

# PHƯƠNG PHÁP TỰ CHỮA BỆNH CỦA ĐẠT MA SƯ TỔ

## NGUỒN GỐC CỦA ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH VÀ HIỆU QUẢ THẦN KÌ CỦA NÓ

Năm Đinh Sửu (theo công lịch là năm 917) nhà sư Đạt MA từ Ấn Độ sang Trung Quốc thuyết pháp, truyền giáo rồi ở lại Trung Sơn, Hà Nam (của Trung Hoa) xây dựng Thiếu Lâm Tự (Chùa Thiếu Lâm). Việc truyền tụng một tín ngưỡng mới, khác với niềm tin cũ của người bản xứ, thường dễ xảy ra mâu thuẫn, xung đột nên các đệ tử của Ông vừa lo tu dưỡng, học Phật pháp, vừa phải ra công luyện tập võ nghệ để tự vệ. Từ đó môn võ Thiếu Lâm ra đời và tồn tại mãi đến ngày nay.

Nhiều người xin nhập môn nhưng thể chất kém không thể luyện võ được. Sư Tổ Đạt Ma bèn dạy cho một cách tập luyện để nâng cao thể lực gọi là Dịch Cân Kinh.

***“Dịch – thay đổi, Cân – gân cốt, Kinh – sách quý”***

Cách tập này rất đơn giản, chỉ cần kiên trì tập vẫy tay đúng phương pháp là sẽ đạt hiệu quả rất lớn: ăn ngon, ngủ tốt, sức khỏe tăng

và đặc biệt là trừ được bệnh tật như: suy nhược thần kinh, cao huyết áp, hen xuyễn, các bệnh tim mạch, các bệnh dạ dày, đường ruột, thận, gan, óng mặt, trĩ nội ... rồi bán thân bất toại, trúng gió méo mồm lệch mắt, ... đều biến hết

Nhất là các loại bệnh mãn tính của người cao tuổi, kể cả các loại ung thư đều có thể phòng và trị được. Với các bệnh về mắt, luyện Dịch Cân Kinh có thể chữa khỏi các chứng đau mắt thông thường, đau mắt đỏ và cả đục thủy tinh thể (thông manh)

### **Tại sao mà kì diệu đến vậy?**

Theo y lý cổ truyền Phương Đông, mọi bệnh tật đều do mất cân bằng “âm – dương” và trì trệ khí huyết mà ra. Khí huyết của ta vừa các Vệ Sĩ tiêu trừ các yếu tố độc hại từ ngoài xâm nhập, vừa là Nhà Quản Lý sắp xếp lại nhưng chỗ mất cân bằng.

Y học Phương Đông rất coi trọng vai trò của ý chí, của chủ quan, của nội lực, của chữ “TÂM”. Lo lắng, Bực bội, Không tin tưởng, Độc ác, ... đều tác dụng xấu tới sức khỏe. Thanh thản, Hướng thiện, Nhân đức, ... vừa mang lại sang khoái, thăng bằng, mạnh khỏe, vừa dễ cả phòng bệnh lẫn chữa bệnh. Thuốc thang Đông y chỉ kích thích, hỗ trợ cho nội lực của chúng ta chống lại bệnh tật. Trái lại, ỷ vào hóa dược của “y học hiện đại”

(như dựa vào quân đội ngoại quốc làm lính đánh thuê) thường có tác dụng phụ không mong muốn, nguy hại cho sức khỏe và tuổi thọ !

Tập chung đầy đủ ý chí và tinh thần để kiên trì tập luyện theo ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH là làm cho khí huyết lưu thông đều khắp cơ thể, vào cả lục phủ ngũ tạng, các hệ mạch lạc thần kinh ... nên có tác dụng kỳ diệu vậy đó !

## **PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP “VÃY TAY ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH”**

***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 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, lên ba, xuống 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 vẩy, cùi chỏ thẳng và mềm, cổ tay trằm, bàn tay quay lại phía sau, ngón tay xòe như quạt. Khi vẩy, lỗ đít phải thót, bụng

dưới thót, gót chân lỏng, hậu môn phải chắc, bàn chân phải cứng, ngón chân bám chặt đất như trên đất trơn. Đây là những quy định cụ thể của các yêu lĩnh khi luyện “Vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh”.

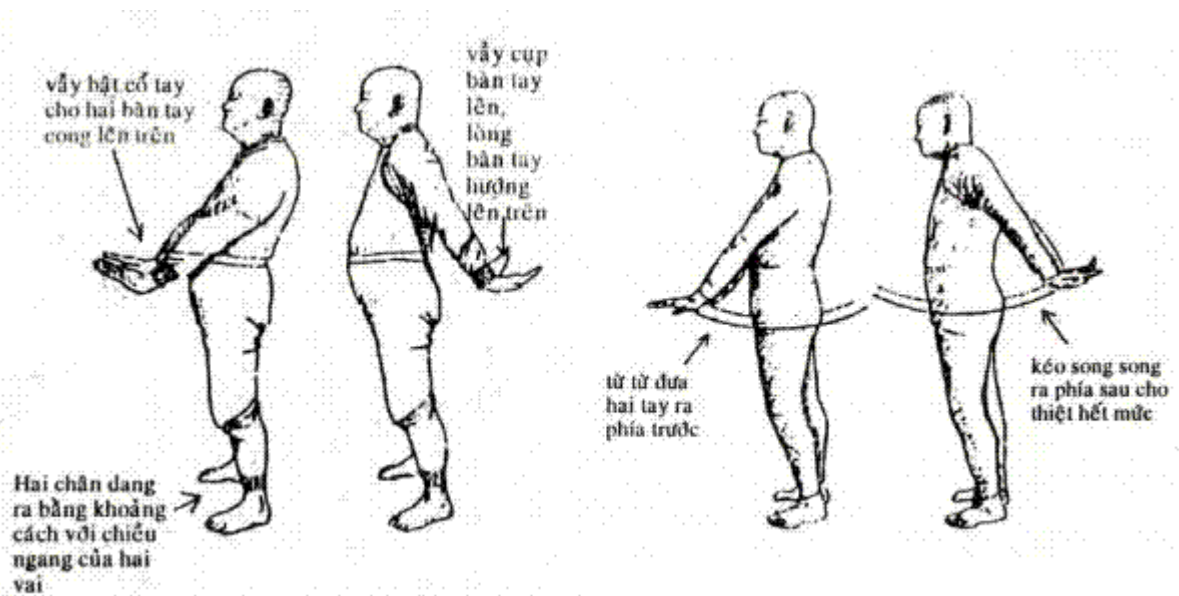
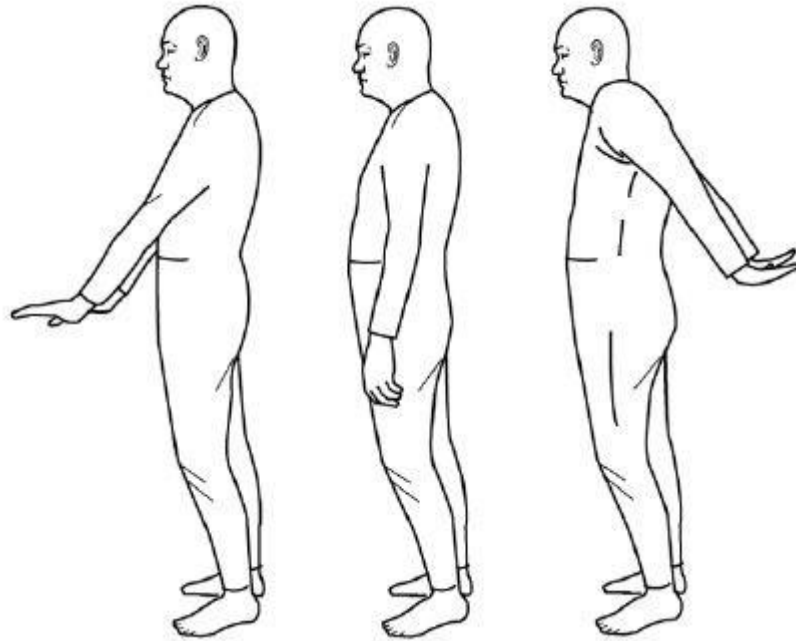
Dựa trên yêu cầu này, khi tập vẩy tay, thì từ cơ hoành trở lên, phải giữ cho được trống không, buông lỏng thành thoi, đầu không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý tập chung vào tập, xương cổ cần buông lỏng để cho có cảm giác như đầu treo lơ lửng, mồm giữ tự nhiên (không mím môi), ngực nên buông lỏng để cho phổi thở tự nhiên, cánh tay buông tự nhiên, giống như hai mái trèo 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 mông thẳng như cây gõ.

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 3 phần khí lực, phần dưới lấy gắng sức tới bảy phần thể lực, vấn đề này phải quán triệt đầy đủ thì hiệu quả mới tốt.

Mắt nhìn thẳng, đầu không nghiêng ngọai chỉ nhằm đếm lần vẩy tay.

### CÁC ĐỘNG TÁC TẬP CỤ THỂ:





- a. Hai bàn chân để xích ra bằng khoảng cách của hai vai.
- b. Hai tay duỗi thẳng theo vai, ngón tay xòe thẳng, lòng bàn tay quay về phía sau.
- c. Bụng dưới thót lại, lưng thẳng, bụng trên co lên, cổ lỏng, đầu và miệng trạng thái bình thường.
- d. Các đầu ngón chân bám trên mặt đất, gót chân sát đất, bắp chân và đùi căng thẳng.
- e. Hai mắt chọn một điểm đằng xa để nhìn, không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào

ngón chân bám, đùi vé chắc, lỗ đít thót và nhảm đếm.

f. 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 ân, hậu môn co lên không lòi.

g. Vẩy tay từ 300-400-500-600 dần dần lên đến 1000 cái vẩy tay, ước chừng 30 phút.

h. Phải có quyết tâm tập đều đặn, lần vẩy tay tăng dần lên, không miễn cưỡng vì “dục tốc bất đạt”, nhưng cũng không tùy tiện bữa tập nhiều, bữa tập ít hoặc nghỉ tập, 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 hết sức làm tổn thương các ngón chân. Sau buổi luyện tập nên vê 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 đúng cách, sẽ thu được kết quả mỹ mãn.

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

Khi vẫy tay tới 600 cái trở lên, thường thường có trung tiện ” đánh rắm”, hắt hơi, hai chân nhức mủi, toát mồ hôi, mặt nóng bừng ... đây là hiện tượng bình thường, có phản ứng là tốt, là đã có hiệu quả, đừng ngại.

Trung tiện và hắt hơi là do nhu động của đường ruột tăng lên, đẩy mạnh cơ năng tiêu hóa. Chân mủi 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 tì vị. Luyện “Vẫy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh” có thể giải quyết vấn đề này. Nếu sớm có trung tiện là có kết quả.

### **Bệnh mắt:**

Luyện “Vẫy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh” có thể khỏi đau mắt đỏ, các chứng đau mắt thông thường, cận thị, thậm chí nó có thể 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 bộ phận của cơ thể.

## **NHỮNG PHẢN ỨNG**

Khi tập “Vẩy tay Đạt Ma 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 (có thể có những phản ứng khác nữa không liệt kê hết được).

1. Đau.
2. Buốt.
3. Lạnh.
4. Đầy hơi
5. Ngứa
6. Tê dại
7. Nóng.
8. Ra mồ hôi.
9. Đau lưng
10. Đầu nặng.
11. Nấc.
12. Nôn mửa, ho.
13. Lông, tóc rụng đứng.

14. Giật gân, giật thịt.
15. Âm nang (bìu dái) to lên.
16. Máu mắt, mí mắt giật.
17. Hơi thở ra nhiều, thở dốc.
18. Trung tiện (đánh rắm).
19. Huyết áp biến đổi.
20. Sắc mặt biến đổi.
21. Chảy máu cam.
22. Đau mõi toàn thân.
23. Ưa nước miếng.
24. Tiểu tiện nhiều.
25. Đại tiện ra máu, mủ hoặc phân đen.
26. Có cảm giác như kiến bò, hoặc kiến cắn.
27. Đau xương, có tiếng kêu lục cục.
28. Có cảm giác máu chảy dồn dập.
29. Ngón chân nhứt nhối như mưng mủ.
30. Cụm trắng ở lưỡi biến đổi.
31. Da cứng và da dày (chai chân, mụn cóc) rụng đi.

32. Trên đỉnh đầu mọc mụn.

33. Bệnh từ trong da thịt tiết ra.

34. Ngứa từng chỗ hay toàn thân.

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 là có sự xung đột giữa chính khí và tà khí. Ta vẫn tiếp tục tập vẩy tay sẽ sinh sản 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 thường không thải nổi. Khi luyện “Vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh” khí huyết lưu thông mới thải nổi 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 dần đưa lai kết quả tốt.

## **BỐN TIÊU CHUẨN**

***Luyện “Vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh” đạt được bốn tiêu chuẩn như sau:***

***Nội trung tổ:*** tức là nâng 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 “Vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh”. Tứ trường tổ

song song với Nội trung tổ sẽ làm cho tà khí bài tiết ra ngoài, trọc khí dẫn 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.*

*\* Lão cung: hai huyết của hai gan bàn tay.*

*\* Dũng tuyền: hai huyết của hai gan bàn chân.*

Khi luyện “Vẩy tay Đạt Ma Dịch Cân Kinh” 5 huyết này đều có phản ứng và hoàn toàn thông suốt. Nhâm đốc và 12 kinh mạch đều đạt tời 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. Minh 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 cân bằng, cơ thể thịnh vượng.

### **MỘT SỐ ĐIỂM CẦN CHÚ Ý**

Số lần vẩy tay không nên ít: từ 600 lần đến 1.800 lần (30 phút mới là toại nguyện cho đợt điều trị).

Bệnh nhân nặng, có thể ngồi mà vẩy tay, tuy ngồi nhưng vẫn phải nhớ thót dít và bắm 10 ngón chân

***Số buổi tập:***

\* ***Buổi sáng thanh tâm -> 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 3.000 tới 6.000. 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.

Tốc độ vẩy tay: Theo nguyên tắc thì nên chậm, chứ không nên nhanh. Bình thường vẩy 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 thuận 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

Vẩy tay nên dùng sức nhiều hay ít, nặng hay nhẹ ? Vẩy tay là môn thể dục chữa bệnh chứ

không phải môn thể thao đặc biệt. Đây là môn thể dục mềm dẻo, đặc biệt là không dùng sức. Nhưng nếu vẩy nhẹ quá cũng không tốt bởi vì bắp vai không được lắc mạnh thì lưng và ngực, cũng không được chuyển động nhiều tác dụng sẽ giảm.

Nguồn: Thiện Lương ( [thienluongvn.com/](http://thienluongvn.com/) )