

## Ý Kiến của GS Đào Văn Dương



Tôi là Đào Văn Dương, cựu giáo sư trường Trung Học Chu Văn An tại Hà Nội (1948-1954) và Sài Gòn (1954-1975). Trong khoảng 27 năm dạy học, tôi đã có khá nhiều cựu học sinh hiện nay ở rải rác khắp nơi trên đất nước Mỹ và Âu Châu. Thỉnh thoảng, tôi có liên lạc bằng điện thoại với một số học sinh cũ. Hầu hết đều ngạc nhiên khi nghe tiếng nói của tôi vẫn sang sảng trong điện thoại, chứng tỏ rằng sức khỏe của tôi vẫn rất tốt khi tuổi đã cao.

Gần đây, tháng 11-2003, tôi có thuyết trình tại Hội Cựu Giáo Chức và Thân Hữu ở Houston. Trong lúc nghỉ ngơi để dùng cơm, một thân hữu khoảng 60 tuổi có hỏi tôi:

-Bác thuyết trình hơn một giờ đồng hồ, không cần tài liệu, tiếng nói sang sảng, mạnh bạo mà chẳng cần dùng nước. Chắc tuổi bác cỡ 75-76 rồi, mà sức khỏe và trí nhớ đều rất tốt, thật là quý hóa.

Tôi cười: -Xin lỗi, bà đoán sai tuổi của tôi rồi. Tôi sinh tháng 5-1919 đến nay (tháng 11-2003) đã được 84 tuổi thêm 6 tháng.

-Trời! Tuổi đó mà bác vẫn còn minh mẫn hơn tụi chúng em nhiều. Chắc bác tập luyện, phải chăng là Ka-ra-tê, Thái Cực Quyền, Khí Công ?

-Những môn đó cần có những cử động khá mạnh hoặc nhẹ nhàng với nhiều động tác liên tục và đòi hỏi nhiều thì giờ, không hợp với tuổi lúc gần tám chục. Tôi mới tập môn Dưỡng Sinh của Việt Nam được 5-6 năm nay.

Sau vài phút ngạc nhiên:

-Của Việt Nam ? Là môn gì vậy ?

-Đúng. Đó là môn Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa của Việt Nam.

-Cứ trông bác đi đứng mạnh bạo, rồi nghe bác thuyết trình cũng đủ thấy môn Dưỡng Sinh đó có kết quả rất tốt cho sức khỏe của người tập. Tại sao không mấy người biết đến ? Tại sao không phổ biến cho người Việt tập luyện ?

-“Bụt chùa nhà đâu có thiêng.” Nói đến phương pháp tập luyện của Việt Nam là người Việt dè bịu, cười vào mũi ngay. Phần lớn có tinh thần vọng ngoại, có tự ti mặc cảm là dân tộc Việt Nam làm sao so được với ngoại quốc. Vì vậy, họ chỉ tập Thái Cực Quyền, Yoga, Pháp Luân Công, Hương Công, Khí Công, v.v....

-Thế làm sao bác biết mà tập ?

-Môn Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa là môn tập đơn giản (giơ tay, hít thở) theo những động tác của nông dân Việt. Có thể nói: đây là “môn tập gia truyền” ở nông thôn nên không truyền ra ngoài. Một nhà trí thức Việt Nam (cụ NH, ngày nay khoảng 90, hiện đang sống khỏe mạnh ở Sài Gòn, nên xin miễn nêu tên), được cha mẹ (là nông dân cho con ra tỉnh học) có ý nghĩ khác hẳn. Cụ quan niệm rằng nếu coi môn Dưỡng Sinh như “của gia truyền” thì một ngày kia sẽ thất truyền (giống như toa thuốc gia truyền). Do đó, Cụ mới phổ biến cho bạn hữu ở Sài Gòn. Một số “môn đệ” của Cụ, trong đó có ông Lư Tấn Hồng được Cụ truyền cho môn đó theo tinh thần “kẻ đi trước hướng dẫn người đi sau” – chứ không phải theo tinh thần “Thầy truyền cho trò,” nên ngày nay ông Lư Tấn Hồng mới phổ biến ở bên Mỹ. Tôi quen ông Lư Tấn Hồng trong Hội Cựu Giáo Chức và Thân Hữu tại Houston, nên ông đã chỉ dẫn cho tôi tập dượt, rồi ông lại trình bày môn đó trong một buổi họp của Hội Cựu Giáo Chức.

Tôi tập môn Dưỡng Sinh này được 5-6 năm nay, nên từ lúc đó đến nay tôi không có đau yếu những lúc trái gió trở trời. Bà thấy rõ sức khỏe của tôi rất tốt, trí óc vẫn còn minh mẫn (trong khi đó, một số học sinh cũ của tôi chưa tới 70 tuổi, đã bắt đầu “lẫn” rồi).

-Hiện nay, ông Lư Tấn Hồng có phổ biến môn Dưỡng Sinh đó ở đâu không?

-Lúc đầu, ông Lư Tấn Hồng hiểu rằng một số lớn người Việt cho rằng Việt Nam chẳng có gì đáng để tập luyện; dù có chăng nữa, cũng khó đem lại kết quả tốt đẹp. Do đó ông truyền dạy cho một số người Mỹ trong khu ông cư ngụ. Những người Mỹ đó thấy có kết quả rất tốt cho sức khỏe sau một thời gian ngắn tập luyện. Họ mới giới thiệu với nhiều người Mỹ khác, cứ thế lan rộng dần. Bà chủ bút tờ báo Center Point nghe biết, cho người đến hỏi ông Lư Tấn Hồng, rồi tập luyện. Khi bà thấy có kết quả rất tốt sau hơn một tháng tập luyện, bà đăng báo giới thiệu môn Dưỡng Sinh Y Đạo Thái Hòa của Việt Nam, và ca tụng hết lời môn Dưỡng Sinh đó, gọi là The Way of Harmony, Ancient Traditions of Vietnam. Bà cho biết: mỗi tháng, ông Lư Tấn Hồng đến trụ sở Center Point, số 1920 đường Hollister một tối để chỉ dẫn cách thức tập luyện, rồi sau đó mọi người về tập dượt ở nhà.

Số người Mỹ theo học tại trụ sở Center Point đông dần, rồi lại lan rộng ra. Một số người Mỹ sau đó lại truyền dạy cho một ít người Việt. Từ đó, dần dần mới thấy người Việt đến trụ sở Center Point tập luyện. Xin nhắc lại là chỉ cần đến một tối trong tháng để học hỏi cách thức, rồi sau đó tập luyện ở nhà, chứ không cần đến trụ sở Center Point nữa.

Cơ quan Y Tế Dallas có mời ông Lu Tấn Hồng qua đó để giảng dạy cho một số người Mỹ. Sau khi được ông Lu Tấn Hồng chỉ dẫn tường tận và nói rõ kết quả sẽ thu được, họ rất mừng và hy vọng nhờ đó họ có thể chỉ dẫn cho người khác nhất là người già trong Viện Dưỡng Lão tập luyện để có thể giữ gìn sức khỏe.

-Bác có thể cho biết sơ qua môn Dưỡng Sinh đó được không ?

-Môn đó có mấy thể chính như:

1. Trở về với chính mình
2. Tương thông với thiên nhiên
3. Tương thông với người
4. Tương thông với đất
5. Hòa cùng vũ trụ
6. Phát triển tình thương và trí tuệ
7. Suối nguồn tươi mát (làm trẻ trung sức sống)

Ngoài ra, còn có thể tập thêm các thể như là *với lấy trời* (làm tiêu mỡ ở bụng và hông).

Một thể chỉ cần độ 2-3 phút, có thể tập bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu. Có thể tập tất cả 7 động tác một lần (thời gian khoảng 20-25 phút). Hoặc tập một hay hai động tác độ 6-7 phút vào buổi sáng; vào sở làm việc một thời gian khoảng 2-3 tiếng, bỏ ra 2-3 phút tập một động tác nào đó để lấy lại năng lượng đã mất, rồi tiếp tục làm việc. Như vậy, cuối ngày làm việc không thấy kiệt sức, cũng như vào mỗi buổi chiều không cảm thấy khó chịu với các chứng đau vai, đau đầu, đau lưng, mỏi mắt, thần kinh căng thẳng, v.v....

Trước khi đi tắm, tập một hoặc hai động tác và kết thúc bằng động tác *phát triển tình thương và trí tuệ* để có một giấc ngủ thật ngon.

Thật đơn giản, tiện lợi và thích hợp với đời sống bận rộn của thời kỳ hậu kỹ nghệ này,

-Xin cảm ơn các bác rất nhiều.

*Houston, tháng 12 năm 2003*

*GS Đào Văn Dương*  
*Tủ Sách Việt Thường*  
[www.tusachvietthuong.org](http://www.tusachvietthuong.org)