

CÂU LẠC BỘ NGUYỄN TRÃI



KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH

HẢI DƯƠNG

20 NĂM XÂY DỰNG VÀ PHÁT TRIỂN

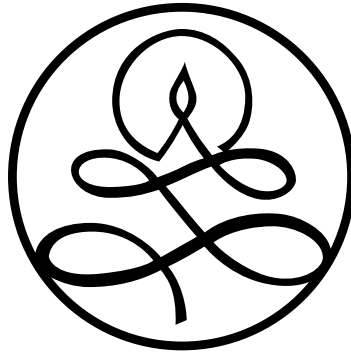


BAN KHÍ CÔNG
LƯU HÀNH NỘI BỘ



BÀI TẬP LIỆU TRÌNH C NÃNG CAO TẠI NHÀ THẦY Ở CÔN SƠN

CÂU LẠC BỘ NGUYỄN TRÃI



KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH
HẢI DƯƠNG
20 NĂM XÂY DỰNG VÀ PHÁT TRIỂN

BAN KHÍ CÔNG
LƯU HÀNH NỘI BỘ

LỜI NÓI ĐẦU

Chào mừng kỷ niệm 39 năm giải phóng miền Nam thống nhất đất nước (30/4/1975 - 30/4/2014), 60 năm chiến thắng Điện Biên Phủ (1954 - 2014) và 124 năm ngày sinh của Chủ tịch Hồ Chí Minh vĩ đại (19/5/1890 - 19/5/2014), hòa cùng niềm vui lớn ấy là lễ kỷ niệm 20 năm phong trào luyện tập khí công dưỡng sinh của Tỉnh Hải Dương. Cuốn tập san KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH 20 NĂM XÂY DỰNG VÀ PHÁT TRIỂN (1994 - 2014) đã phần nào nêu được vai trò, thành tựu rất đáng ghi nhận của khí công dưỡng sinh. Đồng thời qua những lời cảm xúc của học viên trong những trang thơ, bài viết, và nhất là sự đánh giá nhận xét khách quan của các đồng chí lãnh đạo cũng đã khẳng định vị trí của khí công dưỡng sinh trong sự nghiệp chăm sóc bảo vệ sức khỏe cho nhân dân.

Tập san còn phản ánh sinh hoạt tinh thần thông qua những vần thơ, điệu hát của các học viên từ các sân tập trong tỉnh gửi về. Thơ của khí công dưỡng sinh đã gắn kết tình cảm của học viên thành một khối đoàn kết vô tư, lạc quan yêu đời trong một ngôi nhà tâm, từng bước tiến về Chân - Thiện - Mỹ.

Với khả năng trình độ có hạn, tập san không tránh khỏi những khiếm khuyết, khuyết điểm về mọi mặt. Ban Biên tập xin thành thật mong bạn đọc lượng thứ.

Kính chúc bạn đọc mạnh khỏe, gặp nhiều may mắn trong cuộc sống.

Xin chân thành cảm ơn!

Ban Biên tập



TÓM TẮT THÀNH TÍCH 20 NĂM KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH HẢI DƯƠNG

Tháng 4 - 1994 Ban Bảo vệ sức khỏe cán bộ tỉnh phối hợp với Câu lạc bộ Nguyễn Trãi mời Khí công sư (KCS) Bùi Long Thành về tổ chức lớp tập Khí công Dưỡng sinh (KCDS) đầu tiên. Qua hội thảo cuối lớp, thấy phương pháp KCDS có tác dụng tốt: nâng cao sức khỏe, đẩy lùi bệnh tật, kéo dài tuổi thọ nên CLB cử người đi Hà Nội học lớp Hướng dẫn viên (HDV) và ngày 19.5.1995 quyết định thành lập Ban KCDS để tổ chức và duy trì phong trào tập luyện trong hội viên và nhân dân.

Câu lạc bộ đã mở hàng trăm lớp, với hàng vạn người tham gia tập luyện có kết quả. Nhiều học viên vẫn kiên trì bám lớp tập luyện đều đặn sáng, chiều. Nhiều cụ cao tuổi (86-92 tuổi) vẫn ra sân tập, nhiều gia đình cả hai vợ chồng, hai mẹ con tham gia, gia đình cụ Hoàng Văn Đán, Nguyễn Thị Văn phường Nguyễn Trãi cả con cháu, chật gần 30 người tập.

Phong trào không chỉ ở thành phố Hải Dương, theo đề nghị của các huyện trong và ngoài tỉnh, CLB đã cử HDV xuống địa phương giúp đỡ tổ chức lớp.

Phong trào KCDS đã thực sự trở thành nòng cốt trong việc tập luyện thể dục thể thao, xây dựng Làng văn hóa - Khu dân cư văn hóa; nhiều địa phương đã đồng diễn dự thi đạt giải cao trong các kỳ hội thao ở Huyện, ở Tỉnh.

Trong tập luyện, nhiều hội viên đã sáng tác nhiều bài thơ, điệu múa, bản nhạc hay biểu diễn được hoan nghênh nhiệt liệt. Ban đã lựa chọn cho xuất bản 2 tập: Thơ ca Khí công Dưỡng sinh dân tộc (10/1997) và Khí công Dưỡng sinh Hải Dương 10 năm xây dựng và phát triển (1994 - 2014).

Lực lượng HDV của Ban có thể độc lập tổ chức các lớp học liệu trình A và các lớp nâng cao A, B, C theo giáo án hướng dẫn của Thầy.

Tổ chuyên môn kỹ thuật có thể chụp ảnh, ghi hình làm thành đĩa tập, tổ chức giao lưu trực tuyến với Thầy và trao đổi học tập kinh nghiệm với tỉnh bạn. Ban cũng hoàn thành cơ bản củng cố cơ sở tập dã ngoại ở Côn Sơn.

Phong trào đang có nhiều hứa hẹn phát triển ở cả chiều rộng và bề sâu, tiến tới kỷ niệm 20 năm phong trào khí KCDS 1994 -2014.

KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH DÂN TỘC - VỐN QUÝ CỔ TRUYỀN

BÀI PHÁT BIỂU

Của Lãnh đạo TP Hải Dương tại Hội nghị Tổng kết 20 năm phong trào tập luyện “Khí công dưỡng sinh dân tộc” tại Câu lạc bộ hưu trí Nguyễn Trãi, TP Hải Dương (1994 - 2014)

Kính thưa các vị Đại biểu, khách quý, thưa toàn thể hội nghị,

Hôm nay tôi rất vui mừng được đến dự Hội nghị tổng kết 20 năm phong trào Khí công Dưỡng sinh của Câu lạc bộ Nguyễn Trãi TP Hải Dương.

Trong không khí hào hùng của đất nước long trọng kỷ niệm các ngày lễ trọng đại của dân tộc, thay mặt Thành ủy, UBND thành phố tôi xin gửi đến các vị đại biểu và toàn thể Hội nghị lời chúc tốt đẹp nhất, chúc hội nghị thành công.

Hai mươi năm qua, kể từ năm 1994. Được sự nhất trí của thường trực Tỉnh ủy, Ban bảo vệ sức khỏe cán bộ Tỉnh phối hợp với CLB Nguyễn Trãi mời Khí công sư Bùi Long Thành, thuộc Liên hiệp các Hội khoa học kỹ thuật Việt Nam về mở lớp tập KCDS dân tộc cho hơn 300 cán bộ lãnh đạo đương chức và nghỉ hưu của tỉnh trong đó có Phó bí thư Tỉnh ủy - Chủ tịch UBND Tỉnh Nguyễn Hoài Bắc tham gia tập khóa này.

Sau khóa học hội thảo được tổ chức tại CLB Nguyễn Trãi, có các giáo sư, bác sĩ Trung ương, Ban bảo vệ sức khỏe cán bộ tỉnh, Sở y tế cùng tham dự và thống nhất đánh giá: Tập luyện theo phương pháp Khí công Dưỡng sinh dân tộc có tác dụng tốt trong việc rèn luyện thân thể, nâng cao sức khỏe, có thể lành được một số bệnh, cần được nghiên cứu phát triển ra diện rộng để cán bộ và nhân dân tiếp cận với phương pháp này.

20 năm qua tuy chưa dài, song cũng đủ để đánh giá phương pháp khí công dưỡng sinh như Đại tướng Võ Nguyên Giáp nói: “Khí công Dưỡng sinh dân tộc là vốn quý cổ truyền của dân tộc, ta có thể tham khảo, học hỏi những cái hay của các nước khác, để bổ sung và hoàn thiện phương pháp của mình nhưng không được lệ thuộc vào họ, mà cần phải phát huy những vốn quý và những nét độc đáo của dân tộc mình”.

Đại tướng Võ Nguyên Giáp, chủ tịch Quốc hội Lê Quang Đạo, Phó Thủ tướng - Bộ trưởng ngoại giao Nguyễn Mạnh Cầm, cũng được KCS Bùi Long Thành đến tận nhà hướng dẫn tập KCDS. Đại tướng còn đóng góp nhiều ý kiến rất quý báu cho phương pháp.

Trong những năm qua thành phố đã quan tâm đến phong trào này. Đặc biệt là sự chỉ đạo trực tiếp của thường trực CLB Nguyễn Trãi, CLB đã thực sự là nơi vui chơi, giải trí với các hoạt động văn hóa, văn nghệ, thể thao góp phần làm cho đời sống tinh thần của cán bộ hưu trí TP Hải Dương ngày một tốt hơn. Cộng với sự quan tâm của lãnh đạo các khu dân cư đã dành cho các lớp tập khí công trong thành phố: Nhà văn hóa, sân đình chùa, để bà con nhân dân có nơi tập ổn định và thuận lợi.

Với sự tận tình giúp đỡ của KCS Bùi Long Thành, các lớp tập KCDS miễn phí được mở ra với hàng vạn người tham gia tập luyện không chỉ ở TP Hải Dương, mà còn phát triển ở các huyện thị trong tỉnh như Thanh Miện, Kim Thành, Nam Sách, Chí Linh, Thanh Hà, Ninh Giang, Tứ Kỳ, Gia Lộc... và Thầy còn đào tạo cho Hải Dương số hướng dẫn viên đông đảo có thể mở được các lớp tập liệu trình A Khí công Dưỡng sinh.

Phong trào phát triển cả về bề rộng lẫn bề sâu, đối tượng tham gia tập luyện gồm nhiều thành phần khác nhau, già có, trẻ có, bác sĩ, kỹ sư, giáo viên, công chức, công nhân lao động, điều này thể hiện rõ tính phổ cập của phương pháp.

Những người tham gia tập luyện thể hiện lòng mến mộ, gắn bó tình cảm, thông qua luyện tập khai thác tiềm năng của cơ thể, vươn lên chiến thắng bệnh tật, chống lão hóa, kéo dài tuổi thọ, sức khỏe được tăng cường, tinh thần phấn chấn vui vẻ, chất lượng cuộc sống nâng lên rõ rệt. Các hoạt động văn hóa văn nghệ, công tác tình nghĩa cũng được hội môn sinh khí công làm tốt, tạo thành nét đẹp văn hóa khí công tại cộng đồng dân cư.

Các HDV khí công được đào tạo bài bản đã nhiệt tình đến các lớp học hướng dẫn các bài tập không có thù lao với tinh thần “tất cả vì sức khỏe cộng đồng”. Do kiên trì tập luyện thường xuyên, những người mắc bệnh đã khỏi hoặc giảm nhiều. Có những người khuyết tật do chịu khó luyện tập nên đã hòa đồng với xã hội trong lao động và sinh hoạt.

Thay mặt lãnh đạo thành phố tôi xin nhiệt liệt biểu dương những thành tích CLB đã đạt được trong 20 năm qua.

Tuy nhiên nay vẫn còn một số phường xã chưa có phong trào khí công dưỡng sinh. Nhân hội nghị tổng kết này tôi đề nghị các cơ quan ban ngành của thành phố đặc biệt các cơ quan báo đài cần làm tốt công tác tuyên truyền vận động để mọi người hiểu được tầm quan trọng của phương pháp khí công dưỡng sinh rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại.

Cấp ủy chính quyền phường xã và khu dân cư cần quan tâm hơn nữa, có sự chỉ đạo cụ thể, coi việc chăm lo sức khỏe của nhân dân là nhiệm vụ chính trị thường xuyên của mình.

Nhân đây tôi cũng xin đề nghị lãnh đạo tỉnh cần có sự chỉ đạo cụ thể về các hoạt động khí công dưỡng sinh để phong trào ngày càng phát triển đáp ứng mong đợi của nhân dân.

Cuối cùng thay mặt các đồng chí lãnh đạo thành phố, xin chúc phong trào khí công dưỡng sinh thành phố ta ngày càng phát triển.

Kính chúc sức khỏe khí công sư Bùi Long Thành và gia đình,

Kính chúc sức khỏe các quý vị tham dự Hội nghị.

Xin trân trọng cảm ơn!

KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH MÃI MÃI LÀ NIỀM TIN CỦA MỌI NGƯỜI

(Tăng Bá Khởi - Phó ban KC CLB Nguyễn Trãi - TP Hải Dương)

Tôi đi bộ đội tình nguyện chống Pháp, bị thương trong chiến đấu, hiện nay là thương binh hạng 4/4, sau đó chuyển ngành, năm 1993 được nghỉ hưu. Tôi bị đau dạ dày từ năm 1977, thường xuyên đau đầu, cộng với kiệt lý, chưa biết cách chữa trị thế nào thì năm 1994 tình cờ tôi xem ti vi, thấy đài truyền hình Việt Nam giới thiệu Võ sư Bùi Long Thành dạy tập khí công dưỡng sinh có khả năng tự trị được bệnh tôi mừng quá, từ đây tôi rất mong được tiếp cận. Sau đó tôi gặp bác Hoàng Văn Đán, người đã học từ khóa 1 năm 1994 cho biết Hải Dương sắp có lớp tập KCDS và đúng năm 1996 lớp tập KCDS khóa 4 được mở tại nhà văn hóa trung tâm tỉnh, tôi được ghi tên theo học. Lớp này có 370 học viên, đủ mọi trình độ, nghề nghiệp khác nhau. Khóa học 10 ngày do KCS Bùi Long Thành trực tiếp giảng dạy. Hết khóa tôi tiếp tục theo ở các lớp tập trong thành phố. Thời gian này nhà tôi ở xã Nam Đồng, huyện Nam Sách cách thị xã 3-4 km. Tuy vậy sáng nào tôi cũng dậy từ 4h30 để kịp giờ đi tập. Mặc dù phải qua cầu đường sắt Phú Lương rất khó khăn, nhất là những khi mùa đông giá rét, trời lạnh thấu da thấu thịt qua cầu lộng gió, có lúc tưởng chừng không vượt qua được. Nhưng vì sức khỏe của chính mình, lại được bạn bè môn sinh giúp đỡ động viên, đặc biệt là sự hấp dẫn của các bài tập đã cuối hút, thôi thúc tôi phải cố gắng, nên tôi đã vượt qua được những khó khăn đó. Ngày nào tôi cũng đến lớp đều đặn, miệt mài tập luyện, đến nay là vừa 18 năm gần như không nghỉ ngày nào trong đó có 12 năm 8 tháng phải qua cầu Phú Lương. Từ năm 2009 tôi chuyển gia đình vào thành phố Hải Dương. Do nắm bắt được bài tập và có nhiệt tình tập luyện, năm 1998 Thầy mở lớp đào tạo hướng dẫn viên tôi được Ban khí công cử đi học và cuối năm 1998 tôi được bác Trần Ích Thao trưởng ban cử đi huyện Chí Linh hướng dẫn cho 5 thôn, xã tập khí công dưỡng sinh. Năm 2001 theo đề nghị của UBMT Tổ quốc huyện Thanh Hà lúc đó ông Vũ Tiến Khâm làm Chủ tịch, có công văn đề nghị thường trực CLB Nguyễn Trãi cử cán bộ khí công về hướng dẫn cho 12 xã khu Hà Nam và Hà Đông tập khí công dưỡng sinh. Và theo đề nghị của Hội Người cao tuổi và Hội Cựu chiến binh xã Hồng Hưng Gia Lộc tôi và bác Nguyễn Hoa Ban được cử đi huấn luyện tại hai địa điểm Thanh Hà và Gia Lộc.

Từ năm 2007 đến 2011 tôi cùng với một số hướng dẫn viên khác mở được 4 lớp khí công ở CLB Nguyễn Trãi và đình Đình Văn Tả. Năm 2013 theo yêu cầu của nhân dân khu 11 +12 phường Hải Tân, và yêu cầu của Hội Cựu chiến binh phường Sao Đỏ thị trấn Chí

Linh tôi hướng dẫn cho hai lớp tập với hơn 100 học viên tham dự. Nói chung ở đâu có phong trào KCDS thì ở đấy có không khí sinh hoạt vui tươi lành mạnh hơn. Như lời ông Nguyễn Ngọc Mót, Bí thư Đảng ủy xã Thanh Hồng - Thanh Hà nói: “Từ ngày bà con xã Tiên Kiều có phong trào khí công, các hoạt động văn hóa thể dục thể thao khởi sắc và sôi động hẳn lên”.

Do thường xuyên được gần Thầy, tập KC nâng cao và tập dã ngoại ở những nơi địa linh nhân kiệt như Côn Sơn, Yên Tử, Sóc Sơn, Giảng Võ Hà Nội ... tôi tiếp thu được những bài học quý giá (tuy là còn rất ít), giúp tôi có được ít kiến thức và nghiệp vụ có thể hướng dẫn các lớp khí công đạt kết quả, khiến trong tôi luôn có niềm vui và niềm vui ấy còn được nhân lên khi thấy đông đảo bà con nhân dân đón nhận phương pháp khí công với tinh thần hồ hởi, phấn khởi, sức khỏe được nâng lên. Do miệt mài với công việc cá nhân và xã hội, cùng niềm vui trong cuộc sống, trong tập luyện khí công nên các bệnh của tôi nay đã đỡ nhiều, sức khỏe tương đối tốt. Từ đáy lòng tôi biết ơn Tổ tiên mình đã để lại di sản quý giá cho muôn đời con cháu để xây dựng và phát triển non sông Việt Nam tươi đẹp.

Tôi cũng trân trọng cảm ơn khí công sư Bùi Long Thành, người có công sưu tầm và truyền dạy phương pháp KCDS cho tôi và mọi người ở Hải Dương 20 năm qua.

Cảm ơn Ban Lãnh đạo CLB Nguyễn Trãi đã tạo điều kiện cho KC Hải Dương hoạt động.

Cảm ơn các bạn đồng môn KC đã giúp đỡ tôi trong quá trình tập luyện để đạt được kết quả như ngày hôm nay.

MIỆT MÀI LUYỆN TẬP - CHIẾN THẮNG BỆNH TẬT

**Kính thưa các vị đại biểu khách quý,
Kính thưa KCS Bùi Long Thành và phu nhân,
Kính thưa toàn thể quý vị môn sinh,**

Hôm nay nhân lễ Kỷ niệm 20 năm phong trào tập luyện KCDSĐT, Tôi rất vinh dự được thay mặt các học viên báo cáo về quá trình tập luyện và những kết quả bước đầu của mình. Trước hết tôi xin kính chúc quý vị đại biểu, kính chúc thầy cô và các quý vị môn sinh dồi dào sức khỏe và gia đình hạnh phúc.

Tôi tên là Nguyễn Hoàng Năm sinh năm 1945, thường trú tại số 25/501 Điện Biên Phủ, phường Bình Hàn, TP Hải Dương.

Thưa các quý vị,

Khi còn công tác, năm 2001 tôi bị bệnh tiểu đường tuýp 2, năm 2004 nghỉ hưu sức khỏe tôi giảm sút, tôi béo và bụng to nhiều, 2 khớp gối đau nhức nhiều, đi lại khó khăn. Tôi rất lo lắng cho sức khỏe, đi bệnh viện bác sĩ cấp thuốc không thuyên giảm nên lại càng bi quan. Lúc này vợ tôi đã tập khí công bàn với tôi, tôi nhất trí 2 vợ chồng cùng đi tập ở lớp KCDS phường Bình Hàn do anh Phú Văn Nhận phụ trách. Mới tập tôi rất ngỡ ngàng, chưa hiểu gì về KC. Tôi ra lớp tập nhưng thấy các học viên cứ múa may, xoa xoa, vỗ vỗ, chấp tay, quay lắc tôi nghĩ không biết có tác dụng gì không? Được sự chỉ bảo của HDV, sự động viên và giúp đỡ của các học viên, nên tôi dần dần nhận thức được tác dụng của KCDS và phương pháp tập luyện. Tôi đã đi đầu lớp về phong trào tập, sáng nào cũng đi sớm hơn mọi người để chuẩn bị loa đài, băng đĩa tập cho lớp.

Thưa quý vị, thời gian này tôi đã có nhiều quyết tâm, tôi chuyển sang tập các động tác khó như xà quyền, nhu quyền và một số động tác yoga. Có những lúc đau gối khi tập rơi nước mắt, nhưng tôi vẫn quyết tâm tập đến cùng, tôi đã thấy có những kết quả ban đầu, hai khớp gối giảm đau rõ rệt, trong người đã có khí để có điều kiện tập bằng khí. Sau ba năm tập có vỡ vạc về khí công chút ít nhưng năm 2008 nơi chúng tôi tập không thuận lợi nữa. Trong thời gian này Thầy về và tôi được tiếp xúc, trò chuyện hỏi han, nghe Thầy giảng nhiều về khí công. Qua đó tôi vỡ vạc nhiều về tác dụng KCDS và các cách tập luyện khí công cao hơn.

Vợ chồng tôi cũng xin chuyển ra lớp tập buổi sáng tại CLB Nguyễn Trãi do anh Tăng Bá Khởi làm lớp trưởng.

Thưa các quý vị,

Mấy năm nay vợ chồng tôi vẫn giữ nguyên tác phong đi sớm nhiều năm, hôm nào cũng có mặt trước để chuẩn bị loa đài và các dụng cụ học tập cho lớp. Tôi được anh Khởi cho tài liệu nghiên cứu học tập, anh nhiệt tình chỉ bảo tận tâm phương pháp tập nên tôi đã hiểu hơn về KCDS và tác dụng của phương pháp một cách sâu xa hơn.

Thưa các quý vị,

Thời gian này tôi lại bị đau cổ, đau gáy, tưởng mình bị u não, đi bệnh viện chụp cột sống cổ phát hiện tôi bị thoái hóa các đốt sống cổ L2 và L7. Tuy đau nhưng tôi vẫn kiên trì tập luyện đều không nghỉ buổi nào. Năm 2010 thầy Thành về, tôi tranh thủ hỏi Thầy về bệnh và xin phương pháp tập luyện. Thầy đã chỉ cho cách tập là điều khí về nơi bị bệnh, vỗ bảt đoạn cảm, gõ mai hoa, xoa bóp các đường kinh lạc vùng gáy, vùng cổ. Ngày bé mặc lớp, tôi đến chào Thầy, Thầy khuyên và dặn tôi là tập cho đều, nhất định là bụng sẽ nhỏ đi... Thầy đặt bàn tay lên đỉnh đầu tôi, tôi thấy như có một luồng điện chạy từ bách hội dọc xuống sống lưng, tôi biết thầy đã truyền cho tôi một cái gì đó, tôi cũng dựa vào đó tập luyện hăng say hơn. Từ đó tôi tập luyện hăng say hơn. Tới hôm nay tôi hoàn toàn khỏi hẳn đau đầu, đau cột sống cổ. Tôi xin chân thành cảm ơn Thầy mãi mãi, tôi xin khắc sâu tạc dạ suốt đời.

Năm 2012 anh Khởi được điều đi hướng dẫn lớp mới tại phường Hải Tân, phường Sao đỏ trên Chí Linh nên đã chỉ định tôi thay anh hướng dẫn lớp luyện tập đều các buổi sáng. Lớp còn nhận thêm 6 học viên mới, tôi đã hướng dẫn, giúp đỡ để họ hòa nhập với lớp được nhanh hơn và đi tập đều không vắng buổi nào, Các học viên đã trưởng thành và học tập hết sức tích cực. Tháng 2/2014 tôi được cả lớp tín nhiệm bầu làm lớp trưởng, tôi càng thấy trách nhiệm của mình nặng nề hơn. Tôi xin hứa sẽ tích cực rèn luyện thường xuyên, cùng cả lớp phấn đấu trở thành lớp tiên tiến xuất sắc.

Thưa quý vị,

Trên đây là quá trình miệt mài luyện tập, khắc phục khó khăn chiến đấu thắng bệnh tật của tôi sau 10 năm. Trước đây tôi nặng 60-70 kg giờ tôi chỉ còn 64-65 kg.- Bệnh tiểu đường về hệ số đường trong máu chỉ còn 6,5 – 8,5 giữ đều trong nhiều năm.

- Các khớp gối và đốt sống cổ trở lại bình thường.
- Mắt tôi chưa phải đeo kính.

Vậy tôi nói như thầy Thành: Người tập khí công da phải trắng, môi phải đỏ, mắt sáng, và tiếng nói sang sảng. Tôi chưa đạt được như Thầy nói nhưng phần nào tôi phấn đấu gần được.

Cuối cùng, một lần nữa tôi xin chân thành cảm ơn thầy Thành, kính chúc các quý vị môn sinh dồi dào sức khỏe, vui vẻ, trẻ trung và hạnh phúc.

Tôi xin chân thành cảm ơn.

Nguyễn Hoàng Năm.

KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH DÂN TỘC PHƯƠNG PHÁP BÙI LONG THÀNH

Luyện khí công đã có từ lâu đời ở nước ta và một số nước quanh ta. Song phương pháp luyện tập khí công dưỡng sinh dân tộc lại là một bí pháp của môn phái do KCS Bùi Long Thành tiếp thu được và dày công luyện tập đem ra phổ biến, thể hiện tâm huyết hướng thiện, lòng nhân ái và tinh thần trách nhiệm của KCS đối với Tổ quốc trong việc gìn giữ, lưu truyền một di sản văn hóa quý báu mà tổ tiên đã để lại.

Phương pháp KCDSĐT Bùi Long Thành đã được Liên hiệp các Hội Khoa học và Kỹ thuật Việt Nam chủ trì đưa vào làm đề tài nghiên cứu thực nghiệm khoa học, thực hiện ở nhiều lớp, nhiều địa phương với nhiều loại đối tượng từ các nhà khoa học tới người lao động bình thường trong hai năm 1993 và 1994 và đã khẳng định khoa học và đại chúng.

Ngày 15/4/1994, giáo sư Hà Học Trạc - Chủ tịch Liên hiệp các Hội Khoa học Việt Nam đã ký quyết định thành lập Trung tâm nghiên cứu KCDSĐT Việt Nam và bổ nhiệm KCS Bùi Long Thành làm Chủ tịch Trung tâm, GSTS Võ Hồng Anh làm Chủ tịch HĐKH của Trung tâm và Phó Giáo sư, Bác sĩ, đại tá quân y Phạm Gia Văn là Giám đốc.

KCDSĐT Việt Nam là một phương pháp luyện tập tâm và thể, có mục đích dưỡng sinh, tăng cường sức khỏe phòng bệnh, đồng thời kích phát khởi dậy những khả năng tiềm ẩn trong cơ thể, sử dụng tiềm năng đó theo chỉ định của trí tuệ tác động đến cơ thể tự chữa bệnh, tự khỏi bệnh, từ đó mà nâng cao sức sống, sức cống hiến và cảm thụ, có thể nói đây là một phương pháp giữ gìn sức khỏe tự chữa bệnh mà không mất tiền, rất vô tư mà lại rất hiệu quả.

Phương châm của KCDSĐT Việt Nam là hướng thiện, tất cả vì sức khỏe cộng đồng.

CLB Nguyễn Trãi chúng ta ngay từ đầu năm 1994 được phép của UBND Tỉnh và sự hỗ trợ nhiệt tình của Ban Bảo vệ sức khỏe Tỉnh uỷ, chúng ta đã đăng cai tổ chức lớp luyện tập KCDSĐT đầu tiên với hơn 300 học viên do chính KCS Bùi Long Thành và các trợ lý của ông về hướng dẫn. Sau 10 ngày tập, số người đắc khí đạt 91%, 89% số người mắc bệnh trước khi tập thấy khỏi hẳn hoặc giảm bớt rất nhiều (nhiều người về nhà tập tiếp hầu như khỏi hẳn) nói chung đều thấy tinh thần sảng khoái, thanh thản, sức khỏe tốt hơn.

Thấy rõ hiệu quả của phương pháp, và trong tỉnh chưa có cơ quan nào chủ trì tổ chức, nhằm đáp ứng nguyện vọng tập luyện của hội viên và góp phần vì sức khỏe cộng đồng, tháng 8/1995 Ban Chủ nhiệm CLB đã quyết định thành lập bộ môn KCDS và cử cán bộ về Trung tâm dự lớp bồi dưỡng hướng dẫn viên.

Sau đó từ tháng 11/1995 đến tháng 5/1996 CLB đã thực nghiệm tự tổ chức hai lớp, chỉ tập theo sự hướng dẫn qua băng VIDEO. Cả hai lớp đều đạt kết quả tốt, từ 80-82% số người



tập đặc khí, tự chữa bệnh cho mình, có cả trường hợp khá nặng. Vì vậy có hội viên đã đưa cả gia đình đến tập. Với nguyện vọng hội viên và cả cán bộ, nhân dân ngoài CLB muốn tập ngày một đông, được UBND tỉnh và UBND thị xã cho phép, CLB đã phối hợp với Nhà văn hóa trung tâm tỉnh tổ chức khóa IV với sự tham gia của 440 học viên, do trực tiếp KCS Bùi Long Thành về hướng dẫn vào tháng 9/1996. Nội dung liệu trình tập từ khóa này đã được nghiên cứu, cải tiến và bổ sung bao gồm cả hai phần tập vô thức và ý thức, kết hợp vận dụng khí công chữa bệnh với luyện tập nhiều quyền thuật, võ thuật dưỡng sinh tạo nên một khí thế hào hứng mới. Tiếp đó tháng 11/1996 CLB lại tự tổ chức khóa V với 250 học viên.

Đi đôi với việc tổ chức tập và ôn tập liệu trình A, CLB đã lựa chọn và chuẩn bị cho lớp tập liệu trình B, lựa chọn người gửi trung tâm đào tạo, nâng cao để mở rộng đội ngũ huấn luyện viên cho phong trào.

Từ nhiều nhân chứng cụ thể về tập KCDSĐT tự chữa khỏi được bệnh, kể cả bệnh hiểm nghèo, và hơn nữa một số bí pháp qua nghiên cứu thực nghiệm có hiệu quả chữa bệnh, nâng cao sức khỏe rõ rệt mà trung tâm và KCS đang đưa vào chương trình luyện tập như Thái thụ khí, Liên hoa thủ... đã thúc đẩy nhu cầu luyện tập tăng nhanh. Một vài xã, phường đang mong muốn mở lớp ngay tại chỗ.

Có thể còn nhiều người hoài nghi thậm chí phản bác phương pháp KCDSĐT song chỉ có thực tế và tinh thần tôn trọng sự thật mới trả lời được. Chỉ biết rằng nhiều đồng chí cán bộ cao cấp của Đảng và Nhà nước, nhiều nhà khoa học tên tuổi đã tham gia luyện tập, đã tin và cố vũ. Giáo sư Hà Học Trạc, Chủ tịch Liên hiệp các Hội Khoa học Kỹ thuật đã phát biểu: “Thấy nhiều điều kỳ diệu và kỳ lạ không tự giải thích được bằng những biện pháp khoa học thông thường, nhưng là những hiện tượng có thực không thể ngụy tạo và không thể phủ nhận đối với việc nâng cao sức khỏe và góp phần chữa một số bệnh mãn tính. Giáo sư, tiến sĩ Trần Văn Hà trong một bài viết dài, nói từ chưa tin đến tự thực nghiệm và nghiên cứu, qua dẫn chứng nhiều kết quả cụ thể đã phát biểu: “Sự kiện là sự kiện, chưa giải thích được nhưng phải thừa nhận sự hiện hữu của chúng... Chúng ta đã chịu ảnh hưởng quá lâu logic phương Tây, không nhận là có thật những gì ta không chứng minh, giải thích được... Logic tư duy phương Đông hoàn toàn chấp nhận sự thật của cả những gì mà mình chưa diễn giải được”.

Sự thật và hiệu quả sẽ là người truyền bá đắc lực nhất. Chắc chắn rồi đây nhu cầu và phong trào luyện tập khí công ở thị xã ta sẽ là một nhu cầu rộng lớn, vượt ra ngoài khả năng và quy mô của CLB Nguyễn Trãi và Ban Khí công của CLB sẽ phát huy cao nhất những khả năng của mình trên lĩnh vực này.

Tháng 2/1997

Trần Ích Thao - Trưởng ban KCDSĐT – CLB Nguyễn Trãi

VÕ ĐẠI TƯỚNG

“ĐIỂM HUYỆT” KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH DÂN TỘC

TS. Vũ Thế Khanh



Tổng giám đốc Liên hiệp Khoa học công nghệ tin học ứng dụng UIA, TS Vũ Thế Khanh xúc động kể lại quãng thời gian được luyện tập khí công dưỡng sinh cùng Đại tướng Võ Nguyên Giáp tại nhà riêng 30 Hoàng Diệu. Chúng tôi xin đăng nguyên văn bài của ông:

“Quen với cách xưng hô “đồng chí” từ thuở còn trong quân ngũ, nhưng giờ lại được nghe bác Giáp gọi là đồng chí, tôi cảm thấy “chất lính” lại trào dâng trong huyết quản”.

Sự kiện đặc biệt này xảy ra từ mùa thu năm 1994. Nhờ sự “đạo diễn” của cố GS.TS Võ Hồng Anh (là con gái của Đại tướng Võ Nguyên Giáp), Liên hiệp UIA được phép vào báo cáo với Đại tướng chương trình nghiên

cứu và ứng dụng về phương pháp tập luyện khí công dưỡng sinh dân tộc.

Vào một buổi tối, chúng tôi vừa đến cổng thường trực tại nhà riêng của Đại tướng ở 30 Hoàng Diệu, đã thấy đồng chí bảo vệ đợi sẵn tại cổng và nói ngay: “Các anh ở Liên hiệp Khoa học UIA phải không, Đại tướng cho tôi ra đón các anh”. Ngay sự ân cần này đã khiến chúng tôi thấy thật thiêng liêng và cảm động.

Chị Võ Hồng Anh đã đứng sẵn tại cửa, dẫn chúng tôi vào chào Đại tướng. Bác ân cần bắt tay từng người và gọi chúng tôi là đồng chí.

Đã từng quen thuộc với cách xưng hô “đồng chí” từ thuở còn trong quân ngũ, nhưng giờ lại được nghe bác Giáp gọi là đồng chí, tôi cảm thấy “chất lính” lại trào dâng trong huyết quản, đứng cạnh Đại tướng mà thấy mình chững chạc hơn lên, và tinh thần trách nhiệm cũng lớn hơn lên.

Tôi thưa với bác Đại tướng là thay mặt cho Liên hiệp khoa học UIA đến báo cáo với bác về việc đào tạo Tin học của UIA và việc triển khai phong trào luyện tập khí công dưỡng sinh theo phương pháp cổ truyền của dân tộc.

Biết cơ quan chúng tôi trực thuộc Hội Đồng Trung ương Liên hiệp các Hội khoa học và kỹ thuật Việt Nam, bác Giáp rất vui. Bác còn gửi lời thăm hỏi đến GS Hà Học Trạc (lúc đó GS Hà Học Trạc đang là Chủ tịch Liên hiệp các Hội Khoa học kỹ thuật Việt Nam).

Đại tướng rất quan tâm đến việc đào tạo Tin học của Liên hiệp UIA. Bác nhấn mạnh rằng các nhà khoa học phải đi trước một bước, nhất là Công nghệ Thông tin. Bác nói rằng tuy hiện nay nước ta chưa có nhiều máy vi tính, học sinh còn “học chay”, nhưng dăm bảy năm nữa thì máy tính sẽ trở thành phương tiện phổ thông, do vậy các đồng chí phải cố gắng biên soạn giáo trình Tin học mang tính phổ cập giúp cho việc “xóa mù tin học”, cũng như trước đây ta có phong trào “bình dân học vụ” để xóa nạn mù chữ vậy.

Tiếp theo, chúng tôi báo cáo về phương pháp luyện tập khí công dưỡng sinh dân tộc, Đại tướng rất quan tâm và hồ hởi lắng nghe. Bác khuyến khích chúng tôi cố gắng phát huy vốn quý cổ truyền của dân tộc ta. Bác nói, mỗi dân tộc đều có bản sắc riêng về văn hóa cũng như về y thuật.

“Ta có thể tham khảo, học hỏi những cái hay của các nước khác để bổ sung và hoàn thiện phương pháp của mình, nhưng không được lệ thuộc vào họ, mà cần phải phát huy những kinh nghiệm quý giá và những nét độc đáo của dân tộc mình”, Đại tướng nói.

Rồi bác kể cho chúng tôi nghe việc gặp các khí công sư của nước ngoài.

Có một lần bác được sang nước bạn và được gặp những khí công sư xuất sắc của họ. Họ tiếp đón Đại tướng rất long trọng, khám bệnh và biểu diễn công phu cho Đại tướng xem. Bác nói họ cũng có công năng đặc biệt: khi họ đưa tay lướt gần sát da của mình, tuy chưa tiếp xúc mà đã cảm giác có một luồng khí nóng khác thường chạy theo hướng di chuyển của bàn tay họ.

Các khí công sư nước ngoài rất nhiệt tình hướng dẫn cho Đại tướng phương pháp tập luyện, nhưng “yếu lĩnh” bắt buộc trước khi tập là phải hành lễ, nhận mình là đệ tử, khấn niệm tên của một vị trưởng môn phái của họ. Đại tướng không muốn lễ lạy và không muốn suy tôn người ngoại quốc làm sư phụ của mình, nên không muốn luyện tập theo phương pháp của họ.

Bởi vậy, khi thấy những đề tài khoa học nhằm phát huy nguồn nội lực, khai thác tài nguyên trí tuệ của đất nước thì Đại tướng rất ủng hộ.

Sau khi nghe chúng tôi báo cáo về phương pháp tập dưỡng sinh với 2 nghi thức: động công và tĩnh công, Đại tướng hồ hởi nhận xét: đây là vốn quý cổ truyền dân tộc, cần khuyến khích và phổ biến rộng rãi.

Bác rất hài lòng với câu dẫn dụ: *“Trong tĩnh có động, trong động có tĩnh, động tĩnh liên hoàn tương ứng và khế hợp nhau”,* Bác nói rằng đó là một trong những “yếu lĩnh” để tìm lại và duy trì trạng thái tâm bình khí hòa.

Đại tướng đồng ý tham gia tập thử nghiệm một liệu trình. Bác nói rất dí dỏm: *“Bây giờ các đồng chí là huấn luyện viên, là chỉ huy, tôi xin thực hiện đúng yếu lĩnh của quy trình huấn luyện”.*

Vẫn biết rằng Đại tướng nói cho vui, nhưng chúng tôi cũng thấy phần chần vì sự nghiêm túc và tính kỷ luật cao mà người đã truyền sang cho chúng tôi. Và thế là cứ mỗi buổi tối, vào khoảng 7 giờ 30, chúng tôi lại được đến số nhà 30 Hoàng Diệu để được cùng Đại tướng luyện tập Khí công dưỡng sinh.



Mỗi buổi tối khi tập xong, lần nào chúng tôi cũng được gia đình Đại tướng chiêu đãi chè đỗ đen hoặc chè hạt sen.

Sau một liệu trình 10 ngày, Đại tướng cùng chúng tôi hội ý để nhận xét về ưu khuyết của phương pháp luyện tập. Bác cho biết, sau liệu trình luyện tập 10 ngày, ăn uống thấy ngon miệng hơn và giấc ngủ sâu hơn, đi đứng nhanh nhẹn hơn.

Đại tướng cũng khuyên rằng việc luyện tập dưỡng sinh rất ích lợi cho việc phục hồi chức năng (nhất là các chứng bệnh về gân cơ xương khớp...). Ngoài ra, bác còn góp ý bổ sung thêm:

Muốn tăng tính phổ cập đến cho mọi tầng lớp nhân dân thì ngôn ngữ dẫn dụ phải giản dị, bình dân, tránh lạm dụng vào các thuật ngữ xa lạ, huyền bí mang nặng tính tín ngưỡng tôn giáo.

Nghi thức chấp tay quán tưởng ban đầu của buổi tập cần rút ngắn hơn, nếu để ở tư thế này quá lâu thì người cao tuổi dễ bị mỏi, ảnh hưởng đến sự tập trung.

Động tác mat-xa cần làm chậm hơn và thời gian thư giãn cuối buổi tập cần kéo dài hơn cho đối tượng người cao tuổi.

Thời gian phân bổ cho mỗi buổi tập trong liệu trình 10 ngày cũng nên tùy cơ ứng biến. Những ngày đầu vì chưa quen nên dễ bị mỏi, do vậy chỉ cần tập thời lượng ít hơn, sau tăng dần vào các hôm sau, từ 30 phút lên 45 phút và dần lên đến 1 tiếng...

Nếu có điều kiện thì chia ra các lớp tập theo từng lứa tuổi và từng loại bệnh để điều chỉnh thời lượng luyện tập cho mỗi nhóm đối tượng.

Bất cứ phương pháp luyện tập nào cũng có chỗ “sở trường và sở đoản”, cần tìm ra những yếu tố “chống chỉ định” để đảm bảo an toàn cho người tập.



TS Vũ Thế Khanh - Tổng Giám đốc Liên hiệp Khoa học Công nghệ tin học ứng dụng (UIA) vinh dự được gặp Đại tướng.

Các góp ý của bác Đại tướng là sự bổ túc, là sự hoàn thiện cho các phương pháp luyện tập dưỡng sinh. Mười buổi được luyện tập dưỡng sinh với một vị Đại tướng huyền thoại, một nhà khoa học quân sự toàn tài, lỗi lạc, một bậc vĩ nhân của thời đại, một thành viên ưu tú của dòng họ Vũ Võ Việt Nam - là một nhân duyên đặc biệt, một vinh hạnh mà tôi không thể nào quên.

Mỗi người trong nhóm chúng tôi đều thấm đẫm một cảm giác gần gũi thân thương như đang đứng cạnh người cha, người chú trong gia đình nội tộc, một niềm thiêng liêng kính phục trước một nhân cách văn hóa lớn, một niềm tin cậy trước một người thầy vừa dí dỏm, vị tha, nhẹ nhàng mà lại có sức lôi cuốn như một mệnh lệnh.

Những góp ý, bổ sung của Đại tướng trong quy trình luyện tập đã nhằm đúng vào “đại huyết” của các phương pháp dưỡng sinh. Đại tướng đã thực hiện đúng “quy trình” huấn luyện, nhưng cũng chính là cách kiểm tra tính khả dụng của phương pháp dưỡng sinh bằng chính sự cảm ứng của bản thân mình.

Và chúng tôi hiểu rằng, mình không phải vào hướng dẫn cho Đại tướng luyện tập dưỡng sinh, mà thực ra là Đại tướng đã trực tiếp kiểm định phương pháp luyện tập của cơ quan chúng tôi một cách tế nhị. Điều đó nói lên rằng, với một vị đại tướng huyền thoại thì không một môn luyện tập nào mà không quan tâm nếu có cơ hội tiếp cận.

Qua đây, giúp ta hiểu thêm rằng tại sao trong quân đội ta lại có nhiều phương pháp huấn luyện thần kỳ như vậy, lại có cả những môn luyện tập đặc công “xuất quỷ nhập thần”, vừa để nâng cao sức khỏe vừa để tăng cường sức chiến đấu cho chiến sỹ của chúng ta.

Sau này UIA thành lập thêm hàng chục các môn luyện tập dưỡng sinh với những tên gọi khác nhau, nhưng những lời huấn thị của Đại tướng vẫn luôn là sợi chỉ đỏ xuyên suốt hành trình của từng phương pháp.□



*Lớp tập nâng cao trước giờ
luyện tập*

BÀI TẬP QUẠT

Sân tập Thành Đông - Phường Hải Tân



NHỮNG VÂN THƠ DÂNG BÁC

-- Tác giả Nguyễn Ngọc Lương --

VÀO LĂNG VIẾNG BÁC

Đường vào viếng Bác hôm nay
Thênh thang bóng rợp hàng cây xanh ròn
Xa xa ánh điện chập chòn
Vang lên tiếng nhạc hoàng hôn yêu đời.
Thủ đô rộn rã niềm vui
Đường vào viếng Bác nắng tươi sắc vàng
Tòa sen sừng sững hiên ngang
Rực lên trong ánh sương tan Ba Đình.
Dưới vàng sáng điện lung linh
Bác như vừa được thả mình ngắm trăng
Con xin nhẹ nhẹ bước chân
Sợ làm chạnh phút bình tâm của Người
Biết rằng cõi ấy muôn đời
Mà sao vẫn tưởng có Người dõi trông
Nghẹn giây phút trong lòng
Cay cay giọt lệ ứa trong tim này.
Ước gì con được nắm tay
Thưa cùng với Bác ơn dày tạc ghi.



KÝ ỨC MÙA THU

Nhớ ngày Bác vội đi xa
Đất trời thổn thức lệ sa cõi lòng
Mây đen phủ kín nắng hồng
Mưa buồn suốt mấy ngày ròng quặn đau.
Nào ngờ nào có ngờ đâu
Bao la trời đất một màu khăn tang
Trẻ già nức nở khóc than
Bác ơi ơi Bác giảng san gọi Người,
Bác đi mấy chục thu rồi
Cháu con kế tiếp giữ trời nước non
Bắc Nam thống nhất vẹn tròn
Bác đi xa! Bác mãi còn dõi trông
Hình Người dưới ngọn cờ hồng
Việt Nam đất nước núi sông biển trời
Kết đoàn theo nhịp tay Người
Năm châu ca ngợi tên Người - Hồ Chí Minh

9/2010



MỪNG NGÀY SINH NHẬT BÁC

-- Tác giả Mai Thị Lua --

Ngày sinh nhật Bác đến rồi,
Cháu hồi tưởng nhớ đôi lời kính thăm.
Bác người lãnh tụ muôn năm
Cũng là thần thánh giáng trần giúp dân.
Sinh thời đi khắp non sông
Chăm lo dạy bảo muôn dân nên người.
Bác yêu muôn vật trên đời
Như con như cháu của Người sinh ra.
Tấm lòng Bác rộng bao la,
Năm châu vang vọng lời ca tên vàng.
Như vầng trăng sáng mênh mang,
Tấm gương đạo đức của Người truyền đi.
Chúng con lòng dạ tạc ghi.
In vào trang trách sử thi muôn đời.
Năm nay sinh nhật Bác Hồ,
Việt Nam dâng mãi ngọn cờ Bác trao.
Thiên đàng lòng Bác vui sao.
Kết đoàn tay Bác dâng cao vẫy chào.
Nhớ vần thơ Bác năm nao,
Bắc Nam sum họp xuân nào vui hơn!



NHỮNG VẦN THƠ DÂNG LÊN THẦY CỦA MÔN PHÁI

MỪNG THẦY

(Bài viết nhân ngày Tôn sư trọng đạo 20-11)

-- Tăng Bá Khôi --



Đã lâu mới được gặp Thầy
Mừng ngày Nhà giáo mừng thầy khí công
Thầy trò tay bắt mặt mừng
Hiển chương hội tụ khắp vùng gần xa.
Những là tâm huyết ruột rà
Khí công Thầy dạy tinh hoa cổ truyền
Dưỡng sinh nâng bước ta lên
Như trời lộng gió đưa thuyền ra khơi
Sóng triều lớp lớp chơi vơi
Bồng bênh như thể đất trời chuyển lay.
Tâm hồn rộng mở từ đây
Trái tim rung động tràn đầy yêu thương
Khí công tìm lại cội nguồn
Sáng trong tâm tưởng con đường ta đi
On thầy mãi mãi khắc ghi
Chúc Thầy mừng bạn vui gì vui hơn.

TÌNH QUÊ XA NHỚ

-- Trần Thị Nền --



Xa thầy mấy hạ mấy đông,
Tình quê day dứt như không bến bờ.
Nay nhìn bóng dáng hiền từ,
Nụ cười luôn nở bên bờ môi xinh.
Nhìn thầy trẻ nét đẹp hình
Đã bao xuân trọn lòng thầy vẫn vui
Côn Sơn đất mến yêu ơi!
Môn sinh mừng đón thầy tôi trở về.
Bút hoa đôi nét tình quê
Dâng thầy chữ KÍNH trọn bề làm tôi.

20/11/2013

MỪNG THẦY TỚI TỈNH ĐÔNG

-- Vũ Thị Thành - Bình Hàn --

Chào mừng thầy tới tỉnh Đông
Chào mừng lớp học khí công tỉnh nhà.
Môn sinh từ trẻ đến già,
Kính thầy học thuộc Bài ca không lời.
Người người im lặng mỉm cười
Thụ khí như Phật đang ngồi tòa sen.
Đắc khí, tay nhẹ vươn lên
Xà quyền như rắn bò trên nền nhà.
Thư giãn các khớp lỏng ra
Nhẹ nhàng như thể bay xa bay gần.
Tiếng thầy trong treo ân cần, Mà như ấm áp tình thân ruột rà.
Môn sinh khỏi bệnh khỏe ra...
Có sức khỏe mới nghĩ ra trăm điều
Chúng con vui biết bao nhiêu
Nhớ bài thầy dạy sớm chiều dưỡng sinh
Ơn thầy biết mấy ân tình
Mong thầy về với môn sinh tỉnh nhà
Chúc thầy trẻ mãi không già
Thầy đi dạy mãi Bài ca không lời
Hải Dương đất mến yêu ơi
Đến đây Thầy ở lại thôi đừng về.

8 – 2008



VỮNG NIỀM TIN

-- Nguyễn Công Khanh - Lớp nâng cao --



Hè sang thầy lại trở về
Hải Dương mừng đón hả hê nghĩa tình.
Thầy về dưới ánh bình minh
Với luồng sinh khí lung linh đất trời
Thầy về đôi mắt sáng ngời
Dem khí công đến cho đời thêm vui
Ông cha từ thuở xa vời
Tích thu tu luyện, truyền lời về sau.
Khí công vắng bóng từ lâu
Ơn thầy nói lại nhịp cầu khai thông
Làm cho xã hội cộng đồng
Khơi nguồn sức mạnh ẩn trong con người.
Thầy đi khắp chốn khắp nơi
Từ Nam ra Bắc giúp người hiểm nguy.
Gian nan Thầy có quản chi,
Chỉ mong nổi nghiệp từ bi cho đời
Dù cho vật đổi sao dời
Khí công dân tộc sáng ngời niềm tin.

NHỮNG DÒNG THƠ CẢM XÚC CỦA MÔN SINH

NGỒI THIỀN

-- Trần Ích Thao --



Côn Sơn cảnh đẹp tuyệt vời
Thiên nhiên ban tặng vùng trời bao la
Về đây sum họp một nhà
Sáng nghe Thầy giảng, chiều ta tập thiền.
Ngồi thiền bên bàn cờ tiên,
Thông reo chim hót suối liền reo ca.
Tâm hồn ta được thăng hoa,
Ra về say đắm lòng ta mê thiền.

4- 2014

NẶNG TÌNH NGƯỜI

Trung tâm thành phố Hải dương
Có câu lạc bộ dành riêng người già.
Mái cong in bóng xế tà,
Nhấp nhô non bộ, bóng đa bên thềm.
Tiếng cười rộn rã ngày đêm,
Cười ngày giao bóng, cười đêm hát hò.
Cười trong ký ức tuổi thơ,
Về hưu còn được bình thơ chơi cờ,
Khí công tập lúc tỉnh mơ
Chiều hôm đi bộ ra hồ tập bơi.
Tuổi già thêm khỏe thêm vui
Noi gương Nguyễn Trãi sáng ngời lòng son.
Nhấn ai trải hội Côn Sơn
Thăm câu lạc bộ mang tên của Người.
Là nơi giải trí vui chơi,
Đến đây ta thấy tình người càng cao.



BÀI CA TẬP KHÍ CÔNG

-- Tăng Bá Khởi --

Một năm có mấy trăm ngày
Biết bao ấm lạnh đổi thay cũng nhiều
Khi mưa sớm, lúc nắng chiều
Khi trời nổi gió may heo lạnh người
Gió mưa là việc của trời,
Sớm mai vẫn có đoàn người luyện công.
Trang nghiêm chiếu dải thẳng dòng.
Ung dung ngồi thờ theo vòng châu thiên.
Giao hòa cùng khí bản nhiên,
Lú lo chim hót trên triền cây cao.
Hải triều lớp lớp sóng trào,
Khí công nâng bước ta vào tương lai.
Tâm hồn rộng mở trời mây,
Trái tim rung động tràn đầy yêu thương.
Môn sinh cùng một môi trường,
Giúp nhau tập luyện như trong một nhà.
Ta cùng hát mãi bài ca,
Lên đường hành khúc chan hòa niềm vui.



LỜI TÂM HUYẾT

-- Vũ Ngọc Lữ--

Sân tập phường Phạm Ngũ Lão
 Lá bàng còn đọng sương đêm,
 Say trong giấc ngủ bình yên mọi nhà.
 Khắp đường, khắp phố, gần xa,
 Cụ ông, cụ bà í ới gọi nhau.
 Rộn ràng kẻ trước người sau
 Quần áo đồng màu đi tập khí công.
 Người thì ôm chiếu ngang hông,
 Người thì vác gậy như hành quân xa.
 Nhiều cụ chẳng quản tuổi già,
 Nắng, mưa, sớm, tối vẫn ra tập đều.
 Thấm tình đoàn kết thương yêu,
 Chuyện to, chuyện nhỏ, đôi điều sẻ chia.
 Đứng vào hàng ngũ chỉnh tề,
 Cân kinh uyển chuyển như là rồng bay.
 Nhu quyền hít thở nhẹ thay,
 Bình tiên Nam - Bắc – Đông – Tây mượt mà.
 Bách Hội vừa bấm vừa xoa,
 Mọi bệnh tan biến như là phép tiên.
 Ai ơi! Xin nhớ đừng quên,
 Bài thuốc ít tiền chẳng phải tìm xa.
 Ghé tai ông nói với bà:
 Muốn chống bệnh già phải tập khí công.

5- 2010



KHÍ CÔNG VỚI CUỘC SỐNG

-- Phú Văn Nhận - Sân tập Phường Bình Hàn --

Ngày ngày luyện tập khí công,
Chữa được nhiều bệnh mà không mất tiền.
Tinh thần thư giãn ngồi thiền,
Vô thức, ý thức đi liền với nhau.
Thở đều, thở nhẹ, thở sâu,
Điều trị khỏi bệnh từ đầu đến chân.
Day bấm huyết toàn phần cơ thể,
Khí điều hòa tươi trẻ thông minh.
Với bài tập dịch cân kinh,
Thân hình uyển chuyển đắm mình trong mơ.
Nhu quyền côn khí say sưa,
Tập luyện đều đặn cho vừa sức ta.
Đất trời biển rộng bao la.
Không gian vô tận để ta đắm mình.
Khí công như bóng với hình,
Biết bao hò hẹn nghĩa tình gần xa.
Muốn cho khỏe mạnh lâu già,
Khuyên ai chớ có lơ là lãng quên.
Kiên trì tập luyện thì nên.
Khí công khỏe, đẹp như tiên giáng trần.

Tháng 10- 2008



EM MÃI BÊN TÔI

-- Nguyễn Ngọc Lương --

Bao ngày sống ở bên em,
Mà sao vẫn phải hỏi tìm nơi nao.
Bốn mùa cây lá lao xao,
Tìm em vẫn quấn quýt vào bên tôi.
Xuân về em ấm quanh người,
Thu sang mát dịu, em cười nụ hoa.
Hè lên em nóng sém da,
Căng đôi cánh võng em sà lòng anh.
Đông đến trút lá trên cành,
Sự chia ly giữa em anh nhất thời.
Em đi lòng dạ phân đôi,
Em về vui cả đất trời và anh.
Em vô thức lại hữu danh,
Thiếu em thiếu cả màu xanh mầm chồi
Vắng em lòng dạ bồi hồi,
Có em làm đẹp cuộc đời đôi ta.
Chuyên cần luyện tập thiết tha,
Tình yêu thương của chúng ta vững bền.



BÀI TẬP CÔNG NĂNG

-- Phạm Văn Khanh --



Luyện tập công năng lúc xế tà,
Môn sinh tay quạt đẹp như hoa.
Vươn cao quỳ gối xoay nhiều phía,
Xuống tấn loang nhanh quạt xập xòe.

Đắc khí cây côn uốn lượn đều.
Thần kinh thư giãn khỏe biết bao.
Ra về sáng khoái tâm hồn nhẹ,
Bụng đói cơm ngon chén đủ liều.

Thơ vui:

THI THỬ

Ai bảo rằng lão ngoại tám mươi
Triển khai quyền cước miệng tươi cười
Ung dung tay quạt đàn hình bướm,
Cốc nước đội đầu chẳng hề rơi.

Các chị các cháu hãy đến đây,
Cùng nhau thi thử ở môn này.
Xem ai mềm dẻo trong khi múa,
Bà lão ắt là phải xuống tay.

Thôi hãy cùng già tập khí công
Để thêm sức khỏe má thêm hồng
Vui nhà, vui cửa cùng con cháu,
Hạnh phúc gia đình thỏa ước mong.



TÌNH KHÚC KHÍ CÔNG

-- *Trịnh Thị Thu Minh* --

Thiên đường nào có xa đâu
Khí công đã nổi nhịp cầu ta lên
Lung linh huyền ảo diệu hiền
Nâng ta đôi cánh tới miền hư vô
Cửa thiền rộng mở đang chờ
Hu hư thực thực bến bờ mệnh mang
Chấp tay nhắm mắt nhẹ nhàng
Thu vào bản thể khí tràn trong tâm.
Rừng xanh núi thẳm tới gần,
Vi vu tiếng gió thì thào bên tai.
Một mình dạo bước khoan thai,
Hằng Nga ra đón ca bài khí công
Chân trời cung quảng mệnh mông,
Giếng tiên trong vắt tới lòng đáy sâu.
Mơ mơ ảo ảo hồi lâu,
Điều hòa ta nhớ thu mau khí về.

TỰ SỰ

-- *Đặng Công Khanh* --

Ta đã ở ngoài tuổi bảy mươi,
Cuộc đời chìm nổi khá nhiều rồi,
Giàu to không đến, đời còn thiếu,
Nghèo khó cam lòng, phận thế thôi.

Tuổi trẻ giúp đời xây đất nước,
Khi già gắng sức giúp cho đời,
Siêng năng luyện tập làm thơ phú,
Cùng với chủ huynh sống thanh thoi.

VUI HẾT MÌNH

-- Nguyễn Thị Thắm - Sân Đặng Quốc Chinh --

Bình minh vừa thức dậy,
Em đi tập khí công,
Đến sân ngồi luyện khí,
Nội gia thái cực quyền.

Ngày đầu mới đi tập,
Còn bỡ ngỡ nhiều điều,
Đến nay quen động tác,
Khí công thật mến yêu.

Ngồi thiền thu năng lượng,
Hay tập gậy quạt xòe,
Đến bây hai động tác,
Giãn hết cả gân cơ.

Đội nước dịch cân kinh,
Dây co, xong thở nập,
Nhu quyền ta đấm thẳng,
Miệng hét to da da.

Lớp em Đặng Quốc Chinh,
Hơn ba chục môn sinh,
Mọi người đều phấn khởi,
Tổng kết vui hết mình.

Tháng 1/2014



KHÍ CÔNG ĐẾN HẢI DƯƠNG

-- TL - Sân tập chiều --



Vui sao miền đất Xứ Đông
Phong trào tập luyện khí công hàng ngày,
Cùng nhau rèn luyện hăng say,
Đời vui, sức khỏe thêm đầy thêm tăng.
Đẹp như những cánh chim bằng,
Vượt lên gió mạnh lưới giăng khắp trời.
Một thời chinh chiến qua rồi,
Một thời vất vả nay ngơi tuổi già
Bệnh theo tuổi tác phát ra,
Nào là thoái hóa nào là thận suy.
Thuốc thang tốn kém quản chi,
Nay đau mai yếu còn gì là vui,
Khí công theo tập lâu rồi,
Đẻo mềm động tác đẹp lời bài ca.
Bài tập thầy hướng dẫn ta.
Nghiêng nghiêng vẩy gió như là đàn chim.
Ai về đất Hải Dương xem,
Khí công rèn luyện đang lên từng ngày.

SAO SÁNH BẰNG

-- Nguyễn Thị Kim --

Ông ơi! Đừng nhận mình già,
Bảy mươi Bác dậy vẫn là còn xuân.
Tiếng còn vang tựa chuông ngân,
Mắt còn trong sáng xa gần đôi trông.
Say sưa tập luyện khí công,
Sức kia khỏe lại mặt không nhăn vào.
Ông ơi! đừng sợ tuổi cao,
Hăng say tập luyện trẻ sao sánh bằng.

CHẲNG KÉM TIÊN

-- Phạm Thành Trung --

Tạo hóa sinh ra có luật rồi,
Khổ nhiều, đời ắt sẽ vui tươi.
Chăm cây, cây nở hoa thơm ngát,
Trả nợ ta gian khổ một đời.

Sân trường Quốc Chinh rộn vui sao,
Mỗi sáng nhạc băng mở đón chào,
Người tập say sưa tay uốn dẻo,
Tưởng mình có sức vượt trời cao.

Các bác các cô giàu nghị lực,
Khí công luyện tập, gắng thường xuyên,
Sức tăng, da thắm tình nồng đượm,
Cuộc sống ngày nay chẳng kém tiên.



VUI MÀ KHỎE

-- Tác giả Hoa Lưu --



Từ ngày đi tập khí công,
Tinh thần sáng khoái như không bệnh gì.
Trước kia đau ốm thường kỳ,
Từ ngày đi tập người thì khỏe ra.
Giúp con, trông cháu coi nhà,
Tinh thần sáng khoái chan hòa tình thương.
Cảm ơn! Lớp trưởng dẫn đường
Mời thầy về dạy những đường quyền hay.
Nhiều hôm gió rét mưa bay,
Các bà luyện tập hăng say nhiệt tình.
Mong sao lớp khí công mình,
Duy trì mãi mãi, điển hình toàn Ban¹

1 Ban Khí công Câu lạc bộ Nguyễn Trãi.

THUỐC TIÊN

-- Nguyễn Thị Ngân - Phòng Lê Thanh Nghị --

Chị em phổ Đặng Quốc Chinh,
Rủ nhau đi tập dưỡng sinh hàng ngày.
Dù cho gió rét mưa bay,
Dù cho nóng bức vẫn say luyện rèn.
Thuốc bệnh thuốc bỏ bỏ quên,
Sức thì thấy khỏe, sắc lên từng ngày.
Càng tập luyện, càng hăng say,
Bài động, bài tĩnh, bài xoay, bài thiền.
Đội nước, tập dịch cân kinh.
Xòe quạt, loang gậy thông tinh từng bài.
Ngày tổng kết vui hời ai,
Chị em tâm niệm nhớ hoài không quên,
Công thầy, cô đã luyện rèn,
Ban Cán sự lớp động viên kịp thời.
Sống vui sống khỏe yêu đời,
Chồng con, bè bạn mọi người đều khen.
Sức khỏe mua chả mất tiền,
Ăn ngon ngủ được thuốc tiên không bằng.

Tháng 3/2012.



LỜI KHEN

-- Mai Lua - Sân tập sáng CLB --

Mỗi buổi tập về tôi hát hay,
Thấy trong lòng trẻ lại tuổi thơ,
Ơn Thầy mang đến cho tôi đây,
Quên nhọc nhằn quên hết vắn vơ.

Sống trên đời vui vẻ là hơn,
Bạc tiền nhiều không bằng sức khỏe,
Trong gia đình luôn luôn vui vẻ,
Con trai khen mẹ trẻ ra nhiều.

Tôi khuyên cháu đừng khen mẹ quá,
Mẹ già rồi không trẻ nữa đâu,
Cả bạn bè cũng nói thăm nhau,
Năm ba tuổi tưởng là không đến.

Trong lòng tôi vô cùng phấn chấn,
Mình tự hào tập luyện mà ra.
Khí công ơi! kỳ diệu thật thà,
Thải bớt bệnh để ta trẻ lại.

Cho tâm hồn sống đầy nhân ái,
Thích giúp người thích được người vui,
Thích gia đình hạnh phúc trọn đời.
Cho con cháu quây quần sum họp.

Tháng 8/2008

TẬP KHÍ CÔNG

-- Nguyễn Thanh --

Muốn cho sức khỏe dồi dào,
Khí công tập luyện sát sao từng ngày.
Kiên trì đều đặn hằng say,
Liệu trình thực hiện đủ đầy trước sau.
Điều khí hít thở dài sâu.
Côn quyền bấm huyệt cùng nhau thực hành.
Hít vào dưỡng khí trong lành,
Thở ra thán khí đã thành thói quen.
Ngồi thiền như ngự tòa sen.
Ung dung tĩnh tại tạm quên chuyện đời.
Thả hồn bay bổng chơi vơi.
Chấp tay nhắm mắt nhắm lời trong tâm.
Giao hòa cùng khí bản nhiên.
Nhu được chấp cánh bay lên giữa trời.
Bâng khuâng thư thái tuyệt vời
Chính mình mà tưởng như người trong mơ.
Mây bay gió thổi lững lờ,
Suối khe nước chảy đôi bờ trong veo.
Trên ngàn nghe tiếng thông reo.
Tiếng chim thánh thót như nhiều vần thơ.
Sức khỏe tăng trưởng bất ngờ,
Thể hình cường tráng bắp cơ vững vàng.
Bụng thon vòng ngực nở nang,
Ổm đau bệnh tật phải hàng phải lui.
Nhớ câu sống khỏe sống vui,
Cùng nhau luyện tập cho đời thêm xuân.



ĐÀI HOA SEN HỒNG

-- Bùi Văn Hối - Ngọc Châu --



Nhịp nhàng tiếng đập con tim,
Nhịp nhàng hơi thở nhẹ êm sâu dài.
Dịu dàng nét mặt khoan thai,
Ung dung tự tại trong bài luyện tâm.
Bên tai lời gió thì thầm,
Xa xa vọng tiếng chuông đồng ngân nga.
Dập dờn cánh bướm vờn hoa,
Ào ào như sóng biển xa vọng về.
Vi vu tiếng sáo đồng quê,
Quên đi bao nỗi bộn bề lo âu.
Quên đi bao nỗi sầu đau,
Đưa hồn ta tới nhịp cầu hư không.
Ngồi thiền để rửa sạch tâm,
Xóa đi bao chuyện lỗi lầm trong ta.
Hướng về tới chốn an hòa,
Dâng lên đức Phật đài hoa sen hồng.

THỰC HÀNH

-- Đào Văn Đắc - Chí Linh --

Sáng nay cả lớp tập bài quyền,
Thầy nhắc nhìn theo huấn luyện viên,
Khởi thức nghiêm trang tay trước ngực,
Vươn cao xạc thấp thể thu liền.

Cụ ông lui tới vờn theo nhịp,
Bà lão dịu dàng múa rất duyên,
Bốn cửa hai lần như đã mệt,
Toàn thân thư giãn lại ngồi thiền.

ĐI TẬP KHÍ CÔNG

-- Đào Văn Đắc --

Ông nhà có lỗi gì đâu,
Khi đi cứ phải cúi đầu nhìn chân.
Lúc ngồi cũng phải dần dần,
Cái tay run rẩy cái chân ngõ ngang.
Có tin từ Hải Dương sang,
Khí công mở lớp vội vàng đi ngay.
Miệt mài ông tập hăng say,
Cái lưng đỡ gập, cái tay đỡ khuỳnh.
Bà nhà đứng ngắm chồng mình,
Khen thầm bài tập dưỡng sinh tuyệt vời.
Xuân về, hè tới bà ơi,
Cũng cùng ra tập vui chơi với làng.



PHONG CẢNH NHÀ THẦY

-- Trần Xuân Tân - Sân tập khu 9 --



Xuân Mai, Chương Mỹ, Hà Tây
Là nơi cảnh đẹp đắm say lòng người
Đến đây Thầy ở lại đây,
Thầy mang công sức dựng xây tuyệt vời.
Cải thiện cuộc sống con người,
Nâng cao tuổi thọ cho đời thêm hoa.
Tình thầy thăm thiết chan hòa,
Môn sinh sum họp chúng ta vui vầy.
Nhà Thầy phong cảnh đẹp thay,
Có hồ bán nguyệt núi mây in hình,
Bức tranh sơn thủy hữu tình,
Trắng khuya in bóng lung linh tuyệt vời.
Ra về lòng dạ bồi hồi,
Mong ngày tái ngộ người người hân hoan.

TÌNH CẢM MÔN SINH

BÀ CỒNG ĐI TẬP KHÍ CÔNG

-- Nguyễn Thanh Phương --

Tiếng gà gáy đã canh tư,
Đường quê còn vắng trăng mờ trước hiên.
Bà cồng đã tỉnh giấc tiên,
Gọi ông cồng dậy ngồi thiền luyện công.
Khí trời vừa mát vừa trong,
Ông, bà ngồi thở trong lòng mênh mang.
Bà tuổi bạc, ông tuổi vàng,
Phải năng tập luyện người càng khỏe ra.
Ông rằng hít chậm điều hòa,
Dẫn khí vùng bệnh theo đà nhịp tay.
Vỗ đập, chà sát mới hay,
Bệnh kia đã hết lưng ngay lại rồi.
Bà rằng ông đã giúp tôi,
Tuổi xuân như trẻ lại hồi ngày xưa.
Khí công như thực như mơ,
Mọi người theo tập còn chờ đợi chi.

Tháng 10/2010



SỨC XUÂN MÃI CÒN

-- Phạm Thị Phi - Khu 9 Ngọc Châu --



Sáng nay đi tập trời mưa,
Ông đem ra chiếc ô đưa cho bà.
Thật là tình cảm người già,
Ông bà mạnh khỏe cả nhà mừng vui.
Toàn câu lạc bộ chúng tôi,
Chúc cho hai cụ sống đời thọ khang.
Cái thời vất vả gian nan,
Ông bà chinh chiến dọc ngang qua rồi.
Đến nay cuộc sống thanh thoi,
Con đàn cháu đống vui thời bình yên.
Trai hiếu dâu lại thảo hiền,
Rể thì giữ đức, gái bèn chữ tâm.
Gia chung yên ấm bội phần,
Ông bà hạnh phúc, sức xuân mãi còn.

Ngọc Châu 5/2006.

CHIA BUỒN

-- Phạm Thị Phi --



Mấy hôm sân tập vắng bà,
Hỏi ra, bà phải về nhà lo tang.
Quê bà cách trở quá giang,
Bà con sân tập chưa sang chia buồn.
Hôm nay công việc đã suôn,
Bà ra sân tập nỗi buồn đã vơi.
Cả câu lạc bộ chúng tôi,
Luôn luôn chia ngọt sẻ bùi động viên.
Chỉ bằng tình nghĩa thân quen,
Không vì vật chất bạc tiền với nhau.
Nhà nào cũng có nỗi đau,
Buồn vui chia sẻ cho nhau được rồi.
Câu lạc bộ có mấy lời,
Gọi là tình nghĩa sang chơi chia buồn.

TÌM TIẾNG CƯỜI

-- Tác giả Vũ Ngọc Lưu - Sân tập Phạm Ngũ Lão --

Người ta sống ở trên đời,
Buồn thì chết sớm, vui thời sống lâu.
Bởi vậy phải cười thật sâu,
Cười cho vỡ bụng, cười xiêu cửa nhà.
Tiếng cười đối với người già,
Còn hơn thuốc bổ mà ta thường dùng.
Cười là vui ở trong lòng,
Tâm hồn trí tuệ luôn hồng luôn tươi.
Xin đừng tiết kiệm tiếng cười,
Cười là tha thứ cho người giận nhau.
Cười cho tình bạn thêm sâu,
Vợ chồng gắn bó đôi câu tâm tình.
Cười cho con cháu yên bình
Sớm hôm ríu rít quây quanh ông bà.
Hôm nào cười ít... hănh là,
Lục phủ ngũ tạng giờ trò rồi đây.
Luyện công, điều khí trị ngay,
Kết hợp dùng thuốc bệnh này khỏi thôi,
Một ngày khỏe, một ngày vui,
Bà con ta hãy cùng cười to lên.



TRÁNH SAO

-- Trần Khoan - Môn sinh Chí Linh --

Tuổi cao tóc bạc da mồi,
Đó là quy luật ở đời tránh sao.
Muốn cho da dẻ hồng hào,
Tinh thần sảng khoái ai nào chẳng mong.
Thường xuyên luyện tập khí công,
Cho sức thêm khỏe cho lòng thêm tươi.
Khí công giúp sức cho đời,
Tăng thêm tuổi thọ lại vui tuổi già.
Cháu mừng nói chuyện với bà,
Từ ngày ông tập khỏe ra rất nhiều,
Bà cười ông khỏe bà yêu,
Rồi mai bà cũng tập đều như ông.

TRỰC ĐÊM

Giao thừa trực ở nhà Thầy,
Tiết trời se lạnh gió heo may,
Đại, xanh, tùng, trúc đưa theo gió,
Cảnh động hòn non điện sáng mờ.

Non bộ cá vàng lượn lờ,
Ngào ngạt hương bay trước ban thờ,
Hoa trái ứng hồng mâm ngũ quả,
Đón đợi giờ sang lúc giao thừa.

Vào tổ đường thiêng ta tọa thiền,
Tâm hồn an lạc chốn thần tiên,
Nhắm mắt tĩnh tâm thân không động,
Tới chốn thiên bồng thật trang nghiêm.



ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ TẬP LUYỆN CỦA HỘI VIÊN



Sức khỏe tăng lên - tạo niềm tin vào cuộc sống

Tên tôi là **Phạm Vĩnh Nghiêm** - sinh năm 1943, hiện đang sống tại số nhà 24 phố Lương Bằng, Tp Hải Dương, nguyên thiếu tá chỉ huy phó Bộ Chỉ huy Quân sự thành phố Hải Dương.

Tôi bị viêm gan virus, đã đi điều trị ở nhiều nơi. Ngoài ra tôi còn bị huyết áp, có lúc lên tới 180/105, rối loạn tiền đình, loét hành tá tràng, viêm đại tràng mãn tính.

Năm 1996, cơ duyên tôi đã theo luyện tập khí công theo phương pháp của khí công sư Bùi Long Thành. Nhờ đó tôi giữ gìn được sức khỏe, sức lực được ổn định, tăng sức đề kháng, chống chọi với bệnh tật, thích ứng với môi trường, ăn khỏe, ngủ tốt, chữa được bệnh rối loạn tiền đình, huyết áp rất ổn định, dạ dày, gan có chuyển biến rõ rệt.

Nhờ luyện tập kiên trì dẻo dai theo phương pháp của khí công sư Bùi Long thành mà sức khỏe tôi được tăng lên, tạo niềm tin vào cuộc sống. Tôi vô cùng biết ơn Thầy.

Cảm ơn các đồng chí Lãnh đạo câu lạc bộ Nguyễn Trãi, các đồng chí trong Ban Khí công đã tận tâm, không tiếc công sức xây dựng phong trào khí công. Từ đáy lòng tôi xin được đề nghị và mong muốn phong trào phát huy mạnh, sâu hơn, rộng hơn để phục vụ chăm sóc sức khỏe cho nhân dân.

Một lần nữa tôi trân trọng cảm ơn Thầy và các đồng chí Lãnh đạo trong Ban, trong Câu lạc bộ.

Không ngừng luyện tập – đối đáp lòng từ thiện của Thầy



Tôi là **Đoàn Thị Phiêm** sinh năm 1950 ở phường Bình Hàn, Hải Dương.

Tôi mắc các bệnh: Chấn thương gối trái hay tái phát, đã điều trị ở 108 và bệnh viện Tỉnh Hải Dương nhiều lần. Bệnh đại tràng co thắt của tôi cũng điều trị nhiều lần nhưng thường xuyên tái phát.

Từ ngày tôi đi tập khí công ở câu lạc bộ dưới sự hướng dẫn bài bản của thầy Bùi Long Thành, tôi thấy bệnh có nhiều chuyển biến. Tôi đắc khí tốt nên hiệu quả bệnh chuyển biến tốt, giấc ngủ không chập chờn, ăn ngon miệng, đi lại nhanh nhẹn hơn, tâm hồn thấy thoải mái, không còn nhăn nhó cả ngày.

Là một học viên theo tập khí công được khí công sư Bùi Long Thành trực tiếp phát công hướng dẫn cho tập là một điều may mắn hạnh phúc đến với tôi.

Khả năng con người và vũ trụ thật bao la, có nhiều tiềm ẩn mà Thầy đã khai phá ra giúp cho mọi người nhận biết và tu tập nâng cao sức khỏe, chiến thắng bệnh tật, kéo dài tuổi thọ.

Bản thân tự thấy mình phải không ngừng luyện tập để đạt kết quả cao, đối đáp lại tấm lòng từ thiện Thầy đã dành cho tôi và các môn sinh.

Một lần nữa tôi xin trân trọng cảm ơn Thầy, kính chúc Thầy luôn mạnh khỏe, gia đình hạnh phúc.

Tự đáy lòng, tôi chỉ biết nói lời cảm tạ Thầy

Tên tôi là **Nguyễn Ngọc Lương**, ở số nhà 74 ngõ 341 đường Nguyễn Hữu Cầu, khu 17, phường Ngọc Châu, TP Hải Dương.

Năm 1996, tôi được ông Nguyễn Hoa Ban là người chủ đến thăm tôi ốm. Thấy tôi ốm yếu quá, người xanh xao. Xem giấy ra viện của tôi thấy bác sĩ ghi viêm đại tràng cấp, phế quản mẫn, hành tá tràng không ngưng thuốc, chụp X-Quang dạ dày. Ông khuyên tôi đi tập khí công. Lúc đó ông đang là hướng dẫn viên đầu tiên của Câu lạc bộ. Nhìn ông rất khỏe mạnh, nhanh nhẹn, hồng hào. Vì tôi biết ông năm ông 53 tuổi ông ốm rất nặng, đi viện 108, giáo sư bác sĩ mổ ra khâu lại vì nhìn thấy khối u trong gan ông rất to, cho ra viện, thông báo người nhà về lo hậu sự. Nhưng sau hai năm theo Thầy tập luyện, được câu lạc bộ cử đi Hà Nội để Thầy trực tiếp hướng dẫn về làm hướng dẫn viên.

Nhìn ông, tôi tin tưởng vào môn tập và ngay hôm sau tôi theo tập khóa IV tại trung tâm văn hóa tỉnh. tôi kiên trì theo tập, những ngày mưa, gió rét tôi vẫn dậy từ 4 giờ sáng đi tập.

Tôi được Thầy nhận làm đệ tử và trực tiếp phát công vào người tôi. Một sự rất bất ngờ là khi gọi tôi lên ngồi gần, Thầy nhìn tôi và đọc được những bệnh trong người tôi. Đến nay, nhờ có phương pháp tập luyện ấy mà sức khỏe trong người tôi thấy rất bình thường, nghe lời Thầy tôi cũng đã đi nhiều nơi trong phường, xuống Tứ Kỳ mở được nhiều lớp tập cho người cao tuổi.

Tự bản thân và tự đáy lòng, tôi thấy chỉ còn biết nói lời cảm tạ Thầy.

Bệnh của tôi đã giảm rất nhiều

Tôi tên **Trần Hồng Phong**, phó văn phòng, UBND tỉnh Hải Dương. Tôi theo tập từ năm 2008 tại khu 17, phường Bình Hàn.

Tôi bị viêm phế quản mẫn, viêm loét hành tá tràng, viêm mũi xoang dị ứng, suy nhược thần kinh, ăn ngủ thất thường, phì đại tuyến tiền liệt.

Qua thời gian học tập môn khí công dưỡng sinh của thầy Bùi Long Thành, tôi thấy ăn ngon hơn, ngủ sâu hơn, các bệnh viêm nhiễm đã giảm, đặc biệt phế quản, dạ dày, hành tá tràng đã đỡ rất nhiều, giảm uống thuốc.

Đến nay sức khỏe tôi đã bình thường, tôi đang theo tập lớp nâng cao và tham gia vào công việc của Ban Khí công.

5/2014

Tôi rất tin tưởng vào phương pháp KCDS

Tôi tên là **Quách Thị Tính**, 58 tuổi, ở 169 Nguyễn Thượng Mẫn, phường Bình Hàn, TP Hải Dương. Tôi theo tập từ năm 2008 tới nay. Trước đây tôi bị hở van tim, huyết áp

không ổn định, viêm dạ dày, thoái hóa 6 đốt xương sống, xương cổ, sức khỏe yếu.

Sau khi tập đến nay một số bệnh của tôi đã thuyên giảm, miệng không bị ợ chua, ăn ngon miệng, ngủ sâu hơn. Phần cột sống qua vận động bài xà quyền lưng đỡ đau hẳn, đứng lên, cúi xuống dễ dàng. Người tôi nhanh nhẹn và bớt lo âu hơn. Tôi rất tin tưởng và tích cực theo tập liên tục. Tôi xin chân thành kính chúc Thầy luôn mạnh khỏe, để giúp cho mọi người khỏe mạnh. Xin cảm ơn Thầy.

Mong được gần Thầy hơn

Tôi tên là **Lê Công Phúc**, sinh năm 1945, trú tại số nhà 181 Đức Minh, Thanh Bình, TP Hải Dương. Tôi là thương binh hạng 2/4. Tôi mắc bệnh theo tây y gọi là dị ứng, đông y gọi là mề đay da đỏ khắp người, ngứa gãi bất máu. Sau đó lại chuyển sang bệnh gút, đau các khớp.

Từ ngày có Thầy về hướng dẫn tập môn khí công, tôi theo tập được một tuần, bệnh giảm đi rõ rệt, nhưng khớp gối vẫn còn đau nhức. Tôi vẫn kiên trì luyện tập và xin hỏi Thầy liệu bệnh con có tái phát không.

Đề nghị ban tổ chức các buổi tập nên cho những người bệnh nặng được ngồi gần hơn để nhận công lực của Thầy, chữa bệnh hiệu quả hơn.

Chúng con biết ơn Thầy!

Con là **Đàm Thị Thanh**, sinh năm 1945 ở số nhà 4, khu 1, Thanh Bình TP Hải Dương. Trước đây con bị viêm họng hạt mãn tính đau liên tục, con đã theo Thầy tập từ năm 1997. Hiện tại sức khỏe con bình thường, họng đã giảm tới 70-80%, ăn ngon, ngủ tốt. Trên cơ sở tập luyện bài điều khí trị bệnh con tin mình sẽ thắng được bệnh tật.

Con xin tạ ơn Thầy, mong Thầy luôn lui tới Hải Dương để chúng con được Thầy chữa cho nhiều bệnh khác, nhiều người khác. Chúng con biết ơn Thầy.

Tôi bắt đầu đắc khí và cảm nhận được hiệu quả

Tôi là **Phạm Bá Chu**, sinh năm 1947 tại số nhà 22/26 phố Thượng Mẫn, Bình Hàn, TP Hải Dương. Tôi theo tập KCDS từ tháng 8/2008.

Trước đây tôi mắc bệnh viêm họng, gai đôi cột sống, thần kinh tọa, phong tê thấp, ăn ngủ kém. Một đêm chỉ ngủ được 2-3 tiếng. Theo Thầy tôi tập luyện nhưng chưa thấy hiệu quả vì tôi chưa đạt tình trạng đắc khí nên việc đưa khí vào vùng bệnh như Thầy hướng dẫn

tôi chưa thực hành được. Khóa học gần kết thúc, được các giám thiễn giúp đỡ tôi đã biết thế nào là đặc khí. Từ đó những buổi tập sau tôi mới thấy có hiệu quả hơn.

Trên cơ sở kiên trì tập luyện, tôi tin bệnh của tôi sẽ ổn định.

Môn tập rất hay, nên duy trì phát triển rộng

Tôi tên là **Trịnh Thị Thanh**, sinh năm 1950, trú tại số 397 đường An Định, Tứ Minh, TP Hải Dương.

Trước đây tôi thường xuyên bị đau đầu mất ngủ, cảm sốt liên tục. Gần đây thêm chứng đau lưng hành hạ, các khớp ngón tay cũng có cảm giác đau, đau nửa người bên phải nhức nhối nặng nề.

Tôi theo tập hết khóa thì theo dõi thấy bệnh đau đầu hầu như không còn nữa, tê dại đau nửa người cũng giảm được 50%. Hàng ngày ăn khỏe, ngủ khỏe hơn những ngày chưa đi tập. Tôi cảm nhận môn tập này rất hay, nên duy trì phát triển rộng.

Nhờ KCDS, tôi có thể tập trung trí lực hơn

Tôi là **Vương Hồng Phong**, sinh năm 1980, trú tại số nhà 397 Nguyễn Lương Bằng, Tứ Minh, TP Hải Dương.

Tôi thường xuyên mất ngủ, đầu óc mất tập trung dẫn đến ảnh hưởng tới công tác và học tập.

Sau một tuần theo tập môn khí công dưỡng sinh tôi thấy có chuyển biến tích cực. Cụ thể cơ thể hết mệt mỏi, ăn ngủ tốt hơn trước. Tôi cũng tập trung trí lực cho học tập, công tác, giải quyết công việc tốt hơn, hăng hái tinh thần, sinh hoạt vui vẻ hơn.

Cháu xin cảm ơn các cụ đã tổ chức lớp tập, cảm ơn thầy Thành đã phát tâm truyền dạy môn tập. Con mong Thầy đến với Hải Dương nhiều hơn, để chúng con có thời gian gần gũi và theo Thầy luyện tập.

Tinh thần sảng khoái hơn, các bệnh thuyên giảm nhiều

Tôi là **Trần Thị Thành**, sinh năm 1965, phường Việt Hòa, Thành phố Hải Dương.

Tôi bị bệnh đau đầu, rối loạn tiền đình, huyết áp cao, đau co thắt hành tá tràng, ảnh hưởng rất nhiều đến đời sống hàng ngày.

Sau khóa học 10 ngày, tôi cảm thấy sức khỏe tăng, ăn ngon ngủ ngon, các bệnh trên thuyên giảm nhiều. Tinh thần tôi cũng sảng khoái, đi lại nhẹ nhàng, nhanh nhẹn hơn trước.

Tôi mong mỗi năm CLB mở lớp một lần để chúng tôi được tập luyện nâng cao sức khỏe, chiến thắng bệnh tật.



Nâng cao sức khỏe, chiến thắng bệnh tật

Tôi là **Đoàn Thị Thơm**, sinh năm 1955 ở 208 Lê Thanh Nghị, TP Hải Dương.

Tôi bị đau lưng, chóng mặt, đau đầu, chức năng gan kém, ăn ngủ kém, người mệt mỏi. Tôi theo tập KCDS được 10 ngày, tôi cảm thấy sức khỏe có phần tăng tiến. Cột sống bớt đau, ăn ngon ngủ ngon, bệnh đau đầu chóng mặt như mất hẳn. Tôi sẽ tiếp tục theo tập thường xuyên để nâng cao sức khỏe, chiến thắng bệnh tật.

Đi đứng nhanh nhẹn hơn nhiều

Tôi là **Nguyễn Thị Phương**, 60 tuổi ở 543 Quang Trung, Tp Hải Dương.

Tôi bị thoái hóa đốt sống cổ và lưng, tay tê, đau đầu mất ngủ. Tôi theo tập hết liệu trình đã cảm nhận được một số điều. Đau đầu mất ngủ giảm rõ rệt, các đốt sống cổ, lưng không đau, vận động dễ dàng, đi đứng ngay ngắn nhanh nhẹn lên nhiều.

Sức khỏe nâng cao - Lao động hiệu quả hơn

Tôi là **Vũ Thị Thành**, sinh năm 1954, trú tại số 15 Cổ Đông, Bình Hàn, TP Hải Dương. Tôi có bệnh thoái hóa L5, viêm khớp và xương chấu. Tôi đã điều trị nhiều nơi, nhiều thuốc song bệnh cứ tái phát đi tái phát lại, ảnh hưởng sức khỏe.

Tôi đã kết hợp uống thuốc và tập luyện KCDS do thành phố mở từ năm 2008. Sau đó tôi tiếp tục theo tập ở phường Bình Hàn ngày hai buổi. Tôi thấy sức khỏe tiến triển tốt, cơn đau dữ dội không còn nữa, đi lại dễ dàng, ăn ngon ngủ ngon, lao động có hiệu quả hơn.

Môn tập rất hay

Tôi là **Nguyễn Thị Lý**, sinh năm 1962, trú tại số 32 Cổ Đông, Bình Hàn, TP Hải Dương.

Tôi bị bệnh ngoại tâm thu thất, rối loạn tuần hoàn máu, u nang buồng trứng, thoái hóa cột sống L5 chữa tại Đa khoa Tỉnh không khỏi.

Sau thời gian tập khí công dưỡng sinh tôi thấy ăn ngon hơn, ngủ sâu hơn, các bệnh khác có chuyển biến tốt tôi chưa theo dõi được cụ thể.

Tôi mới tập ít ngày nhưng qua tham khảo các bác các cô tập lâu năm tôi thấy môn tập rất hay và đề nghị Ban Khí công tiếp tục duy trì.

Khỏi liệt nửa người, trị bệnh cho bà con

Tôi là **Bùi Văn Hối**, sinh năm 1947 trú tại Cầu Cồn, phường Ngọc Châu, TP Hải Dương.

Tôi bị tai biến não năm 1994, tê liệt nửa người bên trái, nằm liệt giường hai năm. Đến năm 1996 nghe tin có lớp KCDS mở tại CLB Nguyễn Trãi, tôi nhờ người đèo lên theo tập. Do nắm vững về kỹ thuật tập, tôi đặc khí nhanh và kết hợp các động tác chữa bệnh, sau 10 ngày tôi đã tự đi ra lớp tập được. Song do bệnh nặng nên đến nay một chân vẫn như bị co ngắn lại đi lại còn khó khăn nhưng rất mừng là sức khỏe tiến triển tốt, ăn ngon, ngủ khỏe đi xe máy giao hàng khắp nơi trong nội thị.

Hiện nay tôi đang theo tập tại sân đình Ngọc Uyên, trực tiếp hướng dẫn cho các hội viên cùng tập. Đặc biệt tôi còn dùng phương pháp học được tự trị bệnh thông thường cho vợ con trong nhà và bà con lối xóm khi có yêu cầu. Do có sức khỏe ổn định nên tôi vẫn tham gia sản xuất tăng thu nhập cho gia đình, ổn định đời sống.

Lâm Oanh - Một cô gái tật nguyền trở thành thiếu nữ xinh đẹp đầy sức sống

Lâm Oanh sinh ra trong một gia đình có 6 người con. Em là người con thứ sáu của ông Nguyễn Văn Thành và bà An Thị Xuyên. Hai ông bà đều công tác tại Nhà máy Xay TP Hải Dương. Hiện nay hai ông bà nghỉ hưu tại số nhà 100 C14, khu tập thể Phú Lương.

Khi được 6 tuổi, chẳng may Lâm Oanh bị viêm màng não. Sau đó bị liệt nửa người bên phải, mắt cũng bị lệch, tay phải bị khoèo, chân bị liệt, đi lại rất khó khăn, nước rãi chảy ra không kìm chế được. Trong lúc anh em, bạn bè được tới trường đi học em phải lùi thủi ở nhà, nói năng cũng không rõ. Em rất buồn và đau khổ.

Đến tuổi thanh niên bệnh tình em vẫn không thuyên giảm, em không giúp được việc nhà, ngược lại, người nhà, cha mẹ lại phải giúp em, kể cả quần áo em cũng không giặt nổi.

Năm 1997 em đã 24 tuổi. Được biết có lớp KCDS của KCS Bùi Long Thành mở, bố em đã đưa em tới học. Sáng sáng ông đưa con đến lớp, kiên trì trong 2 năm trời, người cha không mệt mỏi, người con cũng quyết tâm thay đổi số phận. Đã may mắn gặp được thầy giỏi, gặp được phương pháp tuyệt vời em tiến bộ từng ngày. Từ chỗ đứng đi không vững, bị lệch người, tay bị khoèo, mắt lệch, nước rãi chảy ra em đã đi lại được dần dần, bệnh tật cũng từ từ thuyên giảm. Sau hai năm em đã tự mình đi bộ tới lớp cách xa nhà từ 2-3 km, nhiều khi được các chú cùng lớp, cùng đường cho đi nhờ xe.

Rồi năm tháng qua đi với quyết tâm không hề nản, em đã không bao giờ bỏ tập luyện, tham gia hầu hết các cuộc dã ngoại cùng Thầy và các bạn đồng môn tập luyện ở các vùng núi cao. Gia đình có nghề làm hương, có những khi em phải quản lý công việc, quản lý công nhân thay bố mẹ. Giờ em đã có một cửa hàng bán hương ở chợ Phú Lương. Chủ nhật hàng tuần em lại đạp xe từ nhà đến chùa Cự Linh lễ Phật (cách xa nhà 7-8 km).

Giờ đây em có thể tập được hết những bài tập khí công khó, đi lại ngay ngắn và còn ngồi kiết già hàng tiếng đồng hồ, lạy Phật được hàng 500 lạy.

KCDS của KCS Bùi Long Thành đã cứu giúp em, đã biến em từ một cô gái tật nguyền thành một cô gái tươi trẻ, hồng hào và đầy sức sống.

Cha mẹ em, gia đình em và bản thân em rất biết ơn khí công sư Bùi Long Thành và Khí công dưỡng sinh dân tộc TP Hải Dương.

*(Thanh Lâm - Viết theo lời kể
của ông Nguyễn Văn Thành và em Lâm Oanh)*



KHÍ CÔNG DÒNG SUỐI MÁT LÀNH



Những ngày này các bà, các ông, các cô chú anh chị đang náo nức chuẩn bị cho ngày hội kỷ niệm 20 năm Khí công Hải Dương làm tôi càng nhớ bà nội hơn.

Khi Khí công Dưỡng sinh bắt đầu biết đến ở Hải Dương, ông bà tôi đã gần tới tuổi thất thập, đã sang con dốc bên kia của đời người. Trải qua hai cuộc chiến tranh, ông bà có bộ sưu tập rất nhiều huân chương huy chương kháng chiến chống Pháp, chống Mỹ, lại nuôi 5 người con ăn học thành đạt. Nhưng đằng sau những vẻ vang đó là bao gian nan, vất vả, bao nhọc nhằn lấy đi bao tâm sức của ông bà. Bà nhiều bệnh hơn ông,

mùa hè 37 độ bà cũng phải quàng khăn sợ viêm họng, ông cũng chẳng khỏe hơn với chứng nhận thương tật 3/4, ông lại bị chiến tranh cướp mất một con mắt quý giá.

Ông bà tôi đã tham gia phong trào khí công từ những ngày đầu tiên, và từ đó tuổi xuân phơi phới trở lại với ông bà, những mùa xuân phơi phới luôn tiếp tục bùng sáng trong đại gia đình chúng tôi.

Bà tôi là người kiên cường, kiên trì, thông minh và luôn theo đuổi đam mê đến cùng. Khí công dưỡng sinh là niềm đam mê, là người bạn tri kỷ của bà mười mấy năm. Bà là lớp học viên đầu tiên, yêu khí công, mộ khí công, chăm tập khí công và cảm nhận được đầy đủ hiệu quả của khí công. Sức khỏe bà tốt hơn lên rất nhiều, bà không còn bị bệnh tuổi già hành. Ngày hai chiều bà chăm tập luyện, mỗi khi có vấn đề sức khỏe như cảm sốt, viêm đường tiết niệu... bà đều vận khí tự chữa hiệu quả. Có buổi sáng sớm đi tập, bà bị xe máy va phải nhưng với phản xạ của người «có khí» bà chỉ bị xây xát nhẹ và cụ bà 75 tuổi khoe đã «dùng thảo mã tấn» đẩy xe không cho tông vào người!

Tinh thần khí công của bà đã lan sang ông, truyền sang 30 người con, người cháu nội ngoại theo tập. Giờ đây mẹ tôi là môn sinh chăm chỉ nhất trong nhà. Trước đây mẹ cũng đau yếu luôn, con nhỏ dại, chồng đi xa khiến mẹ khó tính và nóng tính. Nhưng khí công và những người bạn khí công giúp mẹ tôi “thiên” hơn, tĩnh hơn, vững vàng hơn trước

cuộc sống. Chúng tôi cũng thầm cảm ơn khí công đã giúp mẹ tôi có thêm sức khỏe, thêm tinh thần, thêm nhiều người bạn đồng môn nhân hậu chia sẻ những niềm vui nỗi buồn trong cuộc sống.

Mười mấy năm ròng, phở Nguyễn Trãi mấy ai không biết hình ảnh cụ ông cụ bà, mưa cũng như nắng đèo nhau bằng xe đạp ra sân tập, rồi khi tuổi cao hơn, hai cụ dắt tay nhau, một cụ xách bóng, một cụ cầm gậy cùng nhau đi tập khí công dưỡng sinh.

Sâu đậm trong lớp con cháu chúng tôi, ghi dấu ấn trong tim con cháu hai cụ chính là hình ảnh ngọt ngào và hạnh phúc ấy. Hình ảnh ấy là động lực để chúng tôi học tập, phấn đấu, làm sao sống khỏe sống hạnh phúc như bố mẹ, ông bà và cụ của mình.

Chúng tôi cũng hiểu và biết ơn Phong trào Khí công dưỡng sinh, thầy Bùi Long Thành, những người đã không quản công sức đem khí công đến với cộng đồng.

Bản thân tôi cũng từng đi tập khí công từ năm 1995, đã từng giúp bà, giúp cô Thảo nấu cơm cho Thầy cùng các cô chú anh chị huấn luyện viên từ Thủ đô về. Thầy khi ấy trông rất trẻ nhưng phong thái của Thầy, tâm thế của Thầy khiến các cụ, các cô bác anh chị đều rất trân trọng và kính trọng. Qua gần 20 năm, bao thế hệ các cụ cao tuổi, Thầy thêm hàng chục ngàn môn đệ nhưng qua lời kể của các bác, các cô, Thầy vẫn vậy, tâm huyết làm điều thiện, tận tình hướng dẫn môn sinh tập luyện để sống vui sống khỏe.

Bà tôi đã đi xa...

Trước khi nhắm mắt bà dặn gia đình tiếp tục phải có người theo học môn khí công của thầy Bùi Long Thành.

Ông nội tôi tuổi cao, bị tai biến liệt nửa người không thể ra sân tập nữa nhưng mỗi ngày ông đều “chuyển động cơ mặt” hay tự “điều khí đến vùng bị đau” theo lời hướng dẫn của mẹ tôi để từng ngày chiến thắng bệnh tật.

Tôi biết Khí công dưỡng sinh như một dòng suối nhỏ mát lành, âm thầm róc rách chảy miết, chảy mê mải không chỉ trong gia đình tôi mà còn trong tinh thần, tình cảm của hàng vạn ông bà, anh chị, cô bác không chỉ ở Việt Nam.

Tự đáy lòng tôi biết ơn Khí công, biết ơn thầy Thành và mong rằng dòng suối mát trong ấy sẽ mãi mãi hiền hòa chảy ra biển lớn...

Hoàng Mai - Hải Dương



NHỮNG LÀN ĐIỀU DÂN CA HÁT VỀ THẦY, VỀ KHÍ CÔNG DO HỌC VIÊN SÁNG TÁC TẠ ƠN THẦY

BÀI HÁT HUYỀN ĐIỀU KHÍ CÔNG

*Thanh Hiền và Minh Giám – học viên lớp tập buổi sáng
Câu lạc bộ sáng tác theo làn điệu dân ca Nam bộ*

1. Đây khí công tuyệt vời,
Đến với bao muôn người
Rèn luyện thân tâm,
Ngày ngày siêng năng.
Ta đến nơi sân tập
Có Thầy bên dắt dìu,
Dạy môn sinh tập luyện
Để cho sức khỏe được tăng,
Hạnh phúc đến với mọi nhà,
Thầy vui môn sinh cùng vui.

2. Đây khí công diệu kỳ
Ta có nhân duyên lành,
Được gặp minh sư,
Thầy dạy khí công.
Bao môn sinh đi tập,
An lạc đến mọi người.
Đem trái tim giúp đời,
Thầy vui chúng ta cùng vui,
Thầy trao pháp môn nhiệm màu,
Còn ta gắng công luyện chăm.

NHỮNG CÔ GÁI LUYỆN CÔNG

Dựa theo bài hát: Những cô gái quan họ - Nhạc Phó Đức Phương

Sáng tác lời: Tăng Bá Khởi - ĐT: 01664091674

237 Lương Thế Vinh, P Hải Tân, TP Hải Dương

Ta ra sân đi tập i,
 Luyện bài khí công i dân tộc Việt Nam,
 Mỗi ngày đến sân với bàn tay luyện thêm xinh đẹp i
 Những cô gái luyện công như những nàng tiên đang vui mùa trăng hội
 A... đây khu ta biết bao môn sinh đang tập rộn ràng i i
 Điệu múa bài quyền dẻo mềm, sớm hôm luyện rèn vẫn i say mê.

Ai... ngang qua sân i tập i
 Một ngày sớm i ghé thăm đoàn môn sinh xếp hàng trước sân, các hội viên hàng đang
 ngay hàng i
 Áo... i trắng quần xanh, xanh ngát màu xanh in trên nền trời
 Đây sân khu ta biết bao môn sinh với gương mặt hiền hòa i i
 Tập rất đẹp và dịu dàng, với bao bài quyền rất i tươi duyên.

Yêu khí công dân i tộc i
 Từ động tác i đến hơi thở êm sâu, hãy thiền quán tâm
 Phổ phường ta lại vui câu hò i
 Hát vang mãi bài ca, ta hát bài ca lên đường hào hùng
 A... đây khu ta biết bao nhiêu môn sinh đang tập rộn ràng i i
 Điệu múa bài quyền dẻo mềm, sớm hôm luyện vẫn i say mê.
 Sân... khu ta đang i đợi i
 Người người đến i lớp thêm nhiều môn sinh
 Sân tập rất đông có đoàn ta luyện thêm vui vẻ i
 Có thêm sức, người thêm vui với hội viên bao ngày luyện rèn
 Đây sân khu ta với bao nhiêu môn sinh gương mặt hiền hòa i i
 Tập rất đẹp và dịu dàng, với bao bài quyền rất i i tươi duyên.



MỪNG ĐÓN XUÂN SANG

Điệu: Hoa thom bướm lượn

Lời: Nguyễn Thị Lan Phương

Xuân sang ớ là này cánh én chao nghiêng
Ổ tình là chim én liệng
Ổ tình là chim én dạo í ơ
Cánh bướm bay dập dờn
Ồi, say mãi cánh bướm bay dập dờn
Giá đùa chải tóc cho hàng liễu xanh
Hoa đào e ấp dưới nắng xuân.

Mừng xuân ớ là ta hát khúc ca vang ngân
Hát mừng môn sinh sum họp
Hát mừng môn sinh sum họp
Những tiếng ca thiết tha mặn nồng
Trong tiếng nhạc ca khí công rộn ràng
Hát mừng mừng đón ới a xuân sang
Giữa tình thân ái bao la chứa chan.

Luyện công ớ là luyện trí luyện tâm
Ta tìm về chân thiện mỹ
Ta tìm về chân thiện mỹ ới a
Thắp sáng lên ngọn lửa hồng
Mang hơi thở khí công í ơ diệu huyền
Giữa nguồn minh triết huy hoàng sáng trong
Với niềm kiêu hãnh ta luôn vững tin.

Xuân Tân Mão - 2011

HÁT VỀ NGƯỜI ĐI TẬP KHÍ CÔNG

Gửi tới lớp KCDS khu phố Thái Học II - P.Sao Đỏ, Chí Linh

Dựa theo bài hát: Làng quan họ quê tôi của nhạc sĩ Nguyễn Trọng Tạo.

Viết lời mới: Tăng Bá Khởi

Người đi tập khu tôi, sớm mai chim hót gọi
Chúng ta ra sân tập, ta chung lòng luyện tập chăm
Cho thân mình khỏe đẹp tươi xinh.

Người đi tập khu tôi, khi trời mưa bão gió
Xốn xang lòng gọi nhớ, khí công ơ giúp mình người ơi
Khí công ơ với mình người ơi.

Người ơi người đi tập sân tôi,
Cửa nhà văn hóa rộng
Bài tập đáng diệu huyền, môn sinh ngồi luyện khí công
Tâm hòa vào mà là vào bản nhiên
Ấy ta luyện rèn là rèn lên duyên ớ ơ

Những khi môn sinh mới tập còn bỡ ngỡ
Đến nay ta vui khi có bài tập đẹp
Xin gửi cả với tấm lòng mình
Theo bài hát khúc ca lên đường.
Người ơi người đi tập khu tôi,
Môn sinh cho nhắn gửi, tâm sự với lòng mình
Câu ca chân thiện mỹ, ấy cho mọi nhà là nhà yên vui
Ấy ta luyện rèn là rèn nên duyên ớ ơ

Những khi trăng lên trên mặt hồ xanh thắm
Với bao môn sinh đang vui bài múa quạt
Xin gửi cả với tấm lòng mình, theo bài hát khí công
Nhớ về nguồn cội xa xôi, người đi tập khí công.



EM ĐI ĐÓN THẦY

*Hát theo điệu vào chùa
(Lời mới dân ca quan họ Bắc Ninh)
Soạn lời mới: Nguyễn Ngọc Lương*

Lời 1: Thầy về về đã tới í ơ ơ tới Hải Dương í a em rồi, bao người chờ bao người đón, đón em hát bớ song tính a lính tình tình, bớ song tình tình tình hơi lính tính ơi, a mừng thầy em đi đón thầy.

Lời 2: Lời thầy, thầy dạy bảo í ơ ơ bảo chúng em í a nhớ rồi, khi ngồi tập tay em luôn chắp, mắt luôn nhắm, bớ song tính a lính tình tình bớ song tình, tình tình hơi lính tính ơi a là thầy em ghi lời thầy.

Lời 3: Theo thầy thầy em gắng í ơ ơ gắng tập chăm í a cho đều, sức lực nhiều em nay sẽ giúp, em sẽ giúp bao lớp người thân trong cộng đồng, tình tình hơi lính tính ơi a là thầy em ghi ơn thầy.

Lời 4: Mong thầy thầy luôn tới í ơ ơ tới Hải Dương í a em nhiều. Biết bao điều em luôn ghi nhớ, nhớ công đức thầy đã tặng ban cho bao người, tình tình hơi lính tính ơn ơn thầy em ghi ơn thầy.

CÁC ĐỒNG CHÍ CHỦ NHIỆM CÂU LẠC BỘ NGUYỄN TRÃI RẤT QUAN TÂM ĐẾN KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH



Cù Lê Đình Tạc
Chủ nhiệm
CLB Nguyễn Trãi



Cù Phạm Xuân Triển
Chủ nhiệm
CLB Nguyễn Trãi



Ông Vũ Anh Tân
Chủ nhiệm
CLB Nguyễn Trãi

THÀNH VIÊN BAN KCDS QUA CÁC THỜI KỲ

19 - 5 - 1995	Kỹ sư Trần Ích Thao - Trưởng ban Chu Đức - Ủy viên Bác sĩ Nguyễn Thành Đông Nguyễn Hoa Ban - Hướng dẫn viên Trần Thị Thảo - Hướng dẫn viên
23 - 9 - 1997	Kỹ sư Trần Ích Thao - Trưởng ban Nguyễn Thành Đông - Bác sĩ Nguyễn Xuân Chiến - Ủy viên Nguyễn Hoa Ban - Hướng dẫn viên Trần Thị Thảo - Hướng dẫn viên Nguyễn Đức Quế - Hướng dẫn viên Vũ Anh Biên - Hướng dẫn viên
6 - 11 - 2000	Kỹ sư Trần Ích Thao - Trưởng ban Nguyễn Khắc Ninh - Phó Ban Nguyễn Thành Đông - Bác sĩ Nguyễn Hoa Ban - Hướng dẫn viên Nguyễn Thị Kim Thảo - Thủ quỹ
2 - 2009	Bác sĩ Nguyễn Thành Đông - Trưởng ban Phạm Thị Xuân Dung - Phó ban Tăng Bá Khởi - Phó Ban Nguyễn Thị Kim Thảo - Ủy viên Phạm Văn Hanh - Ủy viên Nguyễn Hữu Úy - Ủy viên Phú Văn Nhân - Ủy viên Bùi Quốc Hùng - Ủy viên Vũ Văn Kim - Ủy viên Ông Đình Công Đường - Ủy viên
26 - 2 - 2014	Bổ sung Nguyễn Thị Quế - Ủy viên Trần Thị Loan - Ủy viên

NGÔI NHÀ TÂM

Moderato. Vừa phải, tình cảm

Nhạc: **Phạm Hữu Đức**

Lời: **Nguyễn Văn Đảo**

* Chim trời hót gọi ánh bình minh . Khep lại màn
 đêm đất chuyển mình . Những ánh sao khuya còn vương
 lại toả luông thiên khí sáng lung linh . Hành tri
 — , ta đến với tâm không thu cả trần gian để cõi
 lòng rung động âm ba từ bất tận . Giữa
 nguồn mình triết lẫn mệnh mông . Ngọt ngào , ngọt
 ngào hiện lại những giấc mơ trời đất thênh thang ở đời bỏ cho
 ta đi giữa câu chân lý . Chở đòng trụ niềm tin mái nhà
 tâm , tìm lại trong mình bao tiềm ẩn . Dữ trụ quanh
 thăm . Khát vọng hướng về chân thiện mỹ . Giai điệu giao hòa được với tâm
 5 h . (Chim...) mỹ , tìm đến ngôi nhà được với tâm — .

CÁC BÀI BÁO SƯU TẦM

AI CŨNG PHẢI HỌC LÀM NGƯỜI

Bác sĩ Thành Đông sưu tầm

Đại sư Tinh Vân có một người đệ tử, sau khi tốt nghiệp đại học liền học thạc sĩ, rồi lại học tiến sĩ. Sau nhiều năm, cuối cùng cũng đã hoàn thành luận án tiến sĩ nên vô cùng mừng vui.

Một hôm người đồ đệ này trở về, thưa với ngài Tinh Vân: “Bạch sư phụ, nay con đã có học vị tiến sĩ rồi, sau này con phải học những gì nữa?”. Ngài Tinh Vân bảo: “Học làm người”, học làm người là việc học suốt đời chẳng thể nào tốt nghiệp được.

Ngài Tinh Vân cho rằng, bất luận là tiến sĩ, là nông công thương, người ở tầng lớp nào có học tập là có tiến bộ, nay cùng chia sẻ với mọi người về những điều cần phải học.

Thứ nhất, “học nhận lỗi”. Con người thường không chịu nhận lỗi lầm về mình, tất cả mọi lỗi lầm đều đổ cho người khác, cho rằng bản thân mình mới đúng, thật ra không biết nhận lỗi chính là một lỗi lầm lớn. Đối tượng mà mình nhận lỗi có thể là cha mẹ, bạn bè, mọi người trong xã hội, thậm chí nhận lỗi với con cái hay người không tốt đối với mình. Nhận lỗi như vậy bản thân chẳng mất mát gì, ngược lại còn thể hiện được sự độ lượng của bản thân. Học nhận lỗi là một điều rất tốt, là sự tu tập lớn.

Thứ hai, “học nhu hòa”. Răng người ta rất cứng, lưỡi người ta lại mềm, đi hết cuộc đời răng người ta rụng hết nhưng lưỡi thì vẫn còn nguyên, cho nên cần phải học mềm mỏng, nhu hòa thì đời con người ta mới có thể tồn tại lâu dài được, chứ cứng làm chi cho thiệt thòi. Tâm nhu hòa là tiến bộ lớn trong việc tu tập. Người ta thường hình dung những người cố chấp, thì tấm lòng của họ, tính cách của họ rất lạnh, cứng như một miếng sắt vậy. Nếu chúng ta có thể điều hòa hơi thở, điều hòa thân tâm, dần dần điều phục tâm như ngựa hoang, như vượn chuyền cành này khiến nó nhu hòa mềm mại, thì cuộc sống mới vui tươi hơn, mới lâu dài được.



BỆNH TẬT Ở NGƯỜI CAO TUỔI VÀ CÁCH PHÒNG TRÁNH

Theo: PGS.TS. Bùi Khắc Hậu
Sức khỏe & Đời sống

Theo số liệu điều tra dân số năm 2011 cho thấy, tỉ lệ người cao tuổi (những người từ 60 tuổi trở lên) chiếm 6,09% năm 1979 đã tăng lên 9% năm 2009 và 9,4% năm 2010. Dự kiến năm 2017, nước ta sẽ chính thức bước vào giai đoạn có cơ cấu dân số già. Vậy làm gì để người cao tuổi sống khỏe mạnh và hạnh phúc? Để làm được điều này, người cao tuổi hiểu rõ nguy cơ có thể mắc phải bệnh gì và thực hiện các biện pháp phòng tránh là biện pháp hiệu quả nhất để sống khỏe và sống có ích.

Bệnh tật của người cao tuổi thường tỉ lệ thuận với tuổi tác. Tuy vậy, sự suy giảm chức năng sinh lý ở mỗi người không giống nhau và vì vậy bệnh tật xuất hiện ở mỗi người cũng có sự khác nhau. Hầu hết ở người cao tuổi khi tuổi càng cao thì càng dễ mắc bệnh tật bởi vì chức năng đề kháng của cơ thể bị suy giảm một cách đáng kể, lúc đầu bệnh còn nhẹ, thoáng qua, dần dần bệnh trở thành mạn tính, kéo dài, khó chữa. Những bệnh thường gặp ở người cao tuổi:

Bệnh xương khớp

Là loại bệnh thường gặp ở người cao tuổi.

Bệnh xương khớp ở người cao tuổi diễn hình:

Đau xương khớp, thoái hóa xương khớp. Đặc biệt là cột sống thắt lưng, khớp gối, cột sống cổ.

Thoái hóa khớp gối gây biến chứng cứng khớp, gây đau khớp gối.

Nguyên nhân: do các lớp sụn ở đầu xương khớp bị hao mòn dần theo năm tháng cho nên đau nhiều mỗi khi cử động. Ảnh hưởng tới người cao tuổi: bệnh xương khớp làm cho người bệnh lo lắng, buồn chán nhất là khi thay đổi thời tiết, đêm mùa đông giá rét gây khó chịu ảnh hưởng rất lớn đến giấc ngủ do đó sức khỏe bị giảm sút. Đặc biệt là vận động khó khăn mỗi buổi sáng lúc bắt đầu ngủ dậy.

Bệnh về đường tiêu hóa

Bệnh về đường tiêu hóa ở người cao tuổi: viêm loét miệng, ăn không tiêu, đầy hơi, trướng bụng, táo bón kéo dài hoặc đi lỏng hoặc phân không thành khuôn, viêm loét dạ dày - tá tràng, trào ngược dạ dày - thực quản (hội chứng trào ngược dạ dày - thực quản) hoặc viêm đại tràng mạn tính. Tỷ lệ người cao tuổi mắc bệnh trĩ.

Nguyên nhân: có nhiều nguyên nhân khác nhau nhưng hay gặp nhất là do ăn ít rau, lượng nước đưa vào cơ thể không đủ do người cao tuổi thường ngại uống nước và táo bón kéo dài.

Ảnh hưởng tới người cao tuổi: các loại bệnh dạng này thường làm cho người cao tuổi rất khó chịu, gây lo lắng, ăn không ngon, ngủ không ngon giấc hoặc kém ngủ, mất ngủ trường diễn. Khi mất ngủ kéo dài thì lại làm cho nhiều bệnh tật khác phát sinh hoặc tái phát.

Bệnh viêm đường hô hấp

Người cao tuổi dễ mắc bệnh viêm đường hô hấp: viêm họng, viêm phế quản mạn tính, giãn phế quản. Đặc biệt khi thời tiết chuyển mùa từ nóng sang lạnh hoặc áp thấp nhiệt đới, gió mùa thì một số bệnh mạn tính thuộc đường hô hấp ở người cao tuổi dễ tái phát như: phổi tắc nghẽn mạn tính, hen suyễn, tâm phế mạn, nhất là ở những người có tiền sử hoặc đang hút thuốc lá, thuốc lào. Tỷ lệ người cao tuổi bị mắc bệnh ung thư phổi do có tiền sử hút thuốc chiếm tỷ lệ cao hơn hẳn các đối tượng khác.

Bệnh về hệ tiết niệu - sinh dục

Người cao tuổi cũng rất dễ mắc các bệnh về hệ tiết niệu - sinh dục, đặc biệt là u xơ tiền liệt tuyến hoặc ung thư tiền liệt tuyến (nam giới), ung thư cổ tử cung, ung thư vú (nữ giới). Những bệnh về sinh dục - tiết niệu thường có hiện tượng đi tiểu nhiều lần, đái rất, đái són, khó đái, nhất là vào ban đêm, gây nhiều phiền toái.

Viêm nhiễm đường tiết niệu cũng là một bệnh mà người cao tuổi có thể gặp, điển hình là viêm bàng quang cấp, viêm thận có kèm theo sỏi thận, sỏi niệu quản, sỏi bàng quang. Ở phụ nữ tiền mãn kinh hoặc mãn kinh cũng có thể mắc một số bệnh về đường sinh dục tiết niệu, phần phụ hoặc bệnh loãng xương.

Bệnh loãng xương

Người cao tuổi cả nam lẫn nữ thường bị gãy xương do loãng xương hoặc viêm khớp. Đây là hậu quả của chất canxi trong xương bị tiêu hao và gây thiếu. Ngoài ra, ở nữ giới còn do nội tiết tố estrogen bị thiếu khi mãn kinh. Nhưng ở cả nam và nữ giới ở tuổi cao niên bị loãng xương có thể do không dùng đủ canxi và sinh tố D hoặc hậu quả của hút thuốc lá, uống quá nhiều rượu, bia.

Bệnh tim mạch ở người cao tuổi

Bệnh thường gặp ở tuổi trung niên và thấy ở trên 40% số người ngoài lục tuần. Bệnh tim mạch ở người cao tuổi liên quan mật thiết với rối loạn chuyển hóa như tăng mỡ máu (cholesterol, triglycerit), đái tháo đường. Người cao tuổi có tỉ lệ mắc các bệnh tăng huyết áp (huyết áp cao), thiếu năng mạch vành gây nhồi máu cơ tim, hẹp động mạch vành do xơ vữa động mạch.

Bệnh tăng huyết áp diễn ra âm thầm, ít có triệu chứng cho nên ít khi được người bệnh biết đến và quan tâm. Bệnh thường gặp ở tuổi trung niên và thấy ở trên 40% số người ngoài lục tuần. Ở người cao tuổi, hầu hết chỉ có huyết áp tâm thu là cao.

Nguyên nhân:

Có tới 90% các trường hợp tăng huyết áp chưa xác định được nguyên nhân; một số nhỏ là do rối loạn về thận, rối loạn chuyển hóa. Nguy hiểm nhất đối với người cao tuổi là đột quỵ, tai biến mạch máu não có thể đưa đến tử vong hoặc di chứng về rối loạn ngôn ngữ, nhận thức, rối loạn vận động, thậm chí gây liệt nửa người, đại tiểu tiện không tự chủ.

Theo thống kê thì có tới 30% bệnh nhân bị tai biến tử vong trong vòng vài tháng; nếu sống sót đều có thể bị tai biến trở lại hoặc bị đột quỵ tim trong vòng vài năm. Bệnh nguy hiểm này là do xơ vữa động mạch tạo nên các cục máu đông hoặc các cục xơ vữa bị bong ra đi đến các nơi mạch máu nhỏ như mạch vành, mạch não gây tắc hoặc bị đứt ra gây chảy máu ồ ạt. Có tới 30% số người trên 65 tuổi và gần 50% người trên 85 tuổi nghe kém hoặc bị điếc. Có 40% số người ngoài 75 tuổi và có thể bị đục thủy tinh thể một mắt hoặc cả hai.

Các biện pháp phòng tránh

Nên đi khám bệnh định kỳ, nhất là mỗi khi nghi bản thân mình có bệnh, đặc biệt nên kiểm tra huyết áp, kiểm tra đường máu, mỡ máu theo định kỳ. Khám bệnh, thầy thuốc sẽ phát hiện ra bệnh và sẽ có những lời khuyên và tư vấn hữu ích.

Tuân thủ đúng chỉ định của bác sỹ khi mắc một bệnh nào đó, không nên tự mua thuốc để điều trị hoặc tự động thay đổi liều lượng thuốc.

Nên tập thể dục đều đặn như tập hít thở trước và sau khi ngủ dậy, tập vận động tay chân, xoa, bóp các cơ bắp. Không nên nằm hoặc ngồi lâu một chỗ. Có thể tập nhẹ nhàng trong nhà, trong vườn hoặc có điều kiện thuận lợi như gần công viên, câu lạc bộ nên đến những nơi này để vừa tập vừa có cơ hội gặp gỡ bạn bè trao đổi, tâm sự nhằm giải tỏa một số bức xúc và có thể học tập kinh nghiệm lẫn nhau trong việc gìn giữ, bảo vệ sức khỏe.

Để tránh thiếu lượng nước cần thiết, nên uống nước đều đặn và đầy đủ vào buổi sáng, mỗi ngày cần khoảng từ 1,5 - 2 lít nước bao gồm cả thức ăn, canh, rau, quả. Buổi tối trước khi đi ngủ không nên uống nhiều nước có thể gây nên hiện tượng tiểu đêm làm ảnh hưởng đến giấc ngủ.

Ăn nhiều rau, cũng là một hình thức cung cấp một lượng nước đáng kể, chất xơ để hạn chế táo bón.

Nên hạn chế uống rượu, bia.

Không nên hút thuốc lá, thuốc lào.

Ngoài ra, gia đình của người cao tuổi (con, cháu) nên gần gũi, động viên, chăm sóc ông bà, bố mẹ những lúc ốm đau cũng góp phần đáng kể làm cho người cao tuổi ít bệnh tật và cảm thấy sống vẫn còn có ích.

Sống khỏe, sống có ích là mong muốn của tất cả những người cao tuổi và gia đình. Hiểu những bệnh người cao tuổi hay mắc phải và áp dụng các biện pháp phòng tránh sẽ giúp người cao tuổi có cuộc sống tốt đẹp hơn.

TÂM TỪ VI DIỆU

Theo Giacngo.vn

Người biết nhẫn nhịn và dùng tâm từ để chuyển hóa sân hận là người có sức mạnh và bản lĩnh hơn.

Hẳn ai cũng biết, sân hận nóng nảy là một trong những nguyên nhân căn bản gây nên biết bao tàn hại, đau thương cho chính mình và hết thảy mọi người, mọi loài. Tâm sân ban đầu chỉ như một đốm lửa nhỏ đã châm ngòi cho một trận đại hỏa tai thiêu rụi tất cả. Nhiều người trải qua các biến cố bi thương đã hối hận thật nhiều về những giờ phút nóng nảy thiếu kiềm chế sân si của mình. Nên phòng bệnh hơn chữa bệnh, làm thế nào để bớt nóng nảy sân si trở thành ưu tư của nhiều người. Đạo Phật dạy lấy nước từ bi để dập tắt lửa hận thù, dùng tâm yêu thương rộng lớn để chế ngự và hóa giải sân hận.

Ai cũng có sẵn hạt giống từ bi nhưng nếu không nuôi dưỡng và tưới tắm thì tâm từ không sinh trưởng. Cho nên, tu tập nuôi lớn tâm từ là một trong những pháp môn căn bản của những người con Phật. Mỗi ngày chúng ta nên thiền quán rải tâm từ rộng ra khắp mười phương, nguyện yêu thương không phân biệt và không làm tổn hại bất cứ sinh vật nào. Nhờ thực tập tinh chuyên nên tâm từ ngày mỗi lớn dần lên và đủ sức mạnh để phát huy diệu dụng khi tâm bị sân hận chi phối.

Thường thì người ta hay nghĩ rằng phải dùng sân hận mới có thể khắc chế sân hận, họ bốn chín thì ta cần phải năm mười, và hậu quả là cả hai bên đều tổn hại. Người học Phật thì không hành xử như vậy, dùng từ bi để chuyển hóa sân hận, để hóa giải hận thù. Bởi lẽ từ bi có công năng vô cùng mầu nhiệm. Đức Thế Tôn đã dạy về sự vi diệu của tâm từ như sau:

“Một thời Phật ở nước Xá-vệ, rừng Kỳ-đà, vườn Cấp Cô Độc.

Bấy giờ, Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

- Nên thực hành tâm từ, lưu truyền rộng lớn tâm từ. Do thực hành tâm từ, tâm sân nhuế sẽ tự tiêu diệt. Vì sao? Tỳ-kheo nên biết! Xưa có một ác quỷ rất xấu xí hung bạo đến chỗ của Thích-đề-hoàn-nhân, leo lên tòa ngai. Khi ấy chư Thiên cõi trời Ba mươi ba rất là sân giận: “Tại sao ác quỷ này ngồi trên tòa của Thiên chủ ta?”. Khi ấy, chư Thiên vừa khởi tâm sân, ác quỷ kia liền đổi sắc mặt đoan chánh thù thắng hơn thường.

Bấy giờ, Thích-đề-hoàn-nhân đang ngồi tại giảng đường Phổ tập, cùng vui chơi với ngọc nữ. Có vị trời đến chỗ Thích-đề-hoàn-nhân, thưa Đế Thích rằng:



- “Cù-dục nên biết! Hiện nay có một ác quỷ ngồi trên tôn tòa, chư Thiên cõi trời Ba mươi ba rất giận dữ. Chư Thiên vừa khởi sân nộ, quỷ kia bèn biến đổi dung mạo đoan chánh đẹp hơn bình thường”.

Thích-đề-hoàn-nhân bèn khởi nghĩ rằng: “Quỷ này ắt là quỷ thần diêu”. Thích-đề-hoàn-nhân bèn đi đến chỗ quỷ ấy, cách nhau không xa, tự xưng tánh danh:

- “Tôi là Thích-đề-hoàn-nhân, chủ của chư Thiên”.

Lúc Thích-đề-hoàn-nhân tự xưng danh tánh, thì ác quỷ kia bèn biến thành hình thù xấu xí, sắc mặt khả ố. Ác quỷ ấy lập tức tiêu diệt.

Này các Tỷ-kheo! Do phương tiện này nên biết, thực hành lòng từ không lìa bỏ, đức kia cũng như thế.

(Kinh Tăng nhất A-hàm, tập III, phẩm Mã vương, VNCPHVN ấn hành, 1998, tr.255)

Rõ ràng, như tung một quả đấm vào hư không, chẳng thấy ai hề hấn gì mà chỉ thấy đầu sợi hột hăng, chói với. Ác quỷ thích gây chiến, nóng nảy hung hăng đến gây sự với Đế Thích, nếu Đế Thích kháng cự lại với quỷ cũng bằng tâm nóng nảy hung hăng là đúng ý của quỷ nên sự phản kích chiến đấu và tàn hại càng tăng thêm. Ở đây, Đế Thích không dùng sức mạnh nhằm đối kháng với ác quỷ mà vận dụng từ tâm để hóa giải, kết quả là bất chiến tự nhiên thành, ác quỷ tự tiêu diệt.

Trong đời sống hàng ngày, khi có người nóng nảy sân si với ta thì chính ta cũng như mọi người xung quanh đều khuyên nên nhẫn nhịn, vì “một điều nhịn chín điều lành”. Nhẫn nhịn không phải vì ta sợ họ mà vì thấy họ quá nóng nảy nên si mê, nhẫn để vụ việc tạm lắng yên, chờ sân si dịu xuống rồi dùng tâm từ mà nói rõ trái phải với nhau thì sẽ tránh được tai họa đáng tiếc. Như vậy, người biết nhẫn nhịn và dùng tâm từ để chuyển hóa sân hận là người có sức mạnh và bản lĩnh hơn.

Từ bi và trí tuệ vốn có mặt trong nhau nên có từ bi là có sự sáng suốt, thấu hiểu. Yêu thương cùng hiểu biết là hai nhân tố quan trọng nâng đỡ và thiết lập nên hạnh phúc cá nhân cũng như cộng đồng. Vì thế hàng Phật tử chúng ta vâng lời Phật dạy “thực hành lòng từ không lìa bỏ” để mang niềm vui, an lạc đến cho mình và người.

Quảng Tánh



MỤC LỤC

STT	NỘI DUNG	TRANG
1	LỜI NÓI ĐẦU	5
2	TÓM TẮT THÀNH TÍCH 20 NĂM KCDS HẢI DƯƠNG	6
3	BÀI PHÁT BIỂU CỦA LÃNH ĐẠO HẢI DƯƠNG - KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH DÂN TỘC - VỐN QUÝ CỔ TRUYỀN VÀ BÀI PHÁT BIỂU CỦA MỘT SỐ MÔN SINH TIÊU BIỂU	7
4	KHÍ CÔNG DƯỠNG SINH DÂN TỘC - PHƯƠNG PHÁP BÙI LONG THÀNH	15
5	NHỮNG VẦN THƠ DÂNG BÁC	21
6	NHỮNG VẦN THƠ DÂNG LÊN THẦY CỦA MÔN PHÁI	24
7	NHỮNG DÒNG THƠ CẢM XÚC CỦA MÔN SINH	28
8	ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ TẬP LUYỆN CỦA HỘI VIÊN	52
9	NHỮNG LÀN ĐIỀU DÂN CA HÁT VỀ THẦY, VỀ KHÍ CÔNG DO HỌC VIÊN SÁNG TÁC TẠ O N THẦY	62
10	CÁC ĐỒNG CHÍ CHỦ NHIỆM CÂU LẠC BỘ NGUYỄN TRÃI RẤT QUAN TÂM ĐẾN KCDS VÀ LÃNH ĐẠO BAN KCDS QUA CÁC THỜI KỲ	67
11	CÁC BÀI BÁO SƯU TẦM	70

CHỊU TRÁCH NHIỆM XUẤT BẢN:

Trưởng ban:

Nguyễn Thành Đông

Phó ban:

Tăng Bá Khởi

Biên tập:

Nguyễn Thành Trung

Thư ký:

Nguyễn Ngọc Lương



CLB KCDSĐT NGUYỄN TRÃI - HẢI DƯƠNG



LỚP LTA - KCDSĐT PHỐ ĐẶNG QUỐC TRINH - HẢI DƯƠNG



KHÍ CÔNG SƯ BÙI LONG THÀNH (ÁO XANH) CHỤP ẢNH VỚI MÔN SINH CLB NGUYỄN TRÃI-1994

