



# Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : [tbptdn@videotron.ca](mailto:tbptdn@videotron.ca)  
WEB: [WWW.VOVI.ORG](http://WWW.VOVI.ORG)

số 632

19 tháng 8 năm 2007

Tờ báo hàng tuần **ĐIỂN KHÍ PHÂN GIẢI** dành riêng phục vụ bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

## Triển khai

Triển khai tận độ thông tam bảo  
Rõ lẽ cần khôn sống tự hòa  
Duyên đẹp tình đời ta thông suốt  
Tình thương đạo đức giải phân hòa

Vĩ Kiên

## Mục Bé Tám từ 01/11/97 đến 07/11/97

Copyright 2007 by Lương Sĩ Hằng & VoVi Multimedia Communication. All rights reserved.

Thưa các bạn,

**Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận.** Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,  
**Bé Tám**

## Phần câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường

- 1) Phân cách chia ly là chia làm sao ?
- 2) Độc tài nắm quyền muốn điều khiển người khác tại sao ?
- 3) Sự kiên trì tu thiền có hữu ích gì không ?
- 4) Ai là người trách nhiệm xây dựng tâm thân ?
- 5) Làm sao liên hệ với luồng điện cái của vũ trụ được ?
- 6) Sự kiên nhẫn hành pháp có hữu ích gì cho tâm lẫn thân ?
- 7) Bộ đầu sáng và tròn do đâu tạo thành ?

<p><b>1) Atlantic city, 01/11/97 2 :15 AM</b>  <i>Hỏi : Phân cách chia ly là chia làm sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa phân cách chia ly là kẻ ở người đi, bỏ xác tại mặt đất, nhưng mọi người đều phải hoàn trả lại lòng đất, thật sự gọi là sự phân cách chia ly. Lúc ấy mới cảm nhận được có đến mới có đi, nhưng rất tiếc không hiểu đến từ đâu và sẽ ra đi bằng cách nào ? Chỉ có người thật tâm tu, mới thấy rõ hồn đến từ tam thập tam thiên thế giới, rồi phải ra đi bằng hai tay không, tùy theo luật nhân quả mà tiến. Phần hồn tiếp tục học trong sự tiến hóa, do nhân quả an bài. Người tu thiền thì tạo nhân lành trước khi lìa xác, thì ai ai cũng được vui sau khi lìa xác. Nơi đó mọi người đều tốt và giúp đỡ lẫn nhau, sẽ không còn bơ vơ nữa</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tu hành giải thoát chẳng thua buồn  Giải quyết tâm linh biết rõ nguồn  Đời đạo không làm trong thức giác  Quý yêu muôn loại tự rên trui</i></p>	<p><b>2) San Jose, 02/11/97 1 :40 AM</b>  <i>Hỏi : Độc tài nắm quyền muốn điều khiển người khác tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa làm người được cung chiều lại lộ tánh độc tài muốn điều khiển người khác là vì tướng lâm chính mình giỏi hơn người khác. Đối với bạn tu Vô Vi thì lộ ra rõ rệt không thể dối trá được, vì đường lối của người tu Vô Vi là phải nhịn nhục và hy sinh trong tinh thần xây dựng chứ không chia ra để trị, hứa một là một hai là hai, không nên sửa đổi bất thường</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tự mình thức giác tự làm gương  Trì trệ không tu tự hãm đường  Gay gắt với người trong giới đạo  Khó tu khó tiến chẳng còn thương</i></p>
<p><b>3) Oroville, 03/11/97 1 :35 AM</b>  <i>Hỏi : Sự kiên trì tu thiền có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa sự kiên trì tu học rất hữu ích cho tâm thân, chắc chắn đạt tới sự thanh tịnh, trước khi chết lìa xác rất bình an</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Quân bình tự đạt trí thân an  Giải quyết buồn vui tự mở màn  Đời tạm không còn gieo luyến tiếc  Thực hành chơn pháp tự mình sang</i></p>	<p><b>4) Oroville, 04/11/97 2 :55 AM</b>  <i>Hỏi : Ai là người trách nhiệm xây dựng tâm thân ?</i></p> <p>Đáp : Thừa phần hồn là người trách nhiệm xây dựng tâm thân, cần hành pháp khú trước lưu thanh, hướng về thanh tịnh mà tu tiến thì mới sáng suốt, nhận lãnh trách nhiệm thiêng liêng giải quyết từ đời và đạo, trong cuộc sống, triền miên trong xây dựng</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Trí tâm khai triển tự mình mừng  Phát triển tâm linh tự cảm ứng  Trí tuệ khai minh hành sáng suốt  Xét mình rõ họ tiến cao từng</i></p>
<p><b>5) Oroville, 05/11/97 3 :05 AM</b>  <i>Hỏi : Làm sao liên hệ với luồng điện cái của vũ trụ được ?</i></p> <p>Đáp : Thừa hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp phát triển luồng điện trung tâm của bộ đầu, gọi điện tâm liên hệ với luồng điện cái của vũ trụ chỉ có rút đi lên, thì tâm mới an trí mới mở, vui hành trong thanh tịnh</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tinh vi chỉ có một đường tiến  Cảm thức trần gian chỉ có phiền  Động loạn do mình thu chẳng giải  Không còn trật tự chẳng còn yên</i></p>	<p><b>6) Oroville, 06/11/97 2 :30 AM</b>  <i>Hỏi : Sự kiên nhẫn hành pháp có hữu ích gì cho tâm lẫn thân ?</i></p> <p>Đáp : Thừa sự kiên trì hành pháp rất hữu ích cho tâm lẫn thân, sức khỏe lành mạnh, phát triển trí tâm, tự hiểu được sự thanh nhẹ của chơn lý là gì, tự thức và phát triển tâm linh rất dễ dãi</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Trì tâm phát triển tự hành hoài  Phát triển tâm linh chẳng có sai  Không thiếu không dư tâm tự thức  Bền lâu vững tiến tạo thanh đài</i></p>

7) Oroville, 07/11/97 2 :55 AM

Hỏi : Bộ đầu sáng và tròn do đâu tạo thành ?

Đáp : Thừa khi nhắm mắt cảm thấy trên bộ đầu sáng rộng và tròn là do thực hành công phu đêm đêm. Như vậy thì nguyên khí trung tim bộ đầu hội tụ hình thành thì mới cảm thức rõ ràng, lúc nào cũng thanh tịnh và sáng suốt

**Kệ :**

*Cảm thông nguyên lý tự mình buông  
Sáng suốt mình tâm chẳng có buồn  
Uyển chuyển qui hình trong thức giác  
Trần đầy thanh điển hướng về nguồn*

---

### TRÍCH BĂNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

---

**Hỏi : Thừa ông Tám, người tu được nhiều thanh điện thì người đó sẽ được bén nhạy trước thanh điện và trước điện, chúng tôi thường thí dụ như là nơi giác quan nào làm cho nó được cảm ứng như vậy?**

Đáp: Bởi vì người ta phân giác quan thứ sáu hay giác quan thứ bảy, thứ ba, thứ bốn, cái đó là về khoa học người ta nghiên cứu. Còn ở đây này mình đi direct (trực tiếp), đi thẳng đó, mình chỉ nói là do sự công phu khai thác lên từ trung thiên sắp lên, con người đó mới bén nhạy, cấp tốc, còn nếu mà từ trung thiên sắp xuống đó, nó cũng còn có sự suy nghĩ nó mới phúc đáp nổi. Thì nói về khoa học, về duy vật chúng tôi không nói được, nhưng mà nói về linh điển thì tôi chứng minh từ trung thiên sắp lên mới phúc đáp được những lời hỏi cấp tốc và nó có những sự linh cảm để cảm hóa và mở, cảm động tất cả nội tâm của mọi người.

**Hỏi : Thừa ông Tám, tôi muốn hỏi rõ là, tở như người tu khi muốn đến ngồi nói chuyện với người nào có nhiều trước điện tự nhiên mình thấy đầu mình nặng, ngực mình nặng. Mà mình nói chuyện với người có thanh điện đó, thì tự nhiên mình có thể nói chuyện từ sáng đến chiều, luôn cả tối luôn mà vẫn khỏe, khỏi cần ăn, khỏi cần uống. Vậy do cái nào làm ra được như vậy?**

Đáp: Chính họ đã làm ra, như tôi đã giải thích hồi này, bởi vì ông công phu, bây giờ ông xuất ra, hồi nào giờ ông nói chuyện với một người có trước điện ông cảm giác thấy không nặng và không mệt, rồi ông cũng đi chơi, đi nhậu với nó ông thấy ông sung sướng, mà từ ngày ông tu về cái pháp này, ông nhẹ rồi, ông trở lại ông nói chuyện với mấy người đó ông thấy rất phiền phức, thấy không? Chính ông đã làm cho ông vượt qua cái trước điện, thì tự nhiên nó đi lên cái thanh giới, nhưng mà cái trình độ chưa đầy đủ, chưa vượt cái sức hút của hồng trần, thì mình ngồi với những người nào mà có trước điện thì mình có cảm giác mình nặng. Còn nếu mà mình vượt từ trung thiên trở lên rồi đó, thì mình ngồi với những người có trước điện, mình nói chừng nào đó, họ thấy cảm giác họ nhẹ, mà mình không có bị lôi cuốn bởi sự nặng nhọc của nó nữa, mà mình chỉ bố hóa và xây dựng cho họ thôi.

---

### HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN

---

1) Thiên Viện Nhẫn Hòa và đạo vùng Tây Bắc Hoa Kỳ kính xin Quý Bạn Đạo hướng tâm cho Thân Mẫu của Bạn Đạo Phạm Thị Huệ là:

Cụ Bà Nguyễn Thị Ba, sanh năm 1911, mất ngày 29 tháng 6 Âm lịch, tức ngày 11 tháng 8 Dương lịch, hưởng thọ 96 tuổi, sớm được siêu thoát.

Xin thành kính cảm ơn Quý Bạn Đạo.

Hội Ái Hữu Vô Vi Tây Bắc Hoa Kỳ

2) Kính xin quý Bạn đạo hướng tâm cầu nguyện cho thân phụ của bạn đạo Lê Thanh Bình là: Ông Lê Thái Thiêng sanh năm 1941, mất ngày 23.07 Âm Lịch lúc 17 giờ 45 Hà Nội sớm được siêu thăng tịnh độ.

Hội Ái Hữu Vô Vi Đức thành thật phân ưu cùng hai bạn Bình, Chính.

**CÂY CAO CỎ THẤP**

Cây cao vươn vút trời  
 Vui say hưởng gió mát  
 Bốn phương dưới tâm lá  
 Vi du cất tiếng ca  
 Sung sướng có chi bằng  
 Hướng nhìn dưới mặt đất  
 Ê này cây cỏ thấp  
 Sao không vươn như ta  
 Suốt đời làm cỏ thấp  
 Để người người dẫm đạp

Tôi là bãi cỏ thấp  
 Tô đẹp cho không gian  
 Làm thảm cỏ xanh tươi  
 Lá phôi của muôn loài  
 Thà làm cây cỏ thấp  
 Không sợ giông gió bão  
 Cùng chung một màu xanh  
 Thanh lọc khí ô trược  
 Sức sống khắp nơi nơi  
 Cao thấp đều bài học

Phúc Tâm Cà Mau 9/8/2007

====

**KHÔNG DÁM CHỬI AI NGU  
 TỪ ĐÂY NGẬM MIỆNG THIỀN**

Tôi gặp Pháp Thiền mừng vô kể  
 Truy kinh điển không kể ngày đêm  
 Bộ đầu nhớ dai nhờ học vấn  
 Dục tốc công phu nghĩ chắc bền

Dẫn giải mong nhiều người được biết  
 Căn cơ nhận thức đạo tùy duyên  
 Dùng từ ngu áp chế người chậm hiểu  
 Lộ tánh phạm phu tự tạo phiền

Tôn trọng mọi người là kẻ trí  
 Kinh thư trao đổi dùng từ thiện  
 khỏi mang khẩu nghiệp vui hòa quý  
 Tự thấy từ đây ngậm miệng thiền  
 Thiện Ý Cà Mau 6//8/2007

====

**LÂM CHUNG KHÔNG HỎI TIẾC**

Trì tâm niệm Phật trí khai minh  
 Khai triển thức hồn rõ tiến trình  
 Đáo lão lâm chung không hỏi tiếc  
 Điển quang qui hội khổ thành vinh  
 Phúc Tâm Cà Mau 1//7/2007

**GỖI THIỆN Ý - CÀ MAU**

Thơ Thiền muôn vẻ kiêu sa  
 Mỗi người mỗi nét đậm đà xinh xinh  
 Điển thanh siêu diệu chơn tình  
 Đổi thay tâm đạo tiến trình thi thơ  
 Văn không hóa điển bao giờ (1)  
 Mà là điển hóa văn thơ nhẹ nhàng  
 Vui mừng ta đã chơi sang  
 Điển lành chuyển hóa ra tràng thơ bay  
 “Đồ Trời” xài chút cũng hay (2)  
 Lỡ đà phung phí có ngày điển vơi  
 Thức hồn tu luyện tốt tươi  
 Góp gom thanh điển chờ thời thặng hoa  
 Xuất hồn đánh lễ Trời Cha  
 Đẹp lòng Thầy Tổ mới là trò ngoan  
 Chẳng ham bỏ điển lấy vàng  
 Qua rồi đổi điển lấy Nàng-thơ-bay  
 Khi nào tràn ngập điển à say  
 Thì ta đổi chút điển này ra thơ  
 Tặng nàng Tiên nữ mong chờ  
 Mơ Hồng nhẹ bước bên bờ vinh quang.

Thanh Đa, 10-08-2007

Tư Ếch Vô Vi

Thầy từng nói: “Văn không hóa điển, mà điển hóa văn”.

Vậy lấy điển hoá ra thơ, tất nhiên hao điển rồi.

(2) Đồ Trời: Dollar của Ông Trời (là điển)

=====

**CHIỀU BÌNH TRIỆU**

Qua cầu em ngó nhà anh  
 Nước sông Bình Triệu long lanh đất trời  
 Nước sông lờ lững anh ơi,  
 Có như Bể ngạn đợi chờ em anh

Nhà anh gió mát trời thanh  
 Bên dòng sông đẹp, ý lành thiện gia  
 Sáng chiều em đạp xe qua,  
 Nhớ câu Lục tự thì xa cũng gần,

Thực hành tu niệm ân cần  
 Vời em mà thiếu! Khó khăn muôn bề  
 Buồn đời mới nhớ Trời quê  
 Làm sao về được vẹn bề Trời trao!

Ngõ lòng huynh đệ xiết bao  
 Gặp nhau mới biết kiếp nào đã gia cang  
 Kiếp này gặp lại ngàn vàng  
 Cố sao về đến gia cang trên Trời

Công Thầy công Tổ công Trời  
 Không tu uống quá! Trời ơi kiếp người

*Sanh nhằm thời điểm đất trời  
Xoay vòng chuyển quá gọi mời hiền nhân!*

*Sửa mình hoàn tất tội căn  
Mà vào điển giới siêng năng niệm hành*

*Tình tiên, bài học lợi danh  
Thử tâm không đạt cũng thành hoài công!*

*Trời thương dững chí, dấy công  
Cứ lo tu học, mặc vòng đời xoay  
OU đâu cũng được học bài  
Thử tâm luyện tập, thử tài thiên sinh  
Tu đi để được cứu mình!  
Cứu huyền thất tổ, vạn linh trông chờ*

*Thì đời khổ đến bơ vơ  
Chắc là Thiên ý đợi chờ thức tâm*

*Ngày ngày tháng tháng năm năm  
Qua cầu nổi nhớ âm thầm nhà anh  
Đệ huynh chung một ý lành  
Rắp tâm hành pháp vượt sanh tử đời*

*Duyên tình tận độ Đất Trời  
Vô duyên! Không hiểu buông lời tu trì!  
Thì đời ai cũng bước đi  
Mà về cuối nẻo chứng tri kiếp này*

*Thủ Đức 28-09-2006  
TỪ HÙNG*

---

## BẠN ĐẠO VIẾT

---

### *Acid và Alkaline Foods - cách ăn uống để ngừa và trị bệnh*

Nguyễn Đức Trọng & Thanh Đan

**Ghi chú:** Bài viết này không nhằm để điều trị một căn bệnh nào, hoặc chữa bệnh cho ai. Đây chỉ là một chia sẻ cái nhìn chủ quan của tôi với bạn bè và người thân. Nếu cần chữa bệnh, xin bạn tìm sự cố vấn nơi y sĩ gia đình, hoặc tại những cơ sở y khoa hợp lệ.

Sau khi viết bài về Alkaline Water, có nhiều bạn đọc liên lạc hỏi thăm để tìm mua máy Alkaline Ionizer, cũng như hỏi thăm thêm nhiều chi tiết khác. Hầu hết với ai tôi cũng đều khuyên là không nên mua máy ngay, mà hãy chịu khó đọc thêm sách tìm hiểu hơn nữa. Hoặc chỉ cần mua Alkaline Booster mà cho vào nước lọc để uống thử xem có hợp với cơ thể không. Điều làm cho tôi khổ tâm nhất là có nhiều người ở VN, không thân nhân bè bạn ở ngoại quốc lại cứ muốn mua loại máy này. Mà giá nào có rẻ đâu, lên đến cả US\$1000, là một gia tài của người ta chứ có ít đâu. Làm tôi cứ phải khuyên người ta từ từ đừng mua máy, để tôi tính lại xem sao.

Điều tôi lấy làm lạ, mà lạ thật, là chẳng có người nào hỏi thăm tôi về cách ăn uống sao cho quân bình độ Acid và Alkaline trong người để ngừa bệnh, cũng như trị các chứng bệnh kinh niên (chronic disease) đang mang trong người. Ai nấy đều như có vẻ chỉ muốn tìm một thứ gì đó uống một cái ào cho xong và chờ kết quả. Rất ít ai chịu để ý đến việc thay đổi lối sống, việc ăn uống, chọn lựa thực phẩm nhằm mục đích cải thiện sức khỏe cho mình và cho gia đình. Ai nấy đều như có vẻ hỏi hã, uống thuốc hay uống nước cho xong, muốn giao khoán sức khỏe mình cho người khác lo, rồi mình thì lại chạy đi lo chuyện khác.

Người y sĩ chuyên môn, y tá, bệnh viện,... đều rất cần thiết để chữa trị bệnh tật của chúng ta nhưng chúng ta không thể nào khoán trắng sức khỏe chúng ta cho họ được. Lấy ví dụ chúng ta không thể nào hút thuốc cho đã đời, nhậu nhẹt suốt ngày, rồi đến khi ngã bệnh chạy đi tìm y sĩ chữa trị, thì cho dù có tài giỏi như Trời họ cũng đành bó tay mà thôi. Người lính chữa lửa có thể giúp triệt hạ ngọn lửa, nhưng khi chữa xong, chắc chắn sự thiệt hại sẽ rất nhiều. Để tránh cháy nhà, thiệt hại do cháy nhà, chúng ta có bổn phận là tìm hiểu và phòng ngừa chuyện cháy nhà nữa chứ! Chúng ta đâu thể cứ chữa xăng hay đồ dẫn lửa trong nhà, cho trẻ chơi đùa với hộp quẹt, không để ý mỗi khi nhóm lửa, để rồi khi cháy nhà thì đổ thừa là số xui, tại xe chữa lửa đến chậm, không có ai kể bên phụ giúp, v.v. Cũng như thế, trong việc lo cho sức khỏe, chúng ta cần phải để ý đến thức ăn thức uống chúng ta mang vào cơ thể, cần vận động cơ thể cho máu huyết lưu thông điều hòa, làm việc và nghỉ ngơi cho cân bằng, v.v. Đó là những chuyện chúng ta có

thể làm, cần làm, nếu muốn có một đời sống khỏe mạnh, ít bệnh tật. Còn chuyện chạy đi tìm thầy thuốc, kiếm thuốc hay, toa bí truyền để chữa bệnh chỉ là chuyện đập tắt con cháy trong nhất thời mà thôi. Nếu chúng ta không còn sức để gầy dựng lại thì tiêu luôn cửa nhà. Có sức mà xây dựng lại thì cũng đã thiệt hại, mất mát nhiều. Rồi còn không biết sửa đổi cách sống, phòng ngừa, nhà chúng ta lại có cơ hội cháy tiếp. Mà cháy tiếp thì ra sao, các bạn hẳn đã có câu trả lời.

Đọc đến đây, các bạn chắc cũng bức mình khi thấy tôi chưa chịu đi vào chính đề. Thật ra thì việc ăn uống để cho cơ thể được cân bằng giữa Acid và Alkaline rất dễ dàng. Ai cũng có thể làm được, tự mình lo cho mình rất nhẹ nhàng, không tốn hao bao nhiêu. Đó là việc các bạn cần chú ý sao cho thực phẩm, đồ ăn thức uống, các bạn mang vào trong người hàng ngày. Tỷ số quân bình giữa Acid và Alkaline cần thiết trong chế độ dinh dưỡng của chúng ta là:

"20% Acid-forming và 80% Alkaline-forming"

Việc tạo thành Acid hay Alkaline trong cơ thể khác với đặc tính Acid hay Alkaline của thực phẩm nha các bạn. Ví dụ như chanh rất là Acid, nhưng sau khi ăn uống, tiêu hóa xong xuôi (digestion and assimilation) thì nó lại tạo nhiều đặc tính Alkaline trong người. Như vậy chanh là một loại "Alkaline-forming foods".

Tỷ số "20% Acid và 80% Alkaline" không phải do tôi chế ra đâu nghe, đây là do các ông bà nghiên cứu về y khoa và dinh dưỡng đề nghị từ lâu lắm rồi các bạn ơi!

Khi nhìn vào bảng phân loại thực phẩm tạo ra Acid và Alkaline, thì các bạn sẽ thấy hầu hết các loại rau cỏ đều tạo ra Alkaline trong người. Nhưng tại sao quý vị ăn chay vẫn mang phải các chứng bệnh như những người hay ăn thịt cá. Tôi cũng lấy làm lạ, và sau khi đọc cho kỹ danh sách phân loại, phân giải về cách áp dụng thì tôi mới vỡ lẽ. Nhiều người cứ nghĩ ăn rau là tốt, thì quả có tốt thật, nhưng do cách nấu nướng, nêm nếm của chúng ta, cách ăn của chúng ta đã làm cho thực phẩm đang từ Alkaline biến qua Acid mà không hay. Lấy ví dụ rau dền (spinach) là một loại High Alkaline khi tươi, nhưng khi nấu chín lại biến thành Low Acid. Các loại trái cây như Chanh, Dưa Hấu, Bưởi, Xoài, Đu Đủ, Táo, Cam, Avocado, v.v. đều cho nhiều Alkaline, nhưng chúng ta lại ít dùng nó trong trạng thái tươi, nguyên thủy, mà lại cho thêm đường sữa khi thưởng thức, hay lại đi mua sẵn các thức uống này do các hãng làm sẵn, mà trong đó họ cho nhiều đường cùng các hóa chất khác để có thể dùng lâu ngày. Đường là một loại thực phẩm tạo Acid trong người. Đó là chưa kể sự tác hại của các loại hóa chất giữ gìn nước uống cho lâu.

Tôi đã nhìn ra lý do tại sao nhiều bạn bè của tôi mang tiếng ăn chay nhưng cũng bị mập phì, cao mỡ, cao áp huyết, tiểu đường mà không biết tại sao. Lý do chính là ăn quá nhiều thực phẩm tạo ra Acid trong người mà không để ý. Như ăn chè ngọt, rau cỏ thay vì ăn sống lại đem nấu chín, hay chiên xào làm cho rau cỏ và dầu ăn, dù loại tốt như Olive Oil, biến thái từ Alkaline-forming thành Acid-forming. Mới đầu cơ thể còn ráng tự điều chỉnh, lâu ngày mới tạo ra các biến chứng báo hiệu cho chúng ta biết mà sửa chữa như da khô, nổi ngứa, mắt kém, mau già, chóng mặt, mất ngủ, v.v. và v.v. Nhưng thay vì thay đổi cách sống, cách ăn uống, chúng ta chỉ chữa phần ngọn rồi thôi như mua thuốc sức cho hết ngứa, thuốc ngủ để ngủ cho dễ, mắt kém thì lên kiếng, uống thêm Vitamin A, đại khái như vậy.

Nói như thế, nhưng tôi cũng thông cảm với thói quen của chúng ta. Do ảnh hưởng của xã hội, quảng cáo, môi trường chung quanh, sự kém hiểu biết đã làm cho chúng ta trở nên quen thuộc, trở nên nghiện với chất ngọt của đường, với những mùi vị thơm tho của cà phê, nước ngọt, hay sự ngây ngất trong men rượu. Một điều quái ác là sự tác hại của tình trạng có quá nhiều Acid trong người không xảy ra ngay khi chúng ta ăn nhiều các loại thực phẩm Acid, mà nó chỉ tích tụ, làm lệch lạc từ từ cơ thể, đôi khi cả mấy chục năm sau mới thấy triệu chứng của nó như yếu ớt (low energy), mau mệt, lâu tiêu, dư cân, cao mỡ, cao máu, đau nhức, hay nhiều tình trạng bất bình thường khác.

Việc có quá nhiều chất Acid trong người, như tôi đề cập trong bài Alkaline Water, cũng giống như chuyện con cá chúng ta nuôi trong hồ mà nước có quá nhiều chất Acid vậy. Cơ thể của chúng ta gồm nhiều bộ phận được nuôi dưỡng trong khoảng chừng 5 lít chất lỏng gồm máu, nước, v.v. Khi hồ nuôi cá bị ô nhiễm vì Acid, việc đầu tiên chúng ta làm là cho thêm chất Alkaline Booster để quân bình nước trong hồ, chứ chúng ta không xách con cá đi chữa bệnh. Chúng ta cũng không vớt con cá đi mà mua con khác cho vào, vì biết rằng trước sau gì nó cũng chết. Đối với cơ thể con người, chúng ta cũng cần áp dụng chung nguyên tắc này, bằng cách điều chỉnh lại độ Acid và Alkaline trong người trước hết. Ngay cả có đi thầy thuốc, sau khi cho bạn uống thuốc giảm đau, thuốc ngủ, hạ mỡ, hạ đường, hạ áp huyết, v.v. thì họ cũng khuyên bạn phải thay đổi cách ăn uống nhiều rau, bớt đường, tập thể dục, sống lạc quan... để bệnh không tái phát mà thôi. Mà việc ăn uống, tập thể dục, sống lạc quan là do chúng ta phải tự làm, không ai làm thay chúng ta được.

Hầu hết những người đã chữa hết các chứng bệnh kinh niên của họ là do tự chữa nhiều hơn, do họ chịu chấp nhận thay đổi lối sống, cách ăn uống theo lời khuyên của bác sĩ, thầy thuốc. Họ đã chọn lọc thực phẩm kỹ hơn, tự chăm lo món ăn cho mình, chịu mỗi ngày tập thể dục, đi bộ hay bơi cả giờ, v.v. Họ phải tự lo cho chính họ, phần lớn là vì các loại thức ăn bán trong nhà hàng, siêu thị như đồ hộp, món ăn chỉ cần hâm nóng, có thể nói 99% là loại Acid-forming như mặn quá, ngọt quá, có nhiều hóa chất, v.v. Cho nên việc chăm lo sức khỏe của mình chắc chắn là không đi đôi với chuyện làm biếng rồi! Mà một khi chịu khó tìm hiểu, áp dụng để gia tăng sức khỏe cho mình, vô hình trung chúng ta tạo sự lạc quan trong đời sống ham học hỏi và phát triển lòng thương yêu qua sự chia sẻ hiểu biết của mình với người chung quanh.

Đôi lúc trong những dịp nói chuyện cùng bạn bè, chia sẻ với cô bạn hàng xóm lúc đi dạo trong rừng, tôi bày tỏ cảm nghĩ rằng phải chăng việc bị ô nhiễm quá nhiều chất Acid, làm chất độc gia tăng (toxic), đã khiến cho chúng ta bị nổi mụn, mới đầu có thể còn mạnh nên đẩy ra đến ngoài da, sau đó thì yếu nên các cơ quan trong người tự nó bị nổi mụn, lan tràn tùm lum, và chúng ta gọi đó là ung thư. Ngoài ra, vì không giải thích được nguyên do gây ra bệnh, chúng ta hay đổ thừa cho đó là do di truyền, ông bà cha mẹ bị thì con cháu cùng bệnh cùng loại như vậy. Chúng ta có bao giờ nghĩ là vì cách ăn uống, cách sống cùng kiểu như nhau nên mới tạo ra cùng loại bệnh như thế không?! Sao có những loại bệnh mà cha mẹ bị mà con cháu lại không, hay ngược lại cha mẹ không mắc phải trong khi sống, mà con cái lại có?! Cách ăn uống tạo quá nhiều chất Acid trong người, dễ đem đến bệnh tật, có được xem như là một sự di truyền chăng?! Trên đây chỉ là sự suy nghĩ bình thường (common sense) của một người bình thường thôi nha các bạn. Các bạn nên hỏi lại quý vị bác sĩ, thầy thuốc cho rõ ràng nha.

Sau đây là vài điều mà tôi nghĩ các bạn có thể làm một cách dễ dàng để gia tăng chất Alkaline trong người, nếu như các bạn chưa có bệnh chi quá nặng. Còn nếu muốn thay đổi một cách tích cực hơn, nhanh hơn vì đang mang bệnh, các bạn có thể áp dụng phương pháp thanh lọc (cleanse) cho nhanh. Dĩ nhiên các phương pháp nào do tôi chỉ dẫn, tôi đều có thử đáng hoàng, và thấy rõ ràng an toàn nên mới dám hướng dẫn cho các bạn, chứ không có kiểu mình không làm mà cứ xui người khác làm. Nhớ nha các bạn, các bạn chưa làm, chưa thử thì cũng đừng bao giờ kêu người khác làm, vì bạn nghe người nào đó nói.

1. Mỗi ngày uống từ 2 đến 3 lít nước, loại PURIFIED WATER. Dùng ly cỡ 300-400 ml mà uống, mỗi ly như vậy nhớ cho vào 2 giọt Alkaline Booster, quậy đều và uống trong vòng 10 phút. Chỉ riêng ly thứ nhất lúc sáng sớm, bạn cho thêm vào 1 TEASPOON WHEATGRASS hay PARSLEY GRASS hầu bảo đảm có đủ phần nào lượng Fiber cần thiết hàng ngày.

2. Nếu bạn ghiền ăn bánh mì thì đổi chỉ ăn bánh mì loại "NO YEAST", hoặc SPROUTED BREAD mà thôi. Còn thích ăn cơm thì ráng đổi qua ĂN CƠM GẠO LỨC, nhớ ngâm gạo lúc từ 20-24 tiếng trước khi nấu cho gạo nở đều và mềm để ăn.

3. Cố gắng ăn rau sống như là các món xà lách, nếu thích dầu thì dùng dầu sống đổ lên, và chỉ dùng chanh

vắt lên xà lách, rau chứ không dùng dấm, hay các thức chấm (sauce) thông thường ngoài chợ. Nếu cần phải nấu hay hấp rau thì chỉ vừa chín tới là đủ.

4. Cố gắng bỏ thịt bò, thịt heo. Có nhớ lắm thì ăn thịt gà, nhưng ít thôi. Đồ biển thì nên ăn Salmon, Tuna, Trout, tránh ăn các loại cá như cá trê, cá lóc, sò ốc, v.v.

5. Tránh không dùng đường, hay uống các thức uống có đường như Soft Drinks.

6. Bữa ăn tối thật ít, chừng một tô rau vắt chanh lên chẳng hạn, hay một miếng đậu hủ sống chấm nước tương cũng đủ rồi.

7. Thay thế các loại nước tương, nước mắm trong nhà bằng Bragg Liquid Aminos. Thay thế muối thường bằng Real Salt, Sea Salt, hay Salt With Dehydrated Veggies. Thế dấm bằng chanh. Thế Sữa Bò bằng Sữa Đậu Nành, Sữa Almond.

8. Bỏ hút thuốc, bỏ rượu, bia vì các thức này chỉ tạo thêm nhiều Acid trong cơ thể, gây hư hoại các bộ phận trong người mà thôi.

9. Nếu tiện có máy xay nước cốt (juicer), mỗi ngày bạn xay lấy nước mà uống tổ hợp sau. Xay và uống liền trong vòng 10-15 phút.

- 1 trái dưa leo,
- 1 cọng cellery (cần tây),
- 1 lá collard green,
- 1/4 bó ngò (parsley),
- 1/4 bó spinach,
- 1/4 hộp Alfafa sprout.

10. Tí nữa lại quên phần thể dục. Khi đã cố gắng tập thể dục, chúng ta cũng nên cố gắng làm cho đúng cách một chút, nghĩa là tập thể dục cho RA MỒ HÔI. Lý do là chất Acid trong người thoát ra nhiều nhất là qua mồ hôi. Nếu thích đi bộ chẳng hạn, ví dụ là đi 60 phút, thì nên chia ra làm ba phần, mỗi phần 20 phút, 20 phút đầu đi vừa phải để bắt trốn đi vừa vừa, 20 phút giữa thì đi thật nhanh để cho ra mồ hôi, và 20 phút sau cùng là đi chậm lại trước khi chấm dứt. Nếu các bạn có biết môn nào tập dễ dàng mà dễ ra mồ hôi thì cứ theo đó mà tập. Riêng tôi thấy môn càn Khôn Thập Linh, tập rất dễ và xuất mồ hôi rất nhanh. Tùy các bạn chọn lựa môn nào thích hợp nha.

Dĩ nhiên, không phải các bạn phải từ bỏ hết mọi thứ. Lâu lâu bạn cũng có thể ngồi tiệm phở với bạn bè, hay đi du lịch thì người ta cho gì thì phải ăn nấy. Nhưng một khi bạn hiểu và nắm vững nguyên tắc, bạn sẽ tự điều chỉnh dễ dàng.

Có bạn than là cuộc đời có bao nhiêu mà phải kiêng với khem, hay uống một tí rượu cho đời lên hương, làm một điều cho thơm râu, v.v. Bạn có quyền ăn uống, hút thuốc chứ vì đó là sự tự do, sức khỏe của bạn mà, nhưng nhớ là đừng để nó cuốn hút lấy ta.

(còn tiếp)



**THÔNG BÁO VỀ KINH SÁCH VÀ AUDIO CD PHÁT HÀNH TRONG DỊP LỄ THƯỢNG THỌ CỦA ĐỨC THẦY & GIÁNG SINH 2007.**

Nhân dịp Mừng Lễ Thượng Thọ của Đức Thầy & Giáng Sinh 2007, chúng con thành tâm tri ân Đức Thầy, tất cả quý anh chị thiện nguyện đã làm việc trong âm thầm, và quý bạn đạo hảo tâm đã liên tục đóng góp và xây dựng cho Vô Vi. Nhân cơ hội này, với nhu cầu của bạn đạo, VMC sẽ dự tính thực hiện một số kinh sách & audio CD để phát hành trong dịp này.

**SẢN PHẨM SẴP PHÁT HÀNH VÀO THÁNG 12, 2007:**

**AUDIO CD & DVD ấn tổng:**

- 1) Chơn Kinh 11
- 2) Phụ Ái Mẫu Ái 5
- 3) DVD Hùng Vĩ Giao Liên (phụ đề anh/pháp)

**DVD THIÊN CA ỦNG HỘ:**

- 1) 2 DVD Thiên Ca Karaoke tân nhạc & cổ nhạc.

**KINH SÁCH ấn tổng:**

- 1) Thiên Thực Hành tiếng Việt, tàu  
(được cập nhật hóa dưới sự tái duyệt xét của Đức Thầy)

Xin các thiện đường địa phương hay bạn đạo hưởng ứng đóng góp vào quỹ ấn tổng để Vô Vi có đủ tài liệu phục vụ bạn đạo và thân hữu. Ngoài ra Quý bạn nào có nhu cầu ấn tổng số nhiều để hồi hướng công đức cho thân nhân gia đình, hoặc cần in thêm một số CD/DVD ấn tổng nào khác, có thể kết hợp chung để in ấn cho tiện.

**Để đóng góp vào quỹ ấn tổng, xin các bạn đạo vui lòng gửi về:**

**Vo-Vi Multimedia Communication  
PO Box 741324  
Dallas, TX 75374-1324**

Và liên lạc để cho biết nhu cầu đến:

Email: [vovimedia@vovi.org](mailto:vovimedia@vovi.org)

Dưới đây là báo cáo tài chánh của những bạn đạo đã phát tâm đóng góp cho việc phát triển kinh sách/cd/dvd ấn tổng:

<b>Quỹ Ân Tổng Kinh Sách và CD/DVD</b>
--

06/30/2007

<b>Date</b>	<b>Name</b>	<b>City</b>	<b>State</b>	<b>Amount</b>
01/06/07	Bui, Lien Thi	Milpitas	CA	211.87
01/06/07	Dang, Cindy	San Jose	CA	100.00
01/06/07	Nguyen, Cuc	San Jose	CA	50.00
01/06/07	Nguyen, Hanh	San Jose	CA	100.00
01/06/07	Nguyen, Hoc	San Jose	CA	100.00
01/06/07	Nguyen, Jimmy			100.00
01/06/07	Nguyen, Nam	San Jose	CA	50.00
01/06/07	Nguyen, Ninh	Culver City	CA	50.00
01/06/07	Nguyen, Tommy	San Jose	CA	100.00
01/06/07	Nguyen, Vincent	San Jose	CA	100.00
01/16/07	Nguyen, Ann Kim	Garden Grove	CA	200.00
01/18/07	Huynh, Phong Khai	Florence	SC	200.00
01/18/07	Quach, Chi Hong	Philadelphia	PA	500.00
01/18/07	Trang, Ngoc My & Hoa	Poway	CA	200.00
02/02/07	Pham, Trach Van	Wichita Falls	TX	40.00
02/26/07	Dang, Vo N.	Renton	WA	50.00
02/26/07	Nguyen, Ninh	Culver City	CA	50.00
02/26/07	Nguyen, Thomas (Tuan)	Houston	TX	100.00
03/12/07	T/D Hoi Tu Tam Linh, Canada	Montreal	QC	300.00
03/12/07	Thi, Lai Thi	San Jose	CA	50.00
03/12/07	Tran, Nghien Bao	Milwaukie	OR	200.00
03/12/07	Vuong, Hoa	San Jose	CA	20.00
03/23/07	Nguyen, Loc	Elk Grove	CA	100.00
03/31/07	Huynh, Don Cam	Garland	TX	200.00
04/05/07	Vo-Vi Friendship Of Pennsylvania	Philadelphia	PA	500.00
04/12/07	Le, Tam	Seattle	WA	50.00
04/12/07	Nguyen, Ha T.	Des Moines	IA	50.00
04/12/07	Nguyen, Ninh	Culver City	CA	50.00
05/18/07	Dang, Triem Nguyen	Houston	TX	300.00
05/18/07	Do, Van Thi	Santa Rosa	CA	50.00
05/18/07	Ha, Chanh Trung	Charleston	NC	300.00
05/18/07	Lam, My-Phuong Minh	Mississauga	ON	100.00
05/18/07	Nguyen, Annie	Wichita Falls	TX	100.00
05/18/07	Ton Nu, Thu Luong	San Jose	CA	50.00
05/18/07	Tran, Cao Quy	Kansas City	MO	70.00
05/18/07	Tran, Phuong Ngoc	San Diego	CA	100.00
05/18/07	Tran, Tai Huu	San Jose	CA	100.00
05/24/07	Quach, Cuc Kim	Philadelphia	PA	200.00
05/24/07	Vo-Vi Friendship Of Pennsylvania	Philadelphia	PA	100.00
06/13/07	Tran, Minh (Sidney)		Australia	1,680.00
06/26/07	Quach, Cuc Kim	Philadelphia	PA	200.00
06/26/07	Tran, Hung M	Bowling Green	KY	100.00
03/14/07	Hồ Thị Trọng	Australia	Australia	439.00
03/07/07	Ân Danh		Âu Châu	1,000.00
05/07/07	Tôn Bá	Florida	US	50.00

**THÔNG BÁO CỦA BAN PHÂN PHỐI:**

VMC sẽ phân phối các tài liệu phát hành trong tháng 12 tại Đại Hội Thực Hành Chất Phác và đến các địa phương tùy theo lời yêu cầu. Xin quý bạn liên lạc sớm với các đại diện phân phối về nhu cầu như sau:

**Tây Bắc Mỹ:**

Nguyễn Như Hoàng  
499 Venecia Drive  
San Jose, CA 95133-2964  
Email: john\_hoang\_nguyen@yahoo.com

**Đông Bắc Mỹ:**

Quách Cúc  
3605 Reed St  
Philadelphia, PA 19146  
Tel: (215)467-2763

**Trung Nam Mỹ:**

Nguyễn Tuấn  
13438 Bishop Way Dr.  
Houston, TX 77083  
Email: thomasng20@yahoo.com

**Âu Châu:**

Đồng Trọng Trí  
Leuchte 19  
60388 Frankfurt, Germany  
Tel: (49)6109-37-5319

**Úc Châu:**

Lê Tấn Quốc  
4 New Ross Lane  
Waterford, WA 6152, Australia  
Tel: (08) 9450-7416

Chân thành cảm tạ Quý Bạn Đạo, và chúc Quý Bạn Đạo thân tâm an lạc.

Vô-Vi Multimedia Communication kính bái,

Ngày 27 tháng 7 năm 2007