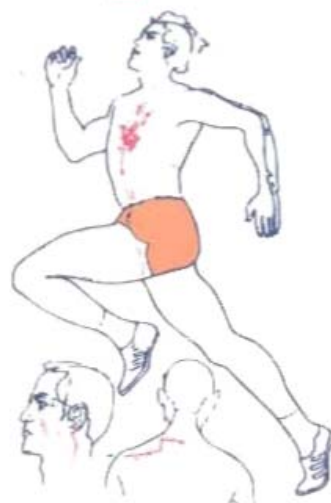


LUYỆN KHÍ CÔNG KINH LẠC GIÚP KHÍ VÀ MÁU ĐỒNG VẬN, THẢI HẾT KHÍ ĐỘC TRONG CƠ THỂ, HÍT VÀO KHÍ TRONG LẠNH, DUY TRÌ KHÍ KHÁNG BỆNH, CỨNG CỐ SỨC KHỎE, ĐỀ KHÁNG LÃO SUY VÀ Kéo DÀI TUỔI THỌ

LÝ ĐỊNH

# KHÍ CÔNG

# KINH LẠC



NHÀ XUẤT BẢN HẢI PHÒNG



Xí công  
kinh lạc

\_\_\_\_\_  
*Người dịch:* Lê Thành



*X*hí công  
kinh lạc



NHÀ XUẤT BẢN HẢI PHÒNG

## Lời nói đầu

*Khí Công là một phương pháp bảo vệ sức khỏe đã được áp dụng tại Trung Hoa từ 3000 năm nay. Nó đặc biệt tỏ ra hữu hiệu trong việc chữa trị các bệnh nan y và mãn tính. Nói chung, Khí Công được chia thành hai loại: Tĩnh và động. Khí Công tĩnh có nghĩa là người thực hành đứng, ngồi, hoặc nằm trong khi áp dụng những phương pháp hít thở đặc biệt và tập trung tâm trí. Khí Công động là loại hình qua đó người thực hành có những động tác dùng hai tay để mát xa theo như chỉ dẫn trong khi giữ một sự cân bằng thích đáng giữa tâm trí và cảm xúc, giữa Khí và sức mạnh. Về mặt bên trong, Khí Công có thể tăng tiến thân, Khí và tâm trí. Về mặt bên ngoài, nó có thể củng cố gân, cốt và da, điều hoà chức năng của não, tăng tiến sự hoạt động của hệ tuần hoàn, hệ tiêu hoá, những hệ khác và đưa sức mạnh tiềm ẩn của các tế bào vào cuộc. Để đạt được kết quả tối ưu, bạn phải luyện Khí Công một cách siêng năng và kiên trì, làm như thể cơ thể sẽ được củng cố và có sức để*

kháng trước tật bệnh; một số bệnh sẽ được chữa trị và có thể kéo dài tuổi thọ.

Khí Công Kinh Lạc sử dụng 12 kinh lạc chính của cơ thể và Đốc Mạch cùng Nhân Mạch. Như vậy, loại Khí Công này cũng được gọi là “Khí Công 14 kinh mạch”. Trong cuốn sách này, chúng tôi đã nêu ra những mô tả chi tiết và giải thích về những con đường và kết nối của các kinh lạc.

Từ khi được giới thiệu trong năm 1985, Khí Công Kinh Lạc đã được đón nhận một cách tích cực. Đã có những người từ Singapore, Ấn Độ, Đức, Hoa Kỳ, Anh, Bỉ và Na Uy đến Trung Hoa để học luyện loại hình Khí Công này.



## Chương 1

# NHỮNG KHÁI NIỆM TỔNG QUÁT VỀ KHÍ CÔNG KINH LẠC



## Nhập Đề

Cũng còn được gọi là “Đạo Dẫn”, Khí Công có bề dày lịch sử trên 3000 năm. Nó là một trong những di sản của y học cổ truyền Trung Hoa. Tuy đã có từ lâu đời nhưng cho đến ngày nay, nó vẫn là một đề tài được nhiều người quan tâm. Thực hành Khí Công giúp ta thở hết ra Khí thải từ cơ thể, hít vào Khí trong lành, duy trì Khí có tác dụng chống bệnh, củng cố sức khỏe, đề kháng lão suy, và kéo dài tuổi thọ. Từ đầu thế kỷ IV trước Công Nguyên, con người đã bắt đầu biết luyện Khí Công. Kể từ đó, có biết bao người đã được lợi ích từ phương pháp luyện công này. Sau một thời gian luyện Khí Công, người ta bắt đầu nhận thấy có một luồng sức nóng (sinh năng) hay Khí được truyền khắp cơ thể. Đôi khi luồng sức nóng này được thải ra, và lúc đó nó được gọi là Khí ngoại. Ngược lại, Khí nội thì chu chuyển trong các kinh lạc và những hệ phụ bên trong cơ thể; lý thuyết châm cứu là đá đỉnh vòm của Khí

Công Kinh Lạc. Chính các kinh lạc và hệ phụ là những hệ nối liên lạc phủ và ngũ tạng, tứ chi và xương, ngũ quan và cửu khiếu với những mô và các cơ quan khác nhau, mang lại tính toàn vẹn cho cơ thể. Các hệ kinh lạc và hệ phụ là rất phức tạp. Hệ kinh lạc bao gồm các kinh lạc chính và những kinh lạc phụ trội, trong khi hệ phụ thì gồm các kinh phụ là kinh biệt, kinh tôn và kinh phủ. Ngoài ra còn có 36 kinh lạc trong đó có 12 kinh cân và 12 kinh phủ. Tuy vậy, những trục chính là 12 kinh lạc chính, Đốc Mạch và Nhâm Mạch.

Trong Khí Công Kinh Lạc, Khí được truyền dọc theo 14 kinh lạc và những kết nối trong khi sự hít thở được điều hòa và những chuyển động của cơ thể được kiểm soát. Nếu khi luyện Khí Công Kinh Lạc ta kiên trì chuyển từ kinh lạc này sang kinh lạc khác, thì nội Khí sẽ chu chuyển qua các kinh lạc, loại bỏ khí thải, Khí và máu sẽ đồng vận và Khí có tính chống bệnh sẽ được gìn giữ bên trong cơ thể. Những người có sức khỏe yếu kém sẽ mạnh khỏe hơn; những bệnh nhân sẽ loại bỏ tật bệnh; những người cao tuổi sẽ kéo dài tuổi thọ. Được hình thành trên nền tảng của y học cổ truyền Trung Hoa, Khí Công Kinh Lạc là một phương pháp luyện công vừa động vừa tĩnh, vừa mạnh mẽ vừa nhẹ nhàng, kết nối các lý thuyết về kinh lạc và phủ tạng với sự tuần hoàn Khí của Khí Công và sự điều hòa hơi thở.

## Duy trì khả năng kháng bệnh của cơ thể

### ✧ *Tương quan giữa con người và tự nhiên*

Con người sống trong tự nhiên và có quan hệ gần gũi với nó. Những thay đổi khác nhau trong tự nhiên, như sự biến đổi của thời tiết và những điều kiện địa lý có sự ảnh hưởng trực tiếp đến sự phát triển, lão suy và bệnh tật của con người. Nói khác hơn, những thay đổi trong tự nhiên được phản ánh bằng những thay đổi bên trong của cơ thể; tuy vậy, đồng thời, con người cũng biết cách thích nghi với tự nhiên và cũng làm thay đổi tự nhiên một cách tích cực. Tiến trình này được gọi là sự tương quan giữa con người và tự nhiên.

Theo dòng của một năm, ta thấy có bốn sự thay đổi chính trong thời tiết. Mùa xuân ấm áp, mùa hè nóng bức, mùa thu se lạnh, mùa đông giá rét. Vì vậy, con người cũng phải thích nghi với những thay đổi đó qua sự điều chỉnh những chức năng của cơ thể, trong đó có Khí và máu. Trong mùa xuân và mùa hè, Khí dương được giải phóng, Khí và máu có khuynh hướng chu chuyển cạn ở bề mặt, vì thế da trở nên nhão hơn, không săn chắc và toát nhiều mồ hôi; trong khi vào mùa thu và mùa đông thì Khí dương được tích trữ Khí và máu có khuynh hướng chu chuyển sâu ở bên trong, vì vậy da trở nên săn chắc, ít toát mồ hôi, nhưng lượng nước tiêu thì nhiều hơn. Nhưng gặp khi có sự thay đổi bất thường của thời tiết, nếu vượt ra ngoài khả năng



đề kháng, thì hệ quả có thể là những rối loạn chức năng của cơ thể. Điều đó cũng xảy ra khi cơ thể biến đổi để thích nghi với những thay đổi trong môi trường địa lý. Mỗi cá nhân sẽ có những khả năng thích nghi khác nhau, vì vậy tuy cùng sống trong một môi trường nhưng phản ứng của người này thì không giống với người khác. Do đó, những ai không thích nghi thì sẽ rất dễ mắc bệnh.

Vậy thì bằng cách nào ta có thể củng cố và tăng cường khả năng thích nghi đối với những thay đổi trong môi trường tự nhiên nhằm đề kháng tật bệnh? Sau một thời gian dài chiến đấu chống chọi với tật bệnh và tự nhiên, người Trung Hoa cổ đại đã phát triển một kỹ năng hữu hiệu gọi là Khí Công nhằm củng cố sự điều hòa bên trong của cơ thể. Kỹ năng này tập trung tâm trí, điều hòa sự hít thở và rèn luyện tứ chi qua sự tích cực sử dụng dòng chảy của ý thức. Như vậy Khí chống bệnh được gìn giữ trong cơ thể, các yếu tố gây nguy hại bị ngăn chặn, tương quan giữa con người và tự nhiên được duy trì, và cơ thể có thể thích nghi với những thay đổi trong môi trường tự nhiên. Đó là những tác dụng của Khí Công hiện đại. Thật vậy, Khí Công tỏ ra đặc biệt hữu ích khi được dùng để chống lại những bệnh nan y và mãn tính, vì nó phát triển khả năng điều chỉnh của cơ thể, tăng cường chức năng miễn dịch và tăng nhanh sự phục hồi.

Sự xuất hiện hoặc xâm nhập của một số bệnh, đó là sự chiến đấu giữa Khí chống bệnh và Khí gây bệnh, điều này tùy thuộc vào sự cân bằng giữa hai loại Khí

vừa kể. Khi Khí chống bệnh nổi trội hơn Khí gây bệnh thì bệnh sẽ được chữa trị; ngược lại, khi Khí chống bệnh bị tiêu hao và Khí gây bệnh ở ngoài tầm kiểm soát, tật bệnh trở nên nghiêm trọng hơn và có thể gây tử vong. Như vậy, Khí chống bệnh là gốc rễ và sự chống đỡ của sự sống.

Khí chống bệnh là khả năng của cơ thể nhằm kháng lại những yếu tố gây bệnh khác nhau trong môi trường, duy trì sự cân bằng tương đối giữa Âm và Dương, điều chỉnh những thay đổi bên trong lẫn bên ngoài của cơ thể. Những khả năng đó tùy thuộc vào hoạt động bình thường của phủ tạng và những mức độ đầy đủ của Khí và thần.

Khí gây bệnh có liên quan đến những yếu tố khác nhau gây ra sự rối loạn những chức năng của phủ tạng, như gió, giá rét, nóng bức, khô hanh, ẩm ướt, sức nóng không tự nhiên (lửa, than, ...) và những thay đổi của thời tiết.

## Điều hòa tâm trí, hít thở và sinh lực

✧ *Sự điều hòa của tâm trí: Chu chuyển Khí dọc theo các kinh lạc trong khi ổn định bảy thứ tình cảm (thất tình) của con người*

Trong y học cổ truyền Trung Hoa, những hoạt động của tâm lý con người có liên quan đến bảy loại tình cảm là: mừng, giận, thương, sợ, yêu, ghét, muốn. Bảy