

# DỊCH CÂN KINH

## MỤC LỤC

### **Phần thứ nhất:** Dẫn nhập

1. Nguồn gốc
2. Nội dung

### **Phần thứ nhì:** Chuẩn bị

1. Điều kiện để luyện
2. Trường hợp không nên luyện Dịch Cân Kinh
3. Tư thức dự bị lúc mới luyện
4. Hiệu năng
5. Chủ trị
6. Thu công

### **Phần thứ ba:** 12 thức Dịch Cân kinh

### **Phần thứ tư:** Tổng kết

**Phụ lục:** Tài liệu Dịch Cân kinh *Của nhà văn Vũ Hạnh sưu tầm.*



Thưa Quý Đồng-nghiệp,

Hôm nay chúng ta họp nhau đây, để thảo luận một đề tài vừa có tính chất Y-học, vừa có tính chất Võ-học, Thể-thao rất cổ của Trung-Quốc. Tại các Đại-học Y-khoa Á-châu Thái-bình dương, việc đưa vấn đề như thế này vào giảng dạy, là một sự bình thường từ đầu thế kỷ thứ 20. Nhưng tại châu Âu chúng ta thì thực là hiếm hoi. Hơn nữa đề tài, mà chúng ta bàn luận đây, sẽ gây ra rất nhiều tranh luận. Đó là:

## DỊCH CÂN KINH

Dịch Cân kinh là tiếng gọi tắt của ***Dịch Cân Tẩy Tủy Kinh***. Bộ sách này đầy những huyền thoại, đầy những ngụ ý, đầy những mơ hồ, đã làm hại biết bao nhiêu người tin vào các bản ngụ ý, rồi luyện tập, gây ra phản ứng nguy hại cho cơ thể, dĩ chí chết người.

Vì vậy sau buổi hội thảo hôm nay, tôi xin Quý-vị hãy vì Y-đạo, chịu khó giảng dạy cho người xung quanh, cho thân chủ, để sự thực được soi sáng.

Thưa Quý-vị,

Tôi là người Pháp gốc Việt, sống ở Pháp nhiều hơn ở Việt-Nam. Tuy nhiên lúc nào tôi cũng tưởng nhớ đến cố quốc xa xôi vạn dặm. Tôi hy vọng bản tiếng Việt của tôi, sẽ được chuyển về Việt-Nam như một bông hồng dâng cho bà mẹ hiền tóc màu sương đang ngồi trông tin con.

## Phần thứ nhất: Dẫn nhập

### 1. NGUỒN GỐC

Trong hàng trăm nghìn ngôi chùa Phật-giáo trên thế giới, không một ngôi chùa nào được tiểu thuyết hóa, huyền thoại hóa và thần thánh hóa bằng chùa Thiếu-Lâm bên Trung-Quốc (1). Và cũng trong hàng triệu vị tăng, không vị nào được viết, được nói, được tôn sùng bằng ngài Bồ-đề Đạt-ma. Bỏ ra ngoài vấn đề tôn giáo, quả thực Ngài là một trong những người đã đem Thiên-công vào Trung-Quốc, và làm cho quảng bá.

#### **Ghi chú:**

*Trung-Quốc có 3 ngôi chùa đều mang tên Thiếu-Lâm.*

- 1. Hà-Nam đặng phong Tung-Sơn Trung-Châu Thiếu-Lâm tự,*
- 2. Hà Bắc Bàn-Sơn Thiếu-Lâm tự,*
- 3. Phúc-Kiến Tuyên-Châu Nam Thiếu-Lâm tự,*

Một trong những sự kiện người ta từ thần thánh hóa ngài, rồi đi đến ngụ ý tạo ra những bộ Thiên-công, Khí-công và gán cho ngài là tác giả. Trong đó có bộ ***Dịch Cân Tẩy Tủy Kinh***. Bài tựa bộ ***Thiếu-Lâm tự tư liệu*** của Vũ Cốc, Diêu Nguyên, do *Văn-Hiến xuất bản xã Bắc-Kinh*, xb. tháng 10-1984, phần tựa, trang 2 viết:

*"Từ trước đến nay, mật bản **Dịch Cân kinh** nói là nội công Thiếu-Lâm, rồi được lưu truyền trên trăm năm đến giờ. Căn cứ vào sự kết thành của nội dung bộ sách cũng như cú pháp thì không thể nào tin được. Bộ này chỉ có thể được viết vào thời Thanh Khang-Hy (1662-1723), Ung-Chính (1723-1736) là quá. Trong thời vua Quang-Tự (1875-1909), chính Phúc-Sơn Vương Tổ Nguyên cũng đã viết: Xét đến Tung-Sơn Thiếu-Lâm tự, người ta mạo ra tập **Nội-công đồ**, phổ biến rất rộng".*

Thực sự **Dịch Cân kinh** là bộ sách Khí-công do các Đạo-gia Trung-Quốc soạn ra vào cuối đời Minh hay đầu đời Thanh, tương đương với bên Đại Việt vào cuối đời Lê sang đời Nguyễn. Lúc mới xuất hiện Dịch Cân kinh chỉ là một trong hàng trăm bộ sách Khí-công, không quá siêu việt. Bộ sách này trước năm 1950 chẳng nổi tiếng cho lắm. Nhưng từ khi nhà văn Kim Dung, tiểu thuyết hóa đi trong *Thiên-long Bát-bộ*, thì bộ kinh này trở thành thánh kinh. Nổi tiếng đến độ đã có người bị ngã gãy chân, thay vì đi tìm thầy điều trị, lại nằm ỳ ở nhà luyện, chút nữa phải cưa chân. Tác giả Dịch Cân kinh không biết là ai.

Dịch Cân kinh ra đời khoảng 1662-1736, thế nhưng Kim-Dung lại cho nhân vật tiểu thuyết Mộ Dung Bác, Du Thân Chi, Cưu Ma Trí luyện vào đời Bắc Tống (960-1127). Có lẽ Kim Dung cho rằng mình viết tiểu thuyết, nên không cần sự chính xác, rồi ông cũng và gán cho tác giả là ngài Bồ-đề Đạt-ma của chùa Thiếu-Lâm. Thành ra từ thập niên 60 thế kỷ thứ 20, người Việt không hề thấy bộ sách này, rồi cho rằng đó là bộ sách trong huyền thoại, không có thực.

Một số người thất học, trong đó có vài võ sư, vài thầy lang Việt-Nam, chưa hề thấy bản Dịch Cân kinh trên, họ bịa ra nhiều bản Dịch Cân kinh, rồi đem phổ biến. Tất nhiên quần chúng tin ngay. Trong thời gian 1960-1975 ở miền Nam Việt-Nam, ngay khi ra ngoại quốc (1975-2001) lưu truyền **một phương pháp** luyện Dịch Cân kinh, bằng tiếng Việt, chỉ có một thức duy nhất là đứng thẳng buồng lỏng rồi vẩy tay như chim non tập bay. Đỉnh kèm còn chép thêm rằng nhiều người tập, đã chữa khỏi ung-thư gan, lao, thận, Parkinson, huyết áp cao, và hàng chục thứ bệnh nan y. Cho rằng đây là một bản khác của Dịch Cân kinh, tôi đã bỏ công tra trong các thư viện của những Đại-học Y-khoa Thượng-Hải, Giang-Tô, Hồ-Nam, Phúc-Kiến, dĩ chí đến các gia, các phái võ thuộc các hệ Thiếu-Lâm ở Hương-Cảng, Đài-Loan, nhưng cũng không thấy. Vì vậy tôi đặt tên bản này là *Dịch Cân Kinh Việt-Nam (DCKVN)*, vì được sáng tác vào thời kỳ 1960-1975.

Gần đây một vài tờ báo Việt-ngữ bên Hoa-Kỳ lại lưu truyền một bản Dịch Cân kinh nữa, hơi giống bản DCKVN, hơn nữa còn đăng lời xác nhận giá trị của Bác-sĩ Lê Quốc Khánh (sinh 1932), người từng học ở Đại-học Quân-y, từng làm việc chung với các Bác sĩ Pháp, Mỹ, Phi-Luật-Tân, và cộng tác với Bác-sĩ Đinh Văn Tùng trong công cuộc nghiên cứu trị ung thư bằng Phẫu-thuật (1936-1965), nghĩa là ông Khánh mới 3 tuổi đã thành Bác sĩ. (Tài liệu đính kèm). Tôi không phủ nhận tập tài liệu này, tôi hứa sẽ nghiên cứu kỹ rồi xác nhận sau.

Từ năm 1974, một số Đại-học Y-khoa Trung-Quốc dùng Dịch Cân kinh làm khóa bản giảng dạy cho các thầy Tâm-quất (Kinésithérapeute) và Bác-sĩ Thể-thao để luyện lực phục hồi sau khi trị bệnh bị tiêu hao chân khí. Tài liệu còn dùng trị bệnh kết hợp Tây-y, Trung-dược, Châm-cứu:

- Lão khoa (Geratology)
- Thần kinh, (Psychiatrics)
- Não khoa, (Neurology)
- Niệu khoa (Urology)
- Phong thấp (Rhumatology)
- Phế khoa (Pneumology)
- v.v...

Đến Đại hội Y-khoa toàn quốc năm 1985 tại Trung-Quốc, các trường Đại-học Y-khoa trao đổi kinh nghiệm, đã chú giải, phân tích, tước bỏ phần có hại, hoặc không có kết quả đi. Từ đấy Dịch Cân kinh được giảng dạy chung với một số bộ Khí-công khác, theo thứ tự là:

1. *Dịch Cân kinh*,
2. *Tráng yếu bát đoạn công*, (8 thức luyện cho lưng khô).
3. *Ngũ cảm công*, (năm thức luyện nhái theo 5 loại thú).
4. *Bát đoạn cầm*, (8 thức Khí-công đẹp như gấm).
5. *24 thức luyện công của Trần Hy-Di*.

6. Nội đơn thuật (căn cứ vào Kinh Dịch, Đạo Đức kinh).
7. Thất diệu pháp môn (bảy phép luyện công tuyệt diệu).

Sở dĩ Dịch Cân kinh được đưa lên hàng đầu vì những lý do sau:

- Dễ luyện,
- Luyện mau kết quả,
- Khi luyện dù trẻ con, dù người già, dù ngộ tính kém cũng thu được kết quả.
- Dù luyện sai, chỉ thu kết quả ít, chứ không sợ nguy hiểm.

Tuy vậy nếu bàn về kết quả luyện thân, luyện thể thì Dịch Cân kinh thua xa 24 thức luyện của Trần Hy Di. Vì luyện Thiên-công, Khí-công từ nhỏ, nên trong thời gian học tại Đại-học Y-khoa Thượng-hải, tôi theo dõi những buổi giảng Khí-công rất kỹ. Sau khi rời Thượng-Hải, trở về Paris, tôi luyện Dịch Cân kinh liên tiếp 5 năm. Rồi giảng dạy. Trong lúc giảng, tôi đã gặp những khúc mắc khó khăn về sự phạm, không phân giải được, đành chịu, không biết bàn với ai. Phải chờ đến 1987, tôi sang Úc, ở tại nhà bảo đệ là Trần Huy Quyền vấn đề mới được soi sáng.

Trong gia đình sáu anh em tôi, thì Quyền là người thông minh nhất. Bất cứ vấn đề gì rắc rối, bí hiểm đến đâu, Quyền chỉ suy nghĩ khoảng nửa giờ là kiến giải sáng suốt. Tôi là thầy thuốc thiếu kinh nghiệm dạy võ thuật, lại nữa tôi chỉ dạy Khí-công cho những sinh viên đã tốt nghiệp Đại-học Y-khoa, nên không có cái nhìn tổng quát. Còn Quyền thì dạy đệ tử nhỏ nhất là 6 tuổi, lớn nhất có khi tới 80, lại có đủ trình độ kiến thức. Vì vậy Quyền nhiều kinh nghiệm sự phạm hơn tôi. Tôi đem Dịch Cân kinh ra bàn với Quyền. Vì Quyền đã học võ từ năm 11 tuổi, dạy võ 22 năm (năm đó Quyền 42 tuổi), rất nhiều kinh nghiệm. Trong một tháng, anh em đã trao đổi, bao nhiêu khúc mắc đều giải được hết. Năm sau (1988) tôi trở lại Úc, chúng tôi ra soạn thành tài liệu.

Nay nhân Đại hội Y-khoa Châu-Âu của ARMA, do yêu cầu của anh em, một lần nữa tôi sửa đổi, thêm kinh nghiệm, đem ra giảng dạy. Tôi tin rằng anh chị em sẽ hội lĩnh được hết. Trước là luyện cho thể kiện, tâm an, thần tĩnh. Sau là dạy cho thân chủ, giúp họ trị bệnh.

## 2. NỘI DUNG

Bản Dịch Cân kinh mà các Đại-học Y-khoa Trung-Quốc dùng là cổ bản từ cuối đời Minh, đầu đời Thanh, lưu truyền tới nay. Nội dung Dịch Cân kinh chia ra làm 12 thức. Mỗi thức gồm nhiều câu **Khẩu-quyết**, theo thể văn vần để dễ nhớ. *Tôi không phiên âm, cũng như dịch nguyên văn, vì tôi vô ích.* Tôi chỉ giảng nghĩa, phân tích các câu quyết đó rất chi tiết. Tuy nhiên sau mỗi thức tôi cũng chép nguyên bản bằng chữ Hán, cũng như hình vẽ trong cổ bản để độc giả tham chước. Về tên mỗi thức, tôi không theo cổ bản mà theo bản của các Đại-học Y khoa Trung-Quốc.

Cũng như tất cả thư tịch Trung-Quốc, trải qua một thời gian dài, các câu Khẩu-quyết này bị nạn tam sao thất bản. Khi san định, phân tích để đem làm tài liệu, ban tu thư các Đại-học đã vớt bót đi hầu hết các bản, chỉ nghiên cứu 27 bản mà thôi. Phần tôi trình bày đây là theo bản của Đại-học Y-khoa Thượng-Hải và tham chước bản của các Đại-học Thành-Đô, Giang-Tô, Bắc-Kinh, Vân-Nam.

Mỗi thức gồm có:

- **Động tác và tư thế**, để chỉ thế đứng khởi đầu, rồi các động tác biến hóa, thờ hít.
- **Hiệu năng (actions)**, để chỉ tổng quát của kết quả đạt được nếu luyện đúng.
- **Chủ trị (Indications)**. Tôi dùng chữ Chủ-trị sát nghĩa hơn là chữ Chỉ-định.
- **Vị trí, huyết vị**. Mỗi khi định vị trí trên cơ thể, tôi diễn tả rất chi tiết, để độc giả có thể luyện một mình. Tuy nhiên tôi lại mở ngoặc định rõ chỗ ấy thuộc kinh nào, huyết nào, để các vị Bác-sĩ, Châm-cứu gia, Võ-sư, dễ nhận hơn. Độc giả chẳng nên thắc mắc làm gì.

# Phần thứ nhì: Chuẩn bị

## 1. ĐIỀU KIỆN ĐỂ LUYỆN

- Từ sáu tuổi trở lên.
- Chỗ luyện phải thoáng khí, không bị nhiễu loạn vì tiếng động, không nóng hay lạnh quá (20 đến 30 độ C).
- Ăn vừa đủ no, không đói quá, không no quá, không say rượu.
- Y phục rộng.
- Giải khai đại tiểu tiện trước khi luyện.
- Luyện từng thức theo thứ tự.
- Không nhất thiết phải luyện đủ 12 thức một lúc.
- Khi mới luyện, luyện từng thức một. Tỷ dụ hôm nay luyện thức thứ nhất. Ngày mai ôn lại thức thứ nhất, rồi luyện sang thức thứ nhì. Ngày thứ ba ôn lại hai thức đầu rồi luyện thức thứ ba.
- Mỗi ngày luyện một hay hai lần.
- Trong toàn bộ tôi dùng chữ :
  - **Thở nạp** để chỉ thở hít hay **hô hấp**.
  - **Thở (hô)** để chỉ **thờ ra**.  
Còn gọi là **thở cổ nạp tân** (thờ khí cũ ra, nạp khí mới vào).
  - **Nạp (hấp)** để chỉ hít vào. Thở nạp dài ngắn tùy ý, không bắt buộc.
  - Dẫn khí, tức dùng ý dẫn khí, hay tưởng tượng dẫn khí theo hướng nhất định.

## 2. TRƯỜNG HỢP KHÔNG NÊN LUYỆN

- Đang bị cảm, cúm, sốt.
- Bị thương các vết thương chưa đóng sẹo.
- Phụ nữ có thai từ 3 tháng trở đi (Phụ nữ đang cho con bú luyện rất tốt).
- Ăn no quá hay đói quá.
- Sau khi làm việc quá mệt.

## 3. TƯ THỨC DỰ BỊ LÚC MỚI LUYỆN

Đứng: thân ngay thẳng tự nhiên.

- Hai chân mở vừa tầm, rộng bằng hai vai,
- Gối, bàn chân tự nhiên, thẳng,
- Hai vai, tay buông thõng, hai bàn tay khép nhẹ,
- Mắt nhìn thẳng phía trước, không lưu ý vào hình, cảnh,
- Tiến hành toàn thân buông lỏng: *Mắt đầu, cần cổ, hai vai, hai tay, ngực, lưng, bụng, đùi, chân...*  
*Buông lỏng hay còn gọi là phóng túng, nghĩa là thả cho cơ thể tự do, không cố gắng, không chú ý, không suy nghĩ.*
- Ý niệm: thần tĩnh, không suy nghĩ, không chú ý đến âm thanh, màu sắc, nóng lạnh.
- Hơi thở bình thường. Đây là tư thức căn bản, lấy làm gốc khởi đầu cho nhiều thức. Tất cả các thức Dịch Cân kinh đều là **Lập thức** (thức đứng). Không có **Ngọa thức** (thức nằm) và **Tọa thức** (thức ngồi).

## 4. HIỆU NĂNG

- Điều thông khí huyết,
- Tăng vệ khí,

- Ích tủy thêm tinh,
- Kiên can, ích cốt.
- Gia tăng chân-nguyên khí,
- Minh tâm, định thần,
- Giữ tuổi trẻ lâu dài.
- Gia tăng nội lực.

## 5. CHỦ TRỊ

- Có thể trị độc lập, hay phụ trợ cho việc trị bệnh bằng bất cứ khoa nào: Tây-y, Châm-cứu, Trung-dược v.v.

- Phục hồi sức khỏe sau khi trị bệnh:

*Trị tất cả các bệnh khí: khí hư, bế khí, khí hãm.*

*Trị tất cả các bệnh về huyết: huyết hư, bần huyết.*

*Trị tất cả các chứng phong thấp.*

*Trị tất cả các bệnh về thần kinh.*

*Trị tất cả các bệnh tâm, phế.*

## 6. THU CÔNG

Kính thưa Quý-vị

Kinh nghiệm giảng huấn Khí-công mà chúng tôi thu được :

- Dù tuổi trẻ, dù cao niên,
- Dù tư chất cực thông minh hay bình thường,
- Dù người mới tự luyện,
- Dù những vị Bác-sĩ thâm cứu Trung-y, dù các vị lương y,
- Dù các võ sư, hay huấn luyện viên võ thuật.

Sau khi tập ngoại công, luyện nội công, luyện khí công xong, thì chân khí nảy sinh. Chân khí nảy sinh, cần quy liễm lại, thì mới không bị chạy hỗn loạn. Vì vậy Quý-vị cần hướng dẫn cho thân chủ thu công. Đây là kinh nghiệm đặc biệt của chúng tôi, sau nhiều năm giảng dạy y học, võ học, thiên công và khí công. Phương pháp thu công, chúng tôi chép vào cuối tập tài liệu này.

## Phần thứ ba: 12 Thức Dịch Cân kinh

### Thức thứ nhất: Cung thủ dương hung (Chấp tay ngang ngực).

#### 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

**1.1. Tý tiên bình cử** (hai tay đưa ngang về trước), hai tay duỗi thẳng, hai bàn tay từ từ úp vào nhau, rồi đưa lên tới vị trí ngang ngực. (H1).

**1.2. Cung thủ hoàn bao** (vòng tay khép lại): cùi chỏ từ từ co lại, cho đến khi hai cánh tay ép nhẹ vào thân. Hai bàn tay hướng thượng. Hai vai hạ xuống, xả khí trong lồng ngực. Xương sống buông lỏng. Khí trầm đôn điền. Lưỡi đưa sẽ chạm lên nóc vòm (palais). Giữ tư thế từ 10 phút đến một giờ, mắt như nhìn vào cõi hư vô, hoặc nhìn vào một vật thể thức xa. Cứ như vậy trong khoảng một thời gian nhất định, tâm trung cảm thấy thông sướng. Đó là cách **thượng hư hạ thực**.(H2).

#### 2. HIỆU NĂNG

*Trừ ưu, giải phiền,  
Giao thông tâm thận.*

#### 3. CHỦ TRỊ

*Mất trí nhớ, tim đập thất thường.  
Để cáu giận,  
Nóng nảy, thiếu kiên nhẫn,  
Trong lòng lo sợ vô cớ,  
Thận chủ thủy, tâm chủ hỏa. Khi tâm thận bất giao, tức thủy không chế được hỏa, sẽ sinh mất ngủ, mất trí nhớ. Thức này có thể điều hòa tâm thận.*



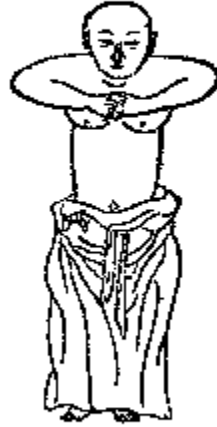


## 4. NGUYÊN BẢN

易筋经

易筋经十二图

韦驮献杵第一势



立身期正直，环拱手当胸，  
气定神自敛，心澄貌亦恭。

# Thức thứ nhì: Lưỡng kiên hoành đản (Hai vai đánh ngang).

## 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

**1.1. Ấn chuông hành khí** (án tay, khí lưu thông), tiếp theo thức thứ nhất, hai bàn tay từ hợp rời nhau, úp xuống tới bụng, rồi đưa ra sau lưng (H3), đồng thời ý-khí theo bàn tay trầm đờn điền.

**1.2. Lưỡng tý hoành đản** (hai tay ngang vai), hai tay từ từ đưa lên ngang vai, hai bàn tay hướng lên trời, mắt khép lại, dùng ý dẫn khí phân ra hai vai, bàn tay. Mắt từ từ mở ra. Lưỡi từ nóc vọng hạ xuống. Ý khí trên đầu, hông, đùi buông lỏng. Giữ tư thế càng lâu càng tốt.(H4)

## 2. HIỆU NĂNG

*Tráng yếu, kiên thận (làm cho lưng mạnh lên, giữ thận chắc chắn.)  
Xả hung lý khí (làm cho lồng ngực mở ra, giữ khí điều hòa).*



## 3. CHỦ TRỊ

*Trị chứng yếu thất lưng,  
Bảo vệ thận,  
Trị chứng uất kết lồng ngực (thần kinh),  
Giữ toàn thể xương sống khi bị yếu (sau khi bệnh, tuổi già).*



#### 4. NGUYÊN BẢN

#### 韦驮献杵第二势



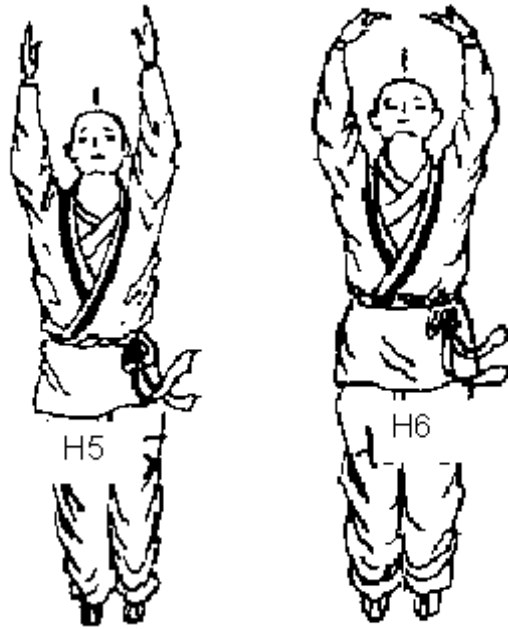
足指挂地，两手平开，  
心平气静，目视口呆。

## Thức thứ ba: Chưởng thác thiên môn (Hai tay mở lên trời).

### 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

**1.1. Cử tay triển mục** (nâng tay, phóng mắt) : đưa tay, mở mắt, tiếp theo thức thứ 2, hai tay đưa thẳng lên trời, hai lòng bàn tay đối nhau. Đồng thời ngửa mặt nhìn trời (H5). Giữ tư thế dài, ngắn tùy hoàn cảnh. Như nhìn trời lâu mỏi mắt, thì hai mắt khép nhỏ lại dùng ý dẫn khí, tưởng như dẫn thiên khí vào não, theo xương sống (Đốc-mạch) tới ngang thắt lưng (huyệt Mệnh-môn) rồi tỏa nạp sang thận .

**1.2. Chưởng thác Thiên-môn** (chưởng xuyên cửa trời) : chưởng thác thiên môn: Tiếp theo, ngửa hai bàn tay lên trời, các ngón hai bàn tay đối nhau. Lưỡi từ từ nâng lên. Mặt nhìn trời, hướng vào chân trời xa xa (H6). Luyện càng lâu càng tốt. Khi mắt mỏi, thì từ khép nhỏ lại, tưởng tượng nhìn thấy đôi mắt trời.



**1.3. Phủ chưởng quán khí** (úp chưởng thu khí) : tiếp theo thức trên, hai chưởng quay ngược hướng hạ. Hai cùi chỏ vòng như vòng cung. Đầu, cổ thẳng, mắt nhìn về trước, lưỡi hạ xuống (H7). Khi trở chưởng, ý niệm tưởng tượng thu được thiên khí, chuyển thẳng xuống ngang lưng; rồi lại thu thiên khí vào bàn tay nhập não (huyệt Bách-hội), qua hầu đưa tới hậu môn (huyệt Hội-âm).

Những vị bị huyết áp cao, thì dẫn khí từ hậu môn xuống lúi, rồi tỏa xuống bàn chân, đưa xuống đất.

**1.4. Ấn chưởng tẩy tủy** (ấn tay, tẩy tủy) : tiếp theo thức trên, hai tay từ từ hạ xuống tới bụng, rồi buông thõng (H3). Ý niệm khí từ não (huyệt Bách-hội) theo não, dọc xương sống (Đốc- mạch) xuống xương cụt, đùi, bắp chân, thoát ra bàn chân.



## 2. HIỆU NĂNG

*Ích tùy kiên thận,*

## 3. CHỦ TRỊ

*Trị đau ngang lưng,  
Đau phía sau vai,  
Trị tất cả các bệnh phiền táo, cáu giận.  
Nữ kinh nguyệt thất thường,  
Nam khó khăn sinh lý,  
Hay quên.  
Trẻ con chậm lớn,  
Thần kinh suy nhược.*

## 4. NGUYÊN BẢN

韦驮献杵第三势



掌托天门目上观，足尖著地立身端。  
力周髀脇浑如拉，咬紧牙关不放宽。  
舌可生津将腭抵，鼻随调息觉心安。  
调匀气息站周体，四十功成体倍安。

Thứ thứ tư:  
Trích tinh hoán đầu (Vớ sao, đổi vị).

1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

**1.1. Chỉ thủ kích thiên (bàn tay chỉ trời) :** tiếp theo thức trên, chưởng phải di chuyển tới vị trí ngang lưng, úp bàn tay vào sống ngang lưng (huyệt Lao-cung áp vào huyệt Mệnh-môn). Đồng thời tay trái đưa lên cao, chưởng mở rộng hướng sang phải. Lưỡi từ từ nâng cao. Mắt nhìn vào tay. (H8). Thức này phải buông lỏng cần cổ, dẫn khí từ não (huyệt Bách-hội) theo xương sống (Đốc-mạch tới huyệt Mệnh-môn).

**1.2. Phủ chưởng quán khí (úp chưởng thu khí) :** tiếp thức trên, chưởng trái hơi hạ xuống, đầu cổ ngay. Đỉnh lưỡi từ từ hạ xuống. Hai mắt nhìn thẳng, hơi khép lại. (H9). Ý niệm khí từ lưng bàn tay trái thoát ra.



**1.3. Ân chương tây tủy** (giữ bàn tay, tây tủy) : tiếp theo thức trên, tay trái từ từ hạ xuống ngực, bụng (H10). Ý niệm như trên.



## 2. HIỆU NĂNG

*Điều lý tỳ vị (điều hòa khí tỳ vị).*

## 3. CHỦ TRỊ

*Trị tất cả các bệnh tỳ vị, ruột.  
Trị các bệnh vai, cổ, lưng.*

## 4. NGUYÊN BẢN

抽星换斗势



只平擎天掌过头，更从掌内往双峰。  
鼻端吸气颊侧息，用力收回左右伴。



# Thức thứ năm: Trắc sưu cửu ngư vỹ (Nghiêng mình tìm đuôi trâu).

## 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

**1.1. Cung bộ quan chưởng** (bước khom, quay chưởng) : đổi tư thức , hai bàn tay nắm nhẹ, đưa ra sau lưng, chưởng tâm hướng thượng. Chân trái bước về trước một bước, gối khom xuống hình cung, đồng thời tay trái đưa lên ngang với đầu đỉnh, chưởng tâm hướng nội. Trong thức này, mắt nhìn vào chưởng trái. Tay phải hơi đưa về sau. Hô hấp tự nhiên, lưỡi đưa lên trên.

(H11). *Đổi thức, phải, trái giống nhau, duy phương hướng khác biệt.*

**1.2. Thanh hư tủy tủy** (buông lỏng tủy tủy) : vẫn tư thức trên, hai chưởng mở ra buông lỏng, đỉnh lưỡi hướng thượng, mắt khép nhẹ. Dùng ý dẫn khí từ bàn tay (Huyệt Lao-cung) đưa khí vào thân, hàm, răng, nhập não (Huyệt Bách-hội), rồi đưa theo xương sống (Đốc-mạch) xuống đùi, chân, bàn chân (Huyệt Dũng-tuyền).



(H12). *Đổi thức, phải, trái giống nhau, duy phương hướng khác biệt.*



(3) Tiếp cốt tủy tủy (thấm xương tủy), tiếp thức trên. Chân trái thu hồi, cùng chân phải song song. Hai tay cũng thu hồi, bụng thẳng bên hông, rồi từ từ đưa lên cao như phần (3) và (4) thức thứ ba.

## 2. HIỆU NĂNG

*Cường kiên tứ chi,  
Ích tủy, trợ dương.*

## 3. CHỦ TRỊ

*Tất cả các chứng đau nhức tứ chi,  
Đau ngang lưng,  
Dương ủy (Impuissances sexuelles)  
Di, mộng tinh.  
Nữ lãnh cảm,  
Tất cả các bệnh thời kỳ mãn kinh.*

#### 4. NGUYÊN BẢN

##### 倒拽九牛尾勢



两腿后伸前屈，小腹运气空松。  
用力在于两腿，观拳须注双感。

## Thức thứ sáu: Xuất thảo lượng phiên (Xuất móng khuấy thân).

### 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

**1.1. Quật quyền liệt yêu (móc quyền chuyển lưng)** : tiếp theo thức trên, gập người về trước 90 độ. Hai tay tự nhiên buông thõng. Mắt nhìn thẳng về trước. Sau đó từ quyền biến ra chưởng (bàn tay mở ra), rồi người từ từ thẳng dậy, hai cánh tay ép nhẹ vào thân, bàn tay hướng thượng.

(H13). Khi người gập xuống thì Thở. Lúc người thẳng dậy thì Nạp.



H13-1



H13-2



H13-3

**1.2. Lưỡng chưởng tiên thôi** (đẩy hai chưởng về trước), tiếp theo thức trên, hai tay do quyền biến chưởng, từ từ đẩy về trước, chưởng tâm hướng về trước. Hai cánh tay thẳng ngang với vai. Hai mắt nhìn về trước. (H14).



H14-1



, H14-2

**1.3. Hấp khí hồi thu** (hít khí, trở lại bình thường), tiếp thức trên, bàn tay buông lỏng, cùi chỏ gập, hai tay từ từ thu lại, đưa ngang lưng, Nạp khí.

Nếu sức yếu, hoặc tuổi cao thì chỉ luyện một lần. Còn như thanh tráng niên muốn tăng cường thể lực có thể tiếp tục: hai tay đưa lên, chưởng tâm hướng thượng Thổ ra rồi hạ xuống Nạp vào. Luyện liền 7 lần.

## 2. HIỆU NĂNG

*Bổ tinh ích thận,  
Dưỡng tâm kiên phế,*

## 3. CHỦ TRỊ

*Trị tất cả các bệnh tâm, phế, thận mãn tính. Trị các bệnh cườm tay.*

## 4. NGUYÊN BẢN

出爪亮翅势。



转身兼怒目，推手向当前，  
用力收回处，功到七次全。

## Thức thứ bảy: Bạt mã đao thế (Cỡi ngựa vung đao).

### 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

**1.1. Định thân bối kiến** ( đứng vững, nhận lưng ) : trở lại tư thức dự bị lúc đầu. Tay phải đưa ra lưng, xương sống nơi ngang thắt lưng (huyệt Mệnh-môn), chũng tâm quay về sau (tức lưng bàn tay áp vào xương sống). Đồng thời tay trái cử cao hơn đầu. Co cùi chỏ lại, tay úp vào gáy, ngón tay ép lên tai phải. Chũng tâm hướng về trước. Sau khi đạt thức rồi, đầu đỉnh, sống lưng đồng thời nghiêng phải , mắt nhìn vào ngón chân.

(H15). Đỉnh lưỡi đưa lên. Đổi, phải trái cùng thức, duy phương hướng khác nhau.



**1.2. Đầu trắc thượng quan** ( đầu nghiêng, nhìn lên ) : tiếp thức trên. Thân trở về chính vị. Nghiêng đầu, nhìn lên, hai mắt hướng về phương xa.

(H16). Đổi, phải trái cùng thức, duy hướng trái ngược nhau.



H16-1



H16-2

## 2. HIỆU NĂNG

*Làm mạnh, làm chắc chấn lưng bụng, lồng ngực, cùng cổ.*

## 3. CHỦ TRỊ

*Trị tất cả các bệnh bụng, lưng, ngực, cổ,  
Bàn tọa, ngang lưng.*

## 4. NGUYÊN BẢN

Hình cổ bị mờ, bỏ qua, vì không cần thiết. Tuy nhiên nguyên bản vẫn còn đủ:

側首弯肱，  
抱顶及项，  
自头收回，  
勿嫌力猛，  
左右相轮，  
身直气静。



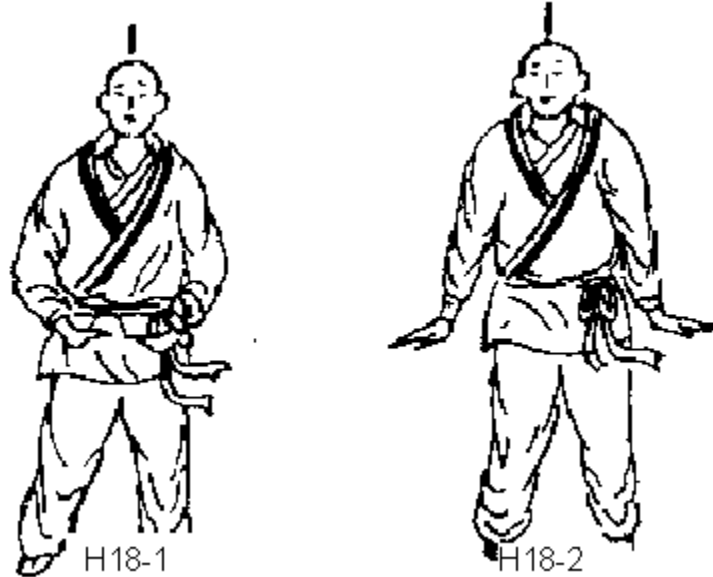
## Thức thứ tám: Tam thứ lạc địa (Ba lần xuống đất).

### 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

**1.1. Hạ án tủy tủy** (án phía dưới, tủy tủy) : tư thức như dự thức đầu. Hai tay từ từ cử lên trên, chưởng tâm hướng thượng tới đầu đỉnh. Hai chưởng tâm đối nhau, đồng thời ngược mắt nhìn trời. Hai mắt nhìn về phía vô tận của bầu trời. Lưỡi đưa lên cao. Sau đó đầu cổ thẳng, úp chưởng hướng trở xuống, rồi hạ tay xuống ngang bụng.

(H17). Ý niệm "Chưởng thác thiên môn" như đệ tam thức.





**1.2. Mã bộ tồn án (xoạc chân trên lưng ngựa)** : tiếp thức trên, gập gối như ngồi trên lưng ngựa, đồng thời hai tay phân hướng hai bên thân, các đầu ngón tay hướng ngoại. Đó là thức mã bộ, mắt nhìn về trước. Lòng ngực, lưng, đùi như mở ra thành thức thượng hư hạ thực. (H18).

**1.3. Chưởng thác thiên cân (chưởng đẩy nghìn cân)** : tiếp theo thức trên. Hai chân đang xoạc, thu hẹp lại. Hấp khí. đỉnh lưỡi hướng trời. Đồng thời hai chưởng hướng thượng như đẩy vào một vật nặng nghìn cân, khi tới ngang vai thì đưa hai tay thành vị trí với vai thành đường thẳng. Hô khí. Hai bàn tay hướng lên trời. Giữ nguyên tư thức, một thời gian. Kế tiếp hai tay hạ xuống, gối gập như ngồi trên yên ngựa. Hai tay ép sát người, bàn tay hướng ngoại. Hô khí. Luyện liền ba thức

(H19). Những người huyết áp cao, hay thấp khi luyện thức này phải rất khoan thai. Thanh tráng niên trái lại luyện với tốc độ nhanh.



**1.4. Hạ án tẩy thủy (án dưới tẩy thủy)** : sau khi hoàn thành thức cuối thì , đứng thẳng dậy, hai tay từ từ đưa ngang đầu, chưởng tâm đối nhau, nghiêng đầu nhìn ra xa, đỉnh lưối nâng cao. Đầu cổ thẳng, hai tay hạ xuống ngang bụng như thức thứ 8 (H17).

## 2. HIỆU NĂNG

*Bồi bổ nguyên khí,  
Cường kiên cân lực, (làm mạnh, làm gân chắc chắn).*

### 3. CHỦ TRỊ

*Trị lưng đau,  
Dương ủy (bất lực sinh lý).  
Các bệnh về chân.*

### 4. NGUYÊN BẢN

三盘落地势



上唇坚掉舌，张眸意注牙，  
足开蹲似踏，手按猛如拳，  
两掌离齐膝，千站恒有加，  
微闭兼闭口，起立足无斜。

## Thức thứ chín: Thanh-long thám thảo (Rồng xanh dương vuốt).

### 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THỨC

**1.1. Khuất quyền liệt yêu** (*gập quyền, xuyên lưng*) : như thức thứ 6, Xuất thảo lượng phiên và Khuất quyền liệt yêu. (H13).

**1.2. Khất thân thám chưởng** (*niêng mình xuất chưởng*) : quyền phải đưa ra sau lưng (huyệt Mệnh-môn). Quyền trái đưa lên khỏi đầu. Lưng, đầu từ từ nghiêng qua phải. Tay trái vòng qua đỉnh đầu nghiêng theo, tay phải tự nhiên bị vòng ra phía hông. Sau đó toàn thân chuyển sang phải, trong khi hai chân giữ nguyên vị trí. Mắt nhìn đầu bàn tay trái.

(H20). *Đối hướng phải trái giống nhau, duy phương hướng khác nhau.*





**1.3. huát thân quá mạch** (*hạ thân dưới gối*) : quyền phải áp vào giữa sống lưng, gập gối, xoạc chân. Chưởng tâm trái hướng thượng, lưng bàn tay cách mặt đất khoảng 10 cm, chuyển tay song song với mặt đất từ bên phải sang phía chân trái. Tay phải từ quyền biến thành chưởng đưa xuống thấp. Thân thể do nghiêng chuyển sang ngay, song chưởng đưa ra hai bên đùi.

(H21). *Đổi hướng phải, trái giống nhau, duy phương hướng khác nhau.*



**1.4. Tiếp cốt tẩy thủy :** giống như thức thứ 5.

## **2. HIỆU NĂNG**

*Cường yếu kiên thận (làm mạnh lung, kiên cố thận).*

## **3. CHỦ TRỊ**

*Trị tất cả các bệnh đau xương sống kinh niên.  
Trị các bệnh về thận: Yếu sinh lý, hay quên, răng lung lay,*

## 4. NGUYÊN BẢN

### 青龙探爪势



青龙探爪，左从右出，修士筑之，掌平气实，力展肩背，回收过膝，两目注平，意归心道。



# Thức thứ mười: Ngoạ hổ phúc thực (Cọp đối vồ mồi).

## 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

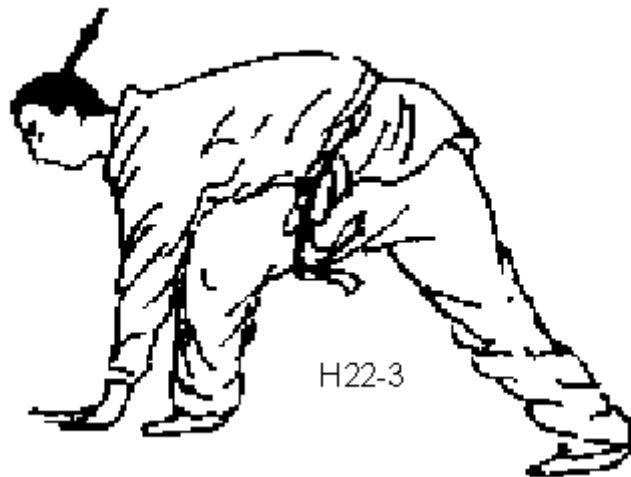
**1.1. Hổ cú thâm sơn** (hổ ngồi trong rừng sâu) : khởi từ dự bị thức. Hơi cúi về trước, hai bàn tay khum khum thành quyền đưa về trước. Quyền tâm hướng thượng. Tới ngang với ngực, chưởng tâm hướng nội, gối hơi khum lại.

**1.2. Cung bộ tiền phó** (khum người hướng trước) : chân trái bước về trước một bước, khum lại, đồng thời hai tay đưa thẳng về trước, hai bàn tay như móng cọp. (H22-1-2). Hai mắt nhìn vào song chưởng, miệng gầm thành tiếng "**Huôm**" như cọp gầm.

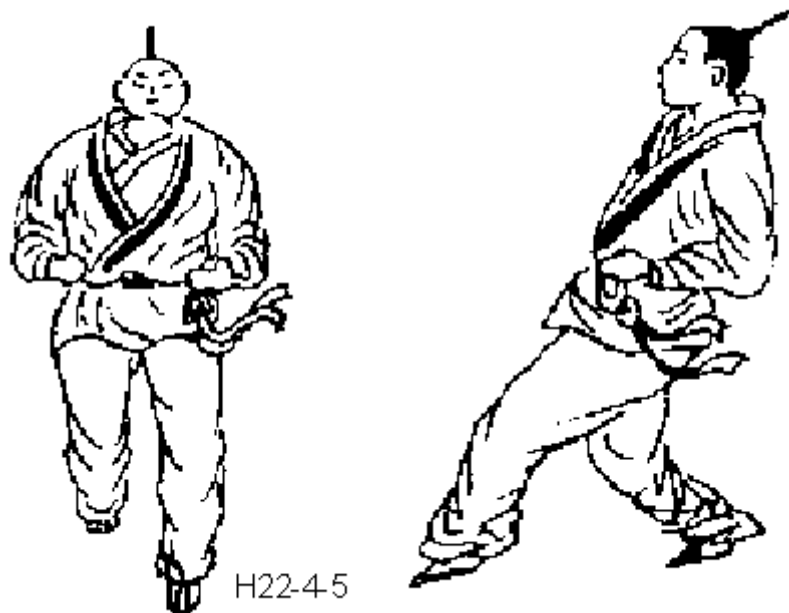




Kế tiếp, hai bàn tay ấn ở hai bên chân trái, lồng ngực xả khí, đầu ngược lên, mắt nhìn thẳng (H22-3).



Hai chân bất động, đứng dậy, hai tay nắm thành quyền song song ngang hông (H22-4-5).



*Đổi hướng, phải trái giống nhau, duy phương hướng khác nhau.*

**1.3. Tiếp cốt tẩy tủy**, xem thức thứ 5, phần *Tiếp cốt tẩy tủy*.

## **2. HIỆU NĂNG**

*Cường yếu tráng thận.*

## **3. CHỦ TRỊ**

*Trị thận hư bất túc.*

#### 4. NGUYÊN BẢN

#### 卧虎扑食势



两足分蹲身似倾，屈伸左右脊相更。  
昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平。  
气息调元均出入，指尖着地赖支撑。  
降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

## Thức thứ mười một: Hoành chương kích cổ (Vung tay đánh trống).

### 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

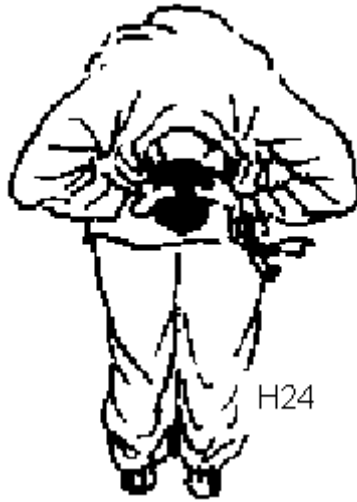
**1.1. Thủ bảo hậu não** (tay ôm sau óc) : khởi từ thế dự bị. Hai tay từ hai bên thân từ từ đưa lên qua đầu, ngược mặt nhìn trời. Kế tiếp gập cùi chỏ, hai tay tới mang tai, rồi vòng hai bàn tay ấn lên hai tai. (H23-1-2).

**1.2. Hoành chương kích cổ**, Thân cúi dần về trước, đầu cúi tới gối, gối khum khum về trước. Các ngón tay nhẹ ép vào sau gáy. Luyện liền 36 thức. (H24).



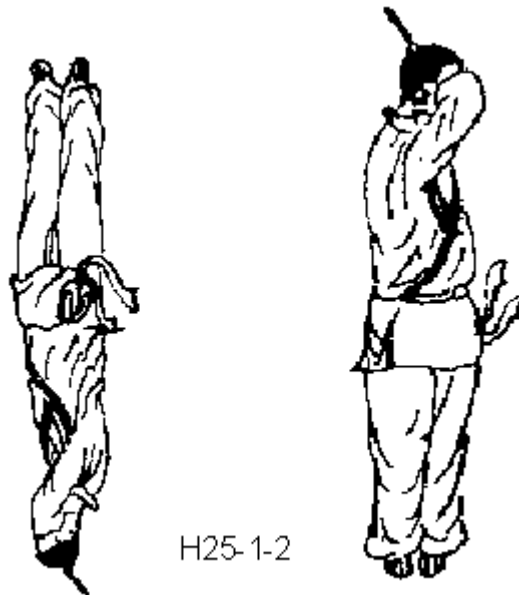
H23-1-2





**1.3. Lương biên yên tiếu** (hai bên mím cười) : từ từ quay người lại. Vận người sang phải, trái 7 lần, miệng nở nụ cười. Hai chân giữ nguyên vị thế. (H25-1-2).

**1.4. Đẻ cước thượng thứ** (dùng gót đâm lên) : thức trên luyện xong, đứng thẳng người, hai chân chụm lại. Hai tay buông não ra, từ đưa thẳng lên cao. Chưởng tâm hướng lên trời. Hai đầu bàn tay chĩa vào nhau. Hấp khí. (H26).





**1.5. Phủ chưởng quán khí**, xem thức thứ 3, *Chương thác Thiên-môn và Phủ chưởng quán khí.*

**1.6. Ấn chưởng tẩy tủy**, xem thức thứ 3 *Chương thác Thiên-môn và Ấn chưởng tẩy tủy.*

## **2. HIỆU NĂNG**

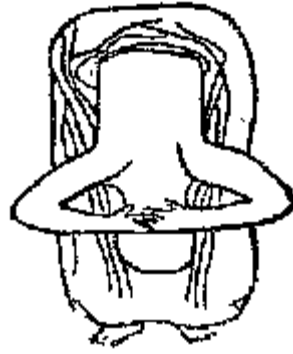
*Tĩnh não, thông nhĩ,  
Xả bớt cường yếu (Xả sống lưng, mạnh lưng)*

## **3. CHỦ TRỊ**

*Trị nhức đầu, tai điếc, tai kêu, đau vai, lưng đau.*

#### 4. NGUYÊN BẢN

#### 打躬勢



两手齐持脐，垂腰至膝间，  
头椎探膝下，口更齿牙关。  
掩耳聪致塞，调元气自闲，  
舌尖还抵腭，力在肘双弯。



## Thức thứ mười hai: Đề chũng hợp chưởng (Đưa gót hợp chưởng).

### 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

**1.1. Từ thức dự bị**, hai tay cạnh người, từ từ đưa lên cao, chưởng tâm hướng thượng, tới đầu đỉnh thì hai chưởng hợp nhau, chân giữ nguyên vị trí. (H27).

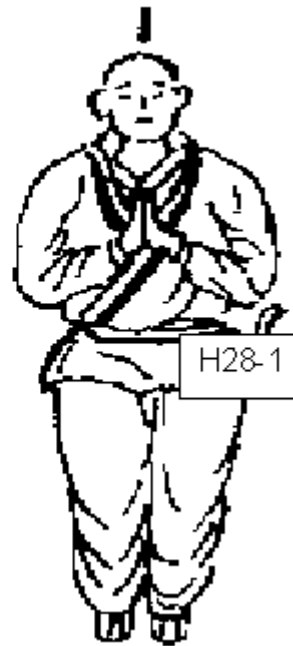
**1.2. Phủ ngưỡng điệu vĩ (Cúi, ngửa hợp với đuôi)** : Tiếp theo thức trên, hai châm khum xuống, hai tay hạ xuống ngực. (H28-1).

Hai bàn tay úp vào nhau. Chưởng tâm hướng ngực. (H28-2).

Gối gập, lưng hạ xuống, hai bàn tay mở ra, chắm xuống đất ở hai mắt cá ngoài. (H28-3).

Sau đó thẳng lưng, hai tay đưa qua đầu, bàn tay đưa lên, chưởng tâm hướng trời, mười đầu ngón tay đối nhau. (H28-4).

*Luyện liền 3-5 thức.*





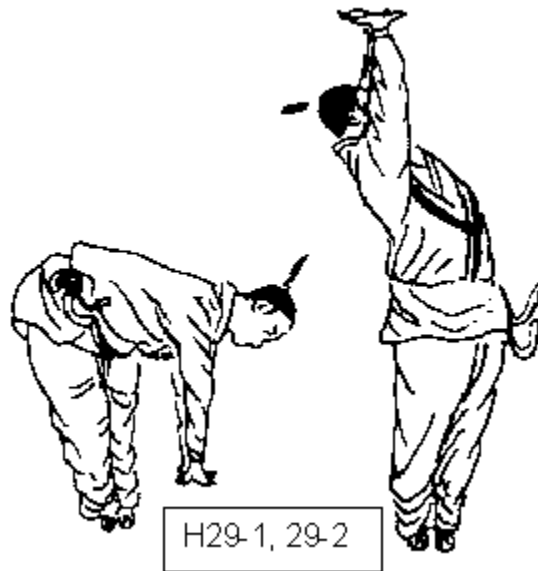
H28-2-3



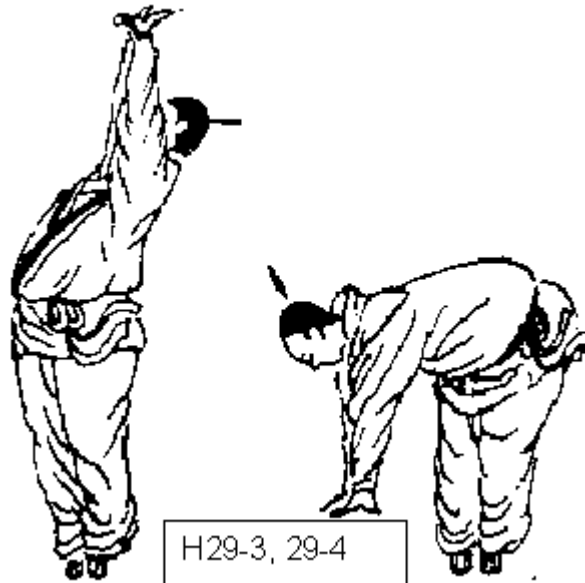
H28-4

**1.3. Tả hữu phủ ngưỡng (phải, trái cúi, ngửa) :** tiếp theo thức trên. Chân bất động. Lưng chuyển sang trái. Chân trái hư (không dùng sức nặng thân), chân phải thực (chuyển sức nặng thân lên chân phải). Hai tay giữ nguyên đầu ngón tay đối nhau. Mặt đối nhìn vào chân trái. (H29-1).

Chân giữ nguyên vị trí. Thân thẳng đậy, song chưởng cử quá đầu. Chưởng tâm triều thượng. Đầu các ngón tay đối nhau. (H29-2).



Lưng quay 180 độ . (H29-3).  
 Giữ nguyên vị trí. Cung thân, từ từ cúi xuống 90 độ,  
 hai tay rời nhau, bàn tay xòe đối diện với mặt đất. (H29-4).  
*Luyện liền (1) (2) (3) 3-5 thức.*



**1.4.** Tiếp theo thức trên, hồi thân trở lại chính hướng. Hai tay từ từ hợp lại trước ngực, mười ngón tay đối nhau, chưởng tâm hướng hạ. Khi hai chưởng xuống ngang rốn, thì rời nhau, trở về vị trí như dự bị thức.

**1.5. Thức kết thúc :** Buông lỏng hoàn toàn cơ thể.  
 - Hoặc nghỉ, uống một ly nước trái cây, (dành cho việc trị bệnh)

- Hoặc vận khí một vòng Tiểu Chu-thiên, hoặc Thu công (dành cho các thầy thuốc châm cứu, các thầy thuốc đấm bóp, võ sư, võ sinh,).

## 2. HIỆU NĂNG

*Cường gân tráng cốt (mạnh gân, xương).  
Bổ thận, thêm tủy.  
Điều khí hoạt huyết.*

## 3. CHỦ TRỊ

*Trị các bệnh về xương sống.  
Làm lưu thông máu,  
Làm khí điều hòa.*

## 4. NGUYÊN BẢN

### 掉尾势



膝直膀伸，推手自地，瞪目昂头，  
凝神查志，起而顿足，二十一次，  
左右伸肢，以七为志，更作坐功，  
盘膝垂趾，口注于心，息调于鼻，  
定静乃起，厥功倍备，总考其法，  
因成十二，灌真胎谱，五代之季，  
达摩西来，传少林寺，有宋岳侯，  
更为整识，却病延年，功无与矣。

# Phần thứ tư: Tổng kết

Thưa Quý Đồng-nghiệp,

Quý vị vừa nghe chúng tôi trình bày phương pháp luyện Dịch Cân kinh. Quý vị cũng vừa xem Bác-sĩ Trần Huỳnh Huệ biểu diễn các động tác. Sau đây tôi xin có đôi lời cuối cùng:

- 1.- Khi Quý-vị đem giảng cho thân chủ, chắc chắn Quý-vị sẽ gặp những người từng luyện bản Dịch Cân Tủy kinh này. Tuy nhiên những động tác có khác. Lý do, có thể họ học ở các Võ-sư, mà bản chất của các Võ-sư là luyện lực. Quý vị cần phân tích cho họ biết cái khác nhau. Cũng có thể Quý-vị sẽ gặp những người luyện phải bản bịa đặt.
- 2.- Những động tác mà chúng tôi trình bày trong bài này, chỉ có tính cách tượng trưng, không nhất thiết phải giữ vị trí này hay vị trí nọ.
- 3.- Khi mới luyện thì mỗi ngày chỉ luyện một lần, mỗi lần một thức. Sau khi đã quen rồi, thì cũng mỗi ngày một lần, mỗi lần nhiều thức.
- 4.- Cổ nhân nói: Văn ôn, võ luyện, quý dĩ chuyên. Nghĩa là học văn thì phải ôn nhiều lần; luyện võ thì cần chuyên. Muốn có kết quả thì ngày nào cũng phải luyện.
- 5.- Một yếu tố quan trọng, sau khi luyện phải thu công. Không thu công thì khí sẽ chạy hỗn loạn. Cảm ơn Quý-vị đã chú ý theo dõi.

## THU CÔNG

Luyện công chấm dứt phải thu công. Phương pháp thu công rất giản tiện.

### 1. ĐỊNH NGHĨA

Gọi là thu công khi luyện công kết thúc một giai đoạn, một tư thức, của khí công. Quan hệ là khi luyện công không bao giờ ngừng ngang, phải áp dụng phương pháp thu công, nếu không sẽ có nhiều phản ứng như sau:

- Dùng ý, khí, thổ, nạp luyện công mang lại kết quả, ai cũng muốn. Nhưng lỡ luyện sai, luyện xong không thu công thì kết quả không được làm bao.

Nguyên do, khi luyện công xong, khí tức, nguyên khí, nội ngoại khí này sinh chạy hỗn loạn trong cơ thể. Phải dùng phương pháp thu công để dẫn tất cả về trung đơn điền, rồi từ đây sẽ phân tán ra toàn cơ thể, điều hòa. Kết quả sẽ tốt như ý muốn.

### 2. PHƯƠNG PHÁP THU CÔNG

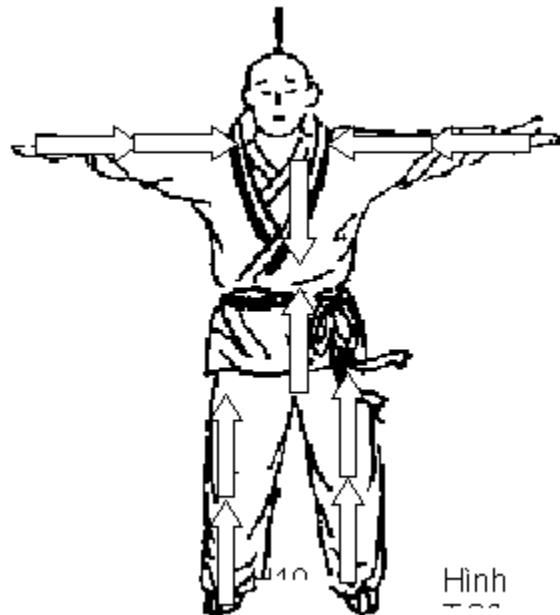
Sau khi luyện công một thời gian ngừng lại. Dùng ý dẫn khí về trung đơn điền, danh từ chuyên môn gọi là khí tức qui nguyên.

## 2.1. PHƯƠNG PHÁP CHO NAM

- Đứng thẳng, hoặc ngồi bên giường, trên ghế: (Hình TC1)



- Dùng ý, dẫn khí cùng một lúc tại hai bàn tay, hai bàn chân lên cùi chỏ, đầu gối; rồi vai, háng; đưa vào Trung Đơn-điền (tỳ vị). (Hình TC2)



- Dùng phương pháp thở nạp thông thường.

- Khởi từ trung đơn điền, từ trong ra ngoài theo vòng xoắn tròn ốc, từ vòng nhỏ đến vòng lớn. Theo chiều kim đồng hồ. Đúng 36 vòng.

- Vòng nhỏ nhất là một điểm ở trung đơn điền. Vòng lớn nhất sát tim.

- Sau đó lại dùng ý dẫn khí theo hình tròn ốc từ ngoài vào trong, từ vòng lớn đến vòng nhỏ. 24 vòng, ngược chiều kim đồng hồ.

Vòng lớn sát tim, vòng nhỏ là một điểm.

## **2.2. PHƯƠNG PHÁP CHO NỮ**

- Đứng thẳng, hoặc ngồi bên giường, trên ghế (Hình TC1)

- Dùng ý, dẫn khí cùng một lúc tại hai bàn tay, hai bàn chân lên cùi chỏ, đầu gối; rồi vai, háng; đưa vào Trung Đơn-điền (tỳ vị). (Hình TC2).

- Dùng phương pháp thở nạp thông thường.

- Dùng ý dẫn khí từ trong ra ngoài theo hình tròn ốc, từ vòng nhỏ đến vòng lớn . Vòng nhỏ là một điểm, vòng lớn nhất sát tim. Ngược chiều kim đồng hồ. Đúng 36 vòng.

- Sau đó dùng ý dẫn khí theo hình tròn ốc, từ ngoài vào trong theo chiều kim đồng hồ, từ vòng lớn đến vòng nhỏ, vòng lớn sát tim, vòng nhỏ là một điểm.

Sau khi thu công mở mắt, đứng dậy sinh hoạt bình thường.

## **3. ỨNG DỤNG ĐẶC BIỆT**

Không nhất thiết áp dụng cho thu công mà có thể dùng vào nhiều việc.

- Sau khi tập ngoại công xong, tim đập máu chạy loạn là do công năng hỗn loạn, dùng phương pháp thu công để qui liễm chân khí về trung đơn điền, từ đây sẽ tự động phân phối đi toàn cơ thể.

- Khi chạy mệt, khi xây xẩm mặt mày, khi đầu choáng váng, khi lạnh quá hay nóng quá, cũng có thể áp dụng cho khí tức chuyển nhiệt khắp cơ thể điều hòa.

- Khi mất máu, ngủ mê mới tỉnh, v.v...

- Những người bị chứng chuột rút, kiến bò (fourmiement), hay bị spasmophilie thì dùng phép thu công để tự trị bệnh.

- Ăn uống tiêu hóa chậm, dùng thu công, khiến công năng ruột tăng tiến, tiêu hóa trở thành tốt.

# Phụ Lục : DỊCH CÂN KINH *Của nhà văn Vũ Hạnh sưu tầm*

## Đạt Ma Dịch Cân Kinh

*(Của nhà văn Vũ Hạnh sưu tầm và nhờ Bác sĩ Lê Quốc Khánh lên mạng lưới Internet phổ biến trong thân hữu)*

BS Lê Quốc Khánh

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

Tôi cũng xin tự giới thiệu để quý vị thấy rằng tôi đã được đào tạo và phục vụ Tây y qua nhiều thời kỳ, đến nay tôi đã có bốn mươi chín năm y nghiệp, đã từng làm việc trong các bệnh viện Quân và Dân y lớn nhất nhì, đã làm việc với những người Pháp, Mỹ, Phi Luật Tân; đã từng là cộng tác viên của bác sĩ Đinh Văn Tùng, nghiên cứu chữa trị bệnh ung thư qua phẫu thuật (1936-1965).

Tôi muốn nói rằng tôi có lý do để tin tưởng Tây y là một ngành khoa học có nhiều thành tích đáng tin cậy trong việc bảo vệ sức khỏe con người. Cũng vì vậy mà tôi gần như có thái độ thờ ơ khi tiếp nhận tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh.

Thế rồi một hôm, có người bạn cùng tuổi với tôi (2) (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 tối tân và các bác sỹ đã định bệnh cho anh:

- Ung thư gan,
- Lao thận.

Anh thấy hoàn toàn thất vọng, vì nếu vấp phải một trong hai bệnh ấy cũng đủ chết rồi, huống chi mắc cả hai chứng bệnh nan y cùng một lúc. Cuối cùng, anh có được tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh, cái phao mà anh nín được khi đang chơi vơi giữa biển khơi. Anh cố gắng tập, kiên trì thực hiện đúng theo tài liệu, và kết quả là anh đã thắng bệnh tật. Hiện nay, anh sống khỏe mạnh bình thường, làm nghề hớt tóc, có khi anh phải đứng hàng giờ để làm công việc, thế mà anh vẫn bình thường như bao người khác. Từ đó đến nay đã bốn năm, anh vẫn tập đều đặn. Nhìn tư thế và sắc diện, không ai nghĩ là anh đã mắc bệnh nan y. Thành thạo anh vẫn đi xe đạp đến thăm tôi. Cũng từ đó, tôi chú tâm nghiên cứu Dịch Cân Kinh. Đầu năm 1996, tôi đã truyền đạt tài liệu này cho một người bạn trẻ (sinh năm 1932) bị bệnh lao phổi, không được điều trị đúng cách vì hoàn cảnh bản thân cũng như xã hội vào thập niên 80, cuối cùng anh đã gầy guộc chỉ còn ba mươi hai kg trong cơ thể suy nhược, đã mấy lần cứ tưởng là không qua khỏi, và anh đã vót vát chút hy vọng còn lại, anh đã tập Yoga. Kết quả cơ thể cơ phần nào phục hồi nhưng vẫn yếu đuối. Suốt mùa Đông anh vẫn không ra khỏi nhà, nhìn sắc diện vẫn lộ những nét bệnh hoạn. Sau khi nhận được tập tài liệu Dịch Cân Kinh, anh đã cố gắng kiên trì luyện tập, thời gian đầu có những phản ứng như đã ghi trong tài liệu. Dần dần anh qua được bước đầu vất vả và gần cuối năm 1996, sau bốn tháng luyện tập, anh đã ho tống ra một khối huyết cứng to bằng trứng chim cút và sau đó anh từ từ hồi phục sức khỏe, da dẻ hồng hào, vẻ mặt vui tươi và mãi đến nay anh vẫn giữ được sắc thái như người bình thường không bệnh hoạn.



Một trường hợp khác, bạn tôi sinh năm 1931, bị bệnh Parkinson đã bốn năm nay, đã chữa trị Đông, Tây y, thuốc gia truyền và nhân 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 Dịch Cân Kinh, bạn tôi cũng gặp những phản ứng ghi trong tài liệu, tuy vậy anh vẫn kiên trì tập đều đặn. Tuy bệnh Parkinson không lành hẳn, song bệnh được ngăn chặn giới hạn ở mức chỉ run hai bàn tay, còn các khớp, nhất là các khớp tay và chân vẫn cử động bình thường, không gặp một khó khăn trở ngại nào mà lẽ ra, đúng theo các triệu chứng điển hình thì bệnh càng lâu, các khớp bị cứng và hạn chế cử động cho đến một lúc nào đó sẽ bị cứng khớp, không cử động được nữa.

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

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

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

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

Năm 1943, khi giảng bài ở lớp Quân y, thầy tôi - bác sỹ Bùi Thiện Sự đã nói:

*"Nghề nghiệp của chúng ta có nhiệm vụ cao cả là phụng sự và làm vui đi sự đau khổ của nhân loại" (3).*

Để ghi nhớ lời dạy ấy của Thầy, tôi nguyện truyền đạ cho tất cả bất cứ ai, những gì mà tôi nghĩ là sẽ giúp ích cho mọi người. Bây giờ tập tài liệu Đạ Ma Dịch Cân Kinh đối với tôi là một "phương thuốc" quý giá giúp ích cho đời. Tôi đã hối hận vì nỗi thờ ơ của mình buổi ban đầu, khi mới tiếp nhận tập tài liệu này.

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

Miền Đông, ngày 7 tháng 3 năm 1997.

BS LÊ QUỐC KHÁNH

## Đạ Ma Dịch Cân Kinh

Năm 917 (4) (sau Tây lịch) Đạ Ma Sư Tổ từ Ấn Độ sang Trung Hoa thuyết pháp và truyền giáo, sau ở lại Trung Sơn, Hà Nam xây dựng chùa Thiếu Lâm, đã có nhiều đệ tử nhập môn học Phật để mai sau đi truyền giáo. Ông nhận thấy nay đem một tín ngưỡng đi truyền tụng có khi trái với tín ngưỡng cũ của dân bản xứ, dễ xảy ra xung đột, do vậy các đệ tử của ông vừa lo học lý thuyết Phật pháp vừa phải luyện võ để tự vệ (môn phái Thiếu Lâm xuất hiện và tồn tại đến ngày nay).

Nhiều người xin nhập môn nhưng thể lực kém không thể luyện võ được, Tổ sư bèn truyền đạt một phương pháp luyện tập được gọi là Đạt Ma Dịch Cân Kinh để chuyển biến thể lực yếu kém thành mạnh khoẻ. Cách tập đơn giản nhưng hiệu quả lớn vì tiêu trừ được các bệnh tật. Ngày nay người ta nghiên cứu là phương pháp này chữa được rất nhiều bệnh, ngay cả bệnh ung thư cũng khỏi và bây giờ người ta áp dụng lý thuyết KHÍ HUYẾT của Đông y để chứng minh. Sức khoẻ con người liên quan chặt chẽ với khí huyết, về kiểu này thì ta thấy rõ ràng.

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

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

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

Ta hít không khí vào phổi, ăn thực phẩm vào dạ dày, ruột hấp thụ chất dinh dưỡng, các chất ấy là không khí được đưa đến tế bào của thân thể để có được oxy hóa và sinh ra nhiệt năng đồng thời cũng đưa ra những khí thải và thức ăn từ các tế bào trên cơ thể thu hồi và bài tiết ra ngoài. Tuần hoàn tốt phát huy tác dụng tốt của máu thì quá trình sinh lý của cơ thể con người tự nhiên thịnh vượng ra, sinh hoạt sức khoẻ con người đương nhiên được bảo đảm.

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

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

Áp dụng Dịch Cân Kinh để chữa bệnh ung thư, người xưa dùng dưỡng tâm, nay kết hợp với luyện Dịch Cân Kinh đã chữa khỏi hẳn bệnh ung thư. Tác dụng của thuốc là rút ngắn thời gian điều trị chứ không có tác dụng chữa bệnh, nói như người xưa là "mạch máu đưa đi." Trong một đơn vị quân đội chẳng hạn, cùng sinh hoạt như nhau, cùng ăn một bữa ăn lại có người đi kiết, đi tả, nhưng có người chẳng sao. Đây là nhiều mạch máu thông thương đã giúp cho cơ thể thải độc tốt. Vậy luyện Dịch Cân Kinh là chính. Nay ta thử phân tích bệnh ung thư là gì?

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

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

Luyện Dịch Cân Kinh, tay vẩy đúng phép, miệng, dạ dày mở, máu mới sinh ra nhiệt năng đầy đủ, các vật chèn ép làm mất thăng bằng trong cơ thể bị xóa bỏ thì mới khỏi 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 cưu 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 Quánh Chu, 78 tuổi, phát hiện u ở não và ở phổi. Luyện tập ngày 3 buổi, mỗi buổi 1,800 lần. Tập đều sau ba tháng thì tan khối u, khỏi bệnh.

- Ông Trương Công Phát, 43 tuổi, phát giác ung thư máu, luyện tập Dịch Cân Kinh ngày 3 buổi, mỗi buổi 1,800 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 ba tháng thì hết bán thân bất toại, kiểm tra khối u cũng tan mất.

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

Vì quá trình sinh lý cơ thể con người là một quá trình phát triển, nó mang một nội dung đấu tranh rất phức tạp qua giữa cái sống và sự chết, giữa lành mạnh và bệnh tật, giữa già hấp và trẻ 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 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 cơ thể con người. Từ đó mà xây dựng quan điểm cho rằng bệnh ung thư là bệnh chữa được.

Đương nhiên bệnh tật do sự tri trệ khí huyết mà có lại làm hao tổn thêm khí huyết. Vậy, trong công việc luyện tập cho khí huyết thay đổi là tức chữa được bệnh. Từ đó mà tạo được lòng tin vững chắc của người bệnh đối với việc tự chữa bệnh ung thư, để tập trung tinh thần và ý chí đầy đủ để luyện tập Dịch Cân Kinh, vì phương pháp này thay đổi và tăng cường khí huyết. Nó cũng chữa được bệnh trí nội và trí ngoại. Ông Hà Thúc Nguyên bị trí nội và chứng đầy bụng, chỉ tập một tháng là khỏi. Luyện tập Dịch Cân Kinh thấy ăn tốt, ngủ ngon là việc phổ biến tốt, đã làm tăng sức khỏe các bệnh nhân nói chung và chữa được nhiều chứng bệnh như:

- Suy nhược thần kinh.
- Cao huyết áp.
- Bệnh tim các loại
- Bán thân bất toại,
- Bệnh thận
- Hen suyễn, lao phổi
- Trúng gió méo mồm, lệch mắt.

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

## Phương pháp luyện Dịch Cân Kinh

*Đầu tiên là nói về tư tưởng:*

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

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

*Tư thế*

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

Dựa theo yêu cầu này, khi tập vẩy tay thì từ cơ hoành trở lên phải giữ cho được trống không, buông lỏng, thanh thoi, đầu không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào việc luyện tập, xương cổ buông lỏng để có cảm giác như đầu treo lơ lửng, 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 gỗ. Khi vẩy tay nhớ nhắm câu: "lên có, xuống không." Nghĩa là lấy sức vẩy tay về phía sau (lên), khi tay trả lại phía trước là do quán tính, không dùng sức đưa tay ra phía trước (xuống).

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

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

*Các bước tập cụ thể như sau:*

- a) Đứng hai bàn chân bằng khoảng cách hai vai.
- b) Hai cánh tay duỗi thẳng theo vai, các ngón tay xoè thẳng, lòng bàn tay quay ra sau.
- c) Bụng dưới thót lại, lưng thẳng. Bụng trên co lại, cổ để lưng, đầu và miệng bình thường.
- d) Các đầu ngón chân bám trên mặt đất, gót sát đất, bắp chân và đùi chân căng thẳng.
- e) Hai mắt chọn một điểm đằng xa làm mục tiêu để nhìn, không nghĩ ngợi lung tung, luôn chú ý vào các ngón chân đang bám đất. Đùi về bắp chân cứng. Thót hậu môn thật chặt và nhắm đếm.
- f) Dùng sức vẩy hai tay về phía sau, khi trả hai bàn tay lại phía trước, chú ý để nó buông theo quán tính, tuyệt đối không dùng sức. Tuy nhiên chân vẫn lấy gân cứng lên, hậu môn vẫn thót và co lại không lơ lả.

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

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

Bắt đầu tập luyện cũng không nên làm tổn thương các ngón chân (sau buổi tập vuốt ve các ngón chân mỗi ngón 9 lần). Nôn nóng muốn khỏi bệnh này mà dùng nhiều sức sẽ không đem lại kết quả. Có quyết tâm nhưng phải từ từ tiến dần mới đúng cách, mới kết quả tốt. Nếu tinh thần không tập trung, tư tưởng phân tán thì khí huyết loạn xạ, và không chú ý đến "trên nặng, dưới nhẹ" là sai hỏng.

Khi đã vẩy tay đến 600 lần trở lên thường có trung tiện (đánh đấm), hắt hơi, và hai chân nhức mỗi, 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 mỗi là do khí huyết dồn xuống cho hợp với vũ trụ là "thiên khinh địa trọng" (trên nhẹ dưới nặng), đây là qui luật sinh hợp với vũ trụ: Thiên khinh địa trọng.

Sở dĩ bệnh gan là do khí huyết tạng gan không tốt gây nên khí bị tích lũy làm cho gan khó bài tiết, do đó ảnh hưởng đến ống mật và cả tì vị. Luyện Dịch Cân Kinh có thể giải quyết được vấn đề này, nếu sớm có trung tiện là hiệu quả tốt. Về bệnh mắt, luyện Dịch Cân Kinh là có thể khỏi chứng đau mắt đỏ với các chứng đau mắt thông thường, cận thị, thậm chí được cả chứng đục thủy tinh thể; trong nội kinh có nói mắt nhờ huyết mà nhìn được, khi khí huyết không dẫn đến các bộ phận của mắt, do vậy sinh ra các bệnh tật do mắt. Đôi mắt là bộ phận thị giác cũng là bộ phận quan trọng của cơ thể.

#### *Những phản ứng khi luyện Dịch Cân Kinh*

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

- 1) Đau buốt.
- 2) Tê dại.
- 3) Lạnh.
- 4) Nóng.
- 5) Đầy hơi.
- 6) Sưng.
- 7) Ngứa.
- 8) Úa nước giải.
- 9) Ra mồ hôi.
- 10) Cảm giác như kiến bò.
- 11) Giật gân, giật thịt.
- 12) Đầu khớp xương có tiếng 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, thở dốc.
- 20) Nấc.
- 21) Trung tiện.
- 22) Gót chân nhức như mưng mủ.

- 23) Cầu trắng dưới lưỡi.
- 24) Đau mỗi toàn thân.
- 25) Da cứng, da dày rụng đi (chai chân).
- 26) Sắc mặt biến đi.
- 27) Huyết áp biến đổi.
- 28) Đại tiện ra máu.
- 29) Tiểu tiện nhiều.
- 30) Nôn, mửa, 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 trọc khí bài tiết ra ngoài cơ thể, loại trừ các thứ ứ đọng gọi là bệnh tật. Khi có sự phản ứng là có sự xung đột giữa chánh khí và tà khí, nếu ta vẫn tập luyện sẽ sản sinh các chất bồi bổ có lợi cho chánh khí. Ta tập đúng cách và làm tăng sức đề kháng, nó đẩy cặn bã trong cơ, gan, thận kinh và các tế bào khác mà mạch máu lưu thông bình thường không thải nổi. Như luyện tập Dịch Cân Kinh mà khí huyết lưu thông mới đưa nổi cặn bã ra ngoài nên sinh ra phản ứng. Vậy không nên lo sợ, cứ tiếp tục luyện tập như thường. Có một phản ứng hiển nhiên là khỏi một căn bệnh, cứ tập luyện đều đặn sẽ đạt hiệu quả tốt

*Luyện Dịch Cân Kinh đạt được 4 tiêu chuẩn sau:*

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

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

- **Ngũ tam phát:** Nghĩa là 5 trung tâm của nhiệt dưới đây hoạt động mạnh hơn lúc bình thường. Đó là Bách hội: một huyệt trên đỉnh đầu, Gio cung: huyệt ở hai bàn tay, Dũng tuyền: huyệt ở hai gan bàn chân. Khi luyện tập, 5 huyệt này đều có phản ứng và hoàn toàn thông suốt Nhâm đốc và 12 kinh mạch đều đạt tới hiệu quả, nó làm tăng cường thân thể, tiêu trừ các bệnh nan y mà ta không ngờ.

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

*Một số điều cần lưu ý khi luyện tập*

- 1) Số lần vẩy tay không dưới 800 lần. Từ 800 lần lên dần 1,800 lần (khoảng 30 phút) mới tới ngưỡng cửa của điều trị. Người bệnh nặng có thể ngồi mà vẩy tay, tuy nhiên phải nhớ thốt hậu môn và bấm mười đầu ngón chân.
- 2) Số buổi tập: Sáng thành tâm tập mạnh - Trưa trước khi ăn tập vừa - Tối trước khi ngủ tập nhẹ.
- 3) Có thể tập nhiều tùy theo bệnh trạng. Có bệnh nhân nâng số vẩy tay tới 5, 6 ngàn lần trong một buổi tập. Nếu sau khi tập thấy ăn ngon ngủ tốt, tiểu và đại tiện thấy điều hòa, tinh thần tỉnh táo, thì chứng tỏ số lần vẩy tay khi luyện tập là thích hợp.

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

5) Khi vẩy tay dùng sức nhiều hay ít (nặng hay nhẹ): Vẩy tay là môn thể dục chữa bệnh chứ không phải môn thể thao kích thích. 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 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 cách tập trên nguyên tắc là tập thể nào cho cảm thấy thoải mái, dễ chịu là đúng và tốt nhất. Đông y cho rằng động tác nhẹ là bổ ích (ích lợi cho cơ thể), động tác mạnh là loại bỏ các chất cặn bã có hại cho cơ thể (tức bệnh tật). Lý luận này đang được nghiên cứu.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Tóm lại, cần lưu tâm vào những điều sau:

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

## Ghi Chú

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

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

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

*Bài này được đăng trên nhật báo Người Việt (USA) lần đầu vào ngày 17 tháng 11 năm 2000. Tiếp theo, trên số báo ngày 24 tháng 2, 2001 cũng đăng thêm bài "Kinh nghiệm tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh". Bài cũng được đăng trên trang nhà Viet-nam.org dưới dạng phông chữ động (dynamic font).*

## DỊCH CÂN KINH

