

ĐẠT MA DỊCH CÂN KINH CẢI CÁCH

Cách đây trên 10 thế kỷ, Đức Đạt Ma Thiền Sư từ Ấn Độ sang Trung Quốc truyền bá đạo Phật, thấu nhận nhiều đệ tử. Nhưng vì có những xung đột thường xuyên với đạo cũ của nhân dân, nên các đệ tử học võ để tự vệ. Khi học võ có một số đệ tử sức khỏe yếu kém không tập được, nên Đức Đạt Ma Tổ Sư truyền dạy một phương pháp tập luyện gọi là “DỊCH CÂN KINH” để tăng thể lực cho các đệ tử. Ngày nay qua nhiều nghiên cứu, y học Trung Quốc nhận thấy rằng phương pháp này có thể trị được rất nhiều bệnh, nhưng muốn việc trị bệnh được nhanh chóng và hiệu quả hơn thì phải đổi thể đánh tay, nên được gọi là “Dịch Cân Kinh Cải Cách”.

Đây là một Phương Pháp trị bệnh không dùng thuốc, kể cả một số bệnh nan y như: Chàm (eczéma) – Huyết áp cao – Huyết áp thấp – Suy nhược thần kinh – Suyễn – Ung Thư (giai đoạn 1) – Viêm mũi dị ứng – Viêm thấp khớp – Xơ cứng động mạch – Xơ gan (giai đoạn 1) – Các bệnh về Tim – Gan – Thận – Hệ Tuần Hoàn – Hệ Hô Hấp – Hệ Tiêu Hóa – Phụ Khoa, vv...

XIN ĐỌC THẬT KỸ CÁC PHẦN DƯỚI ĐÂY TRƯỚC KHI TẬP

- Tư Thế: (xem hình vẽ)
 1. Đứng hai bàn chân song song và dang rộng khoảng 30 cm.
 2. 10 ngón chân bấu xuống đất, gồng cơ đùi – cơ mông và nhũ hậu môn.
 3. Đầu, mình và chân phải thẳng, không được cúi ra trước hoặc ngửa ra sau trong lúc tập (như vậy hai chân thì gồng cứng, còn thân mình kể cả 2 cánh tay thì thả lỏng).
 4. Mắt nhìn thẳng vào một điểm trước mặt, không xoay qua xoay lại.
 5. Hơi thở bình thường (không theo nhịp đánh tay).
 6. Tâm trí không được suy nghĩ vẩn vơ, phải tập trung vào việc đếm số lần đánh tay.
 7. Thường xuyên kiểm tra lại việc gồng cứng các cơ chân và nhũ hậu môn.
- Cách Tập:

Sau khi đã chuẩn bị tư thế xong thì:

 - Đưa hai tay song song ra trước, ngang tầm thắt lưng, bàn tay rũ xuống (các ngón tay không duỗi thẳng, không được chạm vào nhau, không được gồng), lòng bàn tay hướng xuống đất, hạ hai tay xuống ngang đùi thì lật ngang bàn tay (lòng bàn tay hướng vô đùi) và hất mạnh tay ra sau – đây là thế “Cải cách” – còn “Đạt Ma Dịch Cân Kinh” thì lòng bàn tay hướng ra sau, cách này dễ tập hơn, nhưng chậm kết quả hơn – Cố gắng giữ hai tay song song, đừng để bẹt ra quá.
 - Sau đó dùng một lực nhẹ đưa tay về phía trước, lòng bàn tay hướng xuống đất. Cứ tiếp tục đánh đều như vậy cho tới khi đủ số mới ngưng tập.
 - LƯU Ý: Đọc thì thấy hơi chi tiết rườm rà, nhưng tập thì rất đơn giản.
- Cơ Chế:

Trong cuộc sống hằng ngày, con người thường chìm đắm trong danh lợi, lo quanh nghĩ quẩn, buồn phiền, ích kỷ, ganh ghét, hận thù, lại thêm tẩu sắc vô độ, coi thường dinh dưỡng. **Họ chỉ thấy lợi nhỏ mà quên hại lớn. Lo làm giàu vật chất mà quên tu dưỡng tinh thần, vì thế tâm trí đảo điên (STRESS), thân thể suy đồi, bệnh tật do đó mà sinh ra.** Thêm vào đó, mỗi ngày cơ thể chúng ta bị nhiễm độc do đồ ăn, thức uống, thuốc tây chứa đầy hóa chất. Chất độc vào ngày càng nhiều, gây ứ nghẽn chỗ này, bế tắc chỗ kia, trăm bệnh nổi lên.

Khi tập, tâm trí tập trung vào các động tác tay, không suy nghĩ vẩn vơ, thần kinh được thư giãn, được ổn định từ từ. Khi hất mạnh tay ra sau, vai, lưng ngực, bụng giật lên. Khi đưa tay về trước thì vai, lưng, ngực, bụng hạ xuống. Đó là hình thức xoa bóp sâu các nội tạng, các hệ cơ ngực, bụng, và hệ cơ lưng, nơi đây, theo Y Học Hiện Đại, từ cổ tới mông, dọc hai bên cột sống có 33 đôi dây thần kinh tạo thành Hệ Thần Kinh Thực Vật giữ nhiệm vụ vô cùng quan trọng: điều khiển sự ổn định môi trường bên trong cơ thể (nội môi).

Theo học thuyết YOGA của Ấn Độ, dọc theo đường giữa cột sống lưng – đầu – ngực – bụng của chúng ta có những điểm gọi là Luân Xa. Các Luân Xa này hút lấy sinh khí của trời đất, năng lượng của vũ trụ để tăng sức sống, tăng sức đề kháng cho cơ thể chống lại mọi bệnh tật.

Theo học thuyết KINH MẠCH của Trung Quốc, cơ thể chúng ta có 12 đường Kinh Chính gồm 6 đường Kinh Âm và 6 đường Kinh Dương. Các đường kinh này đều đi qua VAI – LƯNG – NGỰC – BỤNG. Ngoài ra, phần ngực – bụng còn có mạch Nhâm giữ nhiệm vụ liên hệ với 6 đường KINH ÂM và điều hòa phần âm của cơ thể, Mạch Xung và Mạch Đới liên quan nhiều đến sinh lý và

bệnh lý của phụ nữ, phần lưng có Mạch Đốc liên hệ với 6 KINH DƯƠNG và điều hòa Dương Khí toàn thân, Kinh Túc Thái Dương Bằng Quang có các Du Huyệt liên quan đến lục phủ ngũ tạng.

Tóm lại, cả Y Học Hện Đại Phương Tây và Y Học Cổ Truyền Phương Đông đều nhìn nhận: vùng VAI – LƯNG – NGỰC – BỤNG có những hệ Thần Kinh, hệ Kinh Mạch và Hệ Luân Xa vô cùng quan trọng cho sự sống con người.

Phương pháp này là một phương pháp Tự Xoa Bóp tác động chủ yếu vào VAI – LƯNG – NGỰC – BỤNG và LỤC PHỦ NGŨ TANG làm cho thần kinh hưng phấn, làm thông thoáng các luân xa, làm đả thông các kinh mạch, đưa thêm máu nuôi vào các cơ quan, đặc biệt là Não, đồng thời loại thải các chất độc ra bên ngoài bằng đường Mồ Hôi, đường Tiêu và đường Hô Hấp. Tuần hoàn khí huyết được thông, thần kinh được ổn định, việc điều khiển các cơ quan nội tạng hoạt động được tốt hơn, sức đề kháng tăng giúp cho khả năng “Tự Điều Chỉnh” (auto – regulation) của cơ thể mạnh lên để ổn định lại các rối loạn, lập lại thể quân bình Âm Dương trong cơ thể thì chắc chắn trăm bệnh sẽ tự lui, tự biến mất, đem lại cho mọi người một sức khỏe thật tuyệt vời, một cuộc sống thật tươi vui, hạnh phúc và một xã hội phồn vinh.

THẦN CƯỜNG, BỆNH NHUỘC THẦN NHUỘC, BỆNH CƯỜNG

THÔNG TẮC BẤT THÔNG THÔNG TẮC BẤT THÔNG

• HIỆU QUẢ THẬT DIỆU KỲ

1. Bản thân tôi (người phổ biến cách tập này) bị viêm mũi dị ứng liên tục trong suốt 10 năm. Hằng đêm vào khoảng 3-4 giờ sáng, tôi bị hắt xì mấy chục lần, đồng thời nước mũi chảy ra ướt đầm 2-3 khăn tay.
Khi mặt trời lên cao, khoảng 9-10 giờ thì mũi khô và không bị hắt xì nữa. Mỗi lần quét nhà hít phải bụi hoặc tình cờ hít phải khí độc (tà khí) thì lập tức tôi bị hắt xì và nước mũi chảy ra, rất khó chịu. Uống bao nhiêu thuốc, đi bao nhiêu thầy cũng không khỏi. Từ khi biết bài tập “Dịch Cân Kinh” này, tôi tập 2 lần mỗi ngày, 1800 cái / 1 lần / 30 phút, trong suốt 1 năm (1992) và khỏi hẳn từ đó đến nay, không hề tái phát trở lại. Tôi chỉ kiên trì tập mà thôi, không dùng bất kỳ loại thuốc nào cả. Vừa tập vừa phải kiêng cử ăn, uống đồ lạnh và hút thuốc. Kết quả thật diệu kỳ.
2. Tôi cũng bị đau bao tử, đau lâm râm vùng thượng vị (gần chấn thủy). Nhờ tập bài này, tôi không còn bị đau nữa. Ăn đồ chua không còn thấy khó chịu nữa.
3. Năm 1986, tôi bị đau thần kinh tọa cả hai chân (thường chỉ bị một chân). Xách đồ nặng, đạp xe, ngồi ghế cứng đều đau. Đứng chưa tới 5 phút hai bắp chân muốn rã ra, mỗi ghế góm, phải ngồi thì mới đỡ. Những đêm trời lạnh đau nhức lắm. Ít có đêm nào được an giấc, nằm thế nào cũng đau nhức từ mông xuống tới bàn chân. Để chân xuống giường (vật giường) không tới 1 phút thì có cảm giác nóng rát như bị lửa đốt, bị phỏng, không thể nào chịu được, phải gác 2 chân lên 1 cái mền, hoặc 1 cái gối thì mới đỡ. Bị như vậy trong nhiều năm, tôi vẫn kiên trì tập luyện “Dịch Cân Kinh” từ năm 1992 và kiêng cử: không xách nặng, không đi xe đạp, không dùng quạt máy (tránh chỗ nhiều gió), không ngồi ghế cứng, không ăn đồ phong (bò, gà, đồ biển, măng, các loại mắm, và các loại cà) và không tắm nước lạnh. Tôi cũng không dùng một loại thuốc nào cả mà cũng không có châm cứu nữa. Từ năm 1997 đến nay, tôi đã khỏi hoàn toàn. Bây giờ tôi có thể đứng 1-2 tiếng không sao cả và cũng không còn nhức nhối gì nữa cả.
4. Tôi còn mắc 1 bệnh nan y nữa, đó là bệnh dị ứng. Mỗi khi ăn đồ biển, đồ phong (cá, bò, gà, vịt...) là tôi bị nổi ngứa. Hơn nữa, 1 năm 2 lần, từ mùa nắng sang mùa mưa và ngược lại (chuyển mùa) thì người tôi sưng phù, mắt môi sưng to, ăn rất khó, da thịt căng cứng, người nặng nề và ngứa rất khó chịu. Tôi bị dị ứng thức ăn, khí độc và cả thời tiết nữa. Uống nhiều thuốc, chữa nhiều thầy, bà con chòm xóm, người thân chỉ giúp cách này, cách nọ cũng không hết. Nhưng khi tập bài “Dịch Cân Kinh” này được 2 năm (1992 – 1994) thì từ đó đến nay, tôi không còn bị xưng phù như trước nữa, khỏi hẳn luôn.
5. Tôi cũng bị chàm (eczema) ở mu hai bàn chân suốt trên 10 năm. Lúc đầu tôi uống thuốc, bôi thuốc thì đỡ ngứa, nhưng không hết hẳn. Sau đó tôi không dùng thuốc nữa, chỉ kiên trì tập bài “Dịch Cân Kinh” này mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 30 phút, đồng thời kiêng cử không ăn đồ ăn phong (bò, gà, đồ biển, măng), không dùng xà bông, bàn chải để chà rửa và mỗi ngày uống trên 2.5 lít

nước. Tập được 2 năm, tôi đã khỏi hẳn. Hiện nay, 2 bàn chân không còn dấu vết gì của chàm nữa. Thật diệu kỳ!

6. Qua những kết quả diệu kỳ vừa nêu trên, đối với bản thân tôi, tôi quý bài tập này hơn vàng, hơn cả ăn nữa, nên tôi xin mạnh dạn giới thiệu tới mọi người phương pháp “Dịch Cân Kinh Cải Cách” này để giúp quý ông bà, anh chị em chúng ta tìm lại cho mình một sức khỏe thật tốt, một gia đình thật yên vui, hạnh phúc và một xã hội ngày thêm tốt đẹp hơn.

Thầy thuốc hay nhất là chính mình

NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý (nên đọc thật kỹ trước khi tập):

1. Phải luôn kiểm tra: hai bàn chân song song – bấu 10 ngón chân – gồng cứng cơ mông – cơ đùi – nhũ hậu môn.
2. Hai tay luôn thả lỏng – khi bắt đầu tập, đánh chậm và nhẹ vài chục lần, sau đó đánh nhanh. Vài phút đầu, đánh xuôi tay, sau đó đánh lật ngang bàn tay (thế cải cách). Tuần lễ đầu, mỗi lần tập tối đa là 200 cái thôi (tay ra trước là đếm). Sau đó mỗi ngày tăng thêm 1 phút cho mỗi lần tập, cho đến khi đạt được 1800 lần / 30 phút / 1 lần tập (1 nhịp đánh tay – tay ở trước đánh ra sau, rồi trở về lại đằng trước – 1 giây), và cứ giữ như vậy đến suốt đời. Đối với người bị bệnh nặng như ung, bướu...thì có thể đánh 3000 – 4000 lần / 60 phút / 1 lần tập, 2 – 3 lần 1 ngày. **Lưu ý: Khi tập thấy chân tê, hai bàn chân nóng ran thì ngưng.**
3. Thở bình thường, không theo động tác tay.
4. Tâm trí không được suy nghĩ vẩn vơ, phải tập trung vào việc đếm số lần đánh tay và kiểm tra các cơ chân và việc nhũ hậu môn.
5. Khi tập, vai – lưng – ngực – bụng phải giật mạnh lên thì mới có khả năng trị bệnh, nếu không thì không có hiệu quả. Theo kinh nghiệm trong tháng đầu, vai, hông có thể đau, đừng sợ, cứ tiếp tục tập, sẽ hết.
6. Trong ngày, có thể tập được 4 lần, tối thiểu phải 2 lần. Sáng (khi thức dậy) tập quay mặt hướng Đông, Trưa (trước cơm) quay hướng Tây, Tối (trước khi ngủ) quay hướng Nam. **Nhớ luôn luôn: tập khi bụng đói. Uống ½ lít nước ngay trước khi tập. Ăn xong 3 giờ sau mới được tập. Tập xong ½ giờ sau mới được tắm. Khi đang tập hoặc tập xong mà cảm thấy mệt là tập sai hoặc tập quá sức mình, nên xem lại tài liệu thật kỹ (phần: “Những điều cần lưu ý”). Nếu tập đúng và vừa sức mình, thì khi tập xong, cảm thấy khỏe hơn nhiều so với lúc chưa tập, và ăn, ngủ rất ngon.**
7. Trong mỗi lần tập, không nên tập ngắt quãng, nghĩa là tập vài phút, rồi nghỉ vài phút, sau đó lại tập tiếp, **như vậy không kết quả.**
8. Nên tập nơi thoáng mát, yên tĩnh, không có gió luồng. Khi tập không được ở trần, nên mặc đồ mỏng, nhưng không bó sát người.
9. Không nên nôn nóng mà phải từ từ tiến lên, tuy chậm nhưng đem lại hiệu quả rất diệu kỳ. Nôn nóng tiến nhanh sẽ có hại “DỤC TỐC BẤT ĐẠT”.
10. Trong sinh hoạt hằng ngày, cố gắng đừng để thần kinh căng thẳng (nguyên nhân của rất nhiều bệnh) và hạn chế tối đa: rượu, cà phê, thuốc lá, bột ngọt, đường trắng tinh, mỡ động vật, đồ ngọt, đồ chiên xào, đồ nướng, thực phẩm đóng hộp...v.v...Nên ăn ít chất béo, ít thịt, ăn nhiều rau và trái cây tươi, mỗi ngày nên uống nước đun sôi để nguội từ 2 lít đến trên 2.5 lít (chia làm nhiều lần từ 8 – 10 ly), thường xuyên tập luyện, hít thở, nên gần với “Thiên Nhiên” càng nhiều càng tốt thì chắc chắn tinh thần sẽ an vui, thanh thản và sức khỏe sẽ tuyệt vời – “TRƯỜNG SINH BẤT LÃO”.
11. Nếu tập trên nền đất thì nên đi chân không, nếu tập trên nền xi măng, gạch bông thì **phải** mang dép hoặc tấm chui chân (thường để ở cửa nhà).
12. Nếu ngưng tập một thời gian dài (vài tháng trở lên), khi tập lại phải tập lại từ đầu, nhưng có thể tăng số lần đánh tay nhanh hơn người mới tập.

• NHỮNG PHẢN ỨNG:

Tập phương pháp này có thể có những phản ứng, đều là hiện tượng thải chất độc và **ổn định những rối loạn trong cơ thể. Đừng sợ mà ngưng tập, đó là dấu hiệu tốt.** Xin liệt kê một số phản ứng thường gặp:

1. Cảm giác rần rần như kiến bò.
2. Đại tiện ra máu, mủ hoặc phân đen (bệnh nặng như ung thư).
3. Ngứa (từng chỗ hoặc toàn thân).

4. Ra mồ hôi.
5. Tiểu nhiều.
6. Trung tiện (đánh rắm, địt).

***** HẾT *****

• PHƯƠNG PHÁP KHÁC:

LUYỆN THỞ

Với sự khôn ngoan thượng trí, Đấng Tạo Hóa đã không ban cho con người có thể tự điều khiển nhịp đập của tim, nhịp co bóp của dạ dày, nhu động của ruột, nhưng đã **ân ban** cho con người có thể tự điều chỉnh nhịp thở của mình.

Phổi là cơ quan bài tiết quan trọng của cơ thể. Phổi có thể chứa 5 lít không khí. Tuy nhiên thể tích khí thở ra hay vào bình thường chỉ khoảng 400 ml. Với nhịp thở bình thường (với khoảng 14 – 16 nhịp / 1 phút; thở ra + thở vào = 1 nhịp), chúng ta đưa rất ít không khí vào phổi. Khi tập thở sâu, chúng ta có thể đưa sinh khí vào đầy các buồng phổi, nhờ đó ta có thể giúp phổi hoạt động tích cực hơn, trao đổi chất tốt hơn, loại thải các chất độc nhiều hơn, hiệu quả hơn, đồng thời cũng giúp thần kinh thư giãn rất nhiều: **đây là điều vô cùng quý báu.**

Bình thường con người chúng ta khi đã Đói rồi, còn nhịn thêm tối đa 10 ngày, khi đã Khát rồi, có thể nhịn thêm tối đa 4 ngày, nhưng ngừng thở từ 8 – 10 phút thì não hư, con người sẽ chết. Qua những kết quả nghiên cứu khoa học trên đây, ta thấy Hơi Thở cần thiết nhất cho sự sống con người. Vậy mỗi người chúng ta phải cố gắng tập thở mỗi ngày để loại thải nhiều chất độc hơn, đồng thời hút thêm nhiều sinh khí của trời đất, nhiều năng lượng của vũ trụ để tăng thêm sức sống, tăng thêm sức đề kháng cho cơ thể chống lại mọi bệnh tật.

Có rất nhiều phương pháp thở. Nhưng ở đây, tôi xin chia sẻ cùng quý ông bà, anh chị em chúng ta một phương pháp Thở rất đơn giản, dễ tập và rất hiệu quả. Già, trẻ, mạnh khỏe hay đau yếu đều tập được và cần phải tập. Như chúng ta đều biết: không có phương pháp nào là hoàn hảo cả. Cho nên chúng ta phải kết hợp, vừa tập “Dịch Cân Kinh” và lợi dụng thời gian rảnh rỗi tập thêm “Luyện Thở”, cộng thêm ăn uống hợp lý, tinh thần thư thái, sau vài tháng tập, chắc chắn bệnh tình sẽ giảm bớt nhiều, và có thể hết hẳn.

• NHỮNG ĐIỀU CẦN LƯU Ý TRƯỚC KHI TẬP (nên đọc thật kỹ):

1. Tập nơi thoáng mát, yên tĩnh, không có gió luồng.
2. Tập trong lúc bụng đói. Ăn xong 3 tiếng sau mới được tập.
3. Hơi thở phải luôn **ÊM NHẸ - ĐỀU NHỊP – SÂU** (dài).
4. Mỗi ngày có thể tập 2 - 3 lần. Giai đoạn đầu, mỗi lần tập chỉ vài phút thôi, rồi tăng dần lên đến 30 – 60 phút / 1 lần tập.
5. Mỗi lần tập (bất kỳ tư thế nào) nên quay theo hướng “Dịch Cân Kinh”.
6. Thở ra – thở vào đều bằng **MŨI**.
7. Tâm trí tập trung vào hơi thở, không được suy nghĩ vẩn vơ.

• CÁCH TẬP:

Tư thế: có thể Đứng – Ngồi – Nằm.

• ĐỨNG:

Tư thế bình thường, thật thoải mái, thả lỏng toàn bộ cơ thể, mặt hơi cúi xuống, hai mắt nhắm nhẹ lại (lim dim), miệng ngậm lại (2 hàm răng không được chạm nhau), đầu lưỡi ấn nhẹ vào gờ răng trên (phần trên lưỡi răng hàm trên), tâm trí tập trung vào hơi thở. Bắt đầu thở (lúc nào cũng thở ra trước) bằng cách hóp bụng thở ra từ từ, từ từ đến hết hơi (đồng thời nghĩ rằng tôi đang thải những chất độc, những hận thù, ganh ghét, bực bội ra ngoài). Sau đó phình bụng từ từ, từ từ hít vào đến hết hơi (đồng thời nghĩ rằng tôi đang hút sinh lực của Trời – Đất để tiêu trừ mọi bệnh tật, mọi điều xấu trong người tôi). Cứ thở ra thở vào liên tục như vậy.

• NGỒI:

Ngồi trên ghế nào mà đùi và cẳng chân tạo thành 1 góc 90 độ là tốt – 2 chân dang rộng khoảng 30 cm – Lưng thẳng (không tựa vào ghế) – 2 bàn tay lật ngửa để trên hai đầu gối – phần còn lại giống như tư thế “Đứng”.

- **NĂM:**
 Nằm thẳng, thoải mái – 2 tay xuôi theo thân người – Đầu có thể lót gối mỏng – phần còn lại như thể “Đứng”. Đang tập mà buồn ngủ, thì cứ ngủ, tốt thôi.

NGŨ CẨM

Khi đau trong THỊT nên kiêng NGỌT.
 Lúc bệnh ngoài DA phải cữ CAY.
 Đau MÁU chớ ăn đồ MẶN mãi.
 Bệnh GÂN đừng uống chất CHUA hoài.
 Lại nên cấm ĐĂNG khi XƯƠNG nhức.

GIẬN quá hại CAN
 VUI quá hại TÂM
 LO NGHĨ quá hại TỶ
 BUỒN quá hại PHẾ
 SỢ quá hại THẬN

NHÌN nhiều hại HUYẾT
 NẮM nhiều hại KHÍ
 NGỒI nhiều hại CƠ NHỤC
 ĐỨNG nhiều hại XƯƠNG
 ĐI nhiều hại GÂN

- **TỒN HẠI DO 5 VỊ:**
 - Quá MẶN làm thành mạch bị chai cứng, dễ bể và làm da mặt bị thay đổi.
 - Quá ĐĂNG làm da khô và tóc rụng.
 - Quá CAY làm bắp thịt nổi gân, móng tay, chân khô và bị hư.
 - Quá CHUA làm thịt cứng và nhăn, môi trở nên nhợt nhạt.
 - Quá NGỌT làm đau nhức cơ và rụng tóc.

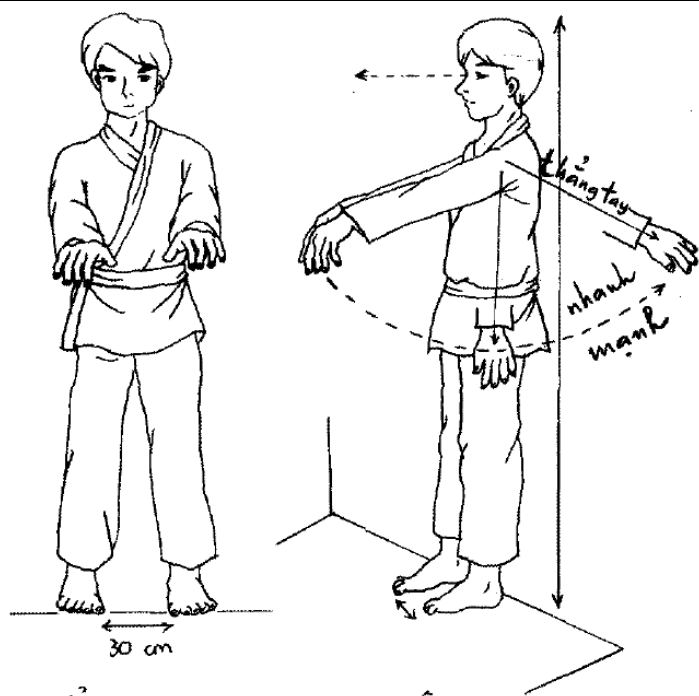
Kính mong quý vị nào khi tập có hiệu quả rồi, xin hãy chia sẻ phương pháp này cho những ông bà, anh chị em chưa được biết.

Rất mong lãnh hội những ý kiến hoặc những kinh nghiệm quý báu của tất cả quý vị và anh chị em xa gần.
 Kính xin liên lạc với chúng tôi:

Thầy Phạm Công Thuận
 Tu Viện DCCT, 38 Kỳ Đồng, P. 9, Q 3, TP HCM
 Phone: 8437715 – 114 (trong giờ làm việc)
 DD: 0919 395 322
 E-mail: pct140102@yahoo.ca

MỘT NỤ CƯỜI BẰNG MƯỜI THANG THUỐC

**KÍNH CHÚC QUÝ VỊ
 THÀNH CÔNG TỐT ĐẸP, AN VUI, HẠNH PHÚC**

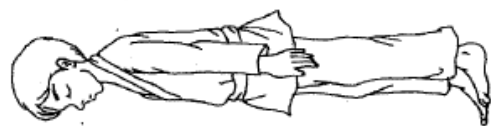


CHUẨN BỊ

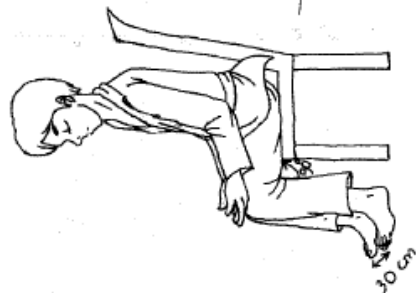
TẬP

TỰ THỂ: DỊCH CÂN KINH "CẢI CÁCH"

LUYỆN THỞ



ĐỨNG



NGỒI



NĂM