

Huỳnh Bá Hình

Thanh Tẩy Thân Tâm



NGUYỄN BÌNH

*« ... Ta đi nhưng biết về đâu chứ
Đã dây phong yển lộng bốn trời
Thà cút ở đây ngồi giữa chợ
Uông say mà gọi thê nhân ời
Thê nhân mắt trắng như ngân nhũ
Ta với nhà người cả tiếng cười
Người ời! hể! Người ời
Người sang bên ấy sao mà lạnh
Nhịp trúc ta về lạnh mây mười... »*

(Trích Hành Phương Nam)

WWW.VNTHUQUAN.NET, 2008.

Huỳnh Bá Hình

Thanh Tẩy Thân Tâm

Lời tác giả

Trong phạm vi hạn hẹp của một bài ngắn, chúng tôi không có tham vọng viết về biên khảo hoặc soạn khảo cứu cho một lập luận mới về nhân sinh; cũng không tán thành việc gây thêm một phong trào nổi lên rầm rộ rồi đi vào quên lãng như đã từng chứng kiến. Các môn phái Thiền-Đạo-Võ thuật-Tâm linh, các linh đơn diệu dược được phổ biến như một phương thuốc vạn năng có công hiệu chữa bách bệnh dần trở nên nhạt nhòa với giòng thời gian cân nhắc.

Đã nhiều năm như con thuyền ngược nước học và hỏi, cùng với những lâm sàng tiếp cận trị liệu của Đông Y và thảo dược thiên nhiên, kinh nghiệm đúc kết từ nhiều bệnh nhân với các phức bệnh, một ít cơ duyên may mắn phần tâm linh. Ngoài ra một khúc rẽ trong cuộc đời đưa đẩy chúng tôi đến thụ huấn với đại sư Tịnh Đức, người thầy dẫn chúng tôi đi gieo trồng hạt giống nơi vườn hoa Mạn Đà La miền Trung Ấn và ngài Nam Hải Chân Nhân Nguyễn Mạnh Đức là cụ ngoại từ thiếu thời khai ngộ và dẫn dắt chúng tôi la đà trên các cụm mây đạo giáo Phương Đông.

Vì vậy bài viết này là chú giải của một phương pháp từ suy luận đến áp dụng thành công thực tiễn trong nhiều năm qua, chúng tôi xin chia ra làm hai phần: **Tỷ Lộc Thân** và **Thanh Hóa Tâm**.

Các pháp thể gian đều như bào ảnh, duy chỉ đúng lúc đúng **thời** khế **cơ** mà tạo ích cho người hữu **Duyên**. Tựa như bên Trung Hoa, Đông Y cũng như muôn phái khác trên đời đều chia ra làm nhiều phân ngành, phái chuyên về dụng bổ, phái ôn bổ, phái thanh lương, phái tư âm v.v... Tất cả đều mang những sở trường sở đặc riêng để quay sang công kích lẫn nhau. Nào có hay cùng với giòng thời gian do có hiện tượng này mà phát sinh nguồn gốc mới, bản thể con người tư chất sinh ra vốn yếu đuối nên thường hay nghiêng về hưởng dụng đồ bổ, đến nhiều thế hệ sau dần dần nhân thể con người thiên nhiều về Hỏa, hỏa vốn động, vốn nóng, vốn soi sáng thiêu rụi nên mới có Y sư phát minh ra các pháp Thanh Lương, Tư âm v.v...cứ thế mà luân chuyển xoay vần. Suy cho cùng, các Đạo sư là người thức **Thời** , theo vận hành Thiên-Địa-Nhân mà bắt đặc dĩ lập ra thang thuốc hoặc chuyên dụng thuốc phù hợp với căn bệnh đại chúng lúc ấy trong khi đó các hàng đệ tử chỉ mãi lo sao chép lo lập phái mà không nắm được **ý chỉ** của tiền nhân.

Tri thời, chúng tôi viết bài này trong bối cảnh không gian ở

Hoa kỳ, thời gian ở đầu thế kỷ 21, ở nơi chốn này cứ 10 người là có 2 người mang chứng béo phì cao mỡ, 2 người tiểu đường, 2 người ung thư, 2 người cao áp huyết và 2 người không bao giờ chịu đi khám bác sỹ. Chúng tôi viết bài này ở nơi mà thức ăn nhiều hơn tình cảm, vật chất quan trọng hơn tâm linh, giờ làm nhiều hơn giờ nghỉ, gia đình là khách sạn, bạn bè làng xóm đứng dưng... Những điều kiện trên lại là môi trường sống của hàng trăm triệu người dân bản xứ Hoa Kỳ trong đó có trên một triệu người Việt tỵ nạn chúng ta.

Đến một ngày khi các điều kiện trên biến đổi, pháp này xin được chôn vùi trong đồng cỏ thư.

Tàn Tro Trại, Lập Xuân

Bính Tuất 2006

Tĩnh Ngạn Huỳnh Bá Hình

Thanh Tẩy Thân Tâm

Tẩy Thân

Chúng ta ít hay nhiều đã nghe nói đến từ **TẨY TRẦN** từ các phim, truyện liên quan đến đạo giáo, võ thuật mang đầy tính cách hoang đường giả tưởng. Thật vậy, những gì mang theo vào cõi trần này đều có tính cách ô trược nặng nề. Những món ăn ngon béo, những thức uống cay nồng ngọt thơm đều lưu lại dấu tích trong thân chúng ta, dấu tích ấy gọi là **bệnh**-là hiện tượng mất quân bình của hai nguồn năng lực âm dương tiên thiên tăng giảm ảnh hưởng đến thủy hỏa hậu thiên. Ngoài ra, ảnh hưởng từ môi trường sống quanh ta như những vùng khô nóng, vùng ẩm ướt, vùng hàn đới, vùng ô nhiễm cũng tương tạo ra các trạng thái bệnh xâm nhập từ ngoài mà Đông Y gọi là ngoại tà, tà khí...

Tập quán sinh hoạt hằng ngày cũng là một trong những nguyên nhân lớn tạo bệnh. Bạn không thấy sao? Ăn ngọt quá, cay quá, mặn quá; uống nhiều rượu, cà phê, trà đậm, thuốc lá, thức khuya, lao tâm khổ trí, dâm dục vô tận v.v... tạo nên một chứng Đông Y gọi là Nội thương. Rốt ráo bạn được những gì trong cuộc sống nuông chiều xác thân hay hủy hoại thân xác.

Một ít điển hình trên để chúng ta nhìn lại thân xác mình có khác nào như trận chiến không ngưng nghỉ không biên giới, đầy dẫy các tranh chấp từ ngoại địch đến nội thù khiến thân xác từng lúc rả rời

mòn mõi. Thật sự chúng ta đã có biện pháp nào đối phó chống đỡ chưa? Hay vẫn thờ ơ an hưởng sớm đến ngày gục ngã. Dĩ nhiên, rất nhiều người bạn cũng không đồng ý với quan niệm trên.

“Nói như ông vậy, sống để làm gì? Thà đi tu hoặc đi chết còn sướng hơn.”

Vâng, chúng tôi rất hoan nghênh và cũng đồng một quan niệm trên nhưng ít ra chúng ta có thể kiên cử bớt dần những tập quán tai hại nhiều nhưng hoạt cắt bớt những dư thừa không nhất thiết trong dinh dưỡng. Áp dụng các phương pháp tích cực hằng ngày như tập thể dục, Yoga, Tai Chi, chơi thể thao...

Khi còn ở quê nhà, chúng ta đi bộ đi xe đạp bất chấp trời mưa nắng. Ngày nay, chúng ta ngồi lái xe ngay cả những đoạn đường không xa, dành đậu xe gần nhất để khỏi phải lê tấm thân đi bộ thêm một khoảng.

Hai hình ảnh tương phản trong một con người chúng ta - bạn nghĩ sao?

Khi làm chủ một chiếc xe, chúng ta lau rửa, đánh bóng, bảo trì. Khi làm chủ một căn nhà, chúng ta thích thú trang trí nội thất, sơn phết, tu bổ. Nhìn ngược lại, khi chúng ta làm chủ thân tâm này lại đành lòng hủy hoại, dấn vấp nó trên mọi phương diện trong khi cái xe đi, căn nhà ở có thể thay thế bằng cái mới khác được và xác-thân-tâm ta thì không.

Vậy phương pháp **tẩy lọc thân** hoặc **tẩy trần** này chúng tôi

xin mạn phép giới thiệu đến cho những ai hiểu ra được nỗi khó khăn của tình cha huyết mẹ kết dưng, biết quý thân tâm của chính mình, biết một kiếp làm người, thành người rất khó. Trong muôn một đó, ráng giữ cho được thân ít tật bệnh, tâm ít tạo nghiệp thật là điều vạn Phúc.

Phương pháp này là sự kết hợp giữa Đông y, dược thảo thiên nhiên cùng với ít kỹ thuật đặc biệt hiệu quả của bác sỹ Clark mà chúng tôi song song áp dụng. Những hình ảnh trong đây, chúng tôi trích ra từ tài liệu của bác sỹ Clark và vì không biết ông ở đâu để liên lạc xin phép nên đành hồi hướng các công đức này đến ông và quyến thuộc.

Các cụ ngày xưa thường nói: Bệnh tông khẩu nhập-Họa do khẩu xuất. Ngày nay ở Hoa kỳ, ngoài các thức ăn dư thừa béo ngọt, cách ăn và giờ ăn cũng không kém phần gây tác hại. Vì sao như vậy? Chúng ta đa số ít ăn sáng, thường chỉ điểm tâm bằng một ly cà phê, trưa ăn qua loa vài món salad, đến tối thì bù lại trợn một bữa ăn nặng nề. Ngoài ra, thói quen ăn vặt nào snack food, những gói chips, junk foods khiến miệng chúng ta lai rai không ngưng nghỉ, bao tử chúng ta không có một thời khóa biểu tiêu hóa nào rõ rệt.

Nhiều khi chúng ta ăn bất kể nơi đâu: khi lái xe, lúc làm việc nơi công sở, ngồi sofa xem truyền hình, vừa đọc sách xem báo vừa ăn... Những thói quen trên dần tạo nên một tập quán xấu đầy tai hại ngủ ngầm nhất là những ai làm việc Computer một thời gian lâu đa số đều vướng bệnh ít nhiều liên quan đến bao tử. Khi chúng ta ăn no, máu nhận được **lệnh** phân phối nhiệm vụ dồn xuống tỳ vị để tiêu hóa, nhưng chúng ta lại tản chia ra mắt, ra tai, trở ngược về óc... mãi như thế, bao tử đang dần thụ bệnh còn phải làm việc bất

kể thời gian khi mà bạn chụp được món gì khoái khẩu. Tội nghiệp thay cho bụng dạ chúng ta xưa nay vốn đã gánh chịu nhiều đa đoan, đến một ngày chủ nhân của nó phát hiện ra mình bắt đầu “phát tài”, thì liền lập tức bắt nó nhin trái phép đủ mọi thứ đến khi bủn rủn tay chân vàng đầu hoa mắt, lại vội vàng ăn đáo ăn đẽ khiến bao tử lại chịu đựng khổ sai. Mèo lại hoàn mèo nhưng thảm hơn.

Cũng có nhiều bạn rất chịu khó nghiên cứu, ăn uống kiêng khem diet, theo nhiều chương trình thể dục mà vẫn tiếp tục hành hạ cái cân, từ đó sinh ra chán nản tự ty về mình. Xin các bạn khoan vội nản lòng khi có tin vui giữa giờ tuyệt vọng. Chúng tôi xin có ít giải thích: cơ thể chúng ta tuân theo chiều quay của một loại đồng hồ vô hình gọi là Nhịp Sinh Học. Cái đồng hồ đó quay theo nhịp điệu Quang Dương của ánh mặt trời tuần tự báo cho ta những lúc ăn, lúc sinh hoạt, lúc nghỉ ngơi...đó là trật tự vô hình của vũ trụ thiên nhiên.

Thường thì chúng ta, sau một giấc ngủ đến sáng, lên xe đi làm và điểm tâm bằng một ly cà phê với vài điều thuốc, cà phê khi có sữa vốn làm ta no hơi không thiết ăn uống, đến giấc trưa vì lo ngại buồn ngủ chúng ta chỉ ăn uống qua loa cho xong không quên uống thêm vài ly cà phê. Như thế, trong khoảng 14 tiếng đồng hồ đó chúng ta không thật sự ăn được gì. Mãi đến tối, cách thêm 8 tiếng chúng ta mới thật sự ăn uống. Ngay chính lúc đó, những thức ăn đưa vào không được tiêu hóa trọn vẹn thành năng lượng cần thiết mà được đưa vào ngân hàng gan dưới một hình thức gọi là **mỡ**. Ở đây, mỡ đóng góp vai trò dự trữ cần thiết cho cơ thể chúng ta chịu đựng một thời gian dài không có thực phẩm.

Phương pháp chúng tôi dựa trên vận chuyển khí hóa của Đông y không quan niệm kiêng ăn để giảm cân mà chú trọng đến **Giờ** ăn

và **Tỳ khí** tiêu hóa để bắt kịp nhịp sinh học. Sau một thời gian vận hành theo đúng quỹ đạo, cơ thể của bạn sẽ tự cân nhắc, không chắc sẽ giúp bạn hoàn toàn xuống cân nhưng hiển nhiên đem lại sự lợi ích cho sức khỏe và cơ thể của bạn hơn.

Đây là thời khóa biểu cho sinh hoạt hằng ngày, xin mời bạn thử qua:

Sáng: Dậy sớm hơn thường lệ, tập thể dục, chạy bộ, Tai chi, Yoga, bơi lội ...

Ăn nhẹ như: Cereal, hot cereal với sữa Non hoặc Low fat

Hoặc Cháo Oatmeal, cháo đậu xanh, đỏ, đen

Hoặc Trứng, Cheese, bánh mì...

Ăn tráng miệng với ít trái cây, uống trà xanh thay cho cà phê

Uống 1 viên Multi Vitamin và dầu cá.

Bỏ thói quen ăn vặt giữa bữa, nếu cần uống trà xanh thay cho nước ngọt và cà phê

Trưa: khác với mọi chủ trương, buổi trưa xin các bạn cứ tự nhiên tùy tiện vì đây là lúc tỳ khí vận chuyển tiêu hóa trọn vẹn nhất nhưng xin chỉ ăn với **một** chén cơm hoặc ít lát bánh mì.

Ăn thêm rau luộc, Veggie, salad thay cho bát cơm thứ hai, thứ ba.

Dùng trái cây tráng miệng thay cho bánh ngọt, ice cream.

Uống Hồng trà hay trà Phổ nhĩ (Pu Erh) (Pô Ly chà) thay cho Soda, cà phê.

Đi dạo nhẹ cho tiêu cơm

Bỏ đi thói quen ăn vặt giữa bữa và không uống thêm trà nữa.

Nếu thấy đói thì uống nhiều nước lạnh vào.

Tối: vẫn chỉ ăn một chén cơm kèm theo đậu hủ, rau luộc, Veggie luộc, củ dền đỏ, Spinash, bí đỏ, rau kale... Bạn có thường ăn những món này không?

Chỉ ăn cá hoặc đồ biển tuyệt đối không ăn thịt.

Dùng trái cây tráng miệng thay cho đồ ngọt

Uống Juice hoặc sữa thay cho Soda và Beer

Một hũ Plain Yogurt có độ calcium gần bằng ba ly sữa lại rất tốt cho hệ tiêu hóa.

Hoạt động nhẹ, tản bộ, tuyệt đối không đi Gym hoặc Spa, không làm việc nặng ban đêm.

Đúc kết lại phương pháp trên, chúng tôi chú trọng đến vài điều:

- Ăn uống chừng mực không quá cay, mặn, chua, ngọt...để gây hại ngũ tạng.
- Ăn đúng giờ giấc, mỗi bữa ăn cách nhau tám tiếng để tránh bao tử rối loạn.
- Tránh cà-phê, Soda và các chất béo ngọt vì làm mất nước trong cơ thể.
- Điều quan trọng nhất là **sự nuôi dưỡng Khí**

Theo Đông Y, khí là chủ của sự sống, là nguồn năng lực tối quan trọng trong ta. Khoa học và Y khoa Tây phương thường tỏ ra ngờ vực về sự hiện diện của Khí, có khi vì tự trọng nên không muốn bàn đến, khi thì ở nơi khác lại ít nhiều bồi bác, đưa ra vài phản thuyết xem nhẹ quan niệm trừu tượng trên của Đông Y.

Khoa học khảo nghiệm Tây phương thường dựa trên cơ sở vật chất thực tế là Huyết. Cho dù bạn đang mang chứng bệnh gì, khi xin khám nơi Bác sỹ đều bị rút trước vài ống máu gửi đi làm giao nghiệm xét đoán. Thật ra, Huyết chỉ là hậu quả đã xảy ra từ các chứng bệnh... Khí mới là độ lượng của hậu quả đó. Khí có thịnh thì đẩy lui mọi chứng, khí bạc nhược bệnh nhẹ cũng trở nặng. Bạn hẳn chắc cười chúng tôi xem phim Tàu quá nhiều chăng? Sẵn đây chúng tôi có 2 nan đề đưa ra nhờ bạn lý giải:

- Khi một người vừa mới lìa trần, hơi ấm (trung ấm) trong người dần tan đi ... Ngay lúc mọi cơ sở vật chất vẫn còn nguyên vẹn như vậy, lấy gì để chúng ta phân biệt sự sống và cái chết? Huyết vẫn giữ nguyên như vậy chỉ không tàng chứa được **Sinh Khí**.
- Một nhóm bạn cùng dầm mình đi ngoài mưa, tuyết, gió,

lạnh...suốt cả buổi, sau đó vài người trong nhóm hắt hơi xỏ mũi cảm lạnh trong khi những bạn khác lại vượt qua được. Vì sao cùng dẫn thân trong mưa gió mà từng cá thể lại có sự chịu đựng khác nhau? Bạn có bao giờ nghe nói đến **Vệ Khí**?

Có một lần chúng tôi được xem một phim tài liệu Y Khoa, các bác sỹ sau khi nghi ngờ về 1 người bệnh dùng thuốc không thấy kết quả, mới quyết định đưa bệnh nhân chụp X-ray quanh vùng bụng. Kết quả sau đó thật kinh hoàng vì trong bao tử đó chứa hơn 50 viên thuốc đủ loại còn nguyên chưa tan. Các bác sỹ sau đó đưa nạn nhân đi súc ruột trước khi các viên thuốc đó bất ngờ tiêu hóa lần lượt. Tại sao lại có trường hợp như vậy, Đông Y nhìn ra là Khí **Trung Tiêu** không đủ ấm.

Sở dĩ chúng tôi lạm bàn dông dài về Khí vì muốn nhấn mạnh để bạn hiểu rõ tầm quan trọng hiện hữu của Khí trong nhịp sinh học song song với Huyết. Chúng ta không chối cãi giá trị đương nhiên của Huyết, cho đến nay chúng tôi chưa từng chứng kiến thấy hoặc nghe qua về một bậc thầy tổ Khí công nào có thể sau khi rút cạn Huyết ra mà vẫn giữ được sự sống. Khí và Huyết vì thế đương nhiên là sự sống song song đồng hành không thể tách rời ra, không thể có Đơn Khí hay Cô Huyết dưới nhãn quan đông Y.

Khí dẫn Huyết chu lưu, Huyết nuôi Khí tăng trưởng.

Có nhìn được như vậy mới nhận thức được quá trình sinh hoạt của Khí hay còn gọi là Dương Khí vì sự chịu ảnh hưởng từ Dương---Nhật---Mặt Trời.

Vào buổi sáng sớm, Khí khai thông ở tạng Phế. Đến trưa, Khí thịnh vượng ở tạng Tỳ. Về tối, Khí an ổn nghỉ ở tạng Can. Buổi sáng, Huyết khai thông ở tạng Tâm, đến trưa, ước hẹn với Khí ở tạng Tỳ và đến đêm nghỉ ngơi ở tạng Thận. Vì thế, giới ĐôngY có

câu nói: Can tàng Hồn, Phế tàng Phách.

Nhìn lại chúng ta, lắm khi dậy thật trễ, thức thật khuya, hoạt động mạnh vào lúc tối như: đi tập thể dục, bơi lội, tập thể hình, tập võ, party khiêu vũ... khiến náo động và hao tổn đến nguồn Khí vốn đang an dưỡng nơi Can... Thật vậy, các đối tượng này lâu dần sẽ là nạn nhân của các chứng bệnh cao huyết áp, nóng tánh giận dỗi vô cớ, tinh thần quên lãng hồi hộp, tóc khô mau bạc và rụng, thận suy hoặc bại thận... Những người vì vài lý do phải thức thâu đêm, những bạn vì mưu sinh phải làm ca khuya, chúng ta phải nên thương và thông cảm cho họ. Cho dù họ có ngủ đến bao nhiêu cũng không bù đắp được nguồn Dương Khí đang dần cạn kiệt, tai hại hơn đến lúc trời sáng giữa ngày lại bức bách giam hãm nguồn Khí không được hoạt động bằng giấc ngủ vui. Khí Nóng giam hãm xoay ra thiêu đốt tạng chủ là Phế Kim đốt lan cả tạng mẹ là Tỳ Thổ. Phế vốn chủ về Bì Phu nên chúng ta không lấy làm lạ khi các bạn này da mau khô sạm, dung nhan mau già úa, hốc hác. Hỏa thịnh thì Thủy cạn khô, người Âu Mỹ gọi chung là **Dehydrate**.

Vì thế, phương pháp nêu trên rất khác và không thể so sánh đúng hay sai với các phương pháp Diet đã có từ trước căn cứ đơn thuần trên sự biến đổi và cân nhắc Năng Lượng Calories từ thức ăn.

Phương pháp của Đông y do khảo sát nhịp sinh hoạt của Khí và Huyết nên xứng đáng với tên gọi là **Dưỡng Sinh**: nuôi dưỡng Huyết qua thực phẩm và tăng trưởng Khí qua Sinh Hoạt.

Như thế này, các bạn, nhất là các bạn trẻ chuyên viên trực tiếp làm việc với computer, thường ung dung tháo lắp ráp upgrade để nâng

hiệu quả hoạt động của máy. Riêng những người lờ thì tay mơ như chúng tôi nhìn vào đó thấy hiểm hóc như thạch trận bát quái Gia Cát ngày xưa. Sau khi được giảng giải hiểu thêm chút ít, chúng tôi tạm ví von như sau:

À, đây là tim mạch của máy, đây ắt hẳn là bộ não, ủa cũng có riêng cả bộ nhớ. Kia kia, là những thẻ **lệnh** đối thoại, rồi nào là bộ Phế để quạt trong máy lưu thông mát mẻ. Oh men, sao đây những sợi gân, sợi thần kinh cable chằng chịt nổi và chuyển **lệnh** các hệ tạng lẫn nhau! Qua lãnh vực Y khoa, chúng tôi dần nhận ra “con” Computer rất ư là người. Máy thỉnh thoảng cũng nhiễm phải ít chú siêu vi trùng và lẫn ra bị Cảm, đôi khi máy cũng bị Ung thư nên các kỹ sư phải tiến hành giải phẫu cắt bỏ tạng này ra, lắp đặt nội phủ khác vào... Chỉ cần một sự kiện nhỏ thôi cũng đủ ảnh hưởng đến toàn bộ cơ năng, chỉ vô ý tách rời một sợi Cable thần kinh thật nhỏ khiến máy liền bị câm hay bị mù. Một sợi điện nhỏ bị chạm, máy bốc khói rồi bị Stroke. Có bao giờ bạn trẻ ngồi suy gẫm nhìn vào đó để thấy thân mình quá đòi mong manh vô thường như máy kia hay như Sa Trận Mạn Đà La muôn màu sắc đã được Pre-program sẵn để cũng sẽ bị xóa mau ngay sau khi đã lập thành.

Vâng, chỉ cần rút đi một sợi dây nhỏ thôi, là cả một thân xác lực sỹ kia với đủ mọi tham vọng mọi hứa hẹn sẽ trở thành một phế nhân bán thân bất toại vô dụng và oan nghiệt. Dây Cable rất dễ thay thế, Computer có mua thêm một máy mới cũng không là vấn đề nhưng thần kinh hệ trong ta và thân xác ta tuyệt nhiên thì không.

Bộ não CPU trong Computer xử lý các dữ kiện, phân phối các tín hiệu đầu ra đây, chuỗi Binary Code này được dịch ra thành những nhiệm vụ riêng, có những Data được chứa lại làm nguồn liệu, Data khác được khử bỏ, tái tạo...

Bộ não và thần kinh hệ trong ta tuy vậy lại tinh tế hơn nhiều, riêng trong phạm vi ẩm thực, nó chứa đựng Program cho quá trình tiêu hóa quan trọng; quan trọng như câu chuyện hơn 50 viên thuốc mà chúng tôi vừa nói qua.

Thực phẩm sau khi do ta ăn uống vào xuống tạng Tỳ liền cung cấp những tín hiệu lên bộ Não để xin **lệnh** thừa hành, sau khi bộ Processing Unit quyết định, **lệnh** được ban hành xuống các cấp dưới: đây là chất đường ngọt, cần anh Tụy Tạng tạo ra Insulin để mau tiêu hóa, đây là chất mặn, tạng Thận phải làm overtime một chút để lọc bớt ra ngoài, đây là chất thanh cần được hấp thụ để nuôi khí huyết, đây là cặn bã cần được tổng thải ra ngoài v.v...

Ở đây, chúng tôi nói đến Não bộ đang hoạt động trong một cơ thể tuần hoàn lành lặn với điều kiện bình thường. Nhưng trên thực tế, những tín hiệu trong ta được phát ra do lâu ngày lệch lạc khiến ảnh hưởng đến vùng Não gây tổn thương nghiêm trọng và chính tự nó cũng phát lại những lệnh hiệu sai lầm ngộ nhận và lệch lạc đến toàn thân. Đường, Muối, Mỡ... những thực phẩm chúng ta đưa vào dĩ nhiên không còn được hấp thụ và tiêu hóa trọn vẹn tận cùng. Vì thế, những tổn động và thừa ứ trên tạo nên nguồn gốc của muôn loại bệnh chính từ nơi não bộ của chúng ta bị thụ thương không xử đúng lý. Còn những tình trạng của đường cao, muối thấp, mỡ dư chỉ là hậu quả sau đó.

Thanh Tẩy Thân Tâm

Ăn để mà sống ăn

Ăn để mà sống chứ không sống để mà ăn

Thật chưa bao giờ chúng tôi thấy thấm thía lời khuyên của cổ nhân cho bằng lúc này. Một câu khuyên đơn giản nhưng lại hàm chứa một triết lý nhân sinh Việt cao cả theo lẫn hai nghĩa đen và bóng. Trong khi Y khoa Tây phương, với sở trường phân tích kỹ lưỡng sợi tóc chẻ làm tư để điều trị từng bệnh một sau khi đã kết thành hình nơi ngọn, nền Đông Y vẫn kiên trì với lập luận làm quân bình lại nguồn tiên thiên âm dương gốc, quân bình giữa tinh thần và vật thể, cuối cùng và trên hết minh định rằng cuộc sống không phải chỉ để ăn mà còn là một hành trình dài trên đoạn đường tìm về chốn hướng thượng nương dựa của tâm linh, từ kết hợp đó mà tạo nên một cuộc sống khỏe, sống lâu, sống lành mạnh và sống hữu ích.

Các bạn sau khi đọc bài trên nếu bỏ ra ít giờ suy gẫm và chiêm nghiệm lại cuộc đời mình, bắt đầu nghiêm chỉnh xét lại sinh hoạt thường ngày cùng với giờ giấc, ăn uống, nghỉ ngơi chỉ mới là bước đầu trong công án Tẩy Trần này. Phép Dưỡng Sinh trên dùng để xoay ngược lại các tập quán xấu và lệch lạc trong ta từ bấy lâu, điều chỉnh lại đồng hồ sinh học tự nhiên giới.

Bước tiếp của chúng ta là tổng tẩy các cặn bã vật chất chứa chấp trong xác thân ô trược này. Nếu như một bao rác chỉ cần để ra ngoài cũng có thể gây nặng mùi, hư thối thậm chí sinh ra giòi bọ thì thử nghĩ xem những cặn bã ứ đọng bao lâu nay trong ta đang hình thành những thứ gì?...

Cùng trong mục Tẩy Thân, chúng tôi xin giới thiệu tiếp đến một phương pháp đơn giản nhưng rất hiệu quả. Phương pháp xưa như trái đất này cũ người mới ta có cái tên là Tịnh Thủy Cam Lộ dùng hai vị đơn thuần là Nước và Muối.

Hơn nữa phần trong tạng thể của chúng ta được cấu tạo bởi Nước. Nước hiện hữu trong tất cả các tế bào, các mô, các tổ chức sinh lý. Cụm từ Tissue-Fluid rõ để chỉ đến các thể dịch trong ta, các tuần hoàn sinh hóa, sinh lý, tiêu hóa, hấp thụ và bài tiết đều nhờ vào nước. Nước cũng là cơ sở căn bản của hồng huyết cầu và bạch huyết cầu, nước giữ vững vàng cho các cơ bắp, giữ sự tươi nhuận cho làn da, tạo đủ chất nhờn cần thiết cho các khớp, giữ cho giấc ngủ ta được êm ái và điều hòa nhiệt độ trong ta. Hơn 2/3 nước phủ khắp mặt địa cầu này. Riêng các cõi thiên hà cùng hành tinh quanh ta không được phát hiện sự sống chỉ vì hoàn toàn không có nước.

Với thời gian, chúng ta lớn dần và già đi, như một cỗ xe cũ kỹ bắt đầu hư hại, rỉ rỉ nước, cơ thể chúng ta mất dần các túi tế bào chứa nước. Sự thiếu hụt đó lên đến khoảng 15% ở lứa tuổi 65 so với khi chúng ta còn trẻ trước đó. Để thích ứng, bộ não chúng ta phát ra những **lệnh** tự vệ khiến chúng ta mất dần cảm giác biết khát. Cũng như một chiếc xe mà kim xăng bị hư hỏng, chúng ta mỗi ngày phiêu lưu trên đoạn đường đời mà không kiểm soát được

nhiên liệu của chính mình. Trầm trọng hơn trong lứa tuổi đó gây nên bởi sự thiếu hụt nước là các chứng sung, tê, bại, vọp bẻ, đầy hơi, táo bón, ung thư trực tràng v.v... cho nên mỗi ngày chỉ cần uống bù lại nhiều nước cùng với dùng thêm các thực phẩm chứa nhiều chất sợi Fiber có thể giúp ta qua khỏi các manh động tật bệnh nhen nhúm trong người. Ở Hoa kỳ, các loại bột như Metamucil hay ở Costco, Wall-mart bán các loại bột Fiber pha vào nước uống là một điều đơn giản nhưng cần thiết. Riêng ở Việt Nam, chúng tôi chợt nhớ có đọc đâu đó một đoạn về phê bình những cây thuốc Nam do người Trung-Hoa nhận định: Dân tộc An Nam được trời sinh nằm trên một giường thuốc và rồi chết trên giường ấy. Câu đó hẳn nhiên là nói về lợi thế Trời phú cho đất nước chúng ta nhiều dược liệu cây cỏ hiếm quý nhưng tiếc thay ít có ai tận dụng am hiểu được nguồn dược liệu trên. Chúng ta có nào là đu đủ ăn cả thịt lẫn hạt, chuối, mận Dalat, mủ trôm....

Nhất là mủ trôm dùng mỗi ngày với liều lượng ít rất tốt cho sự bài tiết.

Thanh Tẩy Thân Tâm

Cam lộ tịnh thủy pháp

Chiêu thức có tên như một võ học bí cấp lại bào chế rất đơn giản. Hằng ngày, chúng ta cần phải uống tối thiểu phân nửa lượng nước (tính bằng ounce) so với trọng lượng cơ thể ta (tính bằng pounds) là đã có thể ngừa được hơn phân nửa các tật bệnh.

Trước hết, chúng ta súc thật sạch và để riêng một bình. Sau đó, chúng ta cân thử xem lúc này mình nặng khoảng bao nhiêu pounds? Nếu trung bình khoảng 140 pounds đem chia cho 2 là 70, thì mỗi ngày chúng ta cần uống tối thiểu là 70 oz nước. Cứ mỗi quart nước chúng ta pha thêm vào $\frac{1}{4}$ muỗng cà phê muối, nhưng phải là muối biển chưa tinh chế (sẽ bàn thêm về đề tài này).

Ngoài ra, tuyệt đối tránh dùng cà phê hay rượu mạnh, các chất kích niệu này sẽ gây mất nước thêm trong ta. Cứ mỗi 6oz cà phê hay rượu mà bạn uống vào thì bạn lại phải uống thêm 10 – 12 ounces nước Cam lộ để bù lại. Công thức nước Gatorade cũng gần như vậy, các vận động viên thể thao, các cầu thủ lại chọn dùng hơn các nước ngọt Soda trong lúc luyện tập cũng như các cuộc tranh tài. Nên dùng nước lọc nấu sôi rồi để nguội, tránh dùng nước máy với các hóa chất phiền phức.

Sau đây, chúng tôi xin được lạm bàn về một ít chứng bệnh thông thường gặp phải trên lâm sàng trị liệu dưới một lăng kính khác với khoa học thực nghiệm Tây Y. Khác ở đây không có nghĩa là ai sai, ai đúng, ai hay, ai dở. Khác nhau về cách nhìn, cách nhận định thì dĩ nhiên đưa đến cách chữa trị có chỗ khác nhau, thế thôi.

HEARTBURN: ợ chua, cảm giác như bị thiêu đốt từ dưới dạ dày ngược lên thực quản bởi toan dịch Acid, là hiện tượng khô nước ở Vị Trường - G.I. Gastro Intestinal, cũng chính là nơi phát lên các tín hiệu “khát” trong thân ta. Do không nhìn thấy được điều này, chúng ta thường dùng các thuốc trung hòa dịch toan Antacid hay các hóa chất khác mạnh hơn, chẳng những không cứu vãn được sự thiếu hụt nước, lâu ngày sự làm lẫn dẫn đến các biến chứng như viêm cuống bao tử, nóng ruột dạ dày, thoát trường, trĩ nội, ung nhọt và thậm chí cả ung thư bao tử lây lan đến gan và tụy tạng. Thêm vài lát cam thảo và ít nang mực (Ô tặc cốt) nấu sôi lên uống nhiều lần trong ngày cùng với pháp Tịnh thủy Cam lộ lâu dần sẽ có kết quả khả quan.

RHEUMATOID ARTHRITIS JOINT PAIN: sự sưng nhức các khớp xương và bắp thịt vùng phụ cận cũng là tín hiệu thiếu nước ở các khớp phát lên bất kể mọi lứa tuổi. Lạm dụng các thuốc Chỉ Thống chống đau Pain killer tuy có kết quả cấp thời nhưng lại là tạm thời và kèm theo với các hậu quả về sau do tùy loại thuốc mình dùng. Cam lộ tịnh thủy pháp tương đối an toàn và đạt hiệu quả lâu dài.

ANKYLOSING ARTHRITIS: Đau lưng, suy thoái cột sống,

liệt thấp khớp cũng là dấu hiệu thiếu nước trầm trọng nơi xương sống và xương chậu. Dùng Cam lộ tịnh thủy phối hợp với vận động nhẹ như Tai-Chi và châm cứu sẽ đem lại kết quả tốt đẹp cho người bệnh. Nên tránh sử dụng các loại hóa chất mạnh kèm theo bom nổ chậm.

ANGINA: Tuy dùng thuốc Tây là sự cần thận cần thiết nhưng Viêm cổ họng lại là hậu quả do sự thiếu nước lâu ngày ở tạng Tâm, tạng Phế và cuống yết hầu. Áp dụng Cam lộ Tịnh Thủy Pháp là điều cần thiết đến khi giảm bớt và bỏ hẳn sự lệ thuộc nơi thuốc Tây. Ngoài ra, Hải tảo cũng là vị thuốc thiên nhiên quan trọng giúp ta rất nhiều. Rong biển khô quăn cơm, canh rong biển, phở tai nấu chè nấu canh đều rất tốt. Chừng như tỷ lệ người Đại Hàn và Nhật ít vướng phải vào chứng này cũng nhờ dùng rong biển là thực phẩm chính trong bữa ăn hàng ngày.

MIGRAINE: Thiên đầu thống, Bán đầu thống là dấu hiệu kêu gào thiếu nước từ các vùng não bộ, Nhãn, Nhĩ. Lúc cơn đau bộc phát, người bệnh nằm vật ra ôm đầu choáng váng nhưng không để ý đến yếu tố tác hại của ánh sáng và âm thanh. Chỉ cần cường độ của hai yếu tố trên tăng dần quanh ta như ánh sáng quá chói hoặc tiếng động lớn cũng bỗng nhiên hành hạ người bệnh trọn cả ngày. Sự khô hạn lâu ngày nơi các vùng này dẫn Hỏa lên thiêu đốt các vùng sau nơi nhãn cầu khiến ta lòa dần và có thể đưa đến cơn mù đột ngột. Áp dụng Cam Lộ Tịnh Thủy Pháp để có đủ nước hằng ngày sẽ đẩy lui dần các chứng này. Chúng ta có thể nấu thêm các vị thuốc như Kim Cúc Hoa, Mật Mông Hoa để bổ sung vào. Khác với loại trà cúc trong các tiệm Tàu Dim Sum, Kim Cúc Hoa nhỏ và đắng hơn. Mỗi ngày, chúng ta bóc khoảng một nắm tay hai loại hoa trên nấu thành trà mà uống thêm.

Một phương thuốc Đông Y gia giảm từ bài Lục Vị có tên là Minh Mục Địa Hoàng Hoàn xưa nay vốn dùng làm bài căn bản để chữa các bệnh thuộc về mắt nhưng được chúng tôi áp đặt ứng dụng để chữa về Thiên Đầu Thống cũng có nhiều hiệu quả:

Thục địa 4c. Phục linh 3c. Sơn thù 3c. Mẫu đơn 1c. Trạch tả 1c. Hoài sơn 3c. Câu kỷ tử 3c. Kim cúc hoa 4c. Mật môn hoa 4c.

Có một vị sư huynh thường hay cười chúng tôi làm thuốc như làm thơ Lục Bát. Bất luận bệnh nhân nào cũng đều cho uống vài thang thuốc đạo nếu không Lục vị thì Bát vị rồi mới trị bệnh. Quả thật như vậy, chúng tôi không có được cái Ngộ tính cao như Trương Vô Kỵ bao nhiêu chiêu thức võ công có thể quên được trong chốc lát tùy Thủy mà lưu tùy Vân mà hành. Bao ngàn bài thuốc gia truyền Thiên gia diệu phương gom góp bấy lâu, chúng tôi vẫn bị Kẹt lại ở hai chiêu Lục Vị và Bát Vị - không sao thoát được vì đó là manh mối âm dương tiên thiên nơi ta.

ASTHMA: Suyễn là một trong những hiểm chứng được xếp vào Ngũ Lao của Đông Y, mà PHONG-LAO-CỔ-LOẠI là tứ bất trị với người xưa. Ở Hoa Kỳ, quốc gia có trên 14 triệu người vương phổi và hằng năm có khoảng vài ngàn người hút hơi gia nhập quốc tịch Vĩnh Hằng.

Suyễn nếu được khảo sát cẩn thận hơn tuy là một trường hợp thiếu nước phức tạp trong toàn cơ thể ảnh hưởng chính đến Thảo Trình **lệnh** thoát nước sai lầm. Nơi Phế Quản, các ống hơi dẫn ra mũi, miệng bị phong bế lại để nước không bị bốc hơi thoát ra. Áp dụng Tịnh Thủy Cam Lộ Pháp sẽ ngừa được các cơn suyễn kéo tới đồng thời tăng thêm một ít muối biển trong nước để lung lạc phá vỡ các màng nhày của Đàm lâu ngày bám ở thành phổi gây trở ngại đến sự tuyên thông của Phế Khí. Các vị thuốc Đông Y dùng phối hợp chung như Trần Bì, Chế bán hạ, Hạnh nhân, Đông trùng hạ thảo,

Sa sâm, Hoa Kỳ sâm đã được ứng dụng lâu nay trong việc ngăn cơn suyễn tái phát

HYPERTENSION: Áp huyết cao ngày nay vẫn là một trong những nan đề gây tranh cãi giữa các nguồn Y học. Tây Y với nhiều nghiên cứu tốn kém lại được sự hỗ trợ của Pháp Luật sau lưng, có tiếng nói mạnh nhất nên được nhiều người tin nghe qua hàng loạt nghiên cứu thí nghiệm đặc biệt công phu của các hãng bào chế tung tiền ra hỗ trợ, của các tập đoàn Vua Thương Mại được phẩm đầu tư. Công Lý lẫn Y Lý dĩ nhiên bị bóp méo đến mức trầm trọng. Hoặc giả là họ mãi lo tìm thuốc Trấn Hỏa mà không nghe không thấy câu: Thủy Suy Hỏa Vượng-Âm Hư Sinh Nội Nhiệt.

Nói dễ hiểu hơn, khi cơ thể ta không cung cấp đủ nước đến các mạch máu để từ đó nước được hòa tan biến vào trong các tế bào sinh trưởng, cần để vận chuyển cho quá trình thẩm thấu không đủ lượng trên, một áp lực mạnh được **lệnh** từ não bộ tạo ra để thi hành công việc bơm nước từ huyết thanh qua màng tế bào mạc vào khoảng 10 tỷ ức các tế bào sinh hóa. Áp lực đó mạnh hay yếu có thể đo được với các dụng cụ Y khoa tân tiến và được gọi là Áp Huyết.

Vì thế, nếu cứ mãi lầm lẫn dùng các thuốc hóa chất có tác dụng gây kích niệu sẽ càng dẫn cơ thể ta lâm vào tình trạng khô hạn nước thêm đến một ngày rất gần sẽ tạo ra sự tắc nghẽn mỡ trong tâm mạch, trong não mạch và hậu quả nghiêm trọng là các cơn Tai Biến Mạch Máu Não, Đột Quy, Xung Huyết, Huyền Vượng, Bại Thận, Bán Thân Bất Toại, Liệt Não, hội chứng lú lẫn Alzheimer v.v...

Chỉ cần áp dụng Tịnh Thủy Cam Lộ Pháp một thời gian đều đặn, áp huyết của bạn sẽ trở lại bình thường. Điều tưởng chừng như phi lý ở đây khi một người bệnh bị chứng áp huyết cao đều được khuyến cáo bớt dùng muối trong ẩm thực hằng ngày. Trường hợp đó hoàn toàn đúng khi các bạn chỉ dùng muối tinh chế quá nhiều trong khi lại ít uống nước. Cam Lộ Tịnh Thủy Pháp ngược lại đòi hỏi nơi bạn phải uống đủ lượng nước hằng ngày cùng với muối biển không tinh chế. Chúng tôi sẽ làm bàn thêm về đề tài muối biển trong những chương tới để thêm sáng tỏ vấn đề.

Ăn nhiều bầu, bí và các loại dưa sẽ giúp ích thêm cho sự ổn định Huyết áp.

EARLY DIABETE: chứng Tiểu đường ở giai đoạn đầu là một hội chứng khế nhập từ sự hao thiếu nước toàn thân, Đông Y gọi là chứng Tiêu Khát do Tỳ Âm và Thận Âm lưỡng hư khiến Hỏa bốc toàn thân gây khô thiếu nước ở hệ tuần hoàn tạo ra những tín hiệu sai lệch đưa về bộ não, từ đó Não lại phát những **lệnh** sai xuống đến Tụy Tạng không sinh đủ lượng Insulin tiêu hóa các dạng Glucose, không tạo đủ vinh nhuận cần thiết cho các tế bào sinh hóa.. Nơi bệnh Tiêu khát, chỉ một số ít tế bào được phân phối lượng nước cầm chừng vừa đủ để chúng sinh tồn còn nói chi đến sự phát triển toàn vẹn. Vì không đồng quan niệm nhận thức được điều này (sự thiếu hụt nước nơi các tế bào), các tế bào nơi mạch máu chết dần lan ra khắp tứ chi, các ngón chân, bàn chân dần sẽ trở nên thui rữa, nhẵn cầu vồng mạc cùng chung phận hư hại dẫn đến sự mù lòa. Áp dụng Cam Lộ Tịnh Thủy Pháp có thể đảo ngược lại các triệu chứng tiểu đường ở giai đoạn mới phát.

CHOLESTEROL: trái với nhiều nỗi hoang mang và sợ sệt khi nói đến Cholesterol-lượng mỡ cao trong máu chính là tín hiệu báo động ban đầu khi cơ thể thiếu hụt nước. Cholesterol như một loại dịch nhờn bao bọc quanh các màng tế bào để bảo vệ chúng không bị thiêu rụi hoặc bị rút ngược nước từ các tế bào “tự vệ” khác trong người. Tỷ như ai ai đều biết đã bao vạn ức người trút hơi thở cuối trên giường, chúng ta không thể dùng lý luận một chiều kết luận rằng cái giường đó làm chết người. Cholesterol cũng vậy, do tắc nghẽn nơi các thành động mạch máu dẫn đến Tâm và Não khiến gây chết người. Vậy, Cholesterol có thật sự là thủ phạm cố sát số một trong Y án nà không hay còn có bàn tay vô hình nào khác? Mời các bạn xem tiếp hồi sau sẽ rõ.

Các tập đoàn dược phẩm vì mong muốn bán được ra nhiều thuốc và các sản phẩm của mình nên thường nhấn mạnh vào khẩu hiệu Bad Cholesterol-mỡ xấu để tung ra các loại thuốc giảm hạ lượng mỡ nhưng lại kèm theo nhiều tác hại phụ như tổn thương nghiêm trọng tạng Can. Số người tử vong từ những tác hại này lại không bao giờ thấy được công bố. Ngoài ra sự thờ ơ xem nhẹ sinh mạng con người nơi một số Y sỹ ít suy tư cân nhắc cũng là điều đáng xét lại, khám và định bệnh qua loa, kê toa thuốc một cách máy móc công thức. Đến khi cơn bệnh trở nặng trầm trọng, họ liền đưa qua các bác sỹ chuyên môn thì đã quá muộn, người bệnh đa số đều đang ở những khoảng thời kỳ cuối sau khi họ đã tính vào Insurance, medicaid một khoảng tiền không nhỏ.

Trở lại với Cholesterol, Các Y sỹ thường đều rút máu người bệnh từ mạch máu chính nơi cánh khủy tay giáp chỗ trong khi chưa có một Y án nào để lại nói về sự tắc nghẽn Cholesterol tại mạch máu này. Trên thực tế, Tĩnh Mạch Huyết là lượng máu được mang về từ toàn phần trong cơ thể chạy về Tim, do đã nhả hết Dưỡng Khí Oxygen và hấp thụ Thán Khí Carbon Dioxide nên có màu đỏ đậm và di chuyển rất chậm so với Động Mạch Huyết là lượng máu vừa được hấp thụ Dưỡng Khí Oxygen từ Phế, có màu đỏ tươi hồng. Do

máu nơi tĩnh mạch chủ lưu chậm, nên các Cholesterol đóng quanh lại và được ngộ nhận như một loại Cholesterol xấu. Nhận định trên của giới Y khoa được kỹ nghệ dược phẩm nhiệt liệt tán trợ để bán thuốc và tạo nên một giòng bặc lưu gian lận, một hình thức fraud trong một xã hội những con người thờ ơ với thân tâm **chính** mình. Thân đem giao cho các Y sỹ tùy ý trị liệu mỡ xấ, Tâm giao cho các đạo sư mặc tình tùy hỷ cầu nguyện cứu rỗi. Và họ an tâm đi vào cõi mơ hồ.

Nếu thật sự đem luận công hay tội của nhóm Bad Cholesterol thì còn tùy thuộc vào cái nhìn từ nhiều khía cạnh khác. Khi mà lượng mỡ xấu tăng cao lên đồng thời với sự hao thiếu nước trầm trọng trong cơ thể cùng với lượng nước tiểu gắt gao khó bài tiết, quá trình khô hạn này khiến máu bị nhiễm toan Acidic Blood và càng khô nước thêm (do bị bốc hơi nước ở tạng Phế) trước khi máu được từ Phế bơm trở về tạng Tâm. Các màng mạc bao quanh động mạch nơi Tim nối liền với Não dễ bị tổn thương bởi sự cạo sát sắc bén của lượng huyết toan Acidic Blood vốn dày đặc hơn khi đạo quân này can qua các lãnh thổ. Để bảo vệ cho các tế bào, màng mạc, mô sợi không bị bào rách nát. Lớp “mỡ xấu” này được **lệnh** sản sinh nhiều lên để che chở và khoác lên các nơi tổn thương một lớp chắn cho đến khi các vết thương được phục hồi lành lặn. Ôn cứu mạng trên chẳng những không cần thiết được tuyên xưng đền đáp, nhóm Mỡ Xấu còn ráng công sức tạo ra nhiều kích thích tố Hormone quan trọng. Sinh tố D cũng là phó sản phẩm từ Cholesterol để bảo vệ da chúng ta ra nắng mà không bị hoàn toàn hủy hoại.

Để kết luận cho công hay tội, chúng ta thấy rõ do sự thiếu hụt nước trầm trọng mà huyết của chúng ta bị nhiễm toan, do huyết bị nhiễm toan mà lượng mỡ xấu được lệnh sinh ra thật nhiều để bảo vệ toàn

vện các tổ chức nội tạng... Do đó, nếu áp dụng Tịnh Thủy Cam lộ Pháp uống lượng nước đầy đủ, quá trình sinh hóa sẽ được đảo ngược và lượng mỡ xấu sẽ không có nguyên nhân để sinh ra và tồn tại.

Ví dụ như có một người do quá lười mà sinh ra nghèo đói, do nghèo đói mà nảy sinh mọi tật bệnh, do bệnh trở nặng phải đành nằm rên trên giường. Phương pháp đập nát cái giường hẳn tất nhiên không cứu vãn được gì các nguyên nhân trước đó.

Chúng tôi lạm bàn quanh quẩn nhiều về nước để chúng ta cùng nhận thức được tầm quan trọng của thể lỏng mà lâu nay do sự hời hợt vô ý khiến cơ thể này gánh chịu bao nhiêu là rối loạn.

Thanh Tẩy Thân Tâm

Muối Biển

Vì Cam Lộ Tịnh Thủy Pháp là sự phối hợp giữa nước và muối biển, chúng tôi xin có ít giờ để nói lên giá trị riêng của nó.

Nhìn trên bản phân chất hóa học, thành phần của muối biển gồm có:

98% NaCl + 2% khoáng chất thiên nhiên.

Tuy với sự hiện hữu khiêm nhường của chỉ 2% khoáng chất nhưng lại chứa đựng đến trên 80 nguyên tố cần thiết khác nhau so với loại muối tinh chế mà ta thường dùng chứa đến 99.9% NaCl sau khi đã được các nhà máy công nghệ chế biến gạn lọc.

Bản thảo cương mục, một quyển sách thuốc cổ truyền rất xưa cả nghìn năm của Trung Hoa dành riêng nhiều trang để nói về hơn 40 loại muối khác nhau cũng như nhiều phương pháp canh tác.

Vậy tầm quan trọng của muối đối với chúng ta như thế nào?

Muối là chất dùng tích cực nhất để điều hòa nhịp tim đập,

khác với các lời cáo buộc không căn cứ rõ rệt muối thường gây tăng áp huyết cao, muối biển cần được pha loãng dùng chung với nước để điều hòa áp huyết.

Muối là nguyên tố quan trọng trong việc phế thải chất Acid dư thừa từ các tế bào, nhất là tế bào não bộ.

Muối làm cân bằng được lượng đường cao trong máu, là điều cần thiết cho các bệnh nhân tiểu đường.

Muối cung cấp năng lượng và sự sống cho rất nhiều tế bào não bộ, các hệ thần kinh tiếp cận, thu thập và xử lý dữ kiện một cách nghiêm chỉnh đúng đắn.

Muối hữu ích cho việc tiêu hóa thức ăn xuống đến đường ruột.

Muối hữu ích cho việc làm thanh phế quản khỏi các đàm dịch, các dịch nhày bám vào từ các căn bệnh hen suyễn.

Muối hữu ích trong việc chống lại các cơn vọp bẻ, các cơn co rút của cơ bắp.

Muối hữu ích trong việc ngăn ngừa nước dãi chảy ra khi đang ngủ, các bạn nào bị chứng này là triệu chứng của sự thiếu hụt muối trong cơ thể.

Muối hữu ích cho sự tạo ra một giấc ngủ định kỳ.

Một chút muối ngậm nơi miệng sẽ giúp trị chứng ho khan không tiếng.

Muối hữu ích cho sự ngăn ngừa chứng Gout Thông Phong tái phát.

Muối hữu ích cho việc duy trì khả năng tình dục và sự hưng phấn ham muốn tình dục.

Muối hữu ích cho sự ngăn ngừa nổi gân xanh chẳng chịt như các màng nhện trên đùi và ống chân.

27% muối trong cơ thể được tích tụ trong xương, trong khi xương lại chứa 22% nước. Các chứng bệnh loãng xương, xốp xương là do cơ thể thiếu hụt nước và muối mà rút ngược lại.

Tuy muối quan trọng như vậy, nhưng không phải là hột muối trắng tinh ta thường dùng có thể đem đến các lợi ích trên. Trái lại, loại muối này sau khi được tinh chế lại đem bệnh đến cho chúng ta nhiều hơn vì đã bị rút gạn lọc đi các khoáng chất cần thiết cho cơ thể. Tai hại hơn, các nhà luyện muối vì muốn sản phẩm của mình có được sắc đẹp tinh khiết nên đã cho thêm thuốc tẩy để muối được trắng ra, họ còn cho thêm vào các chất Potassium Iodide, sau đó lại thêm đường để trung hòa lượng Iodine và cũng đồng thời để tránh rạn vỡ tinh thể muối và cuối cùng là Aluminum Silicate, một loại hóa chất để bảo quản thực phẩm lâu khỏi hư thối.

Khi mua muối biển, ta cũng nên xem xét kỹ vì tuy có nhiều nhãn hiệu đề Sea Salt nhưng quá trình luyện muối không rõ rệt hoặc sai trái cũng không đem đến hiệu quả tốt cho chúng ta. Mập mờ đánh lận con đen là nghề của các thương nghiệp bất kể nơi đâu. Rất nhiều các loại muối tuy trên nhãn có ghi rõ Sea Salt nhưng thực sự cũng đã đem về gạn lọc lại. Tuy đúng là muối thiên nhiên lấy lên từ lòng biển, khác với một số muối ta ăn tinh luyện từ hóa chất nhưng quá trình làm muối của họ được ghi lại như sau:

Nước biển được bơm vào bằng các ống và máy dơ bản, chứa nhiều rỉ cặn của các ống dẫn kim loại lâu năm.

Thêm vào các hóa chất xúc tác để muối dễ tách ra khỏi nước, sau đó được sưởi nóng ở nhiệt độ cao cho mau bốc hơi và vỡ vụn các tinh thể muối ra.

Rút các khoáng chất cần thiết rồi bán lại cho các trung tâm kỹ nghệ hóa chất, những khoáng chất hiếm quý đó tạo lợi nhuận cho các nhà máy lọc nhiều hơn là kỹ nghệ muối mà họ đang thực hiện

Do vậy, những người tiêu thụ khi dùng các loại muối này lại càng ăn mặn hơn vì cơ thể lúc thiếu khoáng chất thêm thường thêm muối mặn.

Do sự ăn mặn quá nhiều khiến tạng thận bị tác hại đến trầm trọng, lượng vôi Calcium bị tiêu hủy cao, trong khi Calcium lại đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì thần kinh hệ, cơ bắp, tâm, phế, xương và sự điều hòa áp huyết.

Lạ thay, người Trung Hoa từ ngàn năm xưa nào có biết gì đến các thuật ngữ khoa học, các Y Lý cao thâm mịt mù nhưng trong đa số các bài thuốc Tư âm trấn dương dùng để chữa áp huyết cao đều sử dụng các vị chính như Mẫu lệ, Long cốt... là các loại vỏ sò ngoài biển hàm chứa cao lượng Calcium đem nghiền nát rây ra bột để phối hợp với các dược thảo khác. Chúng tôi lại chạnh nhớ đến các thửa ruộng muối của Việt Nam ta quanh các vùng duyên hải rồi lại bùi ngùi thấm thía câu: Người Việt chết trên vườn thuốc của chính mình.

Trở lại với các hảng muối, nước biển được bơm hút vào trong các bờ đê, sau đó người ta lấp nhận các đê này lại và lượng nước biển được chia đều ra khắp các mặt ruộng cho phẳng lạng bằng nhau.

Nơi khí hậu nóng bức, nước biển bốc hơi tự nhiên để lại mặt ruộng muối ẩm thấp. Muối xám dơ lắng nằm ở dưới, muối trắng hơn vun ở mặt trên. Do chúng ta quen dùng muối trắng, lớp mặt trên được cào hốt, vào bao và dán vào nhãn hiệu: Muối Biển Thiên Nhiên để đem đi bán.

Thật ra, khoáng chất cần thiết cho chúng ta lại nằm lẫn lẩn trong lớp muối đen đúa ở dưới, tiếc thay lại được đem bán cho các hãng làm thực phẩm gia súc.

Muối biển đúng đắn nhất phải là loại muối được tìm thấy không do quá trình tách rời tinh thể muối (thiêu sấy từ các lò) và phải còn nguyên các khoáng chất cần thiết cũng như tuyệt đối không gia thêm các hóa chất và đường độc hại.

Muối biển tinh chất thường có màu xám và hơi ẩm ướt, khi đọc nhãn hiệu xin chú ý các chữ:

UNREFINED: không tinh chế.

NO ADDITIVES ADDED: không gia thêm phụ chất.

Dưới đây là một số địa chỉ các hãng muối thiên nhiên để bạn có thể tìm mua dễ dàng:

Redmond Minerals, Inc.

1-800-367-7258

www.realsalt.com

Grain & Salt Society

(916) 872-5800

<http://taviusa.com/salt.html>

<http://www.clubby2k.com/salt>

Grain & Salt Society

Thanh Tẩy Thân Tâm

Ký Sinh Trùng

Đây là một bài viết có tính cách tế nhị và cũng là một giai trình phải có và bắt buộc trong phương pháp Tẩy Trần. Sau các giai đoạn Ân, Nghi Ngồi và Uống để quân bình lại sinh hoạt sống lệch lạc lâu nay, tiếp theo là các giai đoạn Khu Trùng Sán, Tẩy Vị Trường, Tẩy Thận, Tẩy Can Mật để hoàn tất một chu trình. Cũng xin được thỉnh thoảng nhắc lại, những gì chúng ta chuẩn bị tẩy xổ không phải là các dinh dưỡng mới đưa vào ngày hôm nay, mà là những độc tố đã lưu giữ chất chứa lại từ bao nhiêu năm qua.

(Đến đây, chúng tôi xin được viết vắn tắt về các giai đoạn sau để khỏi phiền đến giờ giấc hiếm quý của người đọc, nếu được các bạn yêu cầu, chúng tôi sẽ bổ túc thêm vào Version mới.)

Đa số chúng ta quan niệm rằng bệnh Ký sinh trùng là những chứng bệnh ở các quốc gia nhược tiểu nghèo đói, thiếu thốn các điều kiện duy trì vệ sinh, hoặc giả chỉ xảy ra cho các cá nhân khác. Điều đó chỉ đúng có đến...50% nếu ta hiểu đúng nghĩa Ký Sinh Trùng. Ít hay nhiều, mỗi cá nhân chúng ta đều chứa mầm mống các loại ký sinh hay phôi trùng các loại bán ký sinh. Chúng là nguyên nhân ảnh hưởng trực tiếp hoặc gián tiếp đến rất nhiều các chứng bệnh khác. Giòng được phẩm chính thống được che chở bởi pháp luật không có loại thuốc nào cùng một lúc có thể khu xổ hết tất cả các loại ký sinh trùng đa tộc. Những loại thuốc đó chỉ giết và xổ một vài loại ký sinh trùng sau khi đã giao nghiệm thử phân, vì thế chúng ta không thể cùng một lúc nuốt một chén thuốc viên tiêu diệt trọn chủng tộc họ sán lải.

Với dược phẩm thiên nhiên, chúng tôi xin được giới thiệu vài vị thuốc sau đây với kết quả khả quan và thực sự công hiệu.

Black Walnut Hulls: Vỏ trái hồ đào.

Binh lang: vỏ cau.

Wormwood: lá và hoa từ loại cây ngải hương Artemisia (không có con gì trong đây)

Tả diệp: một loại lá nhỏ màu xanh tái.

Common Clove: đinh hương (loại chúng ta nấu phở)

Bài thuốc trên đây cần phải được phối hợp dùng chung để thêm phần công hiệu. Trong khi các vỏ cây hồ đào và ngải hương có thể tiêu diệt trên 100 loại ký sinh trùng cùng một lúc thì đinh hương lại diệt nốt phôi trứng còn lại của các loại đó. Binh lang có công hiệu làm say các ký sinh trùng giảm đi khả năng tự vệ bám hút của chúng và tả diệp như một loại thuốc xổ nhẹ sẽ cần quét tổng khứ các di dân lậu ra ngoài. Những dược phẩm trên tuy trên thị trường dễ dàng tìm thấy riêng rẽ nhưng để thêm phần tiện lợi, chúng tôi xin đề nghị đến đến một loại thuốc có tên là CLARKIA được bào chế ở dạng nước rút từ tinh chất của ba loại vỏ hồ đào, hoa lá ngải hương và đinh hương. Riêng binh lang và ngải diệp, các bạn có thể tìm mua tại các tiệm thuốc bắc địa phương. Cách dùng đơn giản và lưỡng tiện: mỗi ngày nấu 3 tô nước với binh lang 2c. và tả diệp 7p. nấu còn lại 3 chén nước để chia ra uống làm ba lần: sáng, trưa và chiều. Cứ mỗi chén như vậy, bạn hòa chung vào 5 giọt Clarkia, uống trong vòng 2 tuần thì nghỉ 1 tuần. Sau đó, lại

uống tiếp thêm 3 tuần với 10 giọt Clarkia cho mỗi chén thuốc. Clarkia có thể tìm mua ở các nơi sau đây:

RBC Herbal Inc.

<http://drclarkia.com>

Colon Care Center

www.rosiemachette.com

www.centraloregonacupuncture.com

www.toolsforhealing.com

www.cleanbodyproducts.com



LÃNG NHÂN
và thủ bút

lấy mìn, xe số, như của, cho đến bao-đỉnh gail số,
tranh ảnh âm nhạc... rồi, suốt այ một đêm,
kêu thét theo một loạt, bản, một mẻ tay người
bị số đông sự. hiểu. trăn. lãn, có thể gọi tên phước
vải, ăn ở, nói cười, suy nghĩ, không ai bảo ai mà
ai cũng giống ai, mọi người rồi biến thành như
một người số-đánh!



NGUYỄN TUÂN

và thủ bút

nhớ rằng nó
ở đây
anh em đã biết
phải có; là
trước với
lưu lại qua
nó đi.

Tôi đang bán chùa ở ngoài cho
còn "Chức Lễ Đông miếu của". Luôn luôn
mới xong. Tôi dành cho anh một bản giấy
tốt. Chùa xong, tôi là làm một chuyện nữa
rồi trở về Bắc sông với cái tên gia đình
sắp đưa hết từ Thau ra Cầu Mới - Làng
Mộc "bản" quan.

Nghe đồn anh trước tôi tự thân rửa
rồi, xin nhận tôi hết. Và mong chàng sẽ
phong phú cầu thả nữa.

Anh mau

Nguyễn Tuân.

(Tài liệu của bạn Nguyễn như Cảnh)



**Wuchereria bancrofti - (bancroftian filariasis)
(Elephantiasis)**

Ngoài các vị thuốc nêu trên, chúng tôi cũng được biết đến rất nhiều các dược thảo khác có cùng công hiệu rất tốt. Mỗi cá nhân chúng ta trời phú cho mỗi tạng khác nhau, như thế có thuốc rất hợp với người này lại gây phản ứng không tốt cho người khác. Người thầy Đông Y thường nói Phước Chủ- May Thầy cùng nghĩa với nhận định con người không là một guồng máy như nhau, cũng như không hoàn toàn tin vào một thang thuốc gia truyền, hoặc tiên dược trị bá bệnh.

Tỏi, Hạt bí đỏ, Ớt đỏ Cayenne, Goldenseal, Sage, Thyme, Fennel, Malefern, Bột Cranberry, Grapefruit Seed Extract, Apple Kernel, Hạt Táo v.v...

Phương pháp tẩy xỏ trên rất tốt nhưng với riêng 2 loại ký sinh trùng thường thấy là Lãi dừa nơi trẻ em và Sán sơ mít xem chừng lại không đủ cường lực. Thế nên, sau khi đã theo chương trình đúng 5 tuần trọn vẹn, bạn hãy dùng thêm COENZYME Q-10 với liều cao 3000mg một lần thôi là đủ có thể càn quét sạch dư đảng còn lại. Cuối cùng, uống thêm L-Cysteine thêm vài ngày để tuyệt căn mọi hậu hoạn. Hai loại thuốc trên tìm thấy dễ dàng trong các dãy tiệm bán Vitamin.

Phương pháp khu trùng sán trên cách vài năm xin bạn hãy lập lại một lần, đôi khi nợ củ đã xong, bạn lại vay rớt nợ mới từ các món Nem chua, rau sống rửa không sạch, bò tái chanh nhất là các bạn về Việt Nam lại chén thêm các món rùa rắn, thịt rừng, thịt chó, các món nhậu sống xít 2 chân 4 chân, nhiều chân hay không chân...Đúng là họa tòng khẩu nhập.

Thanh Tẩy Thân Tâm

Tẩy vị trường

Cơm Phiếu Mẫu, gói Trần Đoàn

Ngã nghiêng loan phụng, nhẹ nhàng nương long.

Hai câu vắn tắt của cụ Phan Văn Trị vịnh về tứ khoái mà sự bài tiết lại là nhu cầu cần thiết cho sức khỏe và lộ trình sinh lý con người. Nếu mỗi ngày chúng ta không thể đi tiêu một lần là trong ta có nhiều vấn đề nên cần xét lại.

Có quá nhiều lý do để chúng ta cần phải thanh tẩy lọc ruột:



Tạ Ty.

VŨ HOÀNG CHƯƠNG

và thủ bút

Kính gửi em,
 từ ta mới nam
 lòng hoa
 phong thủy
 trời
 trăng rằm

光
 榮
 幸
 武
 皇
 章
 1990



NGUYỄN BÌNH

*« ... Ta đi nhưng biết về đâu chứ
Đã dây phong yển lộng bồn trời
Thà cứ ở đây ngồi giữa chợ
Uông say mà gọi thể nhân ời
Thể nhân mắt trắng như ngân nhũ
Ta với nhà người cả tiếng cười
Người ời! hể! Người ời
Người sang bên ấy sao mà lạnh
Nhịp trúc ta về lạnh mây mười... »*

(Trích Hành Phương Nam)



DAY 1



DAY 1



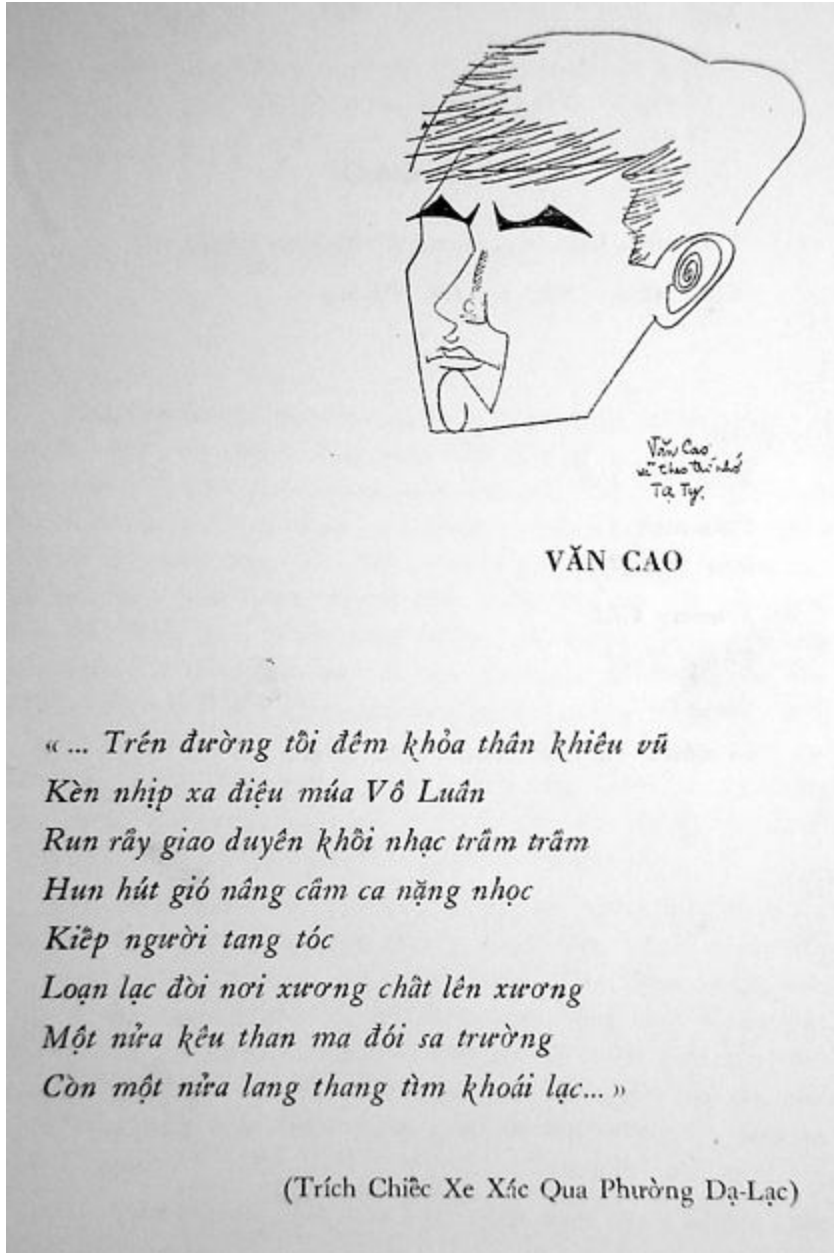
DAY 4



DAY 4

- Đưa về ruột già lượng thực vật cần thiết.
- Tăng thêm hiệu quả phế thải chất Bile là loại mật tiết ra từ Can đê tiêu hóa các thức ăn béo mỡ.
- Phóng thích nhanh chóng những phân ô trực lâu năm tích tụ trong ruột già là nguyên nhân tạo ra nhiều loại bệnh kinh niên trầm kha như: Nhức đầu, Dị ứng, Lây nhiễm, Táo bón v.v...
- Nhanh chóng phục hồi khả năng bài tiết bẩm sinh.
- Tổng thải các phân tử kim loại kết tập ở thành vách đại trường.

- Tiêu diệt ký sinh trùng.



Phương pháp Tẩy Vĩ Trường cần được thực hiện trong ít nhất 2 tháng và đương nhiên tùy theo từng cá nhân, nhất là những người

có bệnh

Da liễu, bệnh Eczema, Psoriasis, Lupus,

Arthritis...

Nếu chúng ta có thể nhìn thấu được công năng bài tiết trong tận sâu ruột trường để thấy các cá nhân với tập quán ăn uống phức tạp được chứa lại trong đó đến 8 buổi ăn chưa kịp tiêu hóa cùng với các cặn bã bám chặt lâu năm ở thành ruột già . Trong khi các cá nhân với tập quán tốt ăn nhiều chất sợi Fiber tuy chỉ chứa lại có 3 buổi ăn nhưng vẫn không thoát được lớp cặn bã đóng bám đó. Vì thế, phương pháp ăn chay, ăn nhiều rau quả trái tuy rất tốt nhưng không đem lại được kết quả mong muốn nếu chúng ta không hoàn toàn tẩy các chất độc hại ngấm ngấm đó đi.

Phương Pháp Tẩy Thân thực sự buộc phải được thực hiện theo đúng tuần tự trước sau, trong đó Tẩy Vị Trường phải kể đầu tiên. Vậy pháp Khu Trùng thì sao? Vì cùng lợi ích trong một Tạng Phủ, Pháp Khu Trùng xin được thực hiện cùng lúc với Pháp Tẩy Vị Trường nếu bạn đang khỏe mạnh không mang phải những chứng bệnh quá nghiêm trọng, không mang thai...

Đôi khi các bạn nóng lòng cấp công cặn lợi muốn đốt giai đoạn muốn nhảy ngay vào các Pháp Tẩy Thân, Can, Mật sẽ không đạt được các kết quả hữu ích mong muốn vì nguồn cặn bã ô nhiễm đó vẫn sẽ thẩm thấu ngược lại vào máu mà gây tác hại đến toàn thân nhiều hơn vì có thêm những chỗ chứa mới. Lợi bất cập hại là vậy.

Một trong các chứng liên quan trực tiếp đến hệ bài tiết là chứng Táo Bón, căn bệnh làm khổ bao triệu người cũng chỉ vì dinh dưỡng thiếu chất sợi Fiber và nước cho toàn thân trong âm thực hằng ngày khiến phân và cặn bã ép vào nhau trở thành khô đặc. Nếu

hiểu ra được tầm quan trọng khó khăn nhất của cơ thể là trơn vền bài tiết mọi cặn bã và độc chất thì chúng ta không nên khinh thường đánh giá thấp công việc bài tiết tiêu tiểu hằng ngày, một việc đơn thuần mà chúng ta thường chỉ chờ nó xảy ra mà thôi.

Một vài phương pháp và thuốc khác cũng hữu ích đóng góp thêm vào Pháp Tẩy Vị Trường này:

- Hoàng Liên Thượng Thanh Phiến: dễ mua ở các tiệm thuốc Bắc, có công dụng tẩy xổ nhẹ, ích lợi cho ai có bệnh táo bón. Mỗi ngày chỉ dùng một viên.

- Suru độc bá ứng hoàn: thuốc xổ mạnh hơn, thường tìm thấy ở các tiệm thuốc bắc bên VN.

- Nấm Tây Tạng Keffir, nuôi lên men như Yaourt, dùng hằng ngày rất tốt trong việc trung hòa các độc tố lâu năm trong ruột.

- Một tháng chọn ra 2 ngày thích hợp chỉ ăn cháo trắng hoặc cháo đậu đỏ với củ cải muối, muối mè, chao... phương pháp thường dùng trong các gia đình ngoài bắc trước đây.

- Hạt và vỏ cây Psyllium.

- Nước chanh pha mật.

- Hạt cây gai (Flax) (Cinum usitatissium). Sợi cây gai này dùng được dệt vải, hạt được ép làm ra chất Linseed oil. Xin các bạn chú ý ra mua ở Home Depot về uống loại dầu chế ép này vì chỉ dùng trong kỹ nghệ sơn phết đánh bóng gỗ. Loại uống được Flax Oil có bán trong các tiệm Vitamin như GNC, Vitamin World... mỗi ngày dùng 5 thìa nhỏ dầu và 5 thìa nhỏ bột xay ra.

- Phương pháp Enema: bơm nước muối hoặc thuốc vào rửa ruột từ hậu môn.

- Ngoài uống thêm nhiều nước và ăn thêm thực phẩm nhiều chất sợi, các ly sinh tố gồm Carrot là chính ép tươi cùng với ít rau xanh chứa ít chất đường như bắp cải, wheat grass (cỏ lúa mì), barley grass (cỏ lúa mạch), rau Kale, Spinash, Beet, Cần tây tươi... thêm vào một ít gừng tuy đơn giản nhưng rất hiệu quả để phòng chống ung thư, thấp khớp, Eczema lở ngứa ngoài da, Vẩy nến Psoriasis, dị ứng thức ăn, dị ứng thời tiết, điều hòa áp huyết... Thỉnh thoảng, có thể thêm vào ít hạt và trái cây các loại như hạt táo, hạt nho, bưởi, lê, mận, apricot, đu đủ...

Sau nhiều ứng dụng hiệu quả, chúng tôi xin giới thiệu đến 3 loại thuốc tiêu biểu cho Phương Pháp Tẩy Vị Trường, may mắn thay bạn chỉ cần chọn lấy một và sử dụng trong khoảng 2 hoặc 3 tháng

1) FITLINE BIO BASIC PLUS (chứa Psyllium và nhiều dược thảo khác)

www.maturemon.com

2) COLON CLEANSING SUPER: có thể đến thẳng tiệm GNC mua về.

www.gnc.com

Hai loại thuốc trên giá cả tương đối nhẹ nhàng dùng trong việc tẩy ruột song song với phương pháp tẩy trùng bằng thuốc Clarkia + Binh Lang + Tả diệp.

3) COLONIX PROGRAM:

www.drnatutura.com

Gồm 3 túi thuốc là Paranil-diệt trùng sán, Colonix-tẩy xổ ruột và Kleni Tea-an thần.

Qua kinh nghiệm, chúng tôi thấy rằng thuốc Clarkia có công dụng tốt hơn là Paranil (còn tùy người), nên khi bạn chọn program này có thể thay Clarkia vào thế và Paranil tạm cất lại để thỉnh thoảng dùng về sau.

Những hình ảnh ghê rợn trong Chapter này là bằng chứng nhiều hơn vạn chữ viết, những căn bả nằm yên lâu năm trong ruột được phơi bày ra rõ ràng.

Thanh Tủy Thân Tâm

Tủy Thận

Dưới nhãn quan của Tây Y hiện đại, Thận được nhìn thiên về sự phế thải và bài tiết nước tiểu chứ không đặt nặng tầm quan trọng như Đông Y.

Trước hết, tạng Thận là chủ của mọi sinh khí hạ thân, là chôn ở của Hỏa Mệnh Môn. Với Đông Y, khi một bào thai đầu tiên được kết trong lòng mẹ, trước khi có Tướng phát sinh, phôi thai đó được kết dưỡng và tăng trưởng từ hỏa mệnh môn tạo ra sinh khí hạ thân mà nuôi lớn dần.

Có câu rằng: Cô dương bất trưởng, Cô âm bất sinh, vì thế đối với Đông Y, Thận là nơi Thủy Hỏa Ký Tế vận chuyển mà sinh ra mọi tạng khác. Gần như Lục Phủ Ngũ Tạng nếu có nan đề gì khó khăn đều cùng quay ngược lại tạng Thận mà rút bòn tái tạo lại sinh khí.

Người xưa có câu: Thận không có phép tả, Can không có phép bỏ. Vậy mà hôm nay, chúng tôi lại đề nghị đến phép Tủy Thận không hiểu là có quá mạo hiểm lắm chăng? Ở đây, Chúng ta thử xem xét về khả năng Thủy Hỏa Ký Tế của Thận là khả năng tương tác bởi đối kháng mà tiếp tục sinh, bởi đối lập mà tiếp tục tạo ra không ngưng nghỉ những công năng sau đây:

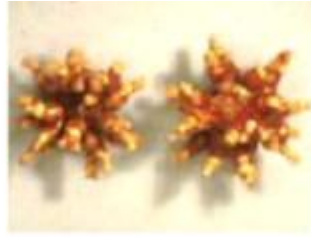
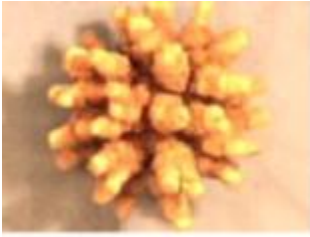
- Phế thải chất cặn bã.
- Điều hòa áp huyết.
- Sản sinh ra huyết và lọc hồng cầu.
- Tạo ra Vitamin D.
- Tạo ra tinh trùng cùng với các kích dục tố cho cả nam lẫn nữ.
- Trung hòa độ kiềm toan.
- Quân bình nước trong cơ thể.
- Quân bình sự điện giải trong nước.....

Chúng tôi xin được phép chạy ra ngoài lề đôi giòong vì thường nghe dạy rằng: Cái răng cái tóc là gốc con người. Chúng tôi dám cam đoan rất nhiều người không hiểu nguyên ủy của câu trên tuy vẫn là nạn nhân nghe cha mẹ và các bà vợ ân cần nhắc nhở mình tắm gội, đánh răng, chải đầu...

Nghe mãi đâm ra câu gắt: Mỹ đen tóc quăn răng trắng; Mỹ trắng tóc hói răng giả là chuyện thường con nít cũng biết, nào mắc mớ gì đến Mỹ vàng nguồn gốc Âu Lạc. Thật ra, câu nói trên là một trong những câu Thiệu trong Tứ Chẩn Đông Y mà lang Ta Tàu nào cũng phải ghi nhớ, trước đây vì không có hệ thống máy móc giao nghiệm định bệnh tinh vi như bây giờ, thầy lang Đông Y xem bệnh bằng 4 cách như sau: Vọng chẩn (xem), Văn chẩn (nghe), Vấn chẩn (hỏi) và Thiết chẩn (ấn mạch). Vọng chẩn khi xem xét nơi

người bệnh: thì Phế chủ về bì phu, da lông bề ngoài. Can khai khiếu ở nhân, Thận khai khiếu ra tai, chủ về răng, tóc. Vì thế, lúc trẻ răng ta bền chặt, tóc ta xanh mượt, tai thính. Đến tuổi già hoặc tuổi Thận-suy-già sớm, tóc ta nếu không hói rụng thì cũng bạc sớm, tai ta không còn thính mẫn, răng ta chiếc rụng chiếc lay, chiết mất chiếc còn. Người thầy thuốc nhìn vào răng và râu tóc người bệnh để ngầm dò xem nguồn gốc tiên thiên Khí ở tạng Thận người đó còn độ chừng bao nhiêu Khí lực. Vậy xin hiểu cho gốc của răng tóc ở đây là gốc Thủy Hỏa nơi Thận con người, không liên quan gì đến vệ sinh hay sắc đẹp thẩm mỹ hoặc chủng tộc nhân loại.

Nói quanh co về Thận để các bạn hiểu được tầm quan trọng của sinh khí con người rất hiếm quý. Không nên phung phí tiêu tán nó bằng khói thuốc, tiệc rượu, cuộc vui thâu đêm. Không gì gây hại cho Khí bằng sự thức khuya, nhất là thức vô cớ không cần thiết hoặc thức để vui hưởng cuộc đời. Cách giữ gìn Khí lực tích cực nhất là phân biệt giữa các sự hoạt động cần thiết và náo động vô ích tai hại. Vậy Tẩy Thận là phương pháp giúp cho sự phát triển và hoạt động của khí lực mệnh môn hỏa vô hình và thận thủy hữu hình tăng thêm phần hiệu quả bền bỉ nhờ được trút bỏ các độc chất lưu giữ trong các sợi mô của Thận. Các độc chất đó lâu ngày kết hợp với chứng Thấp Nhiệt tại Thận đang khô hạn dần nước kết thành những tinh thể khối rắn chắc dưới nhiều hình thức muối cặn, vôi cát, thủy tinh, Uric Acid $C_5H_4N_4O_3$ màu trắng không mùi tan chậm trong nước (liên quan trực tiếp đến bệnh Gout thống phong), Cystine (liên quan đến viêm bàng quang) và Xathine $C_5H_4N_4O_2$, một hợp chất của Nitrogen tạo mùi vàng đậm và khai.



Những loại độc tố có khả năng tồn đọng trong niệu quản hoặc bàng quang hoặc thận lâu ngày kết hợp với các khoáng chất và hóa chất thải ra từ nguồn dinh dưỡng thiên lệch tạo nên những viên sỏi cứng mà chúng ta gọi là Sạn Thận. Một căn bệnh dần vật đau đớn mà những ai mắc phải mới hiểu nổi cái đau của nó, đau đến rủ người toát mồ hôi lạnh nằm dài ra vẫn còn đau quặn. Một vài triệu chứng nhỏ sau đây nhắc báo cho ta biết trước nguy cơ nhiễm bệnh thận suy để ta phòng chống trước: đau lưng, đau vùng Thận, nước ở Bàng quang lâu ngày dềnh lênh các tạng phủ khác gây úng nước ở trong phổi, phù cánh tay, phù chân, nước trong bao tử, nước tiểu có lẫn máu...

Phương pháp tẩy Thận này cần được thực hiện, ngay cả khi không có dấu hiệu của sạn thận vẫn là điều cần thiết Thanh Lương Hóa Trọc, tổng đẩy độc tố ra ngoài.

Bạn tùy nghi sử dụng một trong nhiều phương pháp sau đây:

- Dưa hấu và hạt: xay thật nhuyễn rồi lọc lấy nước uống
- Tránh các chất caffeine, chocolate, hóa chất, bột ngọt...
- Tăng cường chất sợi Fiber trong dinh dưỡng.
- Thay đổi và quân bình sinh hoạt sống.
- Hạt cần tây nấu uống như trà.
- Lá, cây, hạt và rễ ngò tây Parsley nấu uống như trà
- Thường xuyên uống nước chanh ít đường và ha thêm muối biển.
- Sinh tố trái cây ép.
- Ngọc Mễ Tu (râu bắp) một lượng, 3 gói Mao cẳng (rể tranh) với Mía Lau, Artichaud 2 bông, 1 củ carrot nhỏ nấu trong một nồi, uống tốt nhất ở mùa hè
- Rau má xay sinh tố hoặc nấu canh.
- Bí đao tròn to của Tàu, hầm cách thủy lấy nước lẫn cái.

Ngoài ra, chúng tôi cũng nhắc đến một phương pháp đưa sỏi an toàn ra ngoài với điều kiện bạn không bị tiểu đường, hạt sỏi không quá lớn, và bạn đang áp dụng phương pháp Tẩy Trần này trên một tháng. Cho dù bạn không bị sỏi thận cũng nên thử qua vì tính tẩy

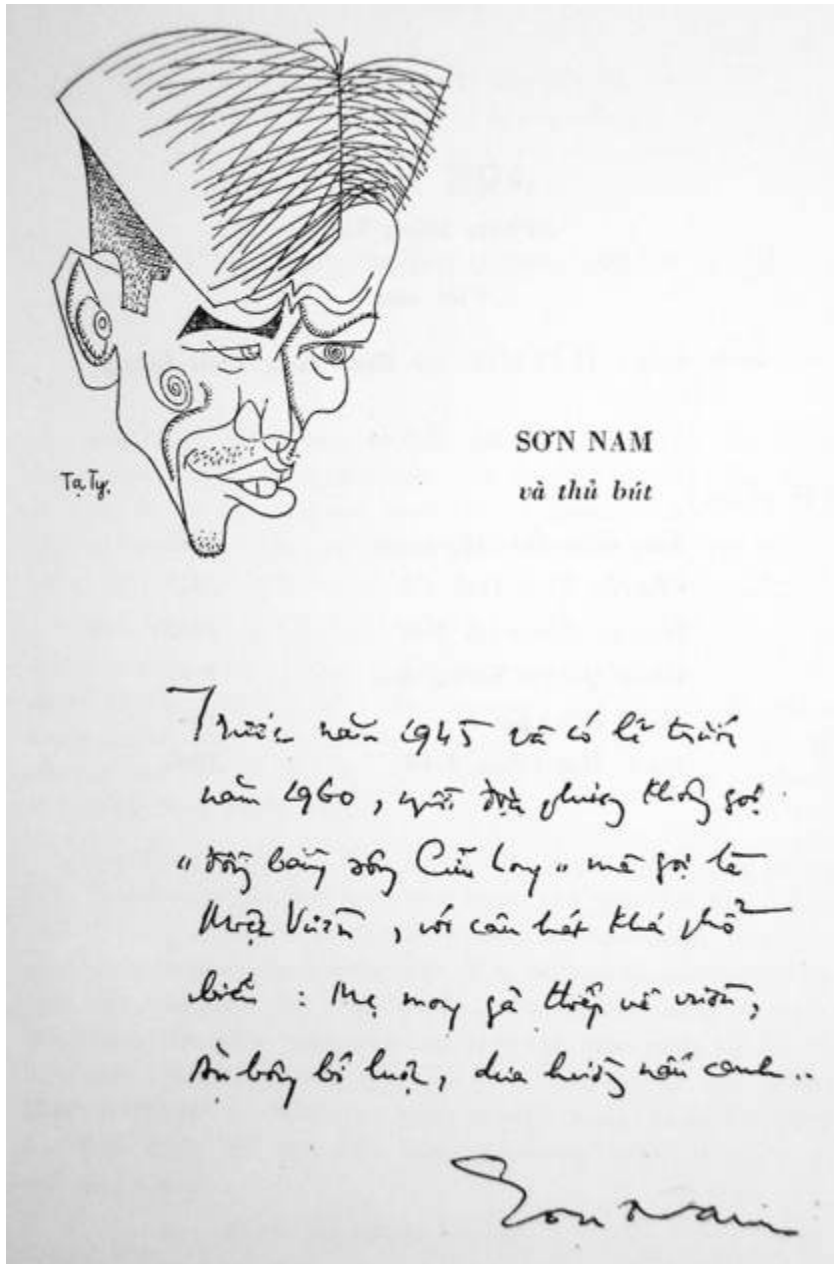
độc cao và biết đâu trong thận bạn cũng đang kết ít viên sỏi thật nhỏ.

Mua chừng 8 hoặc 10 trái dưa hấu lớn loại nhiều hạt, sau khi ăn sáng khoảng 2 tiếng. Bạn bỏ 2 trái dưa thành nhiều miếng nhỏ để riêng, phần còn lại xay dưa chung với hạt, lọc lại chia làm 12 chai nước. Sau đó, bạn vào trong phòng tắm hứng đầy nước ấm trong bồn và bắt đầu ngồi vào ngâm mình. Bắt đầu uống dần nước dưa hấu. Khi cần đi tiểu, bạn cứ thả nhiên tiểu vô trong bồn nước và quan sát. Nếu không thấy gì, xả bỏ nước dơ ra bạn lại hứng thêm nước ấm, lại ráng uống nước dưa cho đến khi xong 12 xị dưa hấu. Còn 2 trái dưa đã cắt sẵn trước đó, bạn cứ thông thả hưởng dụng chung với nước dưa cho đỡ đói và gây kích thích tăng thêm phần “tiểu hứng”. Nước trong bồn nên luôn giữ ấm không những chỉ dùng để hứng sạn mà còn dùng triệt nâng sức nặng cơ thể giúp bàng quang dễ đưa sỏi ra ngoài đỡ đau. Phương pháp này có thể kéo dài đến vài tiếng cũng là cái cớ cho bạn vùi gấn Plasma TV ở Bathroom.

Thanh Tẩy Thân Tâm

Tẩy can mật

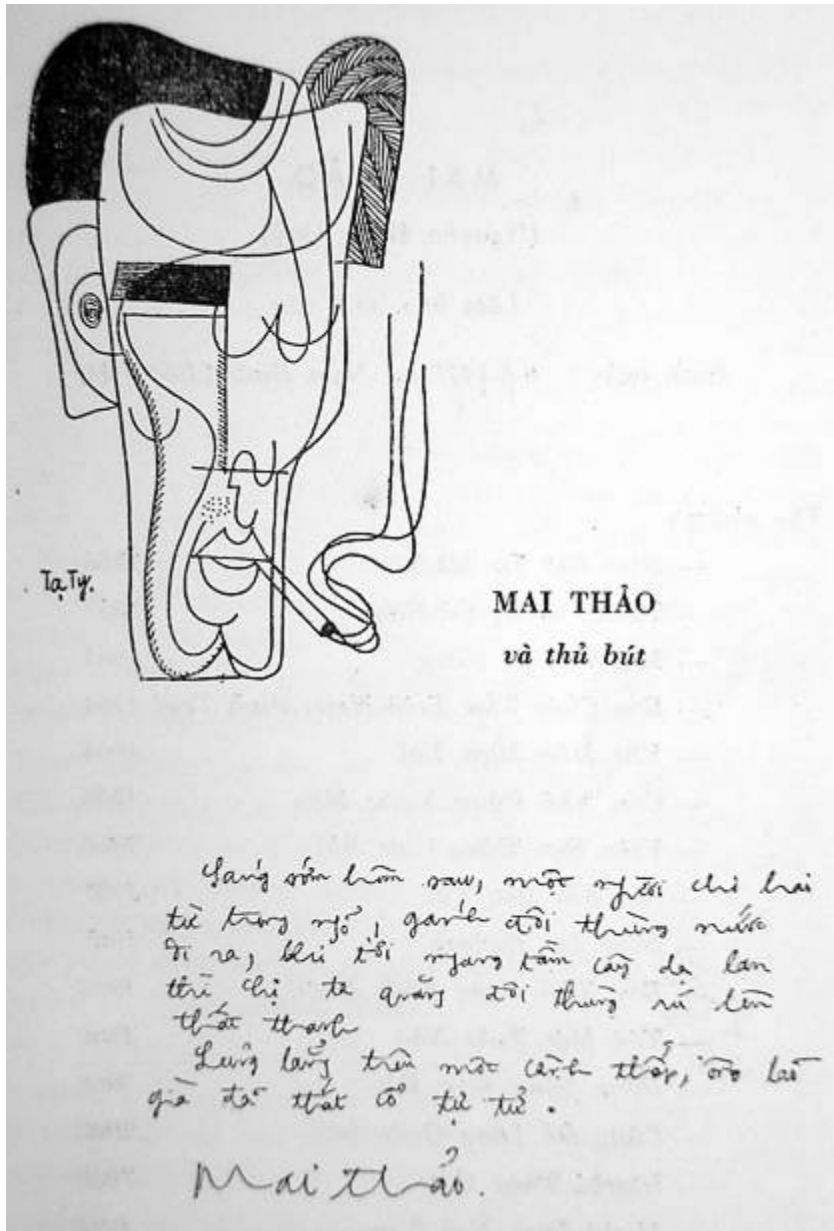
Trải qua bao nhiêu giai đoạn nhiều khê, đây là pháp tẩy cuối cùng và cũng khiến nhiều người bỏ dở lưng chừng. Con lặc đà ráng chui qua lỗ kim vẫn còn vướng phải cái đuôi. Hãy ráng lên các bạn, có muốn Hóa long thì củng cơ cực Vũ Môn Tam Cấp.



Một trong những công năng của Gan là tạo ra chất mật Bile (bài tiết từ gan để tiêu hóa các chất mỡ, chất béo, độc tố trong thức ăn). Mỗi ngày, Gan có thể tạo ra được từ 1 đến 1 lít rưỡi mật Trong lá gan có rất nhiều ống dẫn mật đến một túi chứa. Đờm thuộc về

Lục Phủ được nối với một bọc chứa gắn dính liền với Tạng Can có công dụng vừa chứa chấp vừa cung cầu cho công năng của Can. Khi chúng ta ăn nhiều chất béo mỡ hay chất đạm hữu cơ Protein, trong khoảng 20 phút Mật sẽ từ Đờm Phủ tiết ra từ túi mật xuống đến Vị trường tiêu hóa trộn vện. Ở nhiều người lớn hay ngay cả trẻ em, những ống dẫn mật này thường hay bị nghẹt bởi các sạn mật có khi gây ra dị ứng nổi mẩn đỏ, mề đay, ngứa ngáy trên da hoặc đôi khi không gây ra hiện tượng nào. Những hạt sạn này có đủ kích cỡ, màu sắc và thuộc nhiều dạng hóa chất, hóa chất tổng hợp nhưng đa số là tinh thể dịch Lipid liên quan đến cấu tạo Cholesterol. Khi các ống dẫn mật lâu ngày bị tắt nghẽn, những sạn mật nhỏ ở dạng mềm khác nhau sẽ dồn lại thành sạn mật phức tạp ở dạng rắn hơn, chứa nhiều mầm khuẩn gây bệnh và ngay cả các trứng phôi của ký sinh trùng cũng được tìm thấy trong các sạn đó đến khi chúng phát triển trộn vện.

Đến một lúc nào đó, khi các sạn mật đã đóng nghẹt đầy trong các ống dẫn, **lệnh** từ khối trọng lượng này truyền ngược vào tạng Can sai lệch khiến tạng Can làm lẫn cơ thể đã có đủ chất mật



cần thiết nên không sản sinh ra thêm nữa. Đến đây, chúng ta hiểu được tại sao số Cholesterol dư thừa di hại không đủ chất mật để tiêu hóa đi gây nên bệnh cao mỡ. Cho dù có uống trà tan mỡ, có uống thuốc hạ Cholesterol cũng không dứt được căn nguyên, có nhịn ăn diet theo đúng phương pháp cũng chỉ là biện pháp có tính cách tạm thời cứu vãn.

Ngoài tác hại trên, Mật Phủ một khi đã bị suy nhiễm lại là nơi giữ chứa lại các loại vi khuẩn độc, các loại siêu vi trùng, Ký sinh trùng, U mầm Cyst khi chúng theo máu lọc qua tạng Can.. Sào huyết của các nhóm bất hảo hình thành từ đây, vĩnh viễn lớn mạnh theo thời gian gây hại cho cơ thể với lượng vi khuẩn không lúc nào dứt. Các bệnh liên quan đến bao tử, loét màng bao tử, sung ruột, ung ruột ... sẽ không được chữa trị tận gốc nếu ta không tống các sỏi sạn mật này ra ngoài.

Sau khi thực hiện pháp Thanh tẩy Can, điều nhận thấy rõ rệt ngay là da mặt và khuôn mặt chúng ta sẽ tươi và rạn rỡ hơn. Các chứng dị ứng sẽ giảm suy hoặc biến mất. Vai, cánh tay, vùng gáy quanh cổ sẽ không còn đau nhức. Sinh khí trong ta sẽ phục hồi nhanh chóng và tăng cường thêm các khả năng hoạt động, miễn nhiễm, tự vệ...

Thanh Tẩy Thân Tâm

Pháp tẩy can mật

Sữa soạn có hơi phiền toái đôi chút gồm:

½ Cup dầu Olive oil extra Virgin (125ml)

Một trái bưởi lớn hoặc 2 trái nhỏ hoặc vài trái chanh.

4 muỗng lớn EPSOM muối loại chứa Magnesium Sulfate $MgSO_4 + 7H_2O$ (bán ở Wall Mart)

3 cup nước lọc tinh khiết.

Chọn một ngày nghỉ trọn vẹn như week end, sáng thứ bảy chúng ta không dùng bất cứ một loại thuốc gì ngay cả Vitamin. Bắt đầu bằng các buổi ăn sáng và trưa bình thường với thực đơn nhẹ không thịt và dầu mỡ, trứng, sữa, bơ...với một ít muối biển.

Sau 2 giờ chiều, chúng ta hoàn toàn không ăn uống gì. Đây là điều tối quan trọng vì ăn uống vào lúc này sẽ khiến chúng ta dễ ngã bệnh ngay sau đó. Bắt đầu hòa 4 muỗng lớn muối Epsom với 3 cup nước cho tan và chia ra làm 4 ly, để vào trong tủ lạnh cho dễ uống sau đó.

Đến 6 giờ chiều, chúng ta uống ly nước muối đầu tiên. Chúng ta có thể uống thêm vài ngụm nhỏ nước lọc cho khỏi tanh hoặc có thể súc miệng cho sạch. Sinh hoạt vẫn bình thường nhưng tuyệt đối không ăn uống thêm.

Đến 8 giờ tối, uống thêm một ly nước muối, vẫn không ăn uống gì khác.

Đến 9:45 tối, cho $\frac{1}{2}$ cup dầu Olive vào 1 bình nhỏ có nắp đậy, Bưởi hoặc chanh rửa sạch bằng nước nóng, lau khô rồi vắt vào ly, vớt bỏ cái chỉ lấy nước cốt khoảng $\frac{3}{4}$ cup. Hòa nước cốt này chung với dầu, đậy nắp lại rồi lắc mạnh đến khi cả hai tan đều vào nhau. Sau đó, bạn hãy đi vệ sinh tiểu tiện vì bạn sẽ tạm không ra khỏi giường.

Khoảng sau 10 giờ, cầm ly dầu bưởi uống đứng trước giường (dùng ống hút cho dễ trôi), uống mạnh dần trong vòng 5 phút, Sau đó lập tức lên giường nằm ngửa với gối cao, tư thế này giúp bạn dễ tổng sạn ra hơn. Giữ yên tư thế này khoảng 30 phút và sau đó là ngủ đi không được làm gì. Buổi sáng khi thức dậy, nếu thấy choáng váng đôi chút là chuyện bình thường không nên hốt hoảng, chờ sau cơn choáng thì uống thêm một ly nước muối rồi ngủ lại. Khoảng 2 tiếng đồng hồ sau, bạn lại uống thêm một ly nước muối rồi lại tiếp tục lên giường...ngủ. Trong những lúc này, nếu cần phải đi tiêu tiểu xin bạn cứ tự nhiên và sau đó lại quay về giường ngủ. Có đi tiêu chảy cũng là thường không cần phải lo ngại.

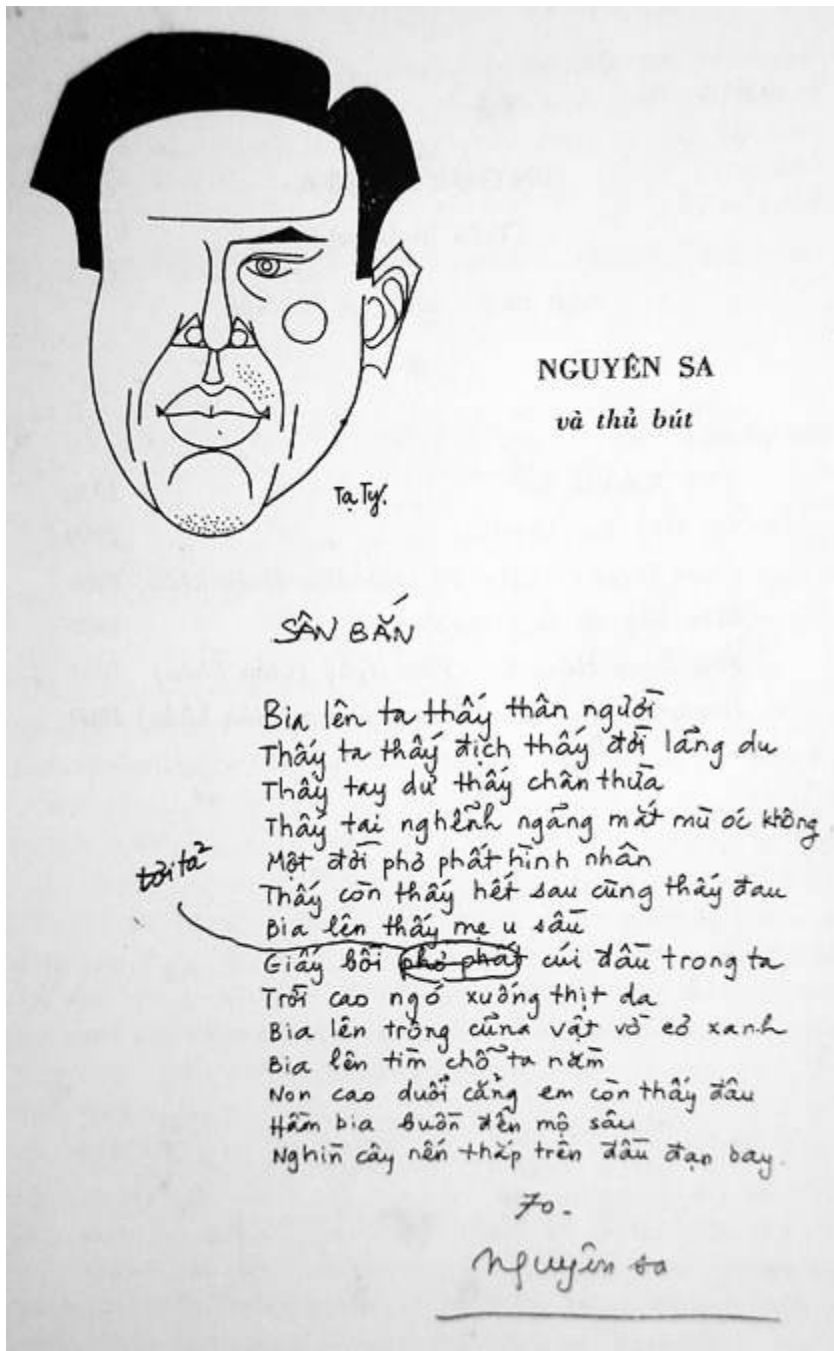
Sau 2 tiếng đồng hồ, bạn có thể bắt đầu uống nước trái cây, độ chùng thêm $\frac{1}{2}$ tiếng có thể ăn thêm ít trái cây. Bạn ráng chờ thêm độ một tiếng mới được ăn nhẹ như cháo, hot cereal...

Buổi trưa vẫn vui vẻ ăn nhẹ

Buổi tối, ăn lại như bình thường trong khi cơ thể khôi phục dần.

Nhiều người đã thử qua phương pháp này trong lần đầu có thể không xô tấy được bao nhiêu sạn nhưng vẫn kiên trì đợi vài tuần sau thực hiện tiếp.

Pháp tẩy Can Mật được xem là an toàn cho người già lớn tuổi dù đến 70 hay 80 nhưng không thể thực hiện trong khi đang đau nặng một bệnh gì.



Muốn dễ xem xét, chúng ta dùng một cái rổ nhỏ để dưới bồn cầu, sau khi xong chúng ta lấy nước rửa sạch qua sẽ thấy kết quả của công việc khó khăn và hiểu thêm về bản thân mình.

Những hạt nhớt, sỏi, cát nặng...tích lũy lâu đời không phải chỉ trong một ngày là có thể được đưa ra hết, có người đôi khi mất cả 3, 4 tháng mới tẩy xổ hơn 1000 viên với chỉ một lần áp dụng.

Xin đừng thực hiện phương pháp này hàng tuần, nếu cơ thể bạn cho ra ít sỏi sạn, chỉ nên áp dụng 1 tháng 1 lần trong vòng 3 tháng. Sau đó chỉ áp dụng phương pháp Dưỡng Sinh và Tịnh Thủy Cam Lộ là đủ. Tùy theo sinh hoạt của từng cá nhân, chúng ta nên lập lại toàn bộ liệu pháp Tẩy Trần mỗi 2, 3 hoặc 5 năm.



Một số các bạn nên lưu ý nêu trước đây vì lý do gì mà chúng ta thực hiện các phương pháp này không theo thứ tự hoặc chỉ

thực hiện pháp Tẩy Can mà thôi, các vi khuẩn độc hại của gan cùng siêu vi khuẩn các loại và bao cận bảo độc tố khi xuống đến thành ruột sẽ bị ngăn giữ lại do ruột vẫn còn đang nghẹt sẽ chặn lại các vi khuẩn đó hợp cùng với các vi khuẩn thường trú nơi ruột mà biến sinh ra nhiều phức bệnh hơn.

Ngôn bức tận, Ý bất tận. Chúng tôi xin tạm ngưng nơi đây và thu gọn Pháp Tẩy Trần lại thành 1 bản tóm tắt dễ hiểu dễ thực hiện.

Thanh Tẩy Thân Tâm

Tẩy trần

Dưỡng Sinh, Ăn Uống, Nuôi Khí, Tịnh Thủy Cam Lộ Pháp:
Thực hiện trước một tháng.

Khu Trùng Diệt Sán, Tẩy Vị Trường: Clarkia + Bình Lang
+ Tả diệp Chọn lựa một trong 3 loại thuốc:
Colonix hoặc Fitline hoặc Gnc Colon Cleansing

Thực hiện trong 2 hoặc 3 tháng. Nghỉ phục sức khoảng 1 tuần

Tẩy Thận: áp dụng song song với pháp dưỡng sinh. Nghỉ phục
sức 1 tuần

Tẩy Can Tạng Đả Phủ: Olive oil + Epsom Salt + Juice

Thời gian thực hiện trọn liệu pháp Tẩy Trần: khoảng 4 tháng -----6 tháng.

Ngoại trừ pháp Dưỡng Sinh và pháp Tịnh Thủy áp dụng suốt đời,

trộn vện pháp Tây Trần này cần được thực hiện mỗi 3 hoặc 5 năm
tùy theo mỗi sinh hoạt cá nhân

Thanh Tẩy Thân Tâm

Thanh Tâm

Sabbe sattà avera hontu sukhita hontu nidddukha hontu abyapaha
hontu anigha hontu dighayuka hontu aroga hontu Sampattihi
samikhantu sukkhi attanam pariharantu dukkhappatta ca niddukkha
byayappatta ca nibhaya sohapatta c nisoka hontu sabbepi panino.

Bài kệ Pali ngắn trên do đức Phật dạy các hành giả thường dùng để
chú nguyện rải tâm từ đến tất cả các chúng sinh hữu hình hay vô
hình, trước khi bắt đầu tọa thiền cho dù hành giả chọn bất cứ pháp
môn nào thiền Nhập Định hay thiền Minh Sát.

Phép niệm Tâm từ, dù chỉ vài câu đơn giản nhưng lại vô cùng
quan trọng trong những bước khởi đầu của hành trạng tâm thức.
Nếu như bố thí pháp dùng để giải Tâm tham, thiền Minh Sát để
khai ngộ Tâm si thì phép niệm Tâm từ được xem như một phương
thuốc hòa dịu tâm Sân Hận trong ta.

Chúng tôi mở đầu bài Thanh Hóa Tâm này bằng bài kệ trên vì đây
là một pháp môn không phân biệt tôn giáo, rất dễ thực hiện bất cứ
lúc nào ngay trong những lúc đi, đứng, nằm, ngồi.

Chúng tôi rất tránh không đi vào lĩnh vực tâm linh tôn giáo vượt
khả năng và chỉ giữ nguyên thuần nhất tánh cách lợi ích về mặt y

học của pháp môn này với liên quan mật thiết của các loạt bài Tẩy Trần.

Trở lại với những loạt bài đầu, chúng tôi thỉnh thoảng đề cập đến bộ Não với chức năng “lập lệnh” “thảo lệnh” được thu về hoặc phát đến các cơ quan trong ta. Khi “lệnh” rõ ràng minh bạch, các cơ quan “thừa lệnh” thì hành đúng, cơ thể chúng ta lúc đó khỏe mạnh vô bệnh. Trái lại, có những lúc nhiễu sóng tạo ra những “lệnh” lệch lạc, thu về “lệnh” sai trái, đương nhiên là lúc cơ thể bắt đầu tạo nhiễu phiền não, gây bệnh gây tật..

Ngoài những nguyên nhân chúng tôi nêu ra trước đó thuộc về Thân do âm thực tích độc, sinh hoạt lệch Âm Dương vẫn còn một nguyên nhân vô hình thuộc về Tâm ảnh hưởng trực tiếp đến bộ Não tổng tư lệnh mang vai trò sinh hóa bậc nhất của nhân thể con người.

Trong cuộc sống vật chất Tây Phương, chúng ta như những con cá bị cuốn xoáy vào vòng bực lưu khó mà cưỡng lại với nhịp điệu sinh hoạt cần thiết đến mức bắt buộc. Thuyền to sóng lớn, mỗi người mỗi hoàn cảnh, mỗi áp lực chồng chất. Tâm trí chúng ta bị ảnh hưởng nặng bởi Stress, một cường lực vô hình đè ép lên tâm ta tạo nhiều căng thẳng và khủng hoảng trong vô thức. Lâu ngày, lâu ngày Stress lớn mạnh ảnh hưởng trực tiếp đến Thân và đảo lộn hệ thống tín hiệu thần kinh thông tin trong ta. Cũng như mỡ Cholesterol, áp lực Stress không phải hoàn toàn là xấu như lầm tưởng. Áp lực Stress là động lực cần thiết cho sự sinh tồn của loại người Homo Sapien từ thuở sơ khai đến sự tiến hóa cao độ của ngày hôm nay. Stress giúp người xưa chống lại thiên tai, khí hậu, thú dữ, hiểm nguy... Stress giúp chúng ta ngày nay vươn lên chịu đựng sóng gió cuộc đời. Với triết lý phương Đông, những gì Quá đều trở thành Quát.

Quá nhiều Cholesterol, bệnh về tim mạch là sự hiển nhiên.

Quá nhiều Stress, bệnh rối loạn hệ thần kinh đương nhiên không tránh được.

Nếu Stress là danh từ chỉ về sự căng thẳng thì Stretch là động từ diễn tả hành động co duỗi kéo giãn. Trong vài tình trạng cần thiết của cuộc sống, Tâm chúng ta có nhiệm vụ cần phải “khẩn trương” “duỗi” căng ra chịu đựng những áp lực trên để điều động áp huyết bảo vệ tim mạch, sau đó cần phải “co” lại để quân bình hệ thần kinh tín hiệu. Trên thực tế, chúng ta chỉ mãi căng ra nhưng rất ít khi hoặc không bao giờ được phép co lại. Chúng ta không có những nghỉ ngơi đầy đủ cần thiết hỗ trợ hệ thần kinh cho một lộ trình đời dài. Tai hại hơn, nhiều người lại lập ra, tập luyện các phương pháp Exercise vào chiều tối để đối trị Stress, chủ trương nâng cao ngoại hình thể lực để đối trị áp lực cũng giống như dùng Cương chế Cương. Chúng tôi rất thắc mắc liệu chúng ta chống chọi được bao lâu với một thể chất vốn đã mang đầy Thân bệnh Tâm bệnh?

Nội thương củ đang còn hành hạ bản thân lại phải rước về thêm họa mới không phải là cách chữa trị đúng đắn của giới Y sỹ liễu ngộ. Hẳn các bạn còn nhớ câu chuyện Lệnh Hồ xung dờ sống dờ chết với 6 luồng nội lực tranh chấp của Đào Cốc lục Tiên, rồi lại phải rước thêm nội lực và phục dược của bao cao thủ gây xung đột nặng trong người suýt mất mạng nếu không kịp nhờ luyện tán đi hết chân khí toàn thân.

Nhân thể con người trong ta cũng vậy, lúc nào cũng là trường đấu tranh không ngưng nghỉ. Cũng như Khí và Huyết, khi những thiện tâm trong ta phát sinh đầy đủ, những tín hiệu nơi thần kinh não bộ thu phát “lệnh” rất chuẩn. Khi những áp lực bất thiện tâm trong ta phát sinh lần lượt vượt mức tràn vào thần kinh não, “Lệnh” và “Tín hiệu” không nhận hiểu nhau.

Tâm bất thiện tuy đa dạng vô hình tướng nhưng lại thể hiện ra ở ba

tánh dễ truy tìm là: Tâm tham muốn (Abhijjha), Tâm sân hận thù oán (Byapado) và Tâm si mê lầm lẫn (Micchaditthi).

Tuy là 3 biến tướng bất thiện nhưng gom lại cũng chỉ là một. Khi chúng ta khởi lên một tâm tham, trong đó đã ẩn chứa sẵn ít nhiều si mê và sân hận, ở một người thường chứa đầy tâm sân hận chúng ta thấy trong đó đáng dấp của sự si mê và tham ái, cũng như ở người mang nặng tâm si mê thường có nhiều hành động tham lam và giận dữ. Chẳng qua, ngay lúc đó do Tâm nào hiện ra rõ nhất do đối cảnh kết tập nhiều mà làm chủ chiếm “lệnh” ở Thời điểm đó.

Vì thế, chỉ với một pháp rải tâm từ đơn giản nhưng có thừa tác dụng hóa giải đối trị với mọi hiển nhiên của bất thiện tâm, có tác dụng tái tạo lại những trật tự sinh hóa của hệ tín hiệu “lệnh” nơi não bộ, có tác dụng ngăn chặn những ác nghiệp tạo ra do Thân, Khẩu, Ý và cuối cùng là bước đầu tiên quan trọng để tiến hóa trên tâm linh nếu chúng ta đặt xuống viên gạch đầu tiên Đức Tin.

Chúng tôi chọn pháp rải tâm từ trên mọi pháp khác vì là phương pháp hiệu nghiệm xoay ngược giòng tâm thức hiện tượng Sân hận, căm ghét, giận dữ, vô lý của những người bị áp lực bởi Stress.

Phép rải tâm từ tuy có thể thực hiện trong lúc đi đứng nằm ngồi, nhưng với những bạn mới bắt đầu làm quen, nên chọn phép Ngồi vì tính cách nghiêm chỉnh và dễ thực hiện.

Trước hết, hành giả nên chọn khoảng thời gian thuận lợi, không quá mệt mỏi, buồn ngủ, đói khát. Không gian cần phải được yên tĩnh vắng vẻ để chúng ta dễ tập trung vào đề mục niệm Tâm. Những nghi thức như hình tượng nhang đèn đều không nhất thiết cần có.

Chúng ta tắm rửa với nước ấm cho thư giãn, vận y phục thoải mái không gò bó. Sau đó, chúng ta tìm một cái gối kê cao độ 8 inches, ngồi lên xếp bằng bình thường, hoặc bán già, hoặc kiết già. Khác

với các phương pháp tọa thiền khác ngồi trọn vẹn trong lòng tọa cụ, phép niệm tâm từ này chỉ cần ngồi nửa người trên gối, hai bàn chân và đầu gối xếp ra ngoài tọa cụ.

Có như thế, cột sống trong ta được nâng cao thẳng, đốt xương cùng không chịu phải trọng lượng của hai chân và gối sẽ khiến ta chịu đựng ngồi dễ dàng lâu bị tê chân đau buốt. Tiếp theo, chúng ta giữ thân xương sống cho thật thẳng, đầu hơi cúi xuống để khỏi mỏi cổ, mắt nhắm nhẹ và có thể nhìn thấy chóp mũi. Hành giả, sau đó áp nhẹ hai tay lên mặt, hít thở chậm, sâu và nhẹ đều đặn khoảng 10 lần. Trong lúc đó, bắt đầu quán tưởng đến sự trống rỗng mênh mông của vũ trụ bên ngoài và vũ trụ bên trong ta. Lúc đó, cũng là lúc chúng ta thả ra khỏi tâm thức những suy nghĩ mênh lung, những toan tính hằng ngày. Tiếp theo hành giả xếp hai tay chồng lên nhau thanh thẳng, tâm thức dần chuyển sự chú ý xuống huyết đan điền (dưới rốn 2 inches) để thấy sự phòng và xẹp của vùng bụng lúc thở.

Khi hành giả hít hơi vào, bụng căng nhẹ ra và bắt đầu niệm từ nơi đan điền (không đọc và niệm trong đầu)

SABBE SATTA AVERA (Nguyện cho tất cả chúng sinh được sự an vui)

Khi ta bắt đầu thở nhẹ ra, cũng từ đan điền ta niệm tiếp câu:

HONTU SUKKHITA HONTU (đừng phát sinh những oan trái lẫn nhau)

Cứ như vậy, hành giả từ tồn niệm theo hơi thở, rải tâm từ đến mọi chúng sinh. 3 điểm chính của Pháp này là: đầu óc giữ trống rỗng, tâm thức đặt theo hơi thở ở đan điền, Ý thức phát niệm rải tâm từ đan điền. Có như vậy, những áp lực Stress từ Não sẽ theo hơi thở rút xuống và đưa ra ngoài.

Những người cao niên lớn tuổi hoặc những người mang bệnh cảm thấy khó khăn khi tọa thiền vì đau nhức vẫn có thể ngồi trên ghế cao thực hiện pháp này vì mục đích chính là sự kiểm soát Tâm trú ở Đan Điền dẫn đến sự làm chủ hơi thở của chính mình. Chúng ta sinh ra vào đời từ hơi thở và ra đi theo hơi thở cuối. Ai cũng dễ dàng nói tiền tài, công danh, sự nghiệp, vật chất, phú quý là tạm bợ phù du nhưng lại không mấy khi tin như vậy. Chúng ta hãy cùng thử một trải nghiệm nhỏ sau đây. Bạn hít thở thật nhiều và nín thở rồi úp mặt vào một thau nước đầy **không nhất đầu ra**. Chỉ trong vòng một phút thôi, bạn sẽ thấy ngay câu trả lời cho cả cuộc đời còn lại của mình, không cần phải leo lên ngọn Tuyết sơn ngồi tư lự, không cần phải đọc kinh thư vạn quyển tranh chấp triết Đông triết Tây. Lúc đó, không hiểu bạn muốn được làm chủ nhiều tài sản giàu sang tốt bụng hay chỉ đánh đổi lấy thêm hơi thở. Bạn muốn có được uy quyền công danh khiếp phục mọi người hay chỉ xin được thêm một ít hơi thở. Ở điều kiện bình thường, chúng ta ít khi nào để ý đến sự hiện hữu quý báu của hơi thở, mãi đến khi ai kia hoặc chính chúng tôi nhắc bạn: “Hãy thở đi, hãy thở đi, thở đi...” lúc đó bạn mới chú ý đến sự nhột nhột không điều hòa của một làn hơi mong manh.

Chúng tôi có dịp đi thăm bệnh một người vì chứng Bán thân bất toại, trái với thông thường hôm đó chúng tôi không có ra toa mà chỉ nói chuyện về phép rải tâm từ. Một khoảng thời gian sau, chúng tôi lại đến thăm cô nhân. Dĩ nhiên là phép lạ không phát

sinh, người bệnh vẫn nằm liệt giường nhưng chúng ta hãy nghe ông tâm sự:

“Có lẽ nhân duyên khắc nghiệt khiến tôi gặp được pháp này trên giường bệnh, nhưng có thể nói từ nhỏ đến giờ, đây chính là lúc tôi mới thật sự SỐNG vì nhận thức được sự làm chủ hơi thở của mình, tiếc thay lại là trong lúc tàn tật không thể làm gì khác hơn. Ngược lại đôi khi tôi lại nghỉ nếu tôi còn được như trước mãi thỏa chí, chắc gì tôi nghe lời ông thầy ngồi yên một chỗ hít thở”

Trở lại với pháp niệm tâm từ, sau một thời gian khoảng vài tháng kiên trì, nhiều bạn đạt được kết quả khả quan, áp huyết quân bình không cần uống thuốc. Trong lúc tọa thiền phỉ lạc phát sinh cảm thấy thân tâm và đầu nhẹ lạ thường. Hơi thở nhẹ, ngọt và trong đi suốt cơ thể ... Đến chừng đó, chúng ta có thể thực hiện phương pháp này ở bất cứ lúc nào trong khi đi đứng nằm ngồi và dần có thể kiểm soát hơi thở ngay cả trong những lúc điều kiện không thuận lợi.

Trọn nguyên loạt bài Thanh Hóa Thân Tâm, chúng tôi đông dài chú thích dẫn chứng, để kết luận chúng tôi chỉ có hai câu:

Vạn pháp do tâm sinh

Tâm vô sở sinh, Pháp vô sở trú.

Bài phụ trang Từ Bi Kinh dưới đây, có tính cách Bonus Option cho

những bạn muốn tham khảo thêm về phép Thanh Hóa Tâm, hằng mong mỗi chúng sanh thân tâm an lạc.

Mọi thắc mắc và đóng góp ý kiến xây dựng, xin Email về HBHINH@HOTMAIL.COM và xin ghi rõ Đông Y vào phần Subject. Xin chân thành cảm ơn.

Huỳnh Bá Hình.

KARANIYA METTA SUTTA

TỪ BI KINH

**Karaniyam' atthakusalena yam tam santam padam
abhisamecca-Sakko uju ca suhuju ca suvacco c'assa mudu
anatimani:** người khôn ngoan hằng tìm lợi ích cho mình mong đạt
được trạng thái vắng lặng của Niết Bàn.

**Santussako ca subharo ca appakicco ca sallahukavutti
santidriyo ca nipako ca appagabbho kulenu ananugiddho:** biết
kiên tâm, thủ phận thanh bần, ít phận sự, thu thúc lục căn, thận
trọng, không liều lĩnh, không mê luyến gia đình.

**Na ca khuddam samacare kinci yena vinnu pare upava
deyyum sukhinova khemino va hontu sabbe satta bhavantu
sukhitatta:** không làm điều quấy dù nhỏ nhen, hằng mong muốn
chúng sanh được hạnh phúc an vui và tinh thần tráng kiện.

**Ye keci panabhutatthi tasa va thavara va anavasesa,
digha va ye mahanta va majjhima rassak'anuka thula:** hằng
cầu nguyện đến tất cả chúng sanh không giới hạn Tâm và Tướng.

**Dittha va ye va addhittha ye ca dure vasanti avidure.
Bhuta va sambhavesiva sabbe satta bhavantu sukhitatta:** Hữu
hình hoặc vô hình, đã sinh hoặc sắp sinh ra, ở khắp nơi xa gần đều
có được sự an vui hoan lạc.

**Na paro param nikubbetha natimannetha katthaci nam
kinci. Byarosana patighasanna s'annamannassa
dukkham'iccheya:** không hề lừa dối khinh miệt người khác ở bất
cứ nơi đâu. Trong cơn phẫn nộ hoặc buồn phiền, không sinh tâm
toan tính hại chúng sinh.

Mata yatha niyam puttam asuya eka puttam'anurakkhe.
Evam pi sabba bhutesu manasam bhavaya aparimanam: Luôn có lòng từ ái lớn với tất cả chúng sanh như một bà mẹ thương và bảo vệ con một của mình.

Mettanca sabba lokasmin manasam bhavaye aparimanam. Uddham adho ca tiriyan ca asambhadham averam asattam: hăng rải tâm từ cùng khắp thế giới vô biên trên dưới không tận, tư tưởng lành không chướng ngại không thù oán không ác cảm.

Titthan caram nisinno va sayano va yavat'assa vigataniddho. Etam satim addhittheyya bhrahm'ametam viharam'idham'ahu: Trong lúc tỉnh thức khi đi đứng nằm ngồi hăng chuyên trì niệm niệm. Đó là phạm hạnh cao cả nhất thế gian.

Ditthinca anupagamma silava dassanena sampanno. Kamesu vineyya gegedham na hi jatu gabbhaseyyam punaretiti: Sinh tâm từ ái, không tà kiến, có giới hạnh cao, đặc tuệ nhân, đoạn tuyệt vui thú ngũ trần không bao lâu sẽ đắc quả vị không luân hồi trong thai bào nữa.

HẾT