

Tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh

AH Rừng Tràm sưu tầm

Sơ 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, dạ 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, 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 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 Đính, 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 hạp 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 Nguyễn 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.**

Đồng ý 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.

Hướng dẫn luyện tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh vẩy tay

Trước tiên nói về tinh thần:

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

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

Tư thế

“Trên không, dưới có, lên ba, xuống bảy”

Trên phải không, dưới có đầu nên lơ lửng, miệng không hoạt động, bụng phải mềm, lưng phải thẳng, thắt lưng mềm dẻo, cánh tay vẩy, cùi trỏ thẳng và mềm, cổ tay trầm, bàn tay quay lại phía sau, ngón xòe như cái quạt. Khi vẩy lỗ đít phải 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 quy định cụ thể của các yếu lĩnh khi luyện “**vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh**”.



Dựa trên yêu cầu này, khi tập vẩy tay thì từ cơ hoành trở lên, giữ cho được trống không, buồng lỏng thành thoi, đầu không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào việc tập, xương cổ cần buồng lỏng để cho có cảm giác như đầu treo lơ lửng, mồm giữ tự nhiên (**không mím môi**), ngực nên buồng lỏng để cho phổi thở tự nhiên, cánh tay buồng tự nhiên giống như hai mái chèo gắn vào vai. Từ cơ hoành trở xuống phải giữ cho chắc, đủ sức căng, bụng dưới thóp vào, hậu môn nhích lên, mười ngón chân bám chặt (**bấu**) vào đất, giữ cho đùi và bắp chân trong trạng thái căng thẳng, xương móng thẳng như cây gỗ.

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. Lúc tập khi ngoắc hai tay ra sau lưng, hậu môn nhú lại cảm giác như có cái gì nhột nhột bò lên từ dưới thận theo xương sống lên lưng, vai. Hai trái thận như được xoa bóp, massage cảm giác rất khoan khoái êm nhẹ dễ chịu. Khi tập 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, thông thường có trung tiện (**đánh rắm hay địt**), hắt hơi, hai chân nhừc mỗi, toát mồ hôi, mặt nóng bừng, đây là hiện tượng bình thường, có phản ứng là tốt, là đã có hiệu quả,

đường 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 mật và tỳ vị. Luyện “**vẩy tay Dịch Cân Kinh**” có thể giải quyết vấn đề này. Nếu sớm có trung tiện (**đánh rắm**) là có kết quả sớm.

Bệnh mắt: luyện “**vẩy tay Dịch Cân Kinh**” có thể khỏi đau mắt đỏ, cận thị, thậm chí chữa 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 nằm trong hệ thống của thị giác, nhưng cũng là bộ phận của cơ thể.

Một số điểm cần chú ý:

1. Số lần vẩy tay: không nên ít từ 600 lên dần tới 1800 cái (**30 phút**) mới là toại nguyện cho việc điều trị. Bệnh nhân nặng có thể ngồi mà vẩy tay, tuy là ngồi **nhưng phải nhớ thóp đít và bắm 10 đầu ngón chân**.

2. Số buổi tập

Buổi sáng thanh tâm tập mạnh. Buổi chiều trước khi ăn tập vừa. Buổi tối trước khi ngủ tập nhẹ.

3. Có thể tập nhiều nhất là bao nhiêu?

Ngưỡng cửa của sự chuyển biến bệnh là 1800 lần vẩy tay, có bệnh nhân vẩy tới 3000 đến 6000. Nếu sau khi tập thấy ăn ngon, ngủ tốt, đại tiểu tiện điều hòa, tinh thần tỉnh táo thì chứng tỏ con số ta tập là thích hợp.

4. Tốc độ vẩy tay

Theo nguyên tắc thì nên chậm chứ không nên nhanh, bình thường vẩy chậm thì 1800 cái hết 30 phút. Vẩy tay tới lúc nửa chừng thường nhanh hơn lúc ban đầu một chút, đây là động lực của khí. Khi mới vẩy tay rộng vòng và chậm một chút. Khi đã nhàn thì 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 nhịp tim đập nhanh mà vẩy chậm quá thì không đạt tới mục đích luyện tập là cần cho mạch máu lưu thông.

5. 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 đặc biệt. Đây là môn thể dục mềm dẻo, đặc biệt dùng ý mà không dùng sức; nhưng nếu vẩy tay nhẹ quá cũng không tốt bởi vì bắp vai không được lác mạnh thì lưng và ngực cũng không được chuyển động được nhiều, tác dụng sẽ giảm.

Vẩy tay không phải chỉ chuyển động cánh tay mà phần chính 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 nhanh hơn, tươi tỉnh hơn hay là kém trước khi tập, rồi tự mình suy nghĩ và quyết định cách tập, luôn luôn tổng kết trên nguyên tắc là tập thể nào cho người thoải mái và dễ chịu hơn là đúng, là tốt nhất.

Đồng ý cho rằng động tác nhẹ là bổ ích cho cơ thể, động tác mạnh (**nặng**) là bỏ các cận bã (**loại bỏ các chất cận bã có hại cho người tức là bệnh tật**).

6. Mức độ vẩy tay

Chỉ vẩy tay về phía sau dùng sức (**7 phần**), không vẩy tay về phía trước mà do phản xạ của cánh tay (**cho là 3 phần**).

7. Có cần đếm không?

Đếm không phải chỉ để nhớ mà còn có tác dụng làm cho bộ óc được bình thản, tìm được trầm tĩnh, chính khí được bồi dưỡng, có tác dụng làm cho bộ não được nghỉ ngơi và thẳng băng, không nghĩ ngợi lung tung.

8. Nơi tập

Không có gì đặc biệt về chỗ tập, tập ở đâu cũng được, trong nhà, ngoài trời. Dĩ nhiên nơi nào có dưỡng khí trong sạch và yên tĩnh

vẫn tốt hơn. Tránh nơi có gió lùa mùa hè hay mùa đông đều tránh đứng đầu ngọn gió.

9. Trước và sau khi tập

Trước khi tập nên đứng bình tĩnh cho tâm được thoải mái, 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 xong cũng nên bình tĩnh về 10 đầu ngón chân, 10 đầu ngón tay. Những người không đủ bình tĩnh cần đặc biệt chú ý đến điều này.

10. Tập Dịch Cân Kinh thế nào cho đúng

Sau khi tập cảm thấy ngực và bụng nhẹ nhàng dễ chịu, hơi thở điều hòa mát sáng, nước miếng ứa ra, đại tiện nhuận, ăn ngon, tinh thần tỉnh táo, bệnh tật bớt dần thì đây là tập đúng, rất ít khi tập sai, tỷ lệ tập sai không tới 1%. Sau khi tập đại đa số thấy đều 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.

11. 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). Vẩy tay ra phía sau có dùng sức (nặng). Tập đếm số lần vẩy tay ngày một tăng, ngày ba buổi tập, kiên quyết “**tự chữa bệnh cho mình**”

12. Trang thái tinh thần lúc tập có liên quan gì đến hiệu quả không?

Có, ảnh hưởng rất lớn! Hết lòng tin tưởng. Kiên quyết tới cùng. Tập đủ số nhất định. Lòng còn nghi hoặc, còn bị động dư luận

ngoài, thấy phản ứng đã lo sợ, bỏ tập thì làm gì có kết quả.

Tóm lại có mấy điều cần lưu tâm:

- Khi tập luôn bấm mấy ngón chân, thóp lỗ đít, để giữ tư thế “**thượng-hư – hạ-thực**”.
- Vẩy tay từ ít tới nhiều đạt tới 1800 cái trở lên mới có hiệu quả.
- Có phản ứng đừng ngại mà ngừng tập, vì đó là diễn biến tốt, cứ tập số đếm như cũ qua phản ứng sẽ tăng số lần vẩy 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 nơi đến chốn thì bệnh nguy nan như trái núi cũng phải rời khỏi con người).
- Có quyết tâm là thực hiện ngay, càng để chậm và ngần ngại càng khó khăn thêm, càng lâu khỏi bệnh.

Quý vị có thể tham khảo thêm video hướng dẫn luyện tập của thầy Phêrô Phạm Công Thuận (gần 1 giờ, hơi lâu, nhưng kỹ càng).

[YouTube Đạt Ma Dịch Cân Kinh do thầy Phêrô Phạm Công Thuận](#)

[YouTube Chi Tiết Vẩy Tay](#)

Xin các AH xem bài **Sống Nhờ Dịch Cân Kinh** của nhà văn Chu Tất Tiến dưới đây, một kinh nghiệm thật sự đã mới xảy ra.

Xin nhớ YouTube các quý vị chỉ xem bằng online, click vào chữ gạch dưới.

Sống Nhờ Dịch Cân Kinh

Thực tế, khoảng năm 1983, khi gặp con bệnh bất trị, suýt chết vì một mạch máu bên phải vào tim bị tắc, (*right bundle blocked completely*), tay chân rũ liệt, không cử động được, 7 bác sĩ đã chê, mới nhớ tới **Dịch Cân Kinh**, và cố tập thử để xem có trị được bệnh không, vì lúc ấy không còn chọn lựa, nghĩ rằng

Chu Tất Tiến
đằng nào cũng chết, để rồi thấy môn võ này, quả thật có tác dụng kinh người, đã giúp tôi sống đến ngày hôm nay, cho dù rằng chỗ tắc của nhánh máu bên phải quá tim vẫn còn đó.

Vừa qua, lại một lần nữa, tôi mới thấy **Dịch Cân Kinh** thực sự là môn nội công thượng

thừa, đã giúp tôi qua khỏi cơn nguy kịch, có thể dẫn đến tử vong trong nháy mắt.

Tháng 11/2018, vì làm việc quá sức trong một hoàn cảnh căng thẳng, tôi bị “Stress” cấp tính. Đột nhiên tôi mệt kinh khủng, không giờ tay lên được, hơi thở cạn và đau ngực ghê gớm.

Gia đình vội chở vào phòng cấp cứu, tại đây, bệnh viện làm đủ mọi phương pháp để cứu cấp, chích thuốc, truyền nước biển...

Sau mấy tiếng đồng hồ, bác sĩ phòng cấp cứu cho biết tôi bị 3 triệu chứng cực kỳ nguy hiểm:

1) “Panic Attack”: khi áp lực tinh thần tấn công vào hệ thần kinh, trái tim và mạch máu, gây ra sự rối loạn sinh hoạt trên toàn bộ cơ thể.

2) “Aneurysm”: dẫn động mạch chủ. Vì bị áp lực quá mạnh, một nhánh động mạch chủ trong phổi tôi bị dẫn nở bong bóng một khoảng hơn 4.1 cm. Trường hợp này nguy hiểm hơn cả “Heart Attack”, vì một khi động mạch chủ ở phổi vỡ ra, thì máu phun ra từng đợt đến tất cả hai lá phổi và người bệnh sẽ chết ngay, không cách gì cứu kịp.

3) “Blood Clot”: Cục máu đông. Theo kết quả Scan, một cục máu đông đã bắt đầu hình thành và đang đi lang thang trong ngực.

Với 3 triệu chứng này, rất tiếc, là các bác sĩ không có phương pháp nào trị dứt, mà chỉ có thể giúp cho mạch máu và tim ổn định, không gây hại thêm, bác sĩ đã cho chích thuốc an thần để tránh kích xúc thêm.

Thế thôi, không ai có phương thức gì để làm cho chỗ mạch máu dẫn nở phải co lại cũng như không có cách gì làm cục máu đông tan đi.

Khi biết mình đang trong tình trạng nguy hiểm, tôi vội áp dụng Thiền và Khí công, “hít sâu, thở dài” liên tục để trấn tĩnh mình, vừa tránh căng thẳng thêm, vừa mong qua khỏi cơn bệnh ngặt nghèo. Mặc cho bác sĩ, y tá lời tôi đi hết phòng nọ đến phòng kia, tôi cứ nằm nhắm mắt, định thần và hít thở.

Điều lạ lùng là qua ngày hôm sau, tuy không có thuốc men gì chữa trị, bác sĩ cho biết là chỗ dẫn nở mạch máu đã bình ổn, không

dẫn thêm nữa, và trái tim tôi, hôm qua, đập hỗn loạn, nay đã đập bình thường! Vì thế bác sĩ cho về. Đến nhà, tôi tiếp tục tập Khí công, hít thở gần như suốt ngày, nhưng bất ngờ ngày kế tiếp, tôi lại bị mất sức và muốn xỉu. Lại phải chở vào phòng cấp cứu, làm một lô xét nghiệm khác.

Cuối cùng, bác sĩ cho tôi uống Thuốc Cao Máu và Cao Mỡ, (dù tôi chưa bao giờ bị cao huyết áp, cao mỡ hay cao đường) để ngăn ngừa tôi bị hai thứ này áp lực vào tim và mạch máu! Gần một ngày ở trong bệnh viện, tôi tập hít thở liên tục.

Trở về nhà, tôi thấy khỏe hơn, nhưng tim đập vẫn mạnh, và ngực vẫn đau. Khí công và Thiền không giúp được nhiều, khi tình trạng quá nặng. May mắn là tôi bắt chợt nhớ đến Dịch Cân Kinh, và áp dụng liền, buổi sáng 400 lần, buổi chiều 400 lần, và kết quả thật ngạc nhiên:

Sau hai ngày tập Dịch Cân Kinh, thì không còn đau ngực nữa! Hơi thở trở lại bình ổn, sinh hoạt trở gần như bình thường, chỉ yếu hơn trước một chút. Mừng quá, tôi tập liên tục. Cho đến sau gần 1 tuần, tôi đã thấy khỏe hẳn.

Điều lạ nữa là liên tiếp nhiều ngày sau, phải trở lại bệnh viện để làm thêm nhiều xét nghiệm để tìm cục máu đông ở chân, và ở ngực thì không thấy nữa! Chỗ mạch máu dẫn nở đã bình ổn, không có triệu chứng gì phát triển thêm.

Với kinh nghiệm trên, tôi muốn chia sẻ với đồng hương về 4 phương pháp Dịch Cân Kinh mà tôi từng áp dụng:

Người mới tập thì vẩy tay 100 lần, sau từ từ tăng lên 500, 1000 lần. Người tập lâu có thể vẩy đến vài ngàn lần. Một Cụ năm nay đã hơn 90 tuổi, mỗi ngày vẩy 5000 lần, vẫn lái xe đi chơi, và viết sách. Cuốn sách cụ vừa in xong năm ngoái dày gần 600 trang.

Điều quan trọng là nên nhớ: Tập luyện mà không điều tiết việc ăn uống thì cũng khó đạt kết quả, vì “**ĐA SỐ BỆNH TỪ MIỆNG MÀ VÀO!**”

Do đó, phải kiểm soát chế độ ăn uống của mình, không ăn mỡ heo, không ăn da gà, da vịt, da heo. Không cà phê, bia rượu. Kiêng

thịt bò tối đa. Một tháng có thể ăn thịt bò một lần. Ăn rau, củ, quả, thật nhiều. Nên ăn cá, và một ít thịt gà. Sáng dậy, nên uống một ly nước thật to, ban ngày uống ít nhất là 2 lít nước.

Nên cố gắng tập luyện, phương pháp nào cũng được, tùy theo cơ thể, cho dù bây giờ đang khỏe mạnh, không bệnh tật gì, vì chỉ khi bệnh đến, không còn cơ hội tập nữa, lúc ấy mới hối hận thì không kịp.

Nhớ: Lúc bệnh đến, mới thấy thêm sức khỏe vô cùng. Đã bệnh rồi thì vàng bạc tiền tài chức tước tất cả đều vô nghĩa.

Trên hết, nên giữ **Tâm Trong Sạch, Yêu người và kính thờ Thượng Đế**.

Nếu không có tin ngưỡng, không tin vào Thần Linh, để sống với một **TÂM HỒN CAO THƯỢNG** thì cho dù tập luyện căng thẳng nào chăng nữa, cũng chưa chắc có kết quả tốt.

Chu Tất Tiến
Jan 12, 2019

CÙNG BẠN...

Ta thêm dăm chén bên bâng hữu,
Ngây ngất thêm trăng đêm cố hương;
Cười khóc cho vui niềm cô lữ.
Lẫn trong địa ngục, bóng thiên đường...

Mười lăm năm đó, Ồ ! nhanh nhử,
Ta đã đi xong một đoạn trường;
Cho dấu "đâu thai lâm thế kỷ"
Khô đau nào, rồi như khói sương...

Ta thêm lên núi mơ trời biếc,
Ngắm những dòng sông uốn lượn quanh,
Núi vẫn tro gan cùng tuế nguyệt,
Sông dài lấp lánh mộng đời xanh...

Ta thêm gọi bạn đêm thao thức,
Gió bão ngoài song, gió bão hoài.
Những đóa trăng vàng mây chẳng khuất,
Tấc lòng ai đó gửi riêng ai...

Ta thêm cùng bạn đi cho hết,
Sông núi gấm hoa — chớ khước từ!
Hạnh phúc, đau buồn... theo mệnh nước,
Trái lòng nhân bản với thiên thu...

Điền trang Lộc xuân, 30/4/1999
LÊ PHƯƠNG NGUYỄN