

ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH

(Nguyên bản Việt ngữ của Bác sĩ Lê Quốc Khánh
đăng trong nhật báo Người Việt ở Hoa Kỳ)

Bài này được đăng trên nhật báo Người Việt lần đầu vào ngày 17 tháng 11 năm 2000. Tiếp theo trên số báo ra ngày 24 tháng 2 mới đây cũng đăng thêm bài Kinh nghiệm Tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh. Nay do sự yêu cầu của nhiều độc giả, chúng tôi in lại bài đầu tiên về Dịch Cân Kinh để độc giả tiện tra cứu và tìm hiểu thêm.

Lời thưa :

Sau khi đọc lần đầu tập tài liệu **Đạt Ma Dịch Cân Kinh**, tôi chỉ mỉm cười, không mấy tin tưởng vì thấy phương pháp chữa trị những bệnh nan y một cách dễ dàng và quá 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 trong nước Việt Nam Cộng Hòa, đã từng làm việc với người Pháp. Mỹ và Phi Luật Tân; đã từng là cộng sự viên của Bác sĩ Đinh Văn Tùng, nghiên cứu chữa trị binh ung thư qua phẫu thuật (1936-1965). Tôi muốn nói rằng tôi có lý do để tin tưởng Tây y là một ngành khoa học có nhiều thành tích đáng tin cậy trong việc bảo vệ sức khỏe của con người. Cũng vì vậy mà tôi gần như có thái độ thờ ơ khi tiếp nhận Đạt Ma Dịch Cân Kinh.

Thế rồi một hôm, có người bạn cùng tuổi với tôi (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 sĩ đã định bệnh cho anh:

- Ung thư gan
- Lao thận.

Anh thấy hoàn toàn thất vọng. Vì nếu vấp phải một trong hai chứng 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 đã níu được khi đang chới với giữa biển khơi". Anh cố gắng tập, kiên trì thực hiện theo đúng tài liệu, và kết quả là anh đã thắng bệnh tật. Hiện nay anh sống khỏe mạnh bình thường, làm việc 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 phải bệnh nan y. Thỉnh thoảng anh đi xe đạp đến thăm tôi. Cũng từ đó, tôi chú tâm nghiên cứu Dịch Cân Kinh. Đầu năm 1986, tôi đã truyền đạt tài liệu này cho một người bạn trẻ 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 có 32kg 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 có 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 **Đạt Ma Dịch Cân Kinh**, anh đã cố gắng kiên trì luyện tập, thời gian đầu bạn tôi cũng gặp những phản ứng như ghi trong tài liệu. Dần dần anh qua được bước đầu vất vả, và gần cuối năm 1986, sau bốn tháng luyện tập, anh đã ho tống ra một khối huyết cứng to bằng trứng chim cút, và sau đó anh từ từ hồi phục sức khỏe, da dẻ hồng hào, vẻ mặt vui tươi, và mãi đến nay anh vẫn giữ được sắc thái của 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 Đạt Ma Dịch Cân Kinh, bạn tôi cũng gặp phản ứng như ghi trong tài liệu. Tuy vậy, anh vẫn kiên trì tập đều đặn. Tuy hiện nay bệnh Parkinson không lành hẳn, song bệnh được ngăn chặn giới hạn ở mức chỉ rung có hai bàn tay. Còn các khớp, nhất là 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 một anh bạn sinh năm 1930 bị 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 luyện cũng có những phản ứng như đã ghi trong tài liệu, và sau đó, anh phục hồi sức khỏe, nhất là 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 mà tôi đã theo dõi hai năm nay, chưa phải là nhiều, tôi đã phải công nhận Đạt Ma Dịch Cân Kinh là **một phương pháp chữa được**

nhieu bịnh 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 lớp Quân y Khóa 1, Phân khu Bình Trị Thiên và Trung Lào, thầy tôi, Bác sĩ Bùi Thiện Sự đã nói: “**Nghề nghiệp của chúng ta có nhiệm vụ cao cả là phụng sự và làm vơi đi những đau khổ của nhân loại**”. Để ghi nhớ lời dạy ấy của Thầy, tôi nguyện truyền đạt cho bất cứ ai, những gì mà tôi nghĩ sẽ giúp ích được cho mọi người.

Bây giờ tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh đối với tôi là một phương thuốc quý giá giúp cho đời. Tôi đã hối hận về nỗi thờ ơ của mình buổi ban đầu, khi mới tiếp nhận tài liệu này.

Miền Đông ngày 7 tháng 3 năm 1997
Bác sĩ Lê Quốc Khánh

Sự Tích Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Năm 917 (sau Tây lịch), Đạt Ma Tổ Sư Ấn Độ sang Trung Quốc 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 của dân bản xứ, dễ xảy ra xung đột. Do vậy các đệ tử của ông vừa lo học lý thuyết Phật Pháp vừa phải luyện võ để tự vệ (Môn phái Thiếu Lâm xuất hiện và tồn tại đến ngày nay).

Nhiều người xin nhập môn nhưng thể lực kém, không thể luyện võ được, Tổ Sư bèn truyền đạt một phương pháp luyện tập được gọi là **Đạt Ma Dịch Cân Kinh** để chuyển biến thể lực yếu kém thành mạnh khỏe. Cách tập đơn giản nhưng hiệu quả to lớn vì tiêu trừ được các bịnh tật hiểm nghèo.

Ngày nay người ta nghiên cứu là phương pháp này chữa được rất nhiều bịnh, ngay cả bịnh ung thư cũng khỏi và bây giờ người ta áp dụng lý thuyết khí huyết của Đông y để chứng minh. Sức khỏe của con người liên quan chặt chẽ với khí huyết, về điều 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 loãng hay đặc, hồng cầu nhiều hay ít, sắc tố như thế nào...mà

ngiên cứu, mà dùng cách nhìn nhận toàn diện của quá trình sinh lý và quá trình tuần hoàn của huyết mà xem xét. Theo Đông y, một khi khí huyết không thông là 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, gân và các chất khô... không đủ nhiệt năng nên công năng của máu giảm sút không thể thải được những chất 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, làm các vật chèn ép 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 Quách Chu, 78 tuổi, phát hiện u ở não và ở phổi. Luyện tập ngày ba buổi. Mỗi buổi 1800 lần. Tập đều sau ba tháng thì tan khối u và khỏi bệnh.
- Ông Trương Công Phát, 43 tuổi, phát giác ung thư máu, luyện tập Dịch Cân Kinh ngày 3 buổi, mỗi buổi 4800 lần (có dùng dưỡng tâm can), sau ba tháng khỏi bệnh. Đã ba năm nay vẫn khỏe mạnh.
- Cụ Từ Mạc Đính, 60 tuổi, ung thư phổi, và bán thân bất toại. Luyện tập sau 3 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 của con người là một quá trình phát triển, nó mang một nội dung đấu tranh rất phức tạp 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 lực phủ ngũ tạng đều dựa vào nhau tức là tương sinh, ức chế lẫn nhau tức là tương khắc. Nhưng khí huyết có tác dụng đến khắp tất cả các lực phủ ngũ tạng, cho nên việc phát sinh bệnh ung thư cũng do khí huyết lưu thông

không chu đáo mà ra. Đông y đã xác định là cuộc đấu tranh của cơ thể với bệnh ung thư là một cuộc đấu tranh nội bộ ở trong cơ thể con người. Từ đó mà xây dựng quan điểm cho rằng **bệnh ung thư là bệnh chữa được.**

Đương nhiên bệnh tật là do sự trì trệ khí huyết mà nó làm cho hao tổn thêm khí huyết. Vậy công việc luyện tập cho khí huyết thay đổi là tự chữa được bệnh. Từ đó mà tạo được lòng tin vững chắc của người bệnh đối với việc tự chữa được bệnh ung thư, để tập trung tinh thần và ý chí đầy đủ để luyện tập Đạ Ma 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 khỏe các bệnh nhân nói chung và chữa được nhiều chứng bệnh như : suy nhược thần kinh, cao huyết áp, bệnh tim các loại, bán thân bất toại, bệnh thận, hen suyễn, lao phổi, trúng gió méo mồm và lệch mắt.

Đông y cho rằng vấn đề cơ bản của bệnh tật là do khí huyết (âm, dương) mất thăng bằng mà sanh 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 Tập Dịch Cân Kinh

Đầu tiên là nói về tư tưởng:

Phải có hào khí, nghĩa là 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 Luyện Tập :

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 xòe ra như cái quạt. Trong khi vẩy, hậu môn phải thót, gót chân lỏng, hậu môn phải chắc, bàn chân phải cứng, các ngón chân bám chặt như bám trên đất trơn. Đây là những quy định cụ thể của các yêu cầu cơ bản khi tập luyện Dịch Cân Kinh.

2. Dựa theo yêu cầu này, khi tập vẩy tay thì cơ hoành trở lên phải giữ cho được trống không, buông lỏng, thành thơi, đầu không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào việc luyện tập. Xương cổ buông lỏng để có cảm giác như đầu treo lơ lửng, mồm giữ tự nhiên, không mím môi, ngực trên buông lỏng để phổi tự nhiên. Hai cánh tay để tự nhiên giống như hai mái chèo gắn vào vai. Từ cơ hoành trở xuống phải giữ cho chắc đủ sức căng, bụng dưới thót vào, hậu môn nhích lên, mười ngón chân bám sát mặt đất, gót chân để phẳng lên mặt đất. Bắp chân trong trạng thái căng thẳng, xương sống thẳng như cây gậy. 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).

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

4. Mắt nhìn thẳng : không nghĩ ngợi gì cả, miệng nhắm đếm số 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 xò thẳng, lòng bàn tay quay ra phía sau.
- c) Bụng dưới thót lại, lưng thẳng. Bụng trên co lại, cổ để lỏng, 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 ở đằng xa làm mục tiêu để nhìn, không nghĩ ngợi lung tung, luôn chú ý vào các ngón chân đang bám đất. Đùi và 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 về phía trước, chú ý để nó buông theo quán tính, tuyệt đối không dùng sức. Tuy nhiên chân vẫn lấy gân cứng lên, hậu môn vẫn thót và co lại không lơ lả.
- g) Vẩy tay từ 200, 300, 400, 500, 600, 700 lần, dần dần tăng lên đến 1800 lần vẩy (tương đương với 30 phút).
- h) Phải có quyết tâm đều đặn tập trung vào sự luyện tập, không nên nóng, tập nhanh, tập nhiều vì dục tốc bất đạt. Nhưng cũng không nên tùy tiện, bữa tập nhiều, bữa tập ít hoặc nghỉ tập, vì như vậy sẽ làm mất lòng tin trong sự luyện tập, khó có hiệu quả.

Bắt đầu tập luyện, không nên làm tổn thương các ngón chân (Sau mỗi buổi tập, vuốt ve các ngón chân mỗi ngón chín 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 và 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 thì thường hay có trung tiện (đánh giã), 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 quy luật sinh hợp với vũ trụ: Thiên khinh Địa trọng.

Sở dĩ bệnh gan là do khí huyết của tạng gan không tốt gây nên khi bị tích lũy làm cho gan khó bài tiết. Do đó ảnh hưởng đến ống mật và cả tỳ vị. Luyện Dịch Cân Kinh có thể giải quyết được vấn đề này, nếu sớm có trung tiện là kết 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 chữa được cả chứng đục thủy tinh thể. Trong nội kinh có nói mắt nhờ huyết mà nhìn được. Khi khí huyết không dẫn đến được các bộ phận của mắt thì thường sinh ra các bệnh tật của mắt.

Đôi mắt là bộ phận của thị giác và cũng là bộ phận quan trọng của cơ thể.

Những Phản Ứng Khi Luyện Tập Dịch Cân Kinh

Khi luyện tập, cơ thể có những phản ứng nhưng tất cả đều là hiện tượng thái bệnh, không nên lo nghĩ. Sau đây là 34 phản ứng thông thường và còn nhiều phản ứng khác không kể ra hết được.

1. Đau buốt, 2. Tê dại, 3. Lạnh, 4. Nóng, 5. Đầy Hơi, 6. Sưng
7. Ngứa, 8. Ứa nước giải, 9. Ra mồ hôi, 10. Cảm giác như kiến bò
11. Giật gân, giật thịt, 12. Đầu khớp xương có tiếng kêu lụp cụp
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, 20. Nấc, 21. Trung tiện
22. Gót chân nhức như mưng mủ, 23. Cáu trắng dưới lưỡi
24. Đau mỏi toàn thân, 25. Da cứng, da chân chai rụng đi,
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 ra 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. Nhờ luyện tập Dịch Cân Kinh mà khí huyết lưu thông mới đưa nổi cặn bã ra ngoài nên mới sinh ra phản ứng.. Vậy không nên lo sợ, cứ tiếp tục tập như thường. Có một phản ứng hiển nhiên là đã khỏi một căn bệnh. Cứ tập luyện đều đặn sẽ đạt hiệu quả tốt.

Luyện tập dịch cân kinh đạt được 4 tiêu chuẩn sau :

Nội trung :

Tức là nâng cao can 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 luyện tập. Tứ trường tổ song song với nội trung sẽ làm cho tà khí bài tiết ra ngoài, trung khí dồn xuống, cơ năng sinh sản ngày càng mạnh.

Ngũ tam phát :

Nghĩa là 5 trung tâm của nhiệt dưới đây hoạt động mạnh hơn lúc bình thường. Đó là

- **Bách Hội:** Một huyệt trên đỉnh đầu,
- **Gio cung :** huyệt ở hai bàn tay,
- **Dũng tuyền:** huyệt ở hai gan bàn chân.

Khi luyện tập thì 5 huyệt này đều có phản ứng và hoàn toàn thông suốt . Nhâm đốc và 12 kinh mạch đều đạt tới hiệu quả, nó làm tăng cường thân thể, tiêu trừ các bệnh nan y mà ta không ngờ.

Lục phủ minh :

Đó là ruột non, ruột già, mắt, dạ dày, bong bóng tam tiêu sẽ thông suốt, nghĩa là không trì trệ. Lục phủ có nhiệm vụ tiêu hóa thức ăn, tiêu hóa, bài tiết được thuận lợi nên không 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 trở lên dần dần đến 1800 lần (khoảng 30 phút) mới tới ngưỡng cửa của điều trị. Người bệnh nặng có thể ngồi mà vẩy tay, tuy nhiên phải nhớ thót hậu môn và bấm 10 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 những bệnh nhân nâng số lần vẩy tay lên đến 5 hay 6 ngàn lần trong mỗi 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 1800 lần là 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 là một môn thể thao khác biệt. 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 nên dùng sức ở mức nặng một chút. Bệnh huyết áp thì nên 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 tập trên nguyên tắc là tập thể nào cho cảm thấy thoải mái, dễ chịu là đúng, là tốt nhất. Đông y cho rằng động tác nhẹ là bổ ích (ích lợi cho cơ thể), còn động tác mạnh là loại bỏ các chất cặn bã có

hại cho cơ thể (bệnh tật). Lý luận này đang được nghiên cứu.

Khi vẩy tay về phía sau dùng sức bảy phần. Khi vẩy tay về phía trước thuộc về quán tính, còn chừng 5 phần.

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.

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

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 tâm lý và sinh lý. Ta có thể làm những động tác nhẹ nhàng, thoải mái như trong môn khí công. Sau khi tập cũng phải bình tĩnh vẩy 10 đầu ngón tay và 10 đầu ngón chân đủ 9 lần. Người không đủ bình tĩnh, nên cần chú ý đến điểm này,

Luyện tập Dịch Cân Kinh đúng phép : Sau khi tập thấy ngứa và bụng nhẹ nhàng, hơi thở 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 luyện tập, 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.

Khi tập cần chú ý các điểm sau đây :

- Nửa thân trên buông lỏng (thượng hư)
- Nửa thân dưới giữ chắc, căng mạnh (hạ thực),
- Khi tay trả về 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.

1. 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 hiệu quả.

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

3. Khi tập nên tránh đứng đầu ngọn gió cả mùa hè lẫn mùa đông. Tóm lại cần lưu tâm những điểm sau :

- Khi tập luôn bám chặt các ngón chân vào mặt đất.
- Thót hoặc co hậu môn thật mạnh để giữ thể "thượng hư hạ thật".
- Vẩy tay từ ít tới nhiều và phải đạt 1800 trở lên mới có hiệu quả.
- Khi gặp phản ứng ùng ngại, đó là diễn biến tốt, cứ tập số lần như cũ. Khi hết phản ứng sẽ 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.