

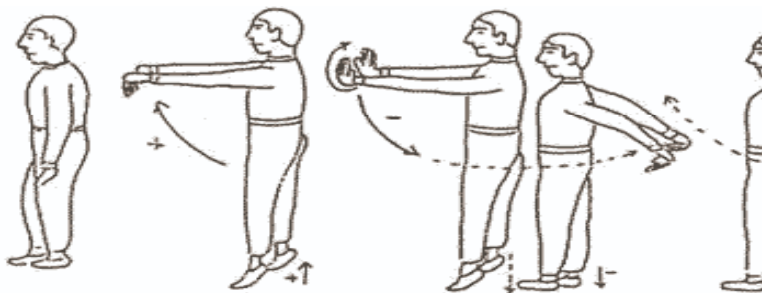
Gần đây tôi có đọc loạt bài Đạt Ma Dịch Cân Kinh của BS Lê Quốc Khánh và thấy rất vui mừng khi biết tập Đạt Ma Dịch có thể chữa được nhiều bệnh nan y trong đó có cả bệnh ung thư. Do đó tôi muốn góp thêm ý kiến bằng cách nói lên kinh nghiệm bản thân về việc tập Dịch Cân Kinh để giúp độc giả hiểu rõ hơn 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 Thống, 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...

ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH



HUYỀN BỬU KHƯƠNG

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 bộ 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 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. 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 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 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 ba năm đầu gia đình không được gửi 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 tắn.

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 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 Dật 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 Dật Cân Kinh:

1) Người tập Dật 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 thế đứng tấn của người luyện võ. Nếu đã dang hai chân đứng tâm, 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, 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 trốn 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 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 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, nhú 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 nhắm 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 tối 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.

(TIẾP TRANG 37)

GIẢI ĐÁP BÀI: "HAI CÂU CHUYỆN, MỘT Ý NGHĨA HAY ĐÔNG VÀ TÂY GẶP NHAU

■ CÂU CHUYỆN THỨ NHẤT: CHỌN NGƯỜI KẾ VỊ VUA

Sở dĩ người thanh niên không trồng được cây từ các hạt giống của Vua ban cho, là vì Vua đã cho luộc chín tất cả các hạt giống trước khi trao cho các thanh niên đến dự thi đem về để trồng, thành thử không thể nào nảy mầm lên cây được. Những thanh niên đem cây quý, cây hiếm có và đẹp để dâng Vua, chỉ là trò bịp vì họ đã tráo hạt giống khác vào và họ đều là phượng đối trá, chỉ có người thanh niên được chọn là người thật thà, liêm khiết, có sao làm vậy, và còn có đức tính của kẻ trượng phu, dũng cảm, không sợ bị trừng phạt khi đã không làm vừa lòng Vua, khi sự thật các hạt giống do Vua ban đã không nảy mầm lên cây được.

■ CÂU CHUYỆN THỨ HAI: CHỌN NGƯỜI LÀM BỘ TRƯỞNG NGÂN KHỐ

Sau buổi dạ vũ, nhà Vua cho khám xét, và thấy trong các túi áo của các vị quan đều đầy nhóc vàng bạc, châu báu. Vì vậy mà họ không thể đi những bước nhẹ nhàng được. Điều này chứng tỏ lòng tham của họ. Duy chỉ có vị Quan được chọn, trong túi áo không có lấy một chút vàng bạc. Vị quan này đã không bị mờ mắt trước vàng bạc châu báu, vẫn giữ được tính liêm khiết, lòng trong sạch, xứng đáng là vị quan giữ gìn của cải của triều đình. (Bài này còn được gọi là Hành Lang Cấm Dỗ: Le Corridor de la Temtation).

Tóm lại, người có tính liêm khiết, lòng chân thật đều được tin dùng. Đức tính này được người đời xem như là mẫu mực trong cuộc sống. Các phong trào, tổ chức thanh thiếu niên, trong việc giáo dục thanh thiếu niên để trở thành người công dân tốt cho xã hội cũng chú trọng lấy đức tính chân thật, liêm khiết để khuyên răn các thanh thiếu niên. Thật vậy, Phong trào Hướng Đạo, một trong những phong trào giáo dục thanh thiếu niên, có những điều Luật để các Hướng Đạo Sinh tuân theo, sau khi đã Tuyên Lời Hứa, trong đó có điều Luật: "Hướng Đạo Sinh phải thật thà và liêm khiết".

Ghi chú của AH Trần Đình Thăng:
Các tập Dịch Cân Kinh ghi trên đây của ông Huỳnh Bửu Khương giống như tài liệu của Hội Việt Mỹ trên Internet (WWW.viet-nam.org). Cách tập trong tài liệu ghi trên khác với Xuất Thủ

Liệu Pháp (DCK) mà cụ Vũ Công Kiệt đã cho phép tôi gởi đăng trên LTAH số 79 trang 51.

Theo kinh nghiệm của riêng tôi thì cách tập của ông Huỳnh Bửu Khương và Hội Việt Mỹ có kết quả tốt.



■ Đàn bà:

- Nàng là những bóng bĩnh nơi ngưỡng cửa.
- Là chuông reo rộn rã chốn bàn lang

- Là mèo hoang trong bếp núc của nàng

- Là thánh thiện trong những niềm thương tổn.

- Nàng là quý trong khi cảm tức giận.

- Là tay bài trong kinh tế đời trang.

- Là nội trợ trong vòng tổ ấm.