

## Từ Bi Phụng Sự: Càn Khôn Thập Linh

Số tôi có vẻ lận đận về con đường Thể Thao! Thuở bé, đọc sách của ông Duyên Anh viết về Chương Còm, Bồn Lừa, và thằng Vũ, thằng Côn, thằng Vọng “ghê Tàu” với những cú sút bóng thần tốc, và những cú đá móc, cú đá “ngả bàn đèn”, khiến tôi mơ ước được trở thành cầu thủ đá bóng, và tôi đã bước ra sân cỏ! Sau nhiều tháng tập luyện với những cú nhồi banh, những cú sút... thần tốc, tôi đã ra sân tranh giải với các đội bóng của các trường bạn. Ngay buổi đầu, tôi bị một cú sút vào xương ống quyển, sưng vù, đau thấu tim gan, nằm bò lăn bò càng trên sân cỏ. Kết quả: tôi bỏ chơi đá bóng !

Sang Mỹ, tinh thần thể thao của tôi lại một lần nữa vùng dậy, tôi đi học chơi Tennis và mỗi tuần xách vợt ra sân. Đường banh Tennis của tôi đang lên ... như điều, bỗng một ngày tôi bị tai nạn xe hơi, trật hai đốt xương sống. Thế là đành bỏ chơi Tennis, nằm nhà xem thể thao trên TV! Càng lớn tuổi hình dáng tôi càng có vẻ “vạm vỡ và phì nhiêu”... bụng nở, ngực thon. Đi khám bác sĩ, ông nào cũng khuyên nên tập thể thao để giảm độ cao mỡ, cao đường trong cơ thể.

Tình cờ, tôi đọc được bài viết của ca sĩ Duy Trác viết về Càn Khôn Thập Linh. Ông viết:



“Năm 1992 tôi tới Mỹ với một tâm thân tàn vì bệnh hoạn, đói khổ, và tù đầy. Nếu không nhờ nền y tế tối tân và siêu việt của quốc gia này, tôi không còn sống tới ngày hôm nay. Từ bệnh cao huyết áp, tiểu đường, nghẽn mạch máu tim, cao mỡ v.v..., tôi đã phải vào bệnh viện 5 lần, thông tim 4 lần, stroke nhẹ 2 lần. Tôi phải liên tục dùng thuốc trong mười mấy năm nay, tốn kém của nhà nước bao nhiêu tiền của. Tôi đã cố gắng tập thể dục, ăn uống kiêng cử, và nhất là tìm một môn luyện tập thân thể theo phương pháp đông phương thích hợp với tuổi già. Đây là nguồn gốc cái duyên mà tôi tìm đến với môn Taichi.”

“Tôi không phải là một nhà nghiên cứu mà chỉ là một ông già nhiều bệnh đi tìm một môn tập có thể giúp mình giải thoát được phần nào những tật bệnh đã hành hạ mình từ bao năm nay. Do một cơ duyên tình cờ, tôi đã đến với hội TỪ BI PHỤNG SỰ. Hội do Thầy HẰNG TRƯỜNG sáng lập với mục đích phục vụ tha nhân về mặt tinh thần và thể lực. Trụ sở chính của hội đặt tại

California nhưng Thầy HẰNG TRƯỜNG đã huấn luyện được hàng trăm huấn luyện viên hiện sinh sống tại nhiều thành phố lớn có đông người Việt cư ngụ. Hội mở ra các lớp tập mang tên CÀN KHÔN THẬP LINH phối hợp giữa 2 môn Taichi và Yoga. Yoga cũng là một môn tập rất

lâu đời của người Ấn Độ mà lợi ích to lớn của nó thì ai cũng đã biết rõ. Sự phối hợp nhịp nhàng và chặt chẽ giữa Taichi và Yoga đã khiến những bài tập CÀN KHÔN THẬP LINH trở nên hiệu quả một cách tuyệt hảo. Thế là bao mong ước của tôi về môn Taichi không những đã được đáp ứng mà còn được đáp ứng một cách hoàn mỹ nữa nhờ có thêm Yoga. Tôi theo tập lớp Càn Khôn Thập Linh này đã được hơn 2 năm và giờ đây những bệnh tật của tôi, không quá lạc quan là đã hết hẳn, nhưng hình như đã nằm yên đê cho những ngày già của tôi được an bình.”

Gần đây, do một người bạn giới thiệu, chúng tôi đã ghi danh học khoá Càn Khôn Thập Linh tại Eden Center. Lớp học được giảng dạy tại building cũ của Wholesales Liquidators. Ông Frank Alan, Giám Đốc Eden Center đã cho Hội Từ Bi Phụng Sự vùng Hoa Thịnh Đốn mượn miễn phí, trong thời gian ngắn, để có chỗ tập luyện. Mặc dù phòng tập không có máy lạnh, rất nóng trong mùa Hè, nhưng đã có một số đông các vị trung niên và cao niên tới tập hàng tuần mỗi thứ Bảy và Chủ Nhật.



Bắt đầu mỗi buổi học, chúng tôi đã được học cách thả lỏng (loosen up) những khớp xương cổ, vai, đầu gối, chân, tay, xương sống, và tập các động tác thư giãn thân thể trong vòng 30 phút, và sau đó học các động tác của Càn Khôn Thập Linh (CKTL) gồm 8 con linh vật: Cóc, Trâu, Hạc, Rồng, Phượng, Cọp, Bướm, Rùa, cộng với hai thế Càn và Khôn. Tất cả cả là 10 thế, mỗi thế có Khẩu Quyết mang ý

nghĩa tu tập riêng, gồm :

1. Càn : khởi đạo trong tâm/ vận đạo tới người/ hóa đạo khắp nơi/ hành đạo vô tận
2. Cóc thuận: thị phi hợp nhất/ đón nhập chân không/ nhẹ nhàng nhập thế  
Cóc nghịch: tốt xấu là một/ bao hàm vạn tượng/ buông xả về nguồn
3. Trâu thuận: đẩy trừ phiền não/ buông xả vạn duyên/ mở khai tâm lượng/ trở về chân tâm  
Trâu nghịch: hiển thân chật/ thoát thân liễu nghiệp
4. Hạc: chiếu phá điểm mù/ không tâm tiếp thọ/ nhẹ nhàng tha thứ
5. Rồng: không có khẩu quyết để thuyết minh rằng con đường chuyên hóa bản ngã là sự im lặng quán chiếu
6. Phượng: phi tâm, phi tâm/ thượng cầu, hạ hóa
7. Cọp: đôi vũ trụ quan/ hợp nhất trung đạo/ thấu suốt đoạn kiến/ hợp nhất trung đạo/ thấu suốt thường kiến/ hợp nhất trung đạo/ qui nguyên vô ngại
8. Bướm: phơi trần điểm mù/ buông xả chấp trước/ mở rộng tầm nhìn/ đôi vũ trụ quan

9. Rùa: nghịch lưu học đạo/ nghịch lưu hành đạo/ nhập thế xả mình/ nhập thế giúp người  
10. Khôn: tiến thân quên danh/ thoái vị quên mình

Chương trình dạy môn thể dục dưỡng sinh Càn Khôn Thập Linh (CKTL) do Hội Từ Bi Phụng Sự miền Đông (Compassionate Service Society (CSS) East) thực hiện bắt đầu tại vùng Virginia-Maryland-DC từ tháng 11 năm 2007. CSS East là chi nhánh của Hội Từ Bi Phụng Sự là một tổ chức thiện nguyện đã được Thầy Hằng Trường, một vị tu sĩ Phật Giáo, sáng lập tại Orange County, California từ năm 2002. Chủ trương của hội là đào tạo sự phát triển toàn diện về mọi mặt (thể xác, trí năng, xã hội, tâm linh ...) trong tinh thần phục vụ đại chúng, không phân biệt tôn giáo. Tinh thần của hội là “khai mở”, chú trọng tạo sợi giây liên lạc, hợp tác, và tình thân với các tổ chức thiện nguyện khác.



Chi nhánh HTBPS miền Đông làm việc với tinh cách thiện nguyện cho nên chưa có tổ chức chính thức, và vì thế cũng không có ban chấp hành. Anh Lê Dỹng là người tổ chức các sinh hoạt dạy CKTL tại vùng HTĐ từ năm 2007, và coi như là Phối Hợp Viên tại địa phương này. Tất cả các anh chị huấn luyện viên khác đều làm việc trong tinh thần dấn thân, phục vụ đồng hương, và không ai giữ chức vụ nào cả. HTBPS hiện mở khoảng

10 lớp CKTL tại vùng Virginia và Maryland vào tối thứ Hai, thứ Ba, thứ Tư, và sáng thứ Bảy, Chủ Nhật, với tổng số từ 120 cho đến 150 học viên hàng tuần, đa số là các quý vị trung niên, cao niên từ 50 tuổi trở lên, cả người Việt lẫn người Mỹ, và hoàn toàn miễn phí. Được biết thêm, lớp CKTL này cũng được Hội Giáo Dục Trẻ Em Việt Nam vùng HTĐ bảo trợ để hướng dẫn cho các Phụ Huynh Học Sinh tập dượt vào mỗi mùa hè trong lúc chờ đợi con em học tiếng Việt.

Được hỏi về những trở ngại HTBPS gặp phải và những ước vọng trong tương lai, anh Lê Dỹng cho biết: “Trở ngại chính là chỗ tập!. Trong tương lai, khi nào có phương tiện, hội có ý định sẽ mở rộng thêm nhiều hoạt động, như truyền bá các lớp thiền tập, tổ chức các hoạt động từ thiện, cũng như mở các lớp dạy nấu ăn chay.”

Trong buổi picnic do HTBPS tổ chức ngày Chủ Nhật 29/8/2010 vừa qua tại Mason Neck State Park tại Virginia, gần 100 đồng hương đã tới tham dự để tập luyện CKTL trong không khí thiên nhiên, trong lành, và đầy tình nhân ái.



Tất cả quý vị tập Càn Khôn Thập Linh đều có kết quả tốt. Bà Lê Tổng Mộng Hoa cho biết: “ Bà và Phu Quân đã ngoài 70 tuổi, tập luyện CKTL trong 14 tháng và thấy hiệu quả cả về sức khoẻ cũng như tinh thần. Trong mùa Đông bão tuyết vừa qua trong gia đình có nhiều người bị cảm cúm, nhưng ông bà không bị gì cả”. Cô Mai Hương, cựu nữ sinh Trưng Vương, cho biết: “ Khi mới bắt đầu tập, cô muốn xỉu mấy

lần vì yếu sức, nhưng bây giờ sau một năm tập CKTL, tôi có thể tập mỗi thể nhiều lần mà không thấy mệt”. Ông Nguyễn Quyên cho biết: “ Mỗi ngày tôi làm việc 11-12 tiếng, khi xong việc lái xe về nhà rất mệt, đôi khi muốn ngủ gục trên xe, nhưng sau khi tập CKTL tôi thấy khoẻ ra, và không còn buồn ngủ mỗi khi lái xe về nhà nữa.”

Chúng tôi xin ngả nón, cúi chào trước sức làm việc tận tụy của các anh chị em Huân Luyện Viên CKTL và tấm lòng hi sinh thời giờ, công sức, và tài chánh của quý anh chị để đem lòng TỪ BI PHỤNG SỰ đồng hương trong vùng. Cầu chúc các anh chị nhiều sức khoẻ để tiếp tục con đường dẫn thân, phục vụ cho đời và cho người. Hi vọng quý vị đồng hương trong vùng sẽ cùng góp một bàn tay, giúp Hội Từ Bi Phụng Sự có phương tiện mở mang thêm trong tương lai.

Đây là cánh cửa mở đến một chân trời mới cho việc cải tiến sức khoẻ và tìm về với tâm linh...

Phạm Xuân Thái

1/9/2010