



Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp
Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư: bientap.tbptdn@gmail.com Web: WWW.VOVINET.ORG

Tuần báo Điện Khí Phân Giải, dành riêng cho bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

Số: 860 Ngày: 1 tháng 1 năm 2012

Tình Trời Tận Độ

*Tình Trời tận độ quý hơn vàng
Pháp giới phân minh tự bước sang
Qui Hội tình người uể chuyển sang
Cảm thông Trời Đất xét đàng hoàng*

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám 14/03/2001 đến 20/03/2002

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) *Tu sao mới đạt được thanh tịnh?*
- 2) *Tại sao nhân loại ai ai cũng quý thương mẹ già?*
- 3) *Tình thương chuyển hóa từ đâu tới đâu?*
- 4) *Tâm linh tiến triển bằng cách nào?*
- 5) *Vui trong thanh tịnh là sao?*
- 6) *Muốn quý thương chính mình thì phải làm sao?*
- 7) *Muốn giải thoát thì phải làm sao?*

<p>1) Monaco, 14-03-2002 5: 55 AM <i>Hỏi: Tu sao mới đạt được thanh tịnh?</i></p> <p>Đáp: Thừa tu dứt khoát thì sẽ đạt được thanh tịnh</p> <p>Kệ: <i>Tu hành dứt khoát đạt tâm thanh Tiến bước không lui rõ tiến trình Các giới phân minh đường tiến hóa Bình tâm thanh tịnh tự phân hòa</i></p>	<p>2) Monaco, 15-03-2001 3: 30 AM <i>Hỏi: Tại sao nhân loại ai ai cũng quý thương mẹ già?</i></p> <p>Đáp: Thừa nhân lại ai ai cũng quý thương mẹ già vì không có mẹ săn sóc thì con làm sao trưởng thành được</p> <p>Kệ: <i>Tình thương mẹ đã hy sinh độ Quý tưởng Trời cao giúp tiến bộ Phục vụ không ngừng trong tiến hóa Triền miên xây dựng niệam Nam Mô</i></p>
<p>3) Monaco, 16-03-2002 2: 00 AM <i>Hỏi: Tình thương chuyển hóa từ đâu tới đâu?</i></p> <p>Đáp: Thừa tình thương chuyển hóa từ đại thanh tịnh tới động loạn</p> <p>Kệ: <i>Tình thương chuyển hóa khắp nơi nơi Lý trí phân minh cũng do Trời Hiệp nhất qui nguyên tình sống động Bình tâm học hỏi chẳng cần lời</i></p>	<p>4) Monaco, 17-03-2002 3: 05 AM <i>Hỏi: Tâm linh tiến triển bằng cách nào?</i></p> <p>Đáp: Thừa tâm linh tiến triển bằng cách tự giác</p> <p>Kệ: <i>Tâm linh tiến triển bằng thông giác Hải hội qui nguyên trí chuyển khai Tự giác mình tâm tự miệt mài Thanh đài qui hội tiến thông đài</i></p>
<p>5) Monaco, 18-03-2002 5: 45 AM <i>Hỏi: Vui trong thanh tịnh là sao?</i></p> <p>Đáp: Thừa vui trong thanh tịnh thì lúc nào tâm thức cũng quân bình và vui vẻ</p> <p>Kệ: <i>Vui trong thanh tịnh tự tâm mình Sáng suốt vô cùng trí chuyển khuynh Điển giới khai thông tâm trí chuyển Cảm thông Trời Đất giữ tâm mình</i></p>	<p>6) Monaco, 19-03-2002 6: 20 AM <i>Hỏi: Muốn quý thương chính mình thì phải làm sao?</i></p> <p>Đáp: Thừa muốn quý thương chính mình thì phải tu thực hành trong trật tự</p> <p>Kệ: <i>Hướng tâm thanh tịnh hiểu càn khôn Tự thức nhọn gian một cái còng Ràng buộc đủ điều không giải quyết Chơn tình biến mất khó thông dong</i></p>
<p>7) Monaco, 20-03-2002 4 : 55 AM <i>Hỏi: Muốn giải thoát thì phải làm sao?</i></p> <p>Đáp: Thừa muốn giải thoát thì phải thực hiện pháp lý triền miên khứ trước lưu thanh, thanh tịnh là tự thoát</p> <p>Kệ: <i>Tu tâm giải trước phước triền miên Giải thoát chính mình tự tiến xuyên Phật Pháp cứu mình tự thoát khỏi Bình tâm tu luyện chẳng lo phiền</i></p>	

VĂN TỰ VÔ VI

CHÁNH PHÁP :

Chánh Pháp là sự chơn chánh của phần thanh điển ly thân, pháp là khứ giả. Mà cái thanh điển đó khi các bạn ngồi, các bạn nhắm mắt, các bạn thấy riu riu nhẹ rút đi lên, mà càng đi càng thẳng hoa, tâm hồn càng sung sướng, càng nhẹ nhàng thì các bạn mới thấy đó là chánh pháp. CHÁNH PHÁP LÀ GÌ? LÀ DO CÁI ĐƯỜNG MÌNH XUẤT PHÁT RA, MÀ MÌNH THẤY RÕ CON ĐƯỜNG ĐÓ, MÌNH SẼ TIẾN TRIỂN ĐẾN VÔ CÙNG, THÌ MỚI KÊU LÀ CHÁNH PHÁP HAY LÀ CHƠN PHÁP.

CHO :

Khi mà chúng ta muốn ban một món gì cho thiên hạ là chúng ta phải có cái tâm để ban cho họ, thì món quà đó mới có giá trị.

Còn người tu về Pháp Lý, cho cái gì? Các bạn có, các bạn mới cho. Các bạn Soi-Hồn, các bạn Thiền-Định, các bạn gây dựng được cái cơ sở thanh điển, lúc đó các bạn mới cho, ban bố, kêu bằng bố thí cho người khác, gửi cái thanh điển cho người khác. Đó, ban cái điển lành cho người khác nhưng mà không bao giờ suy tính, không bao giờ nói rằng ta ban cho người. Không. Mình cho, không ai biết, vì cái đó chỉ có mình, mình biết mà thôi. Mình có dư thì mình san sẻ.

CHO NÊN NHỮNG NGƯỜI TU THANH TỊNH MỞ NHỮNG LỜI NÓI DẪN GIẢI RÕ RỆT ĐỂ CHO NGƯỜI CÓ PHẠM TÁNH THIẾU TÂM LINH HIỂU RÕ NGUYÊN CĂN CỦA HỌ, VÀ KHẢ NĂNG VÔ CÙNG TẬN CỦA CHÍNH HỌ, ĐỂ HỌ TỰ CỨU RỒI LẤY HỌ, ĐẠT TỚI SỰ VUI VẺ KÊU BẰNG CỨU KHỔ BAN VUI. ĐÓ LÀ CHO.

Họ tự ý thức thì họ tự cứu lấy họ được. Mà cứu được rồi thì từ cái khổ đi tới cái vui, từ cái nặng đi tới cái nhẹ. Cái cho đó mới xứng đáng kêu bằng cho.

CÙNG ĐỌC THƠ ĐỨC THẦY

Đời Đạo Song Tu

*Tình thương khai triển khắp nơi nơi
Thuận ý khai thông lại nhớ Trời
Hợp mặt anh em cùng chuyển thức
Khai thông ổn định, học chơn lời.*

*Chơn lời đời đạo song tu
Gia đình hạnh phúc an du trong ngoài
Tự mình thức giác học hoài
Giải mê phá chấp, lập đài thanh cao
Thực hành khai triển đối trao
Trong không mà có, bước vào Càn Khôn
Chơn tu thức giác sanh tồn
Chẳng còn mê chấp giữ hồn thặng hoa
Càn Khôn vũ trụ tình Cha
Qui hồi chơn thức chan hòa tình thương
Tự mình thực hiện gieo gương
Giúp người loạn động về đường chơn tu
Hạ mình học hỏi lý ngu
Soi hồn giải tỏa mê mù trong tâm
Pháp Luân khai mở thì thâm
Bền tâm nhập định, giữ tâm thanh hòa
Thương yêu chung sống một nhà
Càn Khôn qui một vượt qua cảnh Trời
Chẳng còn mê nịnh thỉnh mời
Quân bình tự đạt chẳng rời thực tâm
Tự mình khai triển diệu thâm
Tình thương trên hết, chẳng làm đường đi.*

*Quý thương,
Lương Sĩ Hằng.*

TRÍCH KINH A DI ĐÀ

Ông Tư giảng tiếp về Nam Mô A Di Đà Phật

Lúc ấy Phật Tổ trên không trung, có tiếng nói gọi xuống

“Còn mấy vị La Hán này giờ có nghe chưa? Ta nói với Di Đà cùng ban ơn cho Di Đà là chung cho cả chúng bây nữa. Bây được làm A La Hán, bây phải tùng quyền Chủ. Từ đây bây ăn ngay ở thật, tiếp làm việc cho Bà Chủ bây là Tánh, Via, Bóng, Hình, là một vị Điện Tiên Thiên. Phật Tổ cho chất điện ấy sanh sanh hóa hóa vạn vật để làm chủ chúng bây, thể gian gọi là THẬN”.

THẬN là điện Tiên Thiên gọi là: **THIÊN NHỨT KHẢM**.

Giọt nước điện này là hột men giống, hóa sanh Trời Đất Vạn Vật thể gian gọi là nước điện trái cật.

Còn Ti thuộc về bao tử, là loại đất cặn của biển trùng dương. Nhót cặn ấy hóa thành bao tử của chúng con để tiêu, cùng chứa các vật chất mà bản thể con ăn vào trong ấy có thứ nước vàng xáo trộn, xay nghiền vật

thực tiêu ra thành chất bổ để châu lưu bản thể. Bản thể con người được có sức cường tráng, mạnh khỏe cũng nhờ chất bổ ấy.

Chất bổ này là một thứ lương thảo, từ trong bao tử đã có, thì các vị A La Hán trình bày cho Thận là bóng vía, gọi là Tánh tinh của con người, rồi nước điễn ấy bắt từ trái cật chạy xung lên bộ phế là phổi, để dùng làm tiếng nói, nhưng trong đó có một thứ nước trong cực thanh, cực tịnh bổ vào trí não ta.

Di Đà ơi! Nếu con tu được lên thiên đàng, nhưng trí con còn khờ dại, chưa biết nghe cùng nói trên thiên không, thì con nhờ tu hành lừa lọc bộ phổi thuộc về chất kim khí luồng điễn màu xanh, tiếng kêu thanh là cái máy nói của con. Khi con lên thiên đàng ta dạy con nói và ta mở trí cho con, từ đây con mới biết nói chuyện cùng ta.

Còn Tì thuộc về thổ, là một nền tảng khí trực thanh, ngọn lửa đỏ bầm, là một miếng đất. Khí ấy, khi con nhập Niết Bàn thì con đem theo đến một góc Trời không, rồi con tạo lập nơi ấy thành một miếng đất, có điễn của ta phụ tiếp cho con được làm một nước xứ sở của con ở, rồi con thu các điễn bản thể con cùng các vị La Hán, khi thu nhập đủ, thì đất này hóa ra một nước trên thiên đàng có đủ vạn vật như hoa quả, chim Ca Lăng Tần Già cũng gọi là Két, Sáo ca hát ngày đêm vui vẻ để giúp cho con tu và làm việc cho Phật. Nhưng trái lại vị La Hán bao tử thuộc về Thổ (đất) để hóa sanh cây cối cỏ rác cho tươi tắn, thật là một vườn Cô Độc Viên ta đã ban cho bản thể con dưới trần.

Đến nay nhờ con tu hành luyện đạo, nhờ công quả ấy con lượm lặt tài sản của con, con được hưởng thú vinh quang vui sướng độc quyền. Từ đây con được trọn quyền thả tự do, không còn cường quyền ác ý hại chúng hiệp cô.

Hơn nữa ta cho con một thứ dưỡng khí (oxygène) là thứ nước Trường Sanh, con được thấm vào trong mình con, vui tươi sung sướng, không phiền não, sức khỏe luôn luôn, không già chết.

Di Đà ơi! Đó là phần thưởng trọng hệ của con, vô cùng vô tận, an hưởng đời đời!

(còn tiếp)

Hồ Huệ trích

Báo cáo về quỹ cứu khổ ban vui của Đức Thầy và Bạn đạo Vô Vi

Tiếp theo báo cáo ngày 30 tháng 10 2011 chúng tôi đã nhận cho đến 31/12/2011 từ quy` bạn đạo cho quỹ cứu khổ ban vui như sau:

Người gửi	US\$	CAD\$/ Euro
Phan Ba Tam (CA)	135.00	
Ly Kiet (CA)	200.00	
Huynh My (CA)	200.00	
Nguyen Thi Thoai (CA)	100.00	
Vo Hoang Minh (CA)	50.00	
Hair of the year (CA)	500.00	
Le Quang Thang (T/D Bruxelles)		300E
Dinh Thi Kiem (T/D Bruxelles)		100E
Nguyen Duc Tu (CA)	100.00	
Jeannie & Kelly (CA)	260.00	
David Truong (CA)	200.00	
Danny Truong (CA)	200.00	
Son Hoang Hong (VA)	600.00	
Gia dinh Truong Hung Derek (IN)	800.00	
Nguyen Xuan Mai (CA)	600.00	
Jacqueline Legeay (Autriche)		6000.00
Cam Phuong Lam (Uc Chau)	100.00	
Luc Quang Tran (NY)	300.00	

Amy Nguyen (MI)	2000.00	
Mai P Le (CA)	200.00	
Michael Sutherland (FL)	100.00	
Truong Tao (CA)	300.00	
Ha Nguyen (Atlanta)	500.00	
Trinh Ngoc Van (Mtl)		100.00
Le Thi Kim Anh (Mtl)		100.00
Nguyen Phong Luu & Phung	500.00	
Nguyen Ngoc Loan (CA)	200.00	
Nguyen Minh Huan (CA)	200.00	
Nguyen Minh Tri (CA)	200.00	
Mai P Le (CA)	200.00	
Nancy C. Huynh (NM)	200.00	
Linda T. Vo (CA)	200.00	
Hong Vo (CO)	200.00	
Hoa Ngoc Lai & Hong (AB)		1000.00
Vo Vi Houston Friendship Association	400.00	
Hoa Quoc Nguyen (TX)	600.00	
Michael Sutherland (FL)	300.00	
Duong The Hao (Uc)	100.00	
Duong , Tony The Hung (Uc)	100.00	
Nguyen, Hanh Ngoc (Uc)	100.00	
Nguyen, Thi Toan (Uc)	100.00	
Khuu, Thi Pham (Uc)	100.00	
Vu, To Oanh (Uc)	100.00	
Ngo, Van Le (Uc)	100.00	
Ngo, Thi Trinh (Uc)	100.00	
Lu, Thu Huong (Uc)		100E
Quach, Thi Dung (Uc)		100E
Le, Thi Ngoc Suong (Uc)		100E
Le, Ngoc Linh (Uc)		100E
Hoi Ai Huu Vo Vi Phap		2800E

Tất cả số tiền nhận được cho quỹ này đã, đang và sẽ được **xử dụng 100% cho việc cứu khổ ban vui :**

- Bố thí hòm cho người chết gia đình không tiền mua hòm
 Giúp nạn nhân bão lụt miền Trung sửa lại nhà
 Trợ giúp những bạn đạo nghèo cần sự trợ giúp
- Học bổng cho các em nghèo nếu không sẽ phải bỏ học
 - Giúp các em khuyết tật, mồ côi
 - người già neo đơn
 - Tiền sữa cho cô nhi sơ sinh bị bỏ rơi trước cổng chùa
 - Tủ thuốc phát miễn phí cho người nghèo
 - Giúp nấu cơm phát miễn phí cho bệnh nhân nghèo Bệnh Viện Ung Bướu TP HCM
 - Giúp nhiều người nghèo có tiền để trị bệnh ...

Nếu có sơ sót xin liên lạc với chúng tôi ở dưới

Những người đau khổ đã nhận được sự giúp đỡ **cúi đầu cảm ơn Đức Thầy và quý bạn đạo đã liên tục giúp đỡ từ 1998**

Chúng tôi sẽ gửi biên nhận để khai thuế lợi tức cho năm 2011 và bản báo cáo tổng kết của quỹ cứu khổ ban vui cho năm 2011 cho quý bạn đạo đã đóng góp cho quỹ này trước cuối tháng 1 năm 2012

Quý bạn đạo nào không nhận được sau ngày 1/2/2012 xin vui lòng liên lạc với chúng tôi như ở dưới đây.

Mọi sự sơ sót hay thắc mắc về quỹ này xin liên lạc người trách nhiệm ký tên dưới đây:

và **Ngân phiếu xin đề VoVi Association of Canada** và gửi về :

2590 Allard St. Montreal – Quebec- H4E 2L4 Canada

email tbptdn@videotron.ca

Xin thành thật cảm ơn quý bạn đạo

Kính Thư

Phan Cao Thăng

THƠ BẠN ĐẠO

GIÁ TRỊ THỰC HÀNH PHÁP

*Kinh dạy từng ly từng tí kỹ
Thủy từ trái cật xung não đi
Điều hồng từ trong bọt nước miêng
Khoa học cam lồ bá bệnh trị
Công phu niệm phật răng kẻ răng
Luyện đạo lưỡi cong tươi mặt mày
Thực hành đúng pháp tiêu trừ bệnh
Kỳ công thoát giải nhờ trì chí
Nội tâm nội tạng đều khai hoá
Nạn tai xảy đến chỉ sơ xài
Nhờ vào trật tự hoà thanh giới
Hành pháp công năng thông tạng khí
Biến thành vệ quốc cứu nhơn sanh
Tiểu thiện hướng thượng vào chơn lý
Minh Thạnh (Thiên viện Tâm Linh Tự Cứu) 31.10.11*

LỜI ĐỨC ÔNG TÁM GIẢNG

*PHẢI hành tu luyện tâm thay đổi
HỌC tu trì chí pháp luân ngôi
NHẤN nhện gìn trau tâm bác ái
VÔ không quy thức tỏ chơn lời
CÙNG trì niệm phật hưởng thanh quang
NHẤN được quân bình hoà Phật giới
VÔ giới niết bàn thanh nhẹ định
CÙNG thức hoà đồng rõ đạo đời
NHIN khai tâm thức siêu nhiên mở
NHỤC không mê chấp dứt luân hồi*

II

*KINH Đức Phật lưu lại chúng sanh
A Đỗ Thuần Hậu đắc hiển linh
DI văn mộc mạc mọi người hiểu
ĐÁ truyền điển tháo gỡ tâm linh
LÀM thức tâm tu sửa thực hành
PHƯƠNG Soi hồn Pháp luân Thiên định
CHỈ rành kỹ thuật tu hành tiến
NAM lục tự thông thoát tử sinh
Minh Thạnh (Thiên viện Tâm Linh Tự Cứu) 04.11.11*

Tiểu Nuôi Thời Gian

*Tân niên nhật nguyệt niên tân
Mừng người tâm thức chuyên cần hạnh tu*

*Một năm rồi lại một năm
Năm qua rồi đã qua năm nữa rồi
Thời gian mãi lặng lẽ trôi
Mắt mi nhẹ chớp tiêu đời một năm!
Ngày đi lun tháng tàn năm
Thời gian vun vút âm thầm thoáng qua
Bỗng dưng chợt tuổi sợ già
Vì năm mới đó biến qua mắt rồi!
Giá thời gian chịu ngừng trôi
Để ngày niú tháng tháng rồi chưa qua
Tuổi không cộng một năm già
Năm rồi đâu đã hóa ra năm này
Thời gian trôi mãi nào hay
Ta mong xoay ngược những ngày tháng năm
Kịp lo tu sửa thân tâm
Không hề lãng phí trong năm một ngày
Thời gian ơi hồi có hay ?!*

Lê Thành Tín - TĐ Hạnh đức (Đức quốc)

KÍNH NGƯỜI

*Sống sao cho thực tế mới gọi là sống?
Sự vật từng trải qua mới thật sự là biết!*

*Một đời học hỏi cho ta
Suy ra đạo đức biết ta kính người
Nói qua tiên thánh tuyệt vời
Đâu xa chân thức sâu xa chân lời
Cũng là triết ý cơ nơi
Tự tu tự sửa tự ngồi thức ta
Chân như sen nở tâm hoa
Ngộ trời ngộ phật ngộ ra thiên tình
Vô vi pháp độ tự mình
Cho mình cho hiểu đẹp xinh quân bình.*

Cà Mau 29/12/2011

Văn Phong

THĂM MỘ TỔ

Xuân về thăm mộ
Sa-Đéc Lai-Vung
Thánh địa nơi đây
Thanh điển tràn đầy.

Tổ Anh công quả
Được dịp về đây
Trình diện Tổ Ngài
Rung rung nước mắt.

Nghĩ cảnh vô thường
Mê chấp nào hay
Tổ Thầy xa cách
Ngàn năm mây bay.

Kính bái
TPHCM, ngày 28-12-2011
Trọng-Nghĩa.

Âm vang Vô Vi

Vô Vi Tổ dựng cừu đời
Thầy dựng cờ nghĩa sàng ngồi đại bi
Chùng con theo bước chân đi
Tâm đạo chân lý khai ngộ độ duyên
Hòa vui trong chốn hòa vui
Hòa vui trong chốn bảo bùng sông mê
Hoa Trời nở khắp miền quê
Hoa tâm cũng rộ khắp miền Tam thiên
Vô Vi Thầy dựng đời thiêng
Dựng cờ Thầy gọi khắp miền năm châu
Thầy ơi cay đắng giải sầu
Bể dâu gác lại để câu Đạo Cha
Tổ Thầy là khúc hoan ca
Là cung đàn nhạc Đại La cứu đời
Trần gian vẫn vũ mây đời
Trần gian vẫn sóng kinh mời sông mê
Chúng con quyết chí quay về
Tu tâm luyện đạo giải mê nghiệp trần
Ngàn năm mới có cái ngày
Một giờ ngộ đạo giác ngộ mới yên
Tạ ơn Trời Phật xót thương
Tạ ơn Thầy, Tổ độ phương con về...

Kính bái:

Lê Thi Ngân – Tân Phú

Thơ Đòi

Hai ngàn mười Giáng Sinh năm trước,
Đôi nai vàng ngơ ngác giữa Hai Không.
Khoảnh khắc không gian như dừng lại,
Lại lắng nghe xào xạc lá vàng khô.

Lương Nhơn, San Jose, Ca

Thơ Đạo

Hai ngàn mười Giáng Sinh năm ấy,
Đôi nai vàng ngơ ngác giữa Hai Không.
Khoảnh khắc không gian như dừng lại,
Lại lắng nghe vĩa hồn trở về không.
Giáng Sinh 2011

HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN

1) Xin Quý bạn đạo hướng tâm cầu nguyện cho Bạn Đạo Phan Văn Sắc sinh năm 1947 vừa từ trần vào ngày 24/12/2011 tại Thanh Tuyên Dầu Tiếng hưởng thọ 65 tuổi. Xin chân thành cảm ơn các bạn.

Gia đình và Bạn Đạo Bình Dương kính báo.

2) " Kính mong các bạn đạo hướng tâm cầu nguyện cho linh hồn của mẹ bạn đạo Trương Xứ là cụ bà: Phan Thị Miến, sinh năm 1927, từ trần lúc 19 giờ ngày 22/12/2011 tức ngày 28/11 năm Tân Mão, an táng tại nghĩa trang Cà Đú- Khánh Sơn- Khánh Hải- Ninh Hải- Ninh Thuận- Việt Nam, hưởng thọ 84 tuổi, được siêu sinh cực lạc". Xin chân thành cảm ơn tất cả các bạn đạo.

Gia đình và bạn đạo Ninh Thuận kính báo.

Vân Long Nam

BẠN ĐẠO VIẾT

GIỮ GÌN SỨC KHỎE - một cách đơn giản

Lưu Ý: Bài viết này chỉ là một sự chia sẻ thực hành qua kinh nghiệm hàng ngày, cũng như lẽ lối suy luận bình thường. Xin các bạn làm ơn thảo luận với y sĩ gia đình về cách tập thể dục, thay đổi lẽ lối ăn uống, thanh lọc cơ thể, v.v.

Trong đời sống thường nhật, nhất là ở các xã hội đã và đang phát triển, con người chúng ta ai nấy đều tất bật từ sáng đến tối. Ai nấy vừa mở mắt ra là vội vã chạy đến sở làm, ai may mắn thì có thời gian ăn sáng ở nhà, hoặc vội vàng kiếm một chút gì ăn đỡ đói. Buổi trưa thì gặm tạm vài miếng bánh mì, hoặc một chút cơm thừa của buổi tối hôm qua. Về đến nhà đã mệt ngất ngư lại phải lặn vào bếp "chiến đấu" để có cơm nóng, canh sốt cho gia đình. Giây phút được nghỉ ngơi có lẽ là phải sau 9 giờ tối. Mà thật sự có được nghỉ đâu, vì đầu óc chúng ta lại bận rộn cho tin tức thế giới, các chương trình truyền hình, phim bộ, ... đó là chưa kể việc lên NET cãi nhau với bạn bè vì ba cái chuyện không đâu!

Vì lúc còn trẻ hay bệnh hoạn, tôi tiếp xúc với thuốc men hơi nhiều, cũng như tự đọc sách, quan sát chung quanh để rút kinh nghiệm, tất cả chỉ nhằm tìm được phương sách tốt nhất - dễ dàng áp dụng, ít tốn tiền, ít tốn thời gian, mà lại mang nhiều hiệu quả trong việc trị bệnh cho mình, hoặc ngăn ngừa bệnh tật phát sinh. Cho nên hầu hết các bài viết của tôi là đến từ sự thực hành trên bản thân, hoặc qua sự quan sát áp dụng của bạn bè thân thiết. Tuy nhiên, cũng có chuyện không vừa ý nơi bạn bè. Đó là các bài viết của tôi dài quá, in vừa tốn giấy, vừa mất công đọc, các bài tập thể dục cũng khá nhiều động tác, v.v. Mấy ông bạn của tôi "chưa già mà đã làm biếng" yêu cầu tôi rút gọn lại, viết từ 1 đến 2 trang và phải bao gồm mọi thứ từ cách ăn uống, cho đến phương pháp thể dục gọn và nhẹ, chỉ từ một đến hai thế nhằm hỗ trợ trong việc giữ gìn sức khỏe, ngừa bệnh. Ăn uống cũng phải đơn giản, dễ làm, ít tốn, v.v. Nhất là trong thời buổi "gạo châu củi quế", thật nghiệp trần lan như hiện nay.

Muốn giữ gìn sức khỏe cho tốt và giản dị, tựu trung có 4 vấn đề phải lưu tâm

1. Năng Tập THỂ DỤC

Chuyện bắt cơ thể vận động hàng ngày là điều ưu tiên trong việc bảo toàn sức khỏe. Ngoài chuyện giúp hình dáng thon thả, tập thể dục còn giúp cho cơ thể chúng ta hấp thụ chất bổ từ thức ăn, thức uống, giúp việc bài tiết chất cặn bã dễ dàng, và hay hơn nữa là giúp chúng ta sức chịu đựng với bệnh tật để có thể hồi phục nhanh chóng, cũng như phòng ngừa những tình trạng quá mức như chuyện nghẹt máu có thể xảy ra như kích tim, tai biến mạch máu não, tay chân bị tê nhức, v.v.

Ngoài các phương pháp thể dục dài thông mà các bạn than phiền, tôi xin đề nghị vài cách rất giản dị mà ai cũng biết nhưng có lẽ không để ý. Đó là:

- **đi bộ:** nếu chỉ đi bộ không thôi, mỗi ngày nên đi chừng 60 phút - 20 phút đầu đi chậm, 20 phút sau đi thật nhanh cho nóng người và ra mồ hôi càng tốt, 20 phút cuối thì đi chậm lại thở cho điều hòa. Tốt nhất vẫn là đi bộ ngoài trời, nhớ mặc quần áo cho đủ ấm.

- **lắc vòng HOOLA HOOP:** sáng lắc 2000 vòng (mắt chừng 30 phút) và chiều tối sau bữa ăn 3 tiếng lắc 1000 vòng.

- **lạy TRỜI ĐẤT / TỔ TIÊN:** đứng trước bàn thờ TỔ TIÊN, PHẬT, CHÚA trong nhà mà lễ lạy ngày hai lần, mỗi lần 100 cái. Cần làm cho từ tốn, giữ lưng cho thẳng, đứng và lễ xuống, và phải úp sát người xuống đất.

2. Uống NƯỚC Đầy Đủ

Chỉ cần uống nước cho đầy đủ, thì chúng ta đã có thể lướt qua rất nhiều vấn đề như giải độc cho cơ thể, việc bài tiết sẽ nhẹ nhàng, có được làn da đẹp, v.v. Nhiều người thắc mắc biết sao là đủ. Đại khái là lấy số cân, tính bằng POUND, chia hai, sẽ ra số lượng OUNCE nước cần uống hàng ngày cho cơ thể (1 pound # 454gr, và 1 ounce # 30ml). Cách uống hay nhất là uống 1/2 lượng nước cần thiết hàng ngày vào lúc tập thể dục buổi sáng, và 1/2 còn lại trong ngày. Lấy ví dụ người nặng 140 pounds (63 kg), 140 chia 2 thì ra 70 ounces nước cần uống, tức 2.1 lít.

3. Không ĂN Quá Nhiều

Cơ thể của chúng ta tương tự như mọi cơ quan vận hành, nhiều quá cũng không hay, thiếu cũng không

xong, chỉ có vừa phải, trung bình, hay quân bằng là hay nhất. Chúng ta nên ăn VỪA ĐỦ, ÍT ĐƯỜNG, ÍT MUỐI, ÍT MỠ.

Chúng ta nên ăn nhiều vào bữa ăn sáng, vừa phải cho bữa ăn trưa, và ít nhất vào bữa ăn tối. Lý do cần ăn sáng nhiều vì cơ thể cần năng lượng để làm việc suốt ngày. Bữa ăn tối ít nhất vì cơ thể cần nghỉ ngơi sau một ngày dài quần quật với đời sống. Nếu chúng ta ăn tối quá nhiều, vừa khó ngủ, lại vừa dễ trở nên béo phì.

Nên ăn nhiều RAU TRÁI hơn là thịt cá, các thức ăn làm nên từ bột như bánh mì, bánh ngọt, v.v. Lý tưởng nhất là thực phẩm hàng ngày bao gồm 30-40% tạo ra Acid, 60-70% tạo ra Kẽm. Các bạn vào Internet cứ đánh chữ Acid Foods hoặc Alkaline Foods thì sẽ tìm được bảng liệt kê đầy đủ.

Tính của tôi rất ưa là làm biếng, làm chi cũng muốn có nhiều hiệu quả, mà lại không thích mất quá nhiều thời giờ. Trong việc ăn uống cũng thế, để tiết kiệm thời gian trong việc chợ búa và nấu ăn, tôi đã nghĩ cách nấu vài món ăn đầy đủ chất bổ, dễ nấu ai làm cũng được, nhanh gọn, và cũng khá ngon với khẩu vị của tôi. Sau đây là vài món làm quà gợi ý các bạn.

- **Cháo Gạo Lứt và 5 thứ đậu/hạt:** 1 1/2 Cup Gạo Lứt, 1/3 đến 1/2 Cup từ 5 đến 10 loại đậu / hạt như Bo Bo, Kê, Quinoa, Đậu Đỏ, Đậu Đen, Đậu Trắng, Đậu Nành, Đậu Váng, Đậu Ngự, Hạt Sen, Đậu Phộng cả vỏ, Hạt Hạnh Nhân xắt mỏng, Kidney Bean, v.v. Tất cả cho vào lượt rửa sạch, ngâm chừng 3 giờ, sau đó cho vào nồi Slow Cooker, thêm 3 hay 4 lít nước tùy thích, và nấu ở độ Low qua đêm. Đến sáng là xong, để nguội và chia ra làm nhiều phần ăn sáng. Ăn khá ngon và tùy khẩu vị, các bạn có thể ăn chung với nho khô, Apricot khô, dưa món, chà bông, cá kho, v.v. Một tô như vậy buổi sáng là đủ năng lượng làm việc trong ngày.

- **Rau Xanh:** luộc sơ Broccoli, rồi ăn chung với Rau Diếp (lettuce) và Rau Dền (Spinach). Thêm Sauce tùy thích.

- **Canh ăn tối:** dùng 7, 8 thứ rau khác nhau nấu chung như cà rốt, khoai tây, bắp cải, bông cải, tỏi tây, hành tây, củ dền, lá cải xanh (kale), bắp, bông cải, v.v. Hầm xong thì chia ra cất tủ lạnh ăn dần. Ai thích ăn thêm đậu hũ, cá, thịt thì cứ nêm và xào riêng bên ngoài, cho súp nóng này lên trên là có một tô canh ngon lành tùy khẩu vị.

- **Lẩu:** dùng nước canh trên để làm nước lèo món lẩu. Thêm chút đường phèn hoặc 1 lon nước cốt gà cho ngọt, nếu muốn. Nhưng với rau xà-lách-son (cresson) hay cải cúc (tân ô) thì hết xẩy!

- **Nước chấm gói cuốn:** 1 muỗng tương Miso loại nhạt (low Sodium), 2 muỗng Almond Butter, thêm nước và đun sôi. Pha đậm hay loãng, và nêm nếm tùy thích. Cất trong tủ lạnh ăn dần. Làm gói cuốn, ai không thích tôm thịt thì dùng đậu hũ mà thay, ăn vẫn ngon như thường.

4. Thoải Mái NGHỈ NGƠI

Sống trong xã hội cạnh tranh, ai cũng phải chạy đua với thời gian. Khi có được giờ phút nào rảnh rang, chúng ta nên nắm bắt lấy nó mà nghỉ xả hơi cho thật thoải mái. Thả bộ thường thức thiên nhiên cây xanh an lành, hay năm mười phút nhắm mắt ngã lưng buông bỏ mọi thứ, buổi tối hay tăng sáng ngồi Thiền đều là điều hay nên làm.

Chuyện đã xảy ra rồi, bạn có làm gì cũng không thay đổi được. Chuyện tương lai, chúng ta chỉ biết làm hết sức, còn ra sao thì để Trời Đất lo.

Định luật "SINH LÃO BỆNH TỬ" không chừa một ai, nên không có chi mà quá âu lo chuyện sẽ chết. Bệnh tật là chuyện hiển nhiên để tiến đến cái chết. Biết lo cho Cơ Thể của mình khỏe mạnh thì có thể sử dụng nó lâu hơn, ít làm cho mình đau đớn và âu lo. Không những chỉ riêng cho bản thân mình mà còn ảnh hưởng đến mọi người chung quanh. Chỉ riêng mình bệnh, cả nhà đều lo và bận rộn.

Vài hàng chia xẻ cùng các bạn, kính chúc tất cả nhiều sức khỏe và bình an.

Nguyễn Đức Trọng & Thanh Đan

tdnguyen97266@yahoo.com

Virginia, ngày 28-12-2011