

Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Nhiều Tác Giả

1. Bác Sĩ Lê Đức Tâm

Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Bác Sĩ Lê Đức Tâm biên soạn với sự hướng dẫn của sư huynh Trần Trọng Hiếu

Ngày xưa, đức Bồ Đề Đạt Ma dạy tu thiền tại Thiếu Lâm Tự, thấy các đệ tử càng ngày càng xanh xao ốm yếu, đã tìm hiểu nguyên do và thấy rằng : các đệ tử tuy tinh tấn tu thiền, nhưng hầu như không vận động cơ thể. Tình dư mà động thiếu là cội nguồn của căn bệnh của họ. Nhằm mục đích cải thiện tình trạng sức khỏe cho các đệ tử, người đã nghiên cứu và biên soạn ra phương pháp Dịch Cân Kinh.

Vậy Dịch Cân Kinh là gì ? Dịch là thay đổi, Cân là gân cốt, Kinh là bài kinh, bài học quý giá.

Dịch cân Kinh chỉ cho ta phương pháp đào luyện gân cốt và ý chí chuyển yếu thành mạnh, là phương pháp kết hợp nguyên tắc Thiền và động tác (Động và Tĩnh), giữa Cương và Nhu, giữa Thần và Khí (Tâm và Hơi thở), giữa Khí và Lực (Hơi thở và Sức mạnh)

Chúng ta thường xuyên tập luyện Dịch Cân Kinh trong một thời gian dài, khí huyết sẽ được sung mãn, cơ thể cường tráng, tinh thần mạnh khỏe, đẩy lui được bệnh tật

Đặc điểm của Dịch Cân Kinh là rất đơn giản, dễ tập, chỉ cần bền chí và vững lòng tin là có kết quả tốt.

Một số điểm cần chú ý :

- Nên chọn nơi yên tĩnh, không khí trong sạch
- Nên tuân tự mà tiến, lúc đầu tập ít và nhẹ, sau khi thuần thục thì tăng dần thời gian và cường độ
- Nên tập trung tinh thần thì kết quả sẽ tốt hơn
- Nên kiên trì và tự đặt mình vào kỷ luật, tập mỗi ngày
- Số lần tập tùy theo thời gian của chính mình, nếu có thời giờ, tốt nhất là ba buổi mỗi ngày :

Buổi sáng thanh tâm, tập mạnh

Buổi chiều trước khi ăn, tập vừa

Buổi tối trước khi ngủ, tập nhẹ

Nói chung, tập sao cho thấy thoải mái là được

- Khi ăn no, hay bụng đói quá không nên tập
- Không nên nhịn đại, tiểu tiện trong khi tập
- Không nên tập lúc tinh thần bất an

- Sau khi tập xong, không nên tắm hay ra gió lạnh liền

Tóm lại, Dịch Cân Kinh từ ngàn xưa, đã chứng minh có một ích lợi phi thường cho cơ thể con người, giúp chúng ta vượt qua nhiều bệnh tật. Tuy nhiên kết quả cuối cùng đều do ở chính ta. Lúc nào cũng hết lòng tin tưởng, kiên quyết tới cùng. Khi tập thì phải tập đủ số.

Trên đường tập luyện, nếu có gặp người phát biểu khác về cách tập Dịch Cân Kinh thì cũng không nên thắc mắc vì mỗi môn phái có cách tập khác nhau. Tùy người tập chọn cách nào thoải mái cho chính mình.

Lúc tập Dịch Cân Kinh, nếu cố gắng áp dụng căn bản khí công : lúc hít vào thì bằng mũi, cho đến khi đầy lồng ngực, rồi nín thở, dồn hơi xuống đan điền (dưới rốn) sau đó thở ra từ từ bằng miệng, ép bụng đẩy cho kỳ hết hơi ra ngoài.

Đạt Ma Dịch Cân Kinh gồm 12 bộ, số lần tập ghi trong mỗi bộ dùng cho người mới tập, khi quen rồi, có thể tập gấp đôi hay gấp ba lần.

Khi tập xong bộ thứ 12 rồi, nhớ dành vài phút xoa bóp những huyết đạo bị động (phương pháp sẽ được chỉ dẫn sau bộ thứ 12)

Xin đem công trình ghi soạn phổ biến đến các anh chị các bạn và thân nhân, các bậc lớn tuổi dùng để trau dồi sức khỏe và tùy nghi phổ biến đến những người khác.

* Xin các bậc lão thành tiên bối chỉ dẫn nếu có những sơ xuất trong lúc ghi chép

* Nếu có gì thắc mắc hoặc muốn biết thêm chi tiết, xin liên lạc về địa chỉ :

Lê Đức Tâm 836 Des Roselins, Longueuil PQ Canada J4G 2P5

Nguyên văn : Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Bộ 1 VI ĐÀ HIẾN CHỦ

(Vi Đà Bồ Tát Hiến Dâng Lễ Vật 1)

Tư thế : Đứng thẳng người, hai chân dang rộng bằng tầm vai, hai tay đặt trước ngực, như đang ôm quả cầu, hai cùi chỏ hơi nhếch lên

Chuẩn bị : Ngậm miệng, hai hàm răng kề nhau, lưỡi cong lên, đầu lưỡi đụng vào hàm khẩu cái

Cách tập : Mắt ngó thẳng về trước, hơi nhón lên, toàn thân buông lỏng, tụ tâm vô đan điền (dưới rún), bấm mười đầu ngón chân xuống đất. Thở tự nhiên hít vào bằng mũi, tưởng tượng có một luồng khí chạy từ xương sống và lên tới đỉnh đầu, khi thở ra bằng miệng và tưởng tượng có một luồng khí từ mũi chảy xuống tới đan điền (3 lần)

Chú ý : Khi bắt đầu tập Dịch Cân Kinh, những ngày kế ta thường bị đau bắp thịt, hai nhượng tay, bắp thịt vai, nhất là sau cổ. Đây là hiện tượng tự nhiên, vì huyết đạo và bắp thịt bắt đầu chuyển động, khi quen sẽ hết thấy đau

--

BỘ 2 VI ĐÀ HIỂN CHỦ

(Vi Đà Bồ Tát Hiển Dâng Lễ Vật 2)

Tư thế : Tiếp theo bộ 1, hai tay đang rộng hai bên cho đến khi nghe áp sức ở xương sống, giữa hai xương vai. Lòng bàn tay lật lên trên. Mắt ngó về trước, mặt hơi nhếch lên trên

Chuẩn bị : Toàn thân thả lỏng, tinh thần yên tĩnh, miệng ngậm lại, thở tự nhiên

Cách tập : Hơi nhón trên mười ngón chân, hoặc bấm mười ngón chân xuống đất. Chuyển sức vào hai bàn tay và ngón chân. Thở giống bộ thứ nhất. Gồng hai bàn tay giống như đang đỡ một vật nặng. Đủ số thì thả lỏng toàn thân, hạ tay xuống và thở bình thường (3 lần)

Chú ý : Huyệt đạo trong lòng bàn tay, trên hai cách tay, vai hoạt động mạnh

--

BỘ 3 VI ĐÀ HIỂN CHỦ

(Vi Đà Bồ Tát Hiển Dâng Lễ Vật 3)

Tư thế : Hai tay đưa lên cao trên đỉnh đầu (trên trán), thành hình chữ U, hai bàn tay ngửa lên phía trên. Hai chân theo độ rộng của vai

Chuẩn bị : Hai chân rùng xuống, mặt hơi ngược lên, giữ lưng thẳng

Cách tập : Hít hơi vào bằng mũi, đẩy hơi xuống đan điền (dưới rún), nín hơi, từ từ đẩy thẳng hai tay lên cao (hơi hướng về phía trước) đồng thời nhón gót lên, chịu sức lên mười ngón chân. Mắt ngó theo hai bàn tay. Giữ tư thế này và đếm thầm từ 1 đến 5, thì thở ra từ từ bằng miệng và đồng thời xả lỏng tất cả thân mình. Lập lại động tác trên tổng cộng ba lần giữa mỗi lần ngừng lại thở đều để tất cả trở lại bình thường

Chú ý : Khi đẩy hai tay lên, sức phải chuyển vào hai lòng bàn tay, những bắp thịt trên hai tay phải cứng lên, huyết giữa hai xương vai phải nghe động, và xương sống phải nghe dẫn ra

--

BỘ 4 TRÍCH TINH HOÁN ĐẦU

(Dời Sao Đôi Ngôi)

Tư thế : Hai chân sát vào nhau, tay trái đem về sau lưng, lòng bàn tay úp xuống ngang thắt lưng. Tay phải vòng lên trước mặt, hơi cao hơn khỏi đầu, lòng bàn tay ngửa lên trời

Chuẩn bị : Người hơi nghiêng về phía trái. Mắt phải ngó theo tay trên

Cách tập : Hít hơi bằng mũi cho đầy lồng ngực, đẩy hơi xuống đan điền, nín hơi. Chuyển lực vào hai tay, tay trái đẩy xuống dưới càng thấp càng tốt, bàn tay mặt đẩy lên cao về hướng trái cho đến khi thấy nửa thân bên trái kéo dẫn ra, đồng thời ngón chân bấm chặt xuống đất. Mắt ngó theo tay mặt ở trên. Giữ tư thế, đếm từ 1 tới 5. Xả hơi ra từ từ bằng miệng, đồng thời xả lỏng toàn thân và thở tự nhiên, hai tay trở về lại tư thế ban đầu. Thở bình thường, nghỉ một vài giây sau đó đổi qua phía phải. (Lập lại từ đầu, chỉ đổi trái thành phải) (tập ba lần)

--

BỘ 5 ĐẢO VỆ NGƯỜU VĨ

(Nghiêng Người Năm Đuôi Trâu)

Tư thế : Hai chân sát nhau, hai tay duỗi thẳng ra hai bên, mắt ngó về trước

Chuẩn bị : Ngực xếp lại bằng cách đem hai tay vào, tay trái duỗi thẳng xuống dưới, tay phải thẳng lên trên, hai cùi chỏ đụng vào nhau

Cách tập : Hít vào bằng mũi đồng thời bước chân trái xéo lên về phía trái, hạ thấp người xuống (đỉnh đầu), nín hơi, đẩy hơi xuống đan điền. Hai tay na (m chặc lại. Cánh tay mặt và trái đảo ngược chiều nhau (tay trái phía trong), đẩy tay trái về phía trái (trên), tay mặt thẳng về phía mặt (dưới), hai lòng bàn tay đảo ngược lên trên. Mắt ngó lên cườm tay trên. Giữ tư thế, nín hơi, đẩy xuống đan điền, đếm từ 1 đến 5. Thở ra bằng miệng, toàn thân thả lỏng, hai tay đi ngược chiều trở về tư thế chuẩn bị. Lần này tay trái lên trên, tay phải xuống dưới. Lập lại cách tập, lần này đổi trái thành phải (để tập bên phải) (tập mỗi bên ba lần)

Chú ý : Khi tập bộ này hai tay phải gồng cứng, kéo ngược chiều nhau. Sức nặng thân thể chịu trên chân đang bước ở trước (70/30)

--

BỘ 6 XUẤT TRẢO LƯƠNG SĨ

(Đại Bàng Xòe Móng)

Tư thế : Hai chân sát nhau, hai tay đặt ở hai cạnh sườn mắt ngó thẳng về trước

Chuẩn bị : Toàn thân thả lỏng, tinh thần yên tĩnh. Hàm răng ngậm lại, lưỡi cong lên

Cách tập : Hít hơi vào bằng mũi, 10 ngón chân bám xuống đất, đẩy hơi xuống đan điền, nín hơi đồng thời hai tay xòe ra, ngón tay cong lại như chân chim ó, vận lực vào lòng bàn tay đẩy hai tay về phía trước. Đếm từ 1 đến 5. Từ từ thở ra bằng miệng, kéo hai tay về ngang sườn như tư thế đầu. Lập lại động tác ba lần.

Chú ý : Khi tập bộ này, lúc hít hơi hai cánh tay đẩy ra thì phải gồng cứng, ngón chân phải bám xuống. Lúc thả lỏng thì toàn thân phải thả lỏng, ngay cả ngón chân.

--

BỘ 7 BẠT MÃ ĐAO

(Rút Mã Tấu)

Tư thế : Hai chân dang rộng bằng chiều ngang của vai. Tay trái đặt ở sau lưng, phía dưới, lòng bàn tay ngửa lên trên ngang thắt lưng. Tay mặt vòng ra sau ót về phía trái, lòng bàn tay phủ vào lỗ tai.

Chuẩn bị : Thở tự nhiên

Cách tập : Hít vào thật sâu bằng mũi, tay trái chuyển sức đem lên phía trên, càng lên cao trên lưng càng tốt, đồng thời tay mặt cũng chuyển sức kéo đầu về sau, cổ cũng phải gồng lên để cố gắng giữ đầu ở đằng trước. Mười ngón chân bám xuống đất... Giữ hơi lại dồn xuống đan điền. Đếm từ 1 tới 5. Thở ra từ từ bằng miệng và xả lỏng toàn thân. tập ba lần.

Chú ý : Khi tập bộ này, phải nghe động bên cạnh sườn bả vai và nhất là cổ

--

Bộ 8 TAM BÀN LỤC ĐỊA

(Ba Phần Thân Thể Đều Hạ Xuống Đất)

Tư thế : Hai chân dang rộng, đứng trung bình tấn (50/50) Hai tay úp xuống đất, chiều rộng của vai (phía trong của hai đầu gối, chứ không như hình vẽ hai tay ngoài đầu gối)

Chuẩn bị : Thở tự nhiên, hàm răng ngậm lại, lưỡi co lên, ngón chân bám xuống đất, mắt ngó về trước

Cách tập : Hít hơi bằng mũi vào lồng ngực. Hai tay từ từ chuyển sức lật bàn tay ngửa lên phía trên. Chuyển hai cánh tay lên ngang vai đồng thời nhón hai gót chân lên. Khi hai cánh tay lên đến ngang vai, nuốt hơi đẩy xuống đan điền. Hai bàn tay từ từ lật úp xuống, chuyển sức vào lòng bàn tay như đẩy hai cây cọc xuống đất. Thở ra từ từ bằng miệng, xả lỏng toàn thân, gót chân đặt trở xuống đất. Thở đều nghỉ mệt, sau đó làm thêm hai lần nữa

Chú ý : Lúc lên thì tưởng tượng như nâng một vật nặng lên, lúc xuống thì như đóng hai cây cọc xuống, sao cho ba phần thân thể lên và xuống đều nhau

--

Bộ 9 THANH LONG TRÀM THẢO

(Rồng Xanh Đưa Móng Dò Xét)

Tư thế : Hai chân sát vào nhau, tay trái đưa ra trước. Bàn tay nắm lại như nắm đấm. Tay mặt nắm chặt đặt bên hông

Chuẩn bị : Thở tự nhiên, mắt ngó về trước

Cách tập : Bám ngón chân xuống. Hít hơi bằng mũi, đưa xuống đan điền. Nín hơi. Từ từ chuyển bàn tay trái lật ngửa lên, kéo tay từ từ về hông đồng thời tay mặt xòe ra như móng con rồng đẩy lên ngang mặt xéo về phía trái. Mắt ngó theo tay mặt. Nín hơi đếm từ 1 đến 5. Xả hơi ra từ từ bằng miệng. Toàn thân thả lỏng ra, tay trái nắm trở ra, tay mặt về vị trí cũ bên hông mặt. Thở đều nghỉ vài giây sau đó làm lại thêm hai lần. Đủ ba lần lặp lại tư thế, kỳ này đổi trái thành mặt và mặt thành trái.

Chú ý : Khi tập, tay kéo về phải cố gắng gồng lên, còn tay ra trước thì phải cố gắng vươn ra và xéo lên. Nghe động hai vai, cổ và bên cạnh sườn.

--

Bộ 10 NGẠ HỒ PHÁT THỰC

(Hồ Đồi Vồ Mồi)

Tư thế : Bước chân trái tới trước, cúi người, chống hai tay tì xuống đất trên các ngón tay. Hai bàn chân sát đất. Chân sau thẳng.

Chuẩn bị : Ngẩng mặt ngó thẳng về trước

Cách tập : Hít hơi vào mũi cho đầy lồng ngực, nín hơi chân sau nhón trườn người ra phía trước mặt ngừng lên (cho đến khi thấy cột xương sống bị kéo dãn ra) Đếm từ 1 đến 5. Từ từ thở ra bằng miệng, thả lỏng toàn thân. Thở đều, nghỉ một, sau đó trở về tư thế, tập ba lần rồi đổi trái thành mặt.

Chú ý : Khi tập bộ này phải nghe động sau cổ, nhượng hai tay và nhượng chân sau.

--

Bộ 11 ĐÃ CUNG

(Cúi Minh Xuống)

Tư thế : Hai chân sát vào nhau (nếu thấy khó quá thì hơi dang chân ra sẽ dễ hơn). Hai tay đem về sau ôm lấy phần sau của đầu (trên ót)

Chuẩn bị : Mắt nhìn về trước, thở tự nhiên

Cách tập : Hít vào bằng mũi đầy ngực. Giữ hai chân thẳng, cúi gập người về đằng trước, hai tay đẩy đầu càng sát vào chân càng tốt. Đếm từ 1 đến 5 rồi xả hơi bằng miệng, đứng thẳng người lên, toàn thân buông lỏng. Thở đều. Sau đó làm thêm hai lần nữa.

Chú ý : Khi tập bộ này càng gập người càng sát càng tốt, nghe động ở dọc xương sống và hai nhượng chân

--

Bộ 12 ĐIỀU VĨ

(Lắc Đuôi)

Tư thế : Hai chân sát vào nhau. Mười ngón tay đan vào nhau để phía trước ngực, lòng bàn tay hướng xuống đất.

Chuẩn bị : Mắt ngó về trước, thở tự nhiên.

Cách tập : Hít hơi bằng mũi cho đầy ngực, nín hơi đẩy xuống đan điền. Cúi người xuống, chân giữ thẳng, cố gắng vươn hai tay cho chạm chân. Mặt ngẩng lên ngó về trước. Nhún xuống cho đụng chân ba lần, đoạn đứng lên về tư thế đầu. Thở đều. Sau đó lặp thêm hai lần.

Chú ý : Nếu thấy khó đụng chân thì hơi nhón gót lên khi cúi xuống. Tập bộ này phải giữ chân thẳng và ngẩng đầu lên. Nghe động ở sau cổ, hai nhượng tay, hai bên bắp thịt dưới nách và hai nhượng chân.

--

Phương Pháp Xoa Bóp Huyết Sau Khi Tập Tới Bộ 12

- Xoa mu bàn tay bằng các ngón của bàn tay kia, xoa từ kẻ giữa các ngón đến cườm tay
- Nắn bóp hai đầu dưới của xương cánh tay (tại cổ tay)
- Nắn bóp mặt trước và sau của cùi chỏ
- Nắn vùng hai bên cột sống phía trong xương bả vai

- Xoa mặt ngoài của hai đầu gối

2. Bác Sĩ Lê Quốc Khánh

Đạt Ma Dịch Cân Kinh

NV, 2/3/01

Bài này được đăng trên nhật báo Người Việt lần đầu vào ngày 17 tháng 11 năm 2000. Tiếp theo, trên số báo ngày 24 tháng 2 mới đây cũng đăng thêm bài "Kinh nghiệm tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh". Nay, do sự yêu cầu của nhiều độc giả, chúng tôi in lại bài đầu tiên về Dịch Cân Kinh để độc giả tiện tra cứu và tìm hiểu thêm.

Đạt Ma Dịch Cân Kinh

BS Lê Quốc Khánh

oOo

Lời thưa: Sau khi đọc lần đầu, tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh tôi chỉ biết mỉm cười, không mấy tin tưởng vì thấy phương pháp chữa trị những bệnh nan y một cách dễ dàng, đơn giản.

Tôi cũng xin tự giới thiệu để quý vị thấy rằng tôi đã được đào tạo và phục vụ Tây y qua nhiều thời kỳ, đến nay tôi đã có bốn mươi chín năm y nghiệp, đã từng làm việc trong các bệnh viện Quân và Dân y lớn nhất nhì trong nước Cộng Hòa Việt Nam, đã làm việc với những người Pháp, Mỹ, Phi Luật Tân; đã từng là cộng tác viên của bác sĩ Đinh Văn Tùng, nghiên cứu chữa trị bệnh ung thư qua phẫu thuật (1936-1965). Tôi muốn nói rằng tôi có lý do để tin tưởng Tây y là một ngành khoa học có nhiều thành tích đáng tin cậy trong việc bảo vệ sức khỏe con người. Cũng vì vậy mà tôi gần như có thái độ thờ ơ khi tiếp nhận tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh.

Thế rồi một hôm, có người bạn cùng tuổi với tôi (sinh năm 1932) đi xe đạp ghé thăm, tôi được nghe anh kể là anh đã khám bệnh ở bệnh viện Chợ Rẫy, qua các xét nghiệm y khoa tôi tân và các bác sĩ đã định bệnh cho anh:

- Ung thư gan.

- Lao thận.

Anh thấy hoàn toàn thất vọng, vì nếu vấp phải một trong hai bệnh ấy cũng đủ chết rồi, huống chi mắc cả hai chứng bệnh nan y cùng một lúc. Cuối cùng, anh có được tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh, cái phao mà anh nín được khi đang chơi vui giữa biển khơi. Anh cố gắng tập, kiên trì thực hiện đúng theo tài liệu, và kết quả là anh đã thắng bệnh tật. Hiện nay, anh sống khỏe mạnh bình thường, làm nghề hớt tóc, có khi anh phải đứng hàng giờ để làm công việc, thế mà anh vẫn bình thường như bao người khác. Từ đó đến nay đã bốn năm, anh vẫn tập đều đặn. Nhìn tư thế và sắc diện không ai nghĩ là anh đã mắc bệnh nan y. Thỉnh thoảng anh vẫn đi xe đạp đến thăm tôi.

Cũng từ đó, tôi chú tâm nghiên cứu Dịch Cân Kinh. Đầu năm 1996, tôi đã truyền đạt tài liệu này cho một người bạn trẻ (sinh năm 1932) bị bệnh lao phổi, không được điều trị đúng cách vì hoàn cảnh bản thân cũng như xã hội vào thập niên 80, cuối cùng anh đã gầy guộc chỉ còn ba mươi hai kg trong cơ thể suy nhược, đã mấy lần cứ tưởng là không qua khỏi, và anh đã vớt vát chút hi vọng còn lại, anh đã tập Yoga. Kết quả cơ thể có phần nào phục hồi nhưng vẫn yếu đuối. Suốt mùa Đông anh vẫn không ra khỏi nhà, nhìn sắc diện vẫn lộ những nét bệnh hoạn.

Sau khi nhận được tập tài liệu Dịch Cân Kinh, anh đã cố gắng kiên trì luyện tập, thời gian đầu có những phản ứng như đã ghi trong tài liệu. Dần dần anh qua được bước đầu vất vả và gần cuối năm 1996, sau bốn tháng luyện tập anh đã ho tống ra một khối huyết cứng to bằng trứng chim cút và sau đó anh từ từ hồi

phục sức khỏe, da dẻ hồng hào, vẻ mặt vui tươi và mãi đến nay anh vẫn giữ được sắc thái như người bình thường không bệnh hoạn.

Một trường hợp khác, bạn tôi sinh năm 1931, bị bệnh Parkinson đã bốn năm nay, đã chữa trị Đông, Tây y, thuốc gia truyền và nhân diện... Lẽ dĩ nhiên là bệnh không khỏi, vì bệnh Parkinson cho đến nay loài người vẫn bó tay

Sau khi nghiên cứu và luyện tập Dịch Cân Kinh, bạn tôi cũng gặp những phản ứng ghi trong tài liệu, tuy vậy anh vẫn kiên trì tập đều đặn. Tuy bệnh Parkinson không lành hẳn, song bệnh được ngăn chặn giới hạn ở mức chỉ run hai bàn tay, còn các khớp nhất là các khớp tay và chân vẫn cử động bình thường, không gặp một khó khăn trở ngại nào mà lẽ ra, đúng theo các triệu chứng điển hình thì bệnh càng lâu các khớp bị cứng và hạn chế cử động cho đến một lúc nào đó sẽ bị cứng khớp, không cử động được nữa

Bệnh kéo dài bốn năm nay nhưng anh vẫn sinh hoạt bình thường, có nghĩa là bệnh bị ngăn chặn ở một mức độ có thể chấp nhận được.

Một trường hợp nữa, là anh bạn sinh năm 1930 béo phì, cao huyết áp, rối loạn tiêu hóa kinh niên, từ hơn ba mươi năm nay anh đã dùng vô số thuốc Đông, Tây y và châm cứu nhưng vẫn quanh quẩn hết chứng này đến tật khác, không ngày nào vắng thuốc. Anh đã tiếp nhận Dịch Cân Kinh, và sau thời gian tập cũng có những phản ứng đã ghi trong tài liệu, và sau đó anh phục hồi sức khỏe, nhất là chứng rối loạn tiêu hóa không còn nữa, ít khi phải dùng thuốc trị cao huyết áp. Anh ca ngợi Dịch Cân Kinh là "môn thuốc" trị bá bệ.nh.

Qua 4 trường hợp kể trên, mà tôi đã theo dõi hai năm nay - chưa phải là nhiều - tôi đã phải công nhận Đạt Ma Dịch Cân Kinh là một phương pháp chữa trị được nhiều bệnh hiểm nghèo mà hiện nay Tây y nhiều khi phải bó tay

Đọc qua tài liệu Dịch Cân Kinh chúng ta thấy vấn đề kỹ thuật luyện tập không có gì khó khăn, rất dễ tập. Điều cần nhấn mạnh ở đây là Ý chí, Quyết tâm, Kiên trì và Thường xuyên. Nếu vượt qua được những điều này, tôi tin chắc rằng chúng ta sẽ gặt hái được những kết quả mỹ mãn.

Năm 1943, khi giảng lớp Quân y khóa I, phân khu Bình Trị Thiên và Trung Lào, thầy tôi - bác sĩ Bùi Thiện Sự đã nói: "Nghề nghiệp của chúng ta có nhiệm vụ cao cả là phụng sự và làm vơi đi sự đau khổ của nhân loại" Đề ghi nhớ lời dạy ấy của Thầy, tôi nguyện truyền đạt cho bất cứ ai, những gì mà tôi nghĩ là sẽ giúp ích cho mọi người

Bây giờ, tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh đối với tôi là một "phương thuốc" quý giá giúp ích cho đời Tôi đã hối hận về nỗi thờ ơ của mình buổi ban đầu, khi mới tiếp nhận tập tài liệu này

Xin chúc mừng những ai áp dụng Dịch Cân Kinh cho bản thân, cho những người thân của mình có được ý chí, quyết tâm để đạt được kết quả mong muốn.

Miền Đông Ngày 7 tháng 3 năm 1997

BS Lê Quốc Khánh

3. Lương Y Trần Văn Bình

Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Năm 917 (sau Tây lịch) Đạt Ma Sư Tổ từ Ấn Độ sang Trung Hoa thuyết pháp và truyền giáo, sau ở lại Trung Sơn, Hà Nam xây dựng chùa Thiếu Lâm, đã có nhiều đệ tử nhập môn học Phật để mai sau đi truyền giáo. Ông nhận thấy nay đem một tín ngưỡng đi truyền tụng có khi trái với tín ngưỡng cũ của dân bản xứ, dễ xảy ra xung đột, do vậy các đệ tử của ông vừa lo học lý thuyết Phật pháp vừa phải luyện võ để tự vệ (môn phái Thiếu Lâm xuất hiện và tồn tại đến ngày nay).

Nhiều người xin nhập môn nhưng thể lực kém không thể luyện võ được, Tổ sư bèn truyền đạt một phương pháp luyện tập được gọi là Đạt Ma Dịch Cân Kinh để chuyển biến thể lực yếu kém thành mạnh khỏe. Cách tập đơn giản nhưng hiệu quả lớn vì tiêu trừ được các bệnh tật.

Ngày nay người ta nghiên cứu là phương pháp này chữa được rất nhiều bệnh, ngay cả bệnh ung thư cũng khỏi và bây giờ người ta áp dụng lý thuyết KHÍ HUYẾT của Đông y để chứng minh. Sức khỏe con người liên quan chặt chẽ với khí huyết, về kiểu này thì ta thấy rõ ràng.

Trong Đông y, cái gọi là huyết thì không thể hạn chế và tách ra từng giọt như máu loãng hay đặc; hồng cầu nhiều hay ít, sắc tố như thế nào... mà nghiên cứu, mà dùng cách nhìn nhận toàn diện của quá trình sinh lý và hóa trình tuần hoàn của huyết mà xem xét.

Lý luận của Đông y, triết lý vững vàng, mang tính khái quát rất cao, do vậy vấn đề khí huyết tất nhiên không có sự cô lập như lấy một giọt máu không có sức sống hoặc một bầu máu tách rời khỏi cơ thể mà cần phải phân tích đến trạng thái vận động quá trình sinh lý và các mối liên hệ khác.

Về khí cũng vậy, hào khí (là khí người hào hiệp, không hề lay động khi đã quyết định). Người xem tướng giỏi là người rành xem khí sắc. Thiên vị khí (Prana) có trong khí trời nếu không được trải rộng ra khắp cơ thể thì sinh bệnh hoạn. Cho nên cái khí của Đông y không bác bỏ cái khí trong không khí, vì vậy nó mang nội dung có tính khái quát rộng lớn hơn.

Ta hít không khí vào phổi, ăn thực phẩm vào dạ dày, ruột hấp thu chất dinh dưỡng, các chất ấy là không khí được đưa đến tế bào của thân thể để có được oxy hóa và sinh ra nhiệt năng đồng thời cũng đưa ra những khí thải và thức ăn thải từ các tế bào trên cơ thể thu hồi và bài tiết ra ngoài.

Tuần hoàn tốt phát huy tác dụng tốt của máu thì quá trình sinh lý của cơ thể con người tự nhiên thịnh vượng ra, sinh hoạt sức khỏe con người đương nhiên được bảo đảm.

Cho nên trong lý thuyết khí huyết không thể đơn độc chỉ có huyết mà không có khí và ngược lại, trong Đông y cho rằng mâu thuẫn chủ yếu trong cơ thể con người là ÂM DƯƠNG mà đó cũng là khí huyết (Âm là huyết, Dương là khí).

Luyện Dịch Cân Kinh là làm cho khí huyết hoạt động điều hòa nên có tác dụng chữa bệnh tốt.

Áp dụng Dịch Cân Kinh để chữa bệnh ung thư, người xưa dùng dưỡng tâm, nay kết hợp với luyện Dịch Cân Kinh đã chữa khỏi hẳn bệnh ung thư. Tác dụng của thuốc là rút ngắn thời gian điều trị chứ không có tác dụng chữa bệnh, nói như người xưa là "mạch máu đưa đi".

Trong một đơn vị quân đội chẳng hạn, cùng sinh hoạt như nhau, cùng ăn một bữa ăn lại có người đi kiết, đi tả, nhưng có người chẳng sao. Đây là nhờ mạch máu thông thương đã giúp cho cơ thể thải độc tốt. Vậy luyện Dịch Cân Kinh là chính.

Nay ta thử phân tích bệnh ung thư là gì?

Người xưa chia bệnh ung thư làm hai loại là Âm Thư và Dương Thư Do đó đã có câu: "Dương Thư dễ lành, Âm Thư khó trị.."

Dương Thư thì ai cũng biết là cái nhọt mọc ở ngoài, chín ròi vỡ, có máu mủ, ngòi mủ xanh dần cao là hết. Âm Thư là cái mụn bên trong cơ thể, có khi rắn như đá. Nguyên nhân đều do sự kết tụ của khí huyết làm trở ngại và tắt kinh lạc, do vậy các phế vật trong cơ thể cần thải mà không thải ra được. Vì máu lưu thông chậm nên các chất keo, dịch, gan, các chất khô... không đủ nhiệt năng nên công năng của máu giảm sút không thể thải được những chất không cần thiết trong cơ thể ra ngoài

Luyện Dịch Cân Kinh, tay vẩy đúng phép, miệng, dạ dày mở, máu mới sinh ra nhiệt năng đầy đủ, các vật chèn ép làm mất thăng bằng trong cơ thể bị xóa bỏ thì mới khỏi bệ.nh.

Vậy theo Dịch Cân Kinh, cơ hoành lên xuống dễ dàng, ruột, dạ dày, thận tiếp được khí nên gây được tác dụng hưng phấn. Khi chức năng của máu tăng thì giúp được việc tổng cựu nghinh tân tốt, khí huyết thăng bằng là khỏi bệ.nh. Một số người sau đây đã luyện tập Dịch Cân Kinh có hiệu quả:

- Cụ Quách Chu, 78 tuổi, phát hiện u ở não và ở phổi Luyện tập ngày 3 buổi, mỗi buổi 1,800 lần. Tập đều sau ba tháng thì tan khối u, khỏi bệ.nh.

- Ông Trương Công Phát, 43 tuổi, phát giác ung thư máu, luyện tập Dịch Cân Kinh ngày 3 buổi, mỗi buổi 4,800 lần (có dùng đường tâm can), sau ba tháng khỏi bệ.nh. Đã ba năm nay vẫn khỏe ma.nh.

- Cụ Từ Mạc Đỉnh, 60 tuổi, ung thư phổi, và bán thân bất toại Luyện tập sau ba tháng thì hết bán thân bất toại, kiểm tra khối u cũng tan mất.

Nguyên nhân bệnh ung thư trên thế giới đang bàn cãi, ngay thuốc dưỡng tâm can cũng không phải là thuốc đặc hiệu chữa trị mà là giúp tim hoạt động tốt để thải chất độc.

Vì quá trình sinh lý cơ thể con người là một quá trình phát triển, nó mang một nội dung đấu tranh rất phức tạp qua giữa cái sống và sự chết, giữa lành mạnh và bệnh tật, giữa già hấp và trẻ đại Nhưng kết quả cuộc đấu tranh là các nhân tố nội tại quyết định chứ không phải do hoàn cảnh bên ngoài

Vậy cơ thể con người là một chỉnh thể hoạt đ.ng. Trong vận động các lực phủ ngũ tạng đều dựa vào nhau tức là tương sinh, ức chế lẫn nhau tức là tương khắc. Nhưng khí huyết có tác dụng đến khắp các lực phủ ngũ tạng, cho nên việc phát sinh bệnh ung thư cũng do khí huyết lưu thông không chu đáo mà ra Đông y đã xác định là cuộc đấu tranh của cơ thể với bệnh ung thư là một cuộc đấu tranh nội bộ ở cơ thể con người Từ đó mà xây dựng quan điểm cho rằng bệnh ung thư là bệnh chữa được.

Đương nhiên bệnh tật do sự trì trệ khí huyết mà có lại làm cho hao tổn thêm khí huyết. Vậy, công việc luyện tập cho khí huyết thay đổi là tự chữa được bệ.nh. Từ đó mà tạo được lòng tin vững chắc của người bệnh đối với việc tự chữa bệnh ung thư, để tập trung tinh thần và ý chí đầy đủ để luyện tập Dịch Cân Kinh, vì phương pháp này thay đổi và tăng cường khí huyết. Nó cũng chữa được bệnh trĩ nội và trĩ ngoại Ông Hà Thúc Nguyên bị trĩ nội và chứng đầy bụng, chỉ tập một tháng là khỏi Luyện tập Dịch Cân Kinh thấy ăn tốt, ngủ ngon là việc phổ biến tốt, đã làm tăng sức khỏe các bệnh nhân nói chung và chữa được nhiều chứng bệnh như: - Suy nhược thần kinh - Cao huyết áp - Bệnh tim các loại - Bán thân bất toại - Bệnh thận - Hen suyễn, lao phổi - Trúng gió méo mồm, lệch mắt.

Đông y cho rằng vấn đề cơ bản của bệnh tật là do khí huyết (Âm, Dương) mất thăng bằng mà sinh ra Luyện Dịch Cân Kinh là giải quyết vấn đề này, nên đối với đa số các loại bệnh, nhất là bệnh mãn tính, đều có thể chữa được cả.

Phương pháp luyện Dịch Cân Kinh

Đầu tiên là nói về tư tưởng:

- Phải có hào khí, nghĩa là phải có quyết tâm luyện tập cho đến nơi đến chốn, vững vàng, tin tưởng không vì lời bàn ra tán vào mà chán nản bỏ dở.

- Phải lạc quan, không lo sợ đang mang bệnh mà mọi người gọi là hiểm nghèo, phải tin tưởng rằng mình sẽ thắng bệnh do việc luyện tập Dịch Cân Kinh.

* Tư thế:

1) Lên không, xuống có: Trên phải không, dưới nên có. Đầu treo lơ lửng, miệng không hoạt động, bụng phải mềm, lưng thẳng, thắt lưng mềm dẻo, hai cánh tay phải vẩy, cùi chỏ thẳng và mềm, cổ tay mềm, hai bàn tay ngửa ra phía sau xòe ra như cái quạt. Trong khi vẩy, hậu môn phải thót, gót chân lỏng, hậu môn phải chắc, bàn chân phải cứng, các ngón chân bám chặt như bám trên đất trơn. Đây là những qui định cụ thể của các yêu cầu cơ bản khi tập luyện Dịch Cân Kinh.

Dựa theo yêu cầu này, khi tập vẩy tay thì từ cơ hoành trở lên phải giữ cho được trống không, buông lỏng, thanh thoi, đầu không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào việc luyện tập, xương cổ buông lỏng để có cảm giác như đầu treo lơ lửng, mềm giữ tự nhiên (không mím môi), ngực trên buông lỏng để phổi tự nhiên. Hai cánh tay để tự nhiên giống như hai mái chèo gắn vào vai. Từ cơ hoành trở xuống phải giữ cho chắc đủ sức căng, bụng dưới thót vào, hậu môn nhích lên, mười ngón chân bám sát mặt đất, gót chân để phẳng lên mặt đất, bắp chân trong trạng thái căng thẳng, xương sống thẳng như cây gỗ. Khi vẩy tay nhớ nhắm câu: "lên có, xuống không." Nghĩa là lấy sức vẩy tay về phía sau (lên), khi tay trả lại phía trước là do quán tính, không dùng sức đưa tay ra phía trước (xuống).

2) Trên ba dưới bảy: Là phần trên để lỏng độ ba phần khí lực, phần dưới lấy gân sức bảy phần khí lực. Vấn đề này quán triệt đầy đủ thì hiệu quả sẽ tốt.

3) Mắt nhìn thẳng: Không nghĩ ngợi gì cả, miệng nhắm đếm lần vẩy

* Các bước tập cụ thể như sau:

a) Đứng hai bàn chân bằng khoảng cách hai vai

b) Hai cánh tay duỗi thẳng theo vai, các ngón tay xòe thẳng, lòng bàn tay quay ra sau

c) Bụng dưới thót lại, lưng thẳng. Bụng trên co lại, cổ để lỏng, đầu và miệng bình thường.

d) Các đầu ngón chân bám trên mặt đất, gót sát đất, bắp chân và đùi chân căng thẳng.

e) Hai mắt chọn một điểm đằng xa làm mục tiêu để nhìn, không nghĩ ngợi lung tung, luôn chú ý vào các ngón chân đang bám đất. Đùi về bắp chân cứng. Thót hậu môn thật chặt và nhắm đếm.

i) Dùng sức vẩy hai tay về phía sau, khi trả hai bàn tay lại phía trước, chú ý để nó buông theo quán tính, tuyệt đối không dùng sức. Tuy nhiên chân vẫn lấy gân cứng lên, hậu môn vẫn thót và co lại không rời lả.

g) Vẩy tay từ 200, 300, 400, 500, 600, 700 lần, dần dần tăng lên tới 1,800 lần vẩy, (1,800 ước chừng 30 phút).

h) Phải có quyết tâm đều đặn tập trung vào sự luyện tập, không nôn nóng tập nhanh, tập nhiều vì dục tốc bất đạt. Nhưng cũng không tùy tiện bữa tập nhiều, bữa ít hoặc nghỉ tập, vì như vậy sẽ làm mất lòng tin trong luyện tập, khó có hiệu quả.

Bắt đầu tập luyện cũng không nên làm tổn thương các ngón chân (sau buổi tập vuốt ve các ngón chân mỗi ngón 9 lần). Nôn nóng muốn khỏi bệnh này mà dùng nhiều sức sẽ không đem lại kết quả. Có quyết tâm

nhưng phải từ từ tiến dần mới đúng cách, mới kết quả tốt. Nếu tinh thần không tập trung, tư tưởng phân tán thì khí huyết loạn xạ, và không chú ý đến "trên nặng, dưới nhẹ" là sai hỏng.

Khi đã vẫy tay đến 600 lần trở lên thường có trung tiện (đánh đấm), hắt hơi, và hai chân nhúc nhích, toát mồ hôi, mặt nóng bừng... chỉ là hiện tượng bình thường đừng lo ngại Trung tiện và hắt hơi là do nhu động của đường ruột tăng lên đẩy mạnh cơ năng tiêu hóa Chân mỏi là do khí huyết dồn xuống cho hợp với vũ trụ là "thiên khinh địa trọng" (trên nhẹ dưới nặng), đây là qui luật sinh hợp với vũ trụ: Thiên khinh địa tro.ng.

Sở dĩ bệnh gan là do khí huyết tạng gan không tốt gây nên khí bị tích lũy làm cho gan khó bài tiết, do đó ảnh hưởng đến ống mật và cả tì vi.. Luyện Dịch Cân Kinh có thể giải quyết được vấn đề này, nếu sớm có trung tiện là hiệu quả tốt.

Về bệnh mắt, luyện Dịch Cân Kinh là có thể khỏi chứng đau mắt đỏ với các chứng đau mắt thông thường, cận thị, thậm chí được cả chứng đục thủy tinh thể. Trong nội kinh có nói mắt nhờ huyết mà nhìn được, khi khí huyết không dẫn đến các bộ phận của mắt, do vậy sinh ra các bệnh tật do mắt. Đôi mắt là bộ phận thị giác cũng là bộ phận quan trọng của cơ thể.

Những phản ứng khi luyện tập Dịch Cân Kinh

Khi luyện tập, cơ thể sẽ có những phản ứng nhưng tất cả đều là hiện tượng thải bệnh, không nên lo nghĩ. Liệt kê 34 phản ứng thông thường và còn nhiều phản ứng không kể hết được:

1) Đau buốt. 2) Tê dại 3) La.nh. 4) Nóng. 5) Đầy hơi 6) Sưng. 7) Ngứa 8) Ưa nước giải 9) Ra mồ hôi 10) Cảm giác như kiến bò. 11) Giật gân, giật thịt. 12) Đầu khớp xương có tiếng kêu lục cục. 13) Cảm giác máu chảy đờn dập. 14) Lông tóc dựng đứng. 15) Âm nang to lên. 16) Lưng đau 17) Máu mắt, mí giật. 18) Đầu nã.ng. 19) Hơi thở nhiều, thở dốc. 20) Nấc. 21) Trung tiện. 22) Gót chân nhúc nhích như mừng mủ. 23) Cầu trắng dưới lưỡi 24) Đau mỏi toàn thân. 25) Da cứng, da dày rụng đi (chai chân). 26) Sắc mặt biến đi 27) Huyết áp biến đổi 28) Đại tiện ra máu 29) Tiểu tiện nhiều 30) Nôn, mửa, họ 31) Bệnh từ trong da thịt bài tiết ra 32) Trên đỉnh đầu mọc mụn. 33) Ngứa từng chỗ hay toàn thân. 34) Chảy máu cam.

Các phản ứng trên đây là do trục khí bài tiết ra ngoài cơ thể, loại trừ các thứ ứ đọng gọi là bệnh tật. Khi có sự phản ứng là có sự xung đột giữa chánh khí và tà khí, nếu ta vẫn tập luyện sẽ sản sinh các chất bồi bổ có lợi cho chánh khí. Ta tập đúng cách và làm tăng sức đề kháng, nó đẩy căn bã trong cơ, gan, thần kinh và các tế bào khác mà mạch máu lưu thông bình thường không thải nổi Nhờ luyện tập Dịch Cân Kinh mà khí huyết lưu thông mới đưa nổi căn bã ra ngoài nên sinh ra phản ứng. Vậy không nên lo sợ, cứ tiếp tục luyện tập như thường. Có một phản ứng hiển nhiên là khỏi một căn bệnh, cứ tập luyện đều đặn sẽ đạt hiệu quả tốt.

Luyện Dịch Cân Kinh đạt được 4 tiêu chuẩn sau:

- Nội trung: Tức là nâng cao can khí lên, then chốt là điều chỉnh tạng phủ. Lưu thông khí huyết. Thông khí sẽ thông suốt lên đến đỉnh đầu

- Tứ trường tố: Tức là tứ chi phối hợp với các động tác theo đúng nguyên tắc theo luyện tập. Tứ trung tế song song với nội trung sẽ làm cho tà khí bài tiết ra ngoài, trung khí dồn xuống, cơ năng sinh sản ngày càng ma.nh.

- Ngũ tam phát: Nghĩa là 5 trung tâm của nhiệt dưới đây hoạt động mạnh hơn lúc bình thường. Đó là Bách hội: một huyệt trên đỉnh đầu, Gio cung: huyệt ở hai bàn tay, Dũng tuyền: huyệt ở hai gan bàn chân.

Khi luyện tập, 5 huyệt này đều có phản ứng và hoàn toàn thông suốt Nhâm đốc và 12 kinh mạch đều đạt tới hiệu quả, nó làm tăng cường thân thể, tiêu trừ các bệnh nan y mà ta không ngờ.

- Lục phủ minh: Đó là ruột non, ruột già, mắt, dạ dày, bong bóng, tam tiêu sẽ thông suốt, nghĩa là không trì trệ.. Lục phủ có nhiệm vụ tiêu hóa thức ăn, tiêu hóa, bài tiết được thuận lợi nếu không bị trì trệ, ứ đọng, cơ năng sinh sản có sức tiếp, giữ vững trạng thái bình thường của cơ thể tức là Âm Dương thăng bằng, cơ thể thịnh vượng.

Một số điều cần chú ý khi luyện tập

1) Số lần vẩy tay không dưới 800 lần. Từ 800 lần lên dần 1,800 lần (khoảng 30 phút) mới tới ngưỡng cửa của điều trị.. Người bệnh nặng có thể ngồi mà vẩy tay, tuy nhiên phải nhớ thót hậu môn và bấm mười đầu ngón chân.

2) Số buổi tập: - Sáng thành tâm tập mạnh - Trưa trước khi ăn tập vừa - Tối trước khi ngủ tập nhẹ..

3) Có thể tập nhiều tùy theo bệnh trạng. Có bệnh nhân lên số vẩy tay tới 5, 6 ngàn lần trong mỗi buổi tập. Nếu sau khi tập thấy ăn ngon ngủ tốt, tiểu và đại tiện thấy điều hòa, tinh thần tỉnh táo, thì chứng tỏ số lần vẩy tay khi luyện tập là thích hợp.

4) Tốc độ vẩy tay Theo nguyên tắc thì nên chậm. Bình thường thì vẩy 1,800 lần hết 30 phút. Vẩy lúc sau hơi nhanh hơn lúc đầu một chút, khi đã thuần thì vẩy hẹp vòng. Bệnh nhẹ thì nên vẩy nhanh và dùng sức nhiều hơn. Bệnh nặng thì nên vẩy hẹp vòng và chậm, bớt dùng sức. Vẩy tay nhanh quá làm cho tim đập nhanh mau mệt, mà chậm quá thì không đạt tới mục đích. Vì luyện tập là cần có mạch máu lưu thông.

5) Khi vẩy tay dùng sức nhiều hay ít (nặng hay nhẹ): Vẩy tay là môn thể dục chữa bệnh chứ không phải môn thể thao khích biệt. Đây là môn thể dục mềm dẻo, đặc điểm của nó là dụng ý không dùng sức, nhưng nếu vẩy tay nhẹ quá cũng không tốt, bởi vì bắp vai không lắc mạnh thì lưng và ngực không chuyển động nhiều, tác dụng sẽ giảm đi. Vẩy tay không chỉ có chuyển động cánh tay mà chính yếu là chuyển động hai bắp vai. Bệnh phong thấp thì nên dùng sức ở mức nặng một chút. Bệnh huyết áp thì dùng sức ở mức nhẹ và vẩy tay chậm.

Nói tóm lại, phần lớn tự mình nắm vững tình trạng, phân tích các triệu chứng sau khi nghe sự nhận xét của mọi người, tự mình cảm nhận sự biến chuyển trong cơ thể: nhanh nhẹn, hồng hào, tươi tỉnh hay là xấu hơn trước. Tự mình suy nghĩ rồi quyết định cách tập trên nguyên tắc là tập thể nào cho cảm thấy thoải mái, dễ chịu là đúng và tốt nhất. Đông y cho rằng động tác nhẹ là bổ ích (ích lợi cho cơ thể), động tác mạnh là loại bỏ các chất cặn bã có hại cho cơ thể (tức bệnh tật). Lý luận này đang được nghiên cứu

6) Khi vẩy tay về phía sau dùng sức 7 phần, khi trả tay về phía trước thuộc về quán tính còn chừng 5 phần.

7) Đếm số lần vẩy tay: Đếm không phải để nhớ mà có tác dụng làm cho đầu óc bình tĩnh, có tác dụng tốt cho não được căng thẳng và không nghĩ ngợi lung tung. Chân Âm được bồi dưỡng.

8) Hoàn cảnh khi luyện tập (nơi chốn): Không có khác biệt, ở nơi đâu cũng tập được, dĩ nhiên nơi nào có không khí trong lành và yên tĩnh vẫn tốt hơn.

9) Trước và sau khi tập: Trước khi tập đứng bình tĩnh cho tim được thoải mái, đầu óc được yên tĩnh để chuyển hóa về sinh lý và tâm lý. Ta có thể làm những động tác nhẹ nhàng thoải mái như trong môn khí công. Sau khi tập cũng phải bình tĩnh về 10 đầu ngón tay và 10 đầu ngón chân đủ 9 lần. Người không đủ bình tĩnh nên cần chú ý đến điểm này

10) Luyện tập Dịch Cân Kinh đúng phép: Sau khi tập thấy ngứa và bụng nhẹ nhàng, hơi thể điều hòa, mắt sáng, nước giải ứa ra nhiều, đại tiện dễ dàng, ăn ngon ngủ tốt, tinh thần tỉnh táo, bệnh tật bớt dần, thì đó là đã luyện tập Dịch Cân Kinh đúng phép. Sau khi tập đại đa số thấy có phản ứng nhưng về hiệu quả thì rất khác nhau. Nguyên nhân chính là khi tập, tư thế có thích hợp với người tập hay không.

11) Khi tập cần chú ý đến các điểm sau đây:

- Nửa thân trên buông lỏng (thượng hư)
- Nửa thân dưới giữ chắc, căng mạnh (hạ thực)
- Khi tay trả lại phía trước không dùng sức (nhẹ)
- Tay vẩy về phía sau dùng sức (nặng, mạnh)
- Mỗi lần tập tăng dần số lần vẩy tay
- Tập ngày 3 buổi kiên quyết tự chữa bệnh cho mình

12) Sự liên quan giữa tinh thần và hiệu quả khi tập luyện: Hết lòng tin tưởng, kiên quyết tới cùng. Tập đủ số lần nhất định, tập thường xuyên thì hiệu quả rất tốt. Nếu khi tập khi nghỉ, không đủ số lần tập nhất định, trong lòng còn nghi hoặc, bị động theo dư luận, thấy phản ứng lo sợ vội bỏ tập thì nhất định không hết quả.

13) Vẩy tay có sinh ra bệnh gì không? Có thể sinh bệnh do tư thế không đúng và làm sai nguyên tắc. Nhưng trong trường hợp này cũng hạn hữu không tới 1%.

14) Khi tập phải tránh đứng đầu ngọn gió cả mùa hè lẫn mùa đông.

Tóm lại cần lưu tâm vào những điều sau:

- Khi tập luôn luôn bám chặt các ngón chân vào mặt đất.
- Thót hoặc co hậu môn thật mạnh để giữ thế "thượng thư hạ thực."
- Vẩy tay từ ít tới nhiều và phải đạt 1,800 lần mới có hiệu quả.
- Khi gặp phản ứng dừng ngại, đó là diễn biến tốt, cứ tập số lần như cũ. Khi hết phản ứng hãy tăng số lần vẩy tay lên.
- Giữ vững lòng tin, kiên trì quyết tâm tin tưởng, tập luyện tới cùng, chắc chắn sẽ đẩy lùi các bệnh tật ta đang mắc phải
- Luyện tập Dịch Cân Kinh không chỉ chữa khỏi bệnh mà còn là một phương pháp phòng bệnh rất hữu hiệu

Ghi chú:

Tài liệu Dịch Cân Kinh này của cụ lương y Trần Văn Bình, người đã phổ biến và đưa tài liệu cho Phạm Viết Hồng Lam, 43 tuổi (Giảng viên Hội Hòa trường Cao đẳng Sư Phạm Nhạc Họa) để tự chữa khỏi bē.nh.

Hồng Lam bị ung thư vòm họng ở giai đoạn II, lâm vào một tình thế bế tắc. Anh đã được cụ Bình trao tập tài liệu luyện tập Dịch Cân Kinh này, và anh đã luyện tập để tự chữa bē.nh. Điều thần diệu đã đến, sau 3 tháng luyện tập, bệnh của anh đã khỏi hẳn và sức khỏe ngày một tăng không ngờ (Tài liệu được trao ngày 7/2/1989 anh tập đến tháng 5/1989) thì hết bệnh).

Sau khi hết bệnh, anh Hồng Lam kể lại quá trình luyện tập chữa bệnh của mình cho bạn bè thân thuộc nghe, đồng thời anh cũng giới thiệu tập tài liệu này trên báo Hà Nội Mới để chứng minh cho điều mình đã kể cũng như để cho đồng bào cả nước cùng biết. Tài liệu này đã trích lại từ tờ báo đó.

(Của nhà văn Vũ Hạnh sưu tầm nhờ Bs LPK lên điện toán phổ biến trong thân hữu)

4. Huỳnh Bửu Hương

Kinh Nghiệm Luyện Tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Huỳnh Bửu Hương

LTS.- Số báo trước, NVTB đã đăng bài viết của BS Lê Phước Khánh nói về môn tập luyện "Đạt Ma Dịch Cân Kinh", và những hiệu quả Chữa bệnh và giữ gìn sức khỏe cho nhiều người.

Bài viết đã được đăng vào tháng 11 năm ngoái trên nhật báo Người Việt ở - California. Sau đó, cách đây ba tuần, trên "mạng lưới internet có phổ biến bài của một độc giả góp ý thêm về kinh nghiệm tập môn nói trên. Chúng tôi trích đăng lại nguyên văn để bạn đọc tiện tra cứu (NVTB) .

Gần đây tôi có đọc loạt bài Đạt Ma Dịch Cân Kinh của BS Lê Quốc Khánh trong nhật báo Người Việt ngày 17 và 18/1/2000 và thấy rất vui mừng khi biết tập Đạt Ma Dịch thấy rõ, người nào có bệnh thì Cân Kinh có thể chữa được nhiều bệnh nan y trong đó có cả bệnh ung thư. Do đó tôi muốn góp thêm ý kiến bằng cách nói lên kinh nghiệm bản thân về việc tập Dịch Cân Kinh để giúp độc giả hiểu rõ hơn cách luyện tập và củng cố lòng tin vào phương pháp tập luyện này. Vào năm 1974, chúng tôi được anh Nguyễn Kim Tri, Thiếu tá ở Võ Phòng Tổng Thông, cho chúng tôi phóng ảnh của quyển Đạt Ma Dịch Cân Kinh bằng chữ Tàu ' và khuyên chúng tôi nên tập luyện theo sách ấy, rất tốt cho sức khỏe, vì đây là cách luyện tập của Chùa Thiếu Lâm dành cho môn sinh luyện trước khi học võ. Sau đó chúng tôi nhờ người dịch đại ý của quyển sách và tập luyện. Sau bốn tháng tập luyện mọi người trong. phòng. tôi (Khối Đặc Biệt, Trung Tâm Phối Hợp Thi Hành Hiệp Định Ba Lê, Phủ Tổng Thống) đều đạt kết quả tốt. Người nào không có bệnh thì đều lên cân, da dẻ hồng hào thấy rõ, người nào có bệnh thì bớt bệnh. ông Long, thư ký đánh máy, bị huyết áp cao thì sau 4 tháng tập, huyết áp xuống bình thường, mặc dầu không có uống thuốc. Lúc ấy ngày nào tôi cũng tập 1200 cái đánh tay (Lúc mới khởi sự tập 200, về sau tăng dần)...

Sau tháng 4 năm 1975, suốt thời gian ở trong các trại cải tạo từ Miền Nam ra tới Miền Bắc, ngày nào tôi cũng tập Dịch Cân Kinh một lần, và vẫn giữ mức 1200 cái đánh tay. Nhờ vậy mà mặc dù ăn đói và rất ốm yếu tôi vẫn có thể chịu được và ít bị bệnh. Anh em nói vì tôi là "quan văn" trong ngành võ (luật sư Tòa Thượng Thẩm Sài Gòn, thiếu tá) nên không có sức chịu đựng bằng các anh em khác, phần. đông là tiểu đoàn trưởng tác chiến, quận trưởng hoặc hạm trưởng Hải quân cấp chỉ huy Biệt kích Dù, An ninh quân đội, v.v...

Hồi mới ra Hoàng Liên Sơn ở huyện Văn Chấn, thuộc tỉnh Nghĩa Lộ cũ, vào tháng 7 năm 1976, mỗi lần đi lấy gạo, tôi cùng một anh nữa khiêng lối 20, 25 kí đi lô 7, 8 cây số đường rừng.

Khi về gần tới trại có đèo 19 tháng 5 rất cao, thường tôi yêu cầu anh cùng khiêng với tôi phải ngồi nghỉ một chút rồi mới đi tiếp. Sau đó tôi nói với Thầy Thuận, một đại đức, thiếu tá tuyên úy Phật giáo, người ở cùng một lán và cùng tập Dịch Cân Kinh với tôi mỗi ngày, về việc tôi qua không nổi đèo 19 tháng 5.

Thầy nói: "Bác cứ tập lên 2000 cái cho tôi, bác sẽ qua nổi đèo ấy. Nghe lời Thầy Thuận, tôi tập lên đến 2200 cái đánh tay mỗi ngày. Và lối nửa tháng sau, khi đi lấy gạo, tôi được giao phải vác một mình 20 kí (vì họ cho là chúng tôi ra Bắc một thời gian rồi, phải vác nổi 20 kí đi xa), nặng gấp đôi lần trước, thế mà khi qua đèo 19 tháng 5 tôi qua luôn, không phải ngừng lại để nghỉ như trước. Tôi biết ngay là nhờ tập Dịch Cân Kinh theo lối Thầy Thuận chỉ nên mới đạt được kết quả ấy, chứ việc ăn uống thì chúng tôi vẫn bị đói dài dài (ở Miền Bắc trong ba năm đầu gia đình không được gởi thực phẩm cho chúng tôi). Hồi đó tôi tập nổi 2200 cái đánh tay cho mỗi lần là nhờ hằng ngày tôi phải leo núi, đồi, phải làm việc nặng nên chân mạnh hơn lúc ở Sài Gòn. Chân phải mạnh, rắn chắc thì tập mới lâu được vì suốt buổi tập mình phải đứng tấn.

Tôi còn nhớ, có một hôm chúng tôi phải khiêng một khúc cây to Anh bộ đội nói "Chỉ cần 10 người khiêng cây này, anh nào yếu cho khỏi khiêng." Tôi đưa tay lên xin khỏi khiêng, vì tôi biết là tôi yếu nhất trong anh em. Đồng thời có một anh nữa, anh Duyệt, cũng đưa tay. Anh bộ đội trở tôi và nói: "Anh không

yếu bằng anh này" vừa chỉ anh Duyệt. Sau đó tôi nhìn lại thì thấy anh Duyệt mặt mày xanh xao mặc dù thực sự anh mạnh hơn tôi. Nhờ tập Dịch Cân Kinh mỗi ngày nên dù ăn đói nhưng da mặt tôi không xanh mét như một số anh' khác. Tập Dịch Cân Kinh giúp mình luôn luôn ngủ ngon và không bao giờ bị táo bón, máu huyết được lưu thông mạnh mẽ trong thời gian tập, nhờ đó da dẻ chúng ta luôn được hồng hào và bệnh tật tan biến đi.

Sau đây tôi xin nói về cách tập thế nào cho đúng. Khi chúng tôi mới có cuốn Đạt Ma Dịch Cân Kinh, chúng tôi coi theo hình vẽ trong đó mà tập theo. Sau lối hai tuần tập luyện, chúng tôi thấy không có kết quả gì cả. Do đó chúng tôi phải nhờ người dịch cuốn sách ấy, và khi tập đúng cách rồi thì kết quả thấy rất rõ.

Tôi xin diễn tả tư thế và việc phải làm của một người tập Dịch Cân Kinh"

1) Người tập Dịch Cân Kinh nên đi giày hay dép, không nên đi chân đất.

Hai chân dang ra, khoảng cách giữa hai ngón chân cái bằng khoảng cách của hai vai.

Hai bàn chân đứng song song với nhau Mười ngón chân bám chặt xuống giày hay dép

2) Gồng cứng (lên gân) bắp chuối và bắp về chân, hậu môn nhú lại và thót lên.

Suốt buổi tập hai chân như trồng cây xuống đất, từ thắt lưng trở xuống luôn luôn cứng nhắc, không suy chuyển .

Tóm lại đó là thế đứng tấn của người luyện võ. Nếu đã dang hai chân đúng tầm, đã gồng (lên gân) hai chân thật chắc, bám mười ngón chân thật chặt xuống dép hoặc giày, nhú hậu môn lại và thót lên rồi thì ta thấy từ thắt lưng trở xuống chân thật là chắc nịch.

Và trong suốt buổi tập ta phải luôn chú ý đến phần từ thắt lưng trở xuống và làm đúng như thế.

Nếu ta không chú ý đến phần này thì công phu luyện tập sẽ mất gần hết, không mang lại kết quả mong muốn.

3) Đầu như dây treo (giống như có sợi dây treo mình lên vậy) để cổ được thẳng, mặt ngó về phía trước, nhìn một điểm cao hơn mình một tí để cổ không rùng xuống.

4) Ở miệng, hai môi chạm nhẹ vào nhau, không mím môi cũng không hở môi. Hai hàm răng chạm nhẹ vào nhau, (đầu chót lưỡi để trên nước răng trên (để luồng điện được lưu thông)

5) Ở mỗi bàn tay, các ngón luôn dính vào nhau (chớ không phải xòe ra, sách có vẽ hình rất rõ về điểm này).

Khi đánh tay, lòng bàn tay hướng về phía sau (tức là mu bàn tay đưa ra phía trước)

Động tác duy nhất là đánh hai tay từ phía trước ra phía sau.

Khi đưa hai tay ra phía trước, hai cánh tay sẽ hợp với thân người thành một góc 30 độ khi đánh tay ra phía sau, một góc 60 độ.

Tóm lại khi đánh tay ra phía sau, đánh hết tay.

Khi đưa hai tay ra phía trước chỉ là một cái trón của việc đánh tay ra phía sau còn lại mà thôi, do đó chỉ có 30 độ..

Mỗi lần đánh tay từ phía trước ra phía sau thì kể một cái đánh tay. Khi mới bắt đầu tập, nên khởi sự đánh tay 200 cái mỗi lần tập. Nếu muốn mau có kết quả thì tập mỗi ngày hai lần, sáng và chiều. Còn nếu có ý chí lớn hơn nữa thì tập ba lần mỗi ngày (sáng, trưa, chiều) càng tốt.

Tập ở ngoài sân hay ở trong nhà đều được, miễn là ở nơi thoáng khí và yên tĩnh.

Không nên tập sau khi ăn cơm no. Khi thấy mệt là nghỉ ngay, không nên tập quá sức, và khi còn có thể tập nữa mà không mệt thì nên tiếp tục tập cho đúng sức mình.

Khi mới tập, khởi sự bằng 200 cái đánh tay mỗi lần tập, về sau khi thấy còn có thể tập thêm thì tăng lên dần, thí dụ 250, 300, 350, v.v... Hồi tôi mới tập một thời gian ngắn sau là tôi lên đến 1200 cái đánh tay cho mỗi lần tập (trong 15 phút). Hồi đó còn trẻ nên tôi đánh rất nhanh, và mỗi ngày tôi chỉ tập một lần. Sau khi tập xong ta thấy khát nước (nên uống nước ngay), đó là tập vừa sức. Sau khi tập tôi thường đi chậm bằng cách giở chân lên cao, vừa co giãn hai cánh tay.

Có người mới khởi sự đã tập trên 1000 cái thì mặt bị nổi mụn ngay. Nếu tập đúng cách tôi thấy không có bị phản ứng gì cả mà càng ngày ta càng thấy khỏe ra. Mình tập được nhiều hay ít là do mình có thể đứng tấn được bao lâu, chứ không phải ai muốn tập bao nhiêu lần cũng được. Còn nếu đánh tay để đếm số lần cho được nhiều mà không gồng (lên gân) hai chân cho thật cứng chắc và nhứ hậu môn lại, thót lên thì sẽ không đạt được kết quả mong muốn.

Về tốc độ đánh tay thì sách nói đánh tay nhanh như người đi đánh đồng xa. Đánh tay càng nhanh thì máu quyết lưu thông càng mạnh trong thời gian ấy, và sẽ cuốn theo mọi bệnh tật. (Sách nói muốn tập trị bệnh thì nên tập từ 2000 - 3000 cái mỗi ngày trong vòng lối 30 phút.

Và sau đây là hai nguyên tắc quan trọng cần phải áp dụng trong lúc tập:

Thượng tam hạ thất:

Nếu trong thời gian tập mình dùng 10 phần sức lực thì từ thất lưng trở xuống mình dùng đúng 7 phần và phải luôn luôn chú ý đến việc gồng cứng (lên gân) hai chân, nhứ hậu môn lại và thót lên.

Từ thất lưng trở lên, mình dùng 3 phần sức lực.

Đó gọi là thượng tam hạ thất là thượng hư hạ thực, trên ba dưới bảy hay trên hư dưới thực.

Trong việc đánh tay cũng thế. Khi đưa tay ra phía sau dùng 7 phần sức lực, đưa ra trước thì chỉ dùng 3 phần.

Trước ba sau bảy hay trước hư sau thực, đánh tay ra phía sau mới là thực cần thiết, và phải đánh cho hết tay.

Tâm bình khí tịnh:

Trong suốt thời gian tập ta không được suy nghĩ điều gì (điều này hơi khó) ngoại trừ việc nhằm đếm số lần đánh tay. Đó là tâm ' bình.

Còn khí tịnh là trong thời gian tập ta thở bình thường, chứ không phải thở theo nhịp tay.

Có một môn phái thở theo nhịp tay, nghe nói đó là phái Võ Đang Nhưng phái Thiếu Lâm Tự thì không thở theo nhịp tay.

Hồi tôi ở Hoàng Liên Sơn, tôi tập không thở theo nhịp tay, Thầy Thuần thở theo nhịp tay, cả hai chúng tôi đều đạt kết quả tốt\.

Sau cùng tôi xin nói một vài kinh nghiệm trong khi tập:

Nếu đánh tay nhanh mà ta thấy tê mười đầu ngón tay thì đó là vì ta không nhúu hậu môn, và thót lên, hoặc là vì ta để hở mười ngón tay (bàn tay năm ngón phải để dính với nhau, không được hở, điều này trong sách có vẽ hình rõ lắm).

Nếu lúc tập mà ta thấy đầu hơi nặng là vì cổ ta không thẳng, đầu không như dây treo, luồng điện thay vì đi xuống lại đi ngược lên đầu.

Hồi ở Hoàng Liên Sơn, tối nào tôi cũng ra sân tập và đeo bao tay vì trời lạnh Khi đánh tay được lối 1500 cái trở lên là tôi thấy ấm người, khỏi mang bao tay nữa, và mỗi cái đánh tay nghe như có hai luồng điện chạy xuống hai chân vậy.

Bây giờ đã lớn tuổi, tôi chỉ tập nổi tổ đa là trên dưới 800 cái đánh tay mỗi lần mà thôi. Thêm vào đó, ngày nào tôi cũng đi bộ ít nhất nửa giờ và tôi thấy rất tốt cho sức khỏe, rất tốt cho việc tập Dịch Cân Kinh. Trong tất cả các môn tôi đã tập (hồi ở VN tôi tập dưỡng sinh trong vườn Tao Đàn), tôi nhận thấy môn Dịch Cân Kinh của Đạt Ma Tổ Sư là hữu hiệu hơn cả. Nhưng điều cần yếu là phải tin tưởng và kiên nhẫn tập đều đặn thì mới có kết quả.

Orange, 12/12/2000 Huỳnh Bửu Hương

5. Kim Dung

"Dịch cân kinh" - Kim Dung Trích Tiểu ngạo giang hồ- Hồi 104

[...] Pho "Dịch cân kinh" đó là của Đạt Ma lão tổ sáng chế ra Thiền nông nhị tổ Tuệ Khả đã lược được ở dưới chân tường, chỗ lão tổ diện bích. Tuệ Khả đại sư nguyên pháp danh là Thần Quang, người thành Lạc Dương, thông suốt Khổng học và Lão học từ thuở nhỏ. Hồi Đạt Ma lão tổ trụ trì ở bản tự, Thần Quang đại sư lên chùa xin thụ giáo thêm. Đạt Ma lão tổ thấy những điều sở học của đại sư rất phức tạp mà đại sư lại ý mình thông minh, khó bề giác ngộ thiền lý, nên đã cự tuyệt không muốn thu nạp, Thần Quang đại sư năn nỉ mãi, thủy chung vẫn không được nhập môn. Thần Quang đại sư thấy mình năn nỉ cách nào Đạt Ma lão tổ cũng không chấp thuận liền vung kiếm lên tự chặt đứt cánh tay trái

[...] Đạt Ma lão tổ thấy Thần Quang thành khẩn như vậy mới thu làm đệ tử và đổi pháp hiệu là Tuệ Khả. Sau đại sư được lão tổ truyền chức làm Thiền Tôn pháp thống. Đời Tùy có nhà sư được phong làm Thiền Tôn phổ giác đại sư chính là vị này Tuệ Khả nhị tổ lược được "Dịch cân kinh" viết bằng chữ Phạn, nghĩa lý rất uyên thâm. Khi lược được di kinh thì Đạt Ma lão tổ đã viên tịch rồi nên không hỏi ai được. Nhị tổ nghĩ rằng Đạt Ma lão tổ diện bích chín năm mới lưu lại cuốn kinh này thì dù kinh văn sơ sãi, song nhất định không phải chuyện tầm thường. Thế rồi ngài đeo kinh lên lưng đi khắp danh sơn thắng cảnh tìm kiếm cao tăng để nhờ giải thích. Nhưng hồi đó nhị tổ đã là một vị cao tăng đắc đạo đương thời, khổ tâm suy nghĩ còn chưa hiểu được. Vậy thì việc tìm kiếm một bậc diệu pháp cao thâm hơn Nhị tổ lại càng khó khăn. Vì thế mà hơn 20 năm những điều bí ẩn trong kinh văn thủy chung vẫn không sao hiểu được. Một hôm Nhị tổ gặp tuyệt đại pháp duyên được cùng một nhà sư Thiên Trúc pháp hiệu là Ban Thích Mật Đế trụ trì ở núi Nga Mi tinh Tứ Xuyên đàm luận Phật học rất ý hiệp tâm đầu Nhị tổ liền lấy "Dịch cân kinh" ra để cùng Ban Thích Mật Đế nghiên cứu Hai vị cao tăng ở trên đỉnh núi Nga Mi suy luận trong 19 ngày mới hiểu hết.

[...] Nhưng Ban Thích Mật Đế chỉ là một vị cao tăng về Thiền Tôn Phật học. Mãi đến 12 năm sau, Nhị tổ trên đường đi Trường An gặp một chàng thanh niên tinh thông võ nghệ.. Nhị tổ cùng y đàm luận ba ngày ba đêm mới thấu đáo được đến chỗ ảo diệu về "Dịch cân kinh".

[...] Chàng thanh niên đó là một vị khai quốc đại công thần của Đường triều tên gọi Lý Tĩnh. Sau Lý Tĩnh phò tá vua Thái Tôn bình định rợ Đột Quyết ra ngoài làm tướng soái, vào triều làm tướng văn, được phong chức Vệ Công. Sở dĩ Lý Vệ Công mà lập được kỳ công tuyệt thế cũng một phần nhờ ở "Dịch cân kinh" mà thành.

[...] "Dịch cân kinh" tuyệt diệu ở chỗ bao quát các mạch lạc con người, liên hệ với tinh thần ngũ tạng. Khấp mà không tan, đi mà không dứt. Khí ở trong sinh, huyết ở ngoài thân. Luyện được kinh này rồi thì tâm động là nội lực tự phát huy như nước triều dâng. Thiếu hiệp ơi! Luyện "Dịch cân kinh" khác nào bơi thuyền trên làn sóng dữ. Đợt sóng dâng lên hạ xuống thì con thuyền dĩ nhiên lúc cao lúc thấp, cần chi phải dùng sức?

[...]

6. LVT

Huyền Thuyết Bồ Đề Đạt Ma Sư Tổ - Thiên Và Võ Đông Phương - LVT - VNTP

Trong văn minh nhân loại phải nói Đông Phương có nhiều học thuật kỳ bí nhất, còn được lưu lại trong sử sách, trong đó phải kể Thiên Tông và Võ Thuật.

Cái minh triết của Thiên nằm ở tâm linh. Cái minh triết của Võ nằm trong kỹ thuật dưỡng sinh và chiến đấu quyền biến.

Tuy những phép tắc có được ghi lại trong thư tịch, nhưng cái thâm sâu huyền diệu của chúng lại không thể thấy ngay trên chữ nghĩa Với Thiên chỉ là "Kinh Vô Tự". Với Võ cũng là "Tâm truyền tâm".

Sư tổ đạo Thiên và sư tổ Võ môn Đông Phương lại chỉ là một người Nhân vật thần kỳ này đã hòa hợp tư tưởng minh triết Ấn Độ và Trung Hoa để sáng tạo ra các phương thuật sống Tự Tại và An Nhiên với phép Thiên Định và Võ công cao siêu

Nhân vật đó có thật, nhưng người ta chỉ còn nghe lại các huyền thuyết về Ngài như sau:

- Sư tổ từ Tây sang Đông
- Khai sáng Thiên và Võ
- Truyền thuyết và Di tích

Sư Tổ Từ Tây Sang Đông: Trên 2500 năm về trước, Đức Thích Ca đã sáng lập ra Phật giáo, và người là vị giáo chủ đầu tiên. Sau khi Phật nhập diệt, đệ tử của ngài là Ca Diếp lên nối ngôi giáo chủ. Sau đó giòng truyền thừa của Phật giáo lần lượt qua tay các tổ A Nan, Thương Na Hòa Tu, Ưu Ba Cấp Đa, Đề Đa Ca, Di Gia Ca... khi truyền tới tổ Bát Nhã Đa La thì là đời thứ 27 và đến Bồ Đề Lạt Ma là vị tổ thứ 28.

Bồ Đề Lạt Ma nguyên là Đạt Ma Thiên Sư (? - 536) nguyên quán Thiên Trúc Ấn Độ, là con thứ ba của Hương Chí quốc vương (Bà La Môn), thuộc dòng họ Xát Đế Lợi Tuy là con nhà quyền quý nhưng người không ham muốn lối sống phù phiếm xa hoa, nên bỏ nhà đi tu, theo một cao tăng Phật giáo là Bát Nhã Đa La Tôn Giả.

Phật giáo Ấn Độ ở thời kỳ mà Bát Nhã Đa La Tôn Giả là tổ, không mấy phát triển, bởi vì căn tánh người Ấn Độ bấy giờ chưa được thành thực. Do đó cho nên Bát Nhã Đa La đã phái Đạt Ma qua Đông thổ tức đất về phía Đông tức Trung Hoa để truyền pháp vì thấy rằng Phật giáo bên đó đi sai phương hướng, hơn nữa Ngài cũng nhận định rằng căn tánh người Trung Hoa lúc ấy đã tới độ chín mùi

Kể từ thế kỷ thứ nhất, vào thời Đông Hán, đời vua Minh Đế niên hiệu Vĩnh Bình, Phật giáo Ấn Độ bắt đầu du nhập vào đất Trung Hoa, nhưng phần lớn chỉ giới hạn trong hàng vua chúa quan lại và dừng lại ở mức độ dịch kinh sách Phạn ngữ sang Hán tự rồi thôi Hơn nữa ở thời kỳ đầu Phật giáo chỉ được coi là một thứ tôn giáo ngoại lai, chứ chưa được đưa lên hàng quốc giáo

Sau này Đạt Ma chuyển qua đất Trung Hoa để hoằng dương đạo Phật, cho nên Đạt Ma đã trở thành thủy tổ của Phật giáo Trung Quốc nói riêng và cho cả vùng Đông Nam Á nói chung. Người ta đã tôn Đạt Ma là "Thiên Tông Đệ Nhất Tổ".

Vào thời Nam Bắc triều phân tranh, ý thức và tư tưởng của Lão tử và Trang tử phát triển rộng khắp. Ở vào hồi Nam triều đời vua Lương Võ Đế niên hiệu Phổ Đạo, Đạt Ma đã ngổi thuyền tới Trung Hoa và cập bến Quảng Châu, nên thành Quảng Châu còn được gọi là "Tây lai sơ địa" để đánh dấu việc đặt chân lên bờ của Đạt Ma tổ sư khi ngài mới từ bến Tây Vực qua

Dân Quảng Đông hồi đó thấy Đạt Ma người đen như củ sừng, lại râu tóc bờm xờm nên đã gọi ngài là "Ma La Xát" và ngày nay người Quảng vẫn dùng câu đó để chỉ người Ấn Độ..

Sau đó Đạt Ma tới Kim Lăng, Lương Vũ Đế Tiêu Khả đã thân hành tiếp đãi người Tuy rằng Tiêu Khả là vị vua rất ngoan đạo và có nhiều công hiến to lớn đóng góp cho Phật giáo bấy giờ, song vì quá nặng phần giáo lý theo kinh sách, cho nên Đạt Ma cảm thấy cơ duyên không hợp và ngài đã bỏ đi

Định lên phía Bắc, nhưng lúc bấy giờ nước sông Trường Giang đang lên to, lại không có thuyền nên ngài ngắt một nhánh cỏ lau đặt xuống mặt nước và đặt chân lên, cứ thế rẽ sóng vượt con nước qua bờ sông bên kia như thể đi trên đất bằng. Những thường dân Trung Hoa đứng hai bên bờ sông lúc bấy giờ trông thấy cảnh tượng kỳ lạ như vậy cho là Bồ Tát giáng thế. Đó là sự tích Đạt Ma đạp nhánh cỏ lau, vượt sóng qua sông.

Khai Sáng Thiên Và Võ:

Sau khi vượt sông Trường Giang, Đạt Ma đã đi lên miền núi Tung Sơn, thuộc tỉnh Hà Nam, ở nơi ấy có ngôi chùa Thiếu Lâm. Thiếu Lâm Tự được kiến tạo vào năm 496.

Bạt Đà là một vị cao tăng từ Thiên Trúc qua, rất được ông vua bấy giờ là Hiếu Văn Đế trọng đãi, đã khai sáng ra ngôi chùa này. Ở đây người ta đã truyền dạy pháp môn tu "tư, giải thoát" Tiểu Thừa tại nơi đây

Ba mươi năm đến đó, Bồ Đề Đạt Ma đã truyền dạy môn Thiền lập ra phái Thiền Tông. Thiền Tông của Đạt Ma chủ trương "Bất lập văn tự, dĩ tâm truyền tâm" và "Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật".

Sau đó người đã vào "diện bích" trong động Thiếu Thất ở ngọn Ngũ Nhũ Phong liền trong 9 năm và người đã thành tựu sự truyền thừa của môn Thiền tại nơi đây. Cho nên Thiếu Lâm Tự còn được mệnh danh là "Đình Tổ của Thiền Tông" và "Thiếu Thất động" được gọi là "Đạt Ma động" và được xếp hạng vào hàng văn hiến lịch sử quốc tế.

Trong những năm tháng xoay mặt vào vách đá ngồi thiền định, chim chóc đã bay đến làm ổ trên mình mà ngài không hề hay biết. Qua đó đủ thấy Thiền công thâm hậu của ngài

Người thời bấy giờ gọi Đạt Ma là "Bích quán Bà La Môn".

Ngày nay bên Trung Hoa có pháp môn rất nổi tiếng gọi là "Đạt Ma diện bích công" được đông đảo người ưa thích và hâm mộ.. Đạt Ma đã từng thu tóm pháp này trong mấy câu như sau:

Ngoại chi chư duyên Nội tâm vô suyễn Tâm như tường bích Khả dĩ nhập đạo

Nghĩa là: Ngoài bất các duyên. Trong không vọng niệm. Tâm như tường đá. Sẽ vào được đạo

Ngoài ra ngài cũng hằng dạy cho các đệ tử phải luôn giữ theo 4 hạnh là:

Báo oán hạnh Tòng duyên hạnh Xưng pháp hạnh Vô sở cầu hạnh

Mục đích 4 hạnh dùng để đối trị và giữ lòng bình thản trước mọi chướng duyên có thể diễn ra trong quá trình tu tập thiền đi.nh. Bởi thế người đời cũng cho rằng "Bích quán tứ hạnh, vi Đạt Ma chi đạo".

Trong thời gian Đạt Ma tu Thiền ở núi Tung Sơn, ngài đã thu nhận một đệ tử là pháp sư Thần Quang, sau cho cải pháp danh là Huệ Khả. Câu chuyện được truyền tụng như sau:

Diêm Vương sai quỷ vô thường đi tìm pháp sư Thần Quang. Thần Quang biết là thọ hạn của mình đã tới, vội đi tìm Đạt Ma để học pháp "liễu sanh tử". Khi đó Đạt Ma đang sửa soạn ngôi thiền. Sau khi nghe hết ý định của Thần Quang, ngài chỉ quay đầu nhìn một cái, đoạn mặc nhiên đi vào cuộc thiền đi.nh.

Thần Quang vì thành tâm cầu pháp đã kính cẩn quỳ gối bên ngài chờ đợi Vào một ngày mùa đông tuyết lạnh 9 năm sau đó, Đạt Ma đã xuất định khi nhìn thấy Thần Quang vẫn còn quỳ gối kể bên. Ngài rất cảm động và ưng thuận cho làm đệ tử. Sau này Huệ Khả đã được Đạt Ma truyền cho pháp y và 4 cuốn kinh Lăng Già để nối tiếp dòng truyền thừa của Thiền Môn.

Sau Đạt Ma, Huệ Khả trở thành nhị tổ, rồi lần lượt tới Tăng Xán làm tam tổ, Đạo Tín làm tứ tổ, Hoàng Nhãn làm ngũ tổ và Huệ Năng làm lục tổ.

Về xuất xứ Võ công, tương truyền rằng khi dạy Thiền, Đạt Ma thấy nhiều vị sư đệ tử mặc chứng xanh xao ốm yếu Sau khi nghiệm xét, ngài đã hiểu được nguyên nhân vì họ tuy tinh tấn tu thiền, nhưng hầu như không vận động cơ thể. "Tĩnh" quá dư mà "Động" bất túc, đã là cội nguồn của căn bệnh. Ngài truyền dạy Khí công, vừa hít thở vừa chú tâm vào nội lực để phát sức ra Đó là căn bản của Nội công, trong nháy mắt có thể biến năng lượng bên trong thành sức mạnh ghê gớm: Chưởng Lực.

Để rèn luyện sức cho các sư tăng. Đạt Ma dạy cho các đệ tử tập "Dịch Cốt Kinh", "Tây Tủy Kinh", "Dịch Cân Kinh". Người ta đã tìm thấy trong "Thiếu Thất động" ở sau khuôn viên chùa Thiếu Lâm khi ngài viên tịch, nơi ngài ngồi diện bích 9 năm, 3 cuốn di thư "Dịch Cốt Kinh", "Tây Tủy Kinh" và Dịch Cân Kinh".

"Dịch Cốt Kinh" và "Tây Tủy Kinh" đã bị thất lạc chỉ còn lại cuốn "Dịch Cân Kinh" vẫn được mọi người ưa thích, lưu truyền luyện tập cho tới ngày nay

Về sau chùa Thiếu Lâm, do ở chỗ hẻo lánh, nhiều kẻ cướp nhòm ngó đồ tế tự như chuông vàng khánh ngọc quý giá để đến cướp bóc, thêm trải qua nhiều cơn biến động, bởi nạn binh đao và hỏa hoạn do triều đình gây ra, nên các sư trau dồi luyện tập võ công cao để chống lại, phát sinh ra môn phái Võ Đang và tiếp theo các môn phái võ khác lang rộng trong giới giang hồ. Nhưng về sau cho đến bây giờ Thiếu Lâm Tự vẫn được xem là sơn tổ khai sáng võ công Đông Phương.

Thiếu Lâm Tự từng là nơi bồi dưỡng anh hùng như Nhạc Phi, Triệu Kế Quang và nhiều hào kiệt phản Thanh phục Minh. Khi nói tới võ Tàu là người ta chỉ nghĩ tới võ Thiếu Lâm mà tổ sư là Bồ Đề Đạt Ma

Truyền Thuyết Và Di Tích: Sau ngày viên tịch, các đệ tử đã đưa di hài của Đạt Ma về an táng ở dưới chân núi Hùng Nhĩ Sơn, tỉnh Hà Nam.

Sau đó, bửu tháp tàng trữ linh cốt Đạt Ma cũng được xây cất lên ở nơi đó.

Lại có truyền thuyết nói rằng, sau khi đã thi tịch được 3 năm, có người vẫn thấy Đạt Ma đang ung dung đi trên đường. Lúc ấy, ngài chỉ bước đi chân không, một bên tay cầm cây thiền trượng, còn tay kia cầm lơ lững một chiếc giấy

Hỏi rằng: Người đi đâu đó? thì trả lời rằng: Đi về Tây Thiên!

Chuyện Đạt Ma còn sống làm mọi người kinh ngạc và không tin, họ đã cùng nhau khai quật mộ Đạt Ma và duy chỉ tìm thấy có một chiếc giấy mà thôi Đó là chuyện Đạt Ma mang chiếc giấy trở về Tây Thiên.

Trong thời kỳ Ngũ tổ Hoảng Nhãn, Thiền Tông phân chia thành hai phái Bắc và Nam.

Phái Bắc Thiền chủ trương tu Tiệm Ngộ Tiểu Thừa, vị đại biểu là Thần Tú pháp sư

Phái Nam Thiền do Huệ Năng làm chủ trì, tu theo pháp Đốn Ngộ Đại Thừa

Câu chuyện được kể lại như sau:

Số là Ngũ Tổ bảo chúng đệ tử làm bài kệ bằng thi văn, để qua đó người tuyển lựa kẻ nối dõi y bát.

Thần Tú pháp sư là đại đệ tử của người đã làm bài kệ như sau:

Thân thị bồ đề thụ Tâm như minh kính đài Thì thì cần phát thức Mạc sử nhạ trần ai

Ý nói:

Thân là cây bồ đề Tâm như đài gương sáng Luôn luôn chăm lau chùi Chớ để nhuốm trần ai

Huệ Năng (638-713) tục họ Lư, người Tân Châu, Quảng Đông, nhà nghèo, làm nghề bán củi để nuôi mẹ. Lúc đó mới xuất gia không bao lâu, làm công việc tạp dịch như xay giã gạo trong chùa, địa vị rất thấp kém và dốt chữ. Nhưng là bậc có huệ căn lớn, đã ứng khẩu đọc ra một bài thơ và nhờ tay kẻ khác ghi chép lại như sau:

Bồ đề bốn vô thụ Minh kính diệp phi đài Bản lai vô nhất vật Hà xứ nhạ trần ai

Ý nói:

Bồ đề vốn không cây Gương sáng cũng không đài Xưa nay không một vật Đâu chỗ nhuốm trần ai

Hai bài kệ trên đây rất xuất sắc tuyệt vời, nhưng cũng làm nổi bật đường hướng "tâm pháp" khác biệt nhau rõ ràng, nhưng "ngộ tính" của Huệ Năng có phần cao hơn cho nên Ngũ Tổ đã mật truyền cà sa do Đạt Ma để lại cho Huệ Năng và chỉ thị phải bỏ về phương Nam để tránh khỏi bị phe phái của Thần Tú ám hại.

Sau này phái Thiền Bắc dần dần bị suy thoái, Thiền Tông Nam truyền của Huệ Năng ngày một phát triển và được coi là dòng thiền chánh thống.

Vào cuối đời Đường, thiền "Đốn Ngộ" Đại Thừa lại phân chia ra thành 5 tông khác nhau như sau: Qui Nhượng Tông, Lâm Tế Tông, Tào Động Tông, Vân Môn Tông, và Pháp Nhãn Tông.

Sự kiện này xảy ra đã được tổ Đạt Ma lường biết trước từ lâu và được người nêu lên trong mấy câu kệ để lại cho hậu thế như sau:

Ngô bản lai thử thổ Truyền pháp cứu mê tình Nhất hoa khai ngũ diệp Kết quả tự nhiên thành

Trong khu lăng mộ của Đạt Ma, có tấm bia đá lớn, trên ghi những lời của Lương Võ Đế Tiêu Khả đã ca tụng Đạt Ma và những công đức của người. Truyền kể khi xưa, vì làm người phật ý bỏ đi, vua Tiêu Khả rất hối hận, đã cho kẻ hạ thần đuổi theo để thỉnh người về, nhưng đã muộn vì người đã quá giang sang tới nước Ngụy. Sau khi Đạt Ma viên tịch, Lương Võ Đế đã cho xây lên tám bia thạch nói trên để kỷ niệm người.

Ngày nay, trên chùa Thiếu Lâm trong ngôi "Thiên Phật điện" có đặt thờ một phiến đá rất quý và linh thiêng. Đó là tám "Điện Bích Ảnh Thạch", đá cao ngoài thước tây. Trên mặt đá có những đường chấm phá tự nhiên như bức tranh thủy mặc, miêu tả đầy đủ hình dong tướng mạo của Đạt Ma.

Trong truyền thuyết, trong suốt quá trình 9 năm trường ngồi ngó vách nhập định, hình hài Đạt Ma đã được phóng xạ và ghi tạc lên phiến đá. Nghe nói, nếu ai có duyên mai mắn, được kẻ cận bên tấm đá linh thiêng này để ngồi thiền, thì sẽ dễ dàng nhập được vào cuộc Định, tựa như đã tiếp nhận sự hộ trì của Bồ Đề Đạt Ma vậy.

Về di tích võ thi tại Thiếu Lâm Tự, sau điện Thiên Vương vẫn còn tượng đá Đạt Ma " Nhất Vĩ Độ Giang" kiến lập từ đời nhà Nguyên, diễn tả thuật khinh công "Đạt Ma quá giang" khi người đi qua sông Trường Giang lên phía Bắc.

Ngày nay hàng năm nhằm ngày mùng 5 tháng 10 âm lịch là ngày kỷ niệm Bồ Đề Đạt Ma giáng sanh.

Tham khảo:

- The Buddhist conquest of China - Ệ ZUACHER.
- Thánh tích thực lục.

7. Võ Sư Nguyễn Lâm

Giai thoại và truyền thuyết võ lâm

VB Xuân Tân Ty

Võ Sư Nguyễn Lâm, chương môn KIENANDO Kung Fu Việt Nam

Trong rừng văn biển võ, có biết bao nhiêu là truyền thuyết và huyền thoại, kể sao cho xiết. Trong phạm trù nghiên cứu tìm hiểu một số dữ kiện liên quan đến võ học cổ điển chúng ta hãy cùng tiêu dao với một vài truyền thuyết và giai thoại võ lâm điển hình, có tính cách "truyền kỳ mạn lục" sau đây... Mong sao chúng ta có thể "mua vui cũng được một vài trống canh" trong những ngày xuân...

THIỆU LÂM - ĐẠT MA SƯ TỔ

Xưa nay, người ta vẫn thường coi môn võ Thiếu Lâm là ngôi sao Bắc đẩu trên bầu trời võ thuật và ít ai không một lần nghe biết phương danh Bồ Đề Đạt Ma Sư Tổ, người khai sáng môn võ nổi tiếng lâu đời này. Hiện nay trong các danh lam cổ tự và một số võ đường, võ quán, chúng ta còn thấy hình tượng bất hủ của một siêu nhân với võ công thượng thừa vào hàng siêu phàm nhập thánh: Đạt Ma Sư Tổ đang thi triển khinh công tuyệt đỉnh vượt sông Dương Tử trên một cành trúc. Thế nhưng tiểu sử, lai lịch của Tổ Sư thì ít ai biết rõ. Truyền thuyết vẫn chỉ là truyền thuyết! Tư liệu trong các tàng thư văn khố có nhiều chỗ còn mơ hồ và không nhất quán: "Lịch sử truyền thống cũng không minh họa rõ chi tiết thân thế và cuộc đời ngài (Đạt Ma) thậm chí có tài liệu ban đầu còn lầm Đạt Ma là người Ba Tư"(R. Smith).

Tuy nhiên kết hợp tham khảo tư liệu của P. Lanbando (viện dẫn theo Bách Khoa Toàn Thư) "Le Who is who des Arts Martiaux" và "Võ Thuật Tùng Thư" của Ni Sư Quảng Từ đời Thanh thì Bồ Đề Đạt Ma (Bodhi Dharma) là hoàng tử thứ ba, con vua Sugandha nước Thiên Trúc, đồ đệ chân truyền của Tổ Sư Thiên Tông đời thứ 27 Bát Nhã Đa La (Prajnatara), sau Đạt Ma trở thành tổ sư đời 28 Phật Giáo Ấn Độ..

Vào khoảng năm 527 (?) sau Công nguyên, Bồ Đề Đạt Ma vân du đến Trung Nguyên (nước Tàu) để hoằng dương Phật Pháp. Sau khi triều kiến Lương Vũ Đế (502-556 sau CN), ngài đi về hướng Bắc, vượt sông Dương Tử đến một nơi u tịch đầy Bách lý xum xuê và những rừng tre xanh ngắt một màu bên dải sơn khê thanh tịnh để tu luyện. Nơi đây chính là Thiếu Lâm Tự núi Trung sơn thuộc tỉnh Hà Nam ngày nay. Ở chùa Thiếu Lâm, Bồ Đề Đạt Ma vừa phát huy Phật giáo vừa sáng tác nhiều chiêu thức, bài bản võ công trác tuyệt còn tồn tại tới ngày nay, đáng kể là Thập Bát La Hán Thủ, Tây Tựu Kinh và Dịch Căn Kinh. Các pho võ công này không chỉ lợi hại về mặt võ thuật mà còn rất hữu ích trong lãnh vực phòng ngừa điều trị bệnh tật và mang màu sắc triết học, tôn giáo (đạo Phật). Theo truyền thuyết, phương pháp rèn luyện của Đạt Ma Sư tổ quả thật hy hữu, tạo ra kỳ tích "Cửu Niên Diệt Bích", quay mặt vào tường tham thiền nhập định 9 năm trường, gạt trừ tạp niệm, loại bỏ "Thất Tình Nhục Dục"(+), Trí tuệ trở nên minh mẫn phi phàm đến nỗi ngài nghe được cả "Tiếng nói" của loài kiến. Lúc đầu chưa đạt công phu tốt đỉnh, ngài cũng bị buồn ngủ quấy nhiễu, đôi mi nhiều lúc sụp xuống không chế ngự được. Bực mình, ngài cắt mi mắt quăng xuống đất. Chẳng bao lâu, từ khoảng đất ấy bỗng đâm chồi nảy lộc, mọc lên một lùm cây, cành lá xanh tươi, Phát triển nhanh nhờ nước mắt ngài chảy xuống. Búp nụ và lá loài cây lạ này là nguồn thực phẩm duy nhất cho Tổ Sư trong suốt thời gian nhập định. Tăng chúng sau đó cũng dùng thứ lá kỳ diệu này làm thức uống giải khát cho tinh thần sảng khoái, khắc phục cơn buồn ngủ lúc tụng kinh hay luyện võ. Đó chính là cây trà về sau, khoảng năm một 1200 sau CN, một vị hòa thượng đem giống trà này qua Nhật. Hiện nay trà vẫn còn được nhiều người trên trái đất ưa dùng.

THÁI CỰC QUYỀN - TRƯỞNG TAM PHONG

Tương truyền lai lịch Trương Tam Phong Đạo trưởng được ghi nhận trong cổ thư Trung Hoa là căn cứ vào những dòng chữ khắc trên bia mộ của các thân quyến và bằng hữu của ông thưở ấy. Trương Chân Nhân sống rất lâu trên Võ Đang sơn để luyện kiếm, luyện khí và luyện đơn (tiêu đơn, thuốc trường sinh) như một địa tiên, thọ đến 140 tuổi. Trương Tam Phong có tướng mạo dị kỳ, hình dong cổ quái, tóc dài như

suối, râu rậm xồm xoàm như kỳ lân, mặt đỏ tía như quả táo, môi thắm tựa thoa son, phục sức xuềnh xoàng, đầu luôn đội nón tre đan. Là một kỳ nhân dị tướng, Trương Tiên sinh sức ăn khỏe như cạp nhưng lại có tài nhịn ăn lâu ngày mà vẫn có thể vác bụng đói bước nhanh như gió cuốn mây trôi cả trăm ngày không mệt mỏi

Theo tài liệu khác, Đạo sư họ Trương lúc thiếu thời tên là Trương Quân Bảo nguyên là Thiếu Lâm môn hạ, theo hầu sư phụ là Giác Viễn hòa thượng ở Tàng kinh các trong chùa Thiếu Lâm. Sau vì Giác Viễn Đại Sư phạm môn quy, thầy trò lưu lạc. Trương Quân Bảo lưu lạc tới núi Võ Đang thuộc địa phận Hà Nam và Giang Tây ngày nay. Nhân nơi tu luyện là ba chóp núi cao hùng vĩ, ông lấy ngoại hiệu là Trương Tam Phong. Một ngày nọ đang luyện công trên đỉnh núi, bất chợt Tam Phong sững sờ trước một cuộc tử chiến long trời lở đất của hai quái vật khổng lồ. Một bên là măng xà vương to dài khủng khiếp, một bên là đại bàng chúa cao lớn dị thường, móng vuốt bén nhọn hơn đao thương, sải cánh che rợp cả một khoảng không gian rộng lớn. Kinh phong từ đôi cánh phát ra ào ạt làm cho đá chạy cát bay mù mịt, lá cành rơi lá tả. Đại bàng còn biết sử dụng thành thạo đôi chân, bộ vuốt như câu liêm và lưỡi khai sơn địa phủ là cái mỏ to dùng, chẳng khác chi một vũ sĩ siêu đẳng. Đối sách của măng xà vương quả là vi diệu. Nó sử dụng sự nhu nhuyễn tinh hoạt của thân mình, thực hiện động tác uốn vòng uyển chuyển diệu kỳ, vô hiệu hóa các đòn sấm sét của đại kinh địch để sinh tồn. Từ đây, Trương Tam Phong cảm được tính hiệu quả của "Âm nhu" có thể khắc chế được dương cương, ông đem các chiêu thức căn bản thiếu lâm công phu ra nghiên cứu, chắt lọc, lược bớt phần cương ngạnh cải cách thành nhu nhuyễn phổ thêm những điều huyền diệu của kinh dịch và khi cộng vào, sáng tạo ra môn Thái Cực Quyền.

Theo thuyết này thì hình tượng Trương Tam Phong đẹp trai hơn, sách Taichichuan (Ohara) viết: "Trương Tam Phong vẻ người khôi vĩ, anh tuấn, dáng như rùa, vóc như hạc, tai to mắt sáng, trang phục bình dị mà trang nghiêm nhuộm màu tiên phong đạo cốt, duy bộ râu hơi có vẻ phi phàm, lãng tử...."

CHUYỆN VỀ NỘI GIA VÀ NGOẠI GIA

Trong nhân gian nhất là giới Võ lâm thường cho Thiếu Lâm thuộc Ngoại gia và Thái Cực Quyền là Nội gia. Ngày nay Ngoại gia và Nội gia là hai trường phái võ học đỉnh cao vẫn còn tồn tại và phát triển tại nhiều nơi trên thế giới. Trong quyển "Võ Đang Quyền Thuật Bí Quyết" (Wutang Chuanshu mi-Chuch), một nhà nghiên cứu võ học Trung Hoa khẳng định theo thủ bút của Trương Tam Phong(?) có định nghĩa về Nội gia và Ngoại gia như sau:

- Ngoại gia chủ về điều tức, khổ luyện gân xương, kỹ năng tiến thoái và cương nhu hợp nhất.
- Nội gia chú trọng luyện cơ bắp, luyện khí công nhưng giảm thiểu phần tấn công, thay bằng trạng thái tĩnh.

Giai thoại về hai trường phái này nhiều lắm (++), trong phạm vi gọn hẹp của bài viết, chúng ta chỉ nêu lên vài mẫu chuyện điển hình có tính cách như dẫn chứng, như minh họa cho cái "ưu việt", cái "đặc trưng", của mỗi trường phái

"... Ngày xưa ở Trung Hoa có các cuộc chơi "Đấu Diều" hay "Chơi Diều", một môn chơi dân gian có tính chất Võ thuật và đấu trí. Muốn chiến thắng, ngoài sức mạnh và sự bền dẻo của đôi tay, còn phải có chiến thuật và kỹ xảo. Kỹ xảo ở đây thường là cách tẩm nhựa và rải mảnh vụn thủy tinh lên dây diều để tạo độ dẻo và sắc bén hầu cửa đứt dây đối thủ. Điều quan trọng nhất là phải biết kỹ thuật giữ hoặc chỉnh cho dây diều luôn ở trạng thái "dùng" (chùng) - nhu nhuyễn - để có khả năng cửa đứt dây diều căng thẳng - cương ngạnh - của đối thủ. Từ chiến thuật này sản sinh ra quan niệm "Dĩ nhu khắc cương" trong trường phái Nội gia (Thái cực, Hình ý, Bát quái chương...)"

Các truyền thuyết, giai thoại liên quan đến Nội gia không những truyền tụng trong dân gian mà còn được đưa vào các tiểu thuyết Võ hiệp và Điện ảnh: trong tiểu thuyết và phim võ thuật "Ỗ Thiên Đồ Long ký" ở một tình huống éo le chẳng đáng dừng, Trương Chân Nhân đã vận dụng công năng ôn nhu của Thái cực

chương, vỗ nhẹ một phách chương vào đầu phản đồ Tống Thanh Thư (con trai Võ Đang đại đệ tử Tống Viễn Kiều) làm y hôn lìa khỏi xác, không kịp kêu một tiếng.

Về Công phu thượng thừa của Ngoại gia quyền dường như còn được sự lôi cuốn say mê hơn bởi tính đơn giản mà có uy lực và hiệu quả cao của nó:

"... Thử ấy có một chàng trai rất đam mê võ thuật, anh tập võ từ nhỏ với nhiều thầy trong làng. Dường như không thỏa mãn với những đường quyền ngọn cước sơ đẳng, anh ta rắp tâm tầm sư học đạo. Trải qua bao tháng ngày trời dềo lặn suối, anh đến một vùng non xanh nước biếc, cảnh vật như chốn thần tiên và gặp được một thế ngoại cao nhân. Anh bái vị dị nhân này làm sư phụ.. Dị nhân chẳng nói chẳng rằng, chỉ ra lệnh cho anh hàng ngày vò những tấm lá hoặc giấy dày bằng hai bàn tay trần cho thành những khối tròn rồi dùng lòng bàn tay chà cho nhẵn láng. Ròng rã suốt ba năm dài, chàng thanh niên chẳng thấy mình được truyền thụ một tuyệt kỹ công phu nào mà chỉ như chịu cực hình bên các đồng giấy khổng lồ, hết bóp lại vò, hết vò rồi lại bóp. Đến một ngày kia, dị nhân trầm trầm bảo: " Con học xong rồi! ". Chàng trai khốn khổ rút rề: " Thừa sư phụ con đã làm được gì đâu, con chưa được học gì ạ!" Sư phụ cười bí ẩn: " Thôi, cứ về đi, rồi con sẽ thấy!" Trên đường về, chàng trai lòng buồn rười rượi, thầm xót xa cho 3 năm trời hoài công vô tích sự nhưng không hề dám oán hận thầy. Về đến nhà gặp lại người em trai đang mồi mòng trông ngóng. Hai anh em mừng mừng tủi tủi, cùng nhau đi tắm, em nhờ anh kỳ lưng. Chàng trai dịu dàng xoa nhẹ lòng bàn tay vào lưng em. Thật hãi hùng! Cùng lúc với cái xoa tay là một mảng da lưng người em rơi xuống!..."

Những điển tích, giai thoại về võ thuật mang sắc thái Ngoại gia nêu những kỳ tích siêu phàm xuất chúng vô cùng phong phú: Chuyện Võ Tông đã hồ Cảnh Dương cương (Võ Tông đánh cộc đôi Cảnh Dương), chuyện các anh hùng hiệp sĩ và cao tăng chùa Thiếu lâm với tuyệt kỹ Thiết Sa Chương và Kun Cang đại chỉ lực v.v... và có lẽ kỳ tích vang dội mới nhất của thời đại này còn lắng đọng như một bản thời sự hào hùng là một minh chứng về sức mạnh thần kỳ của võ công Ngoại gia: Sau khi đã hạ hàng loạt đại cao thủ, hầu như trở thành người "Đã biến thiên hạ vô địch thủ " (đánh khắp gầm trời không ai xứng tay), Đại sư Mas Oyama - Người mạnh nhất hành tinh - với đôi tay trần đã khuất phục hàng chục con bò mộng có trọng lượng trên nửa tấn, tiêu biểu nhất là "trận đấu thế kỷ " dài 35 phút tại làng chài Tateyama năm 1953. Trận sống mái giữa người và mãnh thú được kết thúc bằng một đòn Thiết chương quỷ khốc thần sầu lẹ như ánh chớp, mạnh như sấm sét: con vật khổng lồ nặng 625 kg rống lên thảm thiết lần chót rồi gục xuống, cặp sừng gãy nát tan tành...

Võ Sư Nguyễn Lâm

Tài liệu tham khảo:

- Asian Fighting Arts - Le Whós Who des Artmartiaux, K.Bushido - Taichichuan (Ohara) - Black Belt

Xin tìm đọc thiếu lâm kiến an Vietnam, kienando kungfu của Nguyễn Lâm đã xuất bản, có bán tại các nhà sách ở Hoa Kỳ

+Thất tình: Bảy cảm giác của con người: Hỷ, Nộ, Ái, Cự, Ẫi, Dục.

Lục dục: Sáu ham muốn phát sinh từ lục căn: Mắt muốn nhìn cái đẹp, Tai muốn nghe hay, Mũi muốn ngửi mùi thơm, Thân xác muốn sung sướng, Ý muốn nghĩ vui Phái Thiền Tông và võ Thiếu Lâm

Việt Nam, Nhật Bản, Hàn Quốc, Ấn Độ... đều có những môn phái võ đặc trưng của dân tộc, nhưng do tính giao thoa của văn hoá vùng nên có thể nói là chịu ảnh hưởng khá nhiều từ võ Thiếu Lâm.

Thiếu Lâm tự được xây dựng khoảng vào năm 485 trên núi Thiếu Thất (ở độ cao 1.300m), thuộc dãy Tung Sơn (nay thuộc huyện Đăng Phong, tỉnh Hà Nam) và nói đến môn phái Thiếu Lâm là phải nói đến phái Phật pháp Thiền Tông có nguồn gốc từ xứ Tây Trúc - Ấn Độ. Đạo Phật từ Ấn Độ có tiền duyên với Trung Quốc rất sớm. Tương truyền sư tổ Mahakasyapu trước khi viên tịch đã có bài kệ về con đường

truyền đạo của đại sư Bồ Đề Đạt Ma. Thế rồi, khoảng năm 520(Canh Tý), niên hiệu Phổ Thông thứ 7 thời Lương Vũ đế Tiêu Diễn, nhà sư Bồ Đề Đạt Ma (Bodhi Dharma) - con trai của quốc vương Kancheepuram (Hương Chí Vương) ở Tamil Nadu (Nam Ấn Độ) đến Quảng Châu, ra mắt quan trấn thủ địa phương và được mời tới ra mắt Lương Vũ đế ở Kim Lăng. Sau khi diện kiến, thấy hoàng đế Tiêu Diễn không có cơ duyên với Phật pháp Thiền Tông, đại sư bèn lên Giang Bắc, tới Tung Sơn, truyền đạo ở chùa Thiếu Lâm. Về Phật pháp và võ công, đại sư đều đạt tới chỗ huyền diệu. Phái Thiền Tông không chỉ được truyền ở Ấn Độ, Trung Quốc mà sau này còn truyền ở Việt Nam, Hàn Quốc...

Để hỗ trợ việc tu hành, có sức khỏe, chống được với điều kiện khắc nghiệt của khí hậu, có thể đối phó với thú dữ, với kẻ ác tâm, đại sư đã chọn lọc, phát triển từ môn võ cổ truyền Kalaripayat của Ấn Độ

(nghĩa là trận pháp: tổng hợp sức mạnh ý chí, cách công, thủ, thế đánh, quyền cước... để thắng đối phương) thành một môn võ mới, gắn bó với phái Thiền (Zen) của đạo Phật và chùa Thiếu Lâm. Đại sư Bồ Đề Đạt Ma dạy võ cho các môn đồ, rồi các môn đồ và đại sư lại tiếp tục hoàn thiện, phát triển thành phái võ mang tên Thiếu Lâm. Các nhà sư vừa đọc kinh, niệm Phật, thiền định, tập nội ngoại công, quyền cước, binh khí... Nhiều đồ đệ của đức Bồ Đề Đạt Ma sau này trở thành các truyền nhân của đại sư vừa ngộ đạo, vừa có võ công thâm hậu: trước khi viên tịch, đại sư truyền y, bắt cho sư Thần Quang (được đức Bồ Đề Đạt Ma đặt pháp hiệu là Tuệ Khả) - tương truyền là người mẫn tiệp và sử dụng giới đao cự phách; người truyền nhân tiếp theo là sư Tăng Xán - nổi tiếng có nội lực thâm hậu và quyền pháp; những người kế tiếp như Đạo Tín, Hoảng Nhẫn, Huệ Năng... cũng đều giỏi khinh công, võ thuật.

Đức Bồ Đề Đạt Ma và những đồ đệ có thiên bẩm võ thuật còn dựa vào võ cổ truyền Trung Quốc, xem xét thiên nhiên, nghiên cứu các loài mãnh thú... bổ sung dần cho võ Thiếu Lâm thành khoảng 108 thế, bài cơ bản. Dựa vào cách tấn công của mãnh thú, họ đã xây dựng "Thập hình quyền" với cách cuộn ngón tay thành nắm đấm mạnh mẽ của hổ; kiểu vờn "song khúc nhị chỉ" của báo; lối đánh bằng cả cánh tay như cánh chim của "Hạc trắng xoè cánh", các thế đánh của voi, thế "Sư tử hí đa cầu", các thế "Long trảo", "Trảo mã", cách chụp mồi của mèo rừng (buru quyền) và các bài "Xà quyền", "Hầu quyền". Phái võ Thiếu Lâm ngày càng phát triển, có khoảng 72 tuyệt kỹ, ví dụ như "Thiết đầu công" (võ sư dùng riêng đầu cứng như sắt trồng chuối); "Thiết bổ sam" (luyện công đến mức toàn thân như khoác một chiếc áo bằng sắt, mọi vũ khí đánh vào đều mất tác dụng); "Chỉ dương thần công" (dùng một ngón tay đỡ toàn thân để trồng chuối)...

Như vậy là về đạo và võ, đức Bồ Đề Đạt Ma đều đóng góp công sức, trí tuệ hết sức to lớn. Đại sư Bồ Đề Đạt Ma được coi là sư tổ phái Thiền tông Trung Hoa, thời đó còn gọi đại sư là Viên giác Thiền sư, ngọn tháp Người ở gọi là Không Quán, chiếc dép của đại sư được lưu lại và thờ ở chùa Thiếu Lâm. Tại Trung Quốc, một trong những mảnh đất của hiệp khách, nơi đã ra đời khái niệm "trượng phu, quân tử", quê hương của nhiều đạo giáo, học thuyết lừng danh (Khổng giáo, Đạo giáo; thuyết "chính danh", thuyết "Tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ"...) ngoài phái Thiếu Lâm, còn có các môn phái võ lừng danh khác, đều chịu ảnh hưởng ít nhiều của Thiếu Lâm.

Mấy thập niên gần đây, chùa Thiếu Lâm và võ Thiếu Lâm rất được thế giới hâm mộ. Người ta sửa sang tu bổ, tôn tạo lại khu vực Thiếu Lâm tự mở thêm võ đường dạy những người có nhu cầu luyện võ (kể cả người nước ngoài). Đặc biệt, năm 1996, nhân dịp kỷ niệm sự ra đời của Thiếu Lâm tự 15 thế kỷ, các danh sư ở Thiếu Lâm đã mở thêm một phân hiệu dành riêng cho trẻ em 4-5 tuổi. Trẻ vào học chịu học phí 1.500 nhân dân tệ (khoảng 500 đôla Mỹ/ năm), sau 4 năm học nếu ai thành tài và đặc đạo muốn học tiếp sẽ được chấp nhận nâng cao hơn. Tại chùa, các môn sinh không chỉ học võ mà còn được học giáo lý Thiền Tông, học nội, ngoại công, điểm huyết, giải huyết, y dược học cổ truyền Trung Hoa, học cách tu tâm dưỡng tính v.v... Hiện nay trường môn phái tại Thiếu Lâm là nhà sư Đức Dương (Deyang) - đứng đầu 75 nhà sư đồng môn vẫn đang tiếp tục sự nghiệp của các bậc tiền nhân.

Các nước quanh khu vực Trung Quốc như Việt Nam, Nhật Bản, Hàn Quốc, Ấn Độ... đều có những môn phái võ đặc trưng của dân tộc, nhưng do tính giao thoa của văn hoá vùng nên có thể nói là chịu ảnh hưởng khá nhiều từ võ Thiếu Lâm. Võ sư người Trung Quốc đương đại vào loại cao thủ nhất là Nghiêm Tân (sinh năm 1955) nắm vững hơn 20 môn phái võ Trung Hoa (trong đó có Thiếu Lâm phái), quyền, cước,

Đông Tây y thông thạo (tốt nghiệp Đại học Y khoa Thành Đô), am hiểu văn hoá Đông Phương sâu sắc. Đất nước Việt Nam láng giềng với Trung Quốc cũng có truyền thống thượng võ. Đa số các võ sĩ thượng thặng nước Việt đều luyện Thiếu Lâm, Võ Đang, Vịnh Xuân (chú trọng Thiếu Lâm) và tất nhiên là thành thực võ dân tộc. Việt Nam có các môn phái dân tộc như Vô Vi Nam, Võ Nhất Nam, Võ Tây Sơn... có tính chất tổng hợp, liên hoàn công, thủ với phương châm "chủ động", "bất ngờ", lấy "yếu đánh mạnh, mềm thắng cứng, cương nhu phối triển"... rất phù hợp với tầm vóc, sức khoẻ người Việt và gắn với đặc điểm truyền thống của một số vùng trong lãnh thổ .

Võ Việt Nam còn có truyền thống gắn liền với tinh thần bảo vệ Tổ quốc, rèn luyện sức khoẻ, hướng đến sự cân bằng tâm thể, hướng thiện, hài hoà giữa tâm hồn và thể xác...

Lê Thanh Bình PHÁT THỦ

nôm na gọi là Phẩy Tay

1. TÀI LIỆU VIẾT NAM (Xuất xứ không rõ):

Phát Thủ: phương pháp dùng sự vận động 2 cánh tay để chữa trị bách bệnh

Chữa trị các bệnh dưới đây rất công hiệu:

- Một số bệnh ung thư - Xung khớp xương - Huyết áp cao thấp - Thần kinh rã rời - Gan cứng - Tim và thận yếu - Bán thân bất toại - Mỡ dạ dày, tiêu hóa - Huyết quản cứng - Bỏ khí hư, tăng huyết kém

Phát Thủ là 1 phương pháp trị bệnh được truyền từ Thượng Hải. Phương pháp này rất hay, rất hiệu nghiệm đối với nhiều chứng bệnh, nên tập thử và cần giữ sự tập bền lâu. Phương pháp này có những luận cứ chắc chắn, hợp lý.

Phát Thủ là 1 phương pháp thể dục rất có ích. Gần đây số người luyện tập Phát Thủ tại Thượng Hải ngày một đông đảo. Có rất nhiều chứng bệnh tưởng là bất trị, nhờ tập Phát Thủ mà lành, hiệu quả tốt đẹp. Phát Thủ học tập rất dễ, kết quả nhanh chóng, có thể trị dứt nhiều bệnh chứng. Bất cứ bệnh gì đều không phải cố định bất biến. Vấn đề là phải đấu tranh và nếu kiên trì đấu tranh tới cùng thì kết quả nhiều khi không thể ngờ được (Y học Tây Phương đã chứng minh rằng sự quyết tâm và lòng tin tưởng lành bệnh là những yếu tố có thể tạo ra những kết quả ngoạn mục trong việc chữa trị các chứng bệnh).

Phát Thủ vốn rút ra từ bộ ĐẠ.T-MA DỊCH CÂN KINH gồm tất cả 12 quyển xưa kia rất nổi tiếng. Nhiều sách đã từng nhắc đến cuốn kinh đã thất truyền từ lâu này, nay mới được khai quật ra. Đây là 1 di sản quý báu của ÁĐĐông nhưng tiếc rằng nhất thời khó khiến cho nhiều người hiểu rành rẽ mà tin tưởng. Đặc điểm của Phát Thủ là TRÊN HƯ DƯỚI THỰC (trên nhẹ dưới nặng), động tác nhu hòa, tinh thần tập trung, hai tay đánh đưa, do đó có thể thay đổi trạng thái trên thực dưới hư (trên nặng dưới nhẹ do đó không vững, rất dễ bị lật nhào: ý nói rất dễ bị nhuốm bệnh) của thể chất, khiến cho phần dưới thân kiên cố, phần trên thân thanh thoi, bệnh tự nhiên hết.

CÁCH TẬP Phát Thủ: Người đứng thẳng, chân thẳng, 2 chân bằng khoảng cách 2 vai, mắt nhìn thẳng về phía trước, lòng thanh tịnh, đầu óc không nghĩ vẩn vơ chỉ lo đếm số, đếm ngâm, thở bằng mũi. Đưa 2 cánh tay thẳng lên phía trước lên tới ngang vai, lòng bàn tay hướng xuống dưới. Đánh 2 cánh tay ra đằng sau càng xa càng tốt, khi hết đà 2 cánh tay sẽ bật trở lại phía trước về vị trí lúc đầu (Ngang vai, song song với mặt đất) khỏi cần phải dùng sức. Tiếp tục đánh đưa 2 cánh tay như trên, nên nhớ phải giữ 2 cánh tay cho thẳng tự nhiên chứ không được lên gân căng 2 cánh tay. Mới tập, bắt đầu từ 2, 300 cái, rồi tăng dần lên tới 1000, 2000 cái, trung bình đánh đưa 40 - 50 cái trong 1 phút.

15 BÍ QUYẾT KHI TẬP Phát Thủ:

- Trên nên hư (Xả lực phần trên người, ở 2 vai) - Dưới nên thực (dồn sức nặng của người trên 2 chân) - Mắt nên ngó thẳng - Miệng nên hé mở - Ngực nên ưỡn (giữ lưng, cổ và đầu thẳng hàng tự nhiên, không dùng sức để ưỡn ngực ra) - Vai nên thẳng - Thắt lưng nên thẳng - Tay đánh đũa - Khuỷu tay phải trầm - Cổ tay nên nặng - Bụng nên thót (Khi đứng thẳng thì bụng tự nhiên sẽ hơi thót, không được dùng sức để thót bụng lại) - Hai chân rộng bằng 2 vai - Hậu môn nên thắt - Chân nên đứng vững - Ngón chân nên bấu xuống đất

NHỮNG PHẢN ỨNG KHI MỚI TẬP Phất Thủ:

Châm cứu hay chà sát đều có phản ứng thì tập Phất Thủ cũng có phản ứng. Quy luật của phản ứng là khí huyết có sự biến hóa, ngực bụng thấy thoải mái, chân thấy nóng, chỗ tận cùng của tứ chi lẽ ra là những nơi không có máu tới đầy đủ nay máu đều chạy tới, tam tiêu được đả thông, ợ, đánh trung tiện, nhức mỏi, nóng lạnh và cả những hiện tượng chấn động hoặc như có sâu bọ bò dưới biểu bì, đều là những phản ứng thông thường chứng tỏ sự tập đã có kết quả. Nếu tiếp tục tập Phất Thủ hàng ngày thì thể chất chắc chắn được đổi tốt và chắc chắn giải trừ được mọi bệnh tật.

TẠI SAO Phất Thủ LẠI CÓ THỂ TRỊ ĐƯỢC BỆNH?:

Sự mâu thuẫn chánh yếu trong cơ thể là gì ? Đông y cho rằng khí huyết bất thường thì trăm bệnh sinh ra, từ sự biến đổi về lượng đến sự biến đổi về phẩm chất. Ngược lại nếu khí huyết lưu thông được đều thì bệnh tật không sinh ra.

Căn cứ vào nguyên lý này, Phất Thủ có thể cải biến khí huyết, cải tạo thể chất, nắm lấy cái mâu thuẫn chính yếu, tất cả mọi mâu thuẫn khác sẽ được giải (Ở đây bản văn viết không được rõ ràng, có lẽ vì người dịch không dùng đúng danh từ: sự mâu thuẫn chính yếu nên hiểu là nguyên lý chánh yếu hay rõ hơn, y lý chánh yếu; nắm lấy cái mâu thuẫn chính yếu nên hiểu là thực hiện được cái nguyên lý chính yếu trên; mọi mâu thuẫn khác sẽ được giải nên hiểu là mọi xáo trộn bất bình thường trong cơ thể sẽ được giải).

Phất Thủ có thể trị được bệnh ung thư. Ung thư là gì ? Ung thư là do sự kết tụ của tế bào khiến hậu quả là sự tắc nghẽn của kinh lạc hay mạch máu, nghĩa là những cái thừa được nhả ra nhưng bị ứ lại vì máu huyết lưu thông không đều (có lẽ nên hiểu ung thư là sự tăng trưởng không kiểm soát được của những tế bào độc). Vì động lượng của máu không đủ (vì máu lưu thông không đều và dễ dàng), nhiệt lượng không đủ (0 đủ chất bổ dưỡng) nên bài tiết không ra, tan không được. Sau 1 thời gian tập Phất Thủ, ăn sẽ thấy ngon miệng, máu mới (máu tốt mới) tăng gia, vai lưng động, sự cứng đờ ở phần trên bị giải trừ, hoành cách mô ở phần bụng sẽ thăng giáng nhịp nhàng khiến cho ruột, dạ dày, thận, vì động khí mà sinh ra hoạt động hữu hiệu.

Phất Thủ có thể trị được bệnh gan cứng. Lúc tuổi cao, bụng có nước mà gan hóa cứng vì vấn đề khí huyết khiến cho dương khí không thông, bị ứ nước, ứ khí, không thể thoát ra ngoài nên thấy khó chịu, ảnh hưởng đến dạ dày, tỳ (lá lách), đờm (mật). Phất Thủ có thể giải quyết vấn đề theo lý luận đông y như sau: Tam tiêu đã thông nhau (Bát đoạn cầm 1: Tam tiêu thông sướng bệnh tật tiêu) thì có sự thay đổi, biến cũ thành mới. Gan đã hóa cứng, tức là chết đi rồi, còn có thể cải biến sao ? Đó là hình nhi thượng học (có tính cách siêu hình: metaphysics). Hóa cứng là chất lượng, cơ năng ủy mị yếu ớt là sự thật, nhưng vẫn còn sự mâu thuẫn (?) chủ yếu làm máu không động lực (động lực là momentum). Tập Phất Thủ, mặt căng thẳng rồi chùng, khiến cho khí huyết lưu thông, mặt khác làm cho ngon miệng và tăng máu mới, thông cửu huyết (9 lỗ hở: tai, mắt, mũi, miệng, bộ sinh dục, hậu môn). Từ trạng thái ngưng trệ gan sẽ từ từ hoạt động trở lại, không mềm cũng không cứng, cứng biến thành mềm, mềm biến thành cứng, đều là sự biến hóa do tập Phất Thủ. (Hình như trên Net có vài bạn thích nhậu lađe, cứ nhậu đã đi, bảo đảm là trước sau gì gan cũng hư. Nhưng đừng lo, có môn Phất Thủ này rồi, chỉ e rằng "too late" nên có 10 môn Phất Thủ đi nữa cũng chẳng cứu vãn nổi cái gan chai cứng vì nhậu nhẹt quá độ).

Phất Thủ còn chữa được bệnh đau mắt và chữa trị hiệu quả nhất bệnh bán thân bất toại (liệt nửa người). Ngoài ra Phất Thủ còn trị được các bệnh tim, bệnh thần kinh, bệnh viêm (xung) v.v..

8. Dr. Yang Jwing-Ming

From "Chi Kung Health and Martial Arts" by Dr. Yang Jwing-Ming:

Swinging the Arms or Bai Bi (Bãi Tí: Bãi là đong đưa, Tí là cánh tay)

In the last 50 years an exercise developed from the principles of Yi Jin Jing (Dịch Cân Kinh) has become popular. Although the exercise is very simple the results in strengthening the body and curing illnesses are very significant. Theoretically, when the arms are swung repeatedly, the nerves and Chi channels in the shoulder joints are stimulated to a higher state, and this Chi will flow to the area of lower potential to complete the circulation. Because a number of the Chi channels connected with the different organs terminate in the hands, swinging the arms increases the circulation in these channels. Arm swinging will not only increase the Chi circulation, but will also increase the flow of blood from the relaxed up and down motion.

From the last 50 years of experience, we know that a number of illnesses can be cured simply by practicing swinging the arms frequently. For some cancers the increase in Chi circulation will help the degenerated cells to function normally and eliminate the cancer. According to the Chi theory, cancers are caused by the stagnation of Chi and blood, which results in changes to the structure of the cell. Several types of cancers that can be cured by swinging the arms are cancers of the lungs, esophagus, and lymph. Other kinds of disorders that can also be helped by swinging the arms are: hardening of the liver, paralysis caused by high blood pressure, high blood pressure itself, heart trouble (có thể kể cả bệnh thất tinh đậy), and nervous disorders.

The method is very simple. Stand with the feet shoulder width apart, with the tip of the tongue touching the roof of the mouth. Swing the arms forward until they are horizontal with the palms facing down, then swing them backwards as far as possible with the palms facing up. Keep the entire body relaxed. Start with 200 or 300 repetitions, then gradually increase to 1000 or 2000 or up to half an hour.

From: "The Tao of Longevity" by Da Liu:

Swinging Arms.

Recently, "Swinging Arms", a simple health exercise, has become popular in both the People's Republic of China and Nationalist China. Not as complicated as many forms of yoga, this exercise requires no training or undue exertion. It can be performed at any time, in any place, in a limited amount of space, and without special equipment. For this reason, it is of special benefit to the office worker (most netters) who is sedentary and restricted to a small area of space. Regardless of sex or age, the exercise can be performed regularly and with ease. It is especially accessible to the elderly.

Swinging Arms promises many physical benefits: to relax the joints, lower high blood pressure, increase energy, help digestion, promote a peaceful mind, and, by increasing body activity, stimulate blood circulation. Creating more body heat helps the body digest food, displaces wastes, and create energy. Its upward and downward movements of the diaphragm vibrate the stomach and both of the intestines. Indirectly, appetite is improved, as the body receives more nourishment and calories from ingested food. The kidneys and liver also benefit from this vibrating motion. In addition to helping the circulation and digestion, the exercise is said to cure piles and rheumatism.

In China it is claimed that Swinging Arms is an effective treatment against cancer. Many Chinese physicians believe that cancer is caused by bad circulation. When the Chi cannot flow sufficiently through the blood, stagnation occurs and wastes accumulate in the body tissues. The lymph nodes, which remove wastes from the blood, cannot function properly, so that the wastes become toxic. Swinging Arms improves the circulation, resulting in the excretion of wastes and in improved health.

In many respects, Swinging Arms resembles T'ai Chi Ch'uan (Thái Cực Quyền). The feet are firmly placed flat on the ground, at shoulder width. The body's weight is placed not in the shoulders but in the legs. The trunk of the body is straight, with the center of gravity at the waist. There is no tension in the groin area, the abdomen does not protrude, and the chest is not inflated. The spinal column is straight and erect. The neck and head, too, are erect but relaxed. The mouth is naturally closed, not tense. The eyes look forward, focusing on a point in place. The mind concentrates without thinking. The energy of the Chi and the mind are directed to the abdomen, or Tan T'ien (Đan Điền: vùng bụng dưới rốn; huyết đan điền ở khoảng 5cm dưới rốn), and the body sinks its weight into the legs and feet. This is very similar to the beginning posture of T'ai Chi Ch'uan.

The main action of the exercise takes place in the arms and hands. At the start, the arms should hang naturally at the sides of the body. Fingers of the hands should retain their natural curves, neither joined nor separated too much. With the palms of both hands facing backward, bring both arms forward and upward to about shoulder level. The swinging motion should be light and effortless. From the navel up the body should be light, as 80 percent of its weight resides in the legs. Now swing the arms back down at either side, thrusting with a smooth and even force. Consider this one complete swing.

The swinging motion should be continued at a regular and easy rate until you feel tired or strained. Do not foolishly believe that you will get quicker results if you perform the exercise more rapidly. Do as many swings as your physique and age permit without fatigue. You can increase the number of swings as your body grows stronger. Gradually, you should be able to complete 300 or even 1000.

When you first begin doing the exercise, you may become distressed by the results. The body will burp and break wind, because you are relaxed and a vibrating action on the stomach and intestines is aiding the digestive system. The legs and feet will feel sore and swollen, because the Chi and fresh blood are filling the lower extremities. Increased circulation also causes the body to perspire more. As the physical condition of the body improves with continued practice of swinging arms, however, these problems go away.