

TỔ SƯ BỒ ĐỀ ĐẠT MA VỚI VÕ THUẬT

Thanh Tâm

Nguồn

<http://www.quangduc.com>

Chuyển sang ebook 14 – 8 - 2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website <http://www.phatphaponline.org>

Mục Lục

ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH

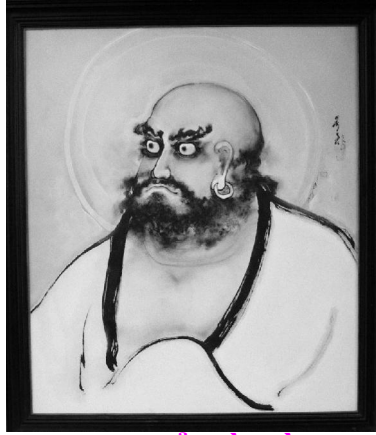
PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP "ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH"

---o0o---

Ngày nay, các nhà nghiên cứu lịch sử võ học đều thừa nhận, Thiếu Lâm không những là cội nguồn của nhiều môn võ khác, mà còn được tôn xưng là Ngôi Sao Bắc Đẩu trong nền võ học.

Võ học Thiếu Lâm vừa gắn liền với ngôi cổ tự lịch sử, vừa là kho võ học vô cùng đồ sộ. Thật vậy, ngoài những đường quyền, ngọn cước và sử dụng đủ loại binh khí (thập bát ban võ nghệ), Thiếu Lâm còn có những phương pháp rèn luyện công phu đặc dị như: luyện nội công, luyện ngoại công, kinh công, ngách công, nhuyễn công, điểm huyết và giải huyết, y dược trị thương và các phương pháp thu nhận, huấn luyện môn đồ cũng như phương pháp xây dựng Thiền Viện, Võ Đường...

Đồng thời đó cũng là nơi sản sinh ra nhiều đoá hoa kỳ tài “danh trấn giang hồ”, xứng đáng bước vào ngôi vị Minh Chủ Võ Lâm, để giữ gìn hòa bình, không để võ lâm nổi sóng gió. Và nhất là, hình ảnh các vị Đại sư, võ công thâm hậu, đạo đức cao siêu, luôn ra tay bảo vệ kẻ cô thế, xua đuổi kẻ hung tàn bạo ác, đem lại yên bình cho quốc gia, cho dân tộc.



Chân dung Tổ Bồ Đề Đạt Ma
(Trang của Họa sĩ Phương Hồng, 2004)

Vậy Võ học Thiếu Lâm phát xuất từ đâu ? Khi nào ?

Chùa Thiếu Lâm nằm ở hướng Tây bắc huyện Đăng Phong, tỉnh Hà Nam, cách Bắc Kinh 600 km về phía Nam và cách Nam Kinh 600 km về phía Tây. Chùa tọa lạc ở sườn Tây núi Tung Sơn, mặt đối với núi Thiếu Thất, lưng dựa Ngũ Nhũ Phong. Vì chùa được xây dựng trong rừng rậm ở sườn âm núi Thiếu Thất nên lấy tên là Thiếu Lâm Tự.

Năm Thái Hòa thứ 19, Bắc Ngụy (năm 495), vua Hiếu Văn Đế xây dựng chùa Thiếu Lâm, ban tặng cho vị cao tăng Ấn Độ tên là Bạt Đà, dùng để cư trú mà hành đạo. Võ học Thiếu Lâm có mặt từ đây.

Ngài Bồ Đề Đạt Ma, tên thật là Bồ Đề Đa La, con trai thứ ba của vua Nam Thiên Trúc, thuộc dòng Sát Đế Lợi. Về sau Ngài đi tu và gặp Tổ Bát Nhã Đa La, đời thứ 27 của Phật giáo Thiên Trúc. Ngài được truyền Y Bát làm Tổ đời 28. Sau đó vào ngày 21 tháng 7 năm Mậu Tuất (năm 518 sau tây lịch) Ngài lên thuyền vượt biển sang trung Hoa. Ngài tới Quảng Châu vào ngày 1 tháng 10 năm Đinh Mùi. Vua Lương Võ Đế hay tin liền mời Ngài về Kim Lăng để hội kiến, nhưng vì ý không hợp nhau nên chia tay.. Đạt ma Tổ Sư bứt một cọng lau ném xuống sông, rồi đứng trên đó mà vượt Trường Giang (cước đạp lô điệp quá giang). Năm 1307, ở Tung Sơn Thiếu Lâm Tự có lập một tượng đá, tạc cảnh Ngài đạp cọng lau qua sông. Năm Hiếu Xương thứ ba, đời Bắc Ngụy (527), Ngài Bồ Đề Đạt Ma đến Tung Sơn Tự. Tại đây, Ngài thấy nhiều nhà sư có thể trạng yếu đuối, thường hay ngủ gật trong lúc Ngài thuyết giảng và không chịu nổi với khí lạnh bên ngoài của núi rừng xâm nhập. Vì thế, Ngài quyết định tham thiền để tìm cách giúp đỡ những nhà sư này. Kết quả sau 9 năm diện bích trong động thiếu Thất, Ngài đã đúc kết hết

thảy tinh yếu vào trong hai cuốn Dịch Cân Kinh và Tẩy Thủy Kinh, trở thành ty tổ của Thiếu Lâm võ công và cũng là Sơ Tổ Thiền Tông Trung Hoa.

Theo “Tổ Tổ tương truyền di ngôn khẩu quyết văn” và “Bồ đề hành kinh” thì Bồ Đề Đạt ma nhập diệt vào ngày 9 tháng 10 năm Bính Thìn (năm 536 sau TL), nhằm năm Thiên Giám thứ 2, đời Lương Võ Đế. Sau khi Ngài viên tịch, các Đại sư Thiếu Lâm tiếp tục tập luyện những phương thức do Ngài truyền lại. Với Dịch Cân Kinh thì rèn luyện nội công, còn Tẩy Thủy Kinh thì rèn luyện khí công. Chẳng bao lâu, các Đại sư nhận ra rằng việc luyện tập Dịch Cân Kinh và Tẩy Thủy Kinh, không những làm sức khỏe tăng tiến, cơ thể mạnh mẽ mà tinh thần càng phấn chấn, trầm tĩnh, có thể chống lại khí hậu lạnh của núi rừng, bệnh tật, mệt mỏi sau khi ngồi thiền và có thể dũng cảm vượt qua những khó khăn nguy hiểm trong lúc đi hành đạo.

Võ thuật được phát triển mạnh mẽ vào đời Đường (618 - 907), sau khi 13 võ Tăng giúp Vua Đường Thái Tông phá trận Vương Thế Sung (630). Lịch sử võ thuật Trung Quốc còn nhắc nhở nhiều đến ba vị có công lớn nhất từ Thiếu Lâm Tự là Chí Tháo, Huệ Dương và Đàm Tông. Võ Thuật Thiếu Lâm nguyên thủy có 18 thế chính yếu. Đến đời Tống, Tống Thái Tổ phát triển thành 32 thế Trường quyền. Một thế kỷ sau, Giác Viễn Thượng Nhân mở rộng thành 72 thế (thất thập nhị huyền công). Từ đó, trải qua các thời đại, các Đại sư không ngừng rèn luyện và sáng tác thêm, khiến cho võ thuật Thiếu Lâm ngày càng phong phú và đồ sộ. Đến đời nhà Minh, tùy theo sở thích, căn cơ và phong thổ mà môn phái Thiếu Lâm chia làm hai hệ phái: Bắc phái (bắc cước) và Nam phái (Nam quyền). Đỉnh cao của võ thuật Thiếu Lâm là vào đời nhà Thanh, thời Ngài Chí Thiện Thiền sư, không những võ học phát triển trong Tăng nhân mà còn truyền ra bên ngoài, đi vào đời sống người dân, tạo nguồn sức sống mạnh mẽ, nâng cao tinh thần thượng võ, cứu nguy giúp nước.

Chùa Thiếu Lâm bị hủy hoại một phần vào những năm 556, 962 và 844. Chùa bị cháy ba lần vào những năm 612, 1736 và 1928. Điều may mắn là mỗi lần cháy chùa chỉ bị hủy hoại một phần, ngay cả lần binh lính Mãn Thanh tấn công chùa. Sau thời kỳ cách Mạng Văn Hóa, Trung Quốc coi võ thuật Thiếu Lâm là di sản văn hóa dân tộc cần được bảo tồn. Chùa Thiếu Lâm được trùng tu vào những năm cuối thập kỷ 70.

Như trên đã nói, các vị Đại Sư Thiếu Lâm không những võ công tuyệt thế, nội công thâm hậu mà còn có võ đức sáng ngời. Trong môn đồ Thiếu Lâm

Tự, còn lưu truyền lời dạy của Đại sư Hạnh Ân, và xem đó là tấm gương soi mình, là mục đích luyện võ của mình: “Nếu có một kẻ nào đó, mà kẻ ấy là một người vô đạo đức xin được truyền thụ võ công, Ta sẽ không dạy cho hắn điều gì cả, dù kẻ ấy muốn dâng cho Ta ngàn vàng. Con có thể biến đá thành vàng, một khi con hấp thụ được võ thuật chân truyền từ Thiếu Lâm”, và khi mà chúng ta được chân truyền từ võ học Thiếu Lâm thì “con có thể xuyên qua kim cương thạch bích. Vận dụng cơ thể phát sinh kinh lực cần có và phải chắc chắn rằng con không sợ hãi để con đủ can đảm. Khi xoay mình phải nhanh và uy lực như một cơn lốc di chuyển khỏi thế bất lợi mà thân người vẫn đứng tư thế, chiếm lĩnh vị trí thuận lợi. Cái duỗi tay của con như mây che lấp ánh trăng và đứng vững trên đôi chân của con tựa như thế núi. Hồng của con trầm xuống làm vững chắc bộ tán, nhờ thế mà con không bị đánh ngã. Rèn luyện và rèn luyện mãi, nếu con là người nghiêm túc thì không để thời gian trôi qua vô ích...”¹

Như vậy, chúng ta thấy võ đức chính là linh hồn của võ thuật, việc tôn cao võ đức là truyền thống từ xưa đến nay của giới võ thuật. Một vị võ sư, nội công thâm hậu, võ công trác tuyệt mà không có võ đức, mang đầy tà tâm thì sẽ gây cho giang hồ nhiều sóng gió, chắc chắn bị võ lâm đồng đạo chê trách và bị tiêu diệt. Còn vị được bầu làm Minh Chủ Võ Lâm thì không những võ công cao siêu mà còn có võ đức sáng ngời.

Tiên sư nói: “Tập võ giả thượng đức bất thượng lực” nghĩa là, tập võ chuộng đức không chuộng sức. Sức tuy đả thương người nhưng chưa chắc tâm phục, còn có đức tuy lực kém mà mọi người tâm phục khẩu phục. Cho nên Đức là phẩm chất của người luyện võ, là tiêu chuẩn để dự đoán một người mới học võ có thể đạt được chân công hay không. Các đại sư tiền bối Thiếu Lâm rất chú trọng đến việc huấn luyện và bồi dưỡng võ đức, đã chế ra một hệ thống các quy định giới cấm, bắt buộc người học Thiếu Lâm phải tuân thủ nghiêm ngặt. Thời nhà Minh, trong Thiếu Lâm thập điều giới ước có ghi: “... truyền dạy học trò cần chọn lọc thận trọng, nếu xác nhận là kẻ sĩ thật thà giản dị, hồn hậu, trung nghĩa thì có thể đem kỹ thuật truyền cho...”; “... người tập luyện ấy khỏe thể xác, tâm hồn làm tôn chỉ trọng yếu, quen luyện tâm sớm tối không được tùy ý ngưng nghỉ...”; “...lấy lòng từ bi của Phật gia làm gốc, tinh thông võ nghệ chỉ để tự vệ, không vì huyết khí cương cường mà ham đấu đá...”; “...bình nhật phải tôn kính Sư trưởng, không được có hành vi chống cự hoặc ngạo mạn...”². Như vậy, chúng ta thấy người học võ phải lấy việc rèn luyện thân tâm làm tôn chỉ, lấy tự vệ làm đức tín, phản đối việc cậy khỏe đấu đá, cậy mạnh hiếp yếu mà phải “lấy đức dày chở vật” cứu khốn phù nguy.

Võ đức còn thể hiện qua cách ôm quyền bái chào trong lúc luyện tập hay diễn quyền. Khi bước vào buổi tập, hay diễn quyền, chúng ta thường bái để biểu lộ sự tôn kính vị khai sáng võ học, còn chào là biểu lộ sự cung kính người Thầy đang trực tiếp hướng dẫn cho chúng ta. Ôm quyền chào còn gọi là mời quyền, là chiêu thế mang tính lễ nghi trong võ thuật, đồng thời, ôm quyền chào biểu hiện sự khiêm tốn, lễ độ, là bộ phận đạo đức trong quyền, là đầu mối tốt đẹp của bài múa và tiêu chí một môn quyền thuật nào đó, có thể phản ánh được tôn chỉ và bộ mặt tinh thần của môn phái. Người tập võ không chỉ ôm quyền làm lễ mà ý ở chỗ tránh làm đối phương hoài nghi, cũng đồng thời, tránh đối phương có khả năng che giấu cơ hội sát hại bằng tay. Trong võ thuật có nhiều cách chào khác nhau, tùy theo môn phái, quốc gia; môn phái Phật gia thường chào hợp chưởng³. Từ năm 1986, người ta chế định ra quy cách chào ôm quyền thống nhất với hàm nghĩa mới mẻ, tay phải nắm thành quyền với ý “lấy võ kết bạn”; tay trái gập ngón cái không tự cao tự đại, chưởng trái che quyền phải với ý quyền do lý tới; bốn ngón chưởng trái xòe sát nhau, ý nói đồng đạo võ lâm bốn biển đoàn kết, cùng lòng mở mang võ thuật.

Luyện tập Thiếu Lâm đòi hỏi chúng ta phải kiên trì, phải lập chí cầu học, phải lập tâm khổ luyện. Tục ngữ có nói : “Ngật đắc khổ trung khổ, phương vi nhân thượng nhân” nghĩa là, nuôi được cái khổ nhất trong cái khổ thì mới có thể làm bậc Thượng Nhân được. Nên người học võ Thiếu Lâm phải bền lòng vững chí “Trời nóng không sợ đổ mồ hôi, trời lạnh không sợ cồng tay chân, bệnh vặt không nghỉ, mang bệnh luyện công, gió mưa không ngại, ngày ngày như một, năm năm như một”.

Võ học Thiếu Lâm, cũng là sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa nội công và ngoại công. Nội công là chỉ sự tu luyện về khí huyết, nội khí, kinh mạch, tinh thần. Ngoại công là sự rèn luyện cơ bắp, gân cốt, kinh lực như : Thiết Sa Chưởng, Thiết Tý Chuyền...

Và điểm đặc biệt nữa của võ thuật Thiếu Lâm là “Quyền Thiền Nhất Thể”. Quyền Thiền Nhất Thể tức là phương pháp kết hợp giữa Thiền và Quyền, phương pháp cụ thể là lấy “tọa thiền công” làm pháp luyện nội công chủ yếu (dùng các hình thức tọa thiền để luyện Tinh Khí Thần); thông qua tập trung tư tưởng (ý thủ đan điền), bài trừ tạp niệm, tiến hành điều tâm, điều tức, điều thân; thông qua Phật học, thanh quy Phật môn, để bồi dưỡng tiết tháo và võ đức; thông qua tu tâm dưỡng tánh, bồi bổ nguyên khí, tu luyện võ đức, đạt đến cảnh giới “quyền thiền hợp nhất”. Như thế quyền và thiền có mặt trong nhau, hỗ tương cùng nhau phát triển.

Bây giờ, Võ học phát triển, Thiếu Lâm có mặt khắp nơi, không kể Đông Tây Nam Bắc và tùy theo phong thổ mỗi quốc gia mà có những nét đặc sắc riêng. Theo Lịch sử Võ Học Thế Giới chép rằng, các môn phái Nga My, Không Động, Võ Đang xuất phát từ Thiếu lâm tự; Karatedo, Taekwondo, Judo phát xuất từ cương quyền, nhu quyền, nhu thuật của Thiếu Lâm tự; Kiếm đạo của Nhật Bản, võ đạo trên thế giới đều tôn Ngài Bồ Đề Đạt Ma làm thủy tổ. Như vậy, chúng ta thấy, bao nhiêu hoa trái xum xuê vươn lên từ cây đại thọ thiền học hay võ học ở Trung Hoa và Việt Nam đều vươn lên từ Ngài Bồ Đề Đạt Ma, nên chúng ta có thể nói thiền và võ thuật cùng chung gốc và có mối quan hệ rất mật thiết.

Và dĩ nhiên, Võ học Thiếu Lâm truyền vào Việt Nam cũng là do các danh tăng Trung Hoa sang truyền đạo, nên thịnh hành trong chùa trước và từ đó phát triển, cải biến phù hợp với người dân Việt. Đó là Việt Võ Đạo (Vovinam)

Qua đây, chúng ta thấy những luồng sức mạnh tiết ra từ võ học, len lõi trong tâm khảm của mỗi con người, làm cho đời sống con người cao quý. Tinh thần thượng võ được đề cao, nhất là đời sống được hiển bày, khiến con người đi đến với nhau trong niềm tin chân thật, trong sáng, chắc chắn quốc gia hưng thịnh, dân tộc vinh quang.

T.T.

---o0o---

ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH

Mật Nghiêm

Năm 917 (sau Công nguyên) Đạt Ma Sư Tổ từ Ấn Độ sang Trung Quốc thuyết pháp và truyền giáo, sau ở lại Trung Sơn - Hà Nam - Trung Quốc. Xây dựng chùa Thiếu Lâm. Có nhiều đệ tử nhập môn học Phật để mai sau đi truyền giáo nay đem một tín ngưỡng mới đi tuyên truyền, có khi trái với tín ngưỡng cũ nhân dân đã xây ra xung đột nên cho đệ tử Chùa Thiếu Lâm vừa học lý thuyết Phật giáo, vừa phải luyện võ để tự vệ (một phái võ Thiếu Lâm vẫn tồn tại đến ngày nay).

Nhiều người xin nhập môn, nhưng thể lực kém không luyện võ được. Tổ sư truyền dạy một phương pháp luyện tập tên gọi là "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" để chuyển biến thể lực của các đệ tử từ yếu thành khỏe.

Cách tập đơn giản, nhưng hiệu lực lớn, vì tiêu trừ được bệnh. Yếu thì không chứng nọ cũng tật kia, khỏe là đã hết bệnh.

Ngày nay, người ta nghiên cứu lại phương pháp này chữa được rất nhiều bệnh, ngay cả bệnh ung thư cũng khỏi. Và bây giờ người ta lại áp dụng lý thuyết "khí huyết" của Đông y để chứng minh.

Tình trạng sức khỏe của con người liên quan chặt chẽ với "khí huyết" của họ. Về "huyết" thì rất rõ ràng và dễ hiểu vì ta nhìn thấy được.

Nhưng trong Đông y: cái gọi là "huyết" thì chúng ta không thể tách rời và hạn chế từng mặt. Nếu như máu loãng hay đặc, hồng cầu nhiều hay ít, sắc tố như thế nào... để mà nghiên cứu. Họ dùng cách nhìn toàn diện của quá trình sinh lý và quá trình tuần hoàn của huyết mà xem xét.

Lý luận Đông y có triết lý vững vàng. Nó mang tính chất khái quát rất cao, khi nó nêu vấn đề "khí huyết" thì tất nhiên không cô lập, như lấy một giọt máu không sức sống hoặc một bầu máu tách rời cơ thể, mà là cần phân tích đến trạng thái vận động, quá trình sinh lý và các mối quan hệ khác.

Vì "khí" cũng vậy, hào khí (là khí của người hào hiệp) không hề lay động khi đã quyết định, người xem tướng giỏi là người ranh xem khí. Sắc là do thiên vị "khí" (prana) có trong khí trời, vị không rải ra khắp cơ thể được nên mới sinh bệnh.

Cho nên các "khí" của Đông y không bác bỏ cái khí trong không khí mà nó mang lại một nội dung có tính khái quát rộng lớn hơn.

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

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

Cho nên trong lý thuyết "khí huyết" không thể đơn độc chỉ có "huyết" mà không có "khí" và ngược lại chỉ có "khí" mà không có "huyết".

Trong Đông y cho rằng máu thuần chủ yếu trong cơ thể con người là "Âm-Dương" mà cũng là "khí huyết" (Âm là khí và Dương là máu).

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

Áp dụng "Dịch Cân Kinh" để chữa ung thư. Người xưa dùng "Dương tâm đan" kết hợp với luyện "Dịch Cân Kinh" để chữa khỏi hẳn bệnh ung thư. Tác dụng của thuốc là rút ngắn thời gian điều trị, chứ nó không có tác dụng chữa bệnh, nói như người xưa là "Mạch máu chia đi"

Trong một đơn vị quân đội chẳng hạn, cùng sinh hoạt như nhau, sau một bữa ăn lạ, có người đau bụng đi kiết, đi tả, nhưng cũng có người chẳng bị làm sao. Đây là "Mạch máu chia đi" nên nó giúp cơ thể thải độc tốt. Vậy luyện tập "Dịch Cân Kinh" là chính. Nay ta phân tích bệnh ung thư là gì? Người xưa quan niệm ung nhọt chia ra hai loại: "Âm thư và Dương thư" và có câu:

"Dương thư dễ lành, Âm thư khó trị"

Dương thư thì ai cũng biết là cái nhọt mọc ra ngoài, chín rồi vỡ, có máu mủ, và ngòai mủ xanh, dãn cao là lành. Âm thư là cái nhọt mọc bên trong cơ thể, không có đầu, không vỡ, chỉ to dần rồi lan tràn, có khi rắn như đá gọi là thạch thư. Nguyên nhân đều do kết tụ của khí huyết làm trở tắc kinh lạc mà các phế vật cần thải, không thải được. Vì máu lưu thông chậm nên các chất keo, dịch gan, các chất làm khô... do không đủ nhiệt năng, nên công năng của máy giảm sút không thể thải được các chất không cần thiết cho cơ thể ra ngoài.

Luyện "Dịch Cân Kinh" tay vẩy đúng pháp, miệng dạ dày mở, máu mới sinh ra nhiệt năng đầy đủ. Các sự chèn ép làm mất thăng bằng trong cơ thể bị xóa bỏ, nên mới khỏi bệnh.

Vẩy tay theo "Dịch Cân Kinh" cơ hoành lên xuống dễ dàng, ruột và dạ dày tiếp được thêm khí nên cũng gây nên tác dụng hưng phấn, và khi chức năng của máu tăng lên thì giúp cho việc "tổng cựu nghinh tân" được tốt, "khí huyết" thăng bằng, là đã khỏi bệnh.

Theo số liệu thống kê: Cụ Quốc Chu 70 tuổi, phát hiện u ác ở não và ở phổi, được phổ biến "Dịch Cân Kinh" và luyện ngày một buổi, mỗi tối 2.160 lần. Sau 5 tháng thì hết và khỏi bệnh.

Ông Trương Công Phát, 46 tuổi, phát hiện ung thư máu, tập ngày 3 buổi, mỗi buổi vẩy tay 1.800 lần (có dùng thuốc Dương tâm đan...), sau 3 tháng đã đi làm. Đã ba năm vẫn khỏe mạnh.

Cụ Từ Mạc Đính, 80 tuổi, bị ung thư phổi kiêm bán thân bất toại, tập 5 tháng khỏi bán thân bất toại, kiểm tra lại thì khối ung thư phổi cũng biến luôn.

Nguyên nhân bệnh ung thư hiện nay trên thế giới còn đang bàn cãi, ngay cả thuốc "Dương tâm đan" cũng không phải là thuốc đặc hiệu chữa ung thư, mà là giúp tim hoạt động tốt hơn, để thải chất độc trong cơ thể của bệnh nhân nhanh hơn mà thôi.

Nhưng về nguyên nhân ung thư thì thuyết "khí huyết" của Đông y đã lập luận rõ ràng. Vì quá trình sinh lý của con người là một quá trình phát triển, nó mang một nội dung đấu tranh phức tạp. Giữa cái sống và cái chết, giữa ốm đau và mạnh khỏe, giữa già sớm và trẻ dài. Nhưng kết quả của cuộc đấu tranh là do nhân tố nói tại quyết định, chứ không phải do hoàn cảnh bên ngoài.

Nên xem cơ thể con người là một chính thể vận động.

Trong vận động này có lục 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 tất cả lục phủ ngũ tạng, cho nên việc phát sinh bệnh ung thư cũng do "khí huyết" không chu đáo mà sinh ra. Đông y đã xác định rằng cuộc đấu tranh của cơ thể với bệnh ung thư là cuộc đấu tranh trong nội bộ cơ thể con người, từ đó mà xây dựng quan điểm cho rằng bệnh ung thư là thứ bệnh chữa được.

Đương nhiên bệnh tật do sự trì trệ "khí huyết" mà ra, nó lại làm hao tổn thêm "khí huyết". Việc tập luyện làm cho khí huyết thay đổi để tự chữa bệnh là thế.

Từ đó mà xây dựng 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 "Đạt Ma Dịch Cân Kinh". Bởi phương pháp này thay đổi và tăng cường "khí huyết", vì thế nó trị được "trĩ nội", "trĩ ngoại". Ông Hồ Thức Nguyên bị trĩ nội và đau đầy bụng, chỉ tập một tháng là khỏi. Trước đây mỗi lần ông ngồi xổm là đom bị lòi ra. Chỉ sau một tháng luyện tập là đom hết lòi, mà bệnh đau bụng cũng mất.

Tập "Dịch Cân Kinh" thấy ăn tốt ngủ ngon, đây là việc phổ biến, nên đã làm tăng sức khỏe cho các bệnh nhân nói chung.

Và chữa khá nhiều bệnh như:

Suy nhược thần kinh.

Huyết áp cao.

Bệnh tim các loại.

Bệnh thân.

Bán thân bất toại.

Trúng gió, méo mồm, lệch mắt.

Hen suyễn.

Thậm chí dứt bệnh ác hiểm là bệnh ung thư cũng khỏi

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

---o0o---

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP "ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH"

Trước tiên nói về tư tưởng

Phải có hào khí: nghĩa là phải có quyết tâm tập cho đến nơi và đều đặn, phải vững vàng tin tưởng, không nghe lời bàn ra nói vào mà chán nản bỏ dở.

Phải lạc quan: không lo sợ vì bệnh mà mọi người cho là hiểm nghèo, và tươi tỉnh tin rằng mình sẽ thắng bệnh do luyện tập.

Tư thế: "Trên không dưới có, trên ba dưới bảy".

Trên phải không, dưới nên có, đầu nên lơ lửng, miệng không hoạt động, bụng phải mềm, lưng nên thẳng, thắt lưng mềm dẻo, cánh tay phải vẫy, cùi chỏ thẳng và mềm, cổ tay trầm, bàn tay quay lại phía sau, ngón xòe như cái quạt. Vẫy, lỗ đít phải thót, bụng dưới thót, gót chân lỏng, hậu môn phải chắc, bàn chân phải cứng, các ngón chân bám chặt như đứng trên đất trơn. Đây là những qui định cụ thể của các yêu cầu khi luyện "Đạt Ma Dịch Cân Kinh".

Dựa trên yêu cầu này, khi tập vẩy tay, thì từ cơ hoành trở lên, phải giữ cho được trống không, buông lỏng thoải, đầu không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào việc tập, xương cổ cần buông lỏng để cho có cảm giác như đầu treo lơ lửng, mồm giữ tự nhiên (không mím, môi), ngực nên buông lỏng để cho phổi thở tự nhiên, cánh tay buông 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 chặt vào mặt đất, giữ cho đùi và bắp chân trong trạng thái căng thẳng, xương hông thẳng như cây gậy.

Khi vẩy tay cần nhớ "lên không xuống có", nghĩa là lấy sức vẩy tay về phía sau, khi tay trở lại phía trước là do quán tính, không dùng sức đưa ra phía trước.

"Trên ba dưới bảy" là phần trên để lỏng chỉ độ ba phần khí lực, phần dưới lấy gắng sức tới bảy phần thể lực, vấn đề này phải quán triệt đầy đủ thì hiệu quả rất tốt.

Mắt nhìn thẳng, đầu không nghĩ ngợi gì, chỉ nhắm đếm lần vẩy tay.

Các bước tập cụ thể như sau

Hai bàn chân để xích ra bằng khoảng cách của hai vai. Hai cánh tay duỗi thẳng theo vai, ngón tay xòe thẳng, lòng bàn tay quay về phía sau.

Bụng dưới thót lại, lưng thẳng, bụng trên co lên, cổ lỏng, đầu miệng trong trạng thái bình thường.

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

Hai mắt chọn một điểm đằng xa để nhìn, không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào ngón chân bám đùi về chắc, lỗ đít thót và nhắm đếm. Dùng sức vẩy tay về phía sau, để hai tay trở hai phía trước theo quán tính, tuyệt đối không dùng sức, chân vẫn lấy gân, hậu môn co lên không lòi. Vẩy tay từ 300-400-500-600 dần dần lên tới 1.000 cái vẩy tay, ước chừng 30 phút.

Phải có quyết tâm tập đều đặn, lần vẩy tay dần dần tăng lên không miễn cưỡng vì "dục tốc bất đạt", nhưng cũng không tùy tiện bữa tập nhiều, bữa tập ít hoặc nghỉ bệnh, vì thế dễ làm mất lòng tin trong việc luyện tập, như vậy khó có kết quả.

Bắt đầu luyện tập cũng không nên dùng tận lực tằm tổn thương các ngón chân (nên sau buổi tập vân vê các ngón chân, tay, mỗi ngón chín lần). Nôn nóng mong muốn khỏi bệnh ngay mà dùng quá sức cũng không đưa lại kết quả mong muốn. Có quyết tâm, nhưng phải từ từ tiến lên mới là đúng cách, sẽ thu được kết quả mỹ mãn.

Nếu tinh thần không tập trung, tư tưởng phân tán, thì khí huyết loạn xạ, và không chú ý đến "trên nhẹ dưới nặng" là sai và hỏng.

Khi vẩy tay tới 600 cái trở lên, thường thường có trung tiện, hắt hơi, hai chân nhức mỏi, toát mồ hôi, mặt nóng bừng... đây là hiện tượng bình thường đừng 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 "trên nhẹ dưới nặng". Đây là quy luật của sinh lý hợp với vũ trụ "thiên khinh địa trọng".

Bệnh gan: Do khí huyết, tạng gan không tốt gây nên khí không thoát, tích lũy, làm cho khó bài tiết. Đương nhiên là bệnh nan y ảnh hưởng tới cả mặt và tì vị. Luyện "Dịch Cân Kinh" có thể giải quyết vấn đề này. Nếu sớm có trung tiện là có kết quả sớm.

Bệnh mắt: Luyện "Dịch Cân Kinh" có thể khỏi đau mắt đỏ, các chứng đau mắt thông thường, cận thị, thậm chí nó chữa được cả bệnh đục thủy tinh thể (thông manh).

Trong nội kinh có nói "mắt nhờ huyết mà nhìn được", khi khí huyết không dẫn đến bộ phận của mắt thì đương nhiên sinh ra các bệnh của mắt. Con mắt là trong hệ thống của thị giác, nhưng cũng là một bộ phận của cơ thể.

Những phản ứng

Khi tập "Dịch Cân Kinh" có thể có những phản ứng, đều là hiện tượng thải bệnh không đáng ngại. Xin liệt kê ra đây 34 phản ứng thông thường (còn những phản ứng khác không kể hết được):

Đau buốt.

Tê dại.

Lạnh.

Nóng.

Đầy hơi.
Sung.
Ngứa.
Ưa nước miếng.
Ra mồ hôi.
Có cảm giác như kiến bò, kiến cắn.
Giật gân, giật thịt.
Đau xương, có tiếng kêu lục cục.
Có cảm giác máu chảy đôn dập.
Lông, tóc dựng đứng.
Âm nang to lên.
Lưng đau.
Máu mắt, mí mắt giật.
Đầu nặng.
Hơi thở ra nhiều, thở dốc.
Hảo.
Tăng tiện.
Gót chân nhức nhối như mặng mủ.
Huyết áp biến đổi.
Cụm trắng ở lưỡi biến đổi.
Da cứng và da dầy rụng đi (chai chân, mụn cóc)
Sắc mặt biến đổi.
Đau mỗi toàn thân.
Nôn mửa, ho.
Đại tiện ra máu, mủ hoặc phân đen.
Tiểu tiện nhiều.
Trên đỉnh đầu mọc mụn.
Bệnh từ trong da thịt tiết ra.
Ngứa từng chỗ hay toàn thân.
Chảy máu cam.

Các phản ứng trên là do trọc khí trong người bị bài tiết ra ngoài cơ thể, loại trừ chất ứ đọng, tức tử bệnh tật.

Có phản ứng sự xung đột giữa chánh khí và tà khí, ta vẫn tập thì sẽ sản sinh ra chất bồi bổ có nhiều ích lợi cho chính khí. Ta luyện tập đúng phép là làm tăng mức đề kháng, thải cặn bã trong các gân, thần kinh và cả tế bào khác mà máu bình thường không thải nổi. Như luyện "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" khí huyết lưu thông mới thải nổi các cặn bã ra nên sinh ra phản ứng. Vậy ta

đừng sợ, cứ tiếp tục tập như thường, hết một phản ứng là khỏi một căn bệnh, tập luyện dần đưa lại kết quả tốt.

Luyện "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" đạt được bốn tiêu chuẩn như sau:

Nội trung tổ: tức là nâng cao can khí lên, là then chốt, điều chỉnh tạng phủ, lưu thông khí huyết, thanh khí sẽ thông suốt lên tới đỉnh đầu.

Tứ trường tổ: tức là tứ chi phối hợp với động tác theo đúng nguyên tắc khi tập "Dịch Cân Kinh". Tứ trường tổ song song với Nội trung tổ sẽ làm cho tà khí bài tiết ra ngoài, trọc khí dần xuống, cơ năng sinh sản ngày càng mạnh.

Ngũ tâm phát: nghĩa là 5 trung tâm của huyết dưới đây hoạt động mạnh hơn mức bình thường:

Bách hội: một huyết trên đỉnh đầu.

Lao cung: hai huyết của hai gan bàn tay.

Dũng Tuyền: hai huyết ở hai gan bàn chân.

Khi luyện "Dịch Cân Kinh" năm huyết này đều có phản ứng và hoàn toàn thông suốt. Nhâm đốc và 12 kinh mạch đều đạt tới hiệu quả phi thường, nó làm tăng cường thân thể tiêu trừ các bệnh nan y mà ta không ngờ.

Lục phủ minh: Lục phủ là ruột non, mật, dạ dày, ruột già, bong bóng, tam tiêu.

Nghĩa là không trì trệ, lục phủ có nhiệm vụ tiêu nạp thức ăn tiêu hóa và bài tiết được thuận lợi, xúc tiến các cơ năng sinh sản, giữ vững trạng thái bình thường của cơ thể, tức là âm dương thăng bằng, cơ thể thịnh vượng.

Một số điểm cần chú ý

Số lần vẩy tay không nên ít: từ 600 lên dần tới 1.800 (30 phút) mới là toại nguyện cho việc điều trị. Bệnh nhân nặng, có thể ngồi mà vẩy tay, tuy ngồi nhưng phải nhớ thót dít và bấm 10 đầu ngón chân.

Số buổi tập:

- * Buổi sáng thanh lâm tập mạnh.
- * Buổi chiều trước khi ăn tập vừa.
- * Buổi tối trước khi ngủ tập nhẹ.

Có thể tập nhiều nhất là bao nhiêu? Ngưỡng cửa của sự chuyển biến bệnh là 1.800 lần vẩy tay, có bệnh nhân vẩy tới 3.000-6.000. Nếu sau khi tập thấy ăn ngon, ngủ tốt, đại tiểu tiện điều hòa, tinh thần tỉnh táo, thì chúng ta con số ta tập là thích hợp.

Tốc độ vẩy tay: Theo nguyên tắc thì nên chậm, chứ không nên nhanh, bình thường vẩy chậm thì 1.800 cái hết 30 phút. Vẩy tay tới lúc nửa chừng thường nhanh hơn lúc ban đầu một chút, đây là lực động của khí. Khi mới vẩy rộng vòng và chậm một chút. Khi đã thuần thì vẩy hẹp vòng, người bệnh nhẹ thì nên vẩy nhanh và dùng sức nhiều, người bệnh nặng thì nên vẩy chậm và hẹp vòng.

Vẩy tay nhanh quá làm cho tim đập nhanh, mà vẩy chậm quá thì không đạt tới mục đích, luyện tập là cần cho mạch máu lưu thông.

Vẩy tay nên dùng sức nhiều hay ít, nặng hay nhẹ? Vẩy tay là môn thể dục chữa bệnh, chứ không phải là môn thể thao khác biệt. Đây là môn thể dục mềm dẻo, đặc biệt của nó là dùng ý mà không dùng sức. Nhưng nếu vẩy nhẹ quá cũng không tốt bởi vì bắp vai không được lực mạnh thì lưng và ngực cũng không được chuyển động nhiều, tác dụng sẽ giảm đi.

Vẩy tay không phải chỉ chuyển động cánh tay mà phần chính vẫn là chuyển động bắp vai.

Bệnh phong thấp thì nên dùng mức "nặng" một chút. Bệnh huyết áp cao thì nên vẩy tay chậm và nhẹ.

Nói tóm lại: phần lớn phải tự mình nắm vững tình trạng, phân tích những triệu chứng. Sau khi tập, nghe sự nhận xét của mọi người xung quanh, thấy sự chuyển biến của mình, nhanh nhẹn hơn, tươi tỉnh hơn hay là kém khi trước, rồi tự mình suy nghĩ và quyết định cách tập, rồi luôn luôn tổng kết, trên nguyên tắc là tập thể nào cho người thấy thoải mái và dễ chịu hơn là đúng, là tốt nhất.

Đông y cho rằng động tác nhẹ là bổ ích cho cơ thể, động tác mạnh (nặng) là tả (loại bỏ các chất cặn bã có hại trong người, tức là bệnh tật). Lý luận này cũng đang được nghiên cứu.

Mức độ vẩy tay: Chỉ vẩy tay về phía sau dùng sức 7 phần, không vẩy về phía trước, mà do phản xạ của cánh tay cho là 3 phần.

Có cần đếm không? Đếm không phải chỉ để nhớ mà còn có tác dụng làm cho óc được bình tĩnh, tim được trầm tĩnh, có tác dụng làm cho bộ não được thăng bằng và nghỉ ngơi (và không được nghỉ ngơi lung tung). Chính khí được bồi dưỡng.

Hoàn cảnh vẫy tay: Không có gì là đặc biệt về hoàn cảnh, tập ở đâu cũng được, trong nhà, ngoài trời dĩ nhiên nơi nào có dưỡng khí trong sạch và yên tĩnh vẫn tốt hơn.

Trước và sau khi tập: Trước khi tập nên đứng bình tĩnh cho tim được thoải mái 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", đến khi tập cũng nên bình tĩnh mà vò 10 đầu ngón chân, 10 đầu ngón tay. Những người không đủ bình tĩnh, cần chú ý tới điều này.

Tập "Dịch Cân Kinh" thế nào cho đúng? Sau khi tập cảm thấy ngực và bụng nhẹ nhàng, dễ chịu, hơi thở điều hòa, mắt sáng, nước miếng ứa ra, đại tiện nhuận, ăn ngon, tinh thần tỉnh táo, bệnh tật bớt dần, thì đấy là tập đúng. Rất ít khi tập sai, tỉ lệ không tới 1%.

Sau khi tập đại đa số đều thấy có phản ứng, nhưng về hiệu quả thì rất khác nhau, nguyên nhân chính là tư thế khi tập có thích hợp với thể chất người tập hay không.

Lúc bắt đầu tập nên chú ý đến điểm nào?

Nửa thân trên buông lỏng thượng - hư.

Nửa thân dưới giữ chắc - hạ thực.

Tay ra phía trước không dùng lực (nhẹ).

Vẫy tay ra phía sau có dùng sức (nặng).

Tập đếm số tay vẫy ngày một tăng, ngày 3 buổi tập, kiên quyết "tự chữa bệnh cho mình".

Trạng thái tinh thần lúc tập: có liên quan gì đến hiệu quả không?

* Hết lòng tin tưởng.

* Kiên quyết tới cùng.

* Tập đủ số nhất định, tập thường xuyên. Có thể hiệu quả rất lớn.

Nếu khi tập, khi nghỉ không đủ số nhất định. Lòng còn nghi hoặc. Còn bị động dư luận ngoài. Thấy phản ứng đã lo sợ, bỏ tập. Hỏi làm gì có kết quả tốt.

Vẫy tay có sinh ra bệnh gì không? Có thể bệnh do tư thế không đúng và làm sai nguyên tắc, những trường hợp ấy cũng hạn hữu, như trên đã nói, không tới một phần trăm.

Khi tập có phải kiêng gió, kiêng lạnh không? Tránh gió lùa, mùa hè hay mùa đông đều tránh đứng đầu ngọn gió.

Tóm lại có mấy điều cần lưu tâm:

Khi tập luôn luôn bám mấy ngón chân, thót lỗ đít, để giữ tư thế "thượng hư – hạ thực".

Vẫy tay từ ít tới nhiều phải đạt tới 1.800 cái trở lên mới có hiệu quả.

Có phản ứng dừng ngại mà ngừng tập, vì đó là diễn biến tốt, cứ tập số đếm như cũ, qua phản ứng, sẽ tăng số lần vẫy tay lên.

Kiên trì, quyết tâm luyện tập, tin tưởng "các bệnh tật sẽ khỏi".

Vững lập trường, không hoang mang vì dư luận, lạc quan với cuộc sống. Chỉ cần niềm tin bằng hạt cải là có thể dời núi (nghĩa bóng là vững niềm tin mà tập luyện đến chôn, thì bệnh nguy nan như trái núi cũng phải dời khỏi người).

Có quyết tâm là thực hiện ngay, càng để chậm là ngần ngại càng khó khăn thêm, càng lâu khỏi bệnh.

Ghi chú thêm:

Khi anh Phạm Viết Hồng Lâm tới báo cáo là anh đã khỏi ung thư và cảm ơn tôi. Tôi hỏi: Anh xin chữa cô-ban có ba 3 tháng, anh ăn gạo lức muối vừng, anh tập "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" thì biết anh khỏi bệnh nhờ phương pháp nào?

Thưa Bác, cháu có suy nghĩ!

Nếu bệnh ung thư khỏi vì phương pháp hiện đại thì ông Viên sĩ Mỹ đã khỏi, ông không phải ăn theo thực dưỡng của Giáo sư Nhật OSAWA, nhưng cũng phải mất 15 tháng ông Viên sĩ Mỹ kia mới khỏi.

Khi Bác phổ biến, cháu tập "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" và cho cháu thuốc, chỉ trong 100 ngày luyện tập, cháu ăn ngon, ngủ tốt, sinh lực cháu bùng lên,

cháu càng tin tưởng và kiên trì tập ngày 3 buổi, chỉ trong 3 tháng là bệnh ung thư của cháu được xóa sạch.

Thế thì chính Bác phải cảm ơn cháu, vì trong tài liệu có viết và dẫn chứng các cá nhân bị ung thư đã tự chữa khỏi. Dù sao cũng chỉ là tài liệu, nay cháu đã minh chứng thì tài liệu này đáng tin và nên khuyên mọi người tập, không những khỏi ung thư mà các bệnh khác cũng khỏi.

----o0o---

Hết

¹. xem *Một trăm lẻ tám thế chiến đấu Thiếu Lâm Chân Truyền, T.1, Trần Tuấn Mẫn soạn, NXB Thể dục thể thao.*

². *Khinh Công Tuyệt Kỹ - Nguyễn Tường dịch – tr. 36*

³. xem thêm *Võ Thuật Thần Kỳ - Trịnh Cần và Điền Vân Thanh – tr. 54*