

Bác Sĩ Phạm Gia Cồn và Phương Pháp Nâng Cao Cuộc Sống

Phuong Anh, phóng viên đài RFA

Ở miền Nam California hiện nay, tại các trung tâm dạy Việt Ngữ, ngoài việc dạy tiếng Việt cho các em, còn có các lớp võ thuật... rồi trong các sinh hoạt của cộng đồng ở địa phương trong các dịp lễ, người ta còn thấy những màn biểu diễn võ thuật xen kẽ với những phần trình diễn văn nghệ đặc sắc của ban nhạc Star Band.



Võ sư
chương môn
Phạm Gia Cồn
trình diễn với
tổ sư Kim
Chấn Bát một
số võ sinh
được thăng cấp
huyền đai,
nhất và đệ nhị

đẳng Hiệp Khí Đạo. (Hình: Nguyễnợchán/NV)

Sự phối hợp này là công lao của bác sĩ Phạm Gia Cồn, người võ sư chân truyền của môn võ Hapkido, chủ tịch và cũng là người sáng lập Hiệp Hội Hapkido Việt Nam tại Hoa Kỳ. Mục câu chuyện hàng tuần kỳ này xin dành để nói đôi chút về bác sĩ Phạm Gia Cồn và phương pháp kết hợp Y- Võ- Nhạc trong đời sống.

Bác sĩ Phạm Gia Cồn hiện là giảng sư tại trường đại học University of California of Los Angeles. Ông cũng là võ sư đệ cửu đẳng huyền đai và là đệ tử chân truyền của phái Hapkido, môn võ thuật của Đại Hàn du nhập vào Việt Nam 40 năm trước đây.

Ngoài thời gian làm công việc chuyên môn, ba mươi năm qua, bác sĩ Phạm Gia Cồn dành hết thời

giờ còn lại của mình vào việc luyện tập Hapkido và sinh hoạt tại võ đường ở Orange County, Nam California, do ông thành lập. Bác sĩ Phạm Gia Cồn đã được rất nhiều giải thưởng về những thành tựu y khoa và võ thuật, cũng như sự đóng góp tích cực của ông với cộng đồng người Việt tại hải ngoại ở Hoa Kỳ, Úc, Canada.

Y- Võ- Nhạc trong đời sống

Ngoài lãnh vực y khoa và võ thuật, người ta còn biết đến ông với tài thổi kèn saxophone rất tài tình. Ông cũng chính là người lập ra ban nhạc Star Band, qui tụ đủ mọi giới, sinh viên trẻ, kỹ sư, công chức nhà nước... Qua đó, ông phổ biến phương pháp kết hợp y- võ- nhạc nhằm nâng cao tinh thần và thể chất cho đời sống. Theo lời bác sĩ Phạm Gia Cồn, thì: *“Vấn đề y võ nhạc áp dụng trong đời sống là phối hợp 3 chuyện đó để nó phục vụ cho đời sống con người, vì con người cần phải khoẻ mạnh, từ tinh thần cho đến thể chất, võ sẽ làm chuyện đó, âm nhạc cũng là một loại làm cho mình relax.*

Bây giờ, y khoa đã dùng âm nhạc để chữa bệnh. Nếu mình phối hợp được cả ba, thì đời sống của mình sẽ khoẻ mạnh và vui tươi từ tinh thần cho đến thể chất cho chính từng cá nhân. Trong một xã hội mà đều có những người có sức khoẻ và tinh thần tốt thì nó sẽ tạo cho một xã hội tôi gọi là “thiên hạ bình”. Đó là cái mục đích mà tôi nghĩ rằng y võ học áp dụng thực tế vào trong xã hội con người.”

Bây giờ, y khoa đã dùng âm nhạc để chữa bệnh. Nếu mình phối hợp được cả ba, thì đời sống của mình sẽ khoẻ mạnh và vui tươi từ tinh thần

cho đến thể chất cho chính từng cá nhân. Trong một xã hội mà đều có những người có sức khỏe và tinh thần tốt thì nó sẽ tạo cho một xã hội tôi gọi là “thiên hạ bình”. Đó là cái mục đích mà tôi nghĩ rằng y võ học áp dụng thực tế vào trong xã hội con người.

Bác sĩ Phạm Gia Cồn

Được hỏi làm thế nào để có một sự phối hợp hài hòa, ông cho biết: *“Một con người đi tập võ, đương nhiên khỏe về thể chất. Đối với con em mới tập, ngoài khỏe về thể chất, còn tạo được niềm tin, có đức dục trong đó, tôi gọi là võ hạnh. Nếu tiếp tục thì sẽ đưa đến con đường võ đạo, cơ thể tốt và làm công việc tốt, lối sống tốt.”*

Còn về chơi nhạc, thì khuyến khích các con em chơi nhạc, trong lúc chơi nhạc, dùng những âm thanh của nhạc để làm con người lắng dịu lại, bớt đè nén của xã hội. Về Y khoa, con người cần phải hiểu những nguy hiểm của bệnh tật, hiểu thế nào để giữ vệ sinh cá nhân, hiểu thế nào là ăn uống cho điều hòa, điều độ. Đó là sự phối hợp.”

Thông thường, khi nói đến chuyện tập võ, hầu hết chúng ta đều nghĩ ngay đến chuyện tập võ huỳnh huych ở các võ đường. Thế nhưng, theo lời bác sĩ Cồn thì:

“Thực ra, mỗi ngày bỏ ra năm, mười phút để tập vài động tác thể dục như thở hít, nó cũng sẽ ảnh hưởng làm cho con người khỏe mạnh, cho nên không cần phải tập mỗi ngày mấy tiếng đồng hồ. Mỗi buổi sáng ngủ dậy, để chừng năm mười phút làm một vài động tác hô hấp thì đó cũng là áp dụng trong chuyện tập võ.”

Chẳng hạn chơi nhạc, thay vì nghe nhạc, đầu óc mình hòa vào âm thanh êm dịu thì tự nhiên tâm hồn mình sẽ lắng đọng lại, sẽ phục hồi lại, làm cho mình thoải mái. Người ta thường hiểu lầm về tập võ. Chữ võ bao gồm việc tập thể dục và thở hít đều đặn, lắng đọng tinh thần, giống như một loại thiền vậy.”

Giảm thiểu tình trạng phạm pháp

Thưa quý vị và các bạn, theo thông tin của các nhà xã hội, thì hiện nay, tỉ lệ thiếu niên dưới 18 tuổi phạm pháp càng ngày càng gia tăng. Theo bác sĩ Cồn, nếu đưa việc luyện tập võ vào học đường cùng với những lớp nhạc sẵn có thì vấn đề

giáo dục học sinh sẽ rất tốt, và sẽ làm giảm thiểu tình trạng phạm pháp. Ông nói: Trong vấn đề giáo dục, có 3 phần: đức dục, thể dục, trí dục. Khi các em tập võ, nó sẽ tạo nên sự bình thản trong con người, nó có thể tự chủ được nó. Các em say mê tập võ sẽ quên đi nhưng thú vui không đẹp ở bên ngoài và chính những em đó có tự tin, tự vệ được mình thì sẽ không bị ảnh hưởng những tội ác bên ngoài.

Nguyên tắc của võ học là mình lấy sức bảo vệ người yếu, nên sẽ tránh được tội ác. Áp dụng trong học đường thì bên Mỹ sử dụng thể thao, để tập cho các em có tinh thần thể thao tốt và người ta quan niệm rằng khi tuổi đang lớn, nếu để nhiều năng lực vào vấn đề luyện tập thì sẽ quên những đòi hỏi của tuổi mới lớn đi và sẽ xa lánh những nơi dễ gây ra tội ác. Hiện nay, chúng tôi chủ trương đưa võ học vào trong học đường cho con em.

Cũng theo lời bác sĩ Phạm Gia Cồn, hiện nay ông cùng các võ sư đang có dự án đưa việc dạy võ thuật vào các trường trong quận hạt, như một môn học thể dục. Ngoài ra, vào năm 2001, ông cũng thành lập Hội Volunteer for Integration Ethnic Traditions, viết tắt là V.I.E.T nhằm nuôi dưỡng và phát triển truyền thống văn hóa của các sắc dân mà cụ thể nhất là Việt Nam, để hội nhập vào dòng chính của xã hội định cư.



Photo courtesy
Nguoi Viet Online

Võ sư Mai Việt Hưng, hiện là điều hợp viên của chương trình hướng dẫn cộng đồng về ngân hàng và tài chính cho

một công ty ở miền Nam California- một người sinh hoạt bên cạnh bác sĩ Cồn trong nhiều năm cũng cho biết về sự liên quan giữa y và võ học.

Cách đây vài trăm năm, người võ sư phải biết về y học, tức là có sự song đôi ở trong đó. Trong thời đại hiện nay, không còn nhiều nhưng vẫn có sự nối kết bởi vì khi tập võ thì liên quan đến sức khỏe, nếu phân tích kỹ ra, thì đó là các động tác về thể dục và giúp cho con người ta vận động mà bình thường có thể mình không sử dụng những cơ bắp đó.

Khi tập võ, tinh thần võ đạo đưa tới chân thiện mỹ, nó là tinh thần cao nhất của võ đạo. Ngoài ra, nó cũng là một môn thể thao. Trên thế giới có nhiều nước, và ngay cả Olympic, họ cũng có chấp thuận một số môn võ là thể thao. Cá nhân tôi sau nhiều năm tập luyện đã giúp cho tôi rèn luyện thể chất.

Âm nhạc giúp giảm stress

Về nhạc, hiện nay, người ta đã áp dụng nhạc vào trong một số động tác của võ thuật như Tae Bo... Trong một số nước cũng có áp dụng trong những bài quyền, bài tập có kèm theo nhạc. Tôi nghĩ theo sự phát triển của xã hội, nhạc là nhu cầu không thể thiếu trong đời sống, y là giúp cho người ta mạnh khoẻ, còn võ thì với tinh thần võ sĩ đạo. Nếu chúng ta kết hợp cả 3 thì sẽ nâng cao về tinh thần và thể chất

Còn cô Hồng Vân, một người trong ban nhạc Star Band của bác sĩ Côn thì cho rằng: *“Tôi nhớ có câu châm ngôn là “Một tinh thần mình mãi trong một thể xác tráng kiện”- do đó, đây là một sự hài hoà, và còn là một phương cách để giáo dục con em vì vừa có y học, vừa có võ học. Tôi rất hoan hô cái phương pháp y- võ- nhạc này và muốn giới thiệu đến tất cả mọi phụ nữ khác. Cách của bác sĩ Côn giúp chúng ta có một đời sống quân bình hơn, tốt đẹp hơn.”*

Riêng anh Nguyễn Trí, một kỹ sư về âm thanh, cũng là một nhạc sĩ chơi keyboard và guitar bass trong ban nhạc thì cho biết rằng sự luyện tập âm nhạc cùng với võ thuật đã làm cho anh cũng như những thành viên trong nhóm có tinh thần rất thoải mái trong đời sống, mặc dù hàng ngày rất bận rộn và dễ dẫn đến “stress”. Anh phát biểu:

“Nếu mình chơi một nhạc khí nào đó thì việc đó rất tốt cho đời sống của mình. Các nhà nghiên cứu về âm nhạc đã cho biết là nếu cho các em chơi nhạc thì sẽ giúp cho các em có khả năng học toán.

Nếu mình chơi một nhạc khí nào đó thì việc đó rất tốt cho đời sống của mình. Các nhà nghiên cứu về âm nhạc đã cho biết là nếu cho các em chơi nhạc thì sẽ giúp cho các em có khả năng học toán. Theo tôi nghĩ, âm nhạc là một cái gì đó rất tốt cho đời sống con người, tôi dùng nó để giải trí thôi, cho nên, nó giúp cho mình

thoải mái. Một ngày chỉ cần 20 phút luyện tập thôi, và không nên làm quan trọng hoá khả năng của mình.

Anh Nguyễn Trí, một kỹ sư về âm thanh

Theo tôi nghĩ, âm nhạc là một cái gì đó rất tốt cho đời sống con người, tôi dùng nó để giải trí thôi, cho nên, nó giúp cho mình thoải mái. Một ngày chỉ cần 20 phút luyện tập thôi, và không nên làm quan trọng hoá khả năng của mình.”

Với thi sĩ Trần Mộng Tú, ở bang Washington Seattle, tuy không có cơ hội tham gia sinh hoạt với nhóm của bác sĩ Côn nhưng bà cũng rất ủng hộ phương pháp y – võ - nhạc này. Bà nói:

“Theo tôi biết, thì trong đời sống thể xác và tinh thần luôn luôn phải đi đôi với nhau. Để thể xác lành mạnh thì phải cần có y học và võ thuật . Về tinh thần thì thơ nhạc rất cần thiết. Nếu chúng ta áp dụng đều đặn thì sẽ rất có lợi trong đời sống.

Người ta thường hay nói: văn võ toàn tài, có nghĩa là người ta quân bình về thể xác và tinh thần. Tôi thấy ở Việt Nam, buổi sáng các cụ già, và cả các người trẻ dậy từ 5,6 giờ sáng ra các công viên để tập thể dục, người ta theo những phương pháp cử động tay chân như Tài chi, Hồng Gia chẳng hạn, đó chính là võ thuật.”

Thưa quý vị và các bạn, với thời đại kỹ thuật tiên tiến, cùng với sự phát triển của xã hội, nhịp sống của con người gần như một cái máy. Thế nên, với phương pháp phối hợp y- võ- nhạc vào đời sống của bác sĩ Phạm Gia Côn, có thể phần nào giúp cho chúng ta có những giây phút thoải mái thật lành mạnh, để làm giảm đi sự căng thẳng hàng ngày. Phương Anh xin dừng nơi đây. Hẹn gặp lại quý vị và các bạn trong chương trình kỳ sau.

2006.06.20

