

Dịch Cân Kinh

Trần Tuất Kiệt Dịch
Sưu Tầm từ www.luongsonbac.com

Thời Hậu nguy Hiếu Minh Đế, niên hiệu Thái Hòa, Đạt Ma Thiên Sư từ Tây Trúc đến phương Đông, trụ trì tại Thiếu Lâm Tự.

Về sau, các sư tăng trụ trì, nhân phá vách tịnh thất, gặp di thư của Thiên Sư. Trong số các di thư, có quyển Dịch Cân Kinh.

Pháp Dịch Cân Kinh chỉ dẫn cách thở hút chân khí, bảo tồn cân lực, hoán chuyển suy nhược thành cường tráng, trường sanh, tồn thọ.

Không hẳn là người học võ mới cần luyện tập gân cốt mà người thường vẫn phải luyện tập, bởi pháp Dịch Cân này cứu cánh vẫn là một trong nhiều cách tập thể dục.

Có một thân hình cường tráng, thì tinh thần mới vững mạnh đủ sức chịu đựng mọi biến động từ nội tâm hay từ ngoại cảnh.

Do đó, chúng tôi mới sưu dịch công hiến độc giả.

Saigon, ngày 16 tháng năm 1969
Trần Tuấn Kiệt

Phần I - Cách thứ 01

Mặt ngó tới trước, mình đứng thẳng, đầu hơi chên lên, mắt hơi chên lên. Hai chân dang ra, ngang bằng khoảng đôi vai, và ngang bằng nhau, không chân nào trước chân nào sau. Hai vai hơi xuôi xuống, hai cánh thông xuống, cùi chỏ hơi nhếch về phía sau, bàn tay chìa ra phía trước, lòng úp xuống, ngón dính lại.

Đếm từ 1 đến 49, đếm một số, khẽ nhếch tay một lần, nhếch lên như gồng gân. (hình 1)



Phần I - Cách thứ 02

Tiếp theo liền cách thứ nhất, sau khi đếm đủ 49 số.

Hai cùi chỏ hơi dang ra khỏi mình, bàn tay khum các ngón, chừa ngón cái. Lòng bàn tay đưa ra phía sau, ngón tay cái chìa vào mình, nhưng không đụng mình, cánh tay vẫn giữ hơi khuỳnh.

Đếm từ 1 đến 49. Cứ mỗi số đếm, rút tám ngón tay lại, như gồng gân, ngón cái thì gồng nhếch lên một chút. (hình 2)



Phần I - Cách thứ 03

Tiếp theo liền cách thứ 2, sau khi đếm đủ 49 số.

Đặt đầu ngón tay cái lại lòng giữa của ngón giữa, tay nắm chặt hơn ở cách thứ 2 một chút, cánh tay xuôi xuống, chỉ co một chút cho cùi chỏ lộ ra phía sau một chút, hồ khẩu tay đưa ra phía trước.

Đếm từ 1 đến 49. Mỗi số đếm, rút mấy ngón tay lại một lần, như gồng gân. (hình 3)



Phần I - Cách thứ 04

Tiếp theo liền cách thứ 3, sau khi đếm đủ 49 số.

Hai cánh tay đưa lên, song song, thẳng tới trước mặt, cao ngang đầu vai, hai bàn tay vẫn nắm chặt, giữ cách nhau độ tấc một (tấc ta), hõ khẩu ngửa lên không.

Đếm từ 1 đến 49. Mỗi số đếm, bóp rút mấy ngón tay lại một chút, gồng gân, đồng thời cánh tay hơi co, như để thu cùi chỏ về. (hình 4)

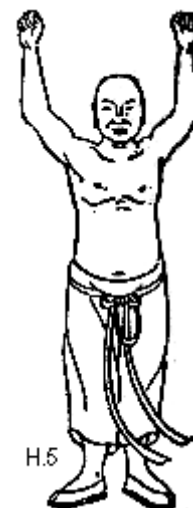


Phần I - Cách thứ 05

Tiếp liền theo cách thứ 4, sau khi đếm đủ 49 số.

Đưa hai cánh tay lên, bàn tay vẫn nắm lại. Hõ khẩu chệnh vè sau ót, đầu hơi ngẩng lên, hai nắm tay đừng khép quá sát vào đầu, mà cũng đừng lơ ra ngoài quá xa.

Đếm từ 1 đến 49, mỗi lần đếm gồng nắm tay lại, rút ngón mạnh một chút. (hình 5)



Phần I - Cách thứ 06

Hạ hai cánh tay, co lại, chỏ đưa ngang ra, bằng đầu vai, nắm tay chánh lên, ngang lỗ tai, nhưng giữ cách lỗ tai độ tấc. Hõ khẩu nghiêng xuống đầu vai, lòng bàn tay ra phía trước, tay vẫn nắm lại.

Đếm từ 1 đến 49. Mỗi số đếm, cùi chỏ hơi nhích về phía hậu, tay nắm mạnh rút ngón như gồng gân. (hình 6)



Phần I - Cách thứ 07

Ngã người ra phía sau một chút, nhân cái ngã đó, vươn hai cánh tay ra hai bên, giữ ngang đầu vai, tay vẫn nắm, hồ khẩu ngửa lên không.

Đếm từ 1 đến 49, mỗi số đếm rút mạnh ngón tay, như gồng gân, đồng thời tưởng tượng như mình nhếch khể lên và dặt nắm tay ra sau một chút, ngực ưỡn tới. Nên nhớ là chỉ tưởng tượng thôi chứ chẳng phải làm thành động tác rõ rệt. (hình 7)



Phần I - Cách thứ 08

Cánh tay vẫn ngang đầu vai, khép vào phía trước mặt, giữ song song rồi làm lại y như ở cách thứ 4. (hình 8)



Phần I - Cách thứ 09

Quặp hai cánh tay vào, hai nắm tay đưa cao, trên vú, chri thẳng vào má, lòng bàn tay hướng về phía sau, khu tay nơi ngón trở chỉ ngay sống mũi, cách chót mũi độ vài phân, đầu hơi ngẩng lên. Giữ cánh chỏ ngang đầu vai.

Đếm từ 1 đến 49. Mỗi số đếm, rút ngón tay, gồng gân một lần. (hình 9)



Phần I - Cách thứ 10

Dang hai nắm tay ra, chỗ ngang đầu vai, cánh tay ngoài chỉ thẳng lên, trong giác độ vuông, bàn tay vẫn nắm, lòng bàn tay hướng ra phía trước, hở khẩu ngang lỗ rai, và ngó vào lỗ tai.

Đếm từ 1 đến 49, mỗi số đếm rút ngón tay mạnh, gồng gân, đồng thời tưởng tượng là mình có nhích cùi chỏ về phía hậu một chút. (hình 10)



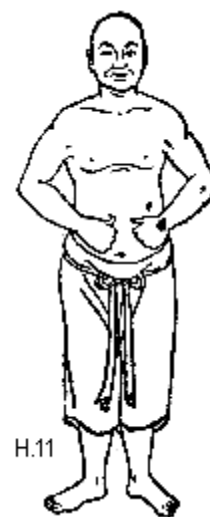
H.10

Phần I - Cách thứ 11

Vòng hai cánh tay, hạ xuống, khép lại, khuỳnh trước bụng, vẫn giữ nắm tay, khu ngón trở ngang rún, nhưng cách vài phân, đứng ép sát vào. Hai ngón cái chỉ quớt lên.

Đếm từ 1 đến 49, mỗi số đếm gồng bàn tay một lần. Đếm xong, hớp một hơi dài không khí, dùng ý tưởng là mình tổng phần không khí đó xuống đan điền.

Hớp ba lượt, tổng xuống đan điền ba lượt. (hình 11)



H.11

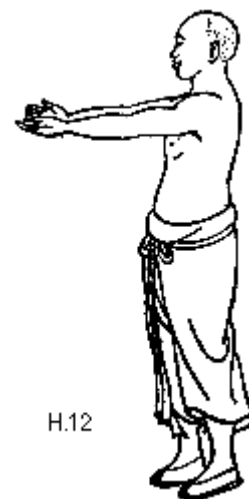
Phần I - Cách thứ 12

Như đã nói ở phần đầu, nếu không tiếp luyện sang giai đoạn hai, thì nên luyện cách thứ 12 này.

Bằng tiếp tục luôn, thì khỏi phải tập luyện.

Đếm xong 49 số, buông thông hai tay xuống, thẳng theo thân mình, bàn tay xoè thẳng ngón, ngửa lòng bàn tay ra phía trước, rồi đưa cao hai cánh tay lên, ngay ra trước mặt, song song, ngang đầu vai. Như vậy, lòng bàn tay ngửa lên không.

Gồng, rồi xả khí lực, rồi gồng lại, đủ ba lượt.



H.12

Xong nắm hai bàn tay lại, đưa thẳng lên cao, sát vào đầu, cũng song song, đoạn gồng gân, hạ xuống trước, ngang đầu vai, rồi đưa lên, như cố gắng nhấc bổng vật gì nặng.

Làm như vậy đúng ba lượt.

Kế đó, nhấc một chân lên, rồi hạ xuống, lại nhấc chân bên kia, nhấc chân tả trước, chân hữu sau, mỗi chân ba lượt.

Sau cùng hướng về phía Đông, ngồi xuống, nghỉ xả hơi. (hình 12)

Phần II - Cách thứ 01

Liên sau khi hóp không khí, dang hai cánh tay ra rồi khép lại trước ngực, bàn tay ngửa lòng lên không, đặt trên vú độ tấc, ngón tay xòe thẳng, ngón hai bàn tay cách nhau độ vài ba phân.

Đếm từ 1 đến 49, mỗi lần đếm mỗi lần gồng bàn tay, tưởng tượng là mình dồn khí lực ra đầu ngón tay.

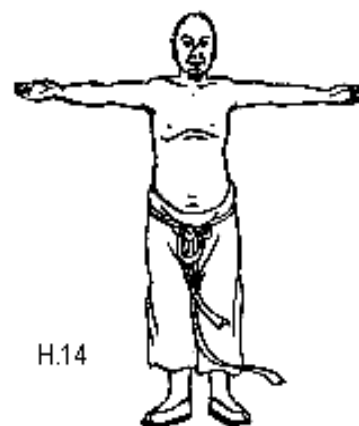
(Nhớ là cách này nối liền theo cách thứ 11 của giai đoạn một, bỏ hẳn cách thứ 12). (hình 13)



Phần II - Cách thứ 02

Dang hai cánh tay ra, ngang đầu vai, ngửa lòng bàn tay lên không, ngực hơi ưỡn tới trước (chỉ ưỡn ngực thôi, đừng chồm đầu theo).

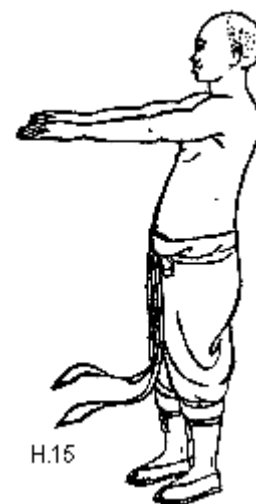
Đếm từ 1 đến 49. Tưởng tượng như bàn tay cứ nhếch lên và hơi gặc về phía hậu một chút. (Đùng làm thành động tác). (hình 14)



Phần II - Cách thứ 03

Giữ chiều ngang vai, khép hai cánh tay ra phía trước, song song, lòng bàn tay úp xuống.

Đếm từ 1 đến 49. Tưởng tượng dồn khí lực ra mười đầu ngón tay, trong khi đầu ngón tay nhích lên một chút theo mỗi lần đếm. (hình 15)



Phần II - Cách thứ 04

Nắm bàn tay lại, xoay ngược nắm tay, hướng lòng lên không, thu hai cánh tay về, cùi chỏ lộ ra sau lưng, giữ tay đùng dính sát mình, mà cũng đùng cách ra quá xa.

Đếm từ 1 đến 49. Mỗi số đếm gồng mạnh nắm tay. (hình 16)



Phần II - Cách thứ 05

Xòe thẳng ngón tay ra, vươn hai cánh tay tới trước song song và ngang đầu vai, bàn tay dựng đứng ngón lên, tạo thành góc độ vuông với cổ tay, lòng bàn tay ngửa ra trước, như đẩy một vật gì.

Đếm từ 1 đến 49, mỗi lần đếm, tưởng tượng có đẩy lòng bàn tay tới trước, đầu ngón tay quật về phía sau.

Đếm đủ số rồi, hóp và tống không khí xuống đan điền như ở cách thứ 11, giai đoạn một.

Nếu muốn tiếp tục luyện thì bắt sang ngay cách thứ 1 của giai đoạn ba. Bằng muốn nghỉ ngơi dưỡng sức, thì làm y theo cách thứ 12 ở giai đoạn một.

Cách thứ 5 này chấm dứt giai đoạn hai. (hình 17)



Phần III - Cách thứ 01

Tiếp theo liền cách thứ 5, giai đoạn hai, hóp không khí xong, co hai tay lại trước ngực, giữ ngang đầu vai, bàn tay trên vú độ hai ba phân, lòng úp xuống, đầu ngón hai bàn tay cách nhau độ vài phân, chân khuỳnh ra, rùn mình xuống thấp một chút, gót chân nhón lên, cao khỏi mặt đất độ hai ba tấc.

Đếm từ 1 đến 49. Mỗi số đếm, nhếch cùi chỏ về phía hậu một chút, đồng thời tưởng tượng dồn khí lực vào đầu ngón tay. (hình 18)



Phần III - Cách thứ 02

Đứng thẳng người lại, lấy tư thế đôi chân như trong mấy cách trước, khép nhanh hai cánh tay thành chữ thập trước ngực, tay hữu trong, tay tả ngoài, bàn tay sè thẳng ngón, lòng bàn tay ngửa chênh chênh ra hai bên, như để tay tả đẩy sang hữu, tay hữu đẩy sang tả.

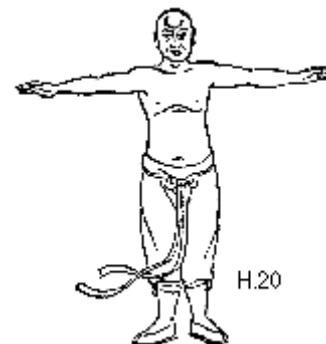
Đếm từ 1 đến 49. Mỗi số đếm, nhích đầu ngón tay trở ngược về, tưởng tượng như đẩy lòng bàn tay tới. (hình 19)



Phần III - Cách thứ 03

Dang hai cánh tay ra thành chữ nhất, ngang đầu vai. Lòng bàn tay úp xuống đất, ngực hơi ưỡn tới.

Đếm từ 1 đến 49. Mỗi số đếm, mỗi tưởng tượng bàn tay có nhếch lên và ngoặc về phía hậu một chút. (hình 20)

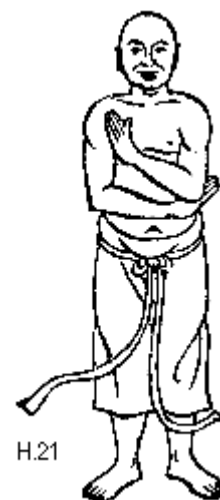


Phần III - Cách thứ 04

Khép hai cánh tay trước ngực, tay tả ngoài, cùi chỏ giữ góc độ nửa góc vuông (45 độ), lòng bàn tay ngửa về phía hữu, còn tay hữu trong giữ cái chỏ trong góc độ vuông, bàn tay hơi chênh lên, ngửa về phía tả.

Đếm từ 1 đến 49, mỗi lần đếm một số, mỗi tưởng tượng dồn khí lực vào đầu ngón tay.

Giữ hai cánh tay không đụng vào mình, mà cũng đừng lơ ra quá xa. (hình 21)



Phần III - Cách thứ 05

Hai cánh tay buông thõng xuống, chỏ hơi co lại một chút, lòng bàn tay ngửa về phía hậu, ngón tay hơi cong.

Đếm từ 1 đến 49. Mỗi số đếm, mỗi tưởng tượng dồn khí lực ra đầu ngón tay. Đủ số 49 rồi, làm tiếp theo cách thứ 5, giai đoạn hai: Hóp và tống không khí xuống đan điền, ba lượt hóp, ba lượt tống, đoạn đây ta ra, rồi đưa cao lên, rồi nhấc từ chân mặt lên, cuối cùng ngồi xuống, hướng về phía Đông, im lặng tuyệt đối, không nói năng, không nhúc nhích, một lúc. (hình 22)



Phụ chú

Tập luyện như vậy 50 ngày.

Từ ngày thứ 51 trở đi, cứ mỗi lần tập đến cách thứ 1 giai đoạn ba, khi rùn mình thấp xuống rồi, tròng mắt nhìn lên, răng cắn chặt lại, sau đó, nhóng mình cao một chút, (chỉ nhóng từ ngực đến đầu, đừng thay đổi tư thế đôi chân khuỳnh) vận qua tả, vận trả qua hữu.

Làm ba động tác này qua ba lượt, công tất cả là phải nhóng ngực và đầu trước, rồi vận qua tả, vận trả qua hữu, rồi bắt đầu làm lại cho đủ số động tác.

Trong khi làm như vậy, tưởng tượng là dồn khí lực lên đỉnh đầu.

Được mười hôm, lại tiếp tục dồn khí lực xuống hạ bộ, mỗi lần tập đến cách thứ 1 giai đoạn ba.