

Phất Thủ Liệu Pháp

Phất Thủ Liệu Pháp hay còn gọi là phương pháp trị bệnh bằng cách vẩy tay hay lắc tay đã được người Việt chúng ta biết đến khá nhiều trong khoảng 3 thập niên qua. Một phương pháp luyện tập rất thích hợp với người lớn tuổi vì giản dị, nhẹ nhàng với chiêu thức tóm tắt gần như còn có một động tác, có thể tập tại nhà, lúc nào tập cũng được nhưng có kết quả rất cao với khá nhiều chứng bệnh, qua sự chứng nghiệm của rất nhiều người.

Nhận thức được chân giá trị của Phất Thủ Liệu Pháp, người viết đã tham khảo và tổng hợp các kiến thức (lý giải) quý giá từ tài liệu của các Đông Y sĩ, Y sĩ và kinh nghiệm của những người luyện tập để đúc kết thành bản tài liệu dưới đây, hầu giúp cho người đọc cũng như người luyện tập có được một cái nhìn trọn vẹn trên nhiều khía cạnh khác nhau.

1. Xuất xứ:

Phất Thủ Liệu Pháp có nguồn gốc xuất xứ rất mơ hồ và chưa có một tài liệu nào kiểm chứng chính xác. Một số tài liệu lại đặt tên cho phương pháp này là Đạt Ma Dịch Cân Kinh?

Theo tài liệu của Bác sĩ Trần Đại Sỹ thì:

“Trong thời gian 1960-1975 ở miền Nam Việt-Nam, ngay khi ra ngoại quốc (1975-2001) lưu truyền một phương pháp luyện Dịch Cân kinh, bằng tiếng Việt, chỉ có một thức duy nhất là đứng thẳng buông lỏng rồi vẩy tay như chim non tập bay. Đính kèm còn chép thêm rằng nhiều người tập, đã chữa khỏi ung-thư gan, lao, thận, Parkinson, huyết áp cao, và hàng chục thứ bệnh nan y. Cho rằng đây là một ấn bản khác của Dịch Cân kinh, tôi đã bỏ công tra trong các thư viện của những Đại-học Y-khoa Thượng-Hải, Giang-Tô, Hồ-Nam, Phúc-Kiến, dĩ chí đến các gia, các phái võ thuộc các hệ Thiếu-Lâm ở Hương-Cảng, Đài-Loan, nhưng cũng không thấy. Vì vậy tôi đặt tên bản này là Dịch Cân Kinh Việt-Nam (DCKVN), vì được sáng tác vào thời kỳ 1960-1975. “

Ghi chú: có thể xem các đoạn văn liên quan đến “Dịch Cân Kinh” trong bài viết này đều là “Phất Thủ Liệu Pháp” để khỏi nhầm lẫn với 12 thức của Đạt Ma Dịch Cân Kinh.

2. Phương pháp:

Chuẩn bị:

- Nên tập nơi thoáng mát, không khí trong lành
- Mặc quần áo rộng rãi.
- Thân trong tư thế thả lỏng, thoải mái, điều hòa nhịp thở, và giữ cho đầu óc được thanh tịnh (điều thân, điều tức, điều thần) trước khi tập.

Tư thế:

- Đứng thẳng, xương sống thẳng
 - Hai chân dang ra song song ngang vai.
 - Các ngón chân bám chặt vào mặt đất. Gót chân để phẳng lên mặt đất.
 - Gồng cứng (lên gân) bắp chuối và bắp vế của chân, nhớ luôn giữ bắp chân trong trạng thái căng thẳng.
 - Hạ môn nhú lại, hội âm hơi nhích lên để kết nối vòng nhâm đốc mạch bên dưới hay còn gọi là “hạ thước kiêu”.
 - Bụng phải mềm, dưới hơi thót (dấu mộng)
- * Kết hợp của các tư thế trên có phần tương tự như thế tấn “kiềng dương bộ”.
- Lưng thẳng, thắt lưng mềm dẻo

- Ngực trên bụng lỏng để phổi tự nhiên.
- Vai xuôi tự nhiên
- Hai cánh tay, bàn tay, cổ tay mềm và các ngón tay duỗi thẳng tự nhiên.
- Miệng: hai môi và hai hàm răng chạm nhẹ vào nhau, đầu chót lưỡi để trên nướu răng trên để kết nối vòng nhâm đốc mạch bên trên hay còn gọi là “thượng thước kiêu”
- Mặt hướng về phía trước.
- Hai mắt khép hờ hoặc có thể chọn một điểm đằng xa làm mục tiêu để nhìn.
- Đầu treo lơ lửng (đỉnh đầu huyền hay hư linh đỉnh kinh) để cổ được thẳng.
- Tập trung ý vào nhịp lắc tay, hay đan điền hoặc hơi thở để dễ nhiếp tâm.

Kỹ thuật:

- Hai tay để thẳng tự nhiên (hơi cong ở khuỷu).
- Các ngón tay nên để duỗi tự nhiên, trung dung.

* Về phần này có tài liệu khuyên nên giữ các ngón tay luôn dính vào nhau, và cũng có tài liệu khuyên nên xòe ra như cánh quạt.

Theo tác giả Huỳnh Bửu Khương (Kinh Nghiệm Tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh) thì khi đưa hai bàn tay lên: Ở mỗi bàn tay, năm ngón luôn dính vào nhau (chớ không phải xòe ra, sách có vẽ hình rất rõ về điểm này).

- Khi đánh tay, lòng bàn tay (tâm chưởng) luôn hướng về phía sau.
- Đưa hai cánh tay về phía trước, hai cánh tay sẽ hợp với thân người thành một góc 30 độ, đồng thời hít vào. Dùng lực vẩy (phất) hai cánh tay ra phía sau đến hết tầm (khoảng 60 độ) thở ra. Khi hết tầm tay ra phía sau, hai cánh tay theo đà của lực quán tính trở về phía trước, đồng thời với hít vào.
- Sau đó lại tiếp tục vẩy tay ra phía sau. Một lần hít vào, một lần thở ra là một cái vẩy tay kết thúc một chu kỳ.
- Làm liên tục nhiều cái. Tối thiểu 500 cái (khoảng 15 phút) một lần tập. Mỗi ngày có thể tập hai lần. Nếu để chữa bệnh thì mỗi lần tập phải thực hành tối thiểu từ 1000 cái trở lên.

Ghi chú:

- Động tác lắc tay phải bền bỉ, đều đặn, nhẹ nhàng, linh hoạt. Không cần dùng sức mạnh để cố vẩy tay ra phía sau mà chỉ dùng sức bình thường, tương ứng với nhịp thở điều hòa của cơ thể. Việc nhứu hậu môn và bám các đầu ngón chân xuống đất cũng vậy. Chỉ cần dùng sức vừa phải nhằm bảo đảm tâm lý thoải mái và thể lực dẻo dai để có thể thực hành đến hàng ngàn cái mỗi lần tập. (Lương y Võ Hà)
- Tầm tay phía trước không vượt quá thắt lưng.
- Trên ba dưới bảy: Là phần trên để lỏng độ ba phần khí lực, phần dưới lấy gân sức bảy phần khí lực. Vấn đề này quán triệt đầy đủ thì hiệu quả sẽ tốt. Nếu không thì công phu luyện tập sẽ mất gần hết, không mang lại kết quả mong muốn.
- Suốt quá trình tập: Hậu môn luôn thót lại để bế dương khí, không cho thoát ra: Nếu không thót hậu môn, cứ để tự nhiên mà tập, sẽ có thể bị trĩ hoặc sa thực tràng (lòi dom) do khí bị dồn ép xuống Đan điền, tăng sức ép vùng chậu hông. Hô hấp tự nhiên (nhẹ và đều) nhằm giải thoát này một phần. Bế khí lành, trục khí độc.

Rất hay quên động tác này. Cố ghi nhớ khi quên sức nhớ ra cứ làm lại và cứ tập. Sau vài buổi tập, tự nhiên điều khiển được. Nhưng phải nhớ hai chân luôn đứng rộng bằng vai. Ngoài ba động tác cố nhớ và cố sức trên đây, toàn bộ các tác động còn lại (trừ động tác phẩy tay ra sau) đều tuân thủ nguyên tắc: tự nhiên, nhẹ nhàng, mềm mại.

Khi vẩy tay, các khớp xương tay thỉnh thoảng cong lại rồi duỗi thẳng ra, nhất là khớp cổ tay.

Tập mỗi ngày 1-2 lần. Buổi sáng, sau khi đánh răng rửa mặt, làm vệ sinh thân thể. Buổi tối, sau khi làm vệ sinh thân thể, tập xong lên giường ngủ luôn. Nhớ kỹ: sau khi tập, không được dùng nước lạnh hoặc nước ấm để lau rửa thân thể vì sẽ làm tiêu hao nguyên khí. (BS Phạm Xuân Phụng)

- Không nên tập sau khi ăn cơm no. Khi thấy mệt là nghỉ ngay, không nên tập quá sức chịu đựng của cơ thể.

- Những người bệnh hoặc có tật ở chân không đứng được vẫn có thể thực hành hiệu quả phát thủ liệu pháp bằng cách ngồi mà vẩy tay tuy nhiên phải nhớ thốt hậu môn và bấm mười đầu ngón chân. (Lương y Trần Văn Bình)

3. Xả:

Sau khi tập xong, điều quan trọng nhất là phải nhớ luôn xoa bóp tay chân cho khí huyết được lưu thông điều hòa, nếu không có thể sẽ ảnh hưởng không tốt đến các cơ bắp về sau.

4. Tác dụng:

Tập Phát Thủ Liệu Pháp tác động đến các huyết đạo:

- Bách hội
- Đại chùy
- Lao cung
- Trường cường
- Hội âm
- Dũng Tuyền
- Ấn bạch

cũng như nhâm đốc mạch và vận chuyển hoành cách mô xoa bóp các cơ quan trong tạng, phủ.

Theo tài liệu của Lương y Trần Văn Bình thì:

Luyện Dịch Cân Kinh đạt được 4 tiêu chuẩn sau:

- Nội trung: Tức là nâng cao khí lên, then chốt là điều chỉnh tạng phủ. Lưu thông khí huyết.

Thông khí sẽ thông suốt lên đến đỉnh đầu

- Tứ trương tổ: Tức là tứ chi phối hợp với các động tác theo đúng nguyên tắc theo luyện tập.

Tứ trung tế song song với nội trung sẽ làm cho tà khí bài tiết ra ngoài, trung khí dồn xuống, cơ năng sinh sản ngày càng mạnh

- Ngũ tam phát: Nghĩa là 5 trung tâm của nhiệt dưới đây hoạt động mạnh hơn lúc bình thường. Đó là Bách hội: một huyết trên đỉnh đầu, Lao cung: huyết ở hai bàn tay, Dũng tuyền: huyết ở hai gan bàn chân. Khi luyện tập, 5 huyết này đều có phản ứng và hoàn toàn thông suốt Nhâm đốc và 12 kinh mạch đều đạt tới hiệu quả, nó làm tăng cường thân thể, tiêu trừ các bệnh nan y mà ta không ngờ.

- Lục phủ minh: Đó là ruột non, ruột già, mắt, dạ dày, bong bóng, tam tiêu sẽ thông suốt, nghĩa là không trì trệ. Lục phủ có nhiệm vụ tiêu hóa thức ăn, tiêu hóa, bài tiết được thuận lợi nếu không bị trì trệ, ứ đọng, cơ năng sinh sản có sức tiếp, giữ vững trạng thái bình thường của cơ thể tức là Âm Dương thăng bằng, cơ thể thịnh vượng.

Theo tài liệu Phát Thủ Liệu Pháp của Lương y Võ Hà:

Động tác hít thở phối hợp với lắc tay điều hòa và liên tục tác động vào các cơ ngực và thành bụng, nhất là cơ hoành, giúp xoa bóp các nội tạng, thúc đẩy sự vận hành khí huyết và tăng cường chức năng của các cơ quan. Nó cũng có tác dụng khai thông những bế tắc, ứ trệ trong kinh mạch hoặc tạng phủ. Những người tiêu hóa đình trệ sau khi thực hành khoảng 500-700 cái sẽ có trung tiện hoặc ợ hơi, có cảm giác dễ chịu rất rõ. Phát thủ liệu pháp là phương pháp đơn giản nhất để chữa bệnh đau dạ dày hoặc rối loạn tiêu hóa. Những trường hợp khí

nghe, khí bế, khí uất do stress, bệnh tật hoặc do tập khí công sai lệch cũng có thể làm cho thông bằng phát thủ liệu pháp.

Đối với y học truyền thống và khí công cổ đại, con người và vũ trụ đồng một thể. Con người là tiểu vũ trụ. Trời đất thuộc đại vũ trụ. Mỗi quan hệ giữa con người và trời đất thăng giáng, giao hòa thông qua hô hấp: "hô tiếp thiên căn, hấp tiếp địa khí". Hàng ngàn năm sau, hai nhà bác học người Pháp Jacqueline Chantereine và Camille Savoie cũng đã nghiên cứu, thí nghiệm và kết luận "vũ trụ lực nhập vào con người ở đầu và xuất ra nơi bàn chân phải, âm lực của quả đất nhập vào con người nơi chân trái để lên đến đỉnh đầu ở phía sau ốt".

Những động tác của PTLP tuy đơn giản nhưng đã trực tiếp phát huy quy luật này cho việc chữa bệnh và tăng cường nội khí.

Ở phía trên, động tác hít thở và lắc tay đã kích hoạt huyết Bách Hội ở đỉnh đầu và Đại Chùy ở giữa hai bả vai để thu thiên khí, khai thông và tăng cường hoạt động của các đường kinh Dương. Bách hội và Đại chùy đều là những điểm giao hội của các đường kinh Dương và Mạch Đốc.

Ở phía dưới, việc nhứ hậu môn và bắm các đầu ngón chân xuống mặt đất kích thích hai huyết Trường cường và Hội âm ở hai bên hậu môn và tĩnh huyết của các đường kinh âm. Quan trọng nhất là huyết Dũng tuyền ở giữa lòng bàn chân và Ấn bạch ở đầu ngoài móng ngón chân cái. Động tác này có tác dụng hấp thu địa khí, khai thông và tăng cường hoạt động của các âm kinh.

Theo học thuyết Kinh lạc, dương phải thường giáng và âm phải thường thăng. Vì lắc tay liên tục đến hàng ngàn cái nên khi các đường kinh dương được khai thông và đi dần xuống (Dương giáng) điểm cuối ở đầu ngón chân, chúng sẽ tự động kích hoạt những tĩnh huyết của kinh âm, khiến các đường kinh này chạy ngược trở lên (âm thăng). Đối với các đường kinh âm cũng vậy, khi chạy đến điểm cuối ở phía trên, nó sẽ lại kích hoạt các đường kinh dương đi trở xuống và cứ thế tiếp tục luân chuyển tuần hoàn trong cơ thể. Đây chính là một biểu hiện của quy luật Cực dương sinh âm và Cực âm sinh dương. Việc nhập xuất, thăng giáng ở các huyết vị và những đường kinh này những người luyện khí công có khí cảm tốt đều có thể thể nghiệm được. Đây có lẽ chính là con đường mà người xưa đã khám phá và từ đó xây dựng nên học thuyết kinh lạc.

Trường Cường nằm trên mạch Đốc, là nơi phát xuất chơn Hỏa, tương ứng với luồng Hỏa xà Kundalini trong hệ thống khí công Ấn độ. Hội Âm nằm trên mạch Nhâm, là điểm giao hội của các đường kinh âm và hai mạch Nhâm, Xung, là điểm thu âm khí quan trọng nhất trong khí công. Do đó mặc dù không vận khí nhưng PTLP đã tác động rất tích cực vào hai mạch Nhâm, Đốc. Y học truyền thống cho rằng mạch Đốc là chủ quản của các đường kinh Dương và mạch Nhâm là bể chứa của các đường kinh âm. Tất cả bệnh biến đều có biểu hiện trên hai đường kinh này. Nếu Nhâm, Đốc thông, trăm mạch đều thông. Vì vậy việc khai thông Nhâm, Đốc có ý nghĩa quan trọng cho việc chữa bệnh và dưỡng sinh.

Phát thủ liệu pháp có tác dụng cân bằng âm dương, thuận khí, giáng hư hỏa. Theo y học cổ truyền, khí dương thường thừa mà khí âm thường thiếu. Âm hư có thể do bẩm sinh, hay quá căng thẳng, lo âu trong cuộc sống. Sự mất cân bằng đó là đầu mối của nhiều bệnh tật mà Đông y gọi chung là chứng Âm hư Hỏa vượng (hay sốt về chiều, mờ mắt, mắt đỏ, khô cổ, ù tai, đau lưng, hay lở miệng, hay ho, suyễn, viêm họng, viêm xoang mạn). Phát thủ liệu pháp có thể chữa các chứng này bằng cách kích thích các đường kinh âm để sinh âm, bồi bổ âm khí. Chính tư thế của liệu pháp cũng bảo đảm nguyên tắc thượng hư hạ thực (như thư giãn phần vai, cứng chắc phần hạ bộ, nhứ hậu môn, bắm các đầu ngón chân...) - biện pháp điều trị hữu hiệu với những chứng hư hỏa. Nguyên tắc này đòi hỏi người tập luôn giữ cho phần

trên của cơ thể được thư giãn về hình, hư linh về ý. Ngược lại, phần dưới phải đầy đặn, cứng chắc nhằm đưa trung tâm lực của cơ thể dồn xuống hạ tiêu. Điều này khí công gọi là khí trầm Đan Điền, đạo gia gọi là qui căn. Đối với y học cổ truyền, đó là thuận khí, giáng hư Hỏa hoặc dẫn Hỏa quy nguyên.

Phất thủ liệu pháp cũng giúp điều hòa thần kinh giao cảm. Khoa học hiện đại cho biết trên 50% bệnh tật của con người là do những cảm xúc âm tính gây ra. Chính tâm lý căng thẳng do tình chí uất ức hoặc nhịp sống quá nhanh trong một thời gian dài dễ làm thần kinh quá tải, suy nhược và rối loạn. Sự rối loạn này làm cơ thể mệt nhọc, ăn ngủ kém ngon, giảm sức đề kháng, dễ sinh bệnh tật hoặc làm trầm trọng thêm những chứng bệnh đã có. Nếu tập trung tư tưởng vào nhịp lắc tay, người tập sẽ mất đi những cảm xúc khó chịu thường ngày. Đó là nguyên tắc dùng một niệm để chế vạn niệm.

Theo học thuyết Paplov, khi ta gây hưng phấn ở một điểm và một vùng nhỏ thì những phần còn lại của vỏ não sẽ rơi vào trạng thái ức chế, nghỉ ngơi. Áp dụng những nguyên tắc này, việc tập trung vào lắc tay sẽ điều hòa được thần kinh giao cảm, phục hồi tính tự điều chỉnh, tự hoàn thiện vốn có của hệ thần kinh trung ương.

Theo tài liệu của Lương y Trần Văn Bình:

“Sở dĩ bệnh gan là do khí huyết tạng gan không tốt gây nên khí bị tích lũy làm cho gan khó bài tiết, do đó ảnh hưởng đến ống mật và cả tì vị. Luyện Dịch Cân Kinh có thể giải quyết được vấn đề này, nếu sớm có trung tiện là hiệu quả tốt. Về bệnh mắt, luyện Dịch Cân Kinh là có thể khỏi chứng đau mắt đỏ với các chứng đau mắt thông thường, cận thị, thậm chí được cả chứng đục thủy tinh thể; trong nội kinh có nói mắt nhờ huyết mà nhìn được, khi khí huyết không dẫn đến các bộ phận của mắt, do vậy sinh ra các bệnh tật do mắt. Đôi mắt là bộ phận thị giác cũng là bộ phận quan trọng của cơ thể.”

Tiêu trừ các chứng bệnh:

Theo như các tài liệu tham khảo thì luyện tập “Phất Thủ Liệu Pháp” có thể giúp tiêu trừ các chứng bệnh sau:

- Các thứ bịnh nham (ung thư)
- Huyết áp cao thấp
- Gan cứng
- Bán thân bất toại
- Huyết quản cứng
- Viêm khớp xương
- Thần kinh suy nhược
- Suy tim và thận
- Mỡ dạ dày, tiêu hóa kém
- Bổ khí, thêm huyết

5. Phản ứng

Tập Phất Thủ Liệu Pháp có gây phản ứng nguy hiểm gì không?

(Theo tài liệu Phất Thủ Liệu Pháp của Lương y Võ Hà)

Phất thủ liệu pháp có tác dụng kích thích, xúc tiến để cơ thể tự khai thông, tự chỉnh lý; nó không vận khí, không cưỡng cầu nên hiếm khi xảy ra sai lệch. Trong quá trình tập, người tập có thể đau, tức, ngứa ngáy, co giật do việc khai mở một số huyết vị trên đường kinh hoặc công phá một tổ chức bệnh trước khi những chỗ bế tắc này bị thải trừ hết. Thông thường, những phản ứng trên sẽ tự chấm dứt sau một vài ngày.

Do không rơi vào nhập tĩnh nên khó xảy ra trường hợp người tập bị ảo giác làm rối loạn tâm lý. Phất thủ liệu pháp tác động kích thích đồng thời các huyết bách hội, hội âm và

trường cường. Do đó, bách hội và hội âm tạo ra những van an toàn để trung hòa với chân hỏa phát sinh từ trường cường, khó xảy ra trường hợp chênh lệch thái quá giữa âm và dương nên không gây nguy hiểm cho người tập.

Phất thủ liệu pháp tuân thủ nguyên tắc thượng hư hạ thực và tâm ý quán chiếu Đan điền, khiến năng lượng của cơ thể không chạy lên đầu gây tổn thương cho não, không xảy ra những chứng trạng mà người ta thường gọi là tẩu hỏa nhập ma.

Trong cơ thể một người bình thường, hai mạch Nhâm, Đốc thường tách rời nhau. Ở người luyện khí công, vòm họng trên và hậu môn có khả năng trở thành những chiếc cầu nối hai mạch này lại nên được gọi là Thượng Thước Kiều và Hạ Thước Kiều. Việc đầu lưỡi chạm nướu răng trên và nhú hậu môn vừa là một yêu cầu luyện công để tăng nội lực, vừa là một biện pháp an toàn do những động tác này nối liền hai mạch Nhâm, Đốc, tạo ra thể bình thông nhau giữa hai bể khí Âm và Dương. Sự tương thông này giúp nội khí luân lưu tuần hoàn thành vòng Tiểu châu thiên trong thân người, điều hòa giữa Âm và Dương và thông qua hai đại mạch này tăng cường và điều hòa sinh lực giữa ngũ tạng, lục phủ.

Một số phản ứng thông thường trong khi luyện tập:

(Theo tài liệu Dịch Cân Kinh của Lương y Trần Văn Bình)

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

- 1) Đau buốt.
- 2) Tê dại (các đầu ngón tay, ngón chân...)
- 3) Lạnh.
- 4) Nóng, mặt nóng bừng
- 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 lục cục.
- 13) Cảm giác máu chảy dồn dập.
- 14) Lông tóc dựng đứng.
- 15) Âm nang to lên.
- 16) Lưng đau.
- 17) Máu mắt, mi giật.
- 18) Đầu nặng.
- 19) Hơi thở nhiều, thở dốc.
- 20) Nấc.
- 21) Trung tiện.
- 22) Gót chân nhứt như mưng mủ.
- 23) Cầu trắng dưới lưỡi.
- 24) Đau mỏi toàn thân.
- 25) Da cứng, da dày rụng đi (chai chân).
- 26) Sắc mặt biến đi.
- 27) Huyết áp biến đổi.

- 28) Đại tiện ra máu.
- 29) Tiểu tiện nhiều.
- 30) Nôn, mửa, ho.
- 31) Bệnh từ trong da thịt bài tiết ra.
- 32) Trên đỉnh đầu mọc mụn.
- 33) Ngứa từng chỗ hay toàn thân.
- 34) Chảy máu cam.

Các phản ứng trên đây là do trọc khí bài tiết ra ngoài cơ thể, loại trừ các thứ ứ đọng gọi là bệnh tật. Khi có sự phản ứng là có sự xung đột giữa chánh khí và tà khí, nếu ta vẫn tập luyện sẽ sản sinh các chất bồi bổ có lợi cho chánh khí. Ta tập đúng cách và làm tăng sức đề kháng, nó đẩy cặn bã trong cơ, gan, thận kinh và các tế bào khác mà mạch máu lưu thông bình thường không thải nổi. Như luyện tập Dịch Cân Kinh mà khí huyết lưu thông mới đưa nổi cặn bã ra ngoài nên sinh ra phản ứng. Vậy không nên lo sợ, cứ tiếp tục luyện tập như thường. Có một phản ứng hiển nhiên là khỏi một căn bệnh, cứ tập luyện đều đặn sẽ đạt hiệu quả tốt.

6. Lời ca truyền khẩu về 16 yếu lĩnh & lời khuyên lợi ích của Phất Thủ Liệu Pháp
(Trích từ tài liệu của Bs Phạm Xuân Phụng)

Đứng vững chuyển mãi các khớp xương

Gân cốt giãn ra, hơi độc tiêu

Hư thực đổi thay hơi khớp mở

Khí đều tay chân trăm mạch sống

Trên ba dưới bảy có trọng tâm

Hai chân đứng vững vai trì xuống

Khử bệnh đầu nặng chân nhẹ đó

Tinh khí tràn trề thân nhẹ nhõm

Phấy tay trị bệnh đúng nguyên nhân

Hơn cả xoa bóp và châm cứu

Khí huyết không thông nảy trăm bệnh

Khí hoà tâm bình bệnh khó sinh.

7. Kết luận

Phất Thủ Liệu Pháp là phương pháp luyện tập khí công dùng để tăng cường sức khoẻ, khai thông và vận chuyển khí huyết lên toàn bộ các kinh mạch. Có hiệu quả cao đối với nhiều chứng bệnh khác nhau, từ suy nhược thần kinh, hen suyễn đến bệnh tiêu hóa, tim mạch... Một phương pháp luyện tập rất đơn giản nhẹ nhàng, dễ nhớ và hầu như thích hợp với mọi lứa tuổi và thể chất.

Pháp hay sẵn có, cho người hữu duyên.

Tài liệu tham khảo:

1. Phất Thủ Liệu Pháp - Lương y Võ Hà
2. Đạt Ma Dịch Cân Kinh – Lương y Trần Văn Bình
3. Dịch Cân Kinh – Bác sĩ Trần Đại Sỹ
4. Bài Tập Thể Dục Đa Năng – Bác sĩ Phạm Xuân Phụng
5. Kinh Nghiệm Tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh – Huỳnh Bửu Khương

Nguyễn Quang Đạt

