

# ***Bí Quyết Để Sống Khỏe***

***Trần Anh Kiệt***

***Sưu tập & Chuyển ngữ***

***--o0o--***

***Nguồn***

***www.quangduc.com***

***Chuyển sang ebook 11-08-2009***

***Người thực hiện :***

***Nam Thiên - namthien@gmail.com***

***[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)***

## **Mục Lục**

Lời Người Viết

Bài I: Mười Phương Pháp Để Kiện Thân và Sống Trường Thọ

    Phương Pháp Thực Hành

Bài II: Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Bài III: Kinh Nghiệm Tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh

Bài IV: Khí Công Tâm Pháp Dưỡng Sinh

    Bài Tập Số 1

    Bài Tập Số 2

    Bài Tập Số 3

    Bài Tập Số 4

Bài V: Thanh Lọc Gan Bằng Nước Gạo Lứt

Bài VI: Phương Thuốc Hai Vị Chữa Bệnh Ung Thư

Bài VII: Nha Đam Hay Lô Hội

Bài VIII: Bồi Bổ Sức Khỏe Bằng Đậu Đen

Bài IX: Phương Pháp Thanh Lọc Độc Tố

Bài X: Bồi Dưỡng Sức Khỏe

Bài XI: Rau Má Và Bệnh Thấp Khớp

Bài XII: Cây Thuốc Kỳ Diệu

Bài XIII: Bí quyết sống lâu và sống khỏe

Đây không phải là quyển sách về y khoa quy ước mà chỉ là một quyển sưu tập tài liệu y học dân gian cổ truyền để quý độc giả tham khảo. Người viết không chịu trách nhiệm về những hậu quả bất lợi, nếu có, xảy ra cho người áp dụng

---o0o---

## Lời Người Viết

Trong những năm vừa qua, một số bằng hữu đã tặng tôi các tài liệu về dưỡng sinh và sức khỏe. Rồi một thời gian sau, có vị lại hỏi tôi : “Những tài liệu mà tôi đã tặng anh hồi đó, anh còn cất giữ hay không ? Nếu còn cho tôi mượn lại để photocopy vì tôi đã làm thất lạc hết rồi”. Do đó tôi đã phải soạn lại và đôi khi chính mình cũng không tìm lại được những tài liệu quý báu kia. Cho nên tôi nghĩ cách tốt nhất để giữ gìn các tài liệu này là nên tập trung lại thành một quyển sưu tập, rồi in ấn đàng hoàng để phổ biến trong giới đồng hương và thân hữu của mình để sau này khỏi bị thất truyền.

Những tài liệu dưỡng sinh mà tôi hiện có gồm những bài luyện tập về khí công, án ma và các bài thuốc dân gian cổ truyền. Một số bằng Việt ngữ, một số khác thì bằng tiếng Hoa hoặc Anh ngữ. Tuy các phương pháp chữa trị này không phải thuộc về kiến thức y khoa quy ước, nhưng qua kinh nghiệm của một số người áp dụng thì cho rằng nó có công hiệu thật sự nếu chúng ta thực hành một cách nghiêm chỉnh và đàng hoàng như trong tài liệu hướng dẫn.

Trong quyển Bí Quyết Để Sống Khỏe mà chúng tôi đã xuất bản hồi năm 2002, chỉ vồn vẹn có một dịch phẩm tài liệu duy nhất “Kiện Khương Trường Thọ Thập Bí Quyết”, có nghĩa là 10 phương pháp để làm cho thân thể được khỏe mạnh và sống trường thọ, do nhà xuất bản Thánh Thiên Đường Đạo Tràng ở thành phố Đài Trung (Đài Loan) phát hành.

Quyển sách này hướng dẫn chúng ta dùng đầu ngón tay để nhấn (áp chỉ) vào huyệt đạo hoặc dùng bàn tay xoa bóp (án ma) những điểm trọng yếu của cơ thể. Đây là một lối trị bệnh theo phương pháp cổ truyền và rất phổ biến của người Trung Quốc.

Nhận thấy các phương pháp này rất giản dị, dễ tập và rất hữu ích để duy trì sức khỏe và phòng chống bệnh tật, nên tôi đã chuyển dịch sang Việt ngữ để phổ biến nội bộ trong các bạn đồng hương và bà con của mình ở hải ngoại để tùy nghi ứng dụng. Trong kỳ tái bản lần này, tôi xin bổ sung thêm một số tài liệu mới mà tôi đã sưu tập được từ các thân hữu. Trong những lần tái bản sau, nếu có được những tài liệu mới khác, tôi sẽ bổ túc thêm để quyển sưu tập này càng ngày càng phong phú hơn.

Vì lẽ tôi không tìm được địa chỉ của các tác giả những tài liệu nói trên, nên không thể gửi thư để xin phép và cảm ơn được. Nhân đây tôi xin mượn trang Lời Người Viết này để xin quý vị thông cảm và chấp thuận cho tôi được đăng lại những tài liệu hữu ích của quý vị đã phổ biến, hầu tiếp tay với quý vị để san sẻ những kho tàng quý báu này cho bà con được thụ hưởng chung.

Sau cùng, chúng tôi xin chân thành cảm ơn quý bà con và quý thân hữu đã gửi tặng các tài liệu quý báu trên cho chúng tôi để hình thành quyển sưu tập này.

Sydney, ngày 15 tháng 5 năm 2004

Trần Anh Kiệt

---o0o---

## **Bài I: Mười Phương Pháp Để Kiện Thân và Sống Trường Thọ**

(Kiện Khương Trường Thọ Thập Bí Quyết)

Nguyên bản Hoa Ngữ của Thánh Thiên Đường Đạo Trảng ở Đài Trung (Đài Loan) phát hành

Lời tựa của ngài Diêu Trì Kim Mẫu

Sách Y Học Cổ Điển Nội Kinh của Trung Quốc có viết: Thượng công trị vị bệnh, trung công trị dĩ bệnh. Có nghĩa trị bệnh chưa đến là thượng sách, còn trị bệnh đã phát khởi rồi chỉ là trung sách mà thôi. Hay nói đúng hơn người xưa cũng đã quan niệm một cách thiết thực về việc bảo vệ sức khỏe là phòng bệnh tốt hơn chữa bệnh.

Ngày nay, Nam Cực Tiên Ông nhận thấy các môn sinh Thánh Thiên của Ngài đã hết sức cần lao tâm lực để phụng sự đạo pháp và chúng sinh, nên đã giáng cơ chỉ dẫn để phù trợ cho họ luôn được sức khỏe dồi dào. Thứ đến là Ngài cũng nhìn thấy nhân loại tại thế gian điêu linh, đã bị dày vò bởi bệnh hoạn khổ sở và nguy khốn, nên đã cho phổ biến 10 bí quyết phòng chống bệnh tật bằng phương pháp ngoại khoa để tự chữa. Phương pháp này là cách hướng dẫn mọi người tự khám phá ra các điểm trọng yếu của mạch lạc hầu dùng áp chỉ hay ấn ma để điều hòa sự luân lưu máu huyết trong cơ thể. Cách

thức thực hành rất giản dị và chúng ta ai nấy cũng đều có thể áp dụng được một cách dễ dàng.

Ngoài ra, đối với những người đã chịu nhiều đau khổ vì bệnh tật, thuốc men không chữa dứt, áp dụng thêm phương pháp ngoại khoa này để phối hợp chữa trị thì kết quả sẽ càng hữu hiệu thấy rõ.

Hy vọng những vị có lòng từ tâm, thương yêu đồng loại, hãy vì sự đau khổ của chúng sinh mà phổ biến quyển sách hữu ích này đến tận tay nhiều người thì công đức vô vàn biết mấy.

Thiên Vận Giáp Tý Niên, ngày 12 tháng 2.

DIÊU TRÌ KIM MẪU

Đài Trung Thánh Thiên Đường

---o0o---

### **Sau Đây Là Nội Dung Mười Bí Quyết**

**Để Sống Khỏe và Trường Thọ Của Nam Cực Tiên Ông**

Quyển sách nhỏ Kiện khung Trường Thọ Thập Bí Quyết này chẳng qua chỉ là những phương pháp áp dụng trong vòng 10 phút đồng hồ để tự chữa một số bệnh tật thông thường. Trong vòng mười phút thôi, chúng ta có thể tự mình đã thông các huyết đạo quan yếu liên hệ.

Mười phương pháp vận động kinh mạch toàn thân này rất giản dị. Chúng ta có thể áp dụng tại bất cứ nơi chốn nào và thời điểm nào trong ngày cũng rất thích hợp nên rất tiện lợi cho mọi người trong mọi lứa tuổi. Chúng ta không cần phải mua sắm dụng cụ thể thao, không cần đóng học phí cho trường huấn luyện mà ở tại nhà hoặc tại văn phòng hay nơi làm việc cũng có thể tùy tiện thực tập trong vòng giây lát.

Mọi người trong chúng ta nếu muốn được sống khỏe, sống vui và sống trường thọ, xin hãy áp dụng các phương pháp dưỡng sinh này ngay từ bây giờ thì hiệu lực vô cùng hữu ích.

Các phương pháp châm cứu, áp chỉ, án ma trong y học cổ truyền Trung Quốc hoàn toàn dựa trên nền tảng lấy sự vận hành của kinh mạch làm chủ yếu. Tuy nhiên châm cứu quan trọng hơn và có tính cách chuyên khoa hơn. Do đó người áp dụng phương pháp này phải là những nhà y học chuyên nghiệp. Còn áp chỉ và án ma là thứ yếu, là phụ kiện, và trong dân gian ai cũng có thể học được để tự chữa bệnh cho chính mình hoặc cho chính người thân của mình. Tuy nhiên không phải vì thế mà kém phần công hiệu. Và lại, nếu chúng ta áp dụng thường xuyên mỗi ngày không những phòng chống được bệnh tật mà còn được khỏe mạnh, kéo dài được tuổi thanh xuân và trường thọ nữa. Khi nhức đầu thì mình trị nhức đầu, đau chân thì trị đau chân..., liên tục trấn áp bệnh tật không cho nó có cơ hội phát khởi thì thử hỏi sao mà không thể sống khỏe được.

Về vấn đề vận hành kinh mạch trong cơ thể của con người, chúng ta có thể phân chia làm mười bộ phận và vị trí khác nhau.

- 1.Mắt : Tình Minh Huyết và Thái Dương Huyết.
- 2.Tai : Phía sau ót có huyết Minh Thiên Cổ.
- 3.Mũi : Nghinh Hương Huyết.
- 4.Miệng : Phương pháp vận động của môi và răng.
- 5.Mặt : Tất cả các huyết đạo trên mặt.
- 6.Cổ : Phía trước và phía sau của cổ.
- 7.Ngực : Các kinh mạch tiếp cận ở phổi.
- 8.Tay : Hiệp Cốc Huyết, lòng bàn tay và lưng bàn tay.
- 9.Thắt lưng : Huyết Mạng Môn ở phía sau thắt lưng.
- 10.Chân : Huyết Túc Tam Lý.

Những huyết đạo trong mười bộ phận của cơ thể con người rất quan trọng và mỗi huyết phụ trách các nhiệm vụ khác nhau. Cho nên nếu hàng ngày chúng ta xoa bóp hay uốn nắn nó, làm cho nó được linh hoạt thì khả năng tiêu trừ bệnh tật rất cao. Giống như cơ thể của chúng ta, sau một ngày làm việc mệt

mỗi cũng cần phải được nghỉ ngơi bằng giấc ngủ và dùng ba bữa ăn để bồi dưỡng. Phương pháp áp chỉ hay ấn ma này rất dễ thực hành. Chỉ cần nhớ một điều là trước khi áp dụng, chúng ta phải xoa mười đầu ngón tay và lòng bàn tay cho nóng gọi là để cho có tĩnh điện rồi mới bắt đầu thực hành.

---o0o---

## **Phương Pháp Thực Hành**

1.-Mắt Và Thị Giác: Trong dân gian chúng ta thường nói, mắt là cửa sổ của tâm hồn, là cơ quan trọng yếu của con người giúp chúng ta trông thấy và phân biệt được mọi vật cụ thể ở chung quanh mình và trong phạm vi sinh hoạt. Chung quanh của mắt được bố trí các huyết đạo như sau: Tình Minh huyết, Ty Trúc Không huyết và Đòng Tử Giao huyết v.v...

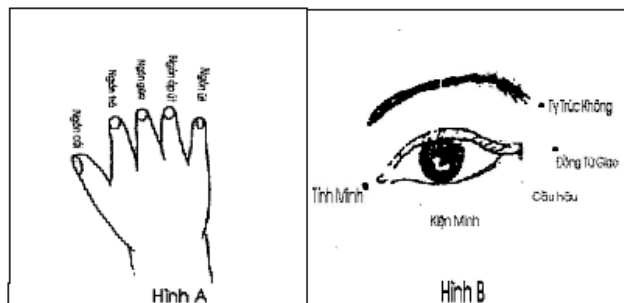
Những huyết đạo này có nhiệm vụ bảo vệ và dinh dưỡng cho mắt luôn luôn được khỏe mạnh và trong sáng. Cho nên hàng ngày chúng ta phải xoa nắn các huyết đạo này để cho nó lúc nào cũng linh hoạt nhờ máu huyết lưu thông điều hòa để nuôi dưỡng các thần kinh của mắt và thị giác. Nếu chúng ta kiên tâm áp dụng hàng ngày có thể chặn đứng được sự phát sinh của các chứng bệnh cận thị, viễn thị, loạn thị, đục nhân mắt và võng mô bị kết mạc. Ngoài ra phương pháp này cũng còn làm cho mắt trông lanh lẹ và có thần sắc.

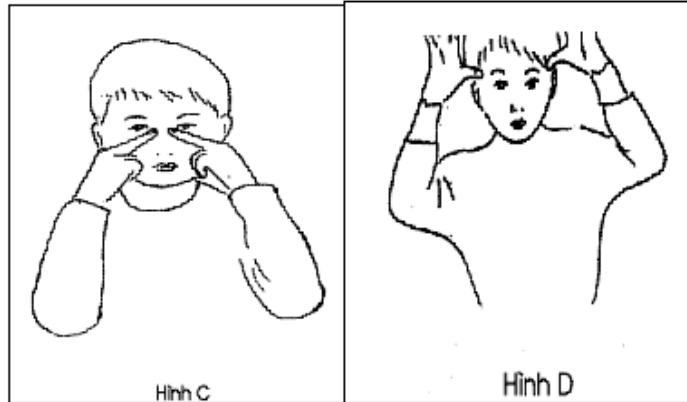
Đây là phương pháp xoa mắt theo lối áp chỉ. Hai bàn tay được xoa đi xoa lại nhiều lần làm cho nóng các ngón tay để phát sinh ra tĩnh điện. Sau đó dùng hai ngón giữa ấn lên Tình Minh Huyết của hai mắt, kéo vòng lên chân mày tới Ty Trúc Không Huyết, vòng xuống Đòng Tử Huyết và sau cùng trở lại Tình Minh Huyết coi như xoa được một vòng (Xem hình B và C). Sức mạnh ấn xuống trong lúc xoa mắt vừa phải, không quá mạnh mà cũng không quá yếu. Trong khi xoa, đôi mắt nhắm lại, sau khi xoa xong, không nên mở mắt liền mà phải tiếp tục nhắm mắt từ 30 giây đến một phút

Trong khi chưa mở mắt ra, chúng ta dùng đầu của hai ngón tay cái ấn lên huyết Thái Dương, di động vòng vòng trong một vòng tròn nhỏ, từ 21 tới 36 lần. (Xem hình D). Phương pháp này có thể làm cho tỉnh não sau khi làm việc mệt nhọc vì vận dụng trí óc nhiều và cũng chữa được chứng nhức đầu rất hay.

2.-Xoa Tai: Chung quanh tai của con người có rất nhiều huyết đạo (Hình E). Các huyết đạo này lại liên quan đến hầu hết các bộ phận trong cơ thể. Cho nên chỉ cần xoa bóp hai bên tai là có thể đã đánh thức sự vận hành của các cơ quan trong toàn thân. Cách xoa là áp hai lòng bàn tay vào tai, kẹp phần dưới của hai vành tai giữa hai ngón trỏ và ngón giữa rồi xoa theo cử động đưa lên đưa xuống từ 21 đến 36 lần. (Xem hình F). Sau khi xoa, toàn thân cảm thấy sáng khoái và ấm áp. Sau đó dùng hai bàn tay áp chặt để bịt kín hai lỗ tai lại. Các ngón tay hướng về phía sau và bọ lấy sau ót. Ngón trỏ đè lên ngón giữa, dùng sức bật ngón trỏ ấn mạnh xuống từ 21 đến 36 lần. Vì hai lỗ tai đã bị bịt kín, nên chúng ta nghe được âm thanh phát xuất như tiếng trống mà các môn sinh bên Đạo Gia gọi là Minh Thiên Cô. Âm thanh này giúp cơ thể trì hoãn sự lão hóa, trị được chứng ù tai và chữa được bệnh cao huyết áp.(Hình G).

3.-Xoa Mũi: Dọc theo sống mũi có các huyết đạo Tình Minh, Tiểu Nghinh Hương, Tỳ Thông và huyết Nghinh Hương (Xem hình H). Phương pháp này có thể chữa được các chứng bệnh về mũi như nghẹt mũi, viêm mũi và chảy mũi v.v...Mỗi ngày chỉ cần xoa mũi hai lần có thể giảm bệnh và đồng thời tinh thần cũng được minh mẫn. Vì những người bị bệnh mũi, tinh thần không được tỉnh táo, hay lừ đừ, trí nhớ kém, không thể tập trung tinh thần nên học bài lâu thuộc. Chỉ cần chữa cho mũi được thông thì tinh thần và trí nhớ sẽ hồi phục lại như xưa.





Trước hết chúng ta dùng hai ngón tay giữa cọ xát lại với nhau đến khi nóng lên, rồi đặt hai ngón tay này lên hai bên mũi xoa lên xoa xuống. Xoa lên đến điểm cao nhất là huyệt Tình Minh và thấp nhất là huyệt Nghênh Hương (xem hình I). Cử động từ 21 đến 36 lần. Mỗi lần cử động là kể luôn hai động tác xoa lên và xoa xuống.

4.- Xoa Miệng: Miệng gồm môi và răng. Môi thì gồm có môi trên và môi dưới. Môi trên có huyệt Hòa Giao và môi dưới có huyệt Thừa Tương (Hình J). Kích động hai huyệt này giúp chúng ta ngừa được các chứng cảm mạo, sung nướu và chảy máu răng. Thực hành bằng cách đặt môi trên và môi dưới ở giữa hai ngón tay trỏ và ngón tay giữa, rồi kéo qua kéo lại theo cử động chiều ngang (Hình K). Mỗi lần xoa như vậy từ 21 đến 36 cử động. Xong rồi chúng ta cắn răng nghe cọc cọc từ 21 đến 36 lần. Phương pháp này là một cách dưỡng sinh hữu hiệu do các môn sinh Đạo Gia đã thực hành từ thuở xa xưa để duy trì sức khỏe. Phần đông người ta bắt đầu từ 60 tuổi trở lên, răng cỏ ít nhiều cũng bị lung lay hay bị rụng. Tuy nhiên các vị Đạo Gia ở Trung Quốc đã thực hành phương pháp cắn răng như thế. Họ coi như là một thứ công phu để giữ cho răng được bền vững, nên có người đã già mà răng vẫn còn đầy đủ và rắn chắc.

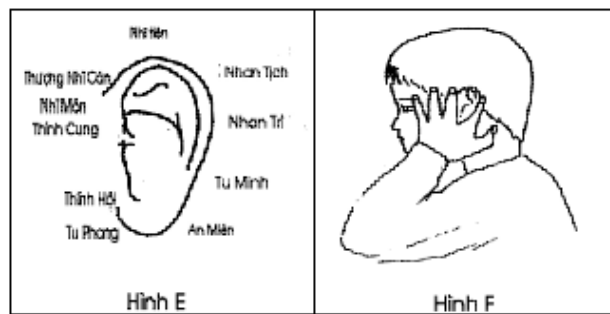
5.- Xoa Mặt: Trên mặt có rất nhiều huyệt đạo liên quan đến nhiều bộ phận trong cơ thể của con người như Thừa Khấp, Tứ Môn, Thần Giao, Quan Giao, Địa Thực và Đại Nghinh (Xem hình L). Xoa mặt không những kích động sự tuần hoàn của máu điều hòa đến tận các mao huyết quản. Do đó dung nhan được hồng hào, tươi nhuận và kéo dài được tuổi thanh xuân. Ngoài ra nó còn làm cho một số cơ quan khác trong cơ thể vận hành linh hoạt, trợ giúp sức mạnh cho ngũ tạng lục phủ.

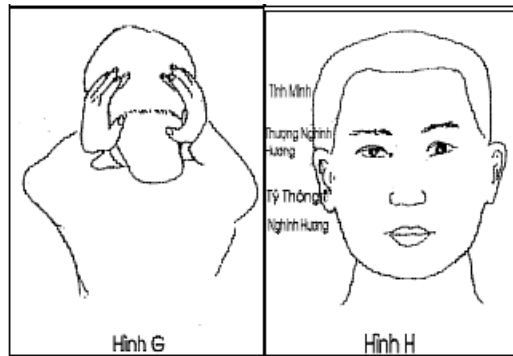


Đặt hai bàn tay và các ngón tay lên mặt ở hai bên mũi. Lòng bàn tay hướng vào trong, tiếp xúc với da mặt (Hình M). Xoa lên xoa xuống từ 21 đến 36 lần. Tiếp tục áp dụng phương pháp này trong vài tháng sẽ thấy công hiệu phi thường. Nhất là đối với phụ nữ, các mụn nhọt và tàn nhan sẽ dần dần phai nhạt vì máu huyết đã được lưu thông điều hòa và các tuyến mồ hôi lâu nay bị bế tắc sẽ có cơ hội tái hoạt động và bài tiết các chất cặn bã ra ngoài để da được sạch sẽ và trơn láng.

6.- Xoa Bóp Cổ: Cổ là cơ quan trung gian nối tiếp giữa não bộ ở đầu và các dây thần kinh cùng huyết mạch đi khắp cơ thể. Khí quản, thực quản, động mạch, tĩnh mạch đều thông thương ngang qua cửa ải này. Phía sau của cổ có đến 12 kinh mạch, trong đó có Túc Thái Dương Bàng quang kinh, Thủ Thiếu Dương Tam Tiêu kinh, Túc Thiếu Dương Đả kinh v.v... điều khiển cử động và sự vận hành các bộ phận trong cơ thể. Ngần ấy công việc đủ biết cổ quan trọng như thế nào. Những học sinh và sinh viên vận dụng trí não quá nhiều, cảm thấy mệt mỏi không muốn đọc sách thêm nữa, có thể xoa bóp ở phía sau cổ, sẽ thấy tinh thần sảng khoái và minh mẫn trở lại. Xoa cổ cũng là một động tác nhằm kích động sự hưng phấn của não bộ, làm cho tinh thần được phấn khởi.

Cách xoa là dùng bàn tay trái bóp nhẹ lên phía trước cổ, đặt cổ giữa gọng kềm của ngón tay cái và 4 ngón tay khác còn lại; ngón cái bên trái, còn ngón trỏ và 3 ngón kia thì ở bên mặt (Hình N). Xoa bóp bằng cách kéo từ trên xuống dưới từ 21 đến 36 lần động tác. Sau đó dùng lòng bàn tay mặt ôm sau cổ lên chí ốt. Xoa bóp cũng bằng cách kéo từ trên xuống dưới từ 21 đến 36 lần (Hình O).





7.- Xoa Bóp Ngực: Ngực là cơ quan tiếp cận với các tạng phủ bên trong của thân thể. Tuy nhiên xoa ngực gặp phải khó khăn hơn những động tác khác vì tất cả mọi người đều mặc áo, và người ta không thể tùy tiện cởi áo trước mặt mọi người. Đối với nam giới, chúng ta có thể dùng hai lòng bàn tay đặt lên ngực trái và ngực phải rồi xoa bóp theo cử động lên xuống. Riêng đối với nữ giới, không cần cởi áo. Chỉ cần đặt hai lòng bàn tay lên ngực và cũng xoa lên xoa xuống, lòng ngực và phổi sẽ cảm thấy thoải mái, kích động sự vận hành của kinh mạch và các huyết đạo liên quan đến các bộ phận khác được thông thương như bao tử, ruột non, ruột già, gan, thận, tim, phổi v.v... Riêng đối với thai phụ, áp dụng phương pháp này, sau khi sanh sẽ có rất nhiều sữa cho con bú.

8.- Xoa Tay: Phương pháp xoa tay rất giản dị và rất dễ thực hành; đi, đứng, nằm, ngồi gì đều có thể xoa được nên rất tiện lợi.

Trước hết dùng hai lòng bàn tay ma sát lại với nhau đến khi thấy nóng. Rồi dùng lòng bàn tay phải xoa lên lưng bàn tay trái từ 21 đến 36 lần. Sau đó đổi thế, dùng bàn tay trái xoa lên lưng bàn tay phải cũng theo cử động lên xuống, và cũng từ 21 đến 36 lần (Hình P).

Xong động tác xoa lưng bàn tay, đến lượt xoa cổ tay. Dùng lòng bàn tay mặt nắm lấy cổ tay trái và xoa bằng cách kéo lên kéo xuống. Sau đó đổi thế dùng bàn tay trái nắm cổ tay mặt và xoa lên xoa xuống. Mỗi bên xoa từ 21 đến 36 lần động tác (Hình Q).

Động tác xoa tay này tuy rất đơn giản, nhưng công hiệu vô cùng. Vì trên tay có những huyết đạo sau đây: Thủ Thái Âm Phế Kinh (liên quan đến phổi), Thủ Dương Minh Đại Trường Kinh (liên quan đến ruột già), Thủ Thái Âm Tâm Kinh (Tim), Thủ Thái Dương Tiểu Trường Kinh (ruột non)... Vì chúng ta chỉ học cách thực hành, nên không cần đi sâu vào chi tiết các huyết đạo phân bố như thế nào. Thực ra các huyết đạo trên tay đóng vai trò vô cùng

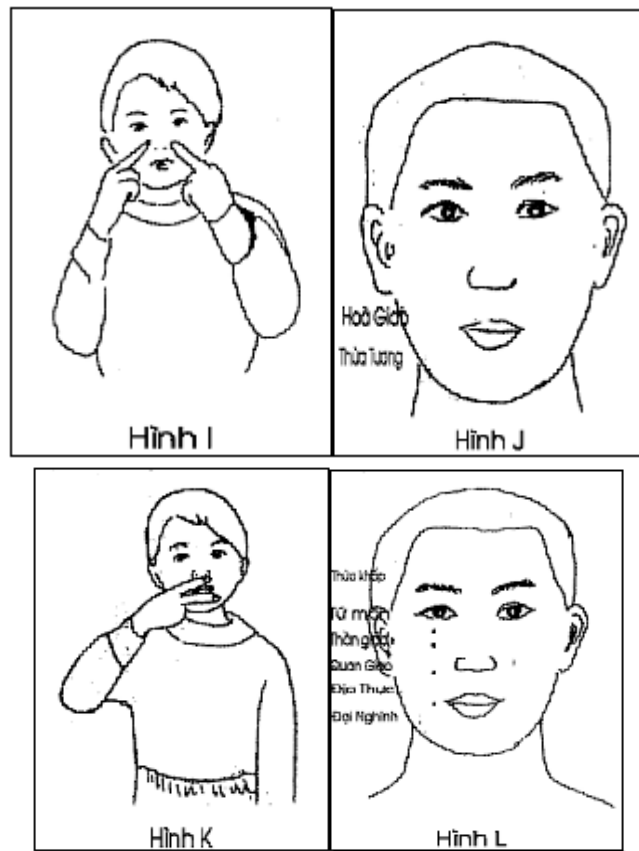
quan trọng trong việc bảo trì sức khỏe của con người. Rất tiếc có nhiều người không hề quan tâm đến lối chữa trị thông thường nhưng rất hữu hiệu này mà chỉ cầu cạnh vào thuốc men mà thôi.

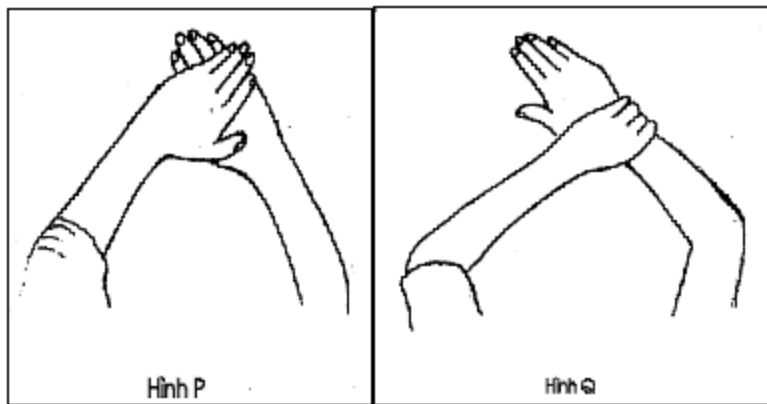
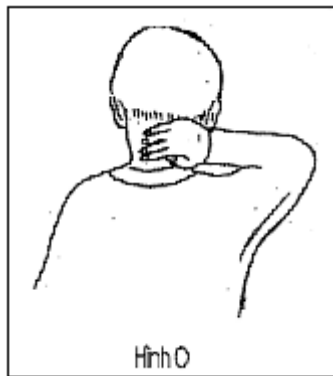
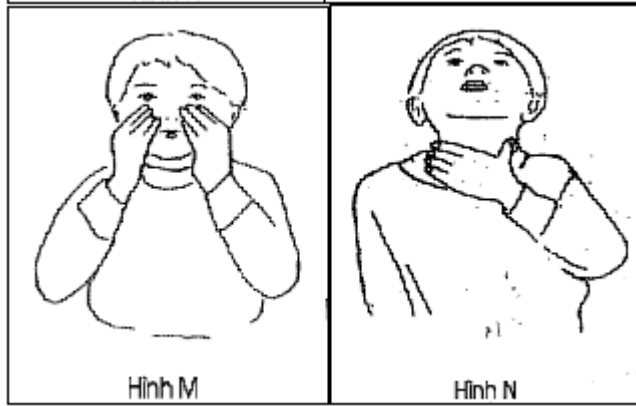
9.- Xoa Bóp Thất Lưng: Thất lưng là nơi có rất nhiều huyết đạo chủ yếu như Luyệt Khu, Mệnh Môn, Dương Quang v.v...(Hình R). Hàng ngày cần phải xoa bóp khu vực quan trọng này để cho nó ấm lên, thì máu huyết sẽ lưu thông điều hòa làm cho thận, gan, ruột...đều được khỏe mạnh. Đặc biệt cách xoa bóp này cũng làm cho cột xương sống linh hoạt, Tủy sống là nơi tạo ra máu huyết cho cơ thể, là tổng bộ của hệ thần kinh. Dùng hai bàn tay xoa với nhau cho thật nóng, úp lòng bàn tay lên hai bên xương sống và ngang thất lưng, xoa lên xoa xuống cho thất lưng nóng lên, từ 21 đến 36 động tác. Xoa như vậy thường xuyên mỗi ngày từ hai hoặc ba lần sẽ trị được chứng đau lưng rất hay. Tuy thuốc trị đau lưng nhanh chóng hơn, nhưng nó có tính cách nhất thời. Còn trị đau lưng bằng cách xoa bóp mỗi ngày như vậy bệnh sẽ không tái phát mà còn ngừa được nhiều chứng bệnh khác phát sinh.

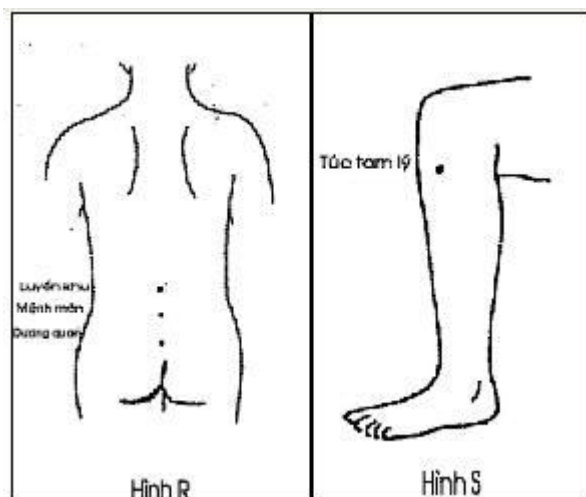
10.- Xoa Bóp Chân: Chân có hai nơi quan trọng cần phải xoa bóp mỗi ngày. Đó là xương đầu gối và huyết Túc Tam Lý cách nắp xương đầu gối 25cm. (Hình S) và ở mặt trước của ống quyển (ống chân). Theo y lý Đông Phương, đầu gối là nơi phát xuất ra các bệnh phong thấp, đau khớp xương và là trung khu gây cho xương bị lão hóa. Để phòng ngừa các bệnh tật này thường xảy ra cho người trọng tuổi, hàng ngày chúng ta phải xoa bóp nó thì bảo đảm xương cốt rắn chắc, vững vàng không thua sức lực của thời niên thiếu là bao nhiêu.

Trước hết là xoa bóp xương đầu gối. Phương pháp thực hành là ngồi trên một chiếc ghế thật vững. Đặt hai lòng bàn tay lên trên hai đầu gối. Tay trái đặt lên trên gối trái, tay phải đặt trên gối phải. Rồi bắt đầu xoa đầu gối theo động tác vòng tròn, cũng từ 21 đến 36 lần. Sau đó xoa huyết Túc Tam Lý ở ống chân. Túc Tam Lý có nghĩa là đi bộ ba cây số. Từ đó chúng ta thấy rằng mọi sự đi đứng của con người đều nhờ ở lực của huyết Túc Tam Lý. Bởi thế, ở Trung Quốc thời xưa, phân đông khi dự định đi bộ đường xa, người ta thường châm cứu huyết Túc Tam Lý để đi đường ít bị mỏi mệt. Ngoài ra đối với những người ăn uống khó tiêu hóa, thận suy, hàng ngày năng xoa bóp huyết đạo này, bảo đảm ăn uống biết ngon và tiêu hóa bình thường trở lại, không còn lo lắng về bệnh bao tử và đường ruột nữa. Để thực hành, chúng ta ngồi trên ghế, dùng hai bàn tay xoa huyết này theo chiều lên xuống, mỗi lần là 36 động tác.

Tóm lại, trên đây là mười bí quyết xoa bóp huyết đạo để thân thể được khỏe mạnh và sống trường thọ. Mỗi ngày chúng ta chỉ cần bỏ ra khoảng 10 đến 15 phút để thực hành phương pháp này liên tục càng lâu ngày, chúng ta sẽ cảm thấy sức khỏe có chiều hướng tiến bộ, ít bệnh tật và yêu đời hơn. Đặc biệt đối với người trọng tuổi, vào mùa lạnh, cần quan tâm đến việc xoa bóp huyết đạo nhiều hơn. Không phải ở trong nhà có máy sưởi, mặc áo ấm là có thể chống lạnh đầy đủ. Chống lạnh bằng cách này, thân thể co rút, không hoạt động dễ gây ra nhiều loại bệnh tật. Điều cần yếu chúng ta phải tập thể dục, đi bộ và xoa bóp huyết đạo thì sự chống lạnh của cơ thể mới có tính cách tự nhiên và còn đề phòng được bệnh tật phát sinh nữa.







---o0o---

## **Bài II: Đạt Ma Dịch Cân Kinh**

(Nguyên bản Việt ngữ của Bác sĩ Lê Quốc Khánh

đăng trong nhật báo Người Việt ở Hoa Kỳ)

Bài này được đăng trên nhật báo Người Việt lần đầu vào ngày 17 tháng 11 năm 2000. Tiếp theo trên số báo ra ngày 24 tháng 2 mới đây cũng đăng thêm bài Kinh nghiệm Tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh. Nay do sự yêu cầu của nhiều độc giả, chúng tôi in lại bài đầu tiên về Dịch Cân Kinh để độc giả tiện tra cứu và tìm hiểu thêm.

Lời thưa : Sau khi đọc lần đầu tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh, tôi chỉ mỉm cười, không mấy tin tưởng vì thấy phương pháp chữa trị những bệnh nan y một cách dễ dàng và quá đơn giản.

Tôi cũng xin tự giới thiệu để quý vị thấy rằng tôi đã được đào tạo và phục vụ Tây y qua nhiều thời kỳ. Đến nay tôi đã có bốn mươi chín năm y nghiệp, đã từng làm việc trong các bệnh viện Quân và Dân Y lớn nhất nhì trong nước Việt Nam Cộng Hòa, đã từng làm việc với người Pháp, Mỹ và Phi Luật Tân; đã từng là cộng sự viên của Bác sĩ Đinh văn Tùng, nghiên cứu chữa trị binh ung thư qua phẫu thuật (1936-1965). Tôi muốn nói rằng tôi có lý do để tin tưởng Tây y là một ngành khoa học có nhiều thành tích đáng tin cậy trong việc bảo vệ sức khỏe của con người. Cũng vì vậy mà tôi gần như có thái độ thờ ơ khi tiếp nhận Đạt Ma Dịch Cân Kinh.

Thế rồi một hôm, có người bạn cùng tuổi với tôi (sinh năm 1932) đi xe đạp ghé thăm. Tôi được nghe anh kể là anh đã khám bệnh ở Bệnh viện Chợ Rẫy, qua các xét nghiệm y khoa tối tân và các bác sĩ đã định bệnh cho anh:

- Ung thư gan

- Lao thận.

Anh thấy hoàn toàn thất vọng. Vì nếu vấp phải một trong hai chứng bệnh ấy cũng đủ chết rồi, huống chi mắc cả hai chứng bệnh nan y cùng một lúc. Cuối cùng anh có được tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh. “Cái phao mà anh đã níu được khi đang chới với giữa biển khơi”. Anh cố gắng tập, kiên trì thực hiện theo đúng tài liệu, và kết quả là anh đã thắng bệnh tật. Hiện nay anh sống khỏe mạnh bình thường, làm việc hót tóc, có khi anh phải đứng hàng giờ để làm công việc, thế mà anh vẫn bình thường như bao người khác. Từ đó đến nay, đã bốn năm, anh vẫn tập đều đặn. Nhìn tư thế và sắc diện, không ai nghĩ là anh đã mắc phải bệnh nan y. Thỉnh thoảng anh đi xe đạp đến thăm tôi. Cũng từ đó, tôi chú tâm nghiên cứu Dịch Cân Kinh. Đầu năm 1986, tôi đã truyền đạt tài liệu này cho một người bạn trẻ bị bệnh lao phổi, không được điều trị đúng cách vì hoàn cảnh bản thân cũng như xã hội vào thập niên 80. Cuối cùng anh đã gầy guộc chỉ còn có 32kg trong cơ thể suy nhược, đã mấy lần cứ tưởng là không qua khỏi. Và anh đã vớt vát chút hy vọng còn lại, anh đã tập Yoga. Kết quả cơ thể có phần nào phục hồi nhưng vẫn yếu đuối. Suốt mùa Đông, anh vẫn không ra khỏi nhà, nhìn sắc diện, vẫn lộ những nét bệnh hoạn.

Sau khi nhận được tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh, anh đã cố gắng kiên trì luyện tập, thời gian đầu bạn tôi cũng gặp những phản ứng như ghi trong tài liệu. Dần dần anh qua được bước đầu vất vả, và gần cuối năm 1986, sau bốn tháng luyện tập, anh đã ho tống ra một khối huyết cứng to bằng trứng chim cút, và sau đó anh từ từ hồi phục sức khỏe, da dẻ hồng hào, vẻ mặt vui tươi, và mãi đến nay anh vẫn giữ được sắc thái của người bình thường không bệnh hoạn.

Một trường hợp khác, bạn tôi, sinh năm 1931, bị bệnh Parkinson đã bốn năm nay, đã chữa trị Đông, Tây y, thuốc gia truyền và nhân điện...Lẽ dĩ nhiên là bệnh không khỏi. Vì bệnh Parkinson cho đến nay, loài người vẫn bó tay.

Sau khi nghiên cứu và luyện tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh, bạn tôi cũng gặp phản ứng như ghi trong tài liệu. Tuy vậy, anh vẫn kiên trì tập đều đặn. Tuy hiện nay bệnh Parkinson không lành hẳn, song bệnh được ngăn chặn giới hạn ở mức chỉ rung có hai bàn tay. Còn các khớp, nhất là khớp tay và chân, vẫn cử động bình thường, không gặp một khó khăn trở ngại nào mà lẽ ra, đúng theo các triệu chứng điển hình, thì bệnh càng lâu, các khớp bị cứng và hạn chế cử động cho đến một lúc nào đó sẽ bị cứng khớp, không cử động được nữa. Bệnh kéo dài bốn năm nay nhưng anh vẫn sinh hoạt bình thường, có nghĩa là bệnh bị ngăn chặn ở một mức độ có thể chấp nhận được.

Một trường hợp nữa là một anh bạn sinh năm 1930 bị béo phì, cao huyết áp, rối loạn tiêu hóa kinh niên. Từ hơn ba mươi năm nay, anh đã dùng vô số thuốc Đông, Tây y và châm cứu nhưng vẫn quanh quẩn hết chứng này đến tật khác, không ngày nào vắng thuốc. Anh đã tiếp nhận Dịch Cân Kinh, và sau thời gian tập luyện cũng có những phản ứng như đã ghi trong tài liệu, và sau đó, anh phục hồi sức khỏe, nhất là rối loạn tiêu hóa không còn nữa, ít khi phải dùng thuốc trị cao huyết áp. Anh ca ngợi Dịch Cân Kinh là môn thuốc trị bá bệnh.

Qua bốn trường hợp mà tôi đã theo dõi hai năm nay, chưa phải là nhiều, tôi đã phải công nhận Đạt Ma Dịch Cân Kinh là một phương pháp chữa được nhiều bệnh hiểm nghèo mà hiện nay Tây y nhiều khi phải bó tay.

Đọc qua tài liệu Dịch Cân Kinh, chúng ta thấy vấn đề kỹ thuật luyện tập không có gì khó khăn, rất dễ tập. Điều cần nhấn mạnh ở đây là ý chí, quyết tâm, kiên trì và thường xuyên. Nếu vượt qua được những điều này, tôi tin chắc rằng chúng ta sẽ gặt hái được những kết quả mỹ mãn.

Năm 1943, khi giảng lớp Quân y Khóa 1, Phân khu Bình Trị Thiên và Trung Lào, thầy tôi, Bác sĩ Bùi Thiện Sự đã nói: “Nghề nghiệp của chúng ta có nhiệm vụ cao cả là phụng sự và làm vui đi những đau khổ của nhân loại”. Để ghi nhớ lời dạy ấy của Thầy, tôi nguyện truyền đạt cho bất cứ ai, những gì mà tôi nghĩ sẽ giúp ích được cho mọi người.

Bây giờ tập tài liệu Đạt Ma Dịch Cân Kinh đối với tôi là một phương thuốc quý giá giúp cho đời. Tôi đã hồi hận về nỗi thờ ơ của mình buổi ban đầu, khi mới tiếp nhận tài liệu này.

Miền Đông ngày 7 tháng 3 năm 1997



Bác sĩ Lê Quốc Khánh

---o0o---

## **Đạt Ma Dịch Cân Kinh**

Năm 917 (sau Tây lịch), Đạt Ma Tổ Sư Ấn Độ sang Trung Quốc thuyết pháp và truyền giáo, sau ở lại Trung Sơn, Hà Nam, xây dựng chùa Thiếu Lâm, đã có nhiều đệ tử nhập môn học Phật để mai sau đi truyền giáo. Ông nhận thấy nay đem một tín ngưỡng đi truyền tụng có khi trái với tín ngưỡng của dân bản xứ, dễ xảy ra xung đột. Do vậy các đệ tử của ông vừa lo học lý thuyết Phật Pháp vừa phải luyện võ để tự vệ (Môn phái Thiếu Lâm xuất hiện và tồn tại đến ngày nay).

Nhiều người xin nhập môn nhưng thể lực kém, không thể luyện võ được, Tổ Sư bèn truyền đạt một phương pháp luyện tập được gọi là Đạt Ma Dịch Cân Kinh để chuyển biến thể lực yếu kém thành mạnh khỏe. Cách tập đơn giản nhưng hiệu quả to lớn vì tiêu trừ được các bệnh tật hiểm nghèo.

Ngày nay người ta nghiên cứu là phương pháp này chữa được rất nhiều bệnh, ngay cả bệnh ung thư cũng khỏi và bây giờ người ta áp dụng lý thuyết khí huyết của Đông y để chứng minh. Sức khỏe của con người liên quan chặt chẽ với khí huyết, về điều này thì ta thấy rõ ràng.

Trong Đông y, cái gọi là huyết thì không thể hạn chế và tách ra từng mạch như máu loãng hay đặc, hồng cầu nhiều hay ít, sắc tố như thế nào...mà nghiên cứu, mà dùng cách nhìn nhận toàn diện của quá trình sinh lý và quá trình tuần hoàn của huyết mà xem xét. Theo Đông y, mọi khi khí huyết không thông là tất kinh lạc, do vậy các phế vật trong cơ thể cần thải mà không thải ra được. Vì máu lưu thông chậm, nên các chất keo, dịch, gân và các chất khô... không đủ nhiệt năng nên công năng của máu giảm sút không thể thải được những chất cần thiết trong cơ thể ra ngoài.

Luyện Dịch Cân Kinh, tay vẩy đúng phép, miệng, dạ dày mở, máu mới sinh ra nhiệt năng đầy đủ, làm các vật chèn ép mạch thẳng bằng trong cơ thể bị xóa bỏ thì mới khỏi bệnh.

Vậy theo Dịch Cân Kinh, cơ hoành lên xuống dễ dàng, ruột, dạ dày, thận tiếp được khí nên gây được tác dụng hưng phấn. Khi chức năng của máu

tăng, thì giúp được việc tổng cự nghinh tân tốt, khí huyết thăng bằng là khỏi bệnh. Một số người sau đây đã luyện tập Dịch Cân Kinh có hiệu quả:

- Cụ Quách Chu, 78 tuổi, phát hiện u ở não và ở phổi. Luyện tập ngày ba buổi. Mỗi buổi 1800 lần. Tập đều sau ba tháng thì tan khối u và khỏi bệnh.

- Ông Trương Công Phát, 43 tuổi, phát giác ung thư máu, luyện tập Dịch Cân Kinh ngày 3 buổi, mỗi buổi 4800 lần (có dùng dưỡng tâm can), sau ba tháng khỏi bệnh. Đã ba năm nay vẫn khỏe mạnh.

- Cụ Từ Mạc Đỉnh, 60 tuổi, ung thư phổi, và bán thân bất toại. Luyện tập sau 3 tháng thì hết bán thân bất toại, kiểm tra khối u cũng tan mất.

Nguyên nhân bệnh ung thư trên thế giới đang bàn cãi, ngay thuốc dưỡng tâm can cũng không phải là thuốc đặc hiệu chữa trị mà là giúp tim hoạt động tốt để thải chất độc.

Vì quá trình sinh lý cơ thể của con người là một quá trình phát triển, nó mang một nội dung đấu tranh rất phức tạp giữa cái sống và sự chết. giữa lành mạnh và bệnh tật, giữa già hạp và trẻ dai. Nhưng kết quả cuộc đấu tranh là các nhân tố nội tại quyết định chứ không phải do hoàn cảnh bên ngoài.

Vậy cơ thể con người là một chỉnh thể hoạt động. Trong vận động các lực phủ ngũ tạng đều dựa vào nhau tức là tương sinh, ức chế lẫn nhau tức là tương khắc. Nhưng khí huyết có tác dụng đến khắp tất cả các lực phủ ngũ tạng, cho nên việc phát sinh bệnh ung thư cũng do khí huyết lưu thông không chu đáo mà ra. Đông y đã xác định là cuộc đấu tranh của cơ thể với bệnh ung thư là một cuộc đấu tranh nội bộ ở trong cơ thể con người. Từ đó mà xây dựng quan điểm cho rằng bệnh ung thư là bệnh chữa được.

Đương nhiên bệnh tật là do sự trì trệ khí huyết mà nó làm cho hao tổn thêm khí huyết. Vậy công việc luyện tập cho khí huyết thay đổi là tự chữa được bệnh. Từ đó mà tạo được lòng tin vững chắc của người bệnh đối với việc tự chữa được bệnh ung thư, để tập trung tinh thần và ý chí đầy đủ để luyện tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh, vì phương pháp này thay đổi và tăng cường khí huyết. Nó cũng chữa được bệnh trĩ nội và trĩ ngoại. Ông Hà Thúc Nguyên bị trĩ nội và chứng đầy bụng, chỉ tập một tháng là khỏi. Luyện tập Dịch Cân Kinh thấy ăn tốt ngủ ngon là việc phổ biến tốt, đã làm tăng sức khỏe các bệnh nhân nói chung và chữa được nhiều chứng bệnh như : suy nhược thần

kinh, cao huyết áp, bệnh tim các loại, bán thân bất toại, bệnh thận, hen suyễn, lao phổi, trúng gió méo mồm và lệch mắt.

Đông y cho rằng vấn đề cơ bản của bệnh tật là do khí huyết (âm, dương) mất thăng bằng mà sanh ra. Luyện Dịch Cân Kinh là giải quyết vấn đề này. Nên đối với đa số các loại bệnh, nhất là bệnh mãn tính đều có thể chữa được cả.

## Phương Pháp Luyện Tập Dịch Cân Kinh

Đầu tiên là nói về tư tưởng:

Phải có hào khí, nghĩa là có quyết tâm luyện tập cho đến nơi đến chốn, vững vàng, tin tưởng, không vì lời bàn ra tán vào mà chán nản bỏ dở.

Phải lạc quan, không lo sợ đang mang bệnh mà mọi người gọi là hiểm nghèo, phải tin tưởng rằng mình sẽ thắng bệnh do việc luyện tập Dịch Cân Kinh.

Tư Thế Luyện Tập :

1.Lên không xuống có: Trên phải không, dưới nên có. Đầu treo lơ lửng, miệng không hoạt động, bụng phải mềm, lưng thẳng, thắt lưng mềm dẻo, hai cánh tay phải vẩy, cùi chỏ thẳng và mềm, cổ tay mềm, hai bàn tay ngửa ra phía sau xòe ra như cái quạt. Trong khi vẩy, hậu môn phải thót, gót chân lỏng, hậu môn phải chắc, bàn chân phải cứng, các ngón chân bám chặt như bám trên đất trơn. Đây là những quy định cụ thể của các yêu cầu cơ bản khi tập luyện Dịch Cân Kinh.

2.Dựa theo yêu cầu này, khi tập vẩy tay thì cơ hoành trở lên phải giữ cho được trống không, buồng lỏng, thanh thoi, đầu không nghĩ ngợi lung tung, chỉ chú ý vào việc luyện tập. Xương cổ buồng lỏng để có cảm giác như đầu treo lơ lửng, mồm giữ tự nhiên, không mím môi, ngực trên buồng lỏng để phổi tự nhiên. Hai cánh tay để tự nhiên giống như hai mái chèo gắn vào vai. Từ cơ hoành trở xuống phải giữ cho chắc đủ sức căng, bụng dưới thót vào, hậu môn nhích lên, mười ngón chân bám sát mặt đất, gót chân để phẳng lên mặt đất. Bắp chân trong trạng thái căng thẳng, xương sống thẳng như cây gỗ. Khi vẩy tay nhớ nhẩm câu: “Lên có xuống không”. Nghĩa là lấy sức vẩy tay về phía sau (lên), khi tay trả lại phía trước là do quán tính, không dùng sức đưa tay ra phía trước (xuống).

3. Trên ba dưới bảy : Là phần trên để lỏng độ ba phần khí lực, phần dưới lấy gân sức độ bảy phần khí lực. Vấn đề này quán triệt đầy đủ thì hiệu quả sẽ tốt.

4. Mắt nhìn thẳng : không nghĩ ngợi gì cả, miệng nhắm đếm số lần vẩy.

Các bước tập cụ thể như sau :

a) Đứng hai bàn chân bằng khoảng cách hai vai.

b) Hai cánh tay duỗi thẳng theo vai, các ngón tay xòe thẳng, lòng bàn tay quay ra phía sau.

c) Bụng dưới thót lại, lưng thẳng. Bụng trên co lại, cổ để lỏng, đầu và miệng bình thường.

d) Các đầu ngón chân bám trên mặt đất, gót sát đất, bắp chân và đùi chân căng thẳng.

e) Hai mắt chọn một điểm ở đằng xa làm mục tiêu để nhìn, không nghĩ ngợi lung tung, luôn chú ý vào các ngón chân đang bám đất. Đùi và bắp chân cứng. Thót hậu môn thật chặt và nhắm đếm.

f) Dùng sức vẩy hai tay về phía sau, khi trả hai bàn tay về phía trước, chú ý để nó buông theo quán tính, tuyệt đối không dùng sức. Tuy nhiên chân vẫn lấy gân cứng lên, hậu môn vẫn thót và co lại không lơ lả.

g) Vẩy tay từ 200, 300, 400, 500, 600, 700 lần, dần dần tăng lên đến 1800 lần vẩy (tương đương với 30 phút).

h) Phải có quyết tâm đều đặn tập trung vào sự luyện tập, không nên nóng, tập nhanh, tập nhiều vì dục tốc bất đạt. Nhưng cũng không nên tùy tiện, bữa tập nhiều, bữa tập ít hoặc nghỉ tập, vì như vậy sẽ làm mất lòng tin trong sự luyện tập, khó có hiệu quả.

Bắt đầu tập luyện, không nên làm tổn thương các ngón chân (Sau mỗi buổi tập, vuốt ve các ngón chân mỗi ngón chín lần). Nôn nóng muốn khỏi bệnh này mà dùng nhiều sức sẽ không đem lại kết quả. Có quyết tâm nhưng phải từ từ tiến dần mới đúng cách và kết quả tốt. Nếu tinh thần không tập trung,

tư tưởng phân tán thì khí huyết loạn xạ, và không chú ý đến “trên nặng dưới nhẹ” là sai hỏng.

Khi đã vẫy tay đến 600 lần trở lên thì thường hay có trung tiện (đánh giấm), hắt hơi và hai chân nhúc nhích, toát mồ hôi, mặt nóng bừng..... chỉ là hiện tượng bình thường, đừng lo ngại. Trung tiện và hắt hơi là do nhu động của đường ruột tăng lên đẩy mạnh cơ năng tiêu hóa. Chân mỏi là do khí huyết dồn xuống cho hợp với vũ trụ là “Thiên khinh Địa trọng” (Trên nhẹ dưới nặng), đây là quy luật sinh hợp với vũ trụ: Thiên khinh Địa trọng.

Sở dĩ bệnh gan là do khí huyết của tạng gan không tốt gây nên khi bị tích lũy làm cho gan khó bài tiết. Do đó ảnh hưởng đến ống mật và cả tỳ vị. Luyện Dịch Cân Kinh có thể giải quyết được vấn đề này, nếu sớm có trung tiện là kết quả tốt.

Về bệnh mắt, luyện Dịch cân kinh là có thể khỏi chứng đau mắt đỏ với các chứng đau mắt thông thường, cận thị, thậm chí chữa được cả chứng đục thủy tinh thể. Trong nội kinh có nói mắt nhờ huyết mà nhìn được. Khi khí huyết không dẫn đến được các bộ phận của mắt thì thường sinh ra các bệnh tật của mắt.

Đôi mắt là bộ phận của thị giác và cũng là bộ phận quan trọng của cơ thể.

### Những Phản Ứng Khi Luyện Tập Dịch Cân Kinh

Khi luyện tập, cơ thể có những phản ứng nhưng tất cả đều là hiện tượng thải bệnh, không nên lo nghĩ. Sau đây là 34 phản ứng thông thường và còn nhiều phản ứng khác không kể ra hết được.

- 1) Đau buốt
- 2) Tê dại,
- 3) Lạnh,
- 4) Nóng,
- 5) Đầy hơi,
- 6) Sung,
- 7) Ngứa,
- 8) Ưa nước giải,
- 9) Ra mồ hôi,
- 10) Cảm giác như kiến bò,
- 11) Giật gân, Giật thịt ,

- 12) Đầu khớp xương có tiếng kêu lụp cụp,
- 13) Cảm giác máu chảy dồn dập
- 14) Lông tóc dựng đứng
- 15) Âm nang to lên
- 16) Lưng đau
- 17) Máu mắt, mi giật
- 18) Đầu nặng
- 19) Hơi thở nhiều, thở dốc,
- 20) Nấc,
- 21) Trung tiện,
- 22) Gót chân nhức như mung mủ,
- 22) Gót chân nhức như mung mủ,
- 24) Đau mỏi toàn thân,
- 25) Da cứng, da chân chai rụng đi,
- 26) Sắc mặt biến đi,
- 27) Huyết áp biến đổi,
- 28) Đại tiện ra máu,
- 29) Tiểu tiện nhiều,
- 30) Nôn mửa, ho,
- 30) Nôn mửa, ho,
- 32) Trên đỉnh đầu mọc mụn,
- 33) Ngứa từng chỗ hay toàn thân,
- 34) Chảy máu cam.

Các phản ứng trên đây là do trọc khí bài tiết ra ngoài cơ thể, loại trừ các thứ ứ đọng gọi là bệnh tật. Khi có sự phản ứng là có sự xung đột giữa chánh khí và tà khí, nếu ta vẫn tập luyện sẽ sản sinh ra các chất bồi bổ có lợi cho chánh khí. Ta tập đúng cách và làm tăng sức đề kháng, nó đẩy cặn bã trong cơ, gan, thận kinh và các tế bào khác mà mạch máu lưu thông bình thường không thải nổi. Nhờ luyện tập Dịch Cân Kinh mà khí huyết lưu thông mới đưa nổi cặn bã ra ngoài nên mới sinh ra phản ứng.. Vậy không nên lo sợ, cứ tiếp tục tập như thường. Có một phản ứng hiển nhiên là đã khỏi một căn bệnh. Cứ tập luyện đều đặn sẽ đạt hiệu quả tốt.

### **Luyện tập dịch cân kinh đạt được 4 tiêu chuẩn sau :**

- *Nội trung* : Tức là nâng cao can khí lên, then chột là điều chỉnh tạng phủ, lưu thông khí huyết. Thông khí sẽ thông suốt lên đến đỉnh đầu.

- *Tứ trường tổ* : Tức là tứ chi phối hợp với các động tác theo đúng nguyên tắc luyện tập. Tứ trung tổ song song với nội trung sẽ làm cho tà khí bài tiết ra ngoài, trung khí dồn xuống, cơ năng sinh sản ngày càng mạnh.

- *Ngũ tam phát* : Nghĩa là 5 trung tâm của nhiệt dưới đây hoạt động mạnh hơn lúc bình thường. Đó là *Bách Hội*: Một huyệt trên đỉnh đầu, *Gio cung* : huyệt ở hai bàn tay, *Dũng tuyền*: huyệt ở hai gan bàn chân.

Khi luyện tập thì 5 huyệt này đều có phản ứng và hoàn toàn thông suốt . Nhâm đốc và 12 kinh mạch đều đạt tới hiệu quả, nó làm tăng cường thân thể, tiêu trừ các bệnh nan y mà ta không ngờ.

- *Lục phủ minh* : Đó là ruột non, ruột già, mắt, dạ dày, bong bóng tam tiêu sẽ thông suốt, nghĩa là không trì trệ. Lục phủ có nhiệm vụ tiêu nạp thức ăn, tiêu hóa, bài tiết được thuận lợi nên không trì trệ, ứ đọng, cơ năng sinh sản có sức tiếp, giữ vững trạng thái bình thường của cơ thể tức là Âm Dương thăng bằng, cơ thể thịnh vượng.

### **Một số điều cần lưu ý khi luyện tập :**

1) Số lần vẩy tay không dưới 800 lần, từ 800 lần trở lên dần dần đến 1800 lần (khoảng 30 phút) mới tới ngưỡng cửa của điều trị. Người bệnh nặng có thể ngồi mà vẩy tay, tuy nhiên phải nhớ thốt hậu môn và bấm 10 đầu ngón chân.

2) Số buổi tập : Sáng thành tâm tập mạnh, Trưa trước khi ăn tập vừa. Tối trước khi ngủ tập nhẹ.

3) Có thể tập nhiều tùy theo bệnh trạng. Có những bệnh nhân nâng số lần vẩy tay lên đến 5 hay 6 ngàn lần trong mỗi buổi tập. Nếu sau khi tập thấy ăn ngon ngủ tốt, tiểu và đại tiện thấy điều hòa, tinh thần tỉnh táo, thì chúng ta số lần vẩy tay khi luyện tập là thích hợp.

4) Tốc độ vẩy tay : Theo nguyên tắc thì nên chậm. Bình thường thì vẩy 1800 lần là hết 30 phút. Vẩy lúc sau hơi nhanh hơn lúc đầu một chút. Khi đã thuần thì vẩy hẹp vòng. Bệnh nhẹ thì nên vẩy nhanh và dùng sức nhiều hơn. Bệnh nặng thì nên vẩy hẹp vòng và chậm, bớt dùng sức. Vẩy tay nhanh quá làm cho tim đập nhanh, mau mệt, mà chậm quá thì không đạt tới mục đích. Vì luyện tập là cần có mạch máu lưu thông.

5) Khi vẩy tay dùng sức nhiều hay ít, nặng hay nhẹ ; Vẩy tay là môn thể dục chữa bệnh chứ không phải là một môn thể thao khác biệt. Đây là môn thể dục mềm dẻo, đặc điểm của nó là dụng ý không dùng sức, nhưng nếu vẩy tay nhẹ quá cũng không tốt, bởi vì bắp vai không lác mạnh thì lưng và ngực không chuyển động nhiều, tác dụng sẽ giảm đi. Vẩy tay không chỉ có chuyển động cánh tay mà chính yếu là chuyển động hai bắp vai. Bệnh phong thấp thì nên dùng sức ở mức nặng một chút. Bệnh huyết áp thì nên dùng sức ở mức nhẹ và vẩy tay chậm.

Nói tóm lại phần lớn tự mình nắm vững tình trạng, phân tích các triệu chứng sau khi nghe sự nhận xét của mọi người, tự mình cảm nhận sự biến chuyển trong cơ thể: nhanh nhẹn, hồng hào, tươi tỉnh hay là xấu hơn trước. Tự mình suy nghĩ rồi quyết định cách tập trên nguyên tắc là tập thể nào cho cảm thấy thoải mái, dễ chịu là đúng, là tốt nhất. Đông y cho rằng động tác nhẹ là bổ ích (ích lợi cho cơ thể), còn động tác mạnh là loại bỏ các chất cặn bã có hại cho cơ thể (bệnh tật). Lý luận này đang được nghiên cứu.

Khi vẩy tay về phía sau dùng sức bảy phần. Khi vẩy tay về phía trước thuộc về quán tính, còn chừng 5 phần.

Đếm số lần vẩy tay, đếm không phải để nhớ mà có tác dụng làm cho đầu óc bình tĩnh, có tác dụng tốt cho não được căng thẳng và không nghĩ ngợi lung tung. Chân âm được bồi dưỡng.

Hoàn cảnh khi luyện tập (nơi chốn) : Không có khác biệt, ở nơi đâu cũng tập được. Dĩ nhiên nơi nào không khí trong lành và yên tĩnh vẫn tốt hơn.

Trước và sau khi tập : Trước khi tập, đứng bình tĩnh cho tim được thoải mái, đầu óc được yên tĩnh để chuyển hóa về tâm lý và sinh lý. Ta có thể làm những động tác nhẹ nhàng, thoải mái như trong môn khí công. Sau khi tập cũng phải bình tĩnh vê 10 đầu ngón tay và 10 đầu ngón chân đủ 9 lần. Người không đủ bình tĩnh, nên cần chú ý đến điểm này,

Luyện tập Dịch Cân Kinh đúng phép : Sau khi tập thấy ngứa và bụng nhẹ nhàng, hơi thở điều hòa, mắt sáng, nước giải ứa ra nhiều, đại tiện dễ dàng, ăn ngon ngủ tốt, tinh thần tỉnh táo, bệnh tật bớt dần, thì đó là đã luyện tập Dịch Cân Kinh đúng phép. Sau khi luyện tập, đa số thấy có phản ứng, nhưng về hiệu quả thì rất khác nhau. Nguyên nhân chính là khi tập, tư thế có thích hợp với người tập hay không.

Khi tập cần chú ý các điểm sau đây :



- Nửa thân trên buông lỏng (thượng hư)
- Nửa thân dưới giữ chắc, căng mạnh (hạ thực),
- Khi tay trả về phía trước, không dùng sức (nhẹ),
- Tay vẫy về phía sau, dùng sức (nặng, mạnh),
- Mỗi lần tập tăng dần số lần vẫy tay,

Tập ngày 3 buổi, kiên quyết tự chữa bệnh cho mình.

1. Sự liên quan giữa tinh thần và hiệu quả khi tập luyện : Hết lòng tin tưởng, kiên quyết tới cùng. Tập đủ số lần nhất định, tập thường xuyên thì hiệu quả rất tốt. Nếu khi tập khi nghỉ, không đủ số lần tập nhất định, trong lòng còn nghi hoặc, bị động theo dư luận, thấy phản ứng lo sợ vội bỏ tập thì nhất định không hiệu quả.

2. Vẫy tay có sinh ra bệnh gì không ? Có thể sinh bệnh do tư thế không đúng, làm sai nguyên tắc. Nhưng trong trường hợp này cũng hạn hữu, không tới 1%.

3. Khi tập nên tránh đứng đầu ngọn gió cả mùa hè lẫn mùa đông. Tóm lại cần lưu tâm những điểm sau :

- Khi tập luôn bám chặt các ngón chân vào mặt đất.
- Thót hoặc co hậu môn thật mạnh để giữ thế “thượng hư hạ thật”.
- Vẫy tay từ ít tới nhiều và phải đạt 1800 trở lên mới có hiệu quả.
- Khi gặp phản ứng dừng ngay, đó là diễn biến tốt, cứ tập số lần như cũ. Khi hết phản ứng sẽ tăng số lần vẫy tay lên.
- Giữ vững lòng tin, kiên trì quyết tâm tin tưởng, tập luyện tới cùng, chắc chắn sẽ đẩy lùi các bệnh tật ta đang mắc phải.
- Luyện tập Dịch Cân Kinh không chỉ chữa khỏi bệnh mà còn là một phương pháp phòng bệnh rất hữu hiệu.

---o0o---

### **Bài III: Kinh Nghiệm Tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh**

**(Nguyên bản Việt ngữ của ông Huỳnh Bửu Khương, đăng trên nhật báo Người Việt ở Hoa Kỳ)**

Nhân đọc bài Đạt Ma Dịch Cân Kinh của Bác sĩ Lê Quốc Khánh đăng trên nhật báo Người Việt số ra ngày 17 và 18 tháng 11 năm 2000 và thấy rất vui mừng khi biết tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh có thể chữa được nhiều bệnh nan y, trong đó có cả bệnh ung thư. Do đó tôi muốn góp thêm ý kiến bằng cách nói lên kinh nghiệm bản thân về việc tập Đạt Ma Dịch Cân Kinh để giúp quý độc giả hiểu rõ hơn cách luyện tập và củng cố lòng tin vào phương pháp tập luyện này.

Vào năm 1974, anh Nguyễn Kim Tri, Thiếu tá ở Võ Phòng phủ Tổng Thống cho chúng tôi bản phóng ảnh của quyển Đạt Ma Dịch Cân Kinh bằng chữ Tàu và khuyên chúng tôi nên tập luyện theo sách ấy, rất tốt cho sức khỏe, vì đây là cách luyện tập của chùa Thiếu Lâm dành cho môn sinh luyện trước khi học võ. Sau đó chúng tôi nhờ người dịch đại ý của quyển sách và tập luyện. Sau bốn tháng luyện tập, mọi người trong phòng của tôi (Khối Đặc Biệt, Trung Tâm Phối Hợp thi hành Hiệp Định Ba Lê, Phủ Tổng Thống) đều đạt kết quả tốt. Người nào không có bệnh thì đều lên cân, da dẻ hồng hào thấy rõ. Người nào có bệnh thì bớt bệnh. Ông Long, thư ký đánh máy, bị huyết áp cao, thì sau bốn tháng tập, huyết áp xuống mức bình thường. mặc dầu ông không có uống thuốc. Lúc ấy ngày nào tôi cũng tập 1200 cái đánh tay. (Lúc mới khởi sự tập 200, rồi sau tăng dần).

Sau tháng 4 năm 1975, suốt thời gian ở trong các trại cải tạo từ miền Nam ra tới miền Bắc, ngày nào tôi cũng tập Dịch Cân Kinh một lần, và vẫn giữ mức 1200 cái vẩy tay. Nhờ vậy mặc dầu ăn đói và rất ốm yếu, tôi vẫn có thể chịu được và ít bị bệnh. Anh em nói vì tôi là “quan văn” trong ngành võ (Luật sư tòa Thượng Thẩm Sài Gòn, Thiếu Tá) nên không có sức chịu đựng bằng các anh em khác, phần đông là Tiểu Đoàn trưởng tác chiến, Quận Trưởng hoặc Hạm trưởng Hải quân, cấp chỉ huy Biệt Kích Dù, An Ninh Quân đội v.v...

Hồi mới ra Hoàng Liên Sơn ở huyện Văn Chấn, thuộc tỉnh Nghĩa Lộ cũ, vào tháng 7 năm 1976, mỗi lần đi lấy gạo, tôi cùng một anh nữa khiêng lối 20 hay 25 kí lô và đi lối 7 hay 8 cây số đường rừng. Khi về gần đến trại có đèo 19 tháng 5 rất cao, thường tôi yêu cầu anh cùng khiêng với tôi ngồi nghỉ một chút rồi mới đi tiếp. Sau đó tôi nói với Thầy Thuần, một Đại Đức, Thiếu tá Tuyên úy Phật Giáo, người ở cùng một lán và cùng tập Dịch Cân Kinh với tôi mỗi ngày, về việc tôi qua không nổi Đèo 19 tháng 5 rất cao. Thầy nói “Bác cứ tập lên 2000 cái cho tôi, bác sẽ qua nổi đèo ấy”. Nghe lời Thầy Thuần, tôi tập lên đến 2200 cái đánh tay mỗi ngày. Và lối nửa tháng sau, khi đi lấy gạo, tôi được giao phải vác một mình 20 kí. (Vì họ cho rằng chúng tôi

ra Bắc đã một thời gian lâu rồi nên đủ sức để vác 20 kí đi xa), nặng gấp đôi lần trước, thế mà khi qua đèo 19 tháng 5, tôi qua luôn, không phải ngừng lại để nghỉ như trước. Tôi biết ngay là nhờ tập Dịch Cân Kinh theo lối Thầy Thuần chỉ, nên mới đạt được kết quả ấy. Chớ việc ăn uống thì chúng tôi vẫn bị đói dài dài. (Ở miền Bắc, trong 3 năm đầu, gia đình không được gửi thực phẩm cho chúng tôi). Hồi đó tôi tập nổi 2200 cái đánh tay cho mỗi lần và nhờ hàng ngày tôi phải leo núi, đòi, phải làm việc nặng nên chân mạnh hơn lúc ở Sài Gòn. Chân phải mạnh, rắn chắc thì tập mới được, vì suốt buổi tập mình phải đứng tấn.

Tôi còn nhớ có một hôm chúng tôi phải khiêng một khúc cây to. Anh bộ đội nói “*chỉ cần mười người khiêng cây này, anh nào yếu cho khỏi khiêng*”. Tôi đưa tay lên xin khỏi khiêng vì tôi biết là tôi yếu nhất trong các anh em. Đồng thời có một anh nữa, anh Duyệt, cũng đưa tay. Anh bộ đội ngó tôi và nói: “Anh không yếu bằng anh này”, vừa chỉ anh Duyệt. Sau đó tôi nhìn lại thì thấy anh Duyệt mặt mày xanh xao mặc dầu thật sự anh mạnh hơn tôi. Nhờ tập Dịch Cân Kinh mỗi ngày, nên dầu ăn đói, nhưng da tôi không xanh mét như một số anh em khác. Tập Dịch Cân Kinh giúp mình luôn luôn ngủ ngon và không bao giờ bị táo bón, máu huyết được lưu thông mạnh trong thời gian tập, nhờ đó da dẻ chúng ta luôn được hồng hào và bệnh tật tan biến đi.

Sau đây tôi xin nói về cách tập thế nào cho đúng. Khi chúng tôi mới có cuốn Đạ Ma Dịch Cân Kinh, chúng tôi coi theo hình vẽ trong đó mà tập theo. Sau lối hai tuần tập luyện, chúng tôi thấy không có kết quả gì cả. Do đó chúng tôi phải nhờ người dịch cuốn sách ấy. Và khi tập đúng cách rồi thì kết quả thấy rất rõ.

Tôi xin diễn tả tư thế và việc phải làm của một người tập Dịch Cân Kinh.

1. Người tập Dịch Cân Kinh nên đi giày hay dép, không nên đi chân đất. Hai chân dang ra, khoảng cách giữa hai ngón chân cái bằng khoảng cách của hai vai. Hai bàn chân đứng song song với nhau. Mười ngón chân bám chặt xuống giày hay dép.

2. Gòong cứng (lên gân) bắp chuối và bắp vé chân. Hậu môn nhú lại và thót lên. Suốt buổi tập, hai chân như trồng cây xuống đất, từ thắt lưng trở xuống luôn luôn cứng nhắc, không suy suyễn. Tóm lại, đó là thế đứng tấn của người luyện võ. Nếu đã dang hai chân đúng tầm, đã gòong (lên gân) hai

chân thật chắc, bám mười ngón chân thật chặt xuống dép hoặc giày, nhúu hậu môn lại và thót lên rồi thì ta thấy từ thắt lưng trở xuống chân thật là chắc nịch. Và trong suốt buổi tập ta phải luôn chú ý đến phần từ thắt lưng trở xuống và làm đúng như thế. Nếu ta không chú ý đến phần này thì công phu luyện tập sẽ mất gần hết, không mang lại kết quả mong muốn.

3. Đầu như dây treo (giống như có sợi dây treo mình lên vậy) để cổ được thẳng, mặt ngó về phía trước, nhìn một điểm cao hơn mình một tí để cổ không rùng xuống.

4. Ở miệng, hai môi chạm nhẹ vào nhau, không mím môi cũng không hở môi. Hai hàm răng chạm nhẹ vào nhau, đầu chót lưỡi để trên nướu răng trên (để luồng điện được lưu thông).

5. Ở mỗi bàn tay, 5 ngón luôn dính vào nhau (chớ không phải xòe ra, sách có vẽ hình rất rõ về điểm này). Khi đánh tay, lòng bàn tay hướng về phía sau (tức là mu bàn tay đưa về phía trước).

Động tác duy nhất là đánh hai tay từ phía trước ra phía sau. Khi đưa hai tay ra phía trước, hai cánh tay sẽ hợp với thân người thành một góc 30 độ, khi đánh tay ra phía sau thì hợp thành một góc 60 độ. Tóm lại khi đánh tay ra phía sau sau thì đánh hết tay. Khi đưa tay ra phía trước chỉ là một cái trón của việc đánh tay ra phía sau còn lại mà thôi. Do đó chỉ có 30 độ. Mỗi lần đánh tay từ phía trước ra sau thì kể là một cái đánh tay. Khi mới bắt đầu tập, nên khởi sự đánh tay 200 cái cho mỗi lần tập. Nếu muốn mau có kết quả thì mỗi ngày tập hai lần vào buổi sáng và chiều. Còn nếu có ý chí lớn hơn nữa thì tập mỗi ngày ba lần (sáng, trưa và chiều) càng tốt. Tập ở ngoài sân hay ở trong nhà đều được, miễn là ở nơi thoáng khí và yên tĩnh. Không nên tập sau khi ăn cơm no. Khi thấy mệt là nghỉ ngay, không nên tập quá sức. Khi thấy còn có thể tập được nữa mà không mệt thì nên tiếp tục tập cho đúng sức mình.

Khi mới tập, khởi sự bằng 200 cái đánh tay mỗi lần tập. Về sau khi thấy còn có thể tập thêm thì tăng lên dần, thí dụ 250, 300, 350, v.v...Hồi tôi mới tập, một thời gian ngắn sau là tôi đã lên tới 1200 cái đánh tay cho mỗi lần tập (trong 15 phút). Hồi đó còn trẻ nên tôi đánh rất nhanh và mỗi ngày tôi chỉ tập có một lần. Sau khi tập xong, ta thấy khát nước (thì nên uống nước ngay), đó là tập vừa sức. Sau khi tập, tôi thường đi chầm bằng cách giở chân lên cao, vù co dãn hai cánh tay. Có người mới khởi sự đã tập trên 1000 cái thì mặt bị nổi mụn ngay. Nếu tập đúng cách, tôi thấy không có phản ứng gì

cả, mà càng ngày ta càng thấy khỏe ra. Mình tập được nhiều hay ít là do mình có thể đứng tấn được bao lâu, chứ không phải ai muốn tập bao nhiêu lần cũng được. Còn nếu đánh tay để đếm số lần cho thật nhiều mà không gồng lên cho hai chân thật cứng chắc và nhúu hậu môn lại, thót lên thì sẽ không đạt được kết quả mong muốn. Về tốc độ đánh tay thì sách nói đánh tay nhanh như người đi đánh đồng xa. Đánh tay càng nhanh thì máu huyết lưu thông càng mạnh trong thời gian ấy, và sẽ cuốn theo mọi bệnh tật. Sách nói muốn tập để trị bệnh thì nên tập từ 2000 đến 3000 cái đánh tay mỗi ngày trong vòng lối 30 phút.

Và sau đây là hai nguyên tắc quan trọng cần phải áp dụng trong lúc tập :

**Thượng tam hạ thất:** Nếu trong thời gian tập, mình dùng mười phần sức lực thì từ thất lưng trở xuống mình dùng đúng 7 phần và phải luôn luôn chú ý đến việc gồng cứng (lên gân) hai chân, nhúu hậu môn lại và thót lên. Từ thất lưng trở lên, mình dùng 3 phần sức lực. Đó gọi là thượng tam hạ thất, thượng hư hạ thực. Trên ba dưới bảy hay trên hư dưới thực. Trong việc đánh tay cũng thế, khi đưa tay ra phía sau thì dùng 7 phần sức lực, đưa ra trước thì chỉ dùng có 3 phần. Trước 3 sau 7 hay trước hư sau thực. Đánh tay ra phía sau mới thực là cần thiết và phải đánh cho hết tay.

**Tâm bình khí tịnh :** Trong suốt thời gian tập ta không được suy nghĩ điều gì (điều này hơi khó), ngoại trừ việc nhắm đếm số lần đánh tay. Đó là tâm bình. Còn khí tịnh là trong thời gian tập ta thở bình thường, chứ không phải thở theo nhịp tay. Có một môn phái thở theo nhịp tay, nghe nói đó là phái Võ Đang. Nhưng phái Thiếu Lâm Tự thì không thở theo nhịp tay. Hồi tôi ở Hoàng Liên Sơn, tôi tập không thở theo nhịp tay, còn thầy Thuần thở theo nhịp tay. Nhưng cả hai chúng tôi đều đạt được kết quả tốt.

Sau cùng tôi xin nói một vài kinh nghiệm trong khi tập :

Nếu đánh tay nhanh mà ta thấy tê mười đầu ngón tay thì đó vì là ta không nhúu hậu môn và thót lên, hoặc là vì ta để hở mười ngón tay. (Bàn tay năm ngón phải để dính với nhau, không được hở, điều này trong sách có hình vẽ rõ lắm).

Nếu lúc tập mà ta thấy đầu hơi nặng là vì cổ ta không thẳng, đầu không như dây treo. Luồng điện thay vì đi xuống lại đi ngược chiều lên đầu. Hồi ở Hoàng Liên Sơn, tôi nào tôi cũng ra sân tập và đeo bao tay vì trời lạnh. Khi đánh tay được lối 1500 cái trở lên là tôi thấy ấm người, khỏi mang bao tay nữa, và mỗi cái đánh tay tôi nghe như có hai luồng điện chạy xuống hai chân

vậy. Bây giờ đã lớn tuổi, tôi chỉ tập nổi tối đa trên dưới 800 cái đánh tay mỗi lần mà thôi.

Thêm vào đó ngày nào tôi cũng đi bộ ít nhất nửa giờ và tôi thấy rất tốt cho sức khỏe, rất tốt cho việc tập Dịch Cân Kinh. Trong tất cả các môn tôi đã tập (hồi ở Việt Nam, tôi tập dưỡng sinh trong vườn Tao Đàn), tôi nhận thấy môn Dịch Cân Kinh của Đạt Ma Tổ Sư là hữu hiệu hơn cả. Nhưng điều cần yếu là phải tin tưởng và kiên nhẫn tập đều đặn thì mới có kết quả.

**Orange, 12/12/2000**  
Huỳnh Bửu Khương

---o0o---

## **Bài IV: Khí Công Tâm Pháp Dưỡng Sinh**

**(Nguyên bản Việt ngữ do thân nhân của chúng tôi ở Santa Ana, California, Hoa Kỳ gởi tặng)**

Bộ Khí Công Tâm Pháp Dưỡng Sinh gồm bốn bài, mỗi bài có bốn động tác tập bằng cây gậy, tổng hợp có tất cả 16 động tác. Các động tác trong bộ Khí Công Tâm pháp Dưỡng Sinh này do cụ Mai Bắc Đầu sáng nghiệm và được Thiên sư Sơn Tịnh biên soạn thành bài hướng dẫn tóm gọn, có hình vẽ, giúp các bạn dễ nhớ và dễ thực tập.

### **Công Năng và Lợi Ích**

Khí công Dưỡng sinh pháp màu  
Mười sáu động tác ngăn ngừa ốm đau  
Chữa lành trăm bệnh khác nhau  
Sống lâu trẻ khỏe sạch lậu âu lo.  
Tâm an sáng rõ trắng ngàn  
Khí lực sung mãn Thiên đàng nhân gian.  
Đời vui chân bước nhẹ nhàng  
Nụ cười tinh thức thênh thang nẻo về.

### **Bốn Câu Kệ Toát Yếu**

Khí công Dưỡng Sinh thập lục đoạn  
Bá bệnh tiêu trừ thể kiện đoạn  
Thần khí tinh minh như nhật nguyệt

Thân tâm nhất vị tánh huy hoàng.

## **Dịch Nghĩa**

Mười sáu động tác khí công  
Dưỡng sinh đệ nhất phổ thông muôn người  
Giúp cho thân sắc sáng tươi  
Trị ngừa trăm bệnh sống đời an vui.

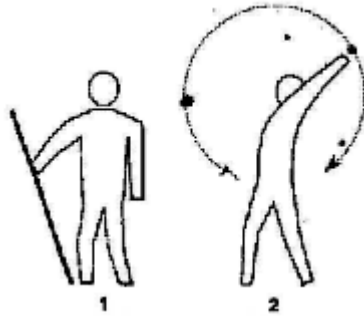
Công năng của 16 động tác Khí Công Tâm pháp dưỡng sinh là ngăn ngừa bệnh tật và chữa trị bệnh tật rất thần hiệu. Nếu ta kiên nhẫn luyện tập mỗi buổi sáng chừng 30 phút thì trong sáu tuần lễ là ta thấy có kết quả ngay : ăn ngủ điều hòa, thân sắc tươi nhuận, thân thể cường dũng, tâm tư thơ thới, nhẹ nhàng và tràn đầy an lạc. Trong mỗi bài, mỗi động tác có công năng trị liệu và ngăn ngừa các chứng bệnh khác nhau, ta sẽ nói tới ở nội dung của mỗi bài thực tập.

Bộ Khí Công Tâm Pháp Dưỡng Sinh này rất thích hợp cho mọi lứa tuổi già và trẻ. Người lớn tuổi khi tập động tác nên chậm rãi, thông thả và mỗi động tác chỉ tập từ 5 lần đến 10 lần. Các bạn trẻ khi tập, động tác có thể nhanh hơn một chút để tạo sự linh hoạt, vui tươi và mỗi động tác chỉ tập chừng 10 lần đến 20 lần. Sau mỗi động tác, chúng ta có thể buông thả bằng 5 hơi thở trong tư thế nghỉ hay hai tay cầm gậy đưa lên khỏi đầu và từ từ hạ thấp tới rún, đưa lên hít vào và khi hạ thấp thì thở ra. Muốn đạt được kết quả tốt và toàn phần trong việc phòng bệnh và chữa các chứng bệnh nan y, ta phải phát nguyện ăn nhiều rau cải và cốc loại theo chế độ dưỡng sinh, tập bỏ việc ăn thịt, cai rượu, cai cà phê và thuốc lá.

Nhớ yêu cây gậy Dưỡng Sinh  
Để cho thân khỏe tâm tình sáng tươi  
Một đời ngắn lắm bạn ơi  
Sống vui nhẹ khỏe để vui khổ sầu.

---o0o---

## **Bài Tập Số 1**



(Có bốn động tác)

### **1. Khán Thiên (Nhìn Trời)**

Ngước mắt nhìn trời xanh

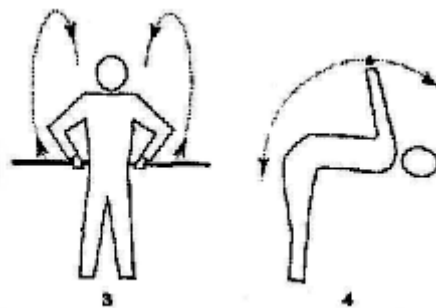
Hai tay uốn gậy vòng

Chuyển bả vai xương sống

Khỏe, lưng già không cong

Cách tập: Hai tay cầm gậy từ từ đưa lên đầu và vòng lui phía sau lưng, đồng thời hít vào bằng mũi. Khi gậy xuống sát tận mông thì dừng lại và nín thở một giây. Kế đến từ từ trả gậy về phía trước, đồng thời thở ra bằng miệng. Tư thế nghỉ, nhìn hình vẽ (1) và tư thế tập, nhìn hình vẽ (2)

### **2. Kiến Địa (Nhìn đất)**



Gậy choàng phía sau lưng,



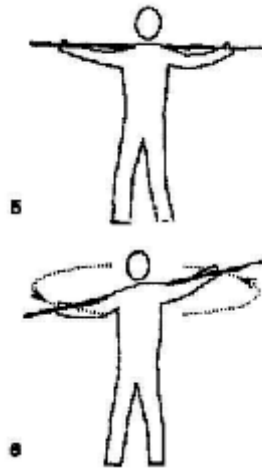
Chân thẳng cúi gập đầu,

Đẩy gậy chồm phía trước

Trị nhức đầu đau lưng.

Cách tập: Hai tay cầm gậy choàng phía sau lưng, xem hình vẽ (3). Hai chân đứng thẳng, đầu từ từ cúi xuống đất và nhìn lui phía sau. Hai tay đưa gậy lên cao và chuyển ngang qua đầu, hình vẽ (4). Khi di chuyển động tác cúi nhìn đất, miệng từ từ thở ra, kể đến nín thở một giây, rồi từ từ đứng thẳng dậy và hít vào bằng mũi.

### 3. Tả hữu chuyển biên (Quay sang trái và sang phải)

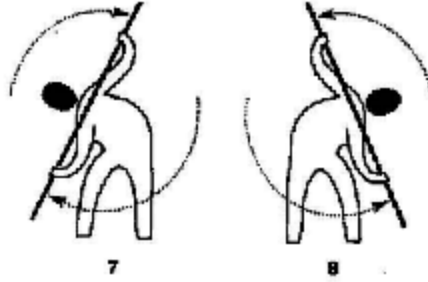


Tay gác gậy lên vai  
Quay phải trái thở đều  
Nghiêng ép xoay bao tử  
Tây độc tố ra ngoài.

**Cách tập:** Gậy gác lên vai, rải dài hai tay choàng lên hai đầu gậy, đứng thẳng người vững chãi, xoay qua trái và qua phải. Động tác đi theo hơi thở vào, ra, sâu và chậm. Luôn luôn hít vào bằng mũi thở ra bằng miệng, hít, nín, thở.

### 4. Tả hữu Địa Thương (Trái phải lên xuống)

Tay gác cây lên vai  
Trái phải nghiêng xuống lên  
Chuyển bả vai cột sống  
Ép ruột già ruột non.



Cách tập: Đặt gậy lên vai, dang hai tay nắm hai đầu gậy, xoay đầu gậy tay phải chạm sát xuống bên chân trái, xem hình vẽ (7), rồi quay đầu gậy bên trái chạm sát bên chân bên phải, hình vẽ (8). Khi đầu nghiêng xuống đất, mũi từ từ hít vào, và đầu nhấc lên, miệng từ từ thở ra với nhịp : hít, nín, thở.

Lợi ích và công năng của 4 động tác trong bài tập số 1, nhờ điều động hơi thở vào ra, sâu và dài, giúp buồng phổi tiếp nhận được không khí trong lành bên ngoài để được tăng dung lượng oxy, thông khí huyết và đủ nội công lực đẩy các độc tố (như thán khí) ra ngoài, trợ các tuyến thần kinh tiếp thêm năng lượng, sung sức để kháng chống các độc tố bên ngoài xâm nhập, giúp trung tâm thần kinh não bộ được buông thư, thoải mái và sáng suốt.

Hiệu dụng trực tiếp là làm cho các đầu khớp xương, đặc biệt là cột xương sống được dẻo dai, nhờ tiếp thu nhiều không khí thiên nhiên mà hòa tan các chất muối đọng lại trong các khớp xương, nên khi lớn tuổi, các khớp xương không bị co rút, teo gân và chống trạng thái cong tay, còm lưng, lỏng xương tủy, tê bại.

Tác dụng trị liệu của một số kinh mạch có liên quan đến bốn động tác của bài thứ nhất như chữa bệnh ho, suyễn, đau xương sườn, đau hai bả vai, đau lưng, viêm cổ họng, nhức khuỷu tay, nhức đầu, mất ngủ, đau răng, ù tai, ra mồ hôi trộm, nghẹt mũi, hồi hộp, yếu tim, kinh phong, chóng mặt, cảm cúm, ăn uống không tiêu, táo bón, sinh bọng, no hơi, ợ chua và tạng tỳ yếu.

Bài một chữa trị khớp xương

Gia tăng khí lực an khang tâm thần

Tạng tỳ được mạnh thập phần

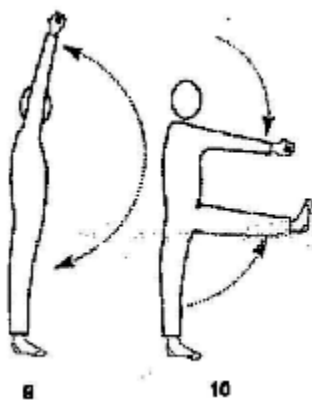
Khí lực sung mãn sống đời trăm năm.

---o0o---

## **Bài Tập Số 2**

Có bốn động tác

### **1. Thiên Tàng Cước (Đá chân lên trời)**

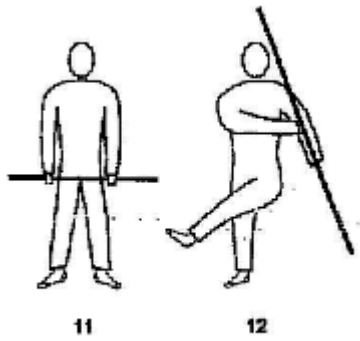


Gậy đưa cao lên đầu  
Hạ thấp chân đá lên  
Giữa dưới thông huyết đạo  
Gan, tỳ tạng, lực tăng.

**Cách tập:** Hai tay đưa gậy qua ngang trên đầu, mắt nhìn theo gậy và hít sâu vào, kế đến hai tay đưa gậy xuống trước mặt và từ từ thở ra bằng miệng, đồng thời đá chân lên gậy. Đá gậy chân trái rồi tuần tự đổi qua đá chân bên phải, xem hình vẽ (10), hình vẽ (9) là tư thế dự bị.

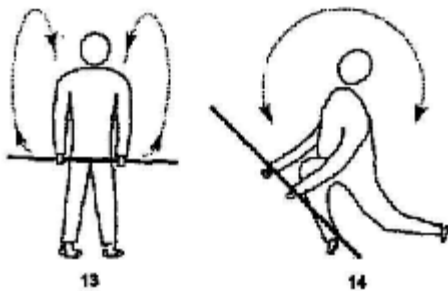
### **2. Tả Hữu Cước**

(Đá trái và đá phải)  
Gậy qua phải đá trái  
Gậy qua trái đá phải  
Toàn thân hình kích động  
Mông bàn tọa lưu thông.



**Cách tập:** Hai tay cầm gậy chéo thẳng qua chân bên phải, đá chân phải qua hông bên trái, từ từ hít vào và khi trả chân về thì từ từ thở ra. Gậy chéo qua hông trái, đá chân trái, gậy chéo qua hông phải đá chân phải. Hơi thở vào ra tương tự : hít, nín, thở, dài, sâu, chậm.

### 3. Trụ Tấn Long Vương (Thế Ròng Châu)



Quỳ gối chân chống đất  
 Ngược mặt nhìn trời cao  
 Cây vòng lưng lên xuống  
 Chân cột sống đã thông.

**Cách tập:** Chân trái quỳ trên mặt đất, mắt ngược nhìn trời (hình vẽ (16)). Hai tay đưa gậy vòng qua đầu rồi đưa xuống lưng và từ từ hít vào, khi gậy trả về phía trước, thì từ từ thở ra. Hít, nín, thở, sâu, chậm, dài.

### 4. Lương Thủ Tiếp Túc (hai tay chạm hai bàn chân)



Chân thẳng cúi đầu nhìn  
Cây đũa cao khỏi đầu  
Giãn chân vai lưng cổ  
Ngực, bụng huyết đã thông.

**Cách tập:** Đứng thẳng hai chân, đưa tay thẳng qua đầu, từ từ thở ra và khi cúi xuống thì từ từ hít vào. Đưa gậy lên, mắt luôn luôn nhìn theo sự di chuyển của cây gậy. Hơi thở đều và liên lạc qua ba ý thức: hít, nín, thở, đều đặn, chậm rãi, thanh thản, mỉm cười và buông thả.

**Lợi ích và tác dụng** trong 4 động tác của bài tập số 2:

a) Phòng bệnh: Bốn động tác trên đây có khả năng điều hòa các chức năng bị rối loạn của hai hệ tiêu hóa và tiết niệu sinh dục như: dạ dày yếu, chướng bụng, đầy hơi, táo bón, ăn không tiêu, tinh thần bị căng thẳng, suy nhược cơ thể. Thường tập luyện bài số hai này để chữa bệnh nhưc đầu và đau bao tử là có công hiệu thần diệu và cấp kỳ.

Chữa trị các bệnh căn bản : Bị viêm tinh hoàn, bế kinh, viêm buồng trứng, đau eo lưng, chân tay bị tê lạnh hay ra mồ hôi trộm, đầu gối tê cứng, áp huyết cao, bị suyễn, đau gan, kinh nguyệt không đều hoặc quá nhiều, đau eo lưng, bệnh sốt rét, liệt dương, đau bụng quặn kinh niên, tức ngực, yếu sức mệt lã, viêm tử cung, thiếu máu, viêm phổi, biếng ăn, khó ngủ hoặc trong giấc ngủ thường mộng mị, chiêm bao dữ.

Nhưc đầu táo bón kinh niên,  
Ruột thắt bụng quặn nối liền bên nhau  
Suyễn, ho, dương liệt, ngực đau  
Bài hai thực tập trước sau bền lòng  
Toại nguyện thỏa dạ ước mong  
Trẻ, vui, khỏe, đẹp từ trong ra ngoài  
Bạn ơi đừng có để đuôi

Biếng lười, cha đẻ dưỡng nuôi bịnh tình.

---o0o---

### **Bài Tập Số 3**

Có bốn động tác

#### **1. Bán Nguyệt Thương (Nhìn trăng lưỡi liềm) :**



Gậy choàng thẳng vai hông  
Uốn lưng mắt nhìn trời  
Đã xương móng xương sống  
Chữa nhức đầu máu cao.

**Cách tập:** Tay phải cầm đầu gậy trên, tay trái cầm đầu gậy dưới, choàng đặt dọc theo xương sống, mắt nhìn trời. Uốn bụng, ngửa lưng uốn vòng theo gậy và từ từ hít vào. Trả gậy về phía bụng và từ từ thở ra. Chuyển gậy qua phía vai trái, rồi chuyển gậy qua phía vai phải theo nhịp hơi thở vào, ra thông thả.

#### **2. Yến Đảo Phi (Chim én lượn)**

Tay cầm gậy đưa cao  
Nghiêng gậy uốn thành vòng  
Giãn hông phải hông trái  
Chữa mắt mờ ù tai



**Cách tập:** Hai tay đưa gậy cao lên khỏi đầu, nghiêng qua trái qua phải, khi nghiêng hông từ từ hít vào, khi trả về từ từ thở ra. Nghiêng xuống chéo gậy xuôi về trước bụng và chuyển ngược chiều quay. Hơi thở luôn luôn theo nhịp : Hít, nín, thở đều đặn như trong tất cả các động tác khác.

### 3. **Khán cước** ( Nhìn gót chân)

Tay đưa gậy hông phải  
Mắt nhìn gót chân trái  
Quay ngược chiều chuyển động  
Đại tiểu tràng tương thông.



**Cách tập:** Hai tay cầm gậy đưa nghiêng về phía hông phải, quay mặt nhìn gót chân trái, bụng có cảm giác bị ép góc và từ từ hít vào. Trả gậy lại với tư thế đứng thẳng và từ từ thở ra. Hít, nín, thở đều đặn theo nhịp thở ra vào của động tác.

### 4. **Thần Quy Luyện Kiếm** (Rùa Thần luyện kiếm)

Gậy áp sát cổ đầu  
Uốn bụng nghiêng cổ tránh  
Đả thông lưng đầu bụng  
Khí huyết tạng lưu thông.



Cách tập: Tay phải cầm gậy, tay trái chống nạnh, quay gậy ngang cổ, nghiêng đầu tránh thoát. Quay khoảng 5 hơi thở rồi quay gậy ngược trở lại cũng cỡ 5 hơi thở. Kế đến đổi gậy qua tay trái và quay gậy giống như tay phải đã làm. Hơi thở vào, ra, sâu chậm, dài. Hít, nín, thở.

Lợi ích và tác dụng trong 4 động tác của bài tập số 3 :

a) Giúp bài tiết: Các chất cặn bã trong khi ăn, uống, hít và thở. Phát triển chức năng tổng khứ các độc tố ra khỏi cơ thể. Hệ thống bài tiết có một chức năng vô cùng quan trọng. Nhờ sự bài tiết tốt mà bao tử, ruột già, ruột non, lục phủ ngũ tạng và các kinh mạch, khí huyết không bị ô nhiễm và suy yếu. Bằng vào sự tập luyện 4 động tác của bài số 3 mà bộ tiêu hóa bài tiết tất cả các chất cặn bã còn sót lại. Bài tiết theo đường tiêu hóa và trên da có ba triệu tuyến mồ hôi để đào thải trực khí và các chất độc ra ngoài. Cơ thể của một người có trên dưới một trăm tỷ tế bào đang sống trong một môi trường lỏng, hằng ngày tự cung cấp thức ăn, nước uống và khí thở ra tích tụ không biết bao nhiêu độc tố. Các động tác tập trên đây làm cho cường thịnh hai quả thận, gan, lá lách, mật và buồng phổi, đồng thời cũng làm mạnh các cơ quan khác.

b) Kích thích: các tuyến nội tiết đưa thẳng vào máu, giúp cho thần kinh mạnh, phát triển trí nhớ và tình cảm, khiến cho việc học hành mau thành đạt, trẻ, khỏe lâu già và tránh được bệnh phì mập, làm cho thân hình đẹp, thon và



cân đối. Trừ tận gốc bệnh tiểu đường, lên máu, chóng mặt, xam xoàng, ăn uống chóng tiêu, ngủ nghỉ ngon giấc và trừ được mọi ưu não (chứng trầm cảm ?)

Sáng ra cảm gậy dưỡng sinh

Tâm hồn nhẹ khỏe thân hình đẹp xinh

Thở, cười, sáng nhẹ tâm linh

Sống trong tỉnh thức người mình đều vui.

---o0o---

## **Bài Tập Số 4**

(Có bốn động tác)

1. Uyển Thân Kích Tạng (Nghiêng người kích động tạng phủ)

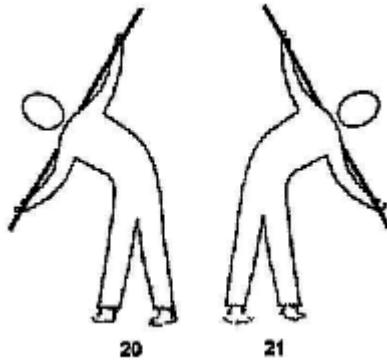
Gậy vác ngang bả vai

Nghiêng trái phải giãn hông

Đầu tim gan kích động

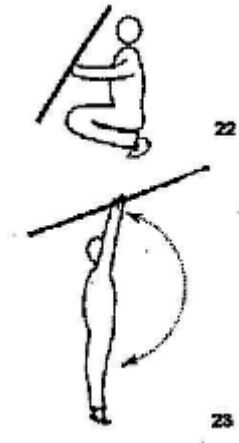
Chữa bệnh thận yếu tỳ.

**Cách tập:** Đặt gậy lên vai, đặt hai bàn tay lên nắm hai đầu gậy, tư thế lỏng và buông thả. Nghiêng đầu về phía hông bên phải, đồng thời từ từ hít vào và khi trả lại tư thế quân bình, từ từ thở ra. Cứ như vậy tuần tự nghiêng qua trái và qua phải, theo dõi hơi thở vào ra sâu chậm, hít, nín, thở, đều đặn theo sự di chuyển của mỗi động tác.



## 2. Canh Điền (làm ruộng : Ngồi trên gót chân)

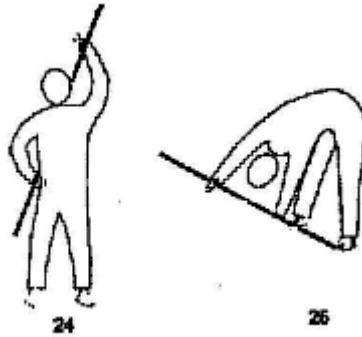
Gót chân nhón thẳng người  
 Hơi thở nhẹ vào ra  
 Đứng ngồi xúc tác bụng  
 Tinh thần khí điều hòa.



**Cách tập:** Tay cầm gậy đưa thẳng quá đầu, nhón hai gót chân lên cao, mười ngón chân chịu sức nặng toàn thân, ngồi xuống trên hai gót chân và từ từ hít vào. Khi đứng dậy, chậm rãi và từ từ thở ra. Hít, nín, thở.

## 3. Càn Khôn Lưu Chuyển (Chuyển động toàn thân)

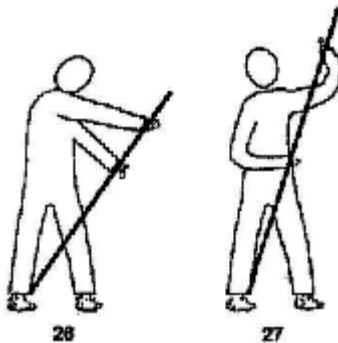
Thân lượn tợ rồng bay  
 Lưng uốn quay vòng cầu  
 Quay trái chuyển quay phải  
 Thư giãn toàn châu thân.



**Cách tập:** Hai tay cầm gậy xoay nằm ngang trên phía đầu, nửa người trên ưỡn ra phía sau, hai cùi chỏ thẳng và vòng quanh trả gậy về phía trước. Hơi thở ra vào theo nhịp quay từ trái qua phải và từ phải qua trái, hít, nín, thở.

#### 4. Thuyền Quá Giang (Đò qua sông)

Vững tay chèo khoan thai  
 Trĩ cảm mạo nhức đầu  
 Đả thông thần kinh tọa  
 Đò tới bến nhiệm màu.



**Cách tập:** Hai tay cầm gậy, đứng theo tư thế người chèo đò. Khi hít vô, nửa người trên hơi ngả về phía sau, và khi thở ra, nửa người trên hơi cúi xuống phía trước, hai tay đẩy gậy về phía trước, cùng lúc hai gót chân nhón lên, mười ngón chân bám xuống mặt đất. Có thể chèo xuôi, rồi chèo ngược và đổi tư thế đứng của chân và tay cầm gậy.

Lợi ích và tác dụng trong 4 động tác của bài tập số 4:

a) Chữa bệnh liên quan tinh thần: Người tâm thần rối loạn vì có nhiều lo âu bực dọc, xung đột vấn đề tình cảm, bất hòa với người thân, không thích nghi với công ăn việc làm, tiếp xúc với đời sống mới, quá cố gắng trong khi học hành, làm ăn v.v...Người chuyên tập bốn động tác trên nhờ sức vận chuyển cột sống, kích thích hai huyết kinh nhâm và đốc mạch, làm tác động vào các trung khu thần kinh não, tuyến nội tiết nên khai thông được các mạch máu bị nghẽn, các dây thần kinh yếu hoặc tê liệt được hoạt động trở lại bình thường, điều hòa âm dương và hóa giải các chức năng thần kinh bị rối loạn được quân bình trong toàn cơ thể.

b) Chữa bệnh liên quan đến các bộ phận vật lý như: bệnh di tinh, hoạt tinh của nam giới, bệnh huyết trắng, kinh nguyệt không đều của phái nữ. Ngoài ra còn phòng ngừa và có thể chữa trị được các bệnh khác như : bệnh tiểu đường, bệnh liệt dương, bệnh tử cung, bệnh phong hàn, khó thở, bệnh đái dầm, bệnh yếu tim, bệnh lao phổi, bệnh lên kinh giựt tay chân, méo miệng, bệnh nhức đầu, áp huyết cao cổ gáy đau cứng, tai ù, mắt kéo mây, bệnh dị ứng ở mũi...

Thân tâm một mối giao hòa

Tâm an thân khỏe sống đời vui tươi

Hạnh phúc mỉm nở nụ cười

Dưỡng sinh tập luyện xin người đừng quên.

---o0o---

## **Bài V: Thanh Lọc Gan Bằng Nước Gạo Lứt**

(Nguyên bản Việt ngữ của ông Nguyễn Đức Trọng

đăng trong Lá Thư Vô Vi của Hội Vô Vi Thiên Định, Hoa Kỳ)

Câu chuyện bắt đầu sau khóa sống chung Sức Khỏe và Tâm Linh với Đức Thầy và Thiên ca tại Washington D.C. vào tháng 8 năm 1997. Thường lệ sau khi thiền xong, chúng tôi ngồi sinh hoạt và trao đổi kinh nghiệm tu học.

Nhưng lần này chúng tôi có nhiều chuyện để nói hơn vì nhóm chúng tôi có ba người vừa tham dự Thiên Ca trở về. Đó là anh Cúc, anh Lâm và chị Trúc. Anh Lâm có đưa ra mẫu phân tích máu của anh và của anh Cúc do bà Bác sĩ Renée Welhouse chụp lại. Ai cũng ngạc nhiên khi thấy máu của anh Cúc quá sạch so với của anh Lâm. Và như anh Lâm cho biết chỉ có máu của anh Cúc và anh Du (Bạn đạo Florida) là sạch nhất trong số những bạn đạo tham dự khóa Sống Chung tức là hồng huyết cầu rất tròn và huyết thanh rất trong. Tất cả đều quay ra phỏng vấn anh Cúc đã ăn uống và thanh lọc ra sao mà hay vậy, bởi vì hai anh cũng ăn chay như nhau, thanh lọc từ nước chanh qua đến Tsiao-He cùng thời gian như nhau. Vậy mà máu của anh Cúc sạch hồng, trong khi hồng huyết cầu của anh Lâm thì méo mó cũng như đầy đầy những độc tố và ký sinh trùng (Para-sites).

Ngoài ra sắc mặt của anh Cúc và chị Cúc cũng tươi sáng hơn xưa nhiều. Anh Cúc bèn thanh minh là anh chẳng có làm gì khác hơn so với các bạn đạo trong vùng, từ ăn uống, thiền, thanh lọc và tập thể dục. Có chăng là anh thêm phần uống nước gạo lứt rang mà anh đã bắt chước bác Thoa (một bạn đạo). Trước khi đến với nhóm thiền tại Portland, Oregon mười năm về trước, bác Thoa đã bị mổ lấy túi mật vì mật bị sạn quá nhiều. Thêm nữa bác sĩ cho biết một số lớn sạn đã tràn sang gan mặc dầu họ đã cố gắng gắp ra phần lớn nhưng vẫn còn trong gan khá nhiều. Bác sĩ cũng cho biết là gan bác đã bị chai, và y khoa hiện nay không có thuốc chữa bệnh gan nên bác sĩ cũng bó tay. Họ chỉ cho bác uống thuốc cầm chừng để thay thế chất mật và thuốc bổ gan. Người của bác càng lúc càng sút đi. Da và mắt của bác càng lúc càng vàng như nghệ. Cả nhà đều buồn. Bác tuyệt vọng. May ra có người nhà ở Việt Nam chỉ cho bác uống nước gạo lứt rang với công dụng giúp gan giải trừ độc tố và giúp cơ thể tươi nhuận hơn. Bệnh của bác đã liệt vào hạng “thầy chạy” rồi. Thôi thì ai chỉ gì bác cũng thử, và lại cũng chẳng tốn hao gì. Bác uống liền tù tì trong ba năm dùng nước gạo lứt rang thay thế thức uống cho trà, cà phê và nước ngọt...Như một phép lạ. Da và mắt của bác không còn vàng nữa. Trong người không còn cảm giác ứ ỏi và bực bội. Nước da của bác trở nên hồng hào và tươi sáng hơn bao giờ hết. Đi khám bác sĩ lại, từ bác sĩ cho đến y tá, ai nấy đều ngạc nhiên. Con người của bác như đã tái sinh. Họ xúm nhau đến hỏi xem bác đã uống gì mà hay vậy. Bác cũng chỉ nói nhờ bác gái chăm lo mà được như vậy. Thế là bác gái được thiên hạ xúm nhau ca tụng. Và từ đó, nếu có dịp và nghỉ là nếu có thể giúp đỡ được ai là bác đều kể lại câu chuyện này. Anh Cúc nghe bác kể liền áp dụng được hơn ba tháng trước ngày đi dự Khóa Sống Chung tại Washington D.C. nên gan được thanh lọc rất sạch tốt. Mọi người nghe xong đều ngã ngửa vì không ngờ nước gạo lứt rang lại có hiệu quả đến thế. Nửa tin nửa ngờ vì cũng mới

như ngày nào bắt gặp pháp thiên Vô Vi. Giống như ra đường bảo thiên hạ bỏ ra 1 đồng và 6 tháng sau lấy lại 100 đồng vậy. Thôi thì một liều ba bảy cũng liều. Chúng tôi chạy ra chợ mua gạo lứt về rang và dùng nồi slow cooker để nấu. Sáng, trưa, chiều, tối đều dùng nước gạo lứt rang và càng uống càng mê. Sau đây là công thức nấu nước gạo lứt rang:

Cách rang : Nếu không có thì giờ rang bằng chảo trên bếp, bạn có thể dùng máy rang bắp rang 5 phút là được. Nhưng chỉ xài được cho gạo lứt tròn, nếu gạo lứt dài phải rang bằng chảo.

Cách Nấu : Cách nấu tiện và sạch nhất là dùng nồi slow cooker, để low level (mức thấp nhất). Bạn có thể nấu từ sáng tới tối hoặc nấu qua đêm. Nếu bạn nấu nồi trên bếp thì nước gạo không trong, giống như nước cơm vậy.

Có lẽ các anh chị cũng thắc mắc về một số bạn đạo trong vùng Portland, sau sáu tháng uống thử :

Bác Thoa, dù đã 70 tuổi và không còn mặt, trông bác vẫn trẻ, da mặt hồng hào và sáng láng.. So với nhiều người vào tuổi 40, bác vẫn còn hơn xa, làm việc cả ngày không thấy mệt.

Anh Cúc, nhờ uống nước gạo lứt, cộng thêm phương pháp thể dục của Đức Thầy đã chỉ dẫn, nước da anh bóng và hồng hơn trước. Anh đã ăn được rau sống, không còn bị đau bụng như nhiều năm qua, bớt nhức mỗi mỗi khi trời trở lạnh. Chỉ có một điều làm phiền cho anh là anh phải thay một loạt quần áo mới vì những quần áo cũ đã trở nên rộng không còn mặc vừa nữa. Đi shopping bây giờ là một cực hình cho anh.

Anh Lâm, ngoài việc uống nước gạo rang, anh còn dùng thêm thuốc thanh lọc Parasites của Awareness. Hiện tại anh không còn bị đau khổ vì bệnh táo bón kinh niên từ nhiều năm qua. Cộng thêm nước da tươi mát, anh cho biết mồ hôi không còn mùi hôi nữa. Miệng cũng không còn hôi, thiên hạ khỏi cần né mỗi khi đứng trước mặt anh nói chuyện. Có lẽ nhờ thanh lọc, uống nước gạo lứt rang, thiên và tập thể dục đều, anh không còn bị nhức vai, mỏi xương sống mỗi khi làm việc nặng. Thế là từ nay anh không còn viện cớ đau lưng để trốn việc mỗi khi bị vợ nhờ cuốc đất, làm vườn.

Bích Loan, mỗi khi mùa Đông đến là một sự sợ hãi. Cô này mỗi khi trời trở lạnh thì cổ và vai trở nên cứng ngắc, không cực cự chi được. Mỗi lần như vậy thì phải ngâm mình vào hồ nước nóng, hoặc phải xoa dầu nóng khắp cổ

và lưng thì mới nhúc nhích được. Hai năm gần đây, chúng đau nhức lan xuống đến tận bàn tay. Những đốt ngón tay sưng lên và vài ngón bị lệch hẳn qua một bên, mỗi tối phải dùng dầu nóng mà xoa bóp và dán thuốc dán Salonpas hoặc thuốc cao. Tôi khuyến khích dùng nước gạo lứt hàng ngày gần 6 tháng nay, và cũng lạ là những tay không còn bị sưng, cổ bớt tê cứng so với những năm trước. Cái hot tub trong nhà không cần phải chạy vào mùa đông năm nay. Mỗi tối Bích Loan không còn ngồi xoa bóp với dầu nóng.

Tổng kết kinh nghiệm do các bạn đã dùng nước gạo lứt rang : Sau một tháng, bạn sẽ thấy nước da bạn sáng nhuận, không còn khô nám. Các chị nhiều khi không cần phải xài kem dưỡng da vì da đã trở nên láng tự nhiên, thấy tốt rất thích. Trong người khỏe, không còn thấy mệt mỏi và uể oải. Nửa đêm hay buổi sáng thức dậy thấy tỉnh táo, thien lâu và tốt. Uống nước gạo lứt khoảng ba bốn tuần, bạn sẽ thấy trong người nóng, lỗ miệng....Bạn đừng sợ cứ tiếp tục uống vài ngày là sẽ hết. Sau đó có thể tự điều hòa trở lại bình thường và bạn không còn bị nóng nữa. Những người lớn tuổi không còn bị đi tiểu đêm, dù uống một ngày năm sáu ly nước gạo lứt. Mọi người đều cảm thấy thân thể ấm áp, không còn bị cảm giác ớn lạnh khi ra ngoài dù trời mùa đông tuyết giá và nhiệt độ xuống thấp.

Như Thầy vẫn thường lo lắng cho chúng ta về cả hai mặt sức khỏe và tâm linh. Khi bạn có sức khỏe tốt, thân thể khỏe mạnh, bạn sẽ làm việc hăng say vui vẻ hơn và tâm linh tiến hóa thanh nhẹ hơn, thực hành trọn lành đời đạo song tu.

Đọc đến đây, bạn còn chần chờ gì nữa mà không chạy ra tiệm mua ngay nồi slow cooker và 10 kí gạo lứt tròn về rang, nấu mà uống thử đi chứ !

Chỉ cần rang gạo đến nâu đậm là được. Uống đậm hay nhạt là tùy quý bạn (xin xem phần công thức trên). Ngoài ra vì thích uống nóng, tôi thường cho vào bình thủy mỗi sáng để đem đi làm uống dần trong ngày. Mùa đông hay hè đều uống được.

Các bạn có thể tìm hiểu thêm bằng cách liên lạc về:

Thiền đường Lưu động Portland

Nguyễn Đức Trọng

Tel: (503) 2559689 hoặc

Fax : (503) 8236942

Kể ra câu chuyện trên, tôi hy vọng giúp các bạn có cơ hội tự chữa bệnh cho mình và với kết quả tốt của bạn sẽ giúp cho những người chung quanh bạn để họ cũng có một sức khỏe tốt. Vì mỗi người chúng ta trên 40 tuổi thì hầu như ai cũng có vấn đề về gan như yếu gan, chai gan, xơ gan. Cho nên vấn đề thanh lọc gan là cần thiết.

---o0o---

## **Bài VI: Phương Thuốc Hai Vị Chữa Bệnh Ung Thư**

(Nguyên bản Việt ngữ trích trong Lá Thư Vô Vi của Hội Vô Vi Thiên Định, Hoa Kỳ)

Phương thuốc này chủ trị các bệnh ung thư. Căn cứ những kết quả đã dùng, thấy đã chữa lành những bệnh ung thư lở loét nơi dạ dày, ruột, gan, dạ con, tử cung, vú, não v.v...Đặc biệt bệnh ung thư nơi ruột và dạ dày chỉ uống từ 4 hay 5 giờ sau là thấy hiệu quả khác thường.

Phương thuốc này không kể trẻ, già, trai, gái đều uống được cả. Sau khi uống thuốc nếu thấy đại tiểu tiện có máu, mủ bài tiết ra, đó là dấu hiệu tốt (đối với người bị bệnh nặng). Còn đối với người bị bệnh nhẹ sẽ không thấy có máu mủ bài tiết ra ngoài. Nhưng sẽ thấy trong người khỏe hẳn ra. Có thể uống thuốc này từ 3 tới 4 tháng mới lành triệt để.

Tương truyền rằng phương thuốc này là của một tội nhân bên Tàu, vì sợ chết rồi thất truyền nên đã cống hiến cho công chúng trước ngày ra chịu tội tử hình 3 ngày.

Thuốc và cách uống

Một thang thuốc gồm có :

-Bán Chi Liên (xỏ tiêu).....1 lượng

-Bạch Hoa Xà Thiệt Thảo (trị ung lở).....2 lượng

Một thang thuốc uống hai lần :



-Nước đầu (uống buổi sáng), Dùng 4 chén nước nấu còn lại 2 chén. Nấu bằng siêu đất hay nồi bằng nhôm đều được cả, không có kỵ.

-Nước thứ nhì, uống buổi chiều, cũng dùng 4 chén nước nấu còn lại hai chén.

Chú ý:

Có thể nấu lần thứ ba với nhiều nước để uống trong ngày thay trà.

Lúc bình thường mỗi tháng uống một lần rất hay. Vì thuốc này đối với độc nóng của lục phủ ngũ tạng và các chứng trĩ, áp huyết cao, ho, nóng vôn vôn đều rất hiệu nghiệm.

Bán chi Liên mát, không độc, là thứ cỏ làm bài tiết các chất dơ bẩn. Sau khi uống thuốc, không được uống những thứ nước khai vị như bia và rượu chát...

Nếu chứng bệnh nham (ung thư) khai hoa, nghĩa là mặt ngoài thấy lở loét thì có thể dùng Tiêu Thảo Lạc mới mọc lớn già nát xoa lên chỗ đau và lấy nhựa dùng nước nấu thay trà.

Thang thuốc này hãy uống đến thấy có hiệu quả mới thôi và đã chữa lành bệnh vô số. Muốn hết bệnh cũng như bữa ăn cơm đã dọn sẵn đồ ăn, nhưng không chịu vào bàn ăn thì không bao giờ no vậy. Người nào đã lành bệnh nên truyền bá phương thuốc này đến kẻ khác thì công đức không nhỏ.

Nên để nguội sẽ uống, uống trước bữa ăn 1 giờ và sau bữa ăn 2 giờ, nghĩa là lúc bụng còn đói, thì có hiệu quả nhanh chóng hơn.

Phụ nữ có thai không nên uống.

Phụ chú của người viết :

Theo tài liệu, khi nấu thuốc lần thứ nhất, chúng ta chỉ đổ vào siêu có 4 chén nước. Nhưng theo kinh nghiệm. vì số lượng thuốc cộng chung lại tới 3 lạng cũng khá nhiều, nên nó rút hết nước vào trong cây thuốc. Người viết đề nghị khi nấu lần đầu tiên nên đổ vào 6 chén nước sắc còn lại 2 chén, thay vì 4

chén sắc còn lại 2 chén như tài liệu đã hướng dẫn. Nấu lần thứ nhì chỉ cần đổ 4 chén nước mà thôi.

---o0o---

## **Bài VII: Nha Đam Hay Lô Hội**

Cây Thuốc Tuyệt Diệu Chữa Nhiều Bệnh Ung Thư

(Nguyên bản Việt ngữ của Linh Mục Hoàng Minh Thắng, do ông Phùng Văn Ngà ở Garden Grove, California, Hoa Kỳ, gửi tặng)

Từ nhiều năm nay, Linh mục Romano Zago, người Ba Tây (Brazil), rất nổi tiếng vì đã chữa rất nhiều người khỏi bệnh ung thư, mặc dầu Linh mục không phải là Bác sĩ, cũng không phải là Thầy Phép. Linh Mục Romano Zago sanh năm 1932 tại tỉnh Lajeado ở nước Ba Tây và được chỉ định làm mục vụ tại Thánh địa Bethalem.

Linh mục nói, tôi đã học được của dân nghèo Ba Tây, họ đã sử dụng nhiều loại cây cỏ để chữa bệnh rất tuyệt vời. Trong các loại cây cỏ đó, có cây Nha Đam hay Lô Hội (Aloe Vera) mọc khắp nơi. Thật ra các dân tộc trên thế giới đều biết công dụng chữa bệnh của cây Lô hội. Lô Hội có tất cả trên 300 loại. Nhưng các loại thường được công chúng dùng để chữa bệnh nhiều nhất là Aloe Vera, Aloe ở đảo Socotra, Aloe ở vùng Cape Town bên Nam Phi, Aloe Saponaria, Aloe Sinesis, Aloe của vùng Natale, và Aloe Forox. Loại thông dụng nhất là cây Aloe Vera. Cây Lô Hội (hay Dứa kiếng ) này có lá hình thon, hai bên có gai nhọn nhưng rất mềm, lá dài trung bình từ 30 tới 50cm, chiều cao từ 60 tới 90, bên ngoài có lớp vỏ xanh, bên trong là chất thạch trắng. Theo bảng phân chất của Linh mục Bác sĩ Grandi của dòng Phanxicô làm việc tại trung tâm nghiên cứu La Torre, tỉnh Torino, trung bắc Ý Đại Lợi, thì cây Lô Hội có những chất như sau :

1) 13 chất khác nhau thuộc loại Lignin, Saponin và Antrachinoni chứa các chất trụ sinh chống lại các loại vi khuẩn.

2) Tám loại vitamins cần thiết cho sức lớn mạnh của các tế bào nuôi dưỡng cơ thể, chế tạo ra máu điều hòa cơ thể và chữa lành các vết thương.

3) Cây Lô Hội chứa trên 20 thứ muối đạm cần thiết cho cơ thể.

4) Saccaridi đơn và đa dạng

5) Aminoacidi chính yếu

6) Amonoacidi phụ thuộc

7) Chất men Oxyt của cây Lô Hội hút các yếu tố nóng cốt.

Việc chữa khỏi bệnh ung thư đầu tiên xảy ra hồi năm 1987. Năm đó tại Bethelam có một cụ già bị ung thư nhiếp hộ tuyến vào thời kỳ cuối. Các bác sĩ thất vọng không chữa được, nên đã cho cụ xuất viện để cụ được chết tại nhà trước mặt những người thân. Linh mục Romano được gọi tới để ban bí tích, xúc dầu kẻ liệt cho cụ ông. Rồi sau đó, vị Linh Mục đề nghị cụ thử chữa bệnh theo phương thuốc cây Lô hội của Linh mục. Chữa được một thời gian, quả nhiên ông cụ khỏi bệnh và hiện nay vẫn sống với con cháu, rất khỏe mạnh dù đã 85 tuổi. Tiếp theo có một ông Thư ký của trường Thánh địa Bethelam bị ung thư cổ họng nói không ra tiếng. Linh mục Romano đến thăm ông với một chai lớn Xi rô Lô Hội. Chỉ hai tháng sau, ông Thư ký khỏi bệnh, nói được và làm việc bình thường trở lại.

Tuy nhiên vụ chữa bệnh cảm động nhất mà Linh mục Romano Zago còn nhớ là chuyện của chú bé Geraldito, người Á Căn Đình, chỉ mới 5 tuổi. Em bé này bị ung thư máu. Sau khi tìm đủ cách chữa trị không hiệu quả, cha mẹ em đưa em sang thăm Thánh địa Bethelam để cầu xin Chúa Giê Xu Cứu Thế, biết đâu hy vọng Chúa sẽ thương xót mà chữa lành bệnh cho đứa con yêu. Tại đây song thân em tình cờ gặp Linh mục Romano. Linh mục đề nghị cha mẹ của em sử dụng thử phương thuốc chữa bệnh của Linh mục trong vòng hai tháng. Bé Geraldito đã ngoan ngoãn uống xi-rô Lô Hội do Linh mục Romano xay cho em uống. Nhưng vào trước khi tháng thứ hai chấm dứt, các bác sĩ chữa trị cho biết em đã hoàn toàn khỏi bệnh ung thư máu. Chính Linh mục Romano Zago đã kể lại các vụ chữa bệnh công hiệu trên đây cho nguyệt san Thánh Địa số ra cho hai tháng 11 và 12 năm 1993, để cho mọi người biết rằng có thể chữa khỏi bệnh ung thư với các chất liệu đơn sơ mà Tạo Hóa đã dựng nên trong thiên nhiên để ban bố cứu giúp con người.

(Linh mục Giu-Se Hoàng Minh Thắng viết theo tài liệu Vittorio Bosello Ofm, Miracolo dell-aloe del mielle, La terra Santa, Novembre, Dicembre 1993, Marzo, April 1995).

Toa thuốc chữa bệnh của Linh mục Romano Zago rất đơn giản. Nó gồm hai hoặc ba lá nhỏ cây Lô Hội, nửa kí (500g) mật ong và 3 hay 4 muống canh rượu trắng mạnh. Sau khi rửa sạch và gọt bỏ hai bìa có gai của lá Lô Hội, ba thứ cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn ra thành một loại xi-rô. Trước khi uống phải lắc đều lên. Mỗi ngày uống ba lần. Mỗi lần uống một muống canh xi-rô Lô hội. Phải uống trước mỗi bữa ăn sáng, trưa, chiều từ 15 đến 20 phút mới công hiệu. Xin nói rõ mật ong là loại thực phẩm mà cơ thể con người hấp thụ dễ dàng. Chất rượu mạnh làm cho mạch máu nở lớn để cho mật ong pha lẫn với xi-rô Lô hội dẫn tới mọi tế bào trong lục phủ ngũ tạng của cơ thể, vừa nuôi dưỡng tế bào, vừa chữa lành mọi vết thương và vừa lọc máu. Bình thường việc chữa bệnh kéo dài khoảng 10 ngày. Uống trên 10 ngày nên đi khám bệnh lại để xem bệnh tình ra sao, và so sánh kết quả trước và sau khi điều trị. Nếu cần thì uống tiếp thêm 10, 20 hoặc 30 ngày nữa cho tới khi hoàn toàn khỏi bệnh. Bình thường bệnh nhân cảm thấy khá ngay sau đó. Vì thuốc Cây Lô Hội này trị được tất cả mọi bệnh ung thư như : Ung thư da, ung thư cổ họng, ung thư vú, ung thư tuyến tiền liệt, ung thư óc, ung thư bao tử, ung thư ruột và cả ung thư máu nữa.....

Bây giờ để nói về toa Thuốc Lô hội do một vị Linh mục người Ba Tây (Brazil) sáng chế và một linh mục người Việt Nam đem từ La Mã (Roma) về phổ biến tại San José (California, USA). Vị Linh mục Việt Nam giải nghĩa chi tiết như sau : Có tới 300 loại Lô Hội, nhưng loại tốt nhất để trị bệnh ung thư là loại lá có màu xanh lá cây tươi và có đốm trắng, Không nên dùng loại lá có màu xám và đốm trắng. Lá Lô hội trung bình dài khoảng 30cm tới 50cm.

### **Phương pháp chế biến**

Lấy 2 lá lớn hoặc 3 lá nhỏ rửa sạch, cắt bỏ hai bìa có gai (để nguyên vỏ), cắt nhỏ ra từng miếng mỏng.

Mật ong 500g và rượu trắng mạnh 3 hay 4 muống canh.

Ba thứ cho vào máy xay sinh tố để xay nhuyễn. Khi xay xong đổ vào chai thủy tinh có miệng lớn. Sau vài giờ nước bọt của Lô hội lắng xuống, đem cất vào tủ lạnh. Mỗi lần uống lấy muống khuấy đều.

Cách dùng: Mỗi lần uống 1 muống canh, mỗi ngày uống 3 lần : sáng, trưa và chiều. Phải uống trước mỗi bữa ăn từ 15 đến 30 phút, nghĩa là uống khi bụng còn đói.

Người khỏe mạnh và để ngăn ngừa bệnh ung thư, nên uống mỗi năm một lần với một loạt trị liệu 10 ngày như cách chỉ dẫn ở trên.

Ngoài ra Lô hội còn có hiệu năng để chữa chứng rụng tóc : Lấy chất nhòn của lá Lô hội thoa lên đầu, cứ hai ngày thoa một lần nơi vùng tóc bị rụng, để cho nhựa khô lồi hai hoặc ba giờ đồng hồ rồi mới gội đầu cho sạch. Phải áp dụng từ 6 tháng trở lên tóc mới mọc trở lại khá rậm rạp.

Cây Lô Hội còn có công dụng khác như cầm máu, phỏng da, mụn ngứa, mụn sùng trâu. Ví dụ chỗ phỏng da bị rát, lấy một miếng Lô hội cắt đôi đắp lên chỗ phỏng, lấy băng keo dán lại, qua đêm sẽ hết đau. Về mụn thì phải đắp bốn năm ngày liên tiếp mới có kết quả. Ngoài ra nó còn trị được bệnh nhức đầu và bệnh đau bụng ngậm ngậm cũng uống cách thức như áp dụng để chữa bệnh ung thư cũng có kết quả hữu hiệu.

---o0o---

## **Bài VIII: Bồi Bổ Sức Khỏe Bằng Đậu Đen**

(Nguyên bản Hoa ngữ, do ông Tăng Tam Dương ở Bonnyrigg tặng. Người viết đã dịch và đăng trên đặc san Phước Huệ Công Đức Tông Lâm của Chùa Phước Huệ, Wetherill Park, Sydney).

Đậu đen là một loại thực vật được trồng rất nhiều tại một số nước Á Châu. Người Trung Hoa không những đã biết dùng đậu đen để chế biến các loại thực phẩm như nước tương, tương khô và bột đậu mà còn dùng để luyện cao và làm thuốc. Có hai loại đậu đen: Loại vỏ đen ruột trắng và loại vỏ đen ruột xanh mà người Việt Nam mình thường gọi là đậu đen xanh lòng. Loại sau này thường được người ta chọn lựa dùng để làm thuốc nhiều hơn.

Theo sách Bản Thảo Bị Yếu của Trung Quốc viết rằng: Đậu đen có đặc tính làm cho người già mắt yếu được sáng trở lại. Nó còn có công hiệu bổ thận và điều hòa hệ thống tim mạch. Ở Trung Hoa có nhiều người đã trên 80 tuổi, nhờ dùng đậu đen thường xuyên, mà không cần đeo kính lão, lên xuống thang lầu không biết mệt và khi viết chữ, tay không run. Có người bị tảo bón kinh niên cũng nhờ dùng đậu đen mà nay được nhuận trường, đại tiện bình thường trở lại. Những người bị bệnh trái giống (đậu mùa), mặt rỗ hoa mè, sau khi áp dụng phương pháp dưỡng sinh bằng đậu đen một thời gian thì thấy các vết sẹo đã khỏi hẳn, da trơn mịn màng bình thường.

Ông Trương Bộ Đào, nguyên Bí Thư Viện Hành Chánh, Vệ Sinh và Y Dược Trung Quốc cũng áp dụng phương pháp dưỡng sinh bằng đậu đen liên tục trong nhiều năm. Nay tuy đã già nhưng cơ thể ông vẫn còn cường tráng.

Sách Y Học cổ truyền Trung Quốc có viết: Ngoài bông cúc ra, đậu đen là loại thực phẩm dưỡng sinh tốt nhất để bổ mắt, đến già vẫn còn đọc chữ được rõ ràng. Sách Thọ Thân Dưỡng Lão Tân Thư viết: “Lý Mỗ tiên sinh mỗi sáng thức dậy là nuốt 27 hạt đậu đen tròn lẳng. Đến nay đã già nhưng mắt ông còn tỏ và tai ông vẫn thính như thuở thanh xuân”. Người ta còn mách, nên nuốt 49 hạt đậu đen xanh lòng với nước sôi nguội hay còn ấm vào mỗi buổi sáng thì sẽ công hiệu nhanh chóng hơn trong việc hồi phục thị giác của mắt. Có người lúc còn trẻ, hàng ngày chỉ nuốt một hạt đậu đen, rồi tăng dần liều lượng mỗi năm thêm một hạt. Cho đến già, ông thấy mạnh khỏe hơn những người cùng tuổi. Mắt còn tỏ, không cần phải đeo kiếng lão.

Tác giả bài này (nguyên văn bằng tiếng Trung Hoa), năm nay đã 42 tuổi tự thuật rằng lúc trẻ ông đã bị bệnh quáng gà, mỗi khi trời sẩm tối thì quờ quạng không trông thấy gì cả. May nhờ được một người bạn mách cho phương pháp dưỡng sinh bằng đậu đen để chữa. Trải qua 5 năm kiên trì không gián đoạn, rốt cuộc mắt ông đã hồi phục thấy rõ bình thường. Ngoài ra cũng nhờ áp dụng phương pháp dưỡng sinh này mà ít khi ông bị bệnh. Mỗi ngày ông giảng bài tại trường hàng 10 tiếng đồng hồ vẫn không biết mệt, miệng không khô và giọng nói vẫn còn thanh thoát. Mỗi lần vào tiệm để hớt tóc, người thợ cạo ngạc nhiên bảo rằng chân tóc của ông đã hồi phục lại màu đen. Tóc bạc đã bớt đi rất nhiều. Đây là một bí quyết vô cùng kỳ diệu, nhưng cần phải kiên nhẫn.

Theo sách Y Học đời Mãn Thanh ghi chép: Đậu đen tính hàn, vị cam (ngọt), sắc đen, chứa nước, hình dáng giống quả thận, nên có khả năng làm sáng mắt, lợi thủy, bổ thận, nhuận tâm, giải nhiệt, khu phong, hoạt huyết, giải độc, giảm đau và trừ được chứng sưng phù. Dùng đậu đen giã nát hay đâm vụn rồi đắp lên chỗ sưng đau thì sẽ chóng lành. Những người thường ăn đậu đen nấu chín sẽ phòng ngừa được các chứng ban trái.

An Lão tiên sinh ở tỉnh Hà Nam (Trung Quốc), tuổi trên 80, hàng tuần đều dạy học trò về nghệ thuật thư pháp (viết chữ đẹp bằng bút lông). Tay ông không run và không cần đeo kiếng. Có người hỏi ông nhờ bí quyết nào mà có sức khỏe như vậy. Ông bảo nhờ phương pháp nuốt đậu đen từ 50 năm nay.

Khi mua đậu đen, chúng ta nên chọn lựa thứ hạt đen mượt (bỏ thận) và ruột xanh (bỏ gan). Loại đậu đen này thường được dùng để làm thuốc rất tốt.

Cách thức dùng đậu đen để bồi dưỡng và trị liệu tùy theo sự tiện lợi hay ý thích của mỗi người. Cách thông thường nhất để thử nghiệm trong một tuần lễ là chúng ta có thể dùng 49 hạt đậu đen xanh lòng thứ tốt (no tròn, đen mượt và còn mới) rửa sạch. Mỗi sáng nuốt 7 hạt với nước chín để nguội hay còn ấm. Nhớ rửa sạch mỗi lần 7 hạt trước khi dùng. Dùng rửa một lượt 49 hạt rồi để dành vì sau khi dùng rồi, phần đậu còn lại sẽ lên mọng. Sau đó số lượng đậu dùng hàng ngày có thể gia tăng tùy thích. Người bị bệnh thận có thể dùng nước sôi nguội pha muối thật loãng để nuốt đậu đen. Còn người bị bệnh phù thũng chỉ nên dùng nước sôi nguội bình thường và không pha muối. Hạt đậu không được rang hay nấu chín. Nên được nuốt trọn, không được cắn bẻ hay nhai nát. Nuốt đậu đen rồi, chốc lát sau có thể dùng điểm tâm và sinh hoạt bình thường, không kiêng cử gì cả. Bất kỳ người lớn hay thiếu niên đều có thể áp dụng phương pháp dưỡng sinh này để kiện thân và bồi dưỡng sức khỏe. Đừng lo ngại đậu đen nguyên hạt sẽ không tiêu hóa được ở trong ruột. Chỉ 3 tiếng đồng hồ sau khi nuốt đậu xong là chúng ta cảm thấy phải đi đại tiện rồi.

Theo dõi số người đã áp dụng phương pháp này để trị bệnh, Lý tiên sinh đã bị táo bón kinh niên, mỗi sáng chỉ nuốt 2 hạt đậu đen mà nay đã dứt. Ông rất mừng còn hơn trúng số độc đắc. Ngoài ra một nữ nhân viên của sở Bưu Cục, mặt nổi nhiều tàn nhang và mụn bọc. Cô đã nuốt đậu đen liên tục chỉ mới 7 ngày sau đã thấy có công hiệu. Cô mừng quá tiếp tục sử dụng đến khi hoàn toàn bình phục, da mặt trở lại lành lặn bình thường mới thôi.

Tóm lại đậu đen không chỉ là thực phẩm mà còn là một thứ thuốc để cường thân kiện thể. Nó có công hiệu trong lãnh vực làm sáng mắt, ngăn chặn bệnh đau mắt, giải độc trong cơ thể, bồi bổ gan và thận, điều hòa bộ máy tuần hoàn huyết và bộ máy tiêu hóa. Một cân đậu đen giá chẳng bao nhiêu tiền nhưng lại là một cân thuốc vô cùng quý báu.

Trên đây là tài liệu dưỡng sinh bằng Hoa ngữ, chúng tôi phỏng dịch với tính cách thông tin quảng bá để quý độc giả tham khảo. Mặc dầu một số bằng hữu và bản thân của dịch giả đã thực hành có hiệu quả. Tuy nhiên với tính cách dè dặt, dịch giả sẽ không chịu trách nhiệm về những phản ứng bất lợi, nếu có, xảy ra cho người áp dụng vì tính thích ứng của tạng phủ mỗi người mỗi khác. Để thử nghiệm, chúng tôi đề nghị quý vị nên nuốt trước mỗi sáng

một hạt để thăm dò, xem có bị sinh bọng, tiêu chảy hay cảm giác khó chịu không. Nếu không có gì trở ngại, thì sau mỗi tuần lễ quý vị có thể gia tăng liều lượng từ từ đến con số mà mình mong muốn.

---o0o---

## **Bài IX: Phương Pháp Thanh Lọc Độc Tố**

Trong Cơ Thể Bằng Nước Rau Trái

(Trích dịch từ nguyên bản Anh ngữ trong quyển Food For Life của Bác sĩ Neal Barnard, Hoa Kỳ)

Trong thế giới văn minh hiện nay, con người luôn luôn phải đối diện với sự ô nhiễm của môi trường từ mọi phía. Bầu không khí bị vẩn đục bởi thán khí của các cơ xưởng và xe cộ lưu thông thải ra. Nước biển và sông ngòi bị dơ bẩn bởi các hóa chất phế thải. Đồ ăn thì được chế biến bằng các nguyên liệu hóa học. Lâu ngày chầy tháng, cơ thể của con người cũng bị nhiễm độc bởi những chất liệu và môi trường sinh sống. Những độc tố đó tích tụ lâu ngày trong cơ thể sẽ làm cho sức khỏe của chúng ta bị suy yếu và dần dần sẽ sinh ra nhiều loại bệnh tật.

Để loại trừ những độc tố nguy hiểm ra khỏi cơ thể của con người, bắt đầu từ thập niên 1980, các khoa học gia, chuyên gia y tế và dinh dưỡng đã tìm ra nhiều phương pháp khác nhau để thanh tẩy độc tố mà cách thức dễ dàng và tiện lợi hơn hết là dùng nước cốt của các loại rau trái để thay thế cho các bữa ăn hàng ngày trong một thời gian hạn định.

Thông thường khi lưỡi của chúng ta bị dơ, mỗi sáng thức dậy có vị đắng hay hơi thở có mùi hôi bất thường là báo hiệu cho chúng ta biết trong mình không được khỏe. Để đối phó, chúng ta có thể uống nước thật nhiều rồi dùng nước cốt trái cây và rau cải để thay thế cho các bữa ăn thường nhật. Tuy nhiên không phải lúc nào cũng chờ đợi tới khi có triệu chứng bất thường, chúng ta mới áp dụng phương pháp thanh tẩy. Tốt hơn hết, trong khi khỏe mạnh, chúng ta nên thực hiện phương pháp này một hoặc hai lần trong năm và kéo dài trong một thời gian từ vài ngày cho đến một tuần lễ. Điều nên nhớ là trong khi sử dụng nước cốt rau quả để loại trừ chất độc trong cơ thể, chúng ta thường gặp phải các triệu chứng sau đây: nhức đầu, buồn nôn, nóng lạnh, da nứt nẻ, tiểu tiện thường, tim hồi hộp, uể oải hoặc tay chân bị run rẩy. Sự tiêu hóa dễ dàng. Phẩn có màu lợt và đôi khi bị tiêu chảy. Tuy nhiên



đây là những triệu chứng tạm thời và sẽ hồi phục tự nhiên sau khi đã trở lại cách thức ăn uống bình thường. Tốt hơn hết chúng ta nên tham khảo ý kiến của các bác sĩ gia đình trước khi thực hành phương pháp tẩy độc này. Từ khi bắt đầu nhịn ăn để uống nước cốt rau quả, chúng ta không cần trải qua giai đoạn thử nghiệm. Nhưng sau khi chấm dứt việc thực hành phương pháp dưỡng sinh vừa kể, chúng ta phải chuyển tiếp bằng thức ăn nhẹ như cháo nấu nhừ để thăm dò trong một hoặc hai ngày rồi mới từ từ trở lại cách thức ăn uống như xưa.

Trong một bài phát thanh trước đây, chúng tôi có đề cập tới phương pháp rửa sạch chất độc của thuốc diệt sâu rầy trong trái cây và rau cải bằng nước muối hoặc giấm pha loãng. Song phương pháp này chỉ loại trừ được các hóa chất bám vào vỏ và da của rau quả. Phần độc tố thấm sâu bên trong sẽ xâm nhập vào cơ thể của con người bằng đường ăn uống và ít nhiều cũng làm cho chúng ta bị nhiễm độc. Những hóa chất này sẽ đồng lõa với những ô nhiễm của môi trường sống mà tha hồ tàn phá sức khỏe của chúng ta. Nên phương pháp thanh tẩy độc tố trong cơ thể bằng nước trái cây và rau cải vừa trình bày trên đây là một cách tốt nhất để loại trừ chất độc và tránh được sự nguy hiểm của nhiều loại bệnh tật. Sau khi áp dụng phương pháp này, màng ruột sẽ được tẩy sạch mà không cần dùng đến thủ thuật y khoa. Những vi khuẩn hữu ích cho sự tiêu hóa cũng sẽ sanh sôi nảy nở và thay thế cho những vi khuẩn độc hại đã được đào thải ra ngoài bằng đường bài tiết. Chứng sinh bụng sau các bữa ăn cũng được chữa khỏi. Sự tiêu hóa được dễ dàng. Chức năng hấp thụ dưỡng chất của màng ruột cũng được cải thiện và hữu hiệu hơn. Do đó các sinh tố, khoáng chất, amino acids, carbohydrate và chất antioxidant trong rau trái sẽ làm cho cơ thể được hồi sinh. Một khi cơ thể được khỏe mạnh, chúng ta sẽ có khả năng đề kháng lại với nhiều loại bệnh tật hiểm nghèo.

---o0o---

### **Nước Cốt Rau Trái Phòng Ngừa Được Bệnh Ung Thư**

Phần lớn nước cốt trái cây tươi mới vắt chứa rất nhiều sinh tố, khoáng chất, chất đường thiên nhiên, protein và enzyme, nên là một thứ thức uống có khả năng phòng chống bệnh ung thư rất hiệu nghiệm. Nước cốt trái cây được vắt ra không có chứa chất xơ và còn trong trạng thái đậm đặc, tinh khiết, nên rất dễ hấp thụ vào máu nhanh chóng và có công hiệu ngay lập tức để phòng chống lại bệnh tật.

Trong hầu hết các trường hợp bị bệnh nặng, nhất là bị bệnh ung thư, sức khỏe của các tế bào bị suy yếu. Nhà sinh hóa học Otto Warburg, giám đốc viện tế bào học Max Planck ở Đức quốc, vào đầu thập niên 1930, đã khám phá rằng tế bào ung thư thường lấy năng lượng từ các hợp chất glucose. Trong khi các tế bào khỏe mạnh thì lấy nguồn năng lượng từ các hợp chất oxy. Bệnh ung thư và các chứng bệnh suy thoái tế bào khác như bệnh tim mạch, tiểu đường, thấp khớp, suyễn và dị ứng thường phát sinh bởi sự hô hấp của các tế bào bị rối loạn. Triệu chứng thường thấy là sự mệt mỏi, tính miễn nhiễm kém và sau cùng là bệnh tật phát sinh.

Nước cốt trái cây tươi có khả năng hồi phục sự hô hấp của các tế bào bệnh và gia tăng đặc tính miễn nhiễm của cơ thể. Hiện nay, các chuyên gia dinh dưỡng (nutritionist) khuyến khích chúng ta nên ăn các loại rau cải có nhiều sinh tố C và chất caroten. Nguyên tố caroten này sau khi hấp thụ vào cơ thể sẽ được chuyển hóa thành sinh tố A. Những người thường ăn rau trái có hai loại sinh tố A và C ít có nguy cơ mắc bệnh ung thư hơn. Các thí nghiệm được thực hiện trên cơ thể của súc vật chứng tỏ sinh tố A có tác dụng kìm hãm tốc độ phát triển của tế bào ung thư, còn sinh tố C thì có công hiệu ngăn ngừa sự tạo thành các ung bướu. Tuy nhiên chúng ta nên sử dụng sinh tố A thiên nhiên trong hợp chất sinh tố của rau quả là tốt nhất vì nó không sinh ra các phản ứng phụ. Trong khi sinh tố A được điều chế bằng hóa chất sẽ chuyển hóa thành độc tố nếu chúng ta sử dụng lâu ngày với một liều lượng lớn.

Các nghiên cứu cũng còn cho thấy những sắc dân nào thường tiêu thụ các loại rau như cải bắp, cải bông trắng, cải bông xanh (broccoli) và các loại giá thì ít có nguy cơ bị bệnh ung thư ruột già. Riêng các loại giá mới nảy mầm và các loại hạt cũng rất hữu dụng trong việc phòng chống bệnh ung thư. Vì khi chúng đã tiêu hóa trong cơ thể sẽ sản sinh ra hai loại hóa chất cyanide và benzaldehyde. Những tế bào khỏe mạnh trong cơ thể có khả năng tự bảo vệ và đề kháng lại với hai loại hóa chất này. Tuy nhiên các tế bào ung thư trong cơ thể không có khả năng chống lại với sự tấn công của hai loại hóa chất vừa kể, nên vô hình trung, hai hóa chất được sản sinh bởi các loại giá đó đã trở thành là hai nguyên tố thiên nhiên có khả năng tăng cường sức đề kháng bệnh ung thư một cách hữu hiệu. Vì vậy nước cốt rau trái vừa mới vắt xong chứa nhiều sinh tố và enzymes khỏe mạnh là nguồn sinh lực dồi dào và thiên nhiên rất hữu ích cho sức khỏe của mọi người.

Ngoài ra, thức uống được tinh chế bằng nước cốt của rau quả cũng còn công hiệu làm giảm thiểu các loại chất béo trong cơ thể. Thí nghiệm cho biết các

thức ăn chứa nhiều chất béo động vật là nguồn gốc phát sinh một số bệnh tật nguy hiểm như bệnh tim mạch và bệnh ung thư. Trong số đó bệnh ung thư ruột già và bệnh ung thư nhũ hoa là đáng kể nhất trong thế giới văn minh hiện nay.

Tóm lại nước cốt rau trái có khả năng thanh tẩy các độc tố tích lũy lâu ngày trong cơ thể. Nó cũng còn có khả năng quân bình sự hiện hữu của hai chất potassium và sodium, hủy diệt các acids độc, gia tăng chất alkaline và duy trì sức khoẻ của con người. Nó cũng là chất dinh dưỡng thích hợp của tế bào bằng cách cung cấp nhiều oxy và năng lượng cần thiết để cho các tế bào có đủ sức mạnh phòng ngừa các loại bệnh tật.

---o0o---

## **Bài X: Bồi Dưỡng Sức Khỏe**

### **Bảng Năm Loại Nước Trái Cây và Rau Cải**

(Dịch từ nguyên bản Anh ngữ do ông Nguyễn Phú Hữu ở Bankstown tặng)

1.- Rau Cần Tây (Celery): Làm ngon ăn, hạ huyết áp, loại trừ chất mỡ trong máu, giảm cân, lợi tiểu, trừ các loại sạn, làm chắc răng, điều hòa hệ thống tiêu hóa trong cơ thể.

2.- Dưa Leo (Loại nhỏ trái, Chinese cucumber): thanh lọc máu, hạ huyết áp, trừ chứng khát nước, làm giảm các trường hợp bị viêm và gia tăng khả năng biến chất (metabolism) của cơ thể.

3.- Ớt Bì (Loại không cay: Red or green bell pepper, Capsicum): thanh lọc gan bị nhiễm trùng, làm sạch đường ruột khi bị nhiễm trùng, tẩy trừ các loại mốc, làm cho xương và bắp thịt được rắn rỏi, làm phai các vết thâm trên da, làm giảm sưng đau và chữa lành mụn nhọt. bổ phổi.

4.- Trái Khổ Qua hay Hủ Qua ( Chinese bitter cucumber): làm giảm các trường hợp bị viêm, giảm khát nước, làm cho ngon ăn, giải độc, giảm sưng đau và mụn nhọt, trị chứng tay chân bị lạnh, bổ não ninh thần và làm sáng mắt.

5.- Trái Bôm hay trái Táo Tây (Apples, lựa loại lớn trái): Bồi bổ bao tử, giúp củng cố tinh thần, hệ thống tiêu hóa tốt, giảm đau nhức bắp thịt, trừ chứng

trầm cảm (Depression), giảm chứng xuất mồ hôi bất bình thường, làm nhuận trường nên trị được chứng táo bón, cải thiện làn da được xinh đẹp.

Phân lượng:

- Rau cần Tây: 2 bẹ lớn
- Dưa leo gọt vỏ sạch: 1/4 trái
- Ớt bị lấy sạch hạt: 1/2 trái
- Khô qua lấy sạch hạt: 1/4 trái
- Trái bôm hay táo Tây: 1 trái, gọt vỏ

\*Lưu ý: Nên dùng các loại rau trái còn tươi tốt.

Cách điều chế: Rau trái phải được rửa thật sạch, để chung với nhau rồi dùng một cái máy ép vắt nước trái cây (juicer) để lấy một thành phần nước cốt 500 phân khối (500cc) cho một người bình thường. Khi bị bệnh, liều lượng có thể tăng đến 800 phân khối cho một người lớn. Nên nhớ không được chế thêm nước, đường hoặc pha chế thêm các thành phần thức uống khác.

Cách dùng: Uống vào lúc buổi sáng khi bụng còn đói, rồi một lát lâu sau mới ăn điem tâm thì kết quả hữu hiệu hơn. Đừng cho thêm thành phần khác vào nước cốt vì sợ giảm hiệu năng của thuốc. Sau khi điều chế xong, phải uống nước rau trái này trong vòng 15 phút. Vì để lâu sẽ mất công hiệu. Mỗi ngày chỉ cần uống một lần.

Chủ trị: Thuốc này chữa được cả hai chứng huyết áp cao hay thấp, bệnh trầm cảm (depression), bệnh tiểu đường, trí nhớ kém, bệnh gan các loại, đau răng, chứng phì mập, táo bón, tiểu tiện nhiều, chứng mất ngủ, các chứng bệnh về mật, bắp thịt sưng đau, đau bao tử, nhức đầu, phong thấp, đở mồ hôi trộm (bất bình thường), bệnh trĩ, bệnh phổi, bệnh của mắt, thận nhiễm trùng, sạn thận, bệnh ngoài da và đặc biệt có khả năng chữa lành một số bệnh ung thư.

Kinh nghiệm:

Một nhà văn ở Nhật Bản 76 tuổi, bị bệnh ung thư, đã được giải phẫu hai lần, mạng sống như chỉ mảnh treo chuông, đã uống thuốc này đều đặn trong vòng bốn tháng đã lành bệnh.

Một nhà văn khác của Nhật Bản 74 tuổi, bị bệnh ung thư, nằm bệnh viện đến hai lần. Sau khi xuất viện, đã dùng nước trái cây này để trị trong vòng 3 tháng đã hoàn toàn bình phục.

Ông Yamaigiskai, 47 tuổi, bị viêm da và cả chứng đau lưng nữa, đã dùng nước trái cây này để chữa trong vòng 3 tháng liền đã khỏi bệnh.

Ông Morita, 76 tuổi, bị nhức đầu kinh niên, nằm trên giường khi ngồi dậy rất khó khăn, uống nước trái cây này trong vòng 3 ngày, đã ngồi dậy được dễ dàng và có thể đi quanh quần ở trong nhà. Ông vẫn tiếp tục dùng thức uống này, nay đã hoàn toàn khỏi hẳn và rất khỏe mạnh.

Ông Tenwoo, 65 tuổi, bị bệnh tiểu tiện thường và bị trĩ, uống nước này trong 10 ngày đã khỏi bệnh.

Những người bị bệnh táo bón kinh niên, kiên trì dùng nước rau trái này trong vòng 10 ngày sẽ thấy hiệu nghiệm.

---o0o---

## **Bài XI: Rau Má Và Bệnh Thấp Khớp**

(Trích dịch từ nguyên bản Anh ngữ của Báo The Northern Stars trong quyển Arthritis and Paradoxical Pennywort của ông Russ Maslen, do ông Thượng Công Huân ở Mount Pritchard tặng)

Lời người viết : Tháng 12 năm 2003 vừa qua, Trong chương trình phóng sự hàng ngày The Current Affair của đài truyền hình số 9 tại Sydney có tường thuật một số người Úc đã tự chữa bệnh thấp khớp bằng loại thảo dược dân gian cổ truyền (folk medicine) . Mỗi ngày chỉ cần nhai hai lá rau má tươi và nuốt sống, một thời gian sau, bệnh thấp khớp có thể giảm bớt hoặc bình phục. Các bài tường thuật này trùng hợp với tài liệu trong sách Arthritis and Paradoxical Pennywort (Bệnh thấp khớp và lá rau má) của tác giả Russ Maslen, nên chúng tôi xin trích dịch một đoạn trong quyển sách ấy để công hiến quý độc giả tham khảo.

“Rus Maslen ở tại vùng Mullumbimby tin tưởng rằng ông đã tình cờ khám phá ra loại rau cỏ có thể chữa được chứng phong thấp của ông.

Nếu câu chuyện nhai mỗi ngày 2 lá rau má, một loại rau cỏ tầm thường mọc hoang dã khắp nơi trên đất Úc có thể làm giảm đau và chữa lành hàng ngàn bệnh nhân của chứng thấp khớp là sự thật thì đó là một chuyện hi hữu. Rau má còn có tên là Centella và thông thường người ta gọi nó là Swamp Pennywort.

Đây là một loại rau bò sát mặt đất mọc hoang dã tại miền Bắc tiểu bang Queensland chạy dài tận tiểu bang Tây Úc (Western Australia) và kể cả tiểu bang hải đảo Tasmania nữa.

Ông Russ và bà vợ của ông đã được nổi danh vì là những người khởi xướng và thành lập công viên bảo tồn di sản thiên nhiên Brunswick Valley trên một đồng cỏ sỏi đá rộng 4 mẫu tây tọa lạc đối diện với ngôi nhà của ông bà ở Mullumbimby.

Khi khởi sự vào công tác thành lập, đã có khoảng 12 người tình nguyện phụ giúp. Nhưng con số này dần dà giảm thiểu, rồi vài năm sau đó chỉ còn lại vốn vẹn có hai vợ chồng ông Russ và bà Beryl săn sóc công viên ấy mà thôi.

Chỉ có những cây cối bản xứ ở những địa phương như Tweed, Bruswick và thung lũng Richmond, khoảng 400 chủng loại, được phép trồng ở công viên này. Và nơi đây nghiêm nhiên đã trở thành địa phương bảo tồn thảo mộc, trong số đó có vài loại hiện nay được tìm thấy rất hiếm.

Vào tháng 7 năm 1989, một khách phương xa đến viếng công viên, thấy ông Russ đang nhổ cọng rau má bò sát mặt đất dưới bóng mát của một tàng cây lớn, bèn dừng lại nói chuyện với ông. Người đàn ông này đề cập huyền thuyên về chuyện ông Russ đã vô tình cắt bỏ đi loại cỏ dại mà theo ông ấy là “một thứ dược thảo quan trọng”. Rồi sau đó diễn tả về hình dáng và đặc tính của loại rau này.

Ông nói tiếp : “Mỗi người chỉ cần nhai và nuốt hai lá rau má liên tục, chỉ hai lá chớ không phải một hoặc ba, thì trong một thời gian sau có thể chữa lành hoặc giảm bớt được bệnh thấp khớp”. Ông Russ lúc đó không thấy hứng thú về dược thảo nên không màng để ý và chỉ ít lâu sau đã quên phứt câu chuyện mà người khách phương xa đã nói.

Một tháng sau, trong khi đang sửa soạn cho buổi ăn trưa, Beryl đã than là không còn có thể đeo chiếc nhẫn cưới vào ngón tay được nữa. Các ngón tay đều đau nhức, đặc biệt là các ngón của bàn tay trái. Ông Russ bảo: “Những tiếng bực mình găt gỏng luôn luôn xảy ra trong nhà bếp. Tôi đã bảo về việc người đàn ông nọ đã miêu tả về sự hữu dụng của cây rau má. Nhà tôi tin ngay và mỗi ngày đã nhai hai lá một cách thường xuyên như đã được chỉ dẫn. Đến tháng 11 năm đó, Beryl đã đeo chiếc nhẫn cưới vào ngón tay trở lại được như xưa, các ngón tay khác thì không còn bị quặp xuống và đau nhức nữa. Đồng thời những tiếng bực mình không còn được nghe thấy xảy ra trong nhà bếp, chẳng hạn như những tiếng than đau nhức về các ngón tay” .

Đến tháng Tư năm sau, ông Russ đi khám bệnh đã được xét nghiệm thấy bị viêm khớp ở các đốt xương cổ, nên thường hay cảm thấy đau nhức. Ông cũng bắt đầu nhai hai lá rau má mỗi ngày để tự chữa như vợ ông. Chỉ ba tháng sau, các triệu chứng của bệnh viêm khớp không còn nữa.

Thấy rau má quả thật có hiệu nghiệm trong việc chữa trị một số các chứng bệnh thấp khớp. Ông Russ cảm thấy phấn khởi, nên đã bưng trồng vào các chậu nhỏ để tặng cho bà con và bạn bè bị cùng chứng bệnh như ông. Tiếng đồn lan xa. Sau đó rất nhiều người đến từ khắp nơi đổ xô về công viên này để hỏi han về cây Rau Má.

Ngoài ra ông cũng nhiệt tâm và cố gắng phổ biến cho những người đồng bệnh ở các tiểu bang khác về cách trị liệu đặc biệt này. Theo ông cho biết, đã có 15 bệnh nhân bệnh thấp khớp chỉ nhai hai lá rau má mỗi ngày, sau ba tháng, đã hoàn toàn bình phục hoặc thuyên giảm một cách rõ rệt gần như đã dứt hẳn. Mặc dầu cây Rau Má có công hiệu thực sự trong việc chữa trị bệnh thấp khớp, nhưng sự kiện này chưa được thử nghiệm và chứng minh bằng phương pháp khoa học. Nó cũng không gây được sự hứng thú để người ta làm một cuộc thử nghiệm như vậy. Ông Russ Maslen bảo rằng ông đã viết thư cho Phân Khoa Y Học của trường Đại Học Monash ở Melbourne và Quỹ Giúp Đỡ Bệnh Nhân Phong Thấp (Arthritis Foundation) tại Sydney nhằm cố gắng thuyết phục họ đưa vào chương trình nghiên cứu để chữa bệnh lâm sàn. Nhưng cho đến giờ phút này, ông không nhận được một sự phúc đáp nào. Ông buồn và bảo: “Tôi nói bằng sự thật, qua kinh nghiệm, rau má chữa được bệnh thấp khớp; nhưng tôi không có gì để chứng minh. Nếu nó không công hiệu thì tôi đã thành thật bảo nó không công hiệu rồi” .

Ông tiếp: “Hiện thời tại nước Úc, đã có hơn một triệu sáu trăm ngàn bệnh nhân bị bệnh thấp khớp, và việc chữa trị bằng phương pháp này nếu được

chấp thuận cũng góp phần đáng kể. Nhưng tôi đã đủ cay đắng mà nghĩ rằng, bởi vì Rau Má là một loại cỏ hoang dại, tầm thường và không mất tiền mua, nên không ai màng đến việc thử nghiệm nó. Theo tôi, nếu nó được thí nghiệm và được công nhận có công hiệu đáng hoàng thì người ta cũng có thể hái ra tiền trên loại rau cỏ hoang dại này”.

Xin lưu ý : Mỗi ngày nhai hai lá rau má để trị bệnh thấp khớp là liều lượng trung bình. Không nên sử dụng quá liều trong một thời gian lâu dài vì nó có thể làm hạ huyết áp.

---o0o---

## **Bài XII: Cây Thuốc Kỳ Diệu**

“Cây Hoàn Ngọc Hay Nhật Nguyệt”

(Nguyên bản Việt ngữ của Giáo sư Phạm Khuê, do ông Nguyễn văn Cứng ở Melbourne gửi tặng)

Từ một hiệu quả điều trị cho một bệnh nhân bị ung thư gan, sau khi các loại thuốc đã bó tay, khi được ăn những lá tươi xanh người bệnh đã có những chuyển biến bất ngờ. Nhiệt độ từ 39,5 độ C hạ xuống còn 37 độ, cơn đau chưa hẳn, nước da bớt vàng, bụng nhỏ lại, người nhẹ nhàng, bệnh nhân có thể ngồi dậy tiếp chuyện.

Cái gì có khả năng làm chuyển bệnh nhanh như vậy, biểu hiện công hiệu của thuốc như sau:

Sau khoảng từ 20 phút đến một giờ thuốc có tác dụng. Nếu ăn 5 lá giảm đau được 3 giờ, 7 lá giảm đau được 5 giờ, tương đương với một liều thuốc đặc trị.

Thực tế ấy làm cho gia đình người bệnh ngạc nhiên, phấn khởi nhưng với lòng luyến tiếc bởi nếu dùng thuốc sớm hơn thì kết quả có thể hy vọng cứu được người bệnh.

Dùng lá trong lúc bệnh tình đã đến giai đoạn cuối nhưng gây được chuyển biến như vậy thì thật tuyệt vời. Đó là cây “Hoàn Ngọc”, Cây thuốc cực kỳ quý giá. Một món quà thiên nhiên tặng cho con người. Xuất xứ cây này được gọi là cây “con khi” vốn là vì khi ăn chữa khỏi bệnh thủng ruột, nhưng



sau đổi thành “Hoàn Ngọc” vì đã trả lại cho chú bé hòn đá bị biến mất do trò chơi nghịch đá vào bùi nhau.

Cây thuốc rất đa năng. Từ hồi phục trạng thái của cơ thể khỏe mạnh đến các bệnh thông thường cũng như hiểm nghèo. Cây thuốc như cứu tinh trong nhiều trường hợp thúc bách, không rõ nguyên căn, nhưng sau khi ăn, diễn biến của bệnh tương tự như một hành động điều trị, điều chỉnh trạng thái cơ thể, chỗ nào yếu điều trị chỗ đó.

Có thể nêu cụ thể tác dụng cây thuốc như sau:

1.Khôi phục sức khỏe cho người ốm yếu, mệt mỏi, người già, suy nhược thần kinh, làm việc quá sức, khủng hoảng về tinh thần và thể lực.

2.Cảm cúm nhiệt độ cao, rối loạn tiêu hóa

3.Chấn thương chảy máu, dập gãy cơ thể, dùng như nước uống và thuốc đắp. Đặc biệt hiệu nghiệm với vết thương sọ não.

4.Khi bị nhiều bệnh một lúc như: Bệnh đường ruột, cảm cúm, gan, thận . . .

5.Đau dạ dày, chảy máu đường ruột, lở loét hành lá tràng, viêm loét đại tràng, trĩ nội.

6.Đau gan sơ gan cổ trướng.

7.Viêm thận, viêm đường tiết niệu, đái ra máu, đái buốt, đái đục, đái gắt, bùi đau nhức. Sau khi uống hoặc ăn 150 lá đến 200 lá khỏi hẳn, tràn dịch màng phổi đều tốt.

8.Đau bên trong không rõ nguyên nhân.

9.Đau mắt đỏ, mắt trắng, đau ứ máu.

10.Phụ nữ đang cho con bú bị sa dạ con cũng ăn lá thuốc không ảnh hưởng gì để sữa.

11.Đối với người có bệnh huyết áp cao hoặc thấp ăn lá thuốc đều có hiệu quả, ổn định được thần kinh, rối loạn thần kinh thực vật đều chữa khỏi.

12. Có thể dùng cho chó Nhật như để một ngày cho ăn lá sạch ngay. Gà chọi sau khi chọi cho ăn lá nó khôi phục sức gấp 3 lần.

Theo tôi dùng chữ “thần dược” với cây thuốc này cũng không quá, là một nhà nghiên cứu tôi muốn đặt câu hỏi tại sao? để chúng ta bàn luận. Tại sao khi ăn thuốc có khả năng hiệu chỉnh làm cơ thể ổn định? có lẽ nhờ phân tích hóa chất gì đó đã tạo nên những hiệu quả như vậy. Chúng ta tốn rất nhiều thời gian và phải có thí nghiệm tốt. Theo kinh nghiệm trong dân gian, ta hãy rút ra từ thực tế. Ví dụ: Suy nhược thần kinh nặng, huyết áp cao, huyết áp thấp, đái ra máu, đái gắt đều chữa được rất nhanh chóng có những bệnh xem như đối lập nhau cho một loại thuốc nhưng ngược lại thuốc vẫn chữa được phải chần theo quy luật bảo toàn, cơ thể con người có khả năng bảo tồn lấy sức khỏe nên đã tự động tăng sức đề kháng hoặc tự điều chỉnh, tự cân bằng tương đối để thắng bệnh tật. Do đó hầu hết các bệnh đều tự khắc phục được. Ở đây, khi ta dùng “Hoàn ngọc”, lá thuốc này có tác dụng chữa bệnh như châm cứu, tức là tự động điều chỉnh lại cơ thể nhưng hoàn toàn tự động hoá để khắc phục bệnh tật do tự tác dụng, tự cân bằng âm dương. Vì vậy cây cỏ có tên là “Nhật Nguyệt”. Chính vì thế mới có khả năng chữa nhiều bệnh cùng một lúc như vậy. Chính từ những suy nghĩ đó, chúng tôi đã vận dụng để chữa được rất nhiều bệnh và phục hồi sức khỏe. Tuy nhiên với từng người còn phải có liều lượng cho phù hợp do tính chất cân bằng âm dương và hàn nhiệt của từng người.

Về hình thức cây thuốc:

Đây là loại cây lá dài nhọn, mặt sau hơi nhạt, hình lá tương tự màu cây, cây cứng không có hoa, cây có lá mọc đối xứng, kẻ lá chồi cành cây chúc ngược lên, lá nó không bèn mà chỉ vàng một chút là rụng ngay. Cây có sức sống khỏe như cành mọc thẳng, nhân giống chủ yếu bằng ngọn cây cắm xuống đất.

Cách dùng và liều lượng:

- Người ta dùng lá tươi là chủ yếu, lá tươi ăn ngay hoặc lấy nước uống, nấu chín lá ăn như canh.
- Do tác dụng chủ yếu là chất nước trong lá, nên vỏ cây hoặc vỏ rễ có thể ngâm bằng rượu hoặc nấu lấy nước. Lá tươi không có mùi vị dễ ăn, liều lượng nhiều hay ít tùy thuộc vào từng người. Thông thường nên ăn từ 1- 7 lá

và ăn nhiều lần. Mỗi lần không quá 10 lá. Uống quá liều có thể phản ứng nhẹ như người bị choáng váng nhưng chỉ sau 10 – 15 phút là khỏi.

- Các số liệu sau đây là phổ biến: (trừ ngoại lệ)

- Đau dạ dày do bị loét, viêm: ăn 2 lần/ngày. Mỗi lần không quá 7 lá. Khoảng 50 lá là khỏi.

- Chảy máu đường ruột: Uống lá tươi hoặc lá đã nát, dùng 7–10 lá. Khoảng 1-2 lần là khỏi.

- Viêm đại tràng co thắt: Ăn như trên 100 lá, kết hợp ăn lá mơ lông trong bữa ăn. Ăn từ 1 đến 2 tháng.

- Viêm gan, xơ gan cổ trướng: Ngày ăn 2-3 lần, mỗi lần 7 lá dùng khoảng 150 lá.

- Đau thận, viêm thận, đau thường xuyên: Dùng không quá 50 lá, chỉ khoảng 30 lá là dứt cơn đau, ngày 3 lần, mỗi lần 3-7 lá.

- Tả lỏng, đi lỵ, rối loạn tiêu hóa: 7-15 lá, dùng 2 lần là khỏi.

- Mệt mỏi toàn thân: 3-7 lá, ăn 2 lần.

- Đái gắt, đái buốt, đái đục, đái ra máu: Ăn từ 14-21 lá hoặc đã nát uống nước đặc.

Chữa bệnh gà dùng 1-3 lá, gà chọi sau khi chọi 1-3 lá. Chó cảnh để ăn 1 lá sau 1 ngày để là mạnh ngay. Đau mắt đỏ, mắt trắng, ứ máu trong mắt lấy 3 lá đắp vào mắt sau một đêm là khỏi.

Làm thuốc là để tự cứu lấy mình và cứu người khi có điều kiện. Đây là những kinh nghiệm của bản thân tôi, tôi không dám phổ biến sợ người hiểu biết hơn cho là hồ đồ. Song nếu các bạn thu kết quả gì đó thì lấy đó làm kinh nghiệm. Mặt khác khi thu được kinh nghiệm thì nên trao đổi.

---o0o---

**Bài XIII: Bí quyết sống lâu và sống khỏe**

## Bài nói chuyện của GS. Tề Quốc Lực tại Trung Quốc

(Nguyên bản Việt Ngữ do GS. Phan Văn Các dịch và do Luật Sư Đinh Sĩ Trang ở Brisbane gửi tặng)

Lời giới thiệu: Giáo sư Tề Quốc Lực là một người Mỹ gốc Hoa. Ông đã từng làm việc cho Tổ chức y tế thế giới (WHO) nhiều năm. Mới đây ông được Bộ y tế Trung Quốc mời về Bắc Kinh nói chuyện về sức khỏe. Bài nói chuyện của ông được công chúng hoan nghênh và đã được đăng tải trên nhiều tờ báo của Trung Quốc...

Để giúp bạn đọc tham khảo, tiếp cận thông tin y học mới, chúng tôi xin giới thiệu bài nói chuyện của giáo sư Tề Quốc Lực do giáo sư Phan Văn Các lược dịch.

Hiện nay tuyệt đại đa số là chết vì bệnh, rất ít người chết vì già. Lẽ ra phải tuyệt đại đa số chết già, còn thiếu số chết bệnh. Hiện tượng cực kỳ bất bình thường này đòi hỏi chúng ta mau chóng sửa chữa.

Gần đây Liên hợp quốc biểu dương nước Nhật Bản vì tuổi thọ của họ đạt quán quân (hạng nhất) trên thế giới. Tuổi thọ bình quân của nữ giới ở họ là 87,6 tuổi, còn ở Trung Quốc chúng ta vào thập kỷ 50 là 35 tuổi, thập kỷ 60 là 57 tuổi, hiện nay là 67,88, kém Nhật Bản đúng 20 tuổi.

Kinh nghiệm của Nhật Bản là lấy xã khu làm đơn vị, mỗi tháng giảng bài một lần về giữ gìn sức khỏe, ai không đến nghe thì phải học bù. Chúng ta không có chế độ đó, ai muốn nghe thì nghe, không nghe thì thôi. Sau khi về nước, tôi đã hỏi nhiều người rằng nên sống bao lâu? Có người bảo tôi năm sáu chục tuổi là tạm được rồi, điều này chứng tỏ tiêu chuẩn của chúng ta quá thấp. Đại bộ phận họ không hề biết gì đến giữ gìn sức khỏe, sống được sao hay vậy, vấn đề rất nghiêm trọng. Tôi đã công tác ở bệnh viện 40 năm, tuyệt đại bộ phận người chết bệnh là rất đau khổ. Tôi đến đây mục đích rất rõ ràng, tôi được sự ủy thác khoa học, tuân theo chỉ thị của Bộ y tế, mong rằng mọi người đều coi trọng công tác giữ gìn sức khỏe.

Thật ra trên thế giới, người ta họp ở Vic-tô-ri-a có ra một tuyên ngôn, tuyên ngôn này có 3 cái mốc, mốc thứ nhất gọi là ăn uống cân bằng, thứ hai gọi là vận động có ô-xy, thứ ba gọi là trạng thái tâm lý.

1. Dưới đây xin nói vấn đề thứ nhất, ăn uống cân bằng.

Có lẽ có người từ lâu đã nghĩ rằng giữ gìn sức khỏe thì có gì mà phải nghe, lại chẳng qua ngủ sớm dậy sớm khỏe người chứ gì. Tôi xin thưa với bạn, ở thời nhà Đường thì có thể nói vậy, chứ ngày nay nói vậy thì cực kỳ thiếu hiểu biết, có nhiều điều đã thay đổi. Nói ăn uống cân bằng, có hai chuyện là ăn và uống.

Trước hết nói về uống .

Khi ở Đại học Bắc Kinh, tôi hỏi sinh viên: Đồ uống nào tốt nhất? Sinh viên đồng thanh trả lời: Côca Côla. Côca Côla, Mỹ không thừa nhận, quốc tế cũng không thừa nhận, nó chỉ có thể giải khát, chứ không có bất cứ tác dụng nào cho giữ gìn sức khỏe. Sản phẩm bảo vệ sức khỏe là gì, mọi người nên biết, nó phải có khả năng chữa bệnh. Cho đến bây giờ tuyệt đại bộ phận người Trung Quốc chúng ta còn chưa biết thế nào là sản phẩm bảo vệ sức khỏe.

Ở các hội nghị quốc tế người ta đã định ra 6 loại đồ uống bảo vệ sức khỏe:

- Trà xanh;
- Rượu vang đỏ;
- Sữa đậu nành;
- Sữa chua (người ta không nói sữa bò nói chung, bạn nên chú ý);
- Canh xương;
- Canh nấm.

Vì sao nói canh nấm? Vì canh nấm có thể nâng cao công năng miễn dịch. Một văn phòng có người luôn bị cảm, có người không ốm bao giờ, vì sao vậy? Vì công năng miễn dịch khác nhau. Uống canh nấm có thể nâng cao sức miễn dịch, cho nên đó là sản phẩm giữ gìn sức khỏe.

Vì sao nhắc đến canh xương? Trong canh xương có chất uýên giao (một chất keo), uýên giao kéo dài tuổi thọ, cho nên hiện nay trên thế giới các nước đều có phổ canh xương, nhưng Trung Quốc chưa có. Chúng tôi đã điều tra, gần

đây ở các thành phố Tô Châu, Nam Kinh có rồi, Bắc Kinh vẫn chưa có. Cho nên đừng coi thường canh xương, nó có thể kéo dài tuổi thọ, vì có uyên giao.

Vì sao nhắc sữa chua? Vì sữa chua duy trì cân bằng vi khuẩn. Nói cân bằng vi khuẩn được duy trì có nghĩa là vi khuẩn có ích thì sinh trưởng, vi khuẩn có hại thì tiêu diệt, cho nên ăn sữa chua thì có thể ít mắc bệnh. Ở châu Âu, sữa chua rất phổ biến, nhiều cô gái chúng ta thích ăn sữa chua, nhưng họ không hiểu vì sao. Chúng tôi rất lấy làm lạ, lượng tiêu thụ sữa chua của Trung Quốc rất thấp, còn lượng tiêu dùng sữa bò lại rất lớn. Bản thân sữa bò, chúng tôi không phủ định tác dụng của nó, nhưng nó kém xa sữa chua. Còn sữa đậu nành, sẽ nói sau.

Bây giờ nói vì sao uống trà xanh.

Ngày nay rất nhiều người biết uống trà, nhưng thanh niên ít uống. Vì sao trà xanh có tác dụng bảo vệ sức khỏe? Nguyên nhân trong trà xanh có chứa chất trà đa phenol, mà trà đa phenol có thể chống ung thư. Nhật Bản làm tổng điều tra rất tốt. Sau tổng điều tra, họ nói người trên 40 tuổi chẳng ai không có tế bào ung thư trong cơ thể. Vì sao có người mắc ung thư, có người không? Điều này có liên hệ tới việc uống trà xanh. Nếu anh uống mỗi ngày 4 chén trà xanh, thì tế bào ung thư không chia cắt, mà dù có chia cắt cũng muộn lại 9 năm trở lên. Cho nên ở Nhật Bản, học sinh tiểu học hàng ngày đi học đều uống một vài chén trà xanh.

Thứ hai xin chú ý, trong trà xanh có chứa fluor, nó chẳng những có thể làm bền răng, mà còn chữa được sâu răng, diệt vi khuẩn. Sau bữa ăn 3 phút, đốm khuẩn răng đã xuất hiện. Hiện nay rất nhiều người chúng ta răng không tốt, chẳng những không súc miệng bằng nước trà, mà nước trắng cũng không; Vì thế nên có người mới 30 tuổi đã bắt đầu rụng răng, 50 tuổi thì rụng hết.

Thứ ba, bản thân trà xanh chứa chất trà cam ninh, chất này nâng cao độ bền huyết quản, khiến huyết quản khó vỡ. Rất nhiều người bị mạch máu não bất ngờ đến Bắc Kinh chữa, trong bệnh viện cứ 4 người chết thì có 1 người xuất huyết não. Xuất huyết não thì chưa có cách chữa, kỳ nhất là tức giận, hễ tức giận đập bàn trợn mắt, mạch máu não đứt ngay. Các vị ạ, đến tuổi các vị nên uống sớm đi, đến lúc các vị có đập bàn trợn mắt vài cái thì cũng không lo.

Trong các đồ uống, đứng thứ hai là rượu vang đỏ.

Vỏn là trên vỏ quả nho đỏ có một thứ, gọi là nghịch chuyển thuận (còn chuyển ngược). Chất này có tác dụng chống suy lão, còn là thuốc chống ôxy hóa, người hay uống vang đỏ thì ít mắc bệnh tim. Thứ hai, nó có thể giúp ta phòng ngừa tim đột nhiên ngừng đập, chúng ta gọi là ngừng đột ngột. Trong trường hợp nào tim có thể ngừng đập?

Một là vỏn có bệnh tim, hai là tăng huyết áp, ba là mỡ máu cao. Mấy hôm trước tôi đến Trường đại học sư phạm hội chẩn, một vị sau tiến sĩ mới 35 tuổi, buổi sáng còn chạy nhảy tung tung, trưa đã chết rồi. Vì sao? Mỡ máu quá cao. Bây giờ tôi xin báo cho các vị kết quả tổng điều tra của thành phố Bắc Kinh, cán bộ tại chức cứ 2 người thì có một người mỡ máu cao, tỷ lệ là một phần hai.

Mỡ máu cao nguy hiểm ở chỗ nào? Tim có thể đột nhiên ngừng đập. Có một chàng trai 20 tuổi, máu của cậu ta lấy ra có dạng bùn, hết sức nguy hiểm. Chúng tôi hỏi cậu ta, cậu ta bảo ăn tốt quá. Không phải cậu ta ăn tốt quá mà là ăn quá bất hợp lý. Chúng tôi có một ca bệnh: một người mua một chiếc bánh ga-tô lớn ở ngoài phố, vừa cứng, vừa dẻo, vừa nóng, chạy về nhà vào đến cửa liền bảo bà cụ ăn ngay kéo nguội, bà cụ vừa ăn được mấy miếng thì tắt thở. Anh ta cũng bà cụ chạy đến bệnh viện, đến nơi chúng tôi hỏi có chuyện gì, anh ta kể lại đầu đuôi. Thế chẳng phải chết vì thiếu hiểu biết đó sao? Không cứu được.

Rượu vang đỏ còn có một tác dụng nữa là hạ huyết áp, hạ mỡ máu. Vang đỏ có mấy tác dụng lớn như thế, nên ở nước ngoài bán rất chạy. Tôi không quảng cáo tiếp thị cho vang đỏ đâu, tôi chỉ truyền đạt tinh thần của hội nghị quốc tế. Nhiều người sẽ hỏi: chẳng phải cấm rượu sao? Tổ chức y tế thế giới nói rằng cai thuốc lá, hạn chế rượu, chứ có nói cấm rượu đâu, hơn nữa còn nói rõ hạn lượng rượu: rượu vang nho mỗi ngày không quá 50-100cc, rượu trắng mỗi ngày không quá 5-10cc, bia mỗi ngày không quá 300cc. Nếu anh vượt quá khối lượng đó thì sai lầm, không quá lượng đó thì tốt.

Có một nữ sĩ hỏi: Tôi không biết uống rượu thì làm thế nào? Chị không biết uống rượu, há lại không biết ăn nho sao? Ăn nho há lại không thể ăn cả vỏ sao? Nhưng nho trắng không có nghịch chuyển thuận, bạn ăn cũng vô ích. Bây giờ ở châu Âu đã có bánh ngọt bằng nho đỏ rồi. Tôi đã thử rồi, nho đỏ rửa sạch đi mà ăn, nuốt cả vỏ rất thích, chả sao cả. Cho nên người có tiền uống vang đỏ, người không có tiền ăn nho đỏ không bỏ vỏ đều giữ được sức khỏe như nhau. Còn có người bắt bẻ tôi. Tôi không có tiền thì làm thế nào? Tôi xin nói với các bạn, ở hội nghị quốc tế người ta đã điều tra rồi, các khu

vực trường thọ trên toàn thế giới đều ở vùng ít tiền, thứ nhất là ở Ai-rơ-han thuộc Pakistan, thứ hai là A-zéc-bai-zan của Liên Xô (cũ), và Kha-la-han ở Ê-qua-đo, đều là những vùng nghèo. Như vậy thì có lạ không? Kể có tiền ngày ngày nhậu nhẹt tiệc lớn nhỏ, gà vịt thịt cá, thì đều bụng phệ, bằng đầu bằng đuôi. Tôi đã điều tra rồi, những người như vậy rất ít người sống được quá tuổi 65.

Về vấn đề tập thể dục buổi sáng, tôi thấy rất nhiều ông già, bà già 5, 6 giờ sáng đã xách bảo kiếm đi ra ngoài. Đến tối, không thấy các ông các bà nữa, họ đều ở nhà xem tivi. Đó là vì họ không biết rằng tập luyện buổi sáng sớm rất nguy hiểm. Sáng sớm dậy, quy luật của đồng hồ sinh học trong con người là nhiệt độ cơ thể cao, huyết áp tăng, hơn nữa nội tiết tố thượng thận cao gấp 4 lần buổi tối, nếu vận động mạnh, sẽ rất dễ xảy chuyện, dễ làm tim ngừng đập. Tôi không phản đối đi bộ, tập thể dục, đi Thái cực quyền, luyện khí công buổi sáng sớm. Điều đó không có gì sai cả. Nhưng nếu người già và người trung niên sáng sớm vận động mạnh, chạy đường dài, leo núi, thì chỉ có trăm điều hại, không một điều lợi.

Bây giờ nói đến vấn đề thứ hai trong ăn uống, đó là ăn .

Mọi người nên biết Kim tự tháp châu á là tốt nhất. Kim tự tháp là gì? Loài cóc, loài đậu, loài rau. Ngũ cốc, đậu và rau là rất tốt. ở hội nghị San Francisco nhiều bác sĩ nước ngoài đã nêu ra rằng: Không đúng, người Trung Quốc bây giờ không ăn ngũ cốc, đậu và rau nữa rồi, họ đã bắt đầu ăn bánh hăm-bơ-gơ của chúng ta rồi. Tôi về nước, một lần đến Mắc Đô-nan, bị chen bật ra, anh nói có ghê không, đó là việc rất hiếm thấy ở nước ngoài. Thanh niên ta mừng sinh nhật, mở tiệc đều là Mắc Đô-nan. Tôi rất phục Mắc Đô-nan, một năm người ta lấy đi của chúng ta hơn 2 tỷ, người ta thật là biết làm ăn. Theo tôi nắm được, sở dĩ người ta gọi nó là thực phẩm rác, chính vì nó là một loại thực phẩm kích thích lệch, hậu quả là người bằng đầu bằng đuôi, cứ như một bó hành lý. Người ta không ăn vì ăn xong lại phải đi giảm béo. Chúng mình không biết, ngày nào cũng Mắc Đô-nan, đặc biệt là thể hệ thứ hai, quả là đến mức không có Mắc Đô-nan không sống nổi. Chúng ta nên biết đó là thức ăn kích thích lệch, không phù hợp với tập quán ẩm thực của chúng ta.

### **Cốc loại**

Ở các hội nghị quốc tế người ta xưa nay không nói đến gạo, bột mì trắng, cũng không nói Mắc Đô-nan. Trong loại cốc trước tiên nói đến ngô, gọi đó



là cây vàng . Lai lịch của ngô, Hội y học Mỹ đã có điều tra phát hiện rằng người Mỹ nguyên thủy, người In-đi-an không ai bị tăng huyết áp, không ai xơ vữa động mạch. Là do họ ăn ngô. Về sau phát hiện ra trong ngô già có chứa nhiều noãn lân chi, á du toan, cốc vật thuần, VE, cho nên không xảy ra tăng huyết áp và xơ vữa động mạch. Từ đó về sau, nước Mỹ đã thay đổi, châu Mỹ, châu Phi, châu Âu, Nhật Bản, Hồng Kông, Quảng Châu của Trung Quốc, sáng đều ăn bánh ngô. Bây giờ nhiều người ăn noãn lân chi để làm gì? Chính là hy vọng không bị xơ vữa động mạch. Nhưng họ không biết rằng trong ngô già có rất nhiều, không phải tốn tiền nhiều.

Tôi đã điều tra ở Mỹ, một bắp ngô 2,5 đô-la, còn ở Trung Quốc chỉ 1 đồng bạc, chênh lệch nhau 16 lần. Nhưng rất nhiều người chúng ta không biết, không ăn. Sau lần điều tra này, tôi lập tức đổi ngay, ở Mỹ tôi đã kiên trì 6 năm húp cháo ngô hằng ngày. Năm nay tôi đã ngoài 70 tuổi, thể lực sung mãn, tinh thần dồi dào, giọng nói vang vang, đầy khí thế, hơn nữa mặt không có nếp nhăn. Nguyên nhân nào vậy? Do húp cháo ngô đấy, tin hay không thì tùy bạn. Bạn cứ việc uống sữa bò, tôi cứ việc húp cháo ngô, xem ai sống lâu hơn ai.

### **Loại cốc thứ hai là kiều mạch.**

Tại sao nhắc đến kiều mạch? Người ta hiện nay thường có ba cao , là huyết áp cao, mỡ máu cao, đường máu cao. Kiều mạch là ba hạ , hạ huyết áp, hạ mỡ máu, hạ đường máu. Tôi hỏi sinh viên Bắc Đại (Đại học Bắc Kinh) kiều mạch là gì? Đáp rằng không biết, chỉ biết hãm-bơ-gơ. Trong kiều mạch có chứa 18% xen-lu-lô, người ăn kiều mạch không bị viêm dạ dày đường ruột, ung thư trực tràng, ung thư kết tràng đều không mắc. Trong số những người ngồi văn phòng mắc bệnh, có đến 20% là ung thư trực tràng, ung thư kết tràng.

### **Loại cốc thứ ba là các loại khoai.**

Khoai lang trắng, khoai lang đỏ, củ từ, khoai tây. Những thứ này các hội nghị quốc tế đã nhắc đến. Vì sao? Vì chúng nó có ba hấp thu : hấp thu nước, hấp thu mỡ và đường, hấp thu độc tố. Hấp thu nước, làm trơn đường ruột, không bị ung thư trực tràng, ung thư kết tràng. Hấp thu mỡ và đường, không mắc bệnh tiêu đường. Hấp thu độc tố, không mắc chứng viêm dạ dày, đường ruột. Tôi cũng đã điều tra ở Mỹ, người Mỹ ăn khoai là chế biến thành các loại bánh, ăn cũng không ít. Mong mọi người ăn nhiều khoai vào, trong lương thực chính nên có các loại khoai.

Trong cốc loại còn có yến mạch, nước ngoài đã biết từ lâu, Trung Quốc rất nhiều người chưa biết. Nếu bị tăng huyết áp, nhất định phải ăn yến mạch, cháo yến mạch, yến mạch lát. Nó có thể hạ huyết áp, hạ mỡ máu.

### **Loại cốc cuối cùng là kê.**

Sau khi về nước, tôi hỏi: Vì sao chúng ta không ăn kê nữa? Nhiều người bảo tôi: Cái thứ đó chỉ đàn bà đẻ mới ăn! Thật ra Bản thảo cương mục đã nói rất rõ: Kê có thể trừ thấp, kiện tỳ, trấn tĩnh, an miên, (ngủ yên); ích lợi lớn như thế mà anh không ăn? Bây giờ rất nhiều người ngồi văn phòng, đêm mất ngủ, mắc các chứng ức uất, chứng chức năng thần kinh, có người uống đến 8 viên thuốc an thần vẫn không ngủ được. Tôi khuyên mọi người đừng uống nữa. Có 2 giáo sư y học nổi tiếng sau khi uống an thần, đầu óc tôi tăm choáng váng ngã rồi. Tôi đã quan sát kỹ, người ta ngủ được là nhờ ăn cháo kê. Cho nên giờ đây tôi đã thay đổi, sáng một bát cháo ngô, tinh thần phấn chấn, tối một bát cháo kê, ngủ khò khò. Chữa bệnh bằng ăn tốt hơn chữa bệnh bằng thuốc. Vì sao chúng ta không giải quyết vấn đề bằng cái ăn, mà cứ nhất định phải dùng thuốc! Mười thứ thuốc thì chín thứ là độc, chưa từng nghe nói dùng thuốc để giữ gìn sức khỏe. Tôi cũng phải nói rõ: tôi không hề phản đối dùng thuốc. Tôi phản đối uống thuốc bừa bãi, tôi chủ trương dùng thuốc trong thời gian ngắn, uống thuốc bình yên, nhanh chóng ngừng thuốc.

### **Dưới đây xin nói về đậu .**

Kết quả điều tra của chúng tôi là tất cả dân Trung Quốc thiếu protein ưu chất. Cho nên chúng ta chơi bóng nhỏ thì luôn luôn thắng, nhưng chơi bóng lớn thì không thắng. Vì sao? Trên sân bóng, một cú đá, một cú va chạm là ngã lộn nhào. Hiện nay tiền thuốc của chúng ta cao gấp 10 lần của Mỹ, nhưng thể lực không bằng người ta. Người Trung Quốc thiếu protein ưu chất thì làm thế nào? Hiện nay Bộ y tế đã đề ra Kế hoạch hành động đậu tương, nội dung là một nắm rau, một nắm đậu, một quả trứng gà cộng thêm ít thịt . Protein của một lạng đậu nành bằng hai lạng thịt nạc, bằng ba lạng trứng gà, bằng bốn lạng gạo, vậy nên ăn cái gì hơn?

Đậu nành là hoa của dinh dưỡng, là vua các loại đậu. Trong đậu nành có ít nhất 5 loại chất chống ung thư, đặc biệt là di hoàng đồng, chất này có thể phòng và chữa ung thư tuyến vú, ung thư trực tràng và ung thư kết tràng. Cho nên đối với người da vàng chúng ta thì thích hợp nhất là sữa đậu nành. Bắc Kinh và Thiên Tân chúng ta gần nhau như thế, nhưng ở Bắc Kinh người

ung thư tuyến vú đặc biệt nhiều, còn Thiên Tân rất ít. Anh có biết vì sao không? - Thiên Tân ăn sáng bằng sữa đậu nành và óc đậu.

Người Bắc Kinh huyết áp cao, mỡ máu cao nhiều như vậy, bữa ăn sáng rất đa dạng, nhưng rất không khoa học. Sữa bò tốt hay sữa đậu nành tốt? ở hội nghị quốc tế của Liên hợp quốc người ta nói, trong sữa bò có nhiều nhũ đường, mà hai phần ba số người trên thế giới không hấp thu được nhũ đường, người da vàng ở châu á có 70% số người không hấp thu được nhũ đường. Sữa đậu nành có ưu điểm gì? Trong sữa đậu nành chứa quả đường, quả đường hấp thu 100%.

### **Bây giờ nói đến rau .**

Loại rau nói đến đầu tiên là cà-rốt.

Vì sao nói đến cà-rốt? Sách Bản thảo cương mục của Trung Quốc viết đó là loại rau dưỡng mắt. Tôi nhìn không thấy, đặc biệt là chúng quang gà, ăn là khỏi. Nó bảo vệ niêm mạc, ăn cà-rốt lâu ngày thì ít bị cảm mạo. Người Mỹ cho cà-rốt là thứ rau làm đẹp người, dưỡng tóc, dưỡng da, dưỡng niêm mạc. Người thường xuyên ăn cà-rốt quả là đẹp từ trong ra ngoài. Khái niệm đẹp người này phải là trong ngoài hài hòa. Nhiều cô gái của chúng ta mắc lừa, các cô ấy son phấn vào còn dễ coi, đến khi bỏ son phấn đi còn khó coi hơn ban đầu. Người Mỹ rất chú ý điều này, họ ăn cà-rốt đều. Lúc ở U-rum-si, người ta mời tôi ăn bánh chèo (thứ bánh nhân thịt bọc bột mì) nhân cà-rốt, họ gọi là bánh chèo Nga, tôi ăn thấy rất ngon. Thứ nhất, nó dưỡng niêm mạc, ít bị cảm mạo. Thứ hai, nó đẹp khỏe mạnh. Thứ ba, nó có chút tác dụng chống ung thư, hơn nữa rất tốt cho mắt. Châu Âu đã có bánh ngọt cà-rốt. ở nhiệt độ cao, chất bổ trong cà-rốt không bị giảm sút.

### **Loại rau thứ hai, phải nói đến bí đỏ.**

Nó kích thích tế bào tụy, sản sinh insulin. Cho nên người thường xuyên ăn bí đỏ rất ít mắc bệnh tiểu đường. Trong các loại rau còn cần nhắc đến khổ qua (mướp đắng). Tuy nó đắng, nhưng nó tiết ra insulin, người thường ăn mướp đắng cũng không bị tiểu đường. Bí đỏ, khổ qua, người ở lứa tuổi chúng ta nhất định phải ăn luôn.

Ngoài ra người ta còn nhắc đến cà chua. Ở Mỹ, hầu như gia đình nào cũng trồng cà chua, ăn cà chua, mục đích là để khỏi mắc ung thư. Đó là điều mới được biết đến 5, 6 năm nay. Ăn cà chua không mắc bệnh ung thư, bạn đã

biết chưa? Nhưng không phải ăn cà chua một cách tùy tiện. Trong cà chua có một chất gọi là chất cà chua, nó kết hợp chặt với protein làm một, xung quanh có xen-lu-lô bao bọc, rất khó ra. Cho nên phải làm nóng lên, nóng đến mức nhất định, nó mới ra được. Tôi mách các bạn, cà chua xào trứng gà là đáng giá nhất. Và canh cà chua, hoặc canh trứng gà cà chua cũng rất tốt. Cà chua ăn sống không chống được ung thư, xin mọi người nhớ cho.

Lại còn tỏi .

Tỏi là vua chống ung thư.

Tôi vừa nói tỏi ăn như thế nào, có người nói ngay: cái món đó phải ăn nóng. Sao cái gì bạn cũng muốn ăn nóng? Tôi xin thưa với các bạn: tỏi đun nóng lên thì bằng dê-rô! Người Sơn Đông, người Đông Bắc rất thích ăn, cứ bóc từng nhánh mà ăn, còn nói rằng ăn tỏi không bị ung thư, nhưng chẳng mấy hôm anh ta bị ung thư trước. Nguyên nhân là gì? Xin thưa các vị, trước hết phải thái nhánh tỏi thành từng lát, để từng lát trong không khí độ 15 phút, sau khi nó kết hợp với dưỡng khí mới sản sinh ra chất tỏi (đại toán tố). Bản thân tỏi không chống được ung thư, đại toán tố mới chống ung thư, hơn nữa là vua chống ung thư. Hôm nọ tôi thấy có người ăn tỏi, anh ta lấy một bát mì, rồi nhanh chóng bóc tỏi ra, ăn từng nhánh tỏi, không đầy 5 giây đồng hồ đã ăn xong. Thậm chí không đến 5 giây! Ăn như vậy không có ích gì hết. Nếu sợ tỏi có mùi, thì ăn một quả sơn tra, nhai năm lạc rang, hoặc ăn chút lá chè là hết mùi ngay. Ở nước ngoài tuần nào người ta cũng ăn, sao chúng ta lại không ăn!

Bây giờ xin nói về mộc nhĩ đen.

Mộc nhĩ đen có tác dụng gì? Bây giờ cứ đến tết, người chết vì nhồi máu cơ tim ngày một nhiều, càng ngày càng có nhiều người chết trẻ, thậm chí ở cả tuổi 30! Vì sao đến tết chết nhiều? Có 2 nguyên nhân, một là máu đặc cao ngưng thể chất, tức là mỡ máu cao. Các vị nhớ cho, người máu đặc gọi là cao ngưng thể chất. Người cao ngưng thể chất cộng thêm thức ăn cao ngưng, cho nên vào dịp tết người chết vì nhồi máu cơ tim đặc biệt nhiều, không kể tuổi nào. Chết nhồi máu cơ tim tuy không có cách gì chữa được, nhưng hoàn toàn có thể dự phòng. Có bác sĩ khuyên bạn uống aspirin, vì sao? Có thể khiến máu không đặc, không bị nhồi máu cơ tim. Nhưng hậu quả là gì? Hậu quả của việc uống nhiều aspirin là đầy mắt xuất huyết. Bây giờ rất nhiều người xuất huyết đầy mắt.

Tôi khuyên mọi người đừng uống aspirin nữa. Hiện nay ở châu Âu không uống aspirin nữa rồi. Vậy thì làm thế nào? - Ăn mộc nhĩ đen.

Mộc nhĩ đen (nấm mèo) có hai tác dụng, trong đó có một là khiến máu không đặc lại. Tác dụng này của mộc nhĩ đen là do một chuyên gia bệnh tim của Mỹ phát hiện, ông ta đã đoạt giải Nobel. Sau khi ông ta phát hiện, tất cả người châu Âu, người có tiền và có địa vị đều ăn mộc nhĩ đen, chứ không uống aspirin nữa. Người như thế nào là cao ngưng thể chất? Xin trả lời là người thấp, to, béo đặc biệt là phụ nữ ở thời kỳ chuyển đổi tuổi. Hơn nữa người thuộc nhóm máu AB càng dễ bị máu đặc cao ngưng. Và cổ càng ngắn thì càng dễ bị. Thứ nhất là tét đừng ăn đồ biển nhiều, thứ hai nên uống một ít trà ngon, hoạt huyết tiêu ú; thứ ba là nhất thiết chớ tức giận, hễ tức giận là máu đặc lại. Uống rượu trắng cũng dễ đặc máu, muốn uống thì uống vang đỏ, không quá 100ml. Nếu cho anh ăn lạc, nhất thiết đừng ăn, mà có ăn thì bóc vỏ đi. Anh xem lạc Trung Quốc, lạc ngũ hương, lạc rang, lạc chiên đều nguyên cả vỏ. Anh sang châu Âu mà xem, tất cả các thứ lạc đều bóc vỏ hết, người ta biết không nên ăn vỏ.

Có người hỏi: Cái vỏ lụa ấy chẳng phải có dinh dưỡng sao? Ai nói vậy, tôi xin nói với các vị, vỏ lạc không có dinh dưỡng, nó chỉ có thể trị huyết ngưng phiến, nâng cao huyết tiểu bản, dùng để cầm máu. Người trung niên và người già chúng ta không nên ăn. Và xem tivi phải chú ý, tivi hay thì xem một lát, tivi dở thì đừng xem. Vì sao? Vì ngồi lâu, độ ngưng huyết sẽ lên cao. Tôi lo nhất là gì? Là người vốn lùn, to, béo, không có cô, lại đang thời kỳ chuyển đổi tuổi, lại nhóm máu AB ăn đồ biển bừa bãi, rồi lại tức giận, lại uống rượu trắng, xong rồi ăn lạc không bóc vỏ, người như vậy mà không chết vì nhồi máu cơ tim, thì tôi xin giải nghệ bác sĩ.

Dưới đây nói một chút về phấn hoa.

Tổng thống Ri-gân từng một lần bị bắn trọng thương, lại đã một lần bị u ác tính, ông ta đã cao tuổi như vậy mà bây giờ vẫn sống, chỉ có điều mắc chứng lú lẫn của người già. Chính là phấn hoa đã có tác dụng rất lớn cho cơ thể ông. Bây giờ ở châu Âu, châu Mỹ đều thịnh hành phấn hoa. Sau khi về nước tôi tra lại lịch sử, thì ra chúng ta (Trung Quốc) đã có từ lâu. Võ Tắc Thiên đã ăn phấn hoa, Từ Hi thái hậu cũng ăn phấn hoa.

Mọi người đều biết, phấn hoa là tinh tử của thực vật, nó thai nghén sự sống, dinh dưỡng rất phong phú, là cái tốt nhất trong thực vật. Cổ đại đã có rồi, nhưng chúng ta quên mất. Các vị đừng mua phấn hoa ở ngoài phố, phấn hoa

bán ngoài phổ có vỏ cứng, chưa phá vách. Phá vách cần có xử lý khoa học kỹ thuật cao. Thứ hai, phân hoa mọc dại, dễ ô nhiễm, phải sát trùng. Thứ ba, nó là protein, phải thoát mẫn. Phân hoa phải có 3 điều này mới dùng được: xử lý, tiêu độc, thoát mẫn. Phân hoa ở Nhật Bản được dùng nhiều lắm, ở tuổi nào cũng dùng nó để làm đẹp. Người mẫu ở Pháp không ai không dùng. Có một lần, suốt một tháng liền, đêm nào tôi cũng phải dậy ba lần, thấy nguy quá, tôi ăn phân hoa, một tháng sau trở lại bình thường. Tài liệu ghi chép cho biết, tỷ lệ chữa bệnh của phân hoa là 97%. Nếu dùng phân hoa chữa không khỏi thì thuốc cũng không giải quyết được, cuối cùng công năng thận suy kiệt, đại ra máu, rời u thận. Cho nên phải chữa trị sớm chứ đừng chờ đến công năng thận suy kiệt. Lại còn chứng rối loạn đường ruột, phụ nữ mắc nhiều, bí đại có tính chất tập quán. Rất nhiều người uống thuốc đi ngoài mà mắc ung thư trực tràng, ung thư kết tràng. Phân hoa có một tên gọi là cảnh sát đường ruột, sau khi ăn phân hoa, cảnh sát có thể duy trì trật tự đường ruột. Thứ ba là nó làm đẹp khỏe mạnh, duy trì thể hình. Ba tác dụng lớn của phân hoa không thể coi thường. Vấn đề về thực vật xin nói đến đây.

Dưới đây xin nói về thức ăn động vật.

Người ta nói ăn động vật bốn chân, không bằng ăn con hai chân, mà ăn con hai chân không bằng ăn con nhiều chân. Nếu trong bữa ăn có cả thịt lợn và thịt dê thì ăn thịt dê; có thịt dê và thịt gà thì ăn thịt gà, có gà và cá thì ăn cá, có cá và tôm thì ăn tôm. Đó không phải là làm khách. Động vật càng nhỏ thì protein càng tốt. Dinh dưỡng học đại chúng thô sơ thì chỉ xem con vật to hay nhỏ; đem phân tử thức ra thì người ta không hiểu. Tôi còn chưa nói con chuột. ở hội nghị quốc tế người ta nói protein của bọ chét là tốt nhất. Con bọ chét, đừng thấy nó nhỏ, nó có thể nhảy cao hơn 1 mét, anh có tin không. Nếu phóng đại nó lên bằng cơ thể con người, thì nó có thể nhảy lên đến mặt trăng ấy chứ! Cho nên đã có mấy bác sĩ Mỹ đang nghiên cứu làm thế nào ăn được bọ chét.

Bây giờ WHO, Liên hợp quốc đề nghị mọi người ăn nhiều gà và cá. Vậy sao không khuyến nghị ăn tôm? Không phải là không khuyến nghị, mà là tôm đắt quá, khó phổ cập. Nếu có tôm, thì ăn tôm là tốt. Giờ đây tôi nắm một nguyên tắc thế này: nếu có tôm thì tôi ăn vài con tôm. Vài con đó đủ nhiều protein hơn là anh ăn đầy một bụng thịt bò. Cá thì dễ phổ cập hơn. Protein của cá một giờ là hấp thu được, tỷ lệ hấp thu là 100%, còn protein thịt bò phải 3 tiếng đồng hồ mới hấp thu được. Cá đặc biệt thích hợp cho người già nhất là người cơ thể suy nhược. Tất nhiên là tôm còn tốt hơn cá. Quốc tế đã điều tra, vùng tuổi thọ nổi tiếng nhất toàn thế giới là Nhật Bản, vùng tuổi thọ

của Nhật Bản là ven biển, mà ven biển tuổi thọ cao nhất là địa phương ăn cá. Đặc biệt là ăn cá bé, tôm bé, đặc biệt phải ăn cả con cá (ăn cả đầu lẫn đuôi), vì có chất hoạt tính, mà chất hoạt tính thì ở đầu và ở bụng cá bé, tôm bé. Đây là khoa học, chứ không phải mua cá cứ chọn con to là tốt.

Còn một nguyên tắc ăn nữa là ăn phải nắm vững lượng, chứ không phải ăn càng nhiều càng tốt. Trên quốc tế có quy định: ăn no 7 phần 10, suốt đời không đau dạ dày, ăn 8/10 là tối đa, nếu ăn no 10/10 thì 2/10 kia vô ích. Cho nên quốc tế khuyến nghị tỷ lệ vàng là 0,618: lương thực phụ 6, lương thực chính 4; lương thực thô 6, lương thực tinh 4; thực vật 6, động vật 4.

Cân bằng vật chất có một quy luật, tôi xin giới thiệu qua. Trẻ sinh ra cho đến 5 tháng ăn sữa mẹ là tốt nhất, ngoài 5 tháng sữa mẹ cũng không đủ, cần thêm 42 loại thức ăn trở lên. Người ta đến tuổi già lại càng khó. May thay có một bác sĩ người Pháp tên là Climent, khi du lịch sang châu Phi thấy người ở hồ đầm lớn châu Phi khỏe mạnh sống lâu hơn chúng ta. Họ ăn cái gì? Ăn rong biển, phơi khô rồi làm bánh bao ăn, sau đó uống canh rong biển. Bác sĩ ấy đem về Paris thí nghiệm, thì ra là rong biển, rong xoắn ốc. Rong xoắn ốc này phát hiện năm 1962, phát hiện này làm xôn xao cả thế giới. Vì sao? Một gam nó bằng 1.000 gam tổng hợp tất cả các loại rau, dinh dưỡng đặc biệt phong phú, rất toàn diện, phân bố dinh dưỡng rất cân bằng, hơn nữa là thức ăn kiềm tính. ở Nhật Bản mỗi năm họ tiêu thụ 500 tấn rong xoắn ốc, họ đi du lịch sang Trung Quốc người nào cũng mang theo. Chúng tôi hỏi họ, vì sao mang rong xoắn? Họ bảo, 8 gam rong xoắn là có thể duy trì sự sống 40 ngày. Ngoài ra nó rất quan trọng đối với một số bệnh như tim mạch, tăng huyết áp, tăng mỡ máu, tiểu đường...

Ưu điểm lớn nhất của rong xoắn là khiến cho bệnh nhân tiểu đường không bị biến chứng, có thể ăn uống như người bình thường. Bệnh nhân tiểu đường thiếu năng lượng, lại không được ăn đường, rong xoắn là đường khô, hấp thu đường khô vào là có năng lượng. Bệnh nhân tiểu đường, đường máu không ổn định, sau khi dùng rong xoắn có thể dần dần ngừng thuốc, sau đó dần dần ngừng rong xoắn, cuối cùng không chế bằng ăn mềm. Đối với bệnh viêm dạ dày, loét dạ dày, rong xoắn có chất diệt lục, có tác dụng khôi phục đối với niêm mạc dạ dày. Rong xoắn còn có tác dụng phòng bức xạ. Khi trạm điện hạt nhân của Liên Xô bị nổ, chuyên gia Nhật Bản đi cứu, mang theo rong xoắn, tác dụng chống bức xạ của nó rất mạnh.

Nhưng có mấy cách có thể dự phòng: thứ nhất là uống trà xanh; thứ hai là ăn rau xanh, cà rốt; thứ ba là ăn rong xoắn; thứ tư ăn thảo phục kháng. Thảo phục

khàng là tốt nhất. Tùy theo điều kiện kinh tế của mình mà chọn lấy một cách, thực sự không được thì ăn rau xanh, cà rốt. Bức xạ thì ai cũng có thể tiếp xúc. Quốc tế đã từng cảnh cáo: Nhất thiết chớ để đồ điện trong phòng ngủ. Nhất là lò vi sóng đối với chúng ta nguy hại lớn nhất, trong vòng 7 mét nó có thể bức xạ đến chúng ta. Và các loại đồ điện không nên mở cùng một lúc. Vừa có tivi, vừa có tủ lạnh, lại vừa có lò vi sóng, bạn làm thức ăn ngay bên cạnh, thì mắc bệnh ung thư là không oan uổng gì.

## 2. Vận động có ôxy

Có một kinh nghiệm thành nguyên tắc, là nhất thiết đừng tập luyện sáng sớm. Xin khuyên nghị các vị tập luyện vào chiều tối. Các nhà khoa học đã quy định, ăn xong 45 phút sau hãy vận động. Mà người già vận động thì đi bách bộ là được, chỉ cần đi 20 phút. Muốn giảm béo không dùng phương pháp này, nửa giờ đến một giờ trước bữa cơm, ăn hai hạt đến bốn hạt rong xoắn, sau đó sẽ giảm được cảm giác muốn ăn, mà lại không thiếu dinh dưỡng.

Người châu Âu giảm béo toàn dùng rong xoắn, ở trong nước (Trung Quốc) ăn ít đi ngoài nhiều là không đúng cách. Thứ hai là thời gian ngủ dậy, quốc tế quy định là 6 giờ sáng, để bạn tham khảo. Thời gian mở cửa sổ, quốc tế quy định là 9 giờ đến 11 giờ, buổi chiều 2 giờ đến 4 giờ. Vì sao? Vì sau 9 giờ không khí ô nhiễm lắng xuống, chất ô nhiễm đã giảm bớt, không có hiện tượng phản lực.

Các vị chú ý cho, sáng dậy mở cửa sổ, đừng có thở nhiều ở đó, vì chất gây ung thư, chất phản lưu đều chạy hết vào trong phổi bạn, dễ bị ung thư phổi. Quốc tế đã cảnh cáo, 6 giờ đến 9 giờ sáng là lúc dễ gây ung thư nguy hiểm nhất. Không thể nói chung chung rằng ngủ sớm dậy sớm khỏe người. Cả đêm bạn đã hít đầy bụng khí các-bô-níc ở trong nhà, trong đường hô hấp đã có hơn 100 loại độc tố rồi, lại chạy vào rừng cây, buổi sáng trong rừng cây lại toàn là các-bô-níc.

Tập luyện buổi sáng, huyết áp cơ sở cao, thân nhiệt cơ sở cao, thân thương tuyến tố cao gấp 4 lần buổi chiều tối, người có bệnh tim rất dễ sinh chuyện. Trong rừng cây phải đợi khi mặt trời lên, ánh mặt trời có phản ứng với chất diệt lục mới có thể sản sinh ôxy. Lúc trong rừng toàn là các-bô-níc rất dễ trúng độc, rất dễ mắc ung thư. Trong sách Hoàng đế nội kinh có nói "không có mặt trời thì không tập luyện". Tôi đề nghị các vị mùa hè ngủ sớm dậy sớm, mùa đông không nên đi tập buổi sáng sớm, mà đổi sang tập buổi tối.



Cũng không phải là người như thế nào cũng đều ngủ sớm, dậy sớm khỏe người cả, người cao tuổi đừng có bật dậy mạnh. Có người bật một cái là dậy, thoát một cái nhồi máu cơ tim chết luôn. Quốc tế người ta nói, người ngoài 70 nên dậy thong thả, duỗi tay duỗi chân cử động vài cái, rồi xoa bóp tim một lúc, ngồi vài phút rồi hẵng đứng lên. Như vậy sẽ không làm sao cả. Cho nên tuổi tác khác nhau, thời tiết mùa vụ khác nhau thì phải đối xử khác nhau.

Dưới đây xin nói về ngủ trưa.

Quốc tế quy định rồi, ngủ trưa hay không ngủ trưa khỏi phải tranh luận. Trước kia Nhật Bản không chủ trương ngủ trưa, nhưng chúng tôi chủ trương nếu đêm hôm trước ngủ không tốt thì nên ngủ trưa. Thời gian ngủ trưa nên là nửa giờ sau bữa ăn trưa, và tốt nhất nên ngủ một tiếng đồng hồ, ngủ lâu quá không lợi cho sức khỏe. Không nên đắp chăn dày. Buổi tối đi ngủ vào lúc nào? Xưa nay chúng tôi không đề xướng ngủ sớm dậy sớm. Khái niệm ngủ sớm dậy sớm cần làm rõ. Nếu 7 giờ tối đi ngủ, 12 giờ đêm dậy lục sục vớ vẩn, thì không ích gì. Chúng tôi chủ trương 10 giờ đến 10 giờ 30 đi ngủ, vì ở hội nghị quốc tế người ta đã quy định, một giờ đến một giờ rưỡi sau đi vào giấc ngủ sâu là khoa học nhất, như thế thì 12 giờ đêm đến 3 giờ sáng, 3 tiếng ấy sét đánh cũng không nhúc nhích, không có làm gì hết. 3 tiếng đồng hồ ấy là giấc ngủ sâu. Nếu 3 tiếng ấy ngủ tốt thì hôm sau dậy tinh thần sẽ thoải mái. Nếu anh ngủ sau 4 giờ, thì đó là giấc ngủ nông. Biết cách ngủ và không biết cách ngủ là rất khác nhau. Chúng tôi chủ trương 12 giờ đến 3 giờ sáng ngủ say như chết, và trước khi đi ngủ tắm nước nóng 40-50 độ, như vậy chất lượng giấc ngủ rất cao. Các bạn đánh bài tôi không phản đối, nhưng phản đối đánh bài từ 12 giờ đến 3 giờ sáng. ở Thâm Quyển có 4 thanh niên đánh bài mà chết, báo đã đưa tin.

### 3. Trạng thái tâm lý

Cột mốc thứ ba giữ gìn sức khỏe là trạng thái tâm lý. Nếu trạng thái tâm lý không tốt thì anh ăn uống tập luyện cũng vô ích. Tức giận thì dễ bị khối u, cả thế giới đều biết. Trường đại học Stanpho đã làm một thí nghiệm nổi tiếng, lấy ống mũi đặt lên mũi cho anh thở, rồi sau đó lấy ống mũi đặt trên băng tuyết 10 phút. Nếu băng tuyết không đổi màu thì chứng tỏ anh bình tĩnh tự nhiên; nếu băng tuyết trắng lên, chứng tỏ anh có điều hổ thẹn day dứt; nếu băng tuyết tím đi, chứng tỏ anh rất tức giận. Rút lấy 1-2 cc chỗ băng tuyết tím đó tiêm cho chuột con thì 1-2 phút sau chuột con sẽ chết. Tôi khuyên các bạn, ai muốn trêu tức bạn, thì bạn đừng có tức. Nếu bạn không nhịn được, bạn hãy xem đồng hồ, đừng để quá 5 phút, quá 5 phút là hỏng chuyện, máu

sẽ tím đi. Thí nghiệm này đã được giải Nobel. Tâm lý học có thể đề xuất 5 phương pháp tránh tức giận: một là tránh đi; hai là chuyển đi, người ta chửi anh thì anh đi đánh cờ, câu cá, không nghe thấy; ba là thả ra, nhưng phải chú ý, người ta chửi anh, anh lại đi chửi người khác thì không gọi là thả ra, mà phải đi tìm bạn tri âm để nói chuyện, thả ra hết (giải tỏa) nếu không cứ để bụng thì sẽ sinh bệnh; bốn là thả hoa, tức là người ta càng nói anh thì càng ra sức làm; năm là không chế, đây là phương pháp chủ yếu nhất tức là mày chửi thế nào ông cũng không sợ. Điểm này rất quan trọng. Nhìn một lúc gió yên sóng lặng, lùi một bước biển rộng trời cao. Nhẫn nại không phải là mục đích, mà là sách lược. Nhưng người thường không làm nổi, mới nói một câu đã lồng lộn lên. Tiếu bất nhẫn tắc loạn đại mưu (Không nhẫn được điều nhỏ thì sẽ rối loạn hỏng cả mưu kế lớn). Châu Âu có một kinh điển bác học: cái lý khó giảng thì nên dừng; con người khó đối xử thì nên xử hậu; việc khó xử thì nên làm thông thả; công việc khó thành thì nên khôn khéo. Câu đầu tiên trong 4 câu ấy có nghĩa là: lý lẽ khó thì hãy khoan nói. Triết lý rất sâu sắc, rất có ích. Trong Tam quốc diễn nghĩa, Gia Cát Lượng ba lần chọc tức Chu Du, rốt cuộc đã khiến Chu Du tức giận mà chết. Tại Chu Du hay tại Gia Cát Lượng? Kết luận là tại Chu Du, khí lượng ông ta hẹp hòi quá. Tức giận nguy hại rất lớn cho người ta.

Hiện nay, có một lý thuyết mới, tất cả động vật đều không có công năng cười, duy loài người có công năng đó. Nhưng loài người chưa biết sử dụng công năng đó. Xưa có câu: một nụ cười trẻ ra mười tuổi. Không phải chỉ tuổi tác, mà chỉ tâm thái. Miệng hay cười, người hay khỏe. Tác dụng của cười rất lớn. Cười tránh được rất nhiều bệnh. Thứ nhất, không bị thiên đầu thống, thứ hai không bị đau lưng, vì khi cười vi tuần hoàn phát triển. Thông tắc bất thông (thông thì không đau), bất thông tắc thông (không thông thì đau).

Lại nữa, cười, thường xuyên cười đặc biệt tốt cho đường hô hấp và đường tiêu hóa. Có thể làm thí nghiệm, anh cứ sờ vào bụng bắt đầu cười, mỗi ngày cười to 3 lần, bụng lọc sọc 3 lần, thì không táo bón, không bị ung thư dạ dày, đường ruột. Anh tập tay, tập chân, nhưng tập dạ dày đường ruột vào lúc nào? Không có cơ hội, chỉ có cười mới luyện tập được dạ dày, đường ruột. Cười đã trở thành một tiêu chuẩn của sức khỏe. Tôi đã điều tra nhiều lần, giải Nobel thứ hai về cười đã được trao. Cười là thứ thuốc tê thiên nhiên. Nếu bạn bị viêm khớp, xin đừng lo, cứ nhìn vào khớp mà cười ha ha, một chốc là không đau nữa. Cười có nhiều ích lợi như thế, sao chúng ta lại không cười nhỉ

Mới đây thành phố Bắc Kinh đã có tổng điều tra rồi, tuổi thọ của người ta bạn có biết là cụ ông thọ hơn hay cụ bà thọ hơn không? Tôi xin mách các vị, cụ bà thọ hơn cụ ông, bình quân thọ hơn cụ ông 6 năm rưỡi. Tình cờ gặp một ông cụ, tôi hỏi, sao cụ lại tập luyện một mình? Ông cụ bảo lão không ghép được đôi, các bà lão đều tập với nhau, luyện tập từng đôi ở đầu phố. Ưu điểm lớn nhất của rất nhiều bà cụ là từ khi còn trẻ đã thích cười, già rồi vẫn cười. Mỗi lần giảng bài, tôi đều để ý, thấy toàn các bà cười, các ông không cười. Đã kém người ta 6 năm rưỡi rồi đây, đến bao giờ các ông mới cười. Cho nên từ giờ, mỗi người hãy mau mau cười đi. Các vị hôm nay đến đây, các vị cười mấy tiếng là sống thêm được mấy năm. Có người nói thế nào cũng chẳng cười. Cấp bậc càng cao càng không cười, tôi biết làm thế nào được? Chẳng những đã không cười, lại còn có một lôgic: Nam nhi hữu lệ bất khinh đàn (Đàn ông có nước mắt nhưng không dễ gì chảy). Nước mắt người thường thì mặn, nước mắt bệnh nhân tiểu đường thì ngọt, nước mắt đau buồn thì đắng, trong đó có peptide (pép-tít), có hoóc-môn. Nếu lâu ngày không chảy đi thì sẽ bị khối u, bị ung thư đấy. Dù có khối khối u thì cũng bị loét hoặc viêm kết tràng mạn tính. Cho nên, nếu các vị đau buồn thì phải chảy nước mắt ra, giữ lại không ích gì đâu.

Ở hội nghị quốc tế, người ta đã cảnh báo chúng ta. Chúng ta hãy uống trà xanh, ăn đậu nành, ngủ cho tốt, năng vận động, và đừng quên luôn luôn cười vui. Mong rằng mỗi người đều chú ý cân bằng ẩm thực, vận động có ô-xy và chú ý trạng thái tâm lý của mình, lúc đáng khóc thì khóc, lúc đáng cười thì cười. Tôi tin rằng chúng ta nhất định có thể vượt qua tuổi 73, qua tuổi 84, đến 90, 100 tuổi vẫn còn khỏe mạnh.

GS. Phan Văn Các lược dịch

---o0o---

Hết