

Việt-Chí Post số 32  
Ngày 15 tháng 6, 2009

[www.vovietjournal.org](http://www.vovietjournal.org)  
[vovietmailbox@vovietjournal.org](mailto:vovietmailbox@vovietjournal.org)

## **Lá thư số 305: Phi-Yến Đảo-Vân**

“Một đời học hỏi”

Một loạt bài giảng dạy của Sư Trường Phan Hoàng

### **Dãy núi Adirondack, tháng 5 2009**

Gửi các đệ tử thân thương,

Đây là lá thư chốt trong loạt bài tập Tiếp-Xuân. Thầy xin khen ngợi quý vị đã đi cùng với Thầy trong hành trình trên mạng này. Xin quý vị tập chiêu chốt là chiêu Phi-Yến Đảo-Vân như sau.

### **Chiêu thứ tư: Phi-Yến Đảo-Vân**

Như đã trình bày trước đây, bài Tiếp-Xuân gồm 4 chiêu Khởi –A; Tươi Đào; Sơn-Thần Khai- Quan và Phi-Yến Đảo-Vân.

Phi-Yến là tên cổ điển của một số chiêu (và thế nữa) liên quan đến tinh-thần và phương pháp tập luyện của chim yến. Ta dùng chữ “chiêu” để chỉ một số động-tác liên-tiếp, và “thế” để chỉ một thế không di chuyển. Chẳng hạn chiêu Phi-Yến có thể tìm thấy trong Ngũ-điều bộ, Bát điều bộ, Thập bát điều bộ, Phi điều, Tuyển sinh, và thế Phi-Yến trong một số phương pháp tập luyện võ nghệ (Võ Việt, Chí Kiêm, Chí Bông) hay trong một số bài tập thở (Việt Tài Chí, Việt Khí Pháp). Trong bài Tiếp Xuân, tên đầy đủ của bài tập thứ tư này là Phi-Yến Đảo-Vân, có thể hiểu là “chim yến đang bay và đám mây đang nhào lộn” hay là “ một con chim yến bay có thể làm đám mây di-chuyển”.

**Hình Thế và Phương Pháp Thở-** Muốn tập bài này, xin xem những tám hình dưới đây, có đánh số từ 1 đến 10.

Hình 1-2: Bắt đầu rất chậm bằng cách thở vào, thở-phổi.

Hình 3: Tiếp theo là nín thở một thời-gian ngắn.

Hình 3 và 4: Bằng cách kết hợp Thở-Phổi và Thở-Bụng, giai-đoạn thở ra bắt đầu bằng cách dùng hai tay, mỗi tay vẽ một vòng tròn theo chiều ngược kim đồng hồ. Trong giai đoạn này tốc-độ càng ngày càng nhanh, và động tác vững vàng. Chiêu này kết thúc ở đây.

Hình 5-8: Thở một hơi thở bình thường, rồi làm lại chiêu này theo chiều ngược lại, theo chiều kim đồng hồ.

**Thuật-Ngữ** - Ta gọi “một bộ Phi-Yến” gồm tất cả các chiêu làm cả hai bên trái và phải. 9 bài là “một đợt Phi-Yến”. Nên tập mỗi ngày một đợt Phi-Yến Đảo-Vân.

**Sinh Lý Học** - Sự luyện tập Phi-Yến Đảo-Vân được công nhận có công dụng tránh căng thẳng tinh thần, một trong những nguyên nhân của bệnh áp huyết cao. Thế tấn ở cuối chiêu (đứng trên một chân) có công dụng đặc biệt tăng cường sức mạnh của một số bắp thịt ở chân, cùng lúc lại kích thích bộ não làm việc để giữ thể quân bình cho thân thể.

## **Nội-khí và Huyệt-đạo**

Về phương diện nội khí, chiêu Phi-Yến Đảo-Vân nhằm tăng cường sự lưu thông của nội khí trong toàn thân thể nhờ phương pháp thở đặc thù kể trên. Cần phải chú ý trong giai-đoạn thở vào, nội-khí tập trung vào *Trung điền* giữa đám rôi dương và bụng (đan điền/hara). Sau đó, trong giai-đoạn thở ra, nội khí sẽ năng động chạy khắp toàn thân và tẩy đi những chất độc trên đường. Điều này làm theo mệnh lệnh dừng mãnh từ bộ não đưa đến những bộ-phận và hệ-thống trong thân. Sức mạnh của ý tưởng nằm trong khả năng ra lệnh cho bộ não.

## **Huyệt-đạo**

Có 2 huyết quan -trọng đã ghi -nhận trong chiêu Khởi-A:

C1 (*Cực -tuyền*), trên *Thủ-thiếu-âm Tâm Kinh*

R1 (*Dũng-tuyền*), trên *Túc-thiếu-âm Thận Kinh*

và một vùng quan-trọng cần lưu-ý đến là vùng *Khí Hải* ở huyết *Dan-điền/Hara* ở bụng.

**Tâm và Ý:** Trong khi múa chiêu Phi-Yến Đảo-Vân, hãy tưởng tượng rằng ta là con chim yến đang bay tự-do trong bầu trời xanh đẹp. Hãy ý thức rằng ta là ta. Tập trung tư-tưởng vào bản-lai-diện-mục (chân tâm), nghĩa là cái ngã trong ta trong sang và tự do. Tâm thần và thân thể đang hòa hợp (không có xung đột). Ta bay như chim yến vì ta tự-do (không bị trói buộc) và hạnh-phúc (hòa thuận với chính mình).

Trở lại ẩn-dụ trên: Hãy nghĩ đến giải Ngân Hà mệnh mông ngàn nào và ta nhỏ bé thế nào trong Ngân Hà. Ta như hạt cát trong sa-mạc Sahara. So với trái đất ta cũng chỉ bằng một hạt bụi. Nhưng khi ta đang múa chiêu Phi-Yến Đảo-Vân ý-tưởng của ta có thể bao trùm cả giải Ngân Hà! Khi ta là một con chim yến nhìn xuống bất cứ gì từ trên cao, mọi thứ đều nhỏ. Vậy hãy thôi nghĩ là ta nhỏ và không mạnh. Quân bình và hòa hợp làm ta mạnh hơn.

**Tượng Trưng** - Chim yến là biểu tượng của mùa Xuân, Tình Yêu và Thành công. Tinh-thần của chim yến là lòng tự tin.

**Hành vi** - Làm chim yến là sống thường trực trong mùa Xuân, vui vẻ và tháo vát. Chiêu Phi-Yến Đảo-Vân khuyên ta không nên lo lắng quá đáng về những vấn-đề nhỏ trong những hoạt-động hằng ngày của ta. Đừng quan tâm quá đến những gì người khác nói về ta, hãy quan tâm đến ta là ai và ta cư xử như thế nào.

Nếu quý vị có câu hỏi, xin liên lạc với Viet-Chi Post ở [vovietmailbox@vovietjournal.org](mailto:vovietmailbox@vovietjournal.org).  
Bây giờ tôi chúc quý vị ni-amahoro (an-lạc) và chào tạm biệt.

Phan Hoàng, Viet-Chi Post số 32 © 2009