

# Đạt Ma Căn Kinh

Mật Nghiêm

---o0o---

**Nguồn**

***<http://www.quangduc.com>***

***Chuyển sang ebook 11-08-2009***

***Người thực hiện :***

***Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)***

***[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)***

---o0o---

Năm 917 (sau Công nguyên) Đạt Ma Sư Tổ từ Ấn Độ sang Trung Quốc thuyết pháp và truyền giáo, sau ở lại Trung Sơn - Hà Nam - Trung Quốc. Xây dựng chùa Thiếu Lâm. Có nhiều đệ tử nhập môn học Phật để mai sau đi truyền giáo nay đem một tín ngưỡng mới đi tuyên truyền, có khi trái với tín ngưỡng cũ nhân dân đã xảy ra xung đột nên cho đệ tử Chùa Thiếu Lâm vừa học lý thuyết Phật giáo, vừa phải luyện võ để tự vệ (một phái võ Thiếu Lâm vẫn tồn tại đến ngày nay).

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

Cách tập đơn giản, nhưng hiệu lực lớn, vì tiêu trừ được bệnh. Yếu thì không chứng nọ cũng tật kia, khỏe là đã hết bệnh.

Ngày nay, người ta nghiên cứu lại phương pháp này chữa được rất nhiều bệnh, ngay cả bệnh ung thư cũng khỏi. Và bây giờ người ta lại áp dụng lý thuyết "khí huyết" của Đông y để chứng minh.

Tình trạng sức khỏe của con người liên quan chặt chẽ với "khí huyết" của họ. Về "huyết" thì rất rõ ràng và dễ hiểu vì ta nhìn thấy được.

Nhưng trong Đông y: cái gọi là "huyết" thì chúng ta không thể tách rời và hạn chế từng mặt. Nếu như máu loãng hay đặc, hồng cầu nhiều hay ít, sắc tố như thế nào... để mà nghiên cứu. Họ dùng cách nhìn toàn diện của quá trình sinh lý và quá trình tuần hoàn của huyết mà xem xét.

Lý luận Đông y có triết lý vững vàng. Nó mang tính chất khái quát rất cao, khi nó nêu vấn đề "khí huyết" thì tất nhiên không cô lập, như lấy một giọt máu không sức sống hoặc một bầu máu tách rời cơ thể, mà là cần phân tích đến trạng thái vận động, quá trình sinh lý và các mối quan hệ khác.

Vì "khí" cũng vậy, hào khí (là khí của người hào hiệp) không hề lay động khi đã quyết định, người xem tướng giỏi là người ranh xem khí. Sắc là do thiên vị "khí" (prana) có trong khí trời, vị không rải ra khắp cơ thể được nên mới sinh bệnh.

Cho nên các "khí" của Đông y không bác bỏ cái khí trong không khí mà nó mang lại một nội dung có tính khái quát rộng lớn hơn.

Ta thở không khí vào phổi, ăn vào bụng, ruột hấp thu chất dinh dưỡng, các chất ấy và không khí được đưa đến các tế bào của toàn thân, để có được oxy hóa và sinh ra nhiệt năng, đồng thời cũng đưa những khí thải và thức ăn từ các tế bào trên cơ thể, thu hồi về để bài tiết ra ngoài.

Tuần hoàn tốt, phát huy tác dụng tốt của máy, thì quá trình sinh lý của cơ thể con người tự nhiên thịnh vượng ra, sinh hoạt sức khỏe của con người đương nhiên đảm bảo.

Cho nên trong lý thuyết "khí huyết" không thể đơn độc chỉ có "huyết" mà không có "khí" và ngược lại chỉ có "khí" mà không có "huyết".

Trong Đông y cho rằng máu thuần chủ yếu trong cơ thể con người là "Âm-Dương" mà cũng là "khí huyết" (Âm là khí và Dương là máu).

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

Áp dụng "Dịch Cân Kinh" để chữa ung thư. Người xưa dùng "Dương tâm đan" kết hợp với luyện "Dịch Cân Kinh" để chữa khỏi hẳn bệnh ung thư. Tác dụng của thuốc là rút ngắn thời gian điều trị, chứ nó không có tác dụng chữa bệnh, nói như người xưa là "Mạch máu chia đi"

Trong một đơn vị quân đội chẳng hạn, cùng sinh hoạt như nhau, sau một bữa ăn lạ, có người đau bụng đi kiết, đi tả, nhưng cũng có người chẳng bị làm sao. Đây là "Mạch máu chia đi" nên nó giúp cơ thể thải độc tốt. Vậy

luyện tập "Dịch Cân Kinh" là chính. Nay ta phân tích bệnh ung thư là gì? Người xưa quan niệm ung nhọt chia ra hai loại: "Âm thư và Dương thư" và có câu:

"Dương thư dễ lành, Âm thư khó trị"

Dương thư thì ai cũng biết là cái nhọt mọc ra ngoài, chín rồi vỡ, có máu mủ, và ngò mủ xanh, dán cao là lành. Âm thư là cái nhọt mọc bên trong cơ thể, không có đầu, không vỡ, chỉ to dần rồi lan tràn, có khi rắn như đá gọi là thạch thư. Nguyên nhân đều do kết tụ của khí huyết làm trở tắc kinh lạc mà các phế vật cần thải, không thải được. Vì máu lưu thông chậm nên các chất keo, dịch gan, các chất làm khô... do không đủ nhiệt năng, nên công năng của máy giảm sút không thể thải được các chất không cần thiết cho cơ thể ra ngoài.

Luyện "Dịch Cân Kinh" tay vẩy đúng pháp, miệng dạ dày mở, máu mới sinh ra nhiệt năng đầy đủ. Các sự chèn ép làm mất thăng bằng trong cơ thể bị xóa bỏ, nên mới khỏi bệnh.

Vẩy tay theo "Dịch Cân Kinh" cơ hoành lên xuống dễ dàng, ruột và dạ dày tiếp được thêm khí nên cũng gây nên tác dụng hưng phấn, và khi chức năng của máu tăng lên thì giúp cho việc "tổng cự nghinh tân" được tốt, "khí huyết" thăng bằng, là đã khỏi bệnh.

Theo số liệu thống kê: Cụ Quốc Chu 70 tuổi, phát hiện u ác ở não và ở phổi, được phổ biến "Dịch Cân Kinh" và luyện ngày một buổi, mỗi tối 2.160 lần. Sau 5 tháng thì hết và khỏi bệnh.

Ông Trương Công Phát, 46 tuổi, phát hiện ung thư máu, tập ngày 3 buổi, mỗi buổi vẩy tay 1.800 lần (có dùng thuốc Dương tâm đan...), sau 3 tháng đã đi làm. Đã ba năm vẫn khỏe mạnh.

Cụ Từ Mạc Đỉnh, 80 tuổi, bị ung thư phổi kiêm bán thân bất toại, tập 5 tháng khỏi bán thân bất toại, kiểm tra lại thì khỏi ung thư phổi cũng biến luôn.

Nguyên nhân bệnh ung thư hiện nay trên thế giới còn đang bàn cãi, ngay cả thuốc "Dương tâm đan" cũng không phải là thuốc đặc hiệu chữa ung thư, mà là giúp tim hoạt động tốt hơn, để thải chất độc trong cơ thể của bệnh nhân nhanh hơn mà thôi.

Nhưng về nguyên nhân ung thư thì thuyết "khí huyết" của Đông y đã lập luận rõ ràng. Vì quá trình sinh lý của con người là một quá trình phát triển, nó mang một nội dung đấu tranh phức tạp. Giữa cái sống và cái chết, giữa ốm đau và mạnh khỏe, giữa già sớm và trẻ dài. Nhưng kết quả của cuộc đấu tranh là do nhân tố nói tại quyết định, chứ không phải do hoàn cảnh bên ngoài.

Nên xem cơ thể con người là một chính thể vận động.

Trong vận động này có 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 tất cả lục phủ ngũ tạng, cho nên việc phát sinh bệnh ung thư cũng do "khí huyết" không chu đáo mà sinh ra. Đông y đã xác định rằng cuộc đấu tranh của cơ thể với bệnh ung thư là cuộc đấu tranh trong nội bộ cơ thể con người, từ đó mà xây dựng quan điểm cho rằng bệnh ung thư là thứ bệnh chữa được.

Đương nhiên bệnh tật do sự trì trệ "khí huyết" mà ra, nó lại làm hao tổn thêm "khí huyết". Việc tập luyện làm cho khí huyết thay đổi để tự chữa bệnh là thế.

Từ đó mà xây dựng 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 "Đạt Ma Dịch Cân Kinh". Bởi phương pháp này thay đổi và tăng cường "khí huyết", vì thế nó trị được "trĩ nội", "trĩ ngoại". Ông Hồ Thức Nguyên bị trĩ nội và đau đầy bụng, chỉ tập một tháng là khỏi. Trước đây mỗi lần ông ngồi xổm là đom bị lòi ra. Chỉ sau một tháng luyện tập là đom hết lòi, mà bệnh đau bụng cũng mất.

Tập "Dịch Cân Kinh" thấy ăn tốt ngủ ngon, đây là việc phổ biến, nên đã làm tăng sức khỏe cho các bệnh nhân nói chung.

Và chữa khá nhiều bệnh như:

Suy nhược thần kinh.

Huyết áp cao.

Bệnh tim các loại.

Bệnh thân.

Bán thân bất toại.

Trúng gió, méo mồm, lệch mắt.

Hen suyễn.

Thậm chí dứt bệnh ác hiểm là bệnh ung thư cũng khỏi

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

---o0o---

## **PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP "ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH"**

Trước tiên nói về tư tưởng

Phải có hào khí: nghĩa là phải có quyết tâm tập cho đến nơi và đều đặn, phải vững vàng tin tưởng, 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, và tươi tỉnh tin rằng mình sẽ thắng bệnh do luyện tập.

Tư thế: "Trên không dưới có, trên ba dưới 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 như cái quạt. Vẩy, lỗ đít phải thót, bụng dưới thót, gót chân lỏng, hậu môn phải chắc, bàn chân phải cứng, các ngón chân bám chặt như đứng trên đất trơn. Đây là những qui định cụ thể của các yêu cầu khi luyện "Đạt Ma Dịch Cân Kinh".

Dựa trên yêu cầu này, khi tập vẩy tay, thì từ cơ hoành trở lên, phải giữ cho được trống không, buồng lỏng thả lỏng, đầu không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào việc tập, xương cổ cần buồng lỏng để cho có cảm giác như đầu treo lơ lửng, mồm giữ tự nhiên (không mím, môi), ngực nên buồng lỏng để cho phổi thở tự nhiên, cánh tay buông 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 chặt vào mặt đất, giữ cho đùi và bắp chân trong trạng thái căng thẳng, xương mông thẳng như cây gõ.

Khi vẩy tay cần nhớ "lên không xuống có", nghĩa là lấy sức vẩy tay về phía sau, khi tay trở lại phía trước là do quán tính, không dùng sức đưa ra phía trước.

"Trên ba dưới bảy" là phần trên để lỏng chỉ độ ba phần khí lực, phần dưới lấy gắng sức tới 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 đếm lần vẩy tay.

Các bước tập cụ thể như sau

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

Hai cánh tay duỗi thẳng theo vai, ngón tay xò thẳng, lòng bàn tay quay về phía sau.

Bụng dưới thót lại, lưng thẳng, bụng trên co lên, cổ lỏng, đầu miệng trong trạng thái bình thường.

Các đầu ngón chân bám trên mặt đất, gót chân sát đất, bấp chân và đùi căng thẳng.

Hai mắt chọn một điểm đằng xa để nhìn, không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào ngón chân bám đùi về chắc, lỗ đít thót và nhắm đếm.

Dùng sức vẩy tay về phía sau, để hai tay trở hai phía trước theo quán tính, tuyệt đối không dùng sức, chân vẫn lấy gân, hậu môn co lên không lòi.

Vẩy tay từ 300-400-500-600 dần dần lên tới 1.000 cái vẩy tay, ước chừng 30 phút.

Phải có quyết tâm tập đều đặn, lần vẩy tay dần dần tăng lên không miễn cưỡng vì "dục tốc bất đạt", nhưng cũng không tùy tiện bữa tập nhiều, bữa tập ít hoặc nghỉ bệnh, vì thế dễ làm mất lòng tin trong việc luyện tập, như vậy khó có kết quả.

Bắt đầu luyện tập cũng không nên dùng tận lực tàm tổn thương các ngón chân (nên sau buổi tập vân vê các ngón chân, tay, mỗi ngón chín lần). Nên nóng mong muốn khỏi bệnh ngay mà dùng quá sức cũng không đưa lại kết quả mong muốn. Có quyết tâm, nhưng phải từ từ tiến lên mới là đúng cách, sẽ thu được kết quả mỹ mãn.

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

Khi vẫy tay tới 600 cái trở lên, thường thường có trung tiện, hắt hơi, hai chân nhức mỏi, toát mồ hôi, mặt nóng bừng... đây là hiện tượng bình thường đừng 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 "trên nhẹ dưới nặng". Đây là quy luật của sinh lý hợp với vũ trụ "thiên khinh địa trọng".

Bệnh gan: Do khí huyết, tạng gan không tốt gây nên khí không thoát, tích lũy, làm cho khó bài tiết. Đương nhiên là bệnh nan y ảnh hưởng tới cả mặt và tì vị. Luyện "Dịch Cân Kinh" có thể giải quyết vấn đề này. Nếu sớm có trung tiện là có kết quả sớm.

Bệnh mắt: Luyện "Dịch Cân Kinh" có thể khỏi đau mắt đỏ, các chứng đau mắt thông thường, cận thị, thậm chí nó chữa được cả bệnh đục thủy tinh thể (thông manh).

Trong nội kinh có nói "mắt nhờ huyết mà nhìn được", khi khí huyết không dẫn đến bộ phận của mắt thì đương nhiên sinh ra các bệnh của mắt. Con mắt là trong hệ thống của thị giác, nhưng cũng là một bộ phận của cơ thể.

### Những phản ứng

Khi tập "Dịch Cân Kinh" có thể có những phản ứng, đều là hiện tượng thải bệnh không đáng ngại. Xin liệt kê ra đây 34 phản ứng thông thường (còn những phản ứng khác không kể hết được):

Đau buốt.

Tê dại.

Lạnh.

Nóng.

Đầy hơi.

Sưng.

Ngứa.

Ứa nước miếng.

Ra mồ hôi.

Có cảm giác như kiến bò, kiến cắn.

Giật gân, giật thịt.

Đau xương, có tiếng kêu lục cục.

Có cảm giác máu chảy dồn dập.  
Lông, tóc dựng đứng.  
Âm nang to lên.  
Lung đau.  
Máu mắt, mí mắt giật.  
Đầu nặng.  
Hơi thở ra nhiều, thở dốc.  
Hảo.  
Tăng tiện.  
Gót chân nhứt nhối như măng mủ.  
Huyết áp biến đổi.  
Cụm trắng ở lưỡi biến đổi.  
Da cứng và da dày rụng đi (chai chân, mụn cóc)  
Sắc mặt biến đổi.  
Đau mỏi toàn thân.  
Nôn mửa, ho.  
Đại tiện ra máu, mủ hoặc phân đen.  
Tiểu tiện nhiều.  
Trên đỉnh đầu mọc mụn.  
Bệnh từ trong da thịt tiết ra.  
Ngứa từng chỗ hay toàn thân.  
Chảy máu cam.

Các phản ứng trên là do trọc khí trong người bị bài tiết ra ngoài cơ thể, loại trừ chất ứ đọng, tức tử bệnh tật.

Có phản ứng sự xung đột giữa chánh khí và tà khí, ta vẫn tập thì sẽ sản sinh ra chất bồi bổ có nhiều ích lợi cho chính khí. Ta luyện tập đúng phép là làm tăng mức đề kháng, thải cặn bã trong các gân, thần kinh và cả tế bào khác mà máu bình thường không thải nổi. Như luyện "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" khí huyết lưu thông mới thải nổi các cặn bã ra nên sinh ra phản ứng. Vậy ta đừng sợ, cứ tiếp tục tập như thường, hết một phản ứng là khỏi một căn bệnh, tập luyện dần đưa lại kết quả tốt.

Luyện "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" đạt được bốn tiêu chuẩn như sau:

Nội trung tố: tức là nâng cao can khí lên, là then chốt, điều chỉnh tạng phủ, lưu thông khí huyết, thanh khí sẽ thông suốt lên tới đỉnh đầu.



Tứ trường tổ: tức là tứ chi phối hợp với động tác theo đúng nguyên tắc khi tập "Dịch Cân Kinh". Tứ trường tổ song song với Nội trung tổ sẽ làm cho tà khí bài tiết ra ngoài, trọc khí dẫn xuống, cơ năng sinh sản ngày càng mạnh.

Ngũ tâm phát: nghĩa là 5 trung tâm của huyết dưới đây hoạt động mạnh hơn mức bình thường:

Bách hội: một huyết trên đỉnh đầu.

Lao cung: hai huyết của hai gan bàn tay.

Dũng Tuyền: hai huyết ở hai gan bàn chân.

Khi luyện "Dịch Cân Kinh" năm huyết này đều có phản ứng và hoàn toàn thông suốt. Nhâm đốc và 12 kinh mạch đều đạt tới hiệu quả phi thường, nó làm tăng cường thân thể tiêu trừ các bệnh nan y mà ta không ngờ.

Lục phủ minh: Lục phủ là ruột non, mật, dạ dày, ruột già, bong bóng, tam tiêu.

Nghĩa là không trì trệ, lục phủ có nhiệm vụ tiêu nạp thức ăn tiêu hóa và bài tiết được thuận lợi, xúc tiến các cơ năng sinh sản, giữ vững trạng thái bình thường của cơ thể, tức là âm dương thăng bằng, cơ thể thịnh vượng.

Một số điểm cần chú ý

Số lần vẩy tay không nên ít: từ 600 lên dần tới 1.800 (30 phút) mới là toại nguyện cho việc điều trị. Bệnh nhân nặng, có thể ngồi mà vẩy tay, tuy ngồi nhưng phải nhớ thót dít và bấm 10 đầu ngón chân.

Số buổi tập:

- \* Buổi sáng thanh lâm tập mạnh.
- \* Buổi chiều trước khi ăn tập vừa.
- \* Buổi tối trước khi ngủ tập nhẹ.

Có thể tập nhiều nhất là bao nhiêu? Ngưỡng cửa của sự chuyển biến bệnh là 1.800 lần vẩy tay, có bệnh nhân vẩy tới 3.000-6.000. Nếu sau khi tập thấy ăn ngon, ngủ tốt, đại tiểu tiện điều hòa, tinh thần tỉnh táo, thì chứng tỏ con số ta tập là thích hợp.

Tốc độ vẩy tay: Theo nguyên tắc thì nên chậm, chứ không nên nhanh, bình thường vẩy chậm thì 1.800 cái hết 30 phút. Vẩy tay tới lúc nửa chừng thường nhanh hơn lúc ban đầu một chút, đây là lực động của khí. Khi mới vẩy rộng vòng và chậm một chút. Khi đã thuần thì vẩy hẹp vòng, người bệnh nhẹ thì nên vẩy nhanh và dùng sức nhiều, người bệnh nặng thì nên vẩy chậm và hẹp vòng.

Vẩy tay nhanh quá làm cho tim đập nhanh, mà vẩy chậm quá thì không đạt tới mục đích, luyện tập là cần cho mạch máu lưu thông.

Vẩy tay nên dùng sức nhiều hay ít, nặng hay nhẹ? Vẩy tay là môn thể dục chữa bệnh, chứ không phải là môn thể thao khác biệt. Đây là môn thể dục mềm dẻo, đặc biệt của nó là dùng ý mà không dùng sức. Nhưng nếu vẩy nhẹ quá cũng không tốt bởi vì bắp vai không được lác mạnh thì lưng và ngực cũng không được chuyển động nhiều, tác dụng sẽ giảm đi.

Vẩy tay không phải chỉ chuyển động cánh tay mà phần chính vẫn là chuyển động bắp vai.

Bệnh phong thấp thì nên dùng mức "nặng" một chút. Bệnh huyết áp cao thì nên vẩy tay chậm và nhẹ.

Nói tóm lại: phần lớn phải tự mình nắm vững tình trạng, phân tích những triệu chứng. Sau khi tập, nghe sự nhận xét của mọi người xung quanh, thấy sự chuyển biến của mình, nhanh nhẹn hơn, tươi tỉnh hơn hay là kém khi trước, rồi tự mình suy nghĩ và quyết định cách tập, rồi luôn luôn tổng kết, trên nguyên tắc là tập thể nào cho người thấy thoải mái và dễ chịu hơn là đúng, là tốt nhất.

Đông y cho rằng động tác nhẹ là bổ ích cho cơ thể, động tác mạnh (nặng) là tả (loại bỏ các chất cặn bã có hại trong người, tức là bệnh tật). Lý luận này cũng đang được nghiên cứu.

Mức độ vẩy tay: Chỉ vẩy tay về phía sau dùng sức 7 phần, không vẩy về phía trước, mà do phản xạ của cánh tay cho là 3 phần.

Có cần đếm không? Đếm không phải chỉ để nhớ mà còn có tác dụng làm cho óc được bình tĩnh, tim được trầm tĩnh, có tác dụng làm cho bộ não được thăng bằng và nghỉ ngơi (và không được nghỉ ngơi lung tung). Chính khí được bồi dưỡng.

Hoàn cảnh vẫy tay: Không có gì là đặc biệt về hoàn cảnh, tập ở đâu cũng được, trong nhà, ngoài trời dĩ nhiên nơi nào có dưỡng khí trong sạch và yên tĩnh vẫn tốt hơn.

Trước và sau khi tập: Trước khi tập nên đứng bình tĩnh cho tim được thoải mái 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", đến khi tập cũng nên bình tĩnh mà vò 10 đầu ngón chân, 10 đầu ngón tay. Những người không đủ bình tĩnh, cần chú ý tới điều này.

Tập "Dịch Cân Kinh" thế nào cho đúng? Sau khi tập cảm thấy ngực và bụng nhẹ nhàng, dễ chịu, hơi thở điều hòa, mắt sáng, nước miếng ứa ra, đại tiện nhuận, ăn ngon, tinh thần tỉnh táo, bệnh tật bớt dần, thì đây là tập đúng. Rất ít khi tập sai, tỉ lệ không tới 1%.

Sau khi tập đại đa số đều thấy có phản ứng, nhưng về hiệu quả thì rất khác nhau, nguyên nhân chính là tư thế khi tập có thích hợp với thể chất người tập hay không.

Lúc bắt đầu tập nên chú ý đến điểm nào?

Nửa thân trên buông lỏng thượng - hư.

Nửa thân dưới giữ chắc - hạ thực.

Tay ra phía trước không dùng lực (nhẹ).

Vẫy tay ra phía sau có dùng sức (nặng).

Tập đếm số tay vẫy ngày một tăng, ngày 3 buổi tập, kiên quyết "tự chữa bệnh cho mình".

Trạng thái tinh thần lúc tập: có liên quan gì đến hiệu quả không?

\* Hết lòng tin tưởng.

\* Kiên quyết tới cùng.

\* Tập đủ số nhất định, tập thường xuyên. Có thể hiệu quả rất lớn.

Nếu khi tập, khi nghỉ không đủ số nhất định. Lòng còn nghi hoặc. Còn bị động dư luận ngoài. Thấy phản ứng đã lo sợ, bỏ tập. Hỏi làm gì có kết quả tốt.

Vẩy tay có sinh ra bệnh gì không? Có thể bệnh do tư thế không đúng và làm sai nguyên tắc, những trường hợp ấy cũng hạn hữu, như trên đã nói, không tới một phần trăm.

Khi tập có phải kiêng gió, kiêng lạnh không? Tránh gió lùa, mùa hè hay mùa đông đều tránh đứng đầu ngọn gió.

Tóm lại có mấy điều cần lưu tâm:

Khi tập luôn luôn bấm mấy ngón chân, thót lỗ đít, để giữ tư thế "thượng hư – hạ thực".

Vẩy tay từ ít tới nhiều phải đạt tới 1.800 cái trở lên mới có hiệu quả.

Có phản ứng ùng ngại mà ngừng tập, vì đó là diễn biến tốt, cứ tập số đếm như cũ, qua phản ứng, sẽ tăng số lần vẩy tay lên.

Kiên trì, quyết tâm luyện tập, tin tưởng "các bệnh tật sẽ khỏi".

Vững lập trường, không hoang mang vì dư luận, lạc quan với cuộc sống. Chỉ cần niềm tin bằng hạt cải là có thể dời núi (nghĩa bóng là vững niềm tin mà tập luyện đến chôn, thì bệnh nguy nan như trái núi cũng phải dời khỏi người).

Có quyết tâm là thực hiện ngay, càng để chậm là ngần ngại càng khó khăn thêm, càng lâu khỏi bệnh.

Ghi chú thêm:

Khi anh Phạm Viết Hồng Lâm tới báo cáo là anh đã khỏi ung thư và cảm ơn tôi. Tôi hỏi: Anh xin chữa cô-ban có ba 3 tháng, anh ăn gạo lúc muối vừng, anh tập "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" thì biết anh khỏi bệnh nhờ phương pháp nào?

Thưa Bác, cháu có suy nghĩ!

Nếu bệnh ung thư khỏi vì phương pháp hiện đại thì ông Viên sĩ Mỹ đã khỏi, ông không phải ăn theo thực dưỡng của Giáo sư Nhật OSAWA, nhưng cũng phải mất 15 tháng ông Viên sĩ Mỹ kia mới khỏi.

Khi Bác phổ biến, cháu tập "Đạt Ma Dịch Cân Kinh" và cho cháu thuốc, chỉ trong 100 ngày luyện tập, cháu ăn ngon, ngủ tốt, sinh lực cháu bùng lên, cháu càng tin tưởng và kiên trì tập ngày 3 buổi, chỉ trong 3 tháng là bệnh ung thư của cháu được xóa sạch.

Thế thì chính Bác phải cảm ơn cháu, vì trong tài liệu có viết và dẫn chứng các cá nhân bị ung thư đã tự chữa khỏi. Dù sao cũng chỉ là tài liệu, nay cháu đã minh chứng thì tài liệu này đáng tin và nên khuyên mọi người tập, không những khỏi ung thư mà các bệnh khác cũng khỏi.

----o0o---

Hết