minh mẫn trở lại. Xoa bóp cũng là một động tác nhằm kích động sự hưng phấn của não bộ, làm cho tinh thần được phấn khởi.



Hình N

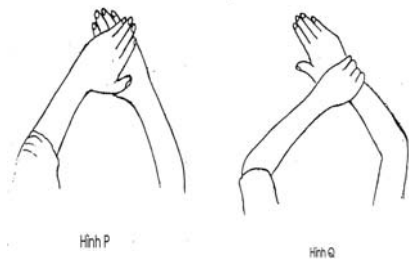
Cách xoa là dùng bàn tay trái bóp nhẹ lên phía trước cổ, đặt cổ giữa gọng kềm của ngón tay cái và 4 ngón tay khác còn lại; ngón cái bên trái, còn ngón trỏ và 3 ngón kia thì ở bên mặt (Hình N). Xoa bóp bằng cách kéo từ trên xuống dưới từ 21 đến 36 lần động tác. Sau đó dùng trọn lòng bàn tay mặt ôm sau cổ lên chí ốt.

Xoa bóp cũng bằng cách kéo từ trên xuống dưới từ 21 đến 36 lần (Hình O).

7.- Xoa Bóp Ngực:

Ngực là cơ quan tiếp cận với các tạng phủ bên trong của thân thể. Tuy nhiên xoa ngực gặp phải khó khăn hơn những động tác khác vì tất cả mọi người đều mặc áo, và người ta không thể tùy tiện cởi áo trước mặt mọi người. Đối với nam giới, chúng ta có thể dùng hai lòng bàn tay đặt lên ngực trái và ngực phải rồi xoa bóp theo cử động lên xuống. Riêng đối với nữ giới, không cần cởi áo. Chỉ cần đặt hai lòng bàn tay lên ngực và cũng xoa lên xoa xuống, lòng ngực và phổi sẽ cảm thấy thoải mái, kích động sự vận hành của kinh mạch và các huyết đạo liên quan đến các bộ phận khác được thông thương như bao tử, ruột non, ruột già, gan, thận, tim, phổi v.v... Riêng đối với thai phụ, áp dụng phương pháp này, sau khi sanh sẽ có rất nhiều sữa cho con bú.

8.- Xoa Tay:



Hình P

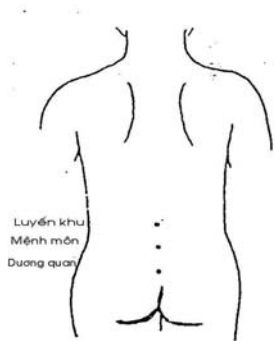
Hình Q

Phương pháp xoa tay rất giản dị và rất dễ thực hành; đi, đứng, nằm, ngồi gì đều có thể xoa được nên rất tiện lợi. Trước hết dùng hai lòng bàn tay ma sát lại với nhau đến khi thấy nóng. Rồi dùng lòng bàn tay phải xoa lên lưng bàn tay trái từ 21 đến 36 lần. Sau đó đổi thế, dùng bàn tay trái xoa lên lưng bàn tay phải cũng theo cử động lên xuống, và cũng từ 21 đến 36 lần (Hình P). Xong động tác xoa lưng bàn tay, đến lượt xoa cổ tay. Dùng lòng bàn tay mặt nắm lấy cổ tay trái và xoa bằng cách kéo lên kéo xuống. Sau đó đổi thế dùng bàn tay trái nắm cổ tay mặt và xoa lên xoa xuống. Mỗi bên xoa từ 21 đến 36 lần động

tác (Hình Q).

Động tác xoa tay này tuy rất đơn giản, nhưng công hiệu vô cùng. Vì trên tay có những huyết đạo sau đây: Thủ Thái Âm Phế Kinh (liên quan đến phổi), Thủ Dương Minh Đại Trường Kinh (liên quan đến ruột già), Thủ Thái Âm Tâm Kinh (Tim), Thủ Thái Dương Tiểu Trường Kinh (ruột non)... Vì chúng ta chỉ học cách thực hành, nên không cần đi sâu vào chi tiết các huyết đạo phân bố như thế nào. Thực ra các huyết đạo trên tay đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc bảo trì sức khỏe của con người. Rất tiếc có nhiều người không hề quan tâm đến lối chữa trị thông thường nhưng rất hữu hiệu này mà chỉ cầu cạnh vào thuốc men mà thôi.

9.- Xoa Bóp Thất Lưng:

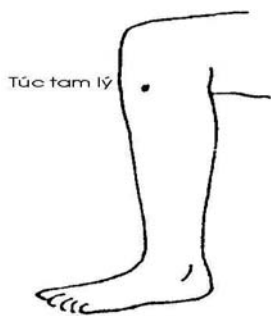


Hình R

Thất lưng là nơi có rất nhiều huyết đạo chủ yếu như Luyên Khu, Mệnh Môn, Dương Quang v.v...(Hình R). Hàng ngày cần phải xoa bóp khu vực quan trọng này để cho nó ấm lên, thì máu huyết sẽ lưu thông điều hòa làm cho thận, gan, ruột...đều được khỏe mạnh. Đặc biệt cách xoa bóp này cũng làm cho cột xương sống linh hoạt, Tủy sống là nơi tạo ra máu huyết cho cơ thể, là tổng bộ của hệ thần kinh. Dùng hai bàn tay xoa với nhau cho thật nóng, úp lòng bàn tay lên hai bên xương sống và ngang thất lưng, xoa lên xoa xuống cho thất lưng nóng lên, từ 21 đến 36 động tác. Xoa như vậy thường xuyên mỗi ngày từ hai hoặc ba lần sẽ trị được chứng đau lưng rất hay. Tuy thuốc trị đau lưng nhanh chóng hơn, nhưng nó có tính cách nhất thời. Còn trị đau lưng bằng cách xoa bóp mỗi ngày như vậy bệnh sẽ không tái phát mà còn ngừa được nhiều chứng bệnh khác phát sinh.

10.- Xoa Bóp Chân:

Chân có hai nơi quan trọng cần phải xoa bóp mỗi ngày. Đó là xương đầu gối và huyết Túc Tam Lý cách nắp xương đầu gối 25cm. (Hình S) và ở mặt trước của ống quyển (ống chân). Theo y lý Đông Phương, đầu gối là nơi phát xuất ra các bệnh phong thấp, đau khớp xương và là trung khu gây cho xương bị lão hóa. Để phòng ngừa các bệnh tật này thường xảy ra cho người trọng tuổi, hàng ngày chúng ta phải xoa bóp nó thì bảo đảm xương cốt rắn chắc, vững vàng không thua sức lực của thời niên thiếu là bao nhiêu.



Hình S

Trước hết là xoa bóp xương đầu gối. Phương pháp thực hành là ngồi trên một chiếc ghế thật vững. Đặt hai lòng bàn tay lên trên hai đầu gối. Tay trái đặt lên trên gối trái, tay phải đặt trên gối phải. Rồi bắt đầu xoa đầu gối theo động tác vòng tròn, cũng từ 21 đến 36 lần.

Sau đó xoa huyết Túc Tam Lý ở ống chân. Túc Tam Lý có nghĩa là đi bộ ba cây số. Từ đó chúng ta thấy rằng mọi sự đi đứng của con người đều nhờ ở lực của huyết Túc Tam Lý. Bởi thế, ở Trung Quốc thời xưa, phần đông khi dự định đi bộ đường xa, người ta thường châm cứu huyết Túc Tam Lý để đi đường ít bị mỏi mệt.

Ngoài ra đối với những người ăn uống khó tiêu hóa, thận suy, hàng ngày năng xoa bóp huyết đạo này, bảo đảm ăn uống biết ngon và tiêu hóa bình thường trở lại, không còn lo lắng về bệnh bao tử và đường ruột nữa. Để thực hành, chúng ta ngồi trên ghế, dùng hai bàn tay xoa huyết này theo chiều lên

xuống, mỗi lần là 36 động tác.

Kết luận

Tóm lại, trên đây là mười bí quyết xoa bóp huyết đạo để thân thể được khỏe mạnh và sống trường thọ. Mỗi ngày chúng ta chỉ cần bỏ ra khoảng 10 đến 15 phút để thực hành phương pháp này liên tục càng lâu ngày, chúng ta sẽ cảm thấy sức khỏe có chiều hướng tiến bộ, ít bệnh tật và yêu đời hơn. Đặc biệt đối với người trọng tuổi, vào mùa lạnh, cần quan tâm đến việc xoa bóp huyết đạo nhiều hơn. Không phải ở trong nhà có máy sưởi, mặc áo ấm là có thể chống lạnh đầy đủ. Chống lạnh bằng cách này, thân thể co rút, không hoạt động dễ gây ra nhiều loại bệnh tật.

Điều cần yếu chúng ta phải tập thể dục, đi bộ và xoa bóp huyết đạo thì sự chống lạnh của cơ thể mới có tính cách tự nhiên và còn đề phòng được bệnh tật phát sinh nữa y học.