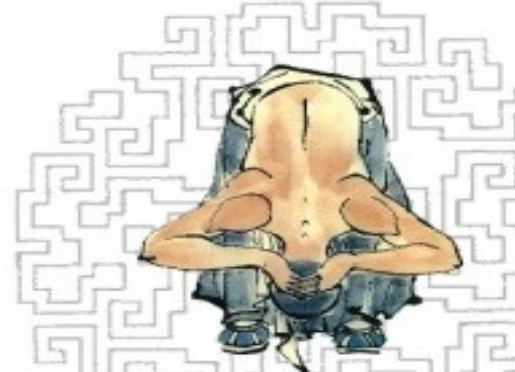


# Dịch Cân Kinh

- Bí quyết dưỡng sinh, tăng cường thể lực.
- Hướng dẫn luyện tập nội công bí truyền.
- Tập hợp công phu các phái Thiếu Lâm, Nga Mi và Võ Đang.



## DỊCH CÂN KINH



**Nguyên bản :** Vô danh thời Minh-Thanh, Trung-Quốc  
**Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ và Võ-sư Trần Huy-Quyền** chú giải  
*Copyrigh by Trần Đại-Sỹ - Trần Huy Quyền*  
*Tác giả giữ bản quyền.*  
*Tout droits réservés.*  
*All rights reserved.*

Ebook miễn phí tại : [www.Sachvui.Com](http://www.Sachvui.Com)

---

Tiểu sử của **Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ**

ĐÔI LỜI GIỚI THIỆU

MUC LUC

Thứ thứ nhất: Cung thủ đương hung (Chấp tay ngang ngực).

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

Thứ thứ ba: Chương thác thiên môn (Hai tay mở lên trời).

Thứ thứ tư: Trích tinh hoán đầu (Vớ sao, đôi vớ).

Thứ thứ năm: Trắc sru cửu ngư vĩ (Nghiêng mình tìm đuôi trâu).

Thứ thứ sáu: Xuất thảo lương phiên (Xuất móng khuấy thân).

Thứ thứ bảy: Bat mã đao thể (Cỡi ngựa vung đao).

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

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

Thứ thứ mười: Ngoa hồ phúc thực (Còp đói vồ mồi).

Thứ thứ mười một: Hoàn chương kích cổ (Vung tay đánh trống).

Thứ thứ mười hai: Đề chủng hợp chương (Đưa gót hợp chương).

Phần thứ tư: Tổng kết

THU CÔNG

Phụ Lục : DỊCH CÂN KINH NGUY TAO

## **Tiểu sử của Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ**

Yên-tử cư-sĩ (YTCS)

Giáo-sư Trường y khoa Arma (Paris).

Giám-đốc Trung-Quốc sự vụ tại viện Pháp-Á  
(Institut Franco-Asiatique).

Ông sinh trong một gia đình nho học. Ông ngoại là một đại khoa bảng của triều Nguyễn. Vì không có con trai, nên cụ theo tục lệ cổ Việt-Nam, nuôi cháu làm con. Cụ nuôi Trần Đại-Sỹ từ nhỏ. Thân phụ là một Thảm phán, học tại Pháp, nhưng rất uyên thâm nho học. YTCS là con thứ ba trong gia đình sáu trai, một gái. Trên ông còn một người chị và một người anh. Hai người em nổi tiếng trong gia đình ông là Võ-sư Trần Huy Phong, và nhà văn, kiêm Võ-sư Trần Huy-Quyền.

YTCS được khai tâm học chữ Nho vào năm 5 tuổi, năm 6 tuổi gửi vào trường Pháp trong tỉnh học. Được quy y Tam-bảo học võ với ngài Nam-Hải Diệu-Quang năm 7 tuổi.

Bản-sư, ông ngoại cũng như phụ thân YTCS đều là những người rất uyên thâm về các khoa học huyền bí Đông-phương như : Tử-vi, Bói dịch, Nhâm-độn, Phong-thủy, Tử-bình... Ba vị nhìn thấy rất rõ thiên mệnh đã dành cho đệ tử, con cháu mình những gì, nên cả ba đã chuẩn bị sẵn một con đường cho cả đời YTCS. Hãy nghe YTCS tâm sự :

« Bây giờ là thời gian 1950-1954, Nho học gần như đi vào giai đoạn chót của thời kỳ suy tàn, những vị khoa bảng cổ lác đác như sao mai. Chữ quốc ngữ được quân chúng hóa. Các tiểu thuyết chương hồi của Trung-Quốc được dịch sang tiếng Việt. Người Việt thi nhau đọc. Mà các tiểu thuyết của Trung-Quốc, viết trong chủ đạo của họ : Vua luôn là con trời sai xuống. Các quan thì luôn là những vì sao trên trời đầu thai, các nước xung quanh Trung-Quốc

thì Đông là Di, Bắc là Địch, Tây là Nhung, Nam là Man. Bị ảnh hưởng của những tiểu thuyết đó, người Việt đọc rồi tin là thực, thậm chí lập tôn giáo thờ kính những nhân vật đó, tự ty mình là Nam-man ! Vì vậy sư phụ, cũng như ông cha tôi muốn mình phải có mấy bộ tiểu thuyết thuật những huân nghiệp của tổ tiên ta trong năm nghìn năm lịch sử, để người Việt mình hiểu rõ hơn. Các người biết số Tử-vi của tôi có thể thực hiện nguyện ước của các người, vì vậy các người cố công dạy tôi ».

Vì vậy YTCS phải chịu một chương trình giáo dục gia đình rất nặng nề. Ta hãy nghe ông tâm sự:

« Năm tuổi bắt đầu học Ấu-học ngũ ngôn thi. Sáu tuổi học Bắc-sử, Nam-sử. Bảy tuổi học Tứ-thư, Ngũ-kinh. Tám tuổi đã học làm câu đối, văn sách, văn tế, chế, chiếu, biểu. Dù phải học nhiều, song nhờ được luyện Thiên-tuệ nên vẫn thu thái dễ dàng. Chín tuổi phải học thuật tu thân, tề gia, trị quốc, bình thiên hạ. Mười tuổi học 24 bộ chính sử Trung-Quốc, Đại-Việt sử ký toàn thư, Việt-sử lược, Khâm-định Việt-sử thông giám cương mục, Đại-Nam chính biên liệt truyện, và hàng trăm thứ sách khác. Thành ra cả thời thơ ấu, tôi sống với sách vở, với Thiên, chưa từng biết chơi bi, đánh đáo. Bất cứ ai cũng đặt câu hỏi: Làm thế nào tiền nhân tôi lại có thể nhét vào đầu tôi những thứ khô khan như vậy? Sau này lớn lên vào đại học Y-khoa tôi mới biết là nhờ Thiên-tuệ ».

Năm 15 tuổi, YTCS đỗ Trung-học, rồi ông ngoại qua đời, một người trong gia đình gây ra thảm cảnh không thể tưởng tượng nổi, khiến YTCS phải rời tổ ấm. Song cơ may đưa đến, ông được nhập học một trường có truyền thống giáo dục cực kỳ chu đáo. Tuy gặp thảm họa, nhưng những gì bản sư, ông cha đã hoạch định cho cuộc đời, YTCS vẫn cương quyết theo đuổi. Sống xa gia đình, YTCS phần uất dồn hết tâm tư vào việc học. Mười bảy tuổi ông đỗ Tú tài 1, mười tám tuổi đỗ Tú tài toàn phần. Vào Đại học. Năm 25 tuổi ra trường (1964.) Đã có chỗ đứng vững chắc về danh vọng, về tài chánh. Bây giờ ông mới trở về với gia đình trong vinh quang. Mà... cái người gây ra đau khổ cho YTCS, than ôi, y trở thành một tên lêu bêu, vô học bất thuật, và cho đến bây giờ (2000), y đã đi vào tuổi 66, vẫn là một tên ma-cô, ma cạo.

Năm 1968 ông bắt đầu viết những bộ tiểu thuyết lịch sử.

Năm 1977, ông làm việc cho Ủy-ban trao đổi y học Pháp-Hoa (Comité Médical Franco-Chinois viết tắt là CMFC) với chức vụ khiêm tốn là Thông dịch viên. Nhờ vào vị thế này, ông học thêm, đỗ Tiến-sĩ y khoa Trung-Quốc, rồi lại tốt nghiệp Trung-y học viện Bắc-kinh. Dần dần ông trở thành Giảng viên, rồi Tổng thư ký, và cuối cùng là Trưởng đoàn từ 1995 cho đến nay (2000).

## **I. Sự nghiệp văn học**

1. Dịch Cân Kinh - Thư Viện Việt Nam Ấn Quán xuất bản năm 2003
2. Giảng Huấn Tình Dục bằng Y Học Trung Quốc (Bộ 3 quyển 900 khổ lớn) Thư-viện Việt-Nam ([www.thuvienvietnam.com](http://www.thuvienvietnam.com)), Cali. USA, xuất bản 2002.

**Về cuộc khởi nghĩa của vua Trưng, gồm 11 quyển, 3509 trang, do Nam-Á Paris xuất bản :**

3. Anh-hùng Lĩnh-Nam, 4 quyển, 1318 trang, 1987 tái bản 2000.
4. Động-Đình hồ ngoại sử, 3 quyển, 886 trang, 1990, tái bản 2001.
5. Cầm-Khê di hận, 4 quyển, 1305 trang, 1992, tái bản 2001.

**Về cuộc phá Tống, bình Chiêm thời Lý, gồm 19 quyển, 6634 trang, do viện Pháp-Á Paris xuất bản. Sẽ do Thư-viện Việt-Nam ([www.thuvienvietnam.com](http://www.thuvienvietnam.com)), California, Hoa-kỳ tái bản 2001:**

6. Anh-hùng Tiêu-Sơn, 3 quyển, 907 trang.
7. Thuận-thiên di sử, 3 quyển, 909 trang.
8. Anh-hùng Bắc-cương, 4 quyển, 1254 trang.
9. Anh-linh thần võ tộc Việt, 4 quyển, 1334 trang. Sẽ do Thư-viện Việt-Nam ([www.thuvienvietnam.com](http://www.thuvienvietnam.com)), Cali. USA, tái bản 2003.
10. Nam-Quốc sơn hà, 5 quyển, 2230 trang, 1996. (Do viện Pháp-Á Paris xuất bản, Đại-Nam Hoa-kỳ ấn hành).

**Về cuộc bình Mông. Do viện Pháp-Á Paris xuất bản, Đại-Nam Hoa-kỳ ấn hành ...**

11. Anh-hùng Đông-A dựng cờ bình Mông, 5 quyển, 2566 trang, 1999. Tổng cộng đã xuất bản : 12.709 trang !

Đang viết sẽ xuất bản: • Anh-hùng Đông-A gươm thiêng Hàm-Tử, 5 quyển, khoảng 2500 trang.

Về cuộc khởi nghĩa Lam-Sơn : • Anh-hùng Lam-Sơn, 5 quyển, khoảng 2500 trang.

Về cuộc khởi nghĩa Tây-Sơn : • Anh-hùng Tây-Sơn, 5 quyển, khoảng 2500 trang.

Tính chung, YTCS đã và dự định viết là : 20.209 trang.

## **II. Sự nghiệp y học**

Nếu so sánh với sự nghiệp văn học, thì sự nghiệp y học của YTCS rất khiêm tốn.

Tốt nghiệp:

Đại-học Y-khoa Cochin Port Royal Paris (Pháp) với luận án Contribution à la bio-bibliographie de quelques Stomatologistes et dentistes français.

Đại-học Y-khoa Thượng-Hải, với luận án Trung-y dương ủy biện chứng luận trị (Điều-trị chứng bất lực sinh lý bằng y học Trung-Quốc).

Sự nghiệp y học của ông có 3 : Một là tìm lại được cây Phấn-phì, hai là tìm ra phương pháp Điện-phân mỡ, ba là đào tạo được 1422 đệ tử.

### **1. Tìm lại được cây Phấn-phì Năm 1982**

YTCS cùng phái đoàn CMFC, đã tìm lại được cây Phấn-phì, tưởng đã tuyệt chủng. Loại cây này thuộc họ trà, rút bỏ một vài độc chất, chế thành thuốc uống vào có khả năng giảm béo, hạ thấp Cholestérol, Triglycéride trong máu, mà không bị phó tác dụng như các loại thuốc hóa học. Sau đó cây này được gây giống, trồng, chế thành thuốc. Năm 1984 bắt đầu bán trên thị trường châu Âu. Trong chuyến đi này, phái đoàn được tặng cường một nữ Tài tử điện ảnh Hương-Cảng, và một nữ Bác sĩ thuộc Côn-minh làm Hướng dẫn viên. Để làm vui lòng hai người đẹp đi trong phái đoàn, thay vì đặt cho sản phẩm này mang tên mình, YTCS đã đặt tên là Hao Ling (Đọc theo Hán-Việt là Hảo Liên). Hảo là nữ Bác sĩ Chu Vĩnh Hảo người Vân-Nam. Liên là tên nữ Tài tử điện ảnh Hương-Cảng, đi theo phái đoàn.

### **2. Tìm ra phương pháp điện phân mỡ**

Khởi đầu từ năm 1978, trong một dịp vô tình, YTCS cùng một số học trò, đã tìm ra phương pháp Điện-phân mỡ, mà tiếng Pháp gọi là Lypo-électrolyse. Sau đó mười năm, một trong các học trò của ông là Bác-sĩ Nguyễn Thị Dung (Hay Đặng Vũ Dung), đem ra phổ biến trên báo, nên người ta tưởng bà là tác giả. Hiện nay trên thế giới có khoảng 60.000 Bác sĩ xử dụng. Phương pháp này có thể làm mất mỡ tại bất cứ khu vực nào trên cơ thể, mà không phải dùng thuốc, hay giải phẫu.

### **3. Đào tạo học trò**

Năm 1977, YTCS bắt đầu đào tạo học trò. Nhận thấy y học Tây-phương thường bó tay trước một số bệnh, mà y học Trung-Quốc lại có thể điều trị dễ dàng. Trong khi đó tại Pháp cũng như châu Âu, lại ít người biết đến. Bấy giờ tại Pháp có chừng vài trường, dạy cho những Bác sĩ đã tốt nghiệp Đại học y khoa, học thêm 3 năm về khoa Châm-cứu, chương trình rất giản lược. Ông âm thầm đào tạo 9 Bác sĩ người Âu, 5 Bác sĩ người Việt, và một tu sĩ Phật-giáo về khoa Châm-cứu, Bốc-dược, Khí-công rất sâu, đúng như chương trình của Đại học y khoa Thượng-Hải. Chính đám đệ tử đầu tiên này, sau khi học xong, đều mở trường dạy học, gồm hai trường ở Pháp một trường ở Tây-Ban-Nha. Chương trình dạy tổng hợp y học Âu-Á bắt đầu. YTCS vừa dạy tại các trường này, vừa làm cố vấn cho các Giám đốc trường. Cho đến nay (2000) ông đã đào tạo được 1422 Bác sĩ, đang hành nghề khắp châu Âu. Trong đó có 136 Bác sĩ Việt-Nam.

### **III. Kết luận**

Viện Pháp-Á mời Giáo sư Trần Đại-Sỹ giữ chức Giám-đốc Trung-Quốc sự vụ vì các lý do sau :

1. Thứ nhất, ông rất giỏi về các khoa huyền bí Á-châu : Tử-vi, Nhâm-độn, Bói dịch, Phong-thủy, Phương-thuật. Ông dùng lý thuyết khoa học để chứng minh các khoa trên không phải là những thứ bói toán dị đoan. Trong các khoa trên, ông nổi tiếng nhất về khoa Phong-thủy (Địa-lý).

2. Ông cùng CFMC dùng hệ thống ADN để chứng minh rằng lãnh thổ tộc Việt bao gồm từ sông Trường-giang xuống tới vịnh Thái-Lan. Với công cuộc nghiên cứu này, ông làm đảo ngược tất cả những nghiên cứu cổ cho rằng: Người Việt gốc từ người Trung-Hoa trốn lạnh hay trốn bạo tàn di cư xuống; mà người Trung-Quốc do người từ Đông Nam Á đi lên hợp với giống người đi từ Bắc-Á đi xuống.

3. Ông đã can đảm dành cả cuộc đời, để viết những bộ lịch sử tiểu thuyết trường giang, ca tụng huân nghiệp giữ nước của tổ tiên ông ; mà từ trước đến giờ chưa ai làm, chưa ai làm được, chưa ai có can đảm làm. Những bộ này ngoài yếu tố lịch sử, còn chứa đựng tất cả hệ thống văn hóa, tư tưởng của tộc Việt. Chúng tôi liệt tác phẩm của ông vào loại tư tưởng.

4. Ông tìm lại được cây Phản-phì, phát minh ra phương pháp Điện-phân mỡ.

*Bác-sĩ Trần-Thị Phương-Châu (Gynecology) Giám-đốc Nam-Á sự vụ, viện Pháp-Á.*

(Trích tập san Y-học Việt-Nam hải ngoại, số kỷ niệm 2000).

## **ĐÔI LỜI GIỚI THIỆU**

Chúng tôi xin trân trọng giới thiệu một số tư liệu y-khoa tổng hợp Đông-Tây của Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ. Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ tốt nghiệp Đại-học y khoa Cochin Port Royal (Paris) và Thượng-Hải (Trung-quốc). Ông là tác giả các bộ sách dưới đây:

Lịch sử tiểu thuyết thuật cuộc khởi nghĩa của vua Trưng cùng 162 anh hùng.

*Do Nam-Á Paris xuất bản, tái bản nhiều lần*

**Anh hùng Lĩnh-Nam**, 4 tập, 1318 trang

**Động-Đình hồ ngoại sử**, 3 tập, 880 trang

**Cầm-Kê di hận**, 4 tập, 1305 trang.

Lịch sử tiểu thuyết thuật các cuộc đánh Tống, bình Chiêm dưới triều Lý.

*Do Thư viện Việt-Nam và Xuân-Thu Hoa-Kỳ ấn-hành. Viện Pháp-Á Paris (Institut Franco-Asiatique) tái bản*

**Anh hùng Tiêu-Sơn**, 3 tập, 1120 trang

**Thuận-Thiên di sử**, 3 tập, 1080 trang

**Anh-hùng Bắc-cương**, 4 tập, 1556 trang

**Anh-linh thần-võ tộc Việt**, 4 tập, 1708 trang

*Do Đại-Nam Hoa-Kỳ ấn hành. Viện Pháp-Á Paris (Institut Franco-Asiatique) tái bản 2001*

**Cốt tủy Tử-vi tuổi Tý**, 1 tập, 362 trang

**Nam-Quốc sơn-hà**, 5 tập, 2230 trang (Lịch sử tiểu thuyết thuật cuộc đánh sang Tống dưới triều Lý)

**Anh hùng Đông-A** : Dụng cờ bình Mông, 5 tập 2566 trang (Lịch sử tiểu thuyết thuật cuộc bình Mông dưới triều Trần).

*Do viện Thư-viện Việt-Nam, California, Hoa-Kỳ ấn hành, viện Pháp-Á Paris ( Institut Franco-Asiatique) xuất bản*

**Giảng huấn tình dục bằng y học Trung-quốc**

**(Sexologie Médicale chinoise)** 3 tập khổ A4, 900 trang

Sẽ xuất bản

**Anh-hùng Đông-A**, *Guom thiêng Hàm-Tử*

**Khí công đại toàn**

**Những tư liệu mà chúng tôi lần lượt đưa lên gồm:**

1. Nghiên cứu tổng hợp Đông-Tây trị những bệnh nan y.
2. Nghiên cứu về Khí-công trị liệu.
3. Nghiên cứu về Vu-sơn học (Sexology).



Phân nghiên cứu Vu-sơn học (sexology) mang tên:

**Giảng huấn tình dục bằng y học Trung-quốc** Gồm 4 quyển. Ba quyển đầu do :

**Thư Viện Việt Nam,  
P.O Box 463024  
Escondido CA- 92046  
USA**

*Xuất bản 2002.*

Quý độc giả muốn mua sách có thể viết thư về địa chỉ trên. Hoặc điện thoại (miễn phí) về số **001.877.277.8886**

## DƯỚI ĐÂY LÀ BÀI TỰA

*1. Viện Pháp-Á trân trọng giới thiệu với độc giả tập sách giảng dạy về khoa tình dục, tức truyện phòng the, của Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ, bản Việt-ngữ mang tên :*

**Giảng huấn khoa tình dục bằng Y học Trung-quốc,**

*Bản Hoa-văn có tên là Trung-y Vu-sơn học. Giáo-sư Trần Đại-Sỹ đã dùng danh tự Vu-sơn, một từ đẹp trong văn chương Trung-quốc có nghĩa là Sexology. Từ này xuất hiện trong huyền sử, trước Tây-lịch.*

*Vu-sơn là tên núi ở phía Đông huyện Vu-sơn tỉnh Tứ-Xuyên. Vua Sở Tương-vương du hành đến núi Cao-đường, đêm nhà vua mơ thấy giao hoan với một cô gái đẹp. Nhà vua hỏi nàng là ai? Người con gái đó nói rằng:*

*Thiếp là thần núi Vu-sơn,  
sớm làm mây, tối làm mưa ở Dương-đài.*

*Thực tế, nhà vua đã bị chứng mộng tinh. Sau giai thoại này, văn chương Trung-Quốc dùng từ mây mưa để chỉ việc trai gái giao hợp. Từ Vu-sơn để chỉ khoa tình dục học.*

*Đại thi hào Lý Bạch đời Đường, trong bài Thanh-bình điệu có nhắc tới:*

*Nhất chi hồng diễm lộ ngưng hương,*

*Vân vũ Vu-sơn uông đoạn trường.*

*Tá vấn Hán cung thùy đắc tự,*

*Khả lân Phi-Yên ỷ tân trang.*

*Trần Trọng-San dịch như sau:*

*Một nhánh hồng tươi mọc đọng hương*

*Mây mưa Vu giáp uông sầu thương!*

*Hỏi trong cung Hán ai người giống?*

*Phi -Yên còn nhờ mới diễm trang.*

*2. Giáo-sư Trần Đại-Sỹ tốt nghiệp Đại học y khoa Cochín Port Royal,*

Paris. Ông đi sâu vào Trung-y từ năm 1977, là năm Pháp và Trung-quốc ký thỏa ước trao đổi văn hóa. Theo tinh thần thỏa ước đó, Ủy-ban trao đổi y học Pháp Hoa, (Comité Médical Franco-Chinois, viết tắt là CMFC) được thành lập (1). Giáo-sư Trần được bổ nhiệm làm Trưởng khoa phiên dịch. Hai năm sau, năm 1979 ông được trao chức vụ Trưởng ban tổ-chức và chương trình. Với khả năng sẵn có, thêm sự cố gắng phi thường, cùng với sức khỏe trời cho, ông giúp CMFC thành công liên tiếp ; ông được bổ nhiệm vào chức Tổng thư ký (1982). CMFC mỗi ngày một lớn, hoạt động càng rộng, uy tín lên cao. Sau 17 năm hoạt động, năm 1995, ông được bổ nhiệm làm Trưởng-đoàn cho đến nay (2000).

3. Từ năm 1980, ông bắt đầu giảng dạy về khoa Sexology tại trường ARMA và Institut Franco-Asiatique (IFA). Những bài giảng của ông sau đó được sinh viên đem sửa chữa để giảm bớt chuyên môn, và làm cho quần chúng hóa, rồi đem đăng báo Việt-ngữ, Hoa-văn, Pháp-văn và Anh-văn. Chính những bài này làm chấn động trong giới chính trị, và gây ra một số tiêu cực cho vấn đề ngoại giao của CMFC. Nguyên do, với tinh thần bất khuất của Thái-sử Giản, Đông Hồ (2) trong văn học Trung-Quốc ; với tinh thần can đảm của Trần Bình Trọng, Nguyễn Biểu, Nguyễn Tri Phương (3) trong sử Việt-Nam. Hơn nữa ông chịu ảnh hưởng của y giới Pháp là nói thẳng. Vì vậy ông tiết lộ quá nhiều về đời sống phòng the của các nhà lãnh đạo thế giới.

Đối với các nhà lãnh đạo khối dân chủ tự do thì không có vấn đề. Ngay cả đối với Hoàng gia Anh, Bỉ, Đan-Mạch, Hòa-Lan, Lục-Xâm-Bảo, Monaco, là một sự thường. Duy đối với Thái-Lan, Arabe Séoudite, Jordanie, Maroc, Nhật-Bản thì là một sự phạm thượng không thể tha thứ, vì luật lệ các quốc gia này cấm không được đề cập đến đời sống tình dục của Hoàng gia. Càng hơn nữa đối với Trung-Quốc, Bắc Hàn, Việt-Nam, Cao-Miên, và hầu hết các nước Cộng-sản, theo chủ thuyết suy tôn lãnh tụ thì là những cấm kỵ tuyệt đối.

Thế nhưng Bác-sĩ Trần lại muốn tập trung lại đem xuất bản. Viện Pháp-Á chúng tôi cũng như CMFC phải hết sức thuyết phục để ông không nên phổ biến, hoặc phổ biến giới hạn những tài liệu này. Ông đồng ý, mà trong lòng âm ức không vui cho đến nay.

Năm 1984, 9 viện bào chế lớn cùng một số công ty sản xuất máy móc, dụng cụ y khoa của châu Âu, thấy rằng Á-châu là thị trường lớn lao, cần phải được cố vấn, hướng dẫn trong việc xuất cảng. Các cơ sở này thành lập Liên-hợp các viện bào chế châu Âu (Coopérative Européenne Pharmaceutique, viết tắt là CEP). CEP nhờ CMFC làm cố vấn. Giáo-sư Trần Đại-Sỹ được mời giữ chức Giám-đốc tiếp thị (Directeur Marketing).

4. Năm 1985, lần đầu tiên Bác sĩ Trần được mời đến Đại hội các Bác sĩ sexology để diễn giảng về một thứ rượu thuốc, có khả năng phục hồi đời sống tình dục, mang tên **Phục dương đại bổ tửu** hay **Nhất dạ lục giao sinh thất tử**. Đây là một loại dược phẩm, mà thế kỷ thứ 19, một vị Hoàng đế Việt-Nam đang bị bất lực sinh lý, sau khi uống, ông có thể giao hoan với sáu phi tần trong một đêm. Kết quả, sau đó sáu bà sinh ra 7 người con, vì có một bà sinh đôi.

Bài giảng được thính chúng hoan nghênh nhiệt liệt. Kể từ đây, hằng năm, các cuộc Đại hội sexology đều mời Bác sĩ Trần trình bày một đề tài về Sex của vùng Á-châu Thái-bình dương.

Vì vậy viện Pháp-Á quyết định tập hợp tất cả những bài giáo sư Trần đã diễn giảng tại Hội nghiên cứu y học Á-châu (ARMA), tại viện Pháp-Á (IFA), tại các buổi Đại hội Sexology, rồi xuất bản. **Tuy nhiên độc giả thấy trong bộ sách này đã bị cắt đi nhiều đoạn, để tránh phạm húy đối với Việt-Nam, Thái-Lan, Nhật-Bản, Maroc, Kuwait và Arabe Séoudite; điều mà CFMC không muốn.**

Đây là những tài liệu quá chuyên môn, dành cho các Bác sĩ chuyên về khoa Sexology, nên rất phức tạp, rất chi tiết. Để quần chúng hóa, chúng tôi đã cho cắt giảm những đoạn nặng nề, để một độc giả bậc trung có thể hiểu được.

Thuật dưỡng sinh này của các nước Á-châu Thái-bình-dương, đã có từ trước Tây-lịch. Trải qua nhiều triều đại, những danh y lại nghiên cứu, bổ khuyết thêm, cho đến nay trở thành một khoa **Tình-dục y học (Sexologie médicale)** hữu hiệu bậc nhất để phục vụ cho 8 mục đích:

- 1.- Bồi bổ sức khỏe,
- 2.- Trị hiếm muộn,
- 3.- Trị rối loạn tình dục (Nam bất lực, nữ lãnh cảm)
- 4.- Kéo dài tuổi xuân,
- 5.- Gia tăng tuổi thọ,
- 6.- Tạo rung động,
- 7.- Tăng cường khoái cảm,
- 8.- Điều hòa đời sống lứa đôi.

**Đây là bộ sách giảng dạy khoa Tình-dục (Sexology), không phải là sách kích dâm. Nếu quý độc giả muốn tìm trong bộ sách những kiểu cọ, những dâm thuật thì quý vị sẽ thất vọng.**

Tất cả những bài diễn giảng nói bằng tiếng Pháp, nhưng Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ là một nhà văn, ông lại tự hào về cái nguồn gốc tộc Việt của mình, về khả năng Hoa-văn; nên khi chuyển trở lại Việt-ngữ, trở lại Hoa-ngữ, ông thêm vào ít giọng thơ văn, gọi là chút lòng riêng dành cho độc giả Việt-Nam,

*Trung-Quốc của ông.*

5. *Cái thuật trình bày trong sách này, không có gì mới mẻ. Tại Ấn-độ, thánh Gandhi đã dùng, đem lại kết quả tốt. Đương thời Ngài được toàn dân kính yêu, vì vậy không thiếu những người trẻ hiến dâng cho ngài. Tiếp đến giai đoạn 1939-1976 Chủ tịch Mao Trạch Đông của Trung-Quốc cùng Bộ Chính-trị của ông ; Chủ tịch Kim Nhật Thành của Triều-Tiên; một Đại Hoàng-đế Á-châu và hầu hết các lãnh tụ Cộng-sản Âu-Á từng dùng. Sau khi Chủ tịch Mao Trạch Đông từ trần, thì y án Sex của ông cùng thuật này được phổ biến rộng tại các Đại học y khoa, nên hầu hết những danh nhân, nghệ sĩ, trí thức vùng Á-châu Thái-bình-dương lấy làm thuật dưỡng sinh. Một số đông các danh nhân thế giới hăm hở sử dụng. Kết quả rục rờ.*

*Tại Hoa-Kỳ, sau vụ án tình của Bạch-cung (2000), người ta cũng thì thầm rằng Tổng-thống Clinton đã dùng thuật này. Ông biết sử dụng nhiều thiếu nữ trẻ làm **cây thuốc**. Cô Lewinsky chỉ là một trong các **cây thuốc** của ông mà thôi. Chúng tôi không tin như thế. Chẳng qua, người ta thấy ông quá đào hoa, nên nặn ra để công kích ông. Lại một điều, trong khi dư luận Hoa-Kỳ kết tội ông, thì dư luận Á-châu, dư luận Pháp lại khen là ông đào hoa, biết sống, biết hưởng thụ. Chính Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ trong một bài giảng đã không ngớt ca tụng ông là người biết sống, biết hưởng thụ, và biết dùng Sex để bảo kiện.*

*Cũng tại Á-châu, một vị Thái-tử đã được cố vấn sử dụng thuật Vu-sơn, mà dù nay ông có hàng trăm người đẹp bên cạnh, lại đi vào tuổi trên 50, mà vẫn năng động, đầy sinh lực, nhất là trẻ trung. Trong khi Thái-tử Charles của Anh-quốc, đại dột lao đầu vào cuộc tình với một phụ nữ già là bà Camilla, trái với nguyên lý Vu-sơn; để rồi ông trở thành khô kiệt, già lóc cóc trước tuổi.*

*Hầu hết những danh nhân dùng thuật này, không phải để thỏa cái dâm (nếu có, rất ít), mà chỉ với mục đích bồi bổ sức khỏe, duy trì minh mẫn, kéo dài tuổi thọ. **Đây là y học, phục vụ đời sống, chứ không phải là tập sách nói về cái dâm.***

6. Tháng 6 năm 1999, trong Đại hội sexologie tại Genève, Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ trình bày đề tài :

### **Thái âm bổ dương**

*Bài này gây một tiếng vang rộng lớn, vì những phương pháp mà ông trình bày, cho ta thấy nhiều điều sex của Âu-Á giống nhau. Nhưng, những phương pháp đó, sexology Âu-Mỹ chỉ tạo khoái cảm mà không giải thích được bằng y khoa. Trong khi bằng biện chứng Trung-y, ông lại giải thích rất khoa học.*

*Với mục đích giáo dục quần chúng, chúng tôi đã lược bỏ hầu hết những phần quá chuyên môn. Tuy vậy, toàn thể bộ sách, luôn có những đoạn dành*

cho những Bác sĩ đã thâm cứu Trung-y, nên nhiều chỗ khó hiểu, độc giả hãy lướt qua, chẳng nên bận tâm.

### **Viện Pháp-Á (IFA)**

#### **Chú giải:**

#### **(1). Tổ chức lúc đầu của Ủy-ban như sau :**

1 Trưởng đoàn.

2 Phó Trưởng đoàn :

- Một phụ trách trao, tức giảng dạy tại Trung-quốc.

- Một phụ trách đổi, tức tổ chức sang Trung-quốc học.

1 Tổng thư ký.

6 Trưởng ngành (Dược, Giải-phẫu chính hình, Giải phẫu thẩm mỹ, Sản-khoa, Tim-mạch, Nhi-khoa).

1 Trưởng khoa dịch thuật. Còn các Giáo sư thì tùy nghi mời.

**(2). Thái-sử Giản, Đông Hồ,** là hai quan phụ trách chép sử, được văn nhân Trung-Quốc coi là mẫu tượng của kẻ sĩ cầm bút. Tể-tướng nước Tề là Thôi Trữ giết vua, rồi tới Quốc-sử quán xem quan Thái-sử chép ra sao. Ông cầm thẻ tre lên, thấy chép :

« Năm...tháng...ngày..., Thôi Trữ giết vua ở... ».

Thôi Trữ bắt Thái-sử Giản sửa lại, bằng không sẽ giết. Thái-sử Giản cương quyết không chịu sửa. Thôi Trữ giết ông, rồi cử em ông thay thế, với lời dọa : Phải chép lại, bằng không sẽ giết. Mấy hôm sau Thôi Trữ lại tới Quốc-sử quán, cầm thẻ tre lên xem, thì vẫn như cũ. Ông ta rút kiếm giết người em, cử người em thứ ba lên thay, với lời đe dọa :

« Phải chép lại, bằng không hãy nhìn gương hai anh ».

Ít lâu sau ông tới Quốc-sử quán, cầm thẻ tre lên xem, thì vẫn không đổi. Ông ta chưa biết giải quyết sao, thì có một người phi ngựa như bay đến, con ngựa mệt quá chết tại chỗ. Người này nói trong hơi thở :

« Xin lỗi Tể-tướng, tôi từ mấy trăm dặm vội tới đây ngay, để chép sự việc ngài giết vua, vì sợ ba anh em họ Giản chết rồi, không ai chép cái sự kiện này ».

Đông Hồ, ông là quan Thái-sử nước Tấn. Quan Tướng-quốc Triệu Thuần giết vua là Tấn Linh-công. Triệu Thuần tới Quốc-sử quán xem thẻ tre, thấy chép :

« Ngày...tháng...năm... Triệu Thuần giết vua ».

Triệu Thuần cãi :

« Khi vua bị giết thì tôi đang bôn tẩu. Sự việc này không liên quan gì tới tôi ».

Đông Hồ trình bày :

« Ngài là Tể-tướng, khi vua bị giết, thì ngài chưa ra khỏi nước. Lúc vua

bị giết trở về cầm quyền, ngài không trừng phạt thủ phạm, lại còn thăng chức tước cho nó. Như vậy rõ ràng ngài giết vua ».

*Triệu Thuần xử tử bọn giết Linh-công rồi tới Quốc-sử quán xem Đông Hồ chép ra sao, thì vẫn như cũ.*

*Triệu Thuần hỏi :*

« Ta đã giết thủ phạm giết vua rồi, sao người còn chép như cũ ? »

*Đông Hồ trả lời :*

« Trước thì ngài không giết thủ phạm, phải chờ đến khi ngài coi thẻ tre, rồi mới truy tầm giết chúng. Như vậy rõ ràng giết vua là do ngài. Việc của ngài, ngài cứ làm ; việc chép sử, tôi cứ sự thực mà chép ».

*Triệu Thuần quẳng thẻ tre xuống đất.*

**(3). Trần Bình Trọng** là một anh hùng kháng Mông-cổ của Việt-Nam, khi bị bắt, chủ soái Mông-cổ dụ rằng nếu ông chịu hàng, sẽ cho phong tước vương. Ông khảng khái :

« Ta thà làm Quỷ nước Nam còn hơn làm Vua đất Bắc ».

Ông bị giết, được truy phong Bảo-nghĩa vương. Hiện tại xã Mạn-Trù, huyện Đông-An, phủ Khoái-Châu, tỉnh Hưng-Yên còn đền thờ ông.

**Tài liệu:**

*ĐVSKTT, Bản-kỷ 5,*

*Nam-thiên Trung-nghĩa lục.*

*Thoái Hiên vịnh sử.*

**Nguyễn Biểu** là tướng kháng Minh, dành độc lập. Tuân chỉ vua Trần Trùng Quang, đi sứ, Trương Phụ lược đầu lâu người mời ông ăn, để xem ông hành xử ra sao. Ông thản nhiên ăn, còn làm thơ tỏ khí phách. Trương Phụ sai trói ông dưới gằm cầu, cho nước dâng cao dần, đến chết. Hiện có hai nơi thờ ông. Một là tại chùa An-Quốc, trên núi Hùng-Sơn, xã Nghĩa-Liệt, huyện Hưng-Nguyên tỉnh Nghệ-An. Một tại đền Nga-Sơn, núi Tuyên-Nghĩa, xã Phù-Điền, huyện Hưng-Nguyên, tỉnh Nghệ-An.

**Tài liệu:**

*ĐVSKTT, Bản kỷ 9.*

*Thoát Hiên vịnh sử.*

*Hoàng Việt địa dư chí,*

*ĐNNTC,*

*Địa dư chí,*

*Việt-môn sử ký,*

*Việt-dư kỳ thắng,*

*Nghệ-An,*

*Hà-tĩnh sơn thủy lục,*

*Nghệ-an thi tập.*

**Nguyễn Tri Phương** là *Tổng-đốc Hà-Nội, triều Nguyễn. Năm 1862, Đại-tá Hải quân Pháp là Francis Garnier đánh Hà-Nội, ông bị thương, bị bắt. Ông cương quyết không chịu cho băng bó, từ khước ăn uống, khẳng khái tuấn quốc.*

# 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 tự tạo.



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 tự tạo, đầy những mơ hồ, đã làm hại



biết bao nhiêu người tin vào các bản ngụ tạo, 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 hằng 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 hằng 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 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 Vu 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 hằng 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 Thản 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 buông lỏng rồi vẫy tay như chim non tập bay. Đính 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 Tầm-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 đây Dịch Cân kinh được giảng dạy chung với một số bộ Khí-công khác, theo thứ tự là:

1. *Dịch Cân kinh,*
2. *Tráng yêu bát đoạn công, (8 thức luyện cho lưng khỏe).*
3. *Ngũ cầm 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 bào 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 dễ 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 chiếu. 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 vứt bỏ 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 chiếu 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, thở 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 chớ 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 **thở ra**.  
Còn gọi là **thở cố nạp tân** (thở 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 cân, 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, thiền 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

## **Thứ thứ nhất:**

### **Cung thủ dương hung (Chấp tay ngang ngực).**

#### **1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ**

**1.1. Tý tiền 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 đơn điền. Lưỡi đưa sẽ chạm lên nóc vọng (palais). Giữ tư thức 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.*

*Dễ 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.*



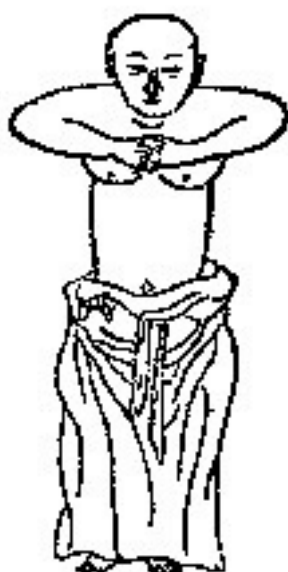
#### 4. NGUYÊN BẢN



# 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。  
气定神皆敛，心澄貌亦恭。

## Thứ thứ nhì:

### Lưỡng kiên hoành đản (Hai vai đánh ngang).

#### 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

*1.1. Ấn chưởng hành khí (ấn 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 đơn 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 thức càng lâu càng tốt.(H4)

#### 2. HIỆU NĂNG

*Tráng yêu, 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 thắt 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。

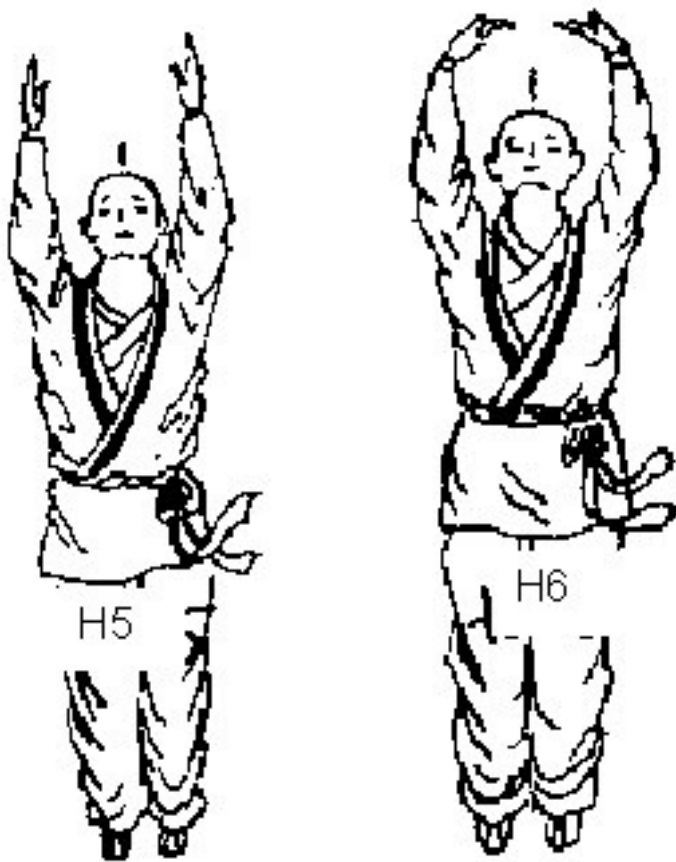
## Thứ thứ ba:

### Chứng 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 thứ 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, ngắm 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 (Độc-mạch) tới ngang thắt lưng (huyệt Mệnh-môn) rồi tỏa nạp sang thận .

**1.2. Chứng thác Thiên-môn (chứng xuyên cửa trời) :** chứng 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 thứ 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 chuông tẩy tủy** (*án tay, tẩy tủy*) : tiếp theo thức trên, hai tay từ từ hạ xuống tới bụng, rồi buông thông (H3). Ý niệm khí từ não (huyệt Bách-hội) theo não, dọc xương sống (Độc- mạch) xuống xương cụt, đùi, bắp chân, thoát ra bàn chân.



## 2. HIỆU NĂNG

*Ích tủy kiên thận,*

## 3. CHỦ TRỊ

*Trị đau ngang lưng,*

*Đau phía sau vai,*

*Trị tất cả các bệnh phiên táo, cầu 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，足尖着地立身端。  
力周颧脉浑如拉，咬紧牙关不放宽。  
舌可生津将腭抵，鼻随息患觉心安。  
两掌相离此固本，目力耳聪膝力坚。

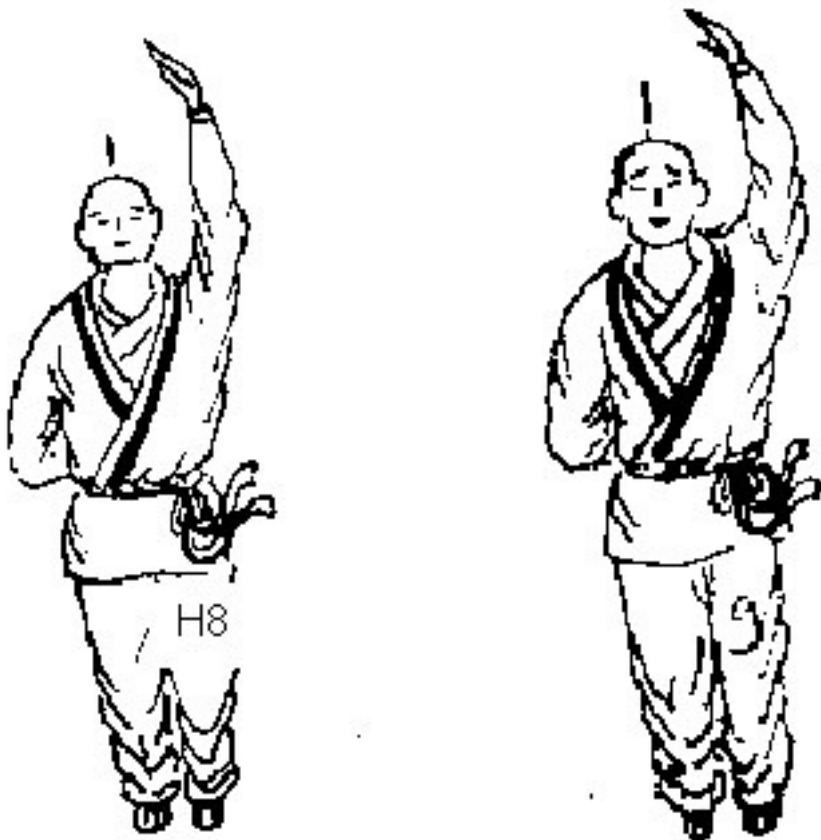
## Thức thứ tư:

### Trích tinh hoán đầu (Với 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 (Độc-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. An chưởng tẩy tử (giữ bàn tay, tẩy tử) :** 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**

## 推星换斗势



只平掌天掌额头，更从掌内往双眸。  
鼻端吸气频调息，用力收回左右伸。

## Thứ thứ năm:

### Trắc sưu cứu ngư vĩ (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). *Đôi thức, phải, trái giống nhau, duy phương hướng khác biệt.*

**1.2. Thanh hư tẩy tử** (buông lỏng tẩy tử) : 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 (Độc-mạch) xuống đùi, chân, bàn chân (Huyệt Dũng-tuyền).



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



(3) Tiếp cốt tủy tủy (thấm xương tủy tủy), tiếp thức trên. Chân trái thu hồi, cùng chân phải song song. Hai tay cũng thu hồi, buông thõng 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**

### 倒拽九牛尾势



两腿后伸前屈，小腹运气空松，  
用力在于两腿，观拳须注双膝。

## Thứ 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 tiền thô*** (*đẩy hai chưởng về trước*), tiếp theo thức trên, hai tay do quyền biên 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,*

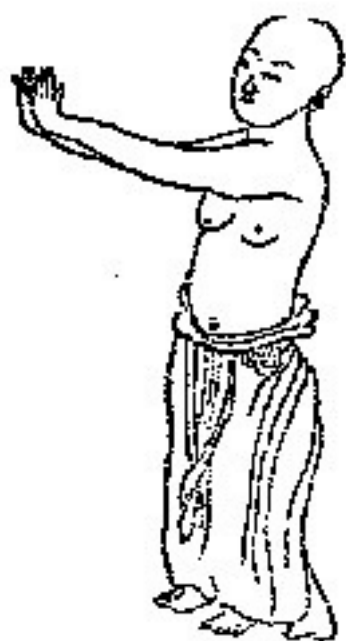
## **3. CHỦ TRỊ**

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

## **4. NGUYÊN BẢN**



出爪亮翅势。



挺身兼怒目，推手向当前，  
用力收回处，功到七次全。

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

### 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

**1.1. Định thân bồi 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), chưởng 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. Chưởng 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. Đối, 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). *Đối, phải trái cùng thức, duy hướng trái ngược nhau.*



H16-1



H16-2

## **2. HIỆU NĂNG**

*Làm mạnh, làm chắc chắn 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:

側首穹肱，  
抱頂及項，  
自頭收回，  
勿嫌力猛，  
左右相輪，  
身直氣靜。

## Thứ thứ tám:

### Tam thứ lục địa (Ba lần xuống đất).

#### 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

1.1. *Hạ án tẩy tửy* (án phía dưới, tẩy tửy) : 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. Lồng ngực, lưng, đùi như mở ra thành thức thượng hư hạ thực. (H18).

**1.3. Chưởng thúc thiên cân** (chưởng đẩy nghìn cân) : tiếp theo thức trên. Hai chân đang xoạc, thu hẹp lại. Hấp khí. đỉnh lưôi 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 liên 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 tủy)** : 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 lưõi 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

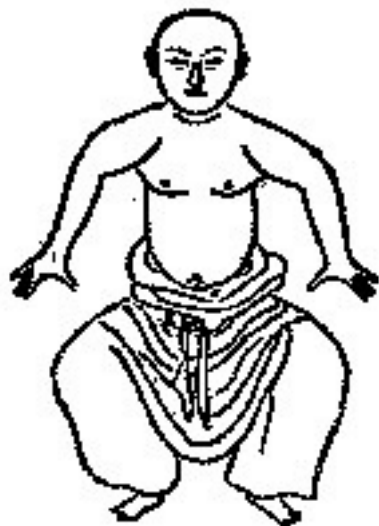
*Trị lưng đau,*

*Dương ủy (bất lực sinh lý).*

*Các bệnh về chân.*

## 4. NGUYÊN BẢN

### 三盘落地势



上唇坚撑舌，张眸意注牙，  
足开蹲似踏，手按猛如拳，  
两掌翻齐起，千筋更有加，  
蹬时兼闭口，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** (nhiêng 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). *Đôi hướng phải trái giống nhau, duy phương hướng khác nhau.*





**1.3. huật thân quá mạch (hạ thân dưới gối) :** quyền phải áp vào giữa sống lưng, gập gối, xoạc chân. Chông 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). *Đôi 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 yêu kiên thận (làm mạnh lưng, 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，修士效之，掌平气实，  
力展肩背，回收过膝，两目注平，息调心诚。

## Thức thứ mười:

### Ngoạ hổ phúc thực (Cọp đói về môi).

#### 1. ĐỘNG TÁC, TƯ THẾ

**1.1. Hổ cứ 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, gồi 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 "**Huồm**" như cọp gầm.

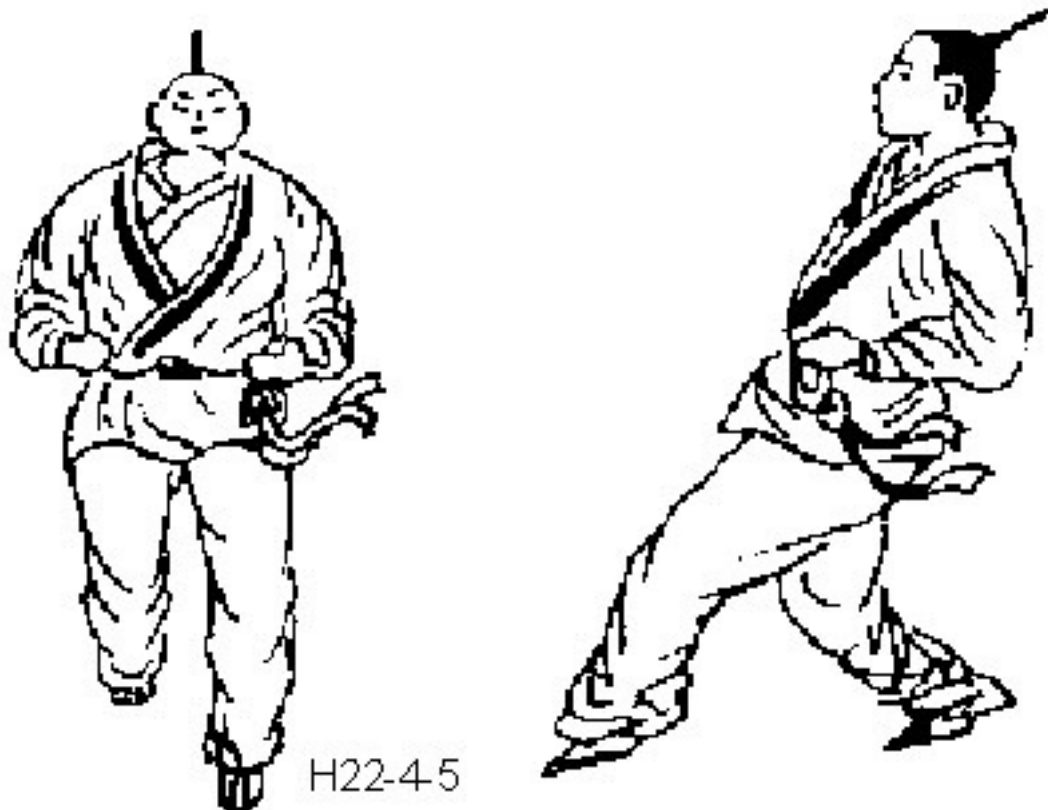




Kế tiếp, hai bàn tay ấn ở hai bên chân trái, lồng ngực xả khí, đầu ngược lên, mắt nhìn thẳng (H22-3).



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



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

**1.3. Tiếp cốt tây tửy**, xem thức thứ 5, phần Tiếp cốt tây tửy.

## **2. HIỆU NĂNG**

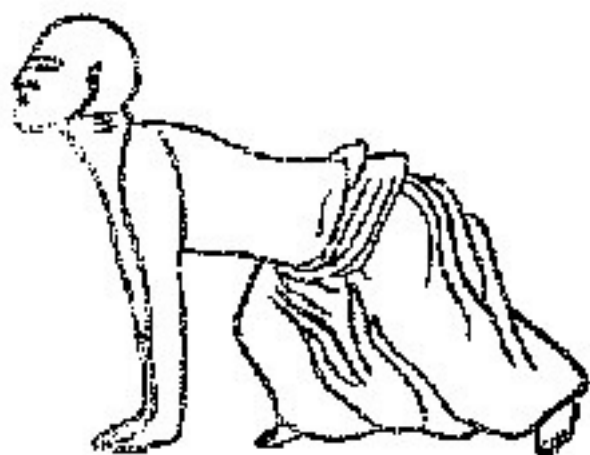
*Cường yêu tráng thận.*

## **3. CHỦ TRỊ**

*Trị thận hư bất túc.*

## **4. NGUYÊN BẢN**

## 卧虎扑食势



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



## Thứ 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 án 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

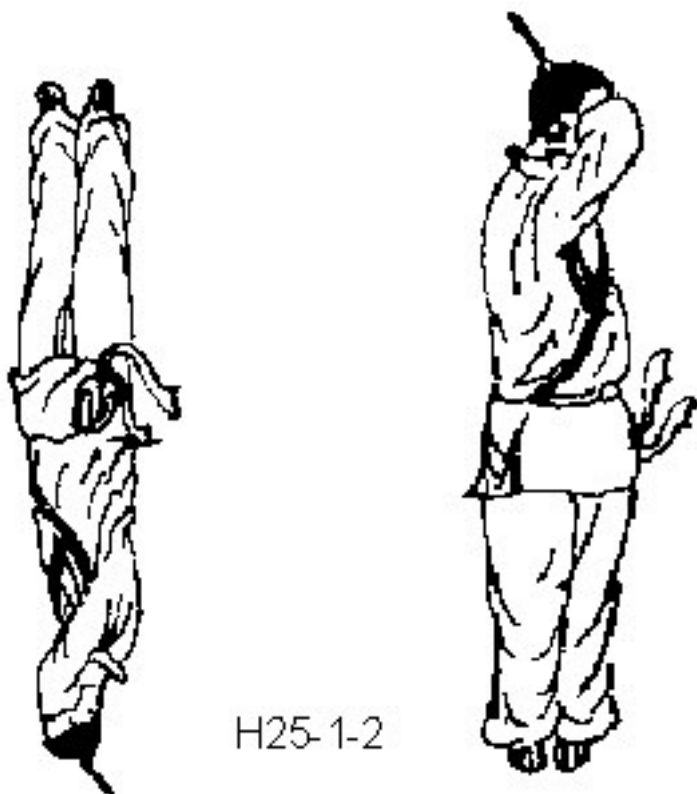




H24

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

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



H25-1-2



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

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

## **2. HIỆU NĂNG**

*Tĩnh não, thông nhĩ,*

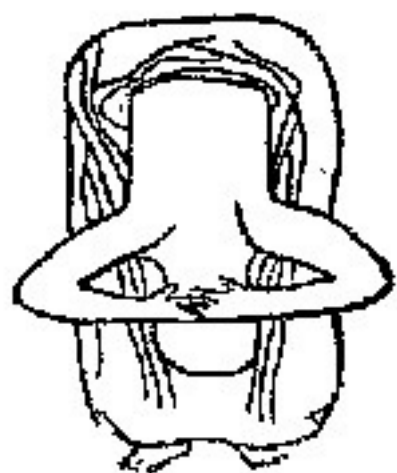
*Xả bồi cường yếu (Xả sống lưng, mạnh lưng)*

## **3. CHỦ TRỊ**

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

## **4. NGUYÊN BẢN**

## 打躬势



两手齐持脐，垂腰至膝间，  
头惟探膝下，口更齿牙关。  
掩耳聪教塞，调元气自闲。  
舌尖还抵腭，力在肘双弯。

## Thứ thứ mười hai:

### ĐỀ CHỦNG HỢP CHƯỜNG (ĐƯA GÓT HỢP CHƯỜNG).

#### 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).

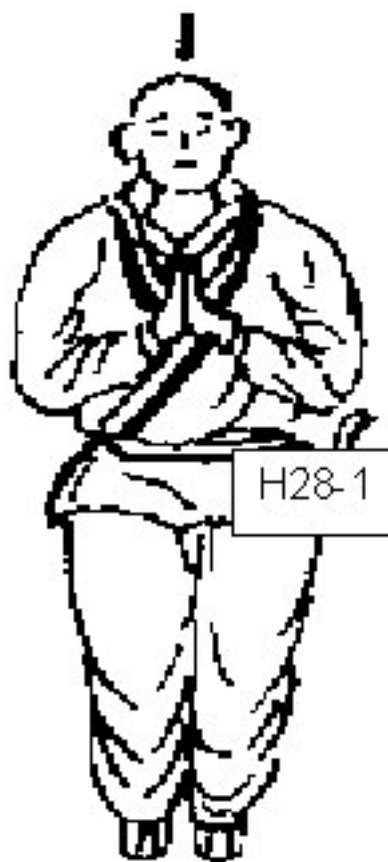
**1.2. Phủ ngưỡng điệu võ (Cúi, ngửa hợp với đuôi)** : Tiếp theo thức trên, hai chân khum xuống, hai tay hạ xuống ngực. (H28-1).

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 dậy, 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 thức** : 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 cân 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，厥动准备，息考其法，  
图成十二，灌实胎谱，五代之争，  
达摩西来，传少林寺，有宋岳侯，  
更为盛识，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 xừa 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 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 thuyết 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.

Cảm ơn nữ Bác-sĩ Trần Huỳnh Huệ, giám đốc Espace Qi Gong đã biểu diễn mẫu.

Trân trọng kính chào Quý-vị.

**Trần Đại-Sỹ**

# 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, thô, 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 nảy sinh chạy hỗn loạn trong cơ thể. Phải dùng phương pháp thu công để dẫn tất cả về trung đôn 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 đôn điền, danh từ chuyên môn gọi là khí tức qui nguyên.

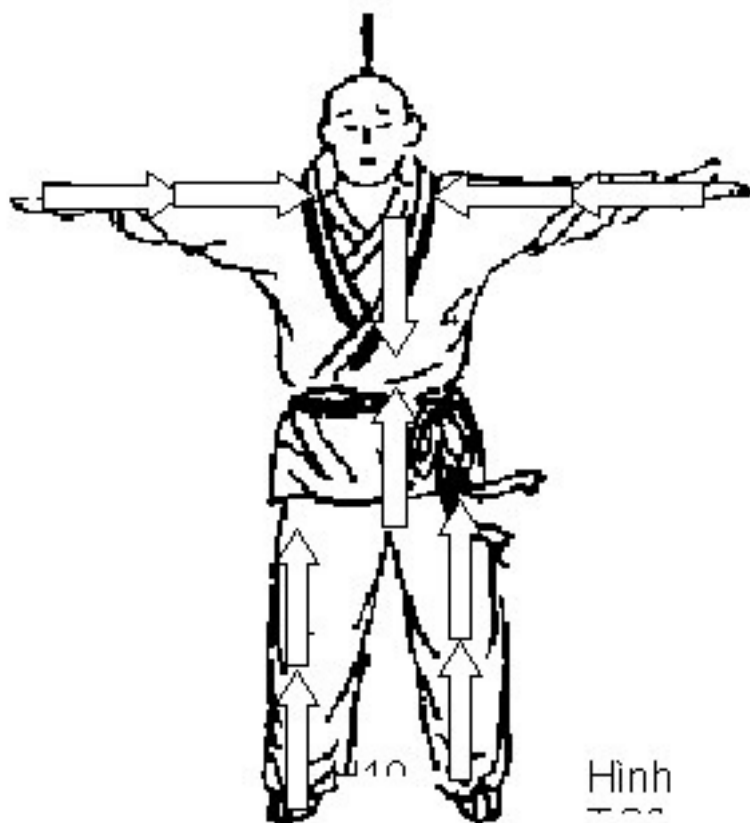
### 2.1. PHƯƠNG PHÁP CHO NAM

- 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; rời vai, háng; đưa vào Trung Đơn-điền (tỳ vị). (Hình TC2)



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. Đứng 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; rời 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. Đứng 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 đôn 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 NGUY TẠO

Thưa Quý đồng nghiệp,

Dưới đây là phần phụ lục về bản Dịch Cân kinh mới được sáng tạo trong nội địa Việt-Nam, do người Việt truyền tụng, nhưng cũng gán cho tác giả là Bồ-đề Đạt-ma (mà tôi đã nói ở phần đầu). Xuất phát tập tài liệu này từ Lương-y Phạm Văn Bình trao cho ông Phạm Viết Hồng Lam, giảng viên Hội-họa trường Cao-đẳng Sư-phạm Nhạc-họa (Hà-nội? Sài-gòn?). Ông Lam luyện từ ngày 7-2-89 đến tháng 5-89 thì khỏi chứng Ung-thư họng thời kỳ thứ nhì!!! Sau đó ông Lam cho đăng trên báo Ha-nội Mới (không rõ số ra ngày nào?). Sau liệu này truyền sang Hoa-kỳ, đăng trên báo Người Việt USA số 17-11-2000 và 24-11-2001 và nhà văn Vũ Hạnh sưu tầm được!!!

Biết chắc trăm phần trăm là nguy tạo, một loại nguy tạo nhà quê, để che dấu hình thức quảng cáo rẻ tiền. Tuy nhiên vì trong tài liệu còn có sự chứng nhận của đồng nghiệp Lê Quốc Khánh (?) khiến chúng ta không thể phủ nhận hoàn toàn. Mong Quý Đồng-nghiệp nghiên cứu, và thông báo cho tôi biết kết quả. Tôi cũng nhắc ở đây là trong những Bác-sĩ tốt nghiệp thời Pháp, cũng như thời Việt-Nam Cộng-hòa, không có Bác-sĩ nào tên Lê Quốc Khánh cả. Chỉ có một Bác-sĩ Lê Quốc Hanh ra trường năm 1960, quá trẻ so với Bác-sĩ Khánh trong bài này.

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).

Ghi chú

*(1), Bác-sĩ Khánh phải ra trường trước năm 1936, mới có thể cộng tác với Bác-sĩ Đinh Văn Tùng vào năm 1936.*

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 khoẻ 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.

Ghi chú

(2), *Bác-sĩ Khánh sinh năm 1932, mà sao năm 1936 đã ra trường và cộng tác với Bác-sĩ Đinh Văn Tùng. Năm 1936 ông mới có 3 tuổi.*

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 níu được khi đang chơi voi 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 khoẻ 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. Thỉnh thoảng 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 vớt 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 khoẻ, 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).*

Ghi chú

*(3), Trường Quân-y của Quân-đội Quốc-gia VN, sau là Việt-Nam Cộng-hòa được thành lập năm 1951 tại Hà-nội. Trường Quân-y của Việt-minh được thành lập sau năm 1952. Hồi 1943, Việt-Nam còn thuộc Pháp, không có trường Quân-y tại Đông-dương, vậy trường mà Bác-sỹ Khánh học là trường nào? Và Bác-sỹ Khánh sinh năm 1932, thì năm 1943 ông mới 11 tuổi, sao có thể được nhập học trường Quân-y?*

Để ghi nhớ lời dạy ấy của Thầy, tôi nguyện truyền đạt 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

Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Năm 917 (4) (sau Tây lịch) Đạt 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).

Ghi chú

*(4), Ngài Bồ-đề Đạt-ma đến Trung-quốc năm 520 chứ không phải năm 917. Dù bịa đặt, dù đốt nát, nhưng cũng phải nhớ những niên đại cực quan trọng trong Thiên-sử chứ?*

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 mặt như máu lỏng 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 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 khỏe 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 chớ 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 dãn 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 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 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 khoẻ mạnh.

- Cụ Từ Mạc Đính, 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 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 lục phủ ngũ tạng đều dựa vào nhau tức là tương sinh, ức chế lẫn nhau tức là tương khắc. Nhưng khí huyết có tác dụng đến khắp các lục 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 trì 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 trĩ nội và trĩ ngoại. Ông Hà Thúc Nguyên 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 khoẻ 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, mềm 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, cố 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 rời là.

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 bừa tập nhiều, bừa 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 mỏi, 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 mỏi 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) Sung.
- 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 nhứt như mung 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 tổ:** 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 huyết trên đỉnh đầu, Gio cung: huyết ở hai bàn tay, Dũng tuyền: huyết ở hai gan bàn chân. Khi luyện tập, 5 huyết 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 nạp 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 chúng ta 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.
- Thất 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).*

# Table of Contents

Tiểu sử của Bác-sĩ Trần Đại-Sỹ

ĐÔI LỜI GIỚI THIỆU

MỤC LỤC

Thứ thứ nhất: Cung thủ đương hung (Chấp tay ngang ngực).

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

Thứ thứ ba: Chương thác thiên môn (Hai tay mở lên trời).

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

Thứ thứ năm: Trắc sru cửu ngư vĩ (Nghiêng mình tìm đuôi trâu).

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

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

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

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

Thứ thứ mười: Ngoạ hổ phốc thực (Cọp đối vồ mồi).

Thứ thứ mười một: Hoành chương kích cồ (Vung tay đánh trống).

Thứ thứ mười hai: Đề chủng hợp chương (Đưa gót hợp chương).

Phần thứ tư: Tổng kết

THU CÔNG

Phụ Lục : DỊCH CÂN KINH NGUY TẠO