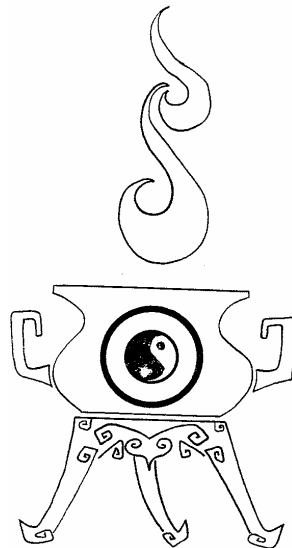


*Bác-sĩ Trần Đại-sỹ*

# INSTITUT FRANCO-ASIATIQUE

5, place Félix Eboué 75012 Paris  
Tél. 01 43 07 51 46 Fax. 01 43 07 18 25  
E-Mail : IFA532@yahoo.fr

## *Giảng huấn khí công* **LIÊN HOA THỨC**



**Bác-sĩ TRẦN ĐẠI-SỸ**  
***Bài giảng tại viện Pháp-Á (IFA)***  
***và Hội nghiên cứu y học Á-châu (ARMA)***  
Tác giả và IFA giữ bản quyền,  
*Tout droits réservés.*  
*All rights reserved*



*Tài liệu này soạn thảo từ năm 1985, được sửa đổi, cập nhật hóa cho đến năm 2002, với sự cộng tác:*

- *Đại-học y khoa Thương-hải, Giang-tô và Côn-minh, Trung-quốc,*
- *Các vị Bác-sĩ của IFA, ARMA (Paris, Pháp),*
- *Cố võ sư Võ-sư Trần Huy Quyền (Melbourne, Australia)*

Biểu diễn động tác:

*Lý-thị Mỹ-Vân (Cộng-hòa Liên-bang Đức)*

*Kính thưa Quý đồng nghiệp,*

*Hôm nay chúng ta cùng nghiên cứu một đề tài Y-khí-công học của vùng Á-châu Thái-bình dương (ACTBD), trợ giúp điều trị, bảo kiện của phụ nữ. Đề mang tên: **LIÊN HOA THỨC***

# LIÊN HOA THỨC (Lht)

## 1. XUẤT XỨ

Đây là một thức (1) Khí-công xuất hiện vào thế kỷ thứ 13, được lưu truyền bằng các võ sư, y sư. Vùng xuất hiện là Quảng-Đông, Quảng-Tây, Vân-Nam bên Trung-quốc và toàn lãnh thổ Đại-Việt. Song nội dung rất giản dị. *Mục đích dùng để trị bệnh cho phụ nữ.* Vào thời gian 1945-1950 Lht. gần như tuyệt tích tại Trung-quốc và Việt-Nam. Phải chờ cho tới khi Hồng-quân chiếm Trung-quốc (1949), Lht. mới được nghiên cứu tổng hợp Trung-y, Tây-y, rồi đem giảng dạy. Từ đấy Lht. dùng trị bệnh cho phụ nữ. Tuy vậy, cho đến nay (1979) trong nội địa Việt-Nam vẫn chưa thấy phổ biến chính thức. Có lẽ các võ sư, các lương y chưa tìm được chỗ đứng trong lĩnh vực Y-khí-công trị bệnh.

Năm 1978 chúng tôi đem ra diễn giải (ARMA, IFA), dùng để trị bệnh cho thân chủ. Sau 24 năm điều trị, các đồng nghiệp đã thu thái được rất nhiều kinh nghiệm, bổ xung cho tài liệu này. Bây giờ chúng tôi mới quyết định ấn hành phổ biến rộng rãi.

Độc giả thấy nội dung của tài liệu này khác với những tài liệu của đại học Y-khoa Thượng-hải, Thành-đô, Côn-minh, Triết-giang, vì lý do: Thân chủ của chúng tôi đang sống tại châu Âu, Mỹ, Úc, là những nơi có đời sống văn hóa, ẩm thực, khí hậu khác xa với Trung-quốc.

Phương pháp luyện tập tương đối giản dị, rất dễ. Đừng thấy dễ mà coi thường. Thực tế rất hữu hiệu, đem lại kết quả rất tốt, rất mau.

## 2. THỜI GIAN LUYỆN

### 2.1 Thời gian luyện,

- *Luyện bất cứ lúc nào trong ngày cũng được,*
- *Tuy nhiên nên luyện vào:*
  - Buổi sáng mới thức dậy,*
  - Buổi tối trước khi đi ngủ,*
  - Giữa trưa,*
- *Luyện một hay hai lần mỗi ngày.*

## 2.2. Tuổi nên luyện,

Bắt đầu từ tuổi hành kinh, còn già nhất thì không giới hạn:

- Tuổi trẻ kiện khang, luyện để giữ nhan sắc, cơ thể khỏe mạnh.
- Khi bị bệnh luyện để tự điều trị.
- Tuổi mãn kinh luyện để trị bệnh, phục hồi tuổi xuân.

## 3. CHUẨN BỊ LUYỆN

### 3.1. Nơi luyện,

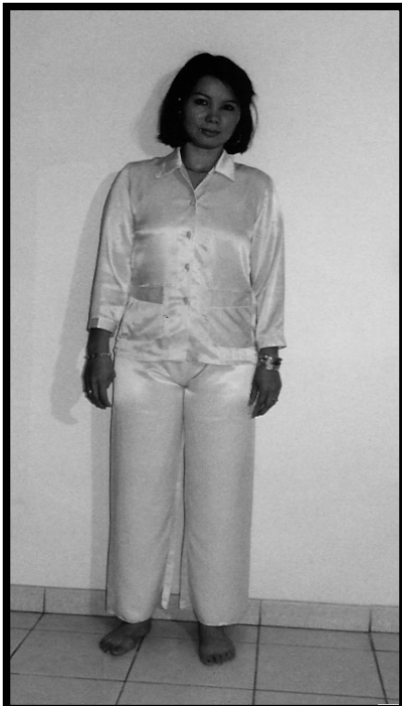
Nơi luyện cần:

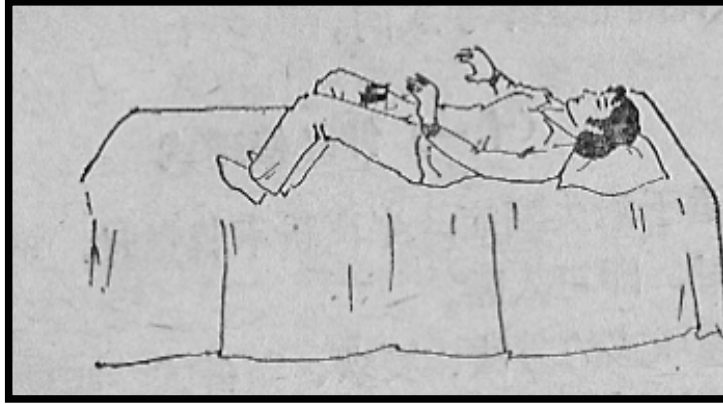
- Thoáng khí, không có tiếng động,
- Nhiệt độ không nóng quá, không lạnh quá (20-25 độ C),

### 3.2. Tư thức,

Có thể dùng cả ba tư thức.

- Lập thức (đứng).
- Tọa thức (ngồi).
- Ngọa thức (nằm).





- Trước khi luyện cần giải khai đại tiểu tiện,
- Không nên vừa luyện vừa nghe nhạc, xem TV, đọc sách, nói chuyện hay điện thoại.
- Y phục rộng. Y phục chật làm nghẽn kinh khí.
- Rửa tay, mặt thật sạch. Nếu là các bà, các cô nên lau sạch son phấn trên mặt.
- Thời kỳ hành kinh vẫn luyện được.

### 3.3. Nguyên tắc điều khí,

Điều khí có nghĩa là điều hòa hơi thở (*thở ra và hít vào*) khi luyện. Trong khoa khí công thở hít còn gọi là **Thở** và **Nạp**. **Thở** nghĩa là thở ra hoặc gọi theo sách cổ **Thở cổ** (*nhả cái cũ ra*). **Nạp** nghĩa là hít vào, theo sách cổ gọi là **Nạp tân**, nghĩa là thu cái mới vào. Cứ mỗi hồi một thở ra, một hít vào, thì gọi là **một tức**.

Có hai phương pháp thở nạp được áp dụng :

#### 3.3.1. Thở nạp thông thường,

- Thở, hay nạp kéo một hơi dài, không ngắt đoạn.
- Dùng mũi nạp, hay mũi miệng cùng nạp.
- Thở bằng cả mũi, hay miệng riêng biệt, hay bằng cả hai.
- Cứ thản nhiên thở nạp, không cần phân biệt mũi thở nạp hay miệng thở nạp. Khi nạp không khí theo khí quản vào phổi. Phương pháp này có bốn biến thức khác nhau, tùy ý chọn mà tập :

(1). **Nhu hòa**, thở nạp nhẹ nhàng, đều đặn như trong giấc mơ, giấc ngủ ngon. Hơi thở trung bình.

(2). **Hoãn viên**, thở nạp chậm chạp cắt đứt thành từng nhịp một. Nạp nhiều nhịp, thở nhiều nhịp,

(3). **Quân bình**, thở trung bình, hơi trầm, độ dài trung bình. Nạp cũng như thở chia làm nhiều nhịp.

(4). **Thâm trường**, thở nạp nhẹ nhàng, khi thở cũng như khi nạp, kéo một hơi dài, Thở một hơi dài không cần cắt ngắt.

### 3.3.2. Thở nạp Thái cực,

- Dùng mũi nạp hay, mũi miệng cùng nạp,
- Lưỡi đung lợi nhẹ,
- Miệng răng hé mở,
- Bụng từ từ nở ra để nạp khí vào,
- Khi đầy thì bụng từ từ ép vào thở khí ra,
- Lưỡi từ từ hạ xuống,
- Không nên cưỡng ép thở cũng như nạp thành hơi dài quá.

### 3.3.3. Điều hòa khí huyết,

Đứng thẳng, hai chân xoạc một khoảng nhỏ.

Hai tay chống nạnh (*hai bàn tay úp vào ngang hông*).



Hít một hơi dài, ngực nở ra, dùng ý dẫn khí vào trung đơn điền (tỳ, vị).  
Mím chặt môi, má phồng lên, vận khí khép chặt hậu môn, phóng khí thực mạnh ra ngoài bằng miệng. Phát âm "Ồ". Luyện liền 9 tức.

**Phản ứng:** nửa trên của thân cảm thấy ấm áp, chân khí chạy rần rật từ vai lên đầu. Da mặt hồng hào.

### 3.3.4. Ý thủ. (*Tức trụ tâm hay tập trung tinh thần*)

Giai đoạn 1, trung-đơn-điền pháp.

Giai đoạn 2, liên-hoa-nhụy, tức nhũ hoa (vú).

Giai đoạn 3, âm hoa (âm hộ và tử cung).

## 4. PHƯƠNG PHÁP LUYỆN

**Khai thủy:** chỉnh đốn y phục, ăn vừa đủ no, uống vừa đủ; giải khai đại tiểu tiện.

**Nhập tĩnh:** Ngồi yên lặng theo thức bán già, hay cạnh giường.

**Điều-tức:** Điều hòa hơi thở.

**Ninh thần:** Giữ thần chí bình thản.

**Giáng khí:** Hấp khí, đưa khí xuống trung đơn điền.

**Giải trừ tạp niệm:** Bỏ hết suy tư.

**Ý-thủ:** Tập trung tinh thần (trụ tâm) vào một vật.

## 5. CHUẨN THỨC

Đầu tiên buông lỏng hết kinh lực (phóng túng) để chân khí, nhiệt khí điều hòa, huyết mạch lưu thông. Sau 2-5 phút bắt đầu luyện:

### **BƯỚC 1 ( nạp khí)**

- Dẫn khí tức qui-nguyên.

Hấp một hơi dài, dẫn khí theo Nhâm-mạch, đưa khí vào trung đơn điền.

### **BƯỚC 2 (thở khí)**

- Dẫn khí từ trung-đơn-điền ra hai chân, hai tay.

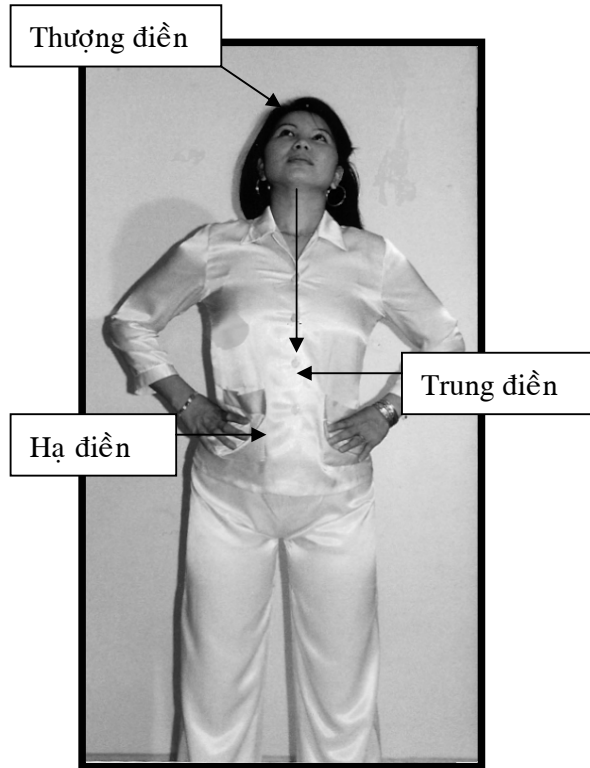
### **BƯỚC 3 ( nạp khí)**

Dẫn khí từ hai bàn chân, bàn tay về trung đơn điền.

**BƯỚC 4 (thở khí)**

Dẫn khí từ trung đờn điên lên thượng-đờn-điên.

- Ngừng lại từ 5 đến 9 tiếng đập tim (hết giai đoạn 1).



## 6. CHÍNH THỨC

**BƯỚC 5 ( nạp khí)**

Dùng ý phóng khí từ thượng-đờn-điên tỏa ra mang tai, cằm (huyệt Dương-bạch, Hạ-quan, Giáp-xa, Nhân-nghinh) theo má, cổ trước đến nhũ hoa ( hoặc mạch Âm-kiêu, đến huyệt Khí-hộ, Khố-phòng, Ung-song) ngừng lại ở huyệt đỉnh vú (huyệt Nhũ-trung).

### **TIẾN HÀNH Ý THỦ TẠI ĐÂY**

**BƯỚC 6 (thở khí)**

*Lưu ý,*

*Phần vận khí tại nhũ hoa này có hai chiều:*

*- Theo chiều thuận có 36 vòng.*

- Vòng thứ nhất khởi từ đỉnh nhũ hoa,
- Vòng 12 bắt đầu đi vào khu vực nhân nhũ hoa.
- Từ vòng thứ 20 là đi vào hết chiều sâu liên-hoa-nhụy.
- Đến vòng thứ 36 là vòng lớn nhất, chu vi bằng chu vi chân nhũ hoa, và sát ngực.
- Sau đó theo chiều nghịch trở ra có 24 vòng, vòng lớn nhất là vị trí vòng thứ 36 trên.
- Vòng nhỏ nhất là đỉnh nhũ hoa?

Dùng ý dẫn khí từ đỉnh nhũ hoa (huyệt Nhũ-trung), quay theo hình xoắn ốc, thuận chiều kim đồng hồ, từ vòng nhỏ đến vòng lớn, sâu vào trung tâm nhũ hoa, 12 vòng (hết giai đoạn 2).

### ***BƯỚC 7 (thở khí)***

Quay tiếp từ vòng thứ 12 đến vòng thứ 24.

### ***BƯỚC 8 (nạp khí)***

Quay tiếp từ vòng thứ 24 đến vòng thứ 36.

Ép ngực, rồi mở ra thực mau.

- Khi ép thì hấp khí, khi thở thì mở ngực.
- Thở nạp thực mau, thực mạnh.

### ***BƯỚC 9 (thở khí)***

Quay ngược chiều kim đồng hồ, từ vòng lớn đến vòng nhỏ, từ trong ra ngoài đỉnh nhũ-hoa. Quay từ vòng thứ 1 đến vòng thứ 12.

### ***BƯỚC 10 (nạp khí)***

Quay tiếp từ vòng thứ 12 đến vòng thứ 24 là đỉnh nhũ hoa (huyệt Nhũ-trung).

### ***BƯỚC 11 (thở khí)***

Dùng ý dẫn khí theo Nhâm-mạch đưa xuống Âm-hoa.

## ***TIẾN HÀNH Ý THỦ TẠI ĐÂY***

*Quay từ trong ra ngoài theo chiều kim đồng hồ từ vòng thứ nhất đến vòng thứ 12. Vòng thứ nhất khởi từ đỉnh Âm-hoa (Mont Vénus), vòng 12 bắt đầu đi vào khu vực tử cung.*

***BƯỚC THỨ 12 ( nạp khí)***

Quay tiếp từ vòng thứ 12 đến vòng thứ 24.

***BƯỚC 13 (thở khí)***

Quay tiếp từ vòng thứ 24 đến vòng thứ 36.

Đến vòng thứ 20 là đi vào hết chiều sâu âm hoa nhập tử cung. Đến vòng thứ 36 là vòng lớn nhất, bao gồm toàn bộ tử cung.

***BƯỚC 14 ( nạp khí)***

Quay ngược chiều kim đồng hồ, từ vòng lớn đến vòng nhỏ, từ trong tử cung ra ngoài Âm-hoa. Quay từ vòng thứ 1 đến vòng thứ 12.

***BƯỚC 15 (thở khí)***

Quay tiếp từ vòng thứ 12 đến vòng thứ 24 là tới giữa Âm-hoa.

***BƯỚC THỨ 16 ( nạp khí)***

Mím môi, vận sức, thắt chặt âm-hoa, răng nghiến chặt, rồi nhả, răng ngừng nghiến, ra 18 lần.

***BƯỚC THỨ 17 (thở khí)***

Dùng ý dẫn khí theo Nhâm-mạch lên Nhũ-hoa. Dẫn chân-khí từ đỉnh nhũ hoa (huyệt Nhũ-trung), đi ngược ngược, cổ lên cằm, má tới trán (*theo mạch Âm-kiêu lên huyệt Ung-song, Khố-phòng, Khí-hộ, Nhân-nghinh, Giáp-xa, Hạ-quang, Dương-bạch tới thượng điền*).

## **BƯỚC 18 (nạp khí)**

Ngừng lại từ 5 đến 9 tiếng đập tim.

## **HẾT MỘT THỨC**

Tiếp tục luyện *chuẩn-thức* khởi từ thổ. Luyện liên tiếp 24 hoặc 36 thức. Mỗi ngày có thể luyện 2 buổi, cách nhau 4 giờ.

## **7. CHỦ TRỊ**

### **a/ Nếu chỉ luyện phần nữ hoa thì:**

- Giải ưu uất, cáu giận của con gái lúc dậy thì.
- Ngực lép,
- Điều hòa kinh nguyệt.
- Tuyệt kinh khi đi vào thời kỳ mãn kinh: khi có, khi không!
- Thai phụ buồn nôn.
- Lạnh cảm.

### **b/ Nếu luyện cả hai:**

- Điều hòa kinh nguyệt thời kỳ mãn kinh,
- Trị các chứng triệu nhiệt, lạnh cảm.
- Trị bệnh lúc mãn kinh (*ménopause*): triệu nhiệt (*bouffées des chaleurs*), hay cáu, tự nhiên béo ra hoặc gầy đi, lạnh cảm, âm hộ khô, thiếu tuyết khoái.

## 8. KẾT LUẬN

Đây là thức Khí-công thuộc loại Tĩnh-công, dùng trong khoa trị bệnh cho phụ nữ. Thức này có thể tự luyện, tuy nhiên quý độc giả nên tìm các vị sau đây để chỉ dẫn về huyết đạo, kinh mạch.

- (1). Tốt nhất là tìm các Bác-sĩ Tây-y nhưng có học thêm Trung-y.
- (2). Thứ đến tìm các vị lương y chuyên về châm cứu, hoặc các võ sư, để xin chỉ vị trí kinh mạch, huyết đạo,
- (3). Nếu không thì tìm các vị võ sư, huấn luyện viên võ thuật. Điều căn bản là những vị đó phải thông hiểu kinh mạch, huyết đạo.

**Phân trình bày của chúng tôi đến đây chấm dứt, trân trọng kính chào Quý-vị.  
Xin hẹn gặp Quý-vị đến kỳ sau.**

### **Chú giải,**

(1) **Thức**, từ dùng trong võ thuật cổ. Trong võ thuật, chia ra:

- **Chiêu**, còn gọi là đòn, dùng để chỉ một cử động của tay (quyền) của chân (cước) hay cả hai, trong một hoạt động.
- **Thức**, nhiều chiêu kết thành thức.
- **Lộ**, nhiều thức thành một lộ, đôi khi gọi là một bài, hay một pho.

Tỷ dụ: trong võ cổ Việt-Nam, khi bị người ta dùng tay phải đấm vòng vào mặt, thì phải:

- Xuống Trung-bình-tấn,
  - Trâm người,
  - Để tay đối thủ qua đầu,
  - Dùng tay phải đẩy vào tay phải đối thủ (mượn sức đánh sức).
  - Chân trái bước sát vào đối thủ,
  - Tay trái đấm vào sườn địch.
- Đó là một chiêu.

Bấy giờ đối thủ mất căn bản,

- Phóng cước quét chân cho đối thủ ngã,
  - Nhảy lên ngực đối thủ đạp xuống.
- Đó là chiêu thứ nhì.

Hai chiêu thành một thức.