

Tập Thể Dục Để Chữa Bệnh Theo Phương Pháp Đạt Ma Tổ Sư (Dharma Doctrine)

Năm 917 (sau Công Nguyên) Đạt Ma Tổ Sư từ Ấn Độ sang Trung Quốc truyền giáo. Sau ở lại Trung Sơn Hà Nam, Trung Quốc, xây dựng chùa Thiếu Lâm. Có nhiều đệ tử nhập môn học Phật Giáo để mai sau di truyền giáo (nay đem một tín ngưỡng mới đi truyền giáo, có khi trái với tín ngưỡng cũ của nhân dân dẽ xaya ra xung đột). Nên các đệ tử chùa Thiếu Lâm vừa học lý thuyết Phật Giáo, vừa phải luyện võ để tự vệ. Môn phái võ Thiếu Lâm vẫn tồn tại tới ngày nay.

Nhiều người xin nhập môn, nhưng thể lực kém nên không luyện võ được. Tổ sư truyền đạt một phương pháp luyện tập gọi là Đạt Ma Dịch Cân Kinh để chuyển biến thể lực của các đệ tử yếu trở thành khỏe.

Cách tập đơn giản nhưng hiệu lực lớn vì nó tiêu trừ được các bệnh.

Yếu là không chứng nọ thì cũng tật kia. Khỏe là đã hết bệnh. Ngày nay người ta nghiên cứu cho là phương pháp này chữa được rất nhiều bệnh, ngay cả bệnh ác hiểm của thời đại là bệnh Ung Thư cũng khỏi.

PHƯƠNG PHÁP LUYỆT ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH

Trước tin nói về tư tưởng:

Phải có hào khí: nghĩa là phải có quyết tâm tập cho đến nỗi và đều đắn, phải vững tâm tu dưỡng, không nghe lời bàn ra nói vào mà chán nản bỏ dở.

Phải lạc quan: không lo sợ vì bệnh mà mọi người cho là hiểm nghèo, nên tu dưỡng tin rằng: mình sẽ thăng bệnh do luyện tập.

TƯ THẾ:

Lên không xuống cõi, 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 trầm, bàn tay quay lại phía sau, ngón xòe ra như cái quạt, và vẩy, lỗ đít phải thót, bụng dưới thót, gót chân lỏng, hậu môn phải chắc, bàn chân phải cứng, các ngón chân phải bấm chặt xuống đất như đứng trên đất tròn.

Đây là quy định cụ thể của yêu cầu cơ bản khi luyện

Đạt Ma Dịch Cân Kinh.

Chân trong trạng thái căng thẳng, xương sống thẳng như cây gỗ. Khi vẩy tay, nhô câu “lên không xuống cõi”, nghĩa là lấy sức vẩy tay về phía sau, khi tay trả lại phía trước là do quán tính, chứ không dùng sức đưa ra phía trước.

“Trên ba dưới bảy”, nghĩa là phần trên để lồng chỉ độ ba phần khí lực, phần dưới lấy gân sức tối bảy phần thể lực, vấn đề này phải quán triệt đầy đủ thì hiệu quả rất tốt. Mắt nhìn thẳng, đầu không nghĩ ngợi gì, chỉ nhắm đến lần lần tay vẩy.

Các bước tập cụ thể như sau:

a) Hai bàn chân để xích ra bằng khoảng cách của hai vai.

b) Hai cánh 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 lồng, đầu nhẹ lâng lâng, miệng trong trạng thái bình thường.

d) Các đầu ngón chân bấm trên mặt đất, gót chân sát đất, bắp chân và đùi căng thẳng.

e) Hai mắt chọn một điểm đằng xa làm mục tiêu để nhìn, không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào ngón chân bấm, đùi vẽ chắc, lỗ đít thót và nhảm đếm.

g) Dùng sức vẩy hai tay về phía sau để hai tay trở lại bình thường về phía trước theo quán tính, tuyệt đối không dùng sức đưa ra phía trước, chân vẫn lấy gân, hậu môn co lên không lơ là.

h) Vẩy tay từ ít tới nhiều 300 cái, 400-500-600-700 dần dần lên tới 1800 cái, đây là mức để khỏi bệnh (độ 30 phút).

Một số điểm cần chú ý:

1) Số lượng vẩy tay:

Số lần vẩy tay không nên ít, từ 600 lên dần tới 1800 (30 phút) mới là tối ngưỡng của việc điều trị, bệnh nhân nặng có thể ngồi mà vẩy tay, tuy ngồi nhưng phải nhở thót lỗ đít và bấm 10 đầu ngón chân.

2) Số buổi tập:

Buổi sáng thành tâm tập mạnh. Buổi chiều trước khi ăn tập vừa. Buổi tối trước khi đi ngủ tập nhẹ. Sau buổi tập nhở vé 9 lần các đầu ngón chân, ngón tay.

3) Có thể tập nhiều nhất là bao nhiêu?

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

4) Tốc độ vẩy tay:

Theo nguyên tắc thì nên chậm, chứ không nên nhanh, bình thường vãy chậm thì 1800 cái hết (30 phút).

5) Khi tập có kiêng gió, kiêng lạnh không?

Mùa hè nên tránh gió lùa. Mùa đông nên tránh đứng đầu ngón gió. Tóm lại có mấy điểm cần lưu ý:

a) Khi tập luôn nhớ bấm chân, thót lỗ đít để giữ thế “Thượng hư hạ thực”.

b) Vãy tay từ ít tới nhiều, phải đạt tối 1800 cái trở lên, mới có hiệu quả.

c) Có phản ứng dừng ngại mà ngừng tập, đây là diễn biến tốt, cứ tập số đếm như cũ, qua phản ứng sẽ tăng số vãy tay lần lén.

d) Kiên trì tập, tin tưởng và quyết tâm bệnh sẽ khỏi.

e) Vững lập trường, không hoang mang vì dư luận, lạc quan với cuộc sống.

d) Đã có quyết tâm thực hành ngày, càng để chậm là ngàn ngờ và càng khó khăn thêm, càng lâu khỏi bệnh.

Kinh Pháp Cú

Như Lai đã vạch đường chỉ lối cho ta, muốn đến đích ta phải có quyết tâm đi tối, không ai đi thay cho ta được.

Kinh Thánh

Chỉ cần niềm tin bằng hạt cài, ta có thể dời núi (nghĩa bóng là bệnh tật như núi đè lên ta).

6) Mức độ vãy tay:

Chỉ vãy ta về phía sau dùng sức 7 lần, không đưa tay về phía trước, mà do phản xạ trả lại của cánh tay cho là ba phần.

7) Có cần đếm không?

Đếm không phải chỉ là để nhớ mà còn có tác dụng làm cho óc được bình tĩnh, tim được trấn tĩnh, não được thăng bằng và được nghỉ ngơi (vì không nghỉ ngơi lung tung) châm âm cũng được bồi dưỡng.

8) Hoàn cảnh lúc vãy tay

Không có gì là đặc biệt, tập ở đâu cũng được, trong nhà, ngoài trời, dĩ nhiên nơi nào có không khí trong lành sạch sẽ, yên tĩnh vẫn tốt hơn.

9) Trước và sau khi tập:

Trước khi tập nên đứng bình tĩnh, thở sâu vài hơi, cho tim phổi được thoái mái, óc được yên tĩnh, để chuyển hóa về sinh lý, ta có thể làm những động tác nhẹ và thở mòn thở bụng trong “khí công”.

Sau khi tập Dịch Cân Kinh cũng nên bình tĩnh mà vã 10 đầu ngón chân, 10 đầu ngón tay. Những người chưa đủ bình tĩnh nên cân chú ý tới điểm này.

10) Tập Dịch Cân Kinh thế nào là đúng?

Sau khi tập, ta cảm thấy ngực và bụng nhẹ nhàng dễ chịu.

Kiêng kỵ trong khi luyện tập

Bản năng sinh lý là để lưu truyền nòi giống theo định luật thiên nhiên, chứ không phải để thỏa mãn dục tình thấp hèn.

Nên khi luyện Đạt Ma Dịch Cân Kinh để tự chữa bệnh, bạn phải tuyệt dục. Sau khi khỏi bệnh (có kiểm tra cẩn thận) vẫn tiếp tục tập, sau đó ba tháng nên không dừng được, cũng nên tiết dục và trao đổi sinh lý một tháng một lần. Cho nên tinh thần phải dung mẫn trước sự cám dỗ của xác thịt quá mạnh. Ta phải chống lại bằng một sự phân tích khách quan và một ý chí bất khuất, được thế thì những dục vọng mạnh mẽ và có hại sẽ được chế ngự, các bạn phải biết bảo toàn sinh lực.

Ta như biển đại dương thu hút về tất cả mọi nguồn sông rạch của giác quan, cái kho vô tận của niềm an tĩnh trong nội tâm. Những mối xúc cảm của thất tình lục dục đều là những lỗ hổng làm chảy mất đi những luồng sinh khí bảo dưỡng.

Áp lực chuyên chế của những dục tính xấu xa là kẻ thù lớn nhất của hạnh phúc con người.

Các bạn hãy tập lấy tính tự chủ và đừng bao giờ mở rộng cửa để dung dưỡng sự yếu đuối về thể xác thiên về dục tính.

Kẻ nào thắng được cơn nóng giận của mình, kẻ ấy cương dũng hơn một viên hổ tướng.

Người nào tự chủ được mình còn cao hơn cả một bức anh hùng.

Về ăn uống:

Ta có câu: “Bệnh ở miệng mà vào, vã ở miệng mà ra”. Người ăn uống để giải tỏa sự đói khát ăn để mà sống, chứ không phải để thỏa mãn sự tham ăn (tức là ăn cao lương mỹ vị), nếu vậy là sống để mà ăn; khi luyện Dịch Cân Kinh nên chọn những thức ăn tinh khiết, nếu cứ ăn theo sở thích là “đánh bùn sang ao?” Thức ăn động vật, thịt cá dễ sinh thối trong ruột, đem các chất bẩn vào các tế bào, sau đó máu phải thải chúng ra, vì máu không phải hết niên tích lũy mà sinh bệnh; luyện tập là giúp cơ thể thải ra các chất bẩn (tức là bệnh tật) ra khỏi cơ thể, nếu cứ ăn xào, nấu theo sở thích là lại đem chất bẩn vào.

Vậy nên ăn theo phương pháp dưỡng sinh của bác học Oshawa (người Nhật) là tốt, trong đó có gạo lứt và muối vừng, nhai kỹ nhô câu “ăn như uống, uống như ăn”.

Ăn nhai kỹ thành bột hay nuốt, uống cũng nên nhai để tận dịch tiết ra nước, nuốt vào nó hỗ trợ việc tiêu hóa.

LÊ QUANG TIỀM SUU TẦM

BPT: Việc kiêng cử thì tùy theo sự tin tưởng của mỗi độc giả, và tùy theo tình trạng sức khỏe của từng người.