

DỊCH CÂN KINH



Đạt Ma Dịch Cân Kinh

(Nguyên bản Việt ngữ của Bác sĩ Lê Quốc Khánh
đăng trong nhật báo Người Việt ở Hoa Kỳ)

Lời thưa:

Sau khi đọc lần đầu tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh, tôi chỉ mỉm cười, không mấy tin tưởng vì thấy phương pháp chữa trị những bệnh nan y một cách dễ dàng và quá 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 Việt Nam Cộng Hòa, đã từng làm việc với người Pháp. Mỹ và Phi Luật Tân; đã từng là cộng sự 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 của con người. Cũng vì vậy mà tôi gần như có thái độ thờ ơ khi tiếp nhận 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 tận 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 chứng 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 đã nín được khi đang chới với giữa biển khơi” . Anh cố gắng tập, kiên trì thực hiện theo đúng tài liệu, và kết quả là anh đã thắng bệnh tật. Hiện nay anh sống khỏe mạnh bình thường, làm việc hốt tóc, có khi anh phải đứng hàng giờ để làm công việc, thể 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 phải bệnh nan y. Thỉnh thoảng anh đi xe đạp đến thăm tôi. Cũng từ đó, tôi chú tâm nghiên cứu Dịch Cân Kinh.

Đầu năm 1986, tôi đã truyền đạt tài liệu này cho một người bạn trẻ 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 có 32kg trong cơ thể suy nhược, đã mấy lần cứ tưởng là không qua khỏi. Và anh đã vớt vát chút hy 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 Đạt Ma Dịch Cân Kinh , anh đã cố gắng kiên trì luyện tập, thời gian đầu bạn tôi cũng gặp những phản ứng như ghi trong tài liệu. Dần dần anh qua được bước đầu vất vả, và gần cuối năm 1986, 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 của 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 điện...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 Đạt Ma Dịch Cân Kinh, bạn tôi cũng gặp phản ứng như ghi trong tài liệu. Tuy vậy, anh vẫn kiên trì tập đều đặn. Tuy hiện nay bệnh Parkinson không lành hẳn, song bệnh được ngăn chặn giới hạn ở mức chỉ rung có hai bàn tay. Còn các khớp, nhất là 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 một anh bạn sinh năm 1930 bị **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 luyện cũng có những phản ứng như đã ghi trong tài liệu, và sau đó, anh phục hồi sức khỏe, nhất là 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 bệnh.

Qua bốn trường hợp 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 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 1, 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 những đau khổ của nhân loại”. Để ghi nhớ lời dạy ấy của Thầy, tôi nguyện truyền đạt cho bất cứ ai, những gì mà tôi nghĩ sẽ giúp ích được cho mọi người.

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

Bác sĩ Lê Quốc Khánh

SỰ TÍCH ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH

Năm 917 (sau Tây lịch), Đạt Ma Tổ Sư từ Ấn Độ sang Trung Quốc 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 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 to lớn vì tiêu trừ được các bệnh tật hiểm nghèo.

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 của con người liên quan chặt chẽ với khí huyết, về điều 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** quá trình **tuần hoàn của huyết** mà xem xét. Theo Đông y, một khi khí huyết không thông là tất 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, gân và các chất khô... không đủ nhiệt năng nên công năng của máu giảm sút không thể thải được những chất cần thiết trong cơ thể ra ngoài.

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

Vậy theo Dịch Cân Kinh, *cơ hoành* lên xuống dễ dàng, *ruột, da dày, thận* tiếp được khí nên gây được tác dụng hưng phấn. Khi chức năng của máu tăng, thì giúp được việc tổng cự nghinh tân tốt, khí huyết thăng bằng là khỏi bệnh. 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 ba buổi. Mỗi buổi 1800 lần. Tập đều sau ba tháng thì tan khối u và khỏi bệnh.

Ông Trương Công Phát, 43 tuổi, phát giác **ung thư máu**, luyện tập Dịch Cân Kinh ngày 3 buổi, mỗi buổi 4800 lần (có dùng dưỡng tâm can), sau ba tháng khỏi bệnh. Đã ba năm nay vẫn khỏe mạnh.

Cụ Từ Mạc Đỉnh, 60 tuổi, **ung thư phổi, và bán thân bất toại**, luyện tập sau 3 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 của con người là một quá trình phát triển, nó mang một nội dung đấu tranh rất phức tạp giữa cái sống và sự chết. giữa lành mạnh và bệnh tật, giữa già hấp và trẻ dai. 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 động. 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 tất cả 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 trong cơ thể con người. Từ đó mà xây dựng quan điểm cho rằng bệnh ung thư là bệnh chữa được.

Đương nhiên bệnh tật là do sự **trì trệ khí huyết** mà nó làm cho hao tổn thêm khí huyết. Vậy công việc luyện tập cho khí huyết thay đổi là tự chữa được bệnh. Từ đó mà tạo được lòng tin vững chắc của người bệnh đối với việc tự chữa được bệnh ung thư, để tập trung tinh thần và ý chí đầy đủ để **luyện tập Đạt Ma 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 và lệch mắt**.

Đông y cho rằng vấn đề cơ bản của bệnh tật là do khí huyết (âm, dương) mất thăng bằng mà sanh 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 Tập Dịch Cân Kinh

Đầu tiên là nói về tư tưởng:

Phải có hào khí, nghĩa là 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 THỂ LUYỆN TẬP:

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 quy định cụ thể của các yêu cầu cơ bản khi tập luyện Dịch Cân Kinh.

2. 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, mồm 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 gậy.
- 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).

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

4. Mắt nhìn thẳng : không nghĩ ngợi gì cả, miệng nhắm đếm số 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 phía 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 ở đằng xa làm mục tiêu để nhìn, không nghĩ ngợi lung tung, luôn chú ý vào các ngón chân đang bám đất. Đùi và bắp chân cứng. Thót hậu môn thật chặt và nhắm mắt.
- f) Dùng sức vẩy hai tay về phía sau, khi trả hai bàn tay về 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 là.
- g) Vẩy tay từ 200, 300, 400, 500, 600, 700 lần, dần dần tăng lên đến 1800 lần vẩy (tương đương với 30 phút).
- h) Phải có quyết tâm **đều đặn** tập trung vào sự luyện tập, **không nên nóng**, tập nhanh, tập nhiều vì dục tốc bất đạt. Nhưng cũng không nên tùy tiện, bữa tập nhiều, bữa tập ít hoặc nghỉ tập, vì như vậy sẽ làm mất lòng tin trong sự luyện tập, khó có hiệu quả.

***LƯU Ý:**

1. Bắt đầu tập luyện, không nên làm tổn thương các ngón chân (Sau mỗi buổi tập, vuốt ve các ngón chân mỗi ngón chín 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 và 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.
2. Khi đã vẩy tay đến 600 lần trở lên thì thường hay có trung tiện (đánh địt), hắt hơi và hai chân nhức mỏi, 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 quy luật sinh hợp với vũ trụ: Thiên khinh Địa trọng.
3. Sợ dĩ **bệnh gan** là do khí huyết của tạng gan không tốt gây nên khi bị tích lũy làm cho gan khó bài tiết. Do đó ảnh hưởng đến ống mật và cả tỳ vị. Luyện Dịch Cân Kinh có thể giải quyết được vấn đề này, nếu sớm có trung tiện là kết quả tốt.
4. 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 chữa được cả chứng đục thủy tinh thể. Trong nội kinh có nói mắt nhờ huyết mà nhìn được. Khi khí huyết không dẫn đến được các bộ phận của mắt thì thường sinh ra các bệnh tật của mắt.
5. Đôi mắt là bộ phận của thị giác và cũng là bộ phận quan trọng của cơ thể.

NHỮNG PHẢN ỨNG KHI LUYỆN TẬP DỊCH CÂN KINH

Khi luyện tập, cơ thể có những phản ứng nhưng tất cả đều là hiện tượng thái bệnh, không nên lo nghĩ.

Sau đây là **34 phản ứng thông thường** và còn nhiều phản ứng khác không kể ra hết được.

1. Đau buốt, 2. Tê dại, 3. Lạnh, 4. Nóng, 5. Đầy Hơi, 6. Sưng
7. Ngứa, 8. Ứa 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 dồn dập, 14. Lông tóc dựng đứng
15. Âm nang to lên, 16. Lưng đau, 17. Máu mắt mi giật
18. Đầu nặng, 19. Hơi thở nhiều, 20. Nấc, 21. Trung tiện

22. Gót chân nhứt như mưng mủ, 23. Cẩu trắng dưới lưỡi
24. Đau mỗi toàn thân, 25. Da cứng, da chân chai rụng đi,
26. Sắc mặt biến đi, 27. Huyết áp biến đổi, 28. Đại tiện ra máu,
29. Tiểu tiện nhiều, 30. Nôn mửa, ho, 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 ra các chất bồi bổ có lợi cho chánh khí. Ta tập đúng cách và làm tăng sức đề kháng, nó đẩy cặn bã trong cơ, gan, thận 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 cặn bã ra ngoài nên mới sinh ra phản ứng**. Vậy không nên lo sợ, cứ tiếp tục tập như thường. Có một phản ứng hiển nhiên là đã khỏi một căn bệnh. Cứ tập luyện đều đặn sẽ đạt hiệu quả tốt.

Luyện tập dịch cân kinh đạt được **4 tiêu chuẩn** sau:

1. **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.
2. **Tứ trường tổ:** Tức là **tứ chi** phối hợp với các động tác theo đúng nguyên tắc luyện tập. Tứ trung tổ song song với nội trung sẽ làm cho tà khí bài tiết ra ngoài, trung khí dồn xuống, cơ năng sinh sản ngày càng mạnh.

3. **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 thì 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.

4. **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 nấp thức ăn, tiêu hóa, bài tiết được thuận lợi nên không 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 LƯU Ý KHI LUYỆN TẬP

1. Số lần vẩy tay:

- không dưới 800 lần, từ 800 lần trở lên dần dần đến 1800 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 10 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 những bệnh nhân nâng số lần vẩy tay lên đến 5 hay 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 1800 lần là 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 là một môn thể thao khác 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 nên 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, là tốt nhất. Đông y cho rằng **động tác nhẹ** là bổ ích (ích lợi cho cơ thể), còn **động tác mạnh** là loại bỏ các chất cặn bã có hại cho cơ thể (bệnh tật). Lý luận này đang được nghiên cứu.

Khi vẩy tay về phía sau dùng sức bảy phần. Khi vẩy tay về phía trước thuộc về quán tính, còn chừng 5 phần.

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.

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

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 tâm lý và sinh 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,

Luyện tập Dịch Cân Kinh đúng phép: Sau khi tập thấy ngứa và bụng nhẹ nhàng, hơi thở 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 luyện tập, 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.

Khi tập cần chú ý các điểm sau đây:

1. Nửa thân trên buông lỏng (thượng hư).
2. Nửa thân dưới giữ chắc, căng mạnh (hạ thực),
3. Khi tay trả về phía trước, không dùng sức (nhẹ),
4. Tay vẩy về phía sau, dùng sức (nặng, mạnh),
5. Mỗi lần tập tăng dần số lần vẩy tay.

Tập ngày 3 buổi, kiên quyết tự chữa bệnh cho mình.

1. Sự liên quan giữa tinh thần và hiệu quả khi tập luyện: Hết lòng tin tưởng, kiên quyết tới cùng. Tập đủ số lần nhứt 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 hiệu quả.

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

3. Khi tập nên tránh đứng đầu ngọn gió cả mùa hè lẫn mùa đông.

4. Tóm lại cần lưu tâm những điểm sau:

- Khi tập luôn bám chặt các ngón chân vào mặt đất.
- Thót hoặc co hậu môn thật mạnh để giữ thế “thượng hư hạ thật”.
- Vẩy tay từ ít tới nhiều và phải đạt 1800 trở lên mới có hiệu quả.
- Khi gặp phản ứng dừng ngay, đó là diễn biến tốt, cứ tập số lần như cũ. Khi hết phản ứng sẽ 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.

Source: Hội Thân Hữu Việt Nam

Oct 8, 2004

Kinh Nghiệm Tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh

(Huỳnh Bửu Khương)

Nhân đọc bài Đạt Ma Dịch Cân Kinh của Bác sĩ Lê Quốc Khánh đăng trên nhật báo Người Việt số ra ngày 17 và 18 tháng 11 năm 2000 và thấy rất vui mừng khi biết tập Đạt Ma Dịch 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 Đạt Ma Dịch Cân Kinh để giúp quý độc giả hiểu rõ hơn cách luyện tập và củng cố lòng tin vào phương pháp tập luyện này.

Vào năm 1974, anh Nguyễn Kim Tri, Thiếu tá ở Võ Phòng phủ Tổng Thống cho chúng tôi bản 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 luyện tập, mọi người trong phòng của 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 bốn tháng tập, huyết áp xuống mức bình thường. mặc dầu ông không có uống thuốc. Lúc ấy ngày nào tôi cũng tập 1200 cái đánh tay. (Lúc mới khởi sự tập 200, rồi 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 vẩy tay. Nhờ vậy mặc dầu 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 hay 25 kí lô và đi lối 7 hay 8 cây số đường rừng. Khi về gần đến trại có đèo 19 tháng 5 rất cao, thường tôi yêu cầu anh cùng khiêng với tôi ngồi nghỉ một chút rồi mới đi tiếp.

Sau đó tôi nói với Thầy Thuần, 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 rất cao. Thầy nói “Bác cứ tập lên 2000 cái cho tôi, bác sẽ qua nổi đèo ấy”. Nghe lời Thầy Thuần, 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 rằng chúng tôi ra Bắc đã một thời gian lâu rồi nên đủ sức để vác 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 Thuần chỉ, nên mới đạt được kết quả ấy. Chớ việc ăn uống thì chúng tôi vẫn bị đói dài dài. (Ở miền Bắc, trong 3 năm đầu, gia đình không được gởi thực phẩm cho chúng tôi).

Hồi đó tôi tập nổi 2200 cái đánh tay cho mỗi lần và nhờ hàng ngày tôi phải leo núi, đòi, phải làm việc nặng nên chân mạnh hơn lúc ở Sài Gòn. Chân phải mạnh, rắn chắc thì tập mới 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 mười 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 các anh em. Đồng thời có một anh nữa, anh Duyệt, cũng đưa tay. Anh bộ đội ngó 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 dầu thật sự anh mạnh hơn tôi. Nhờ tập Dịch Cân Kinh mỗi ngày, nên dầu ăn đói, nhưng da tôi không xanh mét như một số anh em khác.

Tập Dịch Cân Kinh giúp mình luôn luôn ngủ ngon và không bao giờ bị táo bón, máu huyết được lưu thông mạnh 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 vế 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 suyển. Tóm lại, đó là thể 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 nướu răng trên (để luồng điện được lưu thông).
5. Ở mỗi bàn tay, 5 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 về phía trước).
6. 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 thì hợp thành một góc 60 độ. Tóm lại khi đánh tay ra phía sau thì đánh hết tay. Khi đưa 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 sau thì kể là một cái đánh tay.
7. Khi mới bắt đầu tập, nên khởi sự đánh tay 200 cái cho mỗi lần tập. Nếu muốn mau có kết quả thì mỗi ngày tập hai lần vào buổi sáng và chiều.

Còn nếu có ý chí lớn hơn nữa thì tập **mỗi ngày ba lần** (sáng, trưa và 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. Khi thấy còn có thể tập được 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 đã lên tới 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 có một lần. Sau khi tập xong, ta thấy khát nước (thì nên uống nước ngay), đó là tập vừa sức. Sau khi tập, tôi thường đi chậm bằng cách giở chân lên cao, vừa co dãn 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 phản ứng gì cả, mà càng ngày ta càng thấy khỏe ra.

8. Mình tập được nhiều hay ít là do mình có thể **đứng tấn** được bao lâu, chớ không phải ai muốn tập bao nhiêu lần cũng được. Còn nếu đánh tay để đếm số lần cho thật nhiều mà không gồng lên cho **hai chân thật cứng chắc và nhú 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 huyết lưu thông càng mạnh** trong thời gian ấy, và sẽ cuốn theo mọi bệnh tật. Sách nói muốn tập để trị bệnh thì nên tập từ 2000 đến 3000 cái đánh tay mỗi ngày trong vòng lối 30 phút.

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

1. **Thượng tam hạ thất:** Nếu trong thời gian tập, mình dùng mười 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, nhứu hậu môn lại và thót lên. Từ thất lưng trở lên, mình dùng 3 phần sức lực. Đó gọi là thượng tam hạ thất, 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 thì dùng 7 phần sức lực, đưa ra trước thì chỉ dùng có 3 phần. Trước 3 sau 7 hay trước hư sau thực. **Đánh tay ra phía sau** mới thực là cần thiết và phải **đánh cho hết tay**.
2. **Tâm bình khí tịnh:** Trong suốt thời gian tập ta **không được suy nghĩ điều gì** (điều này hơi khó), ngoại trừ việc nhắm đếm số lần đánh tay. Đó là tâm bình. Còn khí tịnh là trong thời gian tập ta thở bình thường, chớ 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, còn thầy Thuận thở theo nhịp tay. Nhưng cả hai chúng tôi đều đạt được 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 vì là ta không nhứu hậu môn và thót lên, hoặc là vì ta để hờ mười ngón tay. (Bàn tay năm ngón phải để dính với nhau, không được hờ, điều này trong sách có hình vẽ 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 chiều lên đầu. Hồi ở Hoàng Liên Sơn, tôi 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 tôi nghe như có hai luồng điện chạy xuống hai chân vậy. Bây giờ đã lớn tuổi, tôi chỉ tập nổi tối đa 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 Việt Nam, 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.