

THERAVĀDA
PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
卐★卐

BỆNH NAN Y CHỮA THẾ NÀO?



Biên soạn: *Tỳ Khuru Saṃvara Sila*

★ 12/ 2016 ★

MỤC LỤC

| | |
|---|-----------|
| <i>Lời nói đầu</i> | 3 |
| <i>Phần I: PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP DỊCH CÂN KINH</i> | 5 |
| <i>Nguồn gốc Dịch Cân Kinh</i> | 5 |
| <i>Nguyên lý lưu thông khí huyết</i> | 6 |
| <i>Tại sao Dịch Cân Kinh chữa được bệnh?</i> | 6 |
| <i>Tập Dịch Cân Kinh chữa bệnh gì?</i> | 7 |
| <i>Dịch Cân Kinh chữa bệnh ung thư?</i> | 8 |
| <i>Phương pháp tập Dịch Cân Kinh</i> | 10 |
| <i>Những phản ứng khi tập</i> | 14 |
| <i>Các vấn đề cần kết hợp với tập Dịch Cân Kinh</i> | 16 |
| <i>Các món ăn nên tránh ăn chung với nhau</i> | 17 |
| <i>Kinh nghiệm thực tế</i> | 18 |
| <i>Bài báo về Dịch Cân Kinh</i> | 26 |
| <i>Phương pháp Dịch Cân Kinh sao ít người biết?</i> | 28 |
| <i>Phần II: PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN TỨ NIỆM XỨ</i> | 31 |
| <i>Thiền tha thứ</i> | 33 |
| <i>Thiền tâm từ</i> | 33 |
| <i>Thiền tọa</i> | 34 |
| <i>Thiền hành</i> | 36 |
| <i>Thiền trong sinh hoạt</i> | 37 |
| <i>Hành thiền chuyên sâu ở đâu?</i> | 38 |

LỜI NÓI ĐẦU

Bệnh là một trong những nỗi khổ triền miên mà Đức Phật đã chỉ rõ trong Kinh Chuyển Pháp Luân (Tứ Diệu Đế) khi Ngài vừa mới thành đạo, cho Nhóm năm anh em Kiều Trần Như tại Vườn Nai. Khi mắc phải tật bệnh, chúng ta khổ sở biết bao vì bị căn bệnh hành hạ cả thân lẫn tâm, ngay cả những bệnh thông thường như đau răng, nhức đầu, sổ mũi, chứ đừng nói chi đến các căn bệnh nan y khiến mình cận kề cái chết.

Người xưa thường nói: “*Có bệnh thì vái tứ phương*”. Cho nên, việc chạy Đông, chạy Tây để mong cầu được lành bệnh là lẽ thường và phổ biến hiện nay.

Tây y dựa trên nền tảng khoa học kiểm chứng, có ưu thế là chẩn đoán rõ ràng, “*đau đâu, chữa đó*”, hiệu quả nhanh chóng, tức thời, sử dụng tiện lợi nhưng lại có nhiều tác dụng phụ, tạo cơ hội sinh ra các bệnh khác, vì can thiệp vào trực tiếp cơ thể con người như mổ xẻ, dùng thuốc hóa học.... Ngoài ra, hiện nay, Tây y cũng đã bó tay với nhiều căn bệnh thời đại.

Còn Đông y dựa trên triết lý âm dương, có ưu điểm là chữa trị bệnh hiệu quả tận gốc, không gây phản ứng phụ nhưng lại rườm rà trong việc chế thuốc, hiệu quả chậm, mất nhiều thời gian chữa trị. Vì Đông y chẩn đoán, theo dõi và chữa bệnh theo kinh nghiệm truyền thống, mang tính tổng quát, nhưng không có cơ sở khoa học kiểm chứng rõ ràng, không theo kịp với các bệnh thời đại nên hiệu quả chữa trị còn hạn chế và ít người tin tưởng.

Thông thường, sau khi mệt mỏi chạy theo hai cách chữa bệnh phổ biến trên mà vẫn vô phương cứu chữa, bệnh nhân dễ dàng chuyển sang các hình thức chữa bệnh mê tín dị đoan, đi chùa, đi miếu, cầu trời, khấn Phật,... để rồi lại tiếp tục “*tiền*

mất, tật mang". Đây là tâm lý chung của tất cả mọi người, chỉ có ai mắc phải mới thấm thía nỗi khổ niềm đau của người đang chịu bệnh tật dày vò từng giờ, từng phút.

Khi chúng tôi tham dự Khóa thiền Vipassana tại Tịnh xá Ngọc Thành và đủ duyên được Ni Sư Kiến Liên (Trụ Trì) giới thiệu cho quyển sách Dịch Cân Kinh. Sư Bà cho biết đã luyện tập nhiều năm nên dù tuổi cao (hơn 80 tuổi) nhưng sức khỏe vẫn dồi dào, tâm hồn tươi trẻ, vui vẻ và luôn hăng say làm nhiều Phật sự.

Sau khi đọc, thấy nội dung sách hay nhưng chưa tin lắm nên chúng tôi tìm tòi thêm trên mạng Internet. Thông qua các bài báo và các film Video trên mạng, chúng tôi biết được nhiều thông tin cụ thể và đáng tin hơn về hiệu quả kỳ diệu của việc tập Dịch Cân Kinh. Riêng bản thân, qua một thời gian ngắn tập luyện, chúng tôi cảm thấy cơ thể được khỏe mạnh và tinh thần phần chấn hơn nhiều.

Chúng tôi có ý định soạn lại quyển sách cho đầy đủ, đảm bảo độ chính xác và tin cậy hơn nhằm giúp cho những ai đang cần qua cơn nguy khốn. Ngoài ra, chúng tôi cũng xin giới thiệu thêm về Phương pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ nhằm để tâm được an lạc, sáng suốt hơn, hỗ trợ đắc lực cho việc chữa bệnh triệt để, nhanh chóng cả thân lẫn tâm.

Nay, chúng tôi xin giới thiệu quyển sách này giúp bệnh nhân vượt qua khổ cảnh nếu tin tưởng luyện tập đúng cách. Hy vọng mọi người cùng nhau chia sẻ thông tin này thêm cho nhiều người biết để họ cũng đạt được sự lợi ích như mình.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Miến Điện, 2016

Tỳ Khưu Saṃvara Sīla

PHẦN I

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP DỊCH CÂN KINH

NGUỒN GỐC PHƯƠNG PHÁP DỊCH CÂN KINH

Thiền Sư Bồ Đề Đạt Ma (Bodhi Dharma) là Tam Thái Tử, con của Vua Hương Chí Quốc, Thiên Trúc, Ấn Độ. Tuy thuộc dòng dõi vua chúa, quý tộc nhưng Ngài không hề ham muốn lối sống cao sang, phù phiếm, xa hoa, nên bỏ nhà, xuất gia theo Cao Tăng Bát Nhã Đa La. Theo lịch sử Thiền Tông, Ngài là vị Tổ thứ 28 truyền thừa mạng mạch Phật Pháp tính từ thời Đức Phật Thích Ca và là vị Tổ khai sáng Thiền Tông Trung Hoa nói riêng, Đông Nam Á nói chung.

Vào thế kỷ thứ 6 (sau Công nguyên), Ngài từ Ấn Độ sang Trung Quốc hoàng pháp, rồi trụ trì chùa Thiếu Lâm Tự trên núi Tung Sơn, tỉnh Hà Nam. Khi đó, có nhiều đệ tử trong chùa xanh xao, ốm yếu vì họ tinh tấn ngồi thiền lâu mà ít khi vận động cơ thể. Do đó, Ngài đã dạy phương pháp Dịch Cân Kinh cho đệ tử luyện tập mỗi ngày.



Dịch Cân Kinh là gì? Dịch là thay đổi, Cân là gân cốt và Kinh là phương pháp. Dịch Cân Kinh là phương pháp luyện tập gân cốt và ý chí để chuyển yếu thành mạnh. Dịch Cân Kinh là phương pháp kết hợp giữa Động và Tĩnh, giữa Cương và Nhu, giữa Thần và Khí, giữa Khí và Lực. Đặc điểm của Dịch Cân Kinh là rất đơn giản, dễ tập, thích hợp cho mọi lứa tuổi, già, trẻ, trai, gái.

NGUYÊN LÝ LƯU THÔNG KHÍ 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). Tình trạng sức khỏe của con người liên quan chặt chẽ với "khí huyết" lưu thông trong cơ thể.

Khi 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 khí thải và thức ăn từ các tế bào trên cơ thể, thu hồi về để bài tiết ra ngoài.

Nếu khí huyết tuần hoàn tốt, phát huy tác dụng tốt của máy, thì quá trình sinh lý của cơ thể con người tự nhiên điều hòa, sức khỏe của con người đương nhiên đảm bảo.

TẠI SAO TẬP DỊCH CÂN KINH CHỮA ĐƯỢC BỆNH?

Tập "Dịch Cân Kinh" cơ hoành lên xuống dễ dàng, ruột, thận và dạ dày tiếp được thêm khí nên cũng gây nên tác dụng hưng phấn, và khi chức năng của máu tăng lên, giúp cho việc thải độc tố ra ngoài, hấp thụ chất dinh dưỡng được tốt. Luyện "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.

Cho nên, nếu chúng ta tập luyện phương pháp này thường xuyên trong thời gian dài, khí huyết sẽ sung mãn và lưu thông vận hành khắp toàn thân, cơ thể cường tráng, đẩy lùi được những bệnh tật kinh niên (thậm chí là nan y), lại còn giúp hồi xuân và kéo dài tuổi thọ.

TẬP DỊCH CÂN KINH GIÚP CHỮA BỆNH GÌ?

Tập "Dịch Cân Kinh" khí huyết toàn thân lưu thông, thải độc tố ra ngoài, thấy ăn tốt, ngủ ngon, nên làm tăng sức khỏe

cho các bệnh nhân. Vì vậy, tập Dịch Cân Kinh có thể nhiều bệnh như:

- Suy nhược thần kinh, huyết áp cao.
- Bệnh tim, bệnh thận, bệnh gan các loại.
- Bán thân bất toại, bệnh trĩ nội và ngoại.
- Trúng gió, méo mồm, lệch mắt.
- Hen suyễn, lao phổi.
- Bệnh mắt: đau mắt đỏ, cận thị, đục thủy tinh thể (thông minh),....
- Thậm chí dứt bệnh ác hiểm là bệnh ung thư cũng khỏi.

Trên đây, chúng tôi chỉ liệt kê các bệnh đã được nhiều người chữa khỏi. Nếu quý vị có bệnh nào khác, thì cũng nên thử nghiệm một thời gian xem sao (ít nhất là 1 tháng, kèm theo phương pháp chữa trị cũ) vì chẳng hại gì.

Nếu thấy hiệu quả, xin vui lòng phổ biến cho nhiều người khác biết. Vì 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. "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.

DỊCH CÂN KINH CHỮA ĐƯỢC BỆNH UNG THƯ?

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 ngòi 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.

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 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 tất cả lực 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 "Dịch Cân Kinh". Bởi phương pháp này thay đổi và tăng cường "khí huyết", vì thế nó trị được "trĩ nội", "trĩ ngoại".

Theo số liệu thống kê:

- *Cụ Quốc Chu 78 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, 43 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 Đính, 60 tuổi, bị ung thư phổi kiêm bán thân bất toại, tập 5 tháng khỏi bán thân bất toại, kiểm tra lại thì khối ung thư phổi cũng biến luôn.*

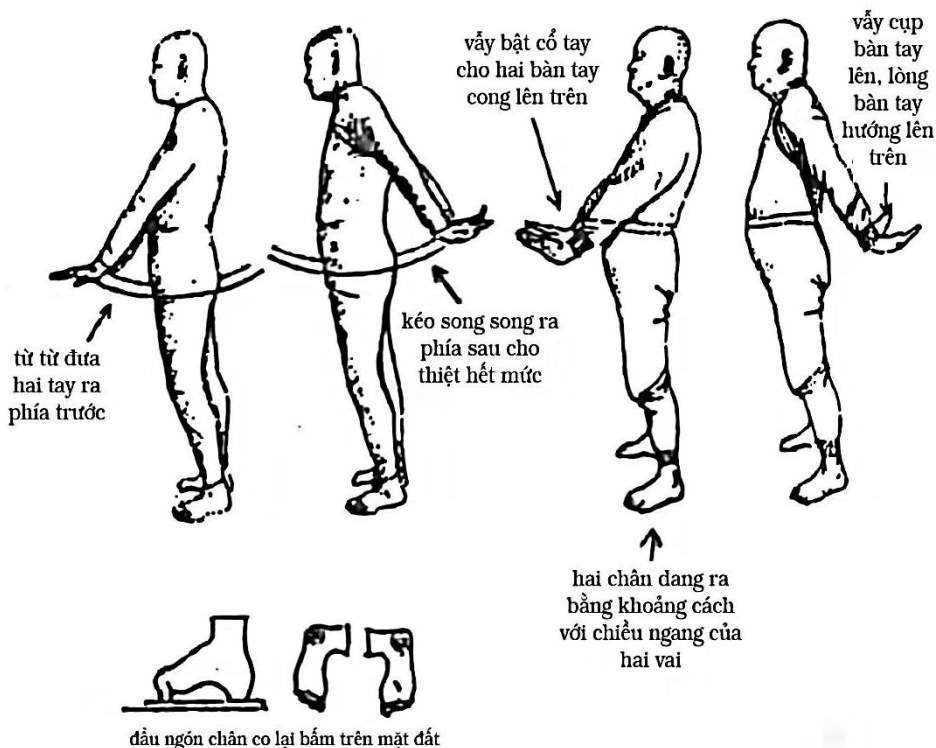
PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP

➤ CÁC BƯỚC TẬP DỊCH CÂN KINH:

- *Chọn vị trí trong nhà hay ngoài trời yên tĩnh, không khí trong lành nhưng tránh hướng gió thổi.*
- *Trước khi tập nên đứng bình tĩnh cho tim được thoải mái để*

chuyển hóa về sinh lý và tâm lý.

- Đứng thẳng lưng trên đồ lót chân hay mang dép, tránh đứng trực tiếp trên sàn nhà, nền đất.
- Dạng hai chân rộng bằng hai vai, bám mạnh các đầu ngón chân xuống mặt đất, gồng hai chân và đùi cứng.
- Nửa thân trên buông lỏng, nửa thân dưới hơi gồng cứng. Cổ và lưng thẳng.
- Luôn thót hậu môn lên cho kín bằng cách hít mạnh vào.
- Lưỡi đung nướu răng trên, miệng ngậm bình thường.



- Dùng sức vẩy thật mạnh hai cánh tay duỗi thẳng ra sau,

lòng bàn tay ngửa, cong lên, 5 ngón tay khép kín. Vẩy tay ra sau càng mạnh thì ngực chuyển động càng lên cao, khí huyết lưu thông càng nhiều.

- *Rồi thả lỏng không dùng sức, đưa hai tay về phía trước theo trớn, 5 ngón tay khép kín co lên.*
- *Thở bình thường, hai mắt nhắm lại, không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý đếm số khi vẩy tay ra sau. Nếu quên số đếm thì quay lại đếm từ số 1.*
- *Tốc độ vẩy ban đầu chậm, rồi nhanh dần, trung bình 1 giây được 1 cái. Vẩy tay từ 600 cái lên tới 1.800 cái trong khoảng 30 phút. Người bệnh nhẹ nên vẩy nhanh và dùng sức nhiều. Người bệnh nặng nên vẩy chậm và hẹp vòng.*

➤ **CHÚ Ý:**

- ❖ *Không nên tập khi ăn cơm no, lúc bụng quá đói và không tập quá sức, thấy mệt thì tập chậm lại hoặc nghỉ.*
- ❖ *Không nên nhịn đại, tiểu tiện trong khi tập.*
- ❖ *Khi vẩy xong, không nên đi liền mà ở tại chỗ xoa bóp các khớp chân, ngón chân, ngón tay và khớp vai....*
- ❖ *Sau khi tập xong, không nên uống nước lạnh và tắm liền.*
- ❖ *Bệnh nhân nặng, có thể ngòì mà vẩy tay, tuy ngòì nhưng phải nhớ thót dít và bấm 10 đầu ngón chân.*
- ❖ *Chỉ vẩy tay về phía sau dùng sức 7 phần, không vẩy về phía trước, mà do phản xạ trả về của cánh tay là 3 phần.*
- ❖ *Tâm không nghĩ ngợi gì, chỉ chờ đếm số khi vẩy tay ra sau. Nếu tinh thần không tập trung, tư tưởng phân tán, thì khí huyết loạn xạ, không tốt.*
- ❖ **Tại sao phải đếm số?** *Đếm để nhớ và làm cho óc được bình tĩnh, tim được trầm tĩnh, có tác dụng làm cho bộ não*

được thẳng bằng và nghỉ ngơi (và không được nghỉ ngơi lung tung). Chính khí được bồi dưỡng.

- ❖ **Số buổi tập:** 3 buổi/ngày, sáng thanh lâm tập mạnh, chiều trước khi ăn tập vừa, tối trước khi ngủ tập nhẹ.
- ❖ **Số lần vẩy tay không nên ít:** Ngưỡng cửa của sự chuyển biến bệnh là 1.800 lần vẩy tay, có bệnh nhân vẩy tới 3.000-6.000. Số 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.
- ❖ Khi vẩy tay tới 600 cái trở lên, thường thường có trung tiện, hắt hơi, hai chân nhức mỏi, toát mồ hôi, mặt nóng bừng... đấy là hiện tượng bình thường đừng ngại.
- ❖ Trung tiện (đánh rắm) và hắt hơi là do nhu động của đường ruột tăng lên, đẩy mạnh cơ năng tiêu hóa. Nếu sớm có trung tiện là có kết quả tốt.
- ❖ **Tốc độ vẩy thế nào?** Vẩy tay nhanh quá làm cho tim đập nhanh, mà chậm quá thì không đạt hiệu quả, nên trung bình là 1 giây, 1 cái.
- ❖ **Vẩy tay nên dùng sức nhiều hay ít, nặng hay nhẹ?** Không dùng sức quá mạnh, nhưng nếu vẩy nhẹ quá cũng không tốt vì bắp vai không được lắc 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 sức vẩy mạnh và nhanh. **Bệnh huyết áp cao** thì nên vẩy tay chậm và nhẹ.
- ❖ **Tập "Dịch Cân Kinh" thế nào cho đúng?** Nếu vẩy tay nhanh mà tê 10 đầu ngón tay là do ta quên không thót hậu

môn hoặc để hở 10 ngón tay. Nếu đầu nặng là do cổ không thẳng. Vì vậy, ta nên thỉnh thoảng kiểm tra và điều chỉnh lại tư thế và kỹ thuật 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, nhanh nhẹn hơn, tươi tỉnh hơn là tập đúng. Mình nên xem xét tập thể nào thấy thoải mái và dễ chịu hơn là đúng, là tốt nhất.
- ❖ Nên thường xuyên đọc lại hướng dẫn nhiều lần để nắm rõ kỹ thuật và có động lực, quyết tâm luyện tập.
- ❖ **Phải quyết tâm, nhẫn nại luyện tập** cho đến nơi và đến chốn, phải vững vàng tin tưởng, không nghe lời bàn ra nói vào mà chán nản bỏ dở. Nếu ta khi tập, khi nghỉ, không đủ số nhất định, nghỉ hoặc và bị động dư luận bên ngoài, thấy phản ứng đã lo sợ, bỏ tập, hỏi làm gì có kết quả tốt. Cho nên, ta phải quyết tâm tập đủ số nhất định và đều đặn mới có hiệu quả rất lớn.
- ❖ **Phải lạc quan:** không lo sợ vì bệnh mà mọi người cho là hiểm nghèo, mà tin rằng mình sẽ thắng bệnh do luyện tập.

NHỮNG PHẢN ỨNG KHI LUYỆN TẬP

Khi tập "**Dịch Cân Kinh**" có thể có những phản ứng, đều là hiện tượng thải bệnh không đáng ngại. Có rất nhiều phản ứng khác lạ xảy ra, xin kể ra đây các phản ứng thông thường:

- Ban đầu, đau các cơ khớp vai, khớp tay và chân, ... vì các cơ bị giãn ra, sau 1 tuần sẽ hết hay tập giảm số lần lại.
- Đau buốt toàn thân, tê dại, lạnh, nóng, đầy hơi, sung, 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 rụng đứng, âm nang to lên, lưng đau, máy mắt, mí mắt giật, đầu nặng.*
- *Hơi thở ra nhiều, thở dốc, tăng tiện, gót chân nhứt nhối như măng mủ, huyết áp biến đổi.*
- *Cụm trắng ở lưỡi biến đổi, da cứng và da dầy 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 trượt khí trong người bị bài tiết ra ngoài cơ thể, loại trừ chất ứ đọng, tích tụ gây bệnh tật. Có phản ứng là do 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 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. Luyện "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.

➤ **TÓM LẠI CÓ MẤY ĐIỀU CẦN LƯU TÂM KHI TẬP:**

- *Khi tập luôn luôn bấm mười ngón chân xuống, thót hậu môn, để giữ tư thế trên nhẹ lỏng, dưới gồng chặt.*
- *Vẫy tay phải đạt tới 1.800 cái trở lên mới có hiệu quả.*
- *Có phản ứng, đừng ngừng tập, vì đó là diễn biến tốt. Cứ tập*

số đếm như cũ, qua phản ứng, sẽ tăng số lần vẩy tay.

- ❖ *Vững lập trường, không hoang mang vì dư luận, lạc quan với cuộc sống. Kiên trì, quyết tâm luyện tập luyện đến chốn, tin tưởng "bệnh tật sẽ khỏi", thì sẽ hết bệnh nan y.*
- ❖ *Phương pháp để tập, không tốn tiền, tốn công nhiều, chỉ cần dành thời gian mỗi ngày tập 3 buổi, mất khoảng vài giờ. Có quyết tâm là thực hiện ngay, càng để chậm và ngần ngại càng khó khăn thêm, càng lâu khỏi bệnh.*

➤ **CÁC VẤN ĐỀ CẦN KẾT HỢP VỚI TẬP DỊCH CÂN KINH:**

✓ **Tu tập: bỏ ác, làm thiện để giảm nghiệp lực**

- ❖ *Giữ giới tránh sát sinh (trực tiếp giết và bảo người khác giết để mình ăn), đồng thời nên phóng sinh nếu có thể.*
- ❖ *Tự làm hoặc nhờ người thân làm việc phước thiện như bố thí, cúng dường, phát tặng Kinh Phật, sách chữa bệnh...*
- ❖ *Nghe kinh, đọc sách Phật Pháp để tâm trí an ổn, tinh thần lạc quan và tăng trưởng phước báo trí tuệ.*

✓ **Việc ăn uống nên cần trọng:**

- ❖ *Không uống rượu, bia, hút thuốc.*
- ❖ *Hạn chế tối đa sử dụng các sản phẩm có chất bảo quản đóng hộp, đóng gói như cà phê, trà, nước ngọt*
- ❖ *Mỗi bữa ăn chỉ cần 3 phần thịt cá, 7 phần rau, củ, quả và có nhiều loại thức ăn đảm bảo đầy đủ chất dinh dưỡng.*
- ❖ *Hạn chế ăn thịt vì trong thịt có nhiều độc tố và chất kháng sinh (ngày nay, khi nuôi heo, gà, người ta dùng thực phẩm, thuốc tăng trọng và kháng sinh nhiều) sẽ làm khí huyết ứ đọng, khối u phát triển, sức đề kháng yếu, ... nên bệnh tật khó giảm.*

❖ *Ưu tiên ăn nhiều rau, củ, quả hợp vệ sinh, dễ tiêu hóa và lưu thông khí huyết. Mỗi tuần chỉ nên ăn tối đa 3 quả trứng (gà ta tốt hơn). Đặc biệt mỗi ngày dùng ít nhất 3 quả chuối sứ để phòng bệnh tai biến và các lợi ích khác.*

❖ **Các món ăn nên tránh ăn chung với nhau gây hậu quả:**

| | | |
|----|--|----------------------|
| 1 | mật ong + Bột Sắn Dây | Chết Người |
| 2 | Mật Ong + Sữa Đậu Nành | Chết Người |
| 3 | Rắn Cắn + ăn Cua/ Cá | Chết Người |
| 4 | Trứng Ngỗng + Tỏi | Chết Người |
| 5 | Thanh Long + Bình Bát | Chết Người |
| 6 | Baba + Rau Dền | Chết Người |
| 7 | Thịt Chó + Nước Trà | Ung Thư |
| 8 | Cà chua + Khoai Tây | Ung Thư |
| 9 | Gan + Giá (Đỗ) | Ung Thư |
| 10 | Ốc, Trai, Hến, Cua + Cà Chua, Ớt, Cam, Chanh | Chất độc bảng A |
| 11 | Nước Luộc Gà + Rau Cải Xanh | Độc |
| 12 | canh Trứng + Cà Chua + Lá Hành | Độc |
| 13 | Sò, Ốc, Cua + Hoa Quả | Kết Thành Chất Độc |
| 14 | Trứng Vịt + Tỏi | Ngộ Độc |
| 15 | Đường Đỏ (Mật) + Sữa Đậu Nành | Tiêu chảy - Đau Bụng |
| 16 | Hải Sản + Hoa Quả | Tiêu chảy - Đau Bụng |
| 17 | Baba + Rau Sam | Đau Bụng |
| 18 | Khoai Lang + Quả Hồng | Lở Loét Dạ Dày |
| 19 | Sữa Chua + Hoa Quả | Khó Tiêu - Tiêu Chảy |
| 20 | Chuối hột + Mật Đường | Chướng Bụng |
| 21 | Thịt Gà + Rau Kính Giới | Phong Thấp |
| 22 | Ăn Trái cây ngay sau bữa ăn | Ko tốt |

KINH NGHIỆM THỰC TẾ

1. Sư Bà Kiến Liên, hiện đang trụ trì Tịnh xá Ngọc Thành, 37/12 đường 41, khu phố 6, Phường Linh Đông, Q. Thủ Đức, TP. HCM, ĐT: 0938.598.201.

Chúng tôi đã được Sư Bà giới thiệu phương pháp này và tặng sách hướng dẫn tập luyện Dịch Cân Kinh khi tham dự Khóa thiền Vipassana tại đây năm 2014 (*Tịnh xá Ngọc Thành thường xuyên tổ chức các Khóa thiền Vipassana do các Thiền Sư Quốc Tế giảng dạy*). Khi đó, Sư Bà khoe rằng năm nay, đã hơn 80 tuổi mà vẫn có thể đi đứng nhanh nhẹn, lên lầu, xuống lầu mà không mệt (trước đó, đi đứng khó khăn, yếu ớt) cùng với các chứng bệnh về già cũng tiêu mất.

Mặc dù đã lớn tuổi, nhưng Sư Bà vẫn còn hăng hái tham gia nhiều việc Phật sự với tinh thần lạc quan, vui vẻ, trí tuệ minh mẫn, xử lý công việc rất quyết đoán và ổn thỏa.

Sư Bà nói tất cả là do nhờ tập luyện Dịch Cân Kinh mỗi ngày (ít nhất 1.800 cái) kết hợp với việc hành thiền ngày 2 buổi. Nếu ai có dịp đến Tịnh xá được gặp Sư Bà trò chuyện sẽ có cảm giác vui vẻ và yêu đời hơn trước. Để có niềm tin hơn hay thắc mắc về việc tập luyện Dịch Cân Kinh, quý vị có thể liên hệ với Sư Bà qua số **ĐT: 0938.598.201** hoặc đến trực tiếp tại Tịnh xá Ngọc Thành theo địa chỉ trên.

2. Chú Tâm Quảng, 52 tuổi, ở Sài Gòn, Điện thoại: 0903857214.

Năm 1996, do hoàn cảnh gia đình nghiệp ngã, tôi phải lao碌 kiếm sống, ăn uống, sinh hoạt và nghỉ ngơi không đều độ, nên bị chứng đau bao thận do suy thận ở giai đoạn khốc liệt nhất. Tôi phải gặp Bà Bác Sĩ thường xuyên để lấy thuốc

giảm đau. Sau 4 lần uống, thì lờn thuốc nên chỉ còn cách cuối cùng là giải phẫu.

Tôi hỏi Bà: “*Thưa Bác sĩ, mổ xong, có chắc lành bệnh không? Có di chứng gì không? Mức độ an toàn ca mổ bao nhiêu phần trăm?*”. Bác sĩ nói: “*giải phẫu là biện pháp cuối cùng giải quyết. Bệnh thận của anh nếu được phát hiện sớm thì may ra kết quả cao hơn. Hiện nay, ở nước mình, mổ thận vẫn còn 5 ăn, 5 thua. Đành chịu thôi! Không có cách nào khác*”.

Trở về nhà lòng buồn rười rượi, muốn chết quách cho xong để khỏi phải chịu đau nữa. Cơn đau bão thận hồi chiều tôi vừa trải qua thật khủng khiếp. Ngay khi đó, điều mong muốn duy nhất của tôi là đứng trên nóc một tòa nhà cao tầng, thì mọi điều sau đó sẽ đơn giản hơn. Ai có trải qua cơn đau bão thận này một lần, mới biết được sự đau đớn thân xác mà một người bằng xương bằng thịt phải chịu.

Là Tín độ Phật giáo thuần thành, tôi đến chùa cầu Sư tiếp sức và chỉ giáo. Thầy khuyên và nhắn nhủ tôi hãy hướng tâm về 10 phương Phật. Thầy cũng sẽ hộ niệm giúp cho 1 phần. Ngoài ra, con cũng nên nhờ đến Bác sĩ tiếp tay.

Đang vô cùng thất vọng về số phận hẩm hiu của mình, tôi chỉ nghĩ đến các cách chết, sao cho gọn, sạch sẽ, ít phiền hà người khác. Quyết định như vậy, tôi cất số thuốc Bác sĩ cho vào ngăn tủ và vô tình tôi thấy cuốn Dịch Cân Kinh. Tôi dẫn đo suy nghĩ và liên tưởng đến Tổ Bồ Đề Đạt Ma với cuốn Dịch Cân Kinh lừng danh ở đất Trung Hoa phong kiến.

Tôi nhớ đến nhiều bài báo của Anh, Mỹ, Pháp, Nhật có đề cập đến một phương pháp thể dục mà người Hoa khắp nơi trên thế giới tập vào buổi sáng. Thể thức chỉ đơn giản là đứng

2 chân dang rộng bằng 2 vai, chân bám chặt các ngón xuống đất, người gồng 2 chân. Hai tay vẩy mạnh ra sau tối đa...

Tôi nghĩ tập sai cũng tốt, tập đúng cũng tốt. Tập sai thì coi như là tập thể dục. Tập đúng thì chuyển hóa gân, mạch, khí huyết lưu thông chữa được bệnh tật. Nghĩ như thế nên tôi bắt đầu tập liền. Tôi rất khó khăn phải đứng thẳng, đứng yên cho vững, không xê dịch chân, thế mà sách dạy đứng thẳng lưng, 2 chân bám chặt xuống thảm đất. Nhưng tôi cũng cố gắng tập suốt 2 tiếng.

Kết quả, mồ hôi ra như tắm, cảm giác vùng thận ảm ảm, cứ như được xoa bóp, dễ chịu hơn một chút. Nghỉ ngơi được khoảng 1 tiếng rưỡi, tôi tiếp tục tập suốt 2 tiếng rưỡi. Mồ hôi ra nhiều trên đầu. Lần này, tôi thấy có sự khỏe khoắn và hưng phấn hơn trước. Tôi tạm cho qua việc tìm cái chết để thử theo phương pháp này một thời gian xem sao.

Ngủ một đêm ngon giấc, sáng dậy, tôi nghĩ rằng lâu không hoạt động cơ thể mà hôm qua tập suốt mấy giờ liền, chắc dậy uể oải lắm. Không ngờ, khi có ý dậy, lập tức vùng dậy ngồi ngay lên được, rồi đứng dậy, xoay mình nhẹ nhẹ, thử vịn mình một cái khá mạnh để thử sự chịu đựng của hai trái thận. Không hề đau, chỉ có sự cảm nhận hơi vướng vướng ở vùng thận thôi.

Tôi tiếp tục tập từ 6h đến 8h sáng. Nghỉ ngơi, ăn sáng và đi bộ thư giãn trong nhà, đến 9h30, tôi tập tiếp đến 11h35. Mồ hôi vẫn ra nhiều nhưng không phải như cảm gáo nước xối như chiều hôm qua, mà chỉ rịn rịn từ đầu xuống mặt, lưng, ngực và cả lòng bàn chân, tay. Trong lúc tập, khi vẩy tay ra sau lưng, hậu môn nhú lại, cảm giác có cái gì nhột nhột bò lên từ dưới

thận theo xương sống hướng lên lưng và vai. Cảm giác rất dễ chịu, hai trái thận như được xoa bóp, mát sa cảm giác rất khoan khoái, êm nhẹ.

Như vậy, cơn đau bão thận cấp tính ngừng lại ngay từ bài tập đầu tiên với 2 giờ đồng hồ. Sau một tháng, tôi không còn chút e ngại, sợ sệt cơn đau quái ác kia nữa và cho đến nay ngày 15/03/2000. Cơn đau kia đã không lần nào trở lại.

Bác sĩ ở Bệnh Viện Hòa Hảo tuyên bố sau khi siêu âm: Không có triệu chứng của bệnh thận như anh nói. Thận anh tốt là khác. Cuối năm 2002, khi khám sức khỏe để bỏ túc bằng lái xe, được dịp này, tôi cũng khám lại thận xem ra sao. Bác sĩ nói rằng thận tôi còn tốt hơn của nhiều thanh niên nữa. Điều khá kỳ lạ, sau lần tự trị bệnh cho mình bằng Dịch Cân Kinh, tôi rất yên tâm và tràn đầy tự tin trong cuộc sống.

Sau khi biết tôi khỏi bệnh, bà Bác sĩ trước đây chữa bệnh thận cho tôi thật ngạc nhiên và hỏi mượn sách tập luyện Dịch Cân Kinh (từ năm 1996). Chúng tôi thường xuyên trao đổi với nhau về đề tài này. Bây giờ, bà hay khoe với tôi là bà đã hướng dẫn cho nhiều bệnh nhân khác sớm thoát khỏi sự dày dò của các căn bệnh mãn tính.

Ở Sài Gòn, hiện có rất nhiều người tập phương pháp này, nếu như ai muốn biết có một người như thế đang tập luyện để giữ gìn sức khỏe, có thể gọi số điện thoại: 0903857214.

3. Bà Nguyễn Thị Phương 70 tuổi, Cán bộ hưu trí, thường trú ấp 6, xã An Phước, Long Thành, Đồng Nai, Số ĐT: 0613.546831.

Tôi có bệnh tiểu đường mãn tính, sau nhiều phen chữa trị y khoa không hiệu quả, khi tăng, khi giảm (số đường huyết thường từ 280 đến 320). Sau khi tập Dịch Cân Kinh, ngày 3 lần, 1 lần khoảng 3 giờ. Khi bắt đầu tập, mỗi lần chỉ 5 phút, tôi cũng cảm thấy mệt. Sau khi nghe lời hướng dẫn, mỗi ngày cố gắng tăng lên từ từ.

Một tháng sau, tôi có thể thường xuyên tập ngày 3 lần, mỗi lần ít thì 1 giờ, nhiều thì 3 giờ. Ngày trước, sống chủ yếu để cầu mong được danh vị và tài lộc thăng tiến. Nay, phần lớn thời gian có trong ngày, tôi chỉ nghiêng về việc tập luyện này để đạt được hiệu quả chữa bệnh. Có chút thời gian rảnh nào không phải tiếp khách, thì tôi tập liền.

Tôi chú ý từng chữ, từng lời, từng ý trong bài hướng dẫn, không bỏ sót một chi tiết nào. Nếu như ban đầu, tôi thấy chán nản và xem thường những động tác này như phều phào, bơi trong không khí, tưởng như không chút sức lực nên không chút niềm tin nào, thì nay, khi sức khỏe tôi đã hồi phục. Bệnh tiểu đường gần như biến mất. Đường huyết sau một tháng tập là 73,6mg/dl. Bác Sĩ chuyên khoa cho biết đây là con số đường huyết của người bình thường.

Chưa kể các chứng nhức đầu, chóng mặt, do não thiếu oxy, máu không lưu thông tới được, thân thể nhức mỏi nhất là sáng thức dậy, không muốn trở mình, nay cũng đã hết. Tôi làm vườn, đi bộ suốt ngày, vui vẻ với con cháu, bạn bè và người thân, không thấy mệt mỏi.

Thấy tôi vui vẻ với mọi người, nhất là trao đổi kinh nghiệm tập Dịch Cân Kinh với bạn bè, bà con xa gần, những người thân cận với tôi cũng còn thấy bất ngờ.

Nay tôi viết lại đôi hàng kinh nghiệm tôi đã trải qua, gọi là góp duyên cho người kế tiếp đọc được quyển sách này trong những lúc không còn tin tưởng vào mình nữa. Tôi sẵn lòng hoan hỷ trao đổi và trình bày lại những điều gì mà người mới tập còn có chỗ vướng mắc. Các bạn có thể liên hệ với tôi qua số điện thoại **0613.546831** và địa chỉ nêu trên.

4. Bà Định, 51 tuổi, đã làm y tá xã An Phước, Long Thành, Đồng Nai.

Tôi bị chứng gan to, sưng gan cổ trướng, da mặt vàng, khó thở, ăn uống khó tiêu, đại tiện táo bón, làm việc mau mệt, hay chán nản, gắt gỏng, bực mình với mọi người xung quanh Vì làm trong ngành y tế, hàng ngày, tôi tận mắt thấy bệnh nhân tuyệt vọng trước những căn bệnh nội tạng mãn tính. Tôi nghĩ rằng đời mình rồi sẽ qua đi, có điều không vui vẻ khi phải ra đi với một thân thể bệnh hoạn khi các Bác Sĩ bó tay. Tình cờ đọc được quyển sách này.

Như một người đang chơi vui trên biển cả, dẫu không còn chút hy vọng nhưng tôi quyết thử để tạo ra cho mình cơ hội dù mong manh. Nếu không thử hay không dám thử thì cả cái cơ hội hiếm hoi duy nhất tạo ra cho mình con đường sống, tôi cũng đánh mất. Tôi chú ý làm dần dần cho đến khi thuần thục và quen với từng động tác chi li nhất.

Cứ thế, tôi tập ngày 3 lần, mỗi lần ít thì nửa tiếng, lâu thì 3 tiếng khoảng 5000 cái mỗi buổi tập. Sau nửa tháng, điều đầu tiên tôi thấy tin tưởng nhất là cái bụng tôi vốn rất to, nay xẹp lại

như bong bóng xì hơi. Sắc da vốn rất vàng, nay đã có có đôi chỗ sáng lên. Tôi thở khỏe khoắn, nhẹ nhàng, không phải cố gò lưng, nghẹn cổ cho mỗi hơi thở như trước đây. Tôi vẫn giữ mức độ tập đều.

Sau 1 tháng 20 ngày, nay bụng đã xẹp hẳn. Tự khám, thấy bệnh giảm rất nhiều các triệu chứng. Nhưng không chủ quan tin vào mình nên tôi lên thành phố đến Bệnh Viện Hòa Hảo siêu âm. Bác Sĩ cho biết: Gan có hiện tượng thu nhỏ lại nhiều lắm. Báng đã tự tiêu hủy. Người hồng hào, nhuận sắc, vui vẻ với mọi người xung quanh. Tiêu tiểu hàng ngày tốt, đều đặn, đúng giờ.

Nay, tôi thấy mình đi đứng nhẹ nhàng, nhanh nhẹn, thoát bát. Bụng gọn thon, mềm hẳn lại. Bạn nào cần nghiên cứu hay thắc mắc cách tập Dịch Cân Kinh, cứ liên hệ với tôi ở địa chỉ trên.

5. Bà Mùi Thanh, Cán bộ hưu trí 56 tuổi, hiện đang ở Long Thành, Đồng Nai, Số ĐT: 0613.826474.

Tôi bệnh tiểu đường mãn tính trên 30 năm. Bệnh diễn biến ở thời kỳ cuối, không còn chút hy vọng cứu vãn gì được nữa. Bản thân và gia đình đã có những bước chuẩn bị, còn có chứng suy nhược tổng thể, người ngày càng khô quắt lại. Khi nào đó, đường huyết cũng trên dưới 300. Da thịt nhiều vùng tê nhức hay mất cảm giác.

Sau tháng thứ nhất tập Dịch Cân Kinh, độ đường giảm còn 80. Người nhẹ nhàng hơn trước, thở tốt nhưng thỉnh thoảng vẫn còn chứng nhức đầu, chóng mặt, mắt phương hướng, nhức nhối toàn thân như kim châm.

Sau tháng tập thứ hai, đường huyết còn 75. Tôi ăn uống ngon miệng, ngồi lâu không tê mỏi, thân thể bớt nhức. Sau tháng thứ ba, đường huyết còn 65,5. Tôi cảm thấy yêu đời, vui vẻ và sức nhả nại, chịu đựng cao hơn. Ngồi được lâu hơn mà không tê mỏi, đau nhức toàn thân như kim châm như trước. Tôi sẵn lòng trao đổi, chia sẻ và hướng dẫn khi có người cần đến kinh nghiệm tập để trị bệnh mãn tính. Nay tôi vẫn tập thường xuyên 3 lần, tổng cộng 6000 cái, mất khoảng 3 đến 4 tiếng mỗi ngày. Với tôi, sức khỏe là quan trọng hàng đầu. Tôi đã thực sự thấy yêu đời và biết giá trị cuộc sống khỏe hơn. Nếu ai cần đến xin đừng ngại liên hệ với tôi qua số ĐT: 0613.826474.

6. Anh Phạm Viết Hồng Lam, 43 tuổi, Giảng Viên Hội Họa, Trường Cao Đẳng Sư Phạm Nhạc Hoa, bệnh ung thư vòng họng ở giai đoạn 2.

Anh được cụ Lương Y Trần Văn Bình đưa tài liệu tập "Dịch Cân Kinh" vào tháng 2/1989. Chỉ khoảng 3 tháng luyện tập, anh ăn ngon, ngủ tốt, sinh lực bùng lên, nên anh càng tin tưởng và kiên trì tập ngày 3 buổi, và cuối cùng, anh thoát khỏi bệnh ung thư (5/1989). Sau khi hết bệnh, anh Hồng Lam đã kể lại quá trình luyện tập chữa bệnh cho bạn bè thân thuộc nghe. Anh cũng giới thiệu phương pháp này trên Báo Hà Nội Mới để chứng minh cho điều mình đã kể.

7. 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.

Tất nhiên, có rất nhiều trường hợp, bệnh nhân đã khỏi khi tập luyện Dịch Cân Kinh. Sách chỉ nêu ra vài trường hợp

mà chúng tôi biết và sưu tầm được. Quý vị có thể liên hệ với những vị đó để biết rõ hơn. Sau đây, chúng tôi xin trích bài báo được đăng từ lâu mà ít người biết đến.

DỊCH CÂN KINH

(trích Nhật Báo Người Việt)

Bác Sĩ Lê Quốc Khánh

Lời thưa: Sau khi đọc lần đầu tập tài liệu 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 chúng ta thấy rằng tôi đã được đào tạo và phục vụ Tây y qua nhiều thời kỳ, đến nay, tôi đã có 49 năm y nghiệp, và từng làm việc trong các Bệnh Viện Quân và Dân Y lớn nhất nhì trong nước Cộng Hòa Việt Nam.

Tôi đã làm việc với những người Pháp, Mỹ, Philipin,... và cũng là cộng tác viên của Bác Sĩ Đinh Văn Tùng nghiên cứu chữa bệnh ung thư qua phẫu thuật. Tôi muốn nói rằng tôi có lý do để tin tưởng Tây y là một ngành khoa học có thật nhiều thành tin đáng tin cậy trong việc bảo vệ sức khỏe con người. Cũng vì vậy, mà tôi gần như có thái độ thờ ơ khi tiếp nhận Tập Dịch Cân Kinh.

Thế rồi một hôm, có người bạn cùng tuổi với tôi, sinh 1932, đi xe đạp ghé thăm. Anh kể rằng đã khám bệnh ở Bệnh Viện Chợ Rẫy. Qua các xét nghiệm y khoa tối tân, các Bác Sĩ nói anh bệnh Ung thư gan và lao thận. Anh thấy hoàn toàn thất vọng, vì nếu vấp phải một trong hai bệnh ấy cũng đủ chết rồi, huống chi mắc phải cả hai chứng bệnh này cùng một lúc. May thay, anh được cho tài liệu Dịch Cân Kinh. Đây là cái phao mà

anh nếu được khi đang chơi vơi giữa biển khơi. Anh cố gắng tập kiên trì thực hiện đúng theo tài liệu và kết quả là anh đã thắng được bệnh tật.

Hiện nay, anh sống khỏe mạnh bình thường, làm nghề hớt tóc. Có khi đứng hàng giờ để làm việc mà anh vẫn khỏe mạnh, bình thường. Từ đó đến nay đã 4 năm, anh vẫn tập đều đặn. Nhìn tư thế và sắc diện, không ai nghĩ rằng anh 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 bị bệnh lao phổi, không được điều trị đúng cách vì hoàn cảnh. Anh gầy còn 32 kg, cơ thể suy nhược. Do đó, anh tập yoga nên cơ thể có phần phục hồi nên vẫn yếu đuối. Sau khi có tài liệu Dịch Cân Kinh, anh đã cố gắng kiên trì tập luyện. Thời gian đầu có những phản ứng lạ thường như ghi trong tài liệu, dần dần, anh qua được bước đầu vất vả.

Cuối năm 1996, sau 4 tháng luyện tập, anh ho ,tống ra một khối huyết cứng to bằng trứng chim cút. Sau đó, anh hồi phục sức khỏe, da dẻ hồng hào, vẻ mặt vui tươi và mãi đến nay vẫn giữ được sắc thái như người bình thường.

Một trường hợp khác, bạn tôi sinh 1931, bệnh Parkimson, đã chữa trị Đông và Tây y như thuốc da truyền và nhân điện... nhưng bệnh không khỏi vì bệnh Parkimson loài người bó tay. Sau luyện tập, anh cũng gặp những phản ứng ghi trong tài liệu, nhưng anh vẫn kiên trì luyện tập. Tuy bệnh không lành hẳn, song bệnh được ngăn chặn giới hạn ở mức chỉ rung hai bàn tay. Còn các khớp, ngón tay và chân 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 không cử động được. Bệnh kéo dài 4 năm

nay, nhưng anh vẫn sinh hoạt bình thường, có nghĩa là bệnh được ngăn chặn ở mức độ chấp nhận được.

Một trường hợp nữa là anh bạn sinh 1930, bệnh béo phì, cao huyết áp, rối loạn tiêu hóa kinh niên. Hơn 30 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 không uống thuốc. Anh đã tập Dịch Cân Kinh và gặp phản ứng như đã ghi trong tài liệu. Nhưng sau đó, anh hồi phục sức khỏe, nhất là chứng rối loạn tiêu hóa không còn nữa, ít khi phải dùng thuốc cao huyết áp.

Qua 4 trường hợp kể trên mà tôi đã theo dõi 2 năm nay, tôi phải công nhận Dịch Cân Kinh là một phương pháp chữa trị được nhiều bệnh hiểm nghèo mà hiện nay Tây Y đã bó tay. Bây giờ, tập tài liệu này đối với tôi là một “phương thuốc” quý giá giúp ích cho đời. Tôi đã hối hận về nỗi thờ ơ của mình lúc mới tiếp nhận tập tài liệu này.

Miền Đông, 7/3/1997

Bác Sĩ Lê Quốc Khánh

Phương pháp Dịch Cân Kinh chữa được nhiều bệnh từ lâu rồi mà tại sao ít người biết đến?

Vì chỉ có người hữu duyên mới biết được. Trên thế giới này có rất nhiều chuyện kỳ lạ xảy ra, làm sao ta biết hết được. Chúng ta cứ luôn bận bịu với chuyện “cơm, áo, gạo, tiền, tranh đua danh lợi”, cùng với nhiều nỗi bận tâm như gia đình, sự nghiệp, ăn chơi, hưởng thụ, ... thì làm sao mà rảnh rỗi để tìm hiểu những chuyện thế này. Chỉ có những người thích tìm tòi, học hỏi kiến thức hay các bệnh nhân mắc bệnh hiểm nghèo, hết tiền thuốc than, lâm vào hoàn cảnh bế tắc mới tìm hiểu và biết được phương pháp chữa bệnh này.

Tuy nhiên, trong số những người biết thì được mấy người tin tưởng để mà bắt tay vào luyện tập và phổ biến cho người khác? Phần đông liền bĩu môi và quên lãng đi vì họ cho rằng Tây Y hiện đại còn “bó tay” cũng như tốn biết bao nhiêu tiền của cho Thầy này, thuốc kia mà còn không hết bệnh, huống chi là chỉ cần vẩy tay phều phào, làm sao hết được.

Và ngay cả những người đã tin tưởng ban đầu, rồi chịu luyện tập. Nhưng do thiếu sự kiên nhẫn, tập một vài lần thấy mệt mỏi, không hiệu quả, lại thêm việc nghe người này, người kia bàn ra, tán vào nên họ chán nản cũng bỏ tập giữa chừng. Việc tập luyện cần phải có niềm tin vững chắc, sự kiên trì đúng mức và quan trọng nhất là đúng phương pháp hướng dẫn thì mới có hiệu quả chữa bệnh được.

Vì vậy, khi chưa hiểu rõ phương pháp, chúng ta nên đọc đi, đọc lại sách hướng dẫn cho thật kỹ và nhớ đúng từng chi tiết mà luyện tập. Ta không nên chủ quan cho rằng phương pháp dễ, đơn giản mà cứ vẩy tay theo kiểu “hên, xuôi” thì không hiệu quả. Do đó, ta chán nản bỏ tập, còn vội vàng đánh giá không hay và tuyên truyền phương pháp này là “ba xạo”, làm ảnh hưởng xấu đến những người đang tập để chữa bệnh nữa.

Khi chữa bệnh theo các phương pháp khác, người ta tốn tiền, tốn công, tốn sức và khổ sở biết bao nhiêu mà cũng sẵn sàng, chẳng hề hối tiếc mặc dù “tiền mất, tật mang”? Thiết nghĩ, phương pháp này, dễ thực hiện, lại chẳng tốn tiền mà mình tự trị và làm chủ bản thân. Cho dù không hiệu quả vì nguyên nhân gì đó (do tập sai, thiếu tin tưởng, chán nản...) thì mình cũng chẳng có thiệt hại nào, chẳng tốn đồng nào.

Có câu: “Còn nước còn tát”. Nếu chúng ta đã chữa bệnh không khỏi theo cách này thì tìm cách khác vậy, sinh mạng là trên hết. Chúng ta hãy cho mình một cơ hội và thử nghiệm tập

Dịch Cân Kinh một tháng xem sao. “Cái gì cũng phải có cái giá của nó, chữa bệnh thì mình phải chịu khổ”. Chỉ có người vừa hữu duyên, vừa tin tưởng, kiên nhẫn, cẩn trọng, sáng suốt mới chữa được bệnh nan y.

Quý vị chỉ luyện tập Dịch Cân Kinh không thôi cũng có thể chữa được bệnh như những trường hợp kể trên. Tuy nhiên, nếu quý vị chưa tin tưởng lắm và có thời gian rảnh rỗi, thì nên tập hành thiền thêm. Như thế, hiệu quả chữa trị sẽ tăng lên gấp bội và nhanh chóng hơn.

PHẦN II

PHƯƠNG PHÁP

HÀNH THIÊN TỬ NIỆM XỨ

Theo khoa học, thân và tâm có sự liên hệ chặt chẽ và ảnh hưởng qua lại lẫn nhau. Khi tâm lo lắng, âu sầu,.. thì thân cũng mệt mỏi, biếng ăn và sinh ra bệnh tật. Nếu thân bệnh tật lại càng làm cho tâm chán nản, buồn bã, lo lắng, sợ hãi... khi đó, bệnh sẽ trầm trọng hơn. Khi có bệnh về thân, nếu thân được chữa trị đúng cách và tâm luôn lạc quan, có niềm tin hết bệnh thì chắc chắn bệnh tật sẽ khỏi vì có sự kết hợp chữa trị của cả thân và tâm.

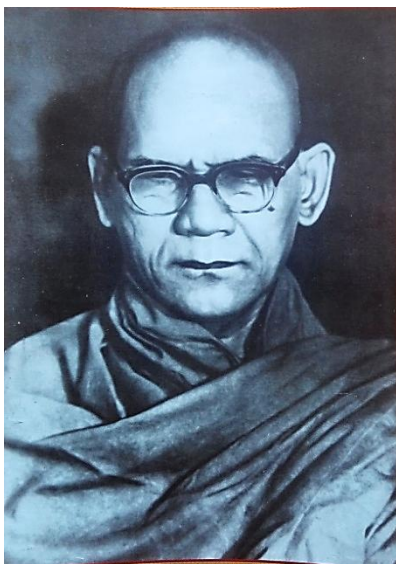
*Cũng vậy, khi tập Dịch Cân Kinh, làm cho cơ thể hoạt động, khí huyết lưu thông là chúng ta đang chữa bệnh về thân. Nếu chúng ta biết kết hợp việc tập Dịch Cân Kinh với việc hành thiền (giúp tâm an tịnh, lạc quan, sáng suốt) thì hiệu quả tăng lên gấp bội và càng nhanh hết bệnh hơn nữa. Nếu chúng ta không thích hành thiền, cũng không sao. Chúng ta chỉ cần luyện tập Dịch Cân Kinh không thôi, cũng được hiệu quả chữa bệnh về thân. Nhưng tương lai, chúng ta sẽ tiếp tục bệnh, không bệnh này thì bệnh khác. **Tại sao vậy?***

Đức Phật dạy có 4 yếu tố ảnh hưởng đến sức khỏe chúng ta. Đó là: Nghiệp lực, tâm lý, thức ăn và thời tiết. Trong đó, nghiệp lực và tâm đóng vai trò quan trọng, quyết định. Khi hành thiền, chúng ta sẽ hóa giải dần dần các nghiệp lực, đồng thời tâm lý được thanh thản, lạc quan và an lạc hơn. Khi đó,

bệnh tật mới được ngăn chặn, phòng chống và chữa trị triệt để. Các nước Tây phương tiên tiến đã nhanh chóng ứng dụng Thiền vào việc chữa trị cho bệnh nhân đã hơn 40 năm nay.

Sau đây, chúng tôi xin giới thiệu phương pháp hành Thiền Tứ Niệm Xứ (Thiền Minh Sát hay Thiền Quán tiếng pali gọi là Vipassana) mà Đức Phật đã thực hành và thành tựu Đạo Quả cách đây hơn 2559 năm. Ngài đã truyền lại pháp thiền này qua nhiều bài kinh trong Tam Tạng Thánh Điển Pali, trong đó, quan trọng nhất là Kinh Đại Niệm Xứ. Đến thời nay, phương pháp này vẫn còn được nhiều Thiền Sư truyền dạy và phát triển mạnh ở Miến Điện, Thái Lan, Hoa Kỳ, ...

Trong đó, có Cố Đại Lão Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi là vị Thiền Sư uy tín, danh tiếng hàng đầu ở Miến Điện cũng như trên thế giới. Ngài là vị chủ trì Đại hội Kết Tập Tam Tạng Thánh Điển Pali lần thứ 6 tại Miến Điện (Ngài đóng vai trò giống như Tôn giả Đại Ca Diếp trong lần kết tập đầu tiên). Pháp thiền mà Ngài và các Thiền Sư môn đệ truyền dạy cho đến nay (1945 - 2016) đã được hơn 70 năm, với số lượng thiền sinh trong nước và quốc tế rất đông đảo.



HT. Thiền Sư Mahasi

Và sau đây là phần hướng dẫn pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ ở mức độ căn bản dành cho người mới tập, do chúng tôi soạn lại theo lời giảng dạy của Ngài Thiền Sư Mahasi. Nếu quý

vị muốn hành thiền chuyên sâu để đạt được lợi ích về tâm linh, xin tham khảo các địa chỉ ở phần cuối.

Phương pháp này gồm có 5 phần: **Thiền tha thứ và Thiền Tâm Từ, Thiền tọa (ngồi thiền), Thiền hành (đi kinh hành) và Thiền trong sinh hoạt hàng ngày.**

➤ **Thiền Tha Thứ**

Trước hoặc sau khi ngồi thiền, chúng ta thực tập Thiền tha thứ và Thiền tâm từ bằng cách chấp tay đọc thầm 10 lần:

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật!

Vì làm lạc và không minh mẫn nên con đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm, làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác, cho chúng sanh khác. Xin tất cả chúng sinh mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho con.

Con thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho con.

Con thành thật tha thứ cho chính con và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm ý trong sạch.

➤ **Thiền Tâm Từ**

Sau khi hành Thiền Tha Thứ, chúng ta đọc tiếp 10 lần:

*Nguyện cho con **thân tâm an lạc || trí tuệ sáng suốt|| từ, bi, hỷ, xả || đầy đủ công đức || không gặp chướng ngại || tinh tấn tu hành || đúng theo chánh pháp || giác ngộ, giải thoát.** (đọc câu này nối vào các câu bên dưới)*

Nguyện cho Cha mẹ con thân tâm an lạc|| trí tuệ sáng suốt||.....

Nguyện cho toàn gia đình con thân tâm an lạc|| trí tuệ sáng suốt||.....

Nguyện cho Thầy Tổ con thân tâm an lạc|| trí tuệ sáng suốt||.....

Nguyện cho các bạn con thân tâm an lạc|| trí tuệ sáng suốt||.....

Nguyện cho tất cả chúng sanh thân tâm an lạc|| trí tuệ sáng suốt||.....

Xin hồi hướng tất cả công đức của tôi đến Cha Mẹ, Thầy Tổ, bạn bè, và tất cả chúng sanh. Cầu mong cho tất cả được thân tâm an lạc|| trí tuệ sáng suốt||.....

➤ **Thiền tọa (ngồi thiền):**

- ✓ Tìm một nơi yên tĩnh, ngồi xếp bằng, bán già hay kiết già trên tọa cụ hoặc đệm lót thoải mái để hành thiền lâu dài (từ 30 – 60 phút). Có thể ngồi trên ghế nếu bệnh nặng.
- ✓ Giữ thân thể, cổ và lưng cho ngay thẳng nhưng không quá uốn ngược.
- ✓ Nhắm mắt lại, hai tay chồng lên nhau như hình tượng Phật hoặc nắm hai tay lại với nhau.
- ✓ Tâm để ở bụng quan sát, theo dõi sự chuyển động Phồng, Xẹp. **Chú ý:** Để hơi thở tự nhiên, không được điều khiển hơi thở dài, ngắn, mạnh, nhẹ theo ý mình.
- ✓ Khi hơi thở vào, bụng phồng lên, **niệm thầm: “Phồng”** và quan sát cảm nhận sự của bụng. Khi hơi thở ra, bụng xẹp xuống, **niệm thầm: “Xẹp”** và quan sát cảm nhận sự căng, cứng, nặng, nhẹ nhàng, mềm mại, ... của bụng.

- ✓ Nếu không thấy Phồng, Xẹp thì có thể đặt tay lên bụng để theo dõi và niệm thầm một lúc. Khi nào cảm nhận rõ sự Phồng, Xẹp thì bỏ tay ra.
- ✓ Khi tâm suy nghĩ chuyện này, chuyện nọ, **niệm thầm: “suy nghĩ, suy nghĩ, suy nghĩ”** và hướng tâm trở về quan sát bụng Phồng, Xẹp. Nếu tâm vẫn suy nghĩ không dứt thì niệm thầm **“suy nghĩ”** nhiều lần cho đến khi dừng suy nghĩ.
- ✓ Khi tai nghe âm thanh như tiếng nói, tiếng ồn..., không nên để ý mà chỉ **niệm thầm: “nghe, nghe, nghe”** và hướng tâm trở về quan sát bụng Phồng, Xẹp.
- ✓ Khi có các cảm giác khó chịu như tê, ngứa, đau, nhức..., thì niệm thầm (tê, đau,...) 3 lần như trên và hướng tâm trở về quan sát bụng Phồng, Xẹp.
- ✓ Nếu các cảm giác quá mạnh (như quá đau, ngứa) thì hướng tâm quan sát cảm giác đó đến khi nó mất. Nếu không chịu nổi thì từ từ đổi tư thế chậm rãi và chú tâm niệm từng động tác đổi tư thế như niệm thầm: “dỡ tay, dỡ chân, co tay, co chân...”, rồi tiếp tục quan sát Phồng, Xẹp.

➤ **Lưu ý:**

Khi hành thiền tiến bộ, ta sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu như khó thở, nghèn nghẹn, ngứa ngáy, bị rét run, như bị kim chích, thấy nhột nhột như có côn trùng bò trên thân mình. Khi ta ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Khi ta tiếp tục thiền trở lại và cứ mỗi khi bắt đầu định tâm thì những cảm giác khó chịu trên lại xuất hiện. Những cảm giác này không có gì đáng lo ngại.

Đây không phải là dấu hiệu của bệnh hoạn mà chỉ là những cảm giác bình thường vẫn hiện diện trong cơ thể nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta đang mãi bận rộn với những đối

tượng trước mắt. Khi hành thiền tiến bộ, tâm ta nhạy bén, tinh tế nên dễ dàng nhận thấy những cảm giác này. Khi hành thiền tiến bộ hơn, ta sẽ vượt qua tất cả những chướng ngại này. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền, ta sẽ không còn gặp những cảm giác khó chịu này nữa.

Nhiều khi trong lúc đang hành thiền, ta thấy thân thể mình lắng lư từ trước ra sau thì cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắng lư. Sự lắng lư sẽ chấm dứt nếu ta chú tâm vào nó và tiếp tục ghi nhận: "lắc-lư, lắc-lư, lắc-lư" cho đến khi hết lắng lư. Nếu đã ghi nhận nhiều lần mà thân hình vẫn còn lắng lư, ta hãy dựa vào tường hay nằm xuống một lát và vẫn tiếp tục hành thiền.

Khi thân bị lay chuyển hay run rẩy cũng chú tâm ghi nhận như trên. Khi hành thiền tiến bộ đôi khi ta cũng sẽ cảm thấy rờn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái phi lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp. Khi tâm an trụ trong thiền, tâm rất nhạy bén nên ta rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Khi đó, ta niệm thầm: "nghe, nghe, nghe", rồi trở lại quan sát và niệm: "Phồng, xẹp".

Khi trong tâm có xuất hiện những hình ảnh gì lạ lùng, kỳ hoặc, ta cũng không ưa thích hoặc ghê sợ vì đây chỉ là hiện tượng giả tạo do tâm tưởng tượng ra. Khi đó, ta chỉ cần niệm thầm: "thấy, thấy, thấy..." nhiều lần thì nó sẽ mất. Tuyệt đối, không nên chìm đắm và chạy theo các ảo ảnh đó, chỉ làm ta tăng trưởng tham, sân mà thôi.

➤ **Thiền hành (Đi kinh hành):**

- ✓ Đi chân không trên 1 đoạn dài 20 bước chân và quan sát bước chân 30 phút hoặc hơn.

- ✓ Giữ lưng thẳng, hai tay nắm lại với nhau, thả lỏng và để trước bụng hoặc sau lưng;
- ✓ Mắt không nhìn đó đây mà nhìn xuống cách chân 1 thước.
- ✓ Có 3 cách niệm thầm khi đi kinh hành, tập niệm dần dần theo từng cách như sau:
 - **Một niệm:** Đi bình thường, khi chân phải bước, **niệm: “Phải”**; khi chân trái bước, **niệm: “trái”**, cảm nhận các cảm giác bàn chân: cứng, mềm, dính rít, nóng, lạnh...
 - **Hai niệm:** Khi đã thuần thục một niệm, ta mới thực hành hai niệm bằng cách đi chậm lại, khi chân phải hay chân trái bước, **niệm: “Dờ”** khi chân dờ, **niệm: “Đạp”** khi chân **đạp** và cảm nhận các cảm giác: cứng, mềm, dính rít, ...
 - **Ba niệm:** Khi đã thuần thục hai niệm, ta mới thực hành ba niệm bằng cách đi chậm hơn, khi chân phải hay chân trái bước, **niệm: “Dờ”** khi chân dờ, **niệm: “Bước”** khi chân **bước**, **niệm: “Đạp”** khi chân **đạp** và cảm nhận các cảm giác bàn chân: cứng, mềm, dính rít, nóng, lạnh, nặng, nhẹ, đau, giãn nở ...
- ✓ Khi đi đến cuối đoạn đường thì đứng lại, **niệm: “Đứng, đứng, đứng”**. Đứng khoảng vài phút để quan sát các cảm giác: cứng, mềm, dính rít, nóng, lạnh, rung, lắc, đau, giãn nở, xúc chạm, Phồng, Xẹp ... của bàn chân và toàn thân
- ✓ Khi quay trái hay quay phải, **niệm: “quay, quay, quay”**. Khi dừng lại, **niệm: “ Đứng, đứng, đứng”** và tiếp tục đi ngược lại đến cuối đường đầu kia.

➤ **Thiền trong sinh hoạt**

Trong đời sống hàng ngày, chúng ta hành thiền theo nguyên tắc “*làm gì, biết đó và tập trung toàn bộ tâm ý vào việc*”

mình đang làm”. Để dễ dàng tập trung, ta nên làm mọi thứ chậm lại và niệm thầm (ghi nhận) hành động đó. Cụ thể là mỗi khi thấy điều gì, chúng ta phải niệm thầm hay ghi nhận ‘*thấy, thấy*’. Khi ta nghe âm thanh gì, ta ghi nhận “*nghe, nghe*”. Tương tự như vậy, khi ta ngửi, ghi nhận ‘*ngửi, ngửi*’. Khi ta nếm, ghi nhận ‘*nếm, nếm*’. Khi bạn đụng, ghi nhận ‘*đụng, đụng*’.

Cũng vậy, cảm giác mệt mỏi, nóng, đau hay bức bối khó chịu sanh khởi từ sự đụng chạm nên được (niệm thầm) ghi nhận như ‘*mệt, nóng, đau*’...Khi suy nghĩ, ý tưởng sanh khởi, hãy ghi nhận ngay như ‘*tưởng tượng, mong muốn, thích thú, thỏa thích*’. Chúng ta cố gắng ghi nhận và niệm thầm càng nhiều thì tâm ta càng chánh niệm.

Khi đó, tâm không có thời gian rảnh rỗi mà suy nghĩ lung tung, lo lắng hay phiền não chuyện này, chuyện nọ. Dần dần, tâm ta sẽ an tịnh và sống trong hiện tại được nhiều hơn. Khi đó, trí tuệ thiền quán sẽ dần dần xuất hiện và khổ đau dần dần mất đi.

HÀNH THIỀN CHUYÊN SÂU Ở ĐÂU?

Việc hành thiền không chỉ đơn thuần để chữa bệnh, giúp cho thân khỏe, tâm an mà lợi ích chính là có trí tuệ sáng suốt và đạo đức thánh thiện. Từ đó, người hành thiền sẽ đạt được lợi ích tâm linh, giải thoát mọi khổ đau vĩnh viễn về thân và tâm ngay trong kiếp này hoặc tạo duyên lành cho các kiếp sau.

Ban đầu, để giúp chữa bệnh và có nền tảng căn bản về thiền, chúng ta có thể hành thiền ở nhà như hướng dẫn trong sách này. Tuy nhiên, Muốn đạt được lợi ích tâm linh vi diệu, tối

hậu, chúng ta nên đến các trung tâm thiền để được Thiền Sư giảng dạy bài bản và rõ ràng hơn. Hiện nay, ở Việt Nam cũng có rất nhiều trung tâm thiền, nhưng đáng tin cậy và an toàn nhất (không bị lạc vào tà ma ngoại đạo) là ở các Chùa và Thiền Viện.

Chúng tôi xin giới thiệu một số trung tâm thường xuyên tổ chức các khóa tu thiền liên tục trong năm, do các Ngài Thiền Sư uy tín quốc tế giảng dạy đúng theo đường lối thiền Phật giáo sau đây:

- **Thiền Viện Phước Sơn (368 Tân Cang, xã Phước Tân, TP. Biên Hòa, Đồng Nai, liên hệ Sư Khoa, 01228697281)** do các vị Thiền Sư lỗi lạc ở các Thiền Viện nổi tiếng ở Miền Điện và quốc tế (Thiền viện Paditarama, Sasana Yeiktha Meditation Center ter, Kyunpin,....) như: Ngài U Pandita Bhivamsa, Beeline Bhivamsa Sayadaw, U Jatila Sayadaw, Candavara Bhivamsa, Ottamasara Sayadaw, Sunanda Sayadaw, HT. Kim Triệu, Khánh Hỷ....

Website: www.thienvienphuocson.net

- **Tịnh xá Ngọc Thành, 37/12 đường 41, khu phố 6, Phường Linh Đông, Q. Thủ Đức, ĐT: 0906.509.483** do Các Thiền Sư ở Hoa Kỳ, Ấn Độ, Tích Lan,... hướng dẫn.

Website: www.vn.dhamma.org.com

- **Chùa Hồng Trung Sơn (Nam Cát Tiên - Đồng Nai)** do SC.Tiến Sĩ. Thích Nữ Hằng Liên hướng dẫn (0129.566.9123).

Website: www.phapdangthientue.com

➤ **Lưu ý:**

Đối với người bình thường, chưa có bệnh bộc phát ra ngoài, nhưng lại có nhiều mầm mống bệnh tật đang tích tụ dần bên trong cơ thể. Khi đủ điều kiện, chúng sẽ phát bệnh ra ngoài. Khi đó, nhiều khi ta trở tay không kịp, bệnh rơi vào thời kỳ cuối thì vô phương cứu chữa như bệnh ung thư.

Cho nên, khi biết hai phương pháp tập luyện Dịch Cân Kinh và hành thiền Tứ Niệm Xứ này, quý vị mặc dù còn khỏe mạnh, cũng nên tập thường xuyên để tăng cường sức đề kháng, loại bỏ độc tố đang có trong cơ thể ra dần và chủ yếu là “Phòng bệnh hơn chữa bệnh” vậy.

Chúng tôi soạn quyển sách này dành cho các Phật tử, nếu ai khác hữu duyên đọc được và luyện tập theo, rồi bệnh tật được tiêu trừ thì đó là phước duyên của quý vị với Phật Pháp.

Nguyện cho tất cả thân tâm an lạc, trí tuệ sáng suốt, tinh tấn tu tập, đúng theo chánh Pháp, giác ngộ, giải thoát!

