

GS PHẠM VĂN CHÍNH

Bí Quyết
Vận Khí để
TRỊ BỆNH



Giúp Mọi Người

- ◆ SỐNG THO
- ◆ SỐNG KHOẺ MẠNH
- ◆ SỐNG HẠNH PHÚC

HVYDHCTVN
TT TT TV

615.8
KM.00057

NHÀ XUẤT BẢN MŨI CÀ MAU

BÍ QUYẾT
VẬN KHÍ ĐỂ TRỊ BỆNH

MÁP PHÌ - MẮT NGỦ - ĂN MẮT NGON - ỔN ĐỊNH THẦN
KINH CÙNG CÁC BỆNH KINH NIÊN, BẤT TRI KHÁC.

G.S PHẠM VĂN CHÍNH

BÍ QUYẾT
ĐÀN KHÍ
ĐỂ TRỊ BỆNH

GIÚP MỌI NGƯỜI:

- SỐNG KHỎE MẠNH
- SỐNG THỌ
- SỐNG HẠNH PHÚC

TRƯỜNG Y HỌC TRUYỀN QUỐC TẾ

THI VIỆN

NHÀ XUẤT BẢN MÙI CÀ MAU

*Dùng THUỐC để trị bệnh là hạ sách.
Không dùng thuốc mà trị được bệnh mới là thượng
sách*

Lời nói nổi tiếng của DANH Y HẢI THUƠNG
LÂN ÔNG.

*"Dùng khí trời để trị lành mọi
chứng bệnh và an lạc tinh thần
mới thực là thượng thượng sách"*

Tác giả : THIÊN TRÚC ĐẢO

I- LỜI MỞ ĐẦU

Bí quyết vận khi để trị lành mọi chứng bệnh của cơ thể mà đặc biệt là các bệnh: mập phì – mất ngủ – ăn không biết ngon – thần kinh không ổn định, lo âu, buồn nản, giận dữ và các bệnh kinh niên...chúng tôi đã học và đã áp dụng trên 26 năm qua. Lợi ích của BÍ QUYẾT đem đến cho bản thân không sao kể xiết...

Trước đây 26 năm, tôi là một thanh niên sinh trưởng ở miền quê trong một gia đình không được học hỏi về các phương cách giữ gìn sức khỏe. Tôi lại muốn thoát ra cảnh nghèo khó bằng cách học hỏi miệt mài để đỗ đạt, để có địa vị trong xã hội. Vì thế, khi đạt được ước vọng thì hậu quả tất yếu là cơ thể bị suy yếu nặng nề: Mất ngủ thường xuyên, ăn không biết ngon, hệ thần kinh không ổn định thường lo âu, buồn chán và thường hay nóng giận một cách bất thường. Đã thế mà việc ăn uống lại khó khăn. Tôi không thể ăn chay được dù là hai ngày. Cơ thể thường hay đòi hỏi và thúc bách theo những nhu cầu của bản năng chứ không phải của sự sáng suốt lý trí...

Nhưng, một biến cố quan trọng đã đến, một bí quyết kỳ diệu đã làm thay đổi hoàn toàn con người và đời sống

của tôi. Đó là “Bí Quyết vận khí để trị lành mọi chứng bệnh”. Tôi đã áp dụng ngay. Kết quả thật vô cùng kỳ lạ là sau một thời gian ngắn, cơ thể tôi hoàn toàn thay đổi, mọi chứng bệnh đều biến mất, thần kinh ổn định, ăn ngon và ngủ ngon. Và chính nhờ BÍ QUYẾT này tôi đã ăn chay được dễ dàng.

Lợi ích của BÍ QUYẾT quá lớn lao, nên tôi rất muốn phổ biến cho mọi người. Ước mong mọi người đều được lợi ích qua quyển sách nhỏ này.

Tác giả

*

*

*

II- KHÍ TRỜI, NGUỒN NĂNG LƯỢNG ĐẶC BIỆT CÓ KHẢ NĂNG TRỊ BỆNH VÀ NUÔI SỐNG CON NGƯỜI

Càng lúc người ta càng khám phá được nhiều điều bí ẩn trong hư không, như là những công dụng kỳ diệu chứa đựng trong khí trời. Chúng ta đang sống trong bầu không khí bao quanh, sẵn sàng cung cấp miễn phí cho ta mọi thứ. Khí trời cho ta sự sống, khí trời còn cho ta khả năng trị lành được mọi chứng bệnh của cơ thể. Vậy mà chúng ta thường ít để ý đến. Chúng ta lại dành quá nhiều thời giờ nghĩ đến thức ăn, thức uống. Trong khi chính thức ăn, thức uống thường đem đến bệnh hoạn nếu chúng ta lạm dụng chúng. Chúng ta cũng chú ý nhiều đến các loại thuốc trị bệnh tốn kém, đắt giá lại thường có hậu quả xấu cho sức khỏe...

Người ta hết sức ngạc nhiên khi nhìn một con rùa kẹp trên cành cây hàng tuần lễ, không cho ăn uống gì mà vẫn sống. Người ta cũng lấy làm lạ khi quan sát một con ốc để trên dàn bếp khá lâu, không ăn uống mà vẫn sống và cơ thể lại trắng trẻo hơn...và còn nhiều loài vật khác

nữa như con hải cẩu có thể ngủ suốt mùa đông mà vẫn khỏe mạnh. Con trăn, con rắn nuôi trong chuồng, không cho ăn mà vẫn sống... Vậy thì chúng sống bằng cách gì? Cái gì đã nuôi sống chúng? Câu trả lời dứt khoát là khí trời đã nuôi sống chúng, chứ không phải thứ gì khác vì chỉ có khí trời bao quanh chúng chứ không có thứ gì khác.

Nhiều con vật có khả năng vận dụng khí trời để sống khỏe mạnh. Còn con người thì sao? Có khả năng này không? Trả lời: Con người có khả năng vận khí để trị bệnh và sống khỏe mạnh, không cần ăn và uống trong một thời hạn nhất định. Chúng tôi cũng đã chứng nghiệm bản thân trên 26 năm và cũng khẳng định là con người có khả năng vận khí để trị bệnh và để sống khỏe mạnh, sống lâu một cách khỏe mạnh. Chúng ta nên lưu ý là sống lâu trong bệnh hoạn và sống lâu trong khỏe mạnh là hai vấn đề hoàn toàn khác nhau. Vấn đề cần tìm hiểu tiếp theo là khí trời trong những điều kiện nào thì mới trị được bệnh và mới nuôi được cơ thể? Vấn đề này vô cùng quan trọng nên chúng tôi phải nói đến ngay.

Thức ăn, thức uống có thể bị ô nhiễm thì khí trời cũng có thể bị ô nhiễm. Khí trời bị ô nhiễm cũng độc như thức ăn, thức uống bị ô nhiễm vậy. Các nước công nghiệp có nhiều nhà máy quặng, khí trời thường bị ô nhiễm và đây cũng là nguyên nhân tạo ra nhiều loại bệnh tật cho con người. Muốn sử dụng khí trời để trị bệnh, để nuôi cơ thể

thì khí trời phải trong sạch, không bị ô nhiễm, không chứa quá nhiều ẩm độ.

1- KHÍ TRỜI PHẢI THẬT TRONG SẠCH

Thế nào là khí trời trong sạch? Khí trời trong sạch là khí trời chứa nhiều dưỡng khí hơn là thán khí và các chất khác. Muốn có khí trời trong sạch bạn nên ra bờ biển, lên vùng núi cao hoặc nơi có cây cối lúc có ánh sáng mặt trời. Những nơi có đông dân cư sinh sống, những nơi có nhiều xe cộ qua lại, những nơi có nhiều nhà máy, những nơi không có cây xanh đều là những nơi khí trời không được trong sạch. Khí trời không trong sạch, bị ô nhiễm vừa làm hại cho sự hô hấp thông thường vừa không giúp gì cho việc vận dụng để trị bệnh, nuôi cơ thể. Vì vậy, trước khi bạn áp dụng bí quyết vận khí này ở bất cứ nơi đâu, câu hỏi đầu tiên là khí trời có trong sạch không? Nếu bạn nhận ra mùi hôi hám trong khí trời thì bạn không bao giờ nên vận khí vì chẳng những không được lợi ích mà bạn còn cảm thấy uể-oải, khó chịu hơn. Mùi hôi hám là tập hợp những loại khí độc hại, không nên đưa vào cơ thể. Tốt nhất là bạn nên tránh xa bầu không khí bị ô nhiễm bằng các chất khí độc hại này hoặc phải cải thiện nó ngay để bảo toàn sức khỏe cho bạn và cho gia đình bạn. Vì nếu bạn và gia đình bạn tiếp tục sống trong bầu không khí ô nhiễm thì chắc chắn bạn sẽ cảm thấy uể-oải, mệt mỏi, buồn ngủ, ăn

không biết ngon, dần dần bạn sẽ bị viêm mũi, viêm phổi và nhiều chứng bệnh nguy hiểm khác.

Chúng ta thường quan tâm nhiều đến thức ăn, thức uống mà ít quan tâm đến bầu không khí ở quanh ta. Vì thế chúng ta thường dễ bệnh hoạn. Chúng ta có thể không ăn, không uống một thời gian khá dài, nhưng chúng ta lại không thể nào không thở được. Người nhịn thở dài nhất là vài ba phút. Con người nhịn ăn dài nhất có thể đến hằng tuần, hằng tháng...Nói rõ như thế để chúng ta nhận ra được sự quan trọng của khí trời trong sạch ở quanh ta. Vì thế, chúng tôi xin nhắc lại một lần nữa là: Phải có khí trời trong sạch rồi mới áp dụng bí quyết này.

2- KHÍ TRỜI PHẢI KHÔ RÁO, ÍT ẨM ĐỘ

Khí trời có thể trong sạch, nhưng chứa nhiều ẩm độ, nhiều hơi nước quá cũng không tốt. Buồng phổi của chúng ta không chịu được độ lạnh cao cũng như không thể chịu được ẩm độ, hơi nước quá nhiều. Vì thế, khí trời trong sạch, nhưng ẩm độ quá cao cũng không giúp cho việc vận khí đem lại kết quả mong muốn. Để đáp ứng hai điều kiện căn bản vừa nói là khí trời vừa trong sạch vừa khô ráo thì bạn không nên vận khí trong phòng chật hẹp, trong nhà kín đáo, trong vườn cây quá rậm rạp lại thiếu ánh nắng mặt trời, nhất là dưới các bóng cây vào ban đêm, lúc mà lá cây tiết ra thán khí và hút dưỡng khí.

Nếu bạn không có điều kiện ra bờ biển, lên núi cao

thì tốt nhất là bạn chọn chỗ thoáng khí nhất bên ngoài nhà như ngoài sân, trong vườn cây cò ánh sáng mặt trời lúc cây nhả ra nhiều dưỡng khí nhất. Ở những vùng khí hậu lạnh, nhà thường xây cất quá kín đáo lại phải dùng hệ thống sưởi du là điện hay chất đốt đều ảnh hưởng không tốt đến sự trong sạch và khô ráo của khí trời. Bạn nên lưu ý làm cho lượng khí trời vào nhà luôn luôn được đầy đủ thì bạn mới khỏe mạnh được.

Tóm lại, khí trời trong sạch và khô ráo là thân được để trị lành mọi chứng bệnh và cũng là điều kiện rất quan trọng cho sự sống của con người.

※

※ ※

III- VẬN KHÍ ĐỂ GIẢM CÂN BẰNG CÁCH NÀO?

Một hiện tượng phổ thông trên thế giới hiện nay là nhiều người bị bệnh mập phì, lượng mỡ càng lúc càng dày thêm. Những nước công nghiệp có mức sống càng cao chứng bệnh mập phì càng phát triển nhanh chóng. Căn bệnh này không làm cho con người chết ngay, nhưng

làm giảm tuổi thọ một cách đáng kể và làm cho người bệnh càng lúc càng giảm dần sức khỏe, đời sống khổ sở, nặng nề...Cuối cùng, đến một tuổi nào đó, biến chứng không tránh khỏi là huyết áp cao, tai biến mạch máu não, tiểu đường, tim phổi hoạt động khó khăn rồi trút hơi thở lìa đời!...

Muốn trị lành được chứng bệnh thời đại này, chúng ta phải biết nguyên nhân căn bản nào đã phát sinh ra một cách chắc chắn như thế. Từ đó chúng ta phải chặn đứng được nguyên nhân phát sinh bằng bí quyết vận khí. Ai cũng biết ở các nước nghèo, đời sống thiếu thốn, thường không phát sinh căn bệnh này. Bệnh mập phì chỉ phổ biến tại các nước thừa thãi vật chất, có mức sống dồi dào về vật chất, nhưng lại ít được trang bị về những nguyên tắc dinh dưỡng sao cho khỏe mạnh. Cứ đói thì ăn cho thật no, ăn bất cứ thức ăn ngon miệng nào. Cứ khát thì uống cho thật thỏa thích và uống bất cứ thức uống thích khẩu nào. Bên cạnh đó là thời tiết mát mẻ, dễ ngủ, cuộc sống lại ít vận động...Đó là những nguyên nhân phát sinh ra chứng bệnh mập phì. Cơ thể con người có những nhu cầu gần như không có giới hạn, giống như lòng ham muốn cũng không có bờ bến vậy.

Ăn uống nhiều thì bộ tiêu hóa dần dần nở to ra. Mà dạ dày càng lớn thì lượng thức ăn, thức uống càng lúc càng phải nhiều hơn thì mới đáp ứng được sự đòi hỏi vô bờ bến của nó. Ăn uống nhiều thì chất đạm, chất béo

hiều, cơ thể phải to phì ra để chứa, để dự trữ. Tạo ra một sự mất cân bằng, một tình trạng bất bình thường, tức là tình trạng bệnh hoạn càng lúc càng tăng thêm. Biết được nguyên nhân như thế rồi, chúng ta làm sao để chặn lại, làm sao để cơ thể trở lại bình thường, giảm được lượng mỡ dự trữ dư thừa, giảm cân để vẫn hồi tình trạng sức khỏe bình thường. Hiện nay y học đã cố gắng sử dụng một số loại thuốc để trị bệnh này, nhưng kết quả không khả quan vì trị không được, nguyên nhân sinh bệnh là thói quen ăn uống không bình thường. Một số bác sĩ cũng nghiên cứu đưa ra những loại thức ăn thay thế để trị liệu chứng bệnh này, nhưng kết quả cũng không đạt được như ý muốn và cũng không đẩy lùi được thói quen ăn uống không bình thường. Có người cũng khuyên nên nhịn ăn để trị bệnh mập phì, hoặc ăn kiêng theo phương pháp chỉ ăn gạo lứt với muối mè.

Có thể nói, nhiều sự cố gắng tìm cách đẩy lùi chứng bệnh thời đại có quá nhiều người mắc phải, nhưng căn bệnh vẫn còn đó và nhiều người vẫn còn chịu đau khổ mà chẳng biết phải làm sao! Riêng chúng tôi xin được đóng góp vào tiến trình đẩy lùi căn bệnh hiểm nghèo này bằng một phương pháp, một bí quyết không tốn kém, chỉ cần một chút nghị lực và một số thời gian cần thiết mà thôi. Đó là bí quyết vận dụng khi trời để trị bệnh. Vì sao bí quyết này có khả năng trị được bệnh? Chúng tôi xin được

giải thích một cách vắn tắt như sau: Như trên chúng tôi đã nói, căn bệnh mập phì phát sinh do thói quen ăn uống mà ra, nên muốn trị được thói quen này, tức là muốn đẩy lùi được căn bệnh thì phải triệt tiêu thói quen xấu này. Đã là thói quen là tập quán thì bạn không dùng thuốc để trị được mà bạn phải có phương cách để thay đổi thói quen, tập quán, giúp bạn thay đổi được cách ăn uống và giúp cho dạ dày bạn nhỏ lại, thay vì cứ tiếp tục nở to thêm. Làm được những điều này tức là bạn sẽ giảm cân ngay, căn bệnh của bạn sẽ lùi dần để cơ thể bạn trở lại bình thường.

1- VẬN KHÍ ĐỂ THAY ĐỔI THÓI QUEN, TẬP QUÁN.

Bắt bạn uống thuốc, bắt bạn nhịn ăn hoặc bắt bạn kiêng cử nhiều để cho cơ thể bạn giảm cân là những yêu cầu không thực tế vì bạn sẽ không bao giờ làm được. Do đó, chúng tôi không yêu cầu bạn nhịn ăn, không yêu cầu bạn uống thuốc này thuốc khác hoặc không yêu cầu phải ăn uống theo một chế độ đặc biệt ngay. Chúng tôi chỉ khuyên bạn mỗi ngày dành ra từ 30 đến 45 phút để áp dụng bài quyết vận khí. Tất nhiên nếu thời gian tăng thêm được thì càng tốt, căn bệnh của bạn càng bị đẩy lùi nhanh hơn. Mỗi lần bạn chỉ cần từ 10-15 phút và mỗi ngày 3 lần: Sáng trưa và chiều, trước các bữa ăn. Bạn nhớ là vận khí trước bữa ăn, không nên vận khí sau bữa ăn. Vì cơ thể bạn đang mập phì nặng nề nên bạn vận khí hơi khó khăn. Nhưng

bạn cứ tập dần, sau một thời gian ngắn bạn sẽ nhận được rất rõ kết quả là bạn có thể chế ngự dần được thói quen thèm ăn, thèm uống. Bạn sẽ thấy bạn ăn uống dễ dàng và đơn giản hơn trước mà cơ thể vẫn khỏe hơn trước. Từ đó bạn sẽ thích thú hơn trong việc vận khí hằng ngày. Bạn có biết vì sao nhờ vận khí mà bạn thay đổi dần được nhu cầu cần các chất bổ dưỡng qua thức ăn, thức uống không? Xin nói ngay cho bạn an tâm là chúng tôi có thể vận dụng khí trời để sống hằng tuần lễ không cần ăn, uống, nên việc bạn vận dụng khí trời để thay thế từng bước các loại thức ăn, thức uống của bạn là điều dễ dàng.

2- THAY ĐỔI PHƯƠNG CÁCH ĂN UỐNG.

Vận khí một thời gian, bạn đã chế ngự được phần nào thói quen ăn uống hằng ngày. Bây giờ bạn phải tiến thêm một bước nữa. Đó là bạn thay đổi phương cách ăn uống. Chúng tôi không khuyên bạn chỉ ăn gạo lứt với muối mè vì chắc chắn bạn sẽ rất khó áp dụng. Chúng tôi cũng không khuyên bạn chỉ ăn rau cải, trái cây, bỏ hẳn thịt cá, chất béo mà cơ thể bạn từ lâu đã quen dùng chúng. Nhưng chúng tôi chỉ khuyên bạn cần thay đổi ngay phương cách ăn uống theo phương thức giảm chất đạm và chất béo động vật, thay bằng chất đạm và chất béo thực vật. Ngoài ra, bạn nên dùng thêm các loại rau cải tươi hoặc nấu chín cùng với các loại trái cây có chất chua như chanh, xoài, cà chua v.v. Thức uống thì bạn nên uống

nước lọc, nước suối thiên nhiên, nước trà, cà-phê...giảm hoặc ngưng hẳn các loại thức uống nhiều chất bổ dưỡng và nhiều ga đi vì cơ thể của bạn đang thừa chất bổ dưỡng. Từng bước với sự kiên nhẫn hằng ngày của bạn, chắc chắn bạn sẽ sụt cân một cách khỏe mạnh, không hề có một triệu chứng xấu nào đâu.

3- GIẢM THỂ TÍCH CỦA DẠ DÀY

Bạn bị mập phì tức là thể tích của dạ dày bạn đang phình to quá mức bình thường. Nếu bạn không ngăn chặn thì dạ dày sẽ tiếp tục lớn thêm mà càng lớn thì lượng thức ăn, thức uống càng phải nhiều thêm. Kết quả là bệnh mập phì của bạn không sao ngăn chặn được. Vì vậy bạn phải làm giảm thể tích của dạ dày. Bạn sẽ không thể làm được điều này nếu bạn không biết bí quyết vận khí. Nhờ năng lượng của khí trời đưa vào cơ thể nên bạn thay đổi được phương cách ăn uống và giảm được thể tích của dạ dày. Muốn cho dạ dày bạn giảm thể tích thì lượng thức ăn, thức uống phải giảm dần. Nghĩa là bạn ăn vừa đủ no, uống vừa đủ khát. Bạn đừng ăn thêm như trước nữa. Trước đây, khi không biết cách vận khí, bạn rất khó dừng lại khi khẩu vị của bạn còn đang cần ăn uống thêm. Nhưng nay nhờ vận khí bạn sẽ chế ngự được tính xấu này. Bạn luôn luôn phải nhớ rằng bạn đang chữa trị một chứng bệnh nguy hiểm cho cuộc đời bạn, nên bạn phải cố gắng làm theo những gì chúng tôi hướng dẫn.

nhược thần kinh thường thao thức vì lo âu, vì buồn phiền, giận dữ hoặc vì những suy nghĩ viển vông...Người ta có thói quen dùng thuốc an thần để trị bệnh mất ngủ. Nhưng thuốc an thần lại không có lợi cho hệ thần kinh. Càng dùng nhiều thuốc thần kinh càng suy nhược thêm, trí nhớ bị ảnh hưởng, nên bất đắc dĩ lắm, người ta mới tạm trị mất ngủ bằng thuốc an thần.

Riêng chúng tôi, trước kia, thường xuyên bị mất ngủ do thần kinh suy nhược, đã từng dùng thuốc an thần để trị liệu vẫn không có kết quả. Thời gian bị mất ngủ kéo dài sức khỏe bị giảm sút nặng nề dù lúc đó tuổi còn đang độ thanh xuân. Ngoài việc dùng thuốc an thần thường xuyên chúng tôi còn dùng nhiều loại thuốc khác. Vậy mà suốt nhiều năm, chứng mất ngủ vẫn như cũ. Có lúc còn nặng hơn, làm cho cuộc sống vô cùng buồn thảm, mất hết ý nghĩa. Đến khi học được bí quyết vận khí để trị bệnh, bệnh mất ngủ tự nhiên biến mất cùng với nhiều chứng bệnh khác. Do đâu mà bí quyết vận khí trị lành được bệnh mất ngủ? Khi đọc đến phần cách vận khí, các động tác và các tư thế vận khí bạn sẽ thấy là bí quyết này đã điều hòa được hệ thần kinh của bạn nên bạn trị lành được chứng bệnh thần kinh suy nhược. Mà thần kinh đã hết suy nhược thì tất nhiên chứng bệnh mất ngủ phải biến mất.

1- VẤN ĐỀ ĂN UỐNG

Vận khí để điều hòa hệ thần kinh trị bệnh mất ngủ

bạn không phải làm như vận khí để trị bệnh mập phì. Mục đích vận khí bây giờ để điều hòa tiêu hóa, điều hòa hệ tuần hoàn và hệ thần kinh nên bạn cần quan tâm những điều có liên quan đến ăn uống, nghỉ ngơi, giải trí và tập thói quen đi ngủ đúng giờ..

Vấn đề ăn uống có ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe của chúng ta. Ăn uống, nếu biết đưa vào cơ thể những thức ăn, thức uống dễ tiêu hóa, không có chất độc hại thì ta sẽ khỏe mạnh, sẽ ngủ yên. Còn ngược lại ta đưa nhiều thức ăn khó tiêu, thức ăn có độc chất, thức uống không trong sạch hoặc có nhiều chất kích thích như rượu mạnh quá nhiều thì ta dễ bị bệnh hoạn, giấc ngủ sẽ không bình thường. Muốn có giấc ngủ bình thường, ít mộng mị ta nên ăn nhẹ vào buổi tối trước khi đi ngủ. Nhiều người có thói quen ăn quá no, quá nhiều chất khó tiêu vào buổi tối nên dễ bị mất ngủ do ăn uống. Trường hợp do ăn uống mà khó ngủ, ta chỉ cần ngồi dậy vận khí, đi lại một ít lâu, ta sẽ cảm thấy buồn ngủ vì lúc vận khí, các thức ăn, thức uống sẽ tiêu hóa được mau hơn.

2- VẤN ĐỀ NGHỈ NGƠI.

Làm việc quá sức hay không làm việc đều không có lợi cho sức khỏe và cũng ảnh hưởng đến giấc ngủ. Nhiều người vận dụng trí óc quá nhiều, suy nghĩ tìm tòi nghiên cứu làm thần kinh mệt mỏi cũng ảnh hưởng đến giấc ngủ. Tốt nhất là vừa làm việc bằng trí óc, vừa có vận

động chân tay và luôn luôn vừa phải, luôn luôn biết nghỉ ngơi. Mọi sự quá sức nào dù tinh-thần hay cơ thể đều có thể đưa đến bệnh hoạn mà bắt đầu có thể là ảnh hưởng đến giấc ngủ. Bí quyết vận khí giúp bạn ngủ được trong những trường hợp này. Nhưng bạn không nên tiếp tục thói quen làm việc quá sức để thần kinh bạn suy nhược. Lúc đó, sự chữa trị sẽ khó khăn và lâu dài, ảnh hưởng nhiều mặt trên cuộc sống, trên hạnh phúc của bạn. Biết làm việc là cần mà biết nghỉ ngơi cũng rất cần. Thỉnh thoảng bạn cũng phải thay đổi không khí, phải tập thư giãn cơ thể và giữ bình an cho tinh thần. Có như vậy bạn mới khỏe mạnh, sống lâu và mới không bị bệnh mất ngủ hành hạ mình.

3- VẤN ĐỀ GIẢI TRÍ.

Giải trí là tạo sự thư thái, sự yên ổn cho trí não chứ không phải là bất trí nào phải làm việc nhiều hơn. Nhiều người đã làm mệt trí lại tưởng là giải trí. Đánh cờ tướng, xem phim kinh dị, đọc sách ghê rợn, xem đánh võ đài, nói chuyện điện thoại quá lâu, làm việc nhiều bằng máy điện toán... mà gọi là giải trí là không đúng. Tất cả những việc này đều bất trí nào làm việc căng thẳng nhiều hơn, sao gọi là giải trí được. Giải trí đúng nghĩa là bạn xem sách, xem báo, xem truyền hình hoặc nghe radio, nghe nhạc nhẹ nhàng, vui thích, hoặc nghe kể chuyện vui, hài hước... Cũng có thể bạn đi dạo chơi trong vườn

ngắm cảnh đẹp, ngắm hoa tươi mà lòng cảm thấy nhẹ nhàng, thanh thản!...Giải trí đúng nghĩa thì không làm cho bạn mất ngủ. Còn giải trí theo thói quen, làm cho tâm trí căng thẳng thì thường đưa đến khó ngủ hoặc nhiều mộng mị trong giấc ngủ chập chờn. Trường hợp này bạn cũng có thể vận khí để được ngủ yên giấc. Nhưng cần nhớ là trước khi ngủ nên tránh những cảnh tượng, những tác động có hại cho tâm trí.

4- GIỮ BÌNH AN CHO TINH THẦN.

Trạng thái bình an cho tinh thần, không phải tự nhiên. Muốn được bình an để được an giấc, dễ ngủ chúng ta phải biết cách tạo ra sự bình an cho tinh thần của mình. Người có nhiều tham vọng rất khó được bình an. Người quá nhiều tự ái, tự cao cũng khó có sự bình an. Người có nhiều tình cảm lãng mạng cũng khó bình an. Và người có nhiều lỗi lầm, làm điều sai quấy cũng khó có sự bình an. Vì thế, muốn có sự bình an cho tinh thần bạn nên tự hỏi xem bạn đang là hạng người nào? Có phải bạn đang quá nhiều tham vọng không? Nếu có thì hãy tự chế, hãy tự hỏi lòng mình xem đến đâu thì mình mới thực sự có hạnh phúc? Triết lý Đông Phương có câu: "Tri túc thường lạc" (Biết đủ thì sẽ được vui sướng mãi). Bạn có biết và có áp dụng nguyên tắc này để được bình an chưa? Có phải bạn là người nhiều tự ái, tự cao không? Có phải hễ ai chê bạn một câu thì bạn sẽ mất ngủ không? Vậy thì

bạn đã quá coi trọng lời nói của người khác rồi, bạn đang quên bạn rồi! Hoặc có phải bạn là người có nhiều lầm lỗi không? Sự ăn năn, hối hận lúc nào cũng gây vò bạn phải không? Vậy thì bạn hãy duyệt lại hết các ý nghĩ và hành động tội lỗi rồi hẹn với lòng mình là sẽ tuyệt đối chữa bỏ, tuyệt đối không tái phạm nữa. Hoặc bạn đang lãng mạn, mơ mộng hão huyền thì bạn cũng nên sống thực tế hơn. Làm được như vậy thì tâm hồn bạn sẽ được bình an.

Trường hợp bạn vẫn không tìm được sự bình an, cứ trần trọc mãi không sao ngủ được thì bạn cũng cứ ngồi dậy mà vận khí. Sau một thời gian vận khí bạn sẽ có được sự bình an tạm thời để ngủ yên. Nhưng vận khí để trị bệnh mất ngủ chỉ là biện pháp cần thiết. Còn chính bạn điều hòa được vấn đề ăn uống, nghỉ ngơi, giải trí, tạo được sự bình an cho tâm hồn để có giấc ngủ tự nhiên mới thật sự có lợi cho bạn, mới làm cho bạn có cuộc sống hạnh phúc.

5- TẬP ĐI NGỦ ĐÚNG GIỜ.

Nếu có thể được bạn nên đi ngủ đúng giờ. Cứ đến giờ nhất định, bạn cố gắng thu xếp để đi ngủ, không nên rán làm việc quá trễ, hoặc do sự say mê nào đó mà không thể đi ngủ được đúng giờ. Tập cho cơ thể bạn thói quen ngủ đúng giờ, bạn sẽ dễ ngủ hơn là nay ngủ giờ này, mai giờ khác. Bạn lại càng không nên thức khuya, hoặc ngủ ít. Trung bình một ngày, chúng ta phải có ít nhất từ 6 đến 8 giờ ngủ ngon giấc thì sức khỏe mới được bảo toàn. Tóm lại,

vận khí rất hữu hiệu để trị lành bệnh mất ngủ dù do bất cứ nguyên nhân nào. Nhưng bạn cũng nên tạo được một số thói quen tốt, giúp cho giấc ngủ của bạn được tự nhiên.

*

* *

V- VẬN KHÍ ĐỂ ĂN NGON BẰNG CÁCH NÀO?

Ăn không ngon vì không đói hay ăn không ngon vì một chứng bệnh nào đó của bộ tiêu hóa hay của một lý do bất thường nào đó của cơ thể thì đơn giản. Không đói nên không ăn ngon thì lúc đói sẽ ăn ngon. Nếu bộ tiêu hóa bị đau nên ăn không ngon thì chữa bệnh nơi bộ tiêu hóa hoặc do một bất thường nào đó của cơ thể thì tìm cách chữa đúng là sẽ ăn ngon. Còn vận khí để ăn ngon là tập cho cơ thể dễ dãi trong sự ăn uống. Bị quyết vận khí giúp cho bộ tiêu hóa, cho hệ tuần hoàn đều khỏe mạnh nên ăn uống không đòi hỏi phải có thức ăn cầu kỳ, thức uống có chất lượng. Nếu trước kia trong bữa ăn không có thịt, ta ăn không ngon, trong bữa ăn không có ớt, không có hành, ta ăn không ngon thì bây giờ sau khi vận khí, cơ thể ta không đòi hỏi nữa. Có thịt hay không, có ớt hành hay không đều không còn quan trọng nữa. Nhờ đó, người biết cách vận

khí hay biết bí quyết vận khí sẽ rất dễ dàng trong việc ăn vài ngày chay hay ăn chay lâu dài. Vì sao mà bí quyết vận khí có thể thay đổi được tập quán ăn uống? Như chúng tôi đã nói trong phần trị bệnh mập phì? Chính vì cơ thể đã tiếp nhận được năng lượng và các chất bổ dưỡng trong khí trời trong sạch và khô ráo. Chính vì chúng ta đã giúp cho cơ thể một phương cách tồn tại hữu hiệu khác hơn các thói quen ăn uống thông thường. Vì vậy nên chúng tôi nói rằng: bạn đã làm thay đổi đời bạn bằng bí quyết vận khí để trị bệnh, để kéo dài tuổi thọ một cách khỏe mạnh, không bệnh hoạn ốm đau. Để đạt được mục đích ăn ngon như vừa nói trên, ngoài khí trời trong sạch, khô ráo, bạn còn phải vận khí có kèm theo các điều kiện sau đây:

1- VẬN KHÍ NHIỀU HƠN.

Nếu bạn muốn làm chủ cơ thể để ăn ngon, thức ăn gì cũng ngon thì bạn phải vận khí nhiều hơn. Thay vì vận khí ba lần như đã nói ở các phần trên, bạn phải vận khí gấp đôi tức là 6 lần. Ba lần trùng với ba bữa ăn: Sáng, trưa, chiều và ba lần xen giữa các bữa ăn này. Nhờ vận khí nhiều lần như vậy nên bạn sẽ ít đói hơn nhưng lại ăn ngon hơn, nhu cầu ăn uống sẽ giảm hơn bình thường. Dần dần bạn sẽ có khả năng thay thức ăn, thức uống bằng năng lượng và chất bổ dưỡng của khí trời từ 3 đến 7 ngày một cách dễ dàng. Khi nào bạn tiến đến khả năng này, bạn mới nhận ra thêm được sự kỳ diệu của khí trời, sự kỳ diệu

của bí quyết vận dụng khí trời vào cơ thể con người. Vấn đề này chúng tôi sẽ nói đến trong quyển sách thứ 2.

2- PHẢI SẮP XẾP THỜI GIAN ĐỂ THỰC HIỆN BÍ QUYẾT.

Trong thời gian 3 hay 7 ngày thực hành bí quyết nếu bạn sắp xếp được để không vướng bận công việc làm ăn, để hoàn toàn nghỉ ngơi thì lợi ích sẽ càng lớn hơn. Nếu bạn có được 3 ngày hay 7 ngày sống ở bờ biển hay trên vùng núi cao hoặc ở một nơi không khí thật trong lành khô ráo lại yên tĩnh không có tiếng động để vận khí, bạn sẽ có một thời gian rất có ý nghĩa cho cuộc sống của bạn. Trong thời gian ngắn này, bạn nên hạn chế tiếp xúc, hạn chế nói chuyện, tránh hết mọi phiền muộn lo âu, nhất là tránh những cơn giận làm tổn hại thần kinh. Kinh Phật dạy: “Một cơn sân hận đốt cháy cả rừng công đức”. Muốn được khỏe mạnh, sống lâu, muốn được thư thái tinh thần, bạn phải tránh những cơn sân hận, những bức mình không cần thiết. Lúc nào bạn cũng bằng lòng với mình, bằng lòng với hoàn cảnh của mình, bạn sẽ vận khí một cách tốt nhất, kết quả cao nhất.

3- NĂNG LƯỢNG KHÍ TRỜI THAY THẾ ĐƯỢC THỨC ĂN, THỨC UỐNG.

Nhiều người không tin năng lượng khí trời có thể thay thế được thức ăn, thức uống trong một thời gian nhất định.

Sở dĩ người ta không tin vì người ta chưa thực nghiệm được bản thân. Riêng chúng tôi, đã nhiều lần thực nghiệm, nên tin tưởng rất vững chắc là khí trời có thể nuôi sống cơ thể con người đến một giới hạn nào đó. Để chứng nghiệm được khả năng này của khí trời, người vận khí phải có nhiều ý chí nghị lực hơn, phải được sự hướng dẫn tường tận, chu đáo hơn. Vận khí để trị bệnh mập phì, để trị bệnh mất ngủ thì đơn giản hơn nên bất cứ ai cũng có thể thực nghiệm được khi nắm vững cách vận khí. Chỉ cần vận khí đúng cách đủ số lần và thời gian cần thiết, kết quả sẽ đạt được nhanh chóng, không có một phản ứng xấu nào. Nhưng khi nào chúng ta chứng nghiệm được sự kỳ diệu của khí trời, chúng ta mới thấy hết được sự ích lợi của khí trời cho sự sống của con người và muôn loài vạn vật. Khí trời không phải chỉ để trị bệnh, để thay thế thức ăn, thức uống mà khí trời còn điều hòa được toàn bộ hệ thần kinh của con người nữa.

*

* *

VI- VẬN KHÍ ĐỂ ỔN ĐỊNH THẦN KINH BẰNG CÁCH NÀO?

Ổn định thần kinh tức là điều hòa hệ thần kinh giúp

cho cơ thể luôn luôn khỏe mạnh để kéo dài tuổi thọ trong tình trạng sức khỏe dồi dào. Thần kinh của chúng ta được ổn định thì không có chứng bệnh nào có thể phát sinh được. Chẳng những áp dụng bí quyết vận khí, ta trị được nhiều chứng bệnh của cơ thể con người mà còn ngăn ngừa được bệnh tật nữa. Mà một cơ thể luôn luôn khỏe mạnh thì còn gì quý hơn? Để đạt được mục đích cao nhất này, bạn cần phải vận khí có kèm theo một số điều kiện cao hơn. Bạn cần nhớ là dù vận khí để đạt mục đích nào: trị bệnh hay điều hòa, ổn định hệ thần kinh, bạn vẫn phải:

- Có khí trời trong sạch, khô ráo.
- Vận khí thật đúng cách.
- Vận khí đủ số lần cần thiết.
- Giảm bớt tiếp xúc, nói chuyện, tránh giận hờn.v.v..

Ngoài ra, để ổn định thần kinh và kéo dài tuổi thọ, bạn còn phải: có niềm tin, tiết dục, sống nơi yên tĩnh.v.v..

1- NIỀM TIN

Niềm tin ở đây là sự tin tưởng vào năng lực của cơ thể và tin tưởng vào sự kỳ diệu của khí trời đối với cơ thể. Cơ thể tức là bộ máy hết sức tinh vi của tạo hóa cho ta. Bộ máy này có khả năng tiêu hóa các loại thức ăn, thức uống để lớn lên, để phát triển, đồng thời cũng có khả năng chất lọc được những năng lượng, những chất bổ dưỡng của khí trời để tồn tại trong một thời hạn nhất

định. Niềm tin này sẽ tăng lên mạnh mẽ khi ta thử nghiệm bản thân. Điều kỳ diệu này sẽ nhận ra được càng lúc càng khi ta áp dụng bí quyết có sự hướng dẫn chu đáo một lần mà thôi.

2- TIẾT DỤC:

Tiết dục được hiểu bằng cả hai ý nghĩa. Một phải giảm bớt lòng ham muốn. Hai là phải hạn chế nhu cầu sinh lý nam nữ. Vì sao phải giảm bớt lòng ham muốn? Vì ham muốn nhiều khó đạt được mà không đạt được thì sinh ra thất vọng, buồn phiền làm hao tổn năng lượng của cơ thể. Còn nhu cầu sinh lý nam nữ cũng vậy. Nếu bạn lạm dụng loại nhu cầu này bạn sẽ tiêu hao rất nhiều chất tinh túy của cơ thể bạn. Bạn cần nhớ là một cơ thể tinh thần nếu không sử dụng sẽ biến thành khí và khí biến thành thần làm cho con người luôn luôn khỏe mạnh sống lâu. Ngược lại, sự cạn kiệt tinh khí thần sẽ đưa đến nhiều bệnh tật cho cơ thể và từ đó tuổi thọ sẽ giảm.

3.- SỐNG NƠI YÊN TĨNH:

Thông thường người ta thích sống chỗ đông người cho đỡ buồn tẻ, rất ít người chịu sống chỗ vắng vẻ, yên tĩnh, ít tiếng động. Người vận khí lại không thích sống chỗ đông người vì không khí dễ bị ô nhiễm, không trong sạch. Mà không khí ô nhiễm thì vận khí không có lợi, quả lại còn có hại cho sức khỏe. Chỗ yên tĩnh ít tiếng

động, ít người vừa giúp cho khí trời trong lành, vừa giúp cho thần kinh ít bị tác động, nên luôn luôn được ổn định. Thần kinh ổn định giúp cho trí não sang suốt. Thần kinh đã được nuôi dưỡng bằng ngoại cảnh thích hợp lại được vận khí để điều hòa thì nhất định phải ổn định. Thần kinh ổn định trong một cơ thể tráng kiện, khỏe mạnh là điều quý báu nhất của cuộc sống con người.

*

* *

VII- VẬN KHÍ ĐỂ TRỊ BỆNH KINH NIÊN BẰNG CÁCH NÀO ?

Ngoài bệnh mập phì, mất ngủ, thần kinh suy nhược, phương pháp Tiên Thiên Khí Công còn có thể trị được nhiều bệnh kinh niên, bất trị khác. Những bệnh kinh niên thường mắc phải như suyễn, loét dạ dày, đau gan, cao mỡ, cao máu, suy thận, tiểu đường, các loại ung thư ở thời kỳ đầu... đều có thể trị được bằng Bí Quyết Vận Khí.

Các bệnh này thường phát sinh do những sai lầm trong đời sống hằng ngày, từ thức ăn, thức uống, đến các

mất quân bình khác trong cách sinh hoạt về mặt thể chất và tinh thần, được chất chứa lâu ngày nên trở thành kinh niên, khó trị. Đa số những người mắc các chứng bệnh này phải gánh chịu đau đớn lâu dài và cuối cùng phải đem theo vào lòng đất lạnh. Thuốc uống và thuốc chích các loại đa phần đều chỉ có khả năng ngăn chặn nhất thời, chứ không chữa lành được căn bệnh. Hễ còn thuốc thì còn dễ chịu, hết thuốc thì cơn bệnh lại tái phát. Hiện chưa có thuốc trị lành được bệnh tiểu đường, bệnh cao huyết áp, cao mỡ, và nhất là các loại ung thư. Đó là chưa nói đến bệnh AIDS cũng giết chết rất nhiều người khắp nơi trên thế giới. Một phần nhân loại đã và đang khổ đau vì các chứng bệnh hiểm nghèo này.!

Trên nguyên tắc, cơ thể con người, cũng như cơ thể của mọi loài sinh vật khác, đều có khả năng tự điều chỉnh để thích ứng với môi trường, với hoàn cảnh, và tự hóa giải những mất quân bình nội tại cũng như ngoại lai để sinh tồn. Và chủ điểm của Khí Công là giúp điều chỉnh sự mất quân bình để tái tạo sự cân bằng về âm dương, về kinh lạc, về huyết đạo trong cơ thể, nên có thể chữa được các loại bệnh kinh niên. Nhưng người bệnh phải có ý chí, nghị lực. Ý chí, nghị lực cùng với sự kiên nhẫn, thường xuyên trong tập luyện, thay đổi hẳn nếp sống, kiêng cử những điều cần thiết, nhất là trong vài tháng đầu khi chưa thành thói quen, để giúp cho cơ thể sớm phục hồi và chế ngự được bệnh.

Tùy theo loại bệnh mà sự vận dụng khí trời cũng áp dụng những kiêng cử khác nhau. Nhưng ít nhất người bệnh cần phải tuân thủ những điều cần biết sau đây, thì bệnh mới bị đẩy lùi nhanh được. Còn ngược lại, nếu bệnh nhân cứ sống như cách cũ, cứ làm những điều gây xáo trộn thân tâm, thì bất cứ phương pháp nào cũng thành vô hiệu mà thôi.

1- VẤN ĐỀ ĂN UỐNG.

Để có thể thay đổi được thói quen ăn uống cũ, người bệnh cần phải Nhập Thất (nhịn ăn nhịn uống từ 3 đến 7 ngày). Phải thay đổi ngay vấn đề ăn uống để có một cách ăn uống phù hợp. Có thể Nhập Thất một lần hoặc nhiều lần tùy theo trường hợp. Việc Nhập Thất sẽ thực hiện được dễ dàng nếu chịu khó vận khí đầy đủ và có sự trợ lực của người có kinh nghiệm. Nhiều người tỏ ra e ngại khi nghe đến Nhập Thất (nhịn ăn nhịn uống trong vài ngày), làm sao chịu nổi? Đúng vậy, nếu không có phương pháp thì nhịn ăn uống trong một ngày cũng đã khó thực hiện. Nhưng khi biết phương pháp Khí Công, thường xuyên vận dụng khí trời thay thế cho thức ăn, thức uống thì vài ba ngày hay một tuần Nhập Thất sẽ không còn khó khăn. Chỉ cần tập đúng cách, tập đủ mỗi ngày 3 lần, mỗi lần chừng 15 phút, chúng ta sẽ nhận ra ngay nhu cầu ăn uống không còn thúc bách như trước nữa. Chúng tôi nói rõ về nhập thất trong quyển sau. Và, khi cơ thể không còn bị thúc bách về ăn uống, ta sẽ dễ dàng thay

đổi thức ăn, thức uống cho phù hợp với việc chữa trị căn bệnh của mình. Ví dụ giảm bớt chất bổ dưỡng, chất đạm, chất béo, chất đường đối với bệnh mập phì, cao máu, cao mỡ, tiểu đường, đau gan v.v...

Ăn uống là nguyên nhân chính dẫn đến bệnh hoạn, khi ta lạm dụng các chất bổ dưỡng, khi ta không biết cách ăn uống có lợi cho sức khỏe, không chứa đựng những mầm mống sinh bệnh. Vì thế, muốn trị bệnh việc đầu tiên là phải thay đổi cách ăn uống.

2- SỬA ĐỔI CÁC THÓI QUEN CÓ HẠI.

Ngoài việc ăn uống, còn nhiều thói quen có hại khác cũng cần được giảm thiểu hoặc bỏ hẳn. Ví dụ thói quen uống rượu, hút thuốc lá, làm việc quá sức, thiếu ngủ, tinh thần thường xuyên căng thẳng, cảm xúc quá nhiều v.v.. Ai cũng biết thuốc lá có hại cho sức khỏe mà vẫn hút. Ai cũng biết uống rượu nhiều không tốt cho sức khỏe mà không bỏ được. Hoặc ai cũng biết giận hờn, bực tức, thù hằn ... làm hại thần kinh, dẫn đến đau dạ dày và các tạng phủ khác, vậy mà không sửa đổi được. Muốn trị lành bệnh tật thì phải sửa đổi mà thôi. Chứ dùng thuốc, dù là thuốc tiên thuốc thánh, cũng chỉ có hiệu quả nhất thời, và sau đó bệnh sẽ trở lại.

3- GIẢM HOẶC BỎ HẸN CÁC LOẠI TIỆN NGHI CÓ HẠI.

Đời sống càng lúc càng được trang bị các loại tiện

nghe. Người mạnh nếu không biết sử dụng chung đúng cách cũng sinh bệnh. Còn người bệnh, nếu cứ tiếp tục sử dụng thì bệnh khó trị lành. Ví dụ người bị bệnh cao huyết áp mà cứ nghe nhạc hay xem phim kích động, người bị loét dạ dày mà cứ nói và nghe điện thoại cả ngày, hoặc người bị bệnh tuyến giáp trạng mà cứ ngồi suốt ngày trước máy điện toán.v.v..

Truyền hình, điện thoại, máy điện toán cần được hạn chế đến mức tối thiểu đối với những người bị bệnh kinh niên. Ta có thể thay thế các tiện nghi ấy bằng các loại thú vui khác có lợi cho việc trị bệnh hơn. Ví dụ, thay vì ngồi xem truyền hình cả ngày, ta đọc sách, đi dạo trong công viên, ngắm cảnh đẹp, đi bộ, tập thể dục, đạp xe đạp dạo phố lúc mát trời v.v..

4- NUÔI DƯỠNG MỘT TINH THẦN LẠC QUAN.

Người bị bệnh kinh niên cần phải nuôi dưỡng tinh thần lạc quan, yêu đời thì việc chữa bệnh mới mau lành. Niềm tin rất cần. Sự lạc quan cũng rất cần. Người ta kể rằng có một số người bị bệnh kinh niên, bất trị đã lành hẳn bệnh sau một chuyến du lịch bình bông bằng tàu trên mặt biển. Nhờ không lo lắng, nhớ biết chấp nhận mọi tình huống một cách bằng lòng, cùng với sự hít thở khí trời trong lành trên mặt biển, họ đã lành hẳn các loại bệnh hiểm nghèo. Yếu tố tinh thần rất cần để chữa các chứng bệnh kinh niên.

Ngược lại, mọi phương thuốc, mọi cách thức luyện tập đều sẽ thành vô hiệu, hoặc kém tác dụng, nếu người bệnh cứ tự kỷ ám thị, cứ bi quan, mất hết niềm tin nơi cuộc sống.

Vì thế, việc nuôi dưỡng một tinh thần lạc quan là vô cùng cần thiết. ít nhất, trong suốt thời gian áp dụng Bí quyết vận khí để trị bệnh.

5- TÌM MỘT MÔI TRƯỜNG SỐNG THẬT TỐT.

Môi trường sống tốt nhất đối với người vận dụng khí trời để trị bệnh là nơi không khí trong lành, không chứa nhiều ẩm độ, không quá lạnh. Bờ biển, đồi núi là nơi lý tưởng để chữa trị các bệnh kinh niên bằng cách vận dụng khí trời.

Nếu có điều kiện, người bệnh nên thay đổi ngay chỗ ở để có một môi trường tốt nhất. Bờ biển, đồi núi, hoặc nhà có vườn cây bao quanh, nhưng cần phải ít tiếng động. Không khí trong sạch, khô ráo, yên tĩnh sẽ giúp cho người trị bệnh bằng vận khí đạt được hiệu quả cao nhất. Không nên tiếp tục sống ở một nơi không khí vừa ô nhiễm vừa ồn ào vì chẳng những chính ta không trị được bệnh, mà những người khác trong gia đình sớm muộn cũng sẽ bị bệnh kinh niên như mình.

6- CẦN NGỦ TRONG BÓNG TỐI.

Nhiều người có thói quen ngủ trong ánh sáng đèn

điện. Có người cũng bật đèn ngủ suốt đêm. Ánh sáng dù nhiều dù ít cũng sẽ làm cho thần kinh làm việc nhiều ngay khi đang ngủ. Vì thế ta nên ngủ trong bóng tối, tức là nên tắt hết các đèn trong phòng ngủ. Bóng tối giúp cho thần kinh nghỉ ngơi tốt hơn. Mà thần kinh được yên nghỉ thì sức khoẻ thể chất mới hồi phục được. Nhờ đó, việc đẩy lùi bệnh kinh niên mới có kết quả tốt và nhanh chóng.

7.- ÁP DỤNG BÍ QUYẾT VẬN KHÍ.

Để có thể trị lành sớm các loại bệnh kinh niên, ngoài các điều đã nói ở trên, người bệnh còn phải áp dụng Bí quyết vận khí đúng cách, thường xuyên và cần phải thực hành an định tâm (phần này được nói đến trong quyển sách số 2).

Tập đúng cách thì năng lượng khí trời mới đả thông được các huyết đạo. Tập thường xuyên thì cơ thể mới có khả năng chống lại bệnh. Tập thường xuyên là tập hằng ngày không cho gián đoạn, và còn phải tập nhiều lần, tức sáng, trưa, chiều. Mỗi ngày tập 3 lần, mỗi lần từ 15 đến 20 phút. Và mỗi tối trước khi đi ngủ cần phải tập an định tâm. Ngoài ra, người bệnh cũng nên Nhập Thất mỗi tháng hoặc mỗi 3 tháng một lần; mỗi lần từ 3 đến 7 ngày. Luyện tập như thế nhất định tất bệnh của cơ thể và cả của tinh thần phải bị đẩy lùi.

Tóm lại, Bí quyết vận khí để trị bệnh, có thể chữa lành được nhiều bệnh kinh niên, cả ở bình diện cơ thể lẫn

tinh thần, nhưng phải tuân thủ một số điều cần thiết như đã nêu trên. Người bệnh cần phải thay đổi hẳn thói quen ăn uống cũ cho đến những thay đổi về tinh thần, những nhận thức về cuộc sống, cần phải lạc quan tin tưởng mình sẽ khỏi bệnh, và nhất là cần phải có một môi trường thật tốt, yên tĩnh để vận khí hằng ngày. Khi trời bảy giờ sẽ là thần dược để chữa trị bệnh kinh niên chứ không phải các loại thuốc uống và thuốc chích nữa

*

* *

VIII- CÁCH VẬN KHÍ NGUYÊN TẮC CĂN BẢN.

Sau khi chúng ta hiểu các công năng của BÍ QUYẾT VẬN KHÍ, chúng ta bước sang phần CÁCH VẬN KHÍ NGUYÊN TẮC CĂN BẢN của BÍ QUYẾT. Bạn cần đọc thật kỹ để áp dụng cho thật đúng thì kết quả mới khả quan.

A.- CÁCH VẬN KHÍ – NGUYÊN TẮC CĂN BẢN

Bí quyết vận khí, tức là dùng phần bụng, chỗ丹田, dưới rún độ 3 cm, để trụ khí, (chớ không phải dùng bằng bộ máy hô hấp), để giữ năng lượng và các chất dưỡng của khí trời. Bí quyết vận khí này sử dụng bụng nhiều hơn phổi, nên cũng gọi là phương pháp thở bụng. Nguyên tắc căn bản của Bí quyết vận khí là bạn phải t

vào thật dài hơi, đưa nhiều khí trời trong sạch, khô ráo vào cơ thể, giữ lại một thời gian cần thiết trước khi thở ra thật sạch. Không khí hít vào mới chứa năng lượng và chất bổ dưỡng cần thiết cho cơ thể. Còn cột khí thở ra, sau một lúc ở trong cơ thể, chỉ chứa đựng những chất dư thừa, chất độc do cơ thể thải ra, nên ta phải thở ra cho thật sạch, thật hết. Thời gian bạn giữ cột khí trời trong cơ thể, bạn nhớ phải đóng kín các “cửa” để lượng khí trời không có ngõ thoát ra. Tức là bạn ngậm miệng lại, nín thở, nhiếp hậu môn thật kín và phình bụng ra cho vùng đơn điền của bạn tiếp nhận năng lượng. Vùng đơn điền là vùng đất quan trọng giúp bạn tồn tại trong bụng mẹ suốt trên 9 tháng. Thời gian này bạn sống bằng tinh huyết của người mẹ qua vùng rún của bạn. Vì vậy, muốn tiếp nhận được năng lượng và chất bổ dưỡng của khí trời, bạn cũng phải nhờ đến vùng rún. Đây là nguyên tắc căn bản mà bạn phải lưu tâm đặc biệt.

Và mỗi một hơi thở được chia làm 3 giai đoạn: giai đoạn hít vào, giai đoạn giữ lại và giai đoạn thở ra. Hai giai đoạn hít vào và thở ra thời gian tương đương nhau. Giai đoạn giữ lại lâu nhất.

B- CÁC ĐỘNG TÁC VẬN KHÍ.

Phương pháp vận khí hay bí quyết vận khí giữ lại năng lượng, chất bổ dưỡng để trị lành các loại bệnh và điều hòa hệ thần kinh đều phải thực hiện bằng ba loại động tác:

- 1- TĨNH
- 2- ĐỘNG
- 3- HOÀN NGUYÊN

Mỗi động tác có tác dụng và ích lợi riêng, nên bạn phải sử dụng cả ba loại động tác trong một lần vận khí.

1. TĨNH:

Tĩnh là giai đoạn đầu tiên của tiến trình vận khí. Động tác tĩnh được thực hiện ở cả ba tư thế: Đứng, ngồi và nằm. Động tác tĩnh, bạn hít vào thật đầy bụng, chứ không để ý đến phổi, phình bụng ra theo hơi thở hít vào, đưa khí xuống rún, đơn điền, nín lại, nhiếp hậu môn lại, ngậm miệng lại, hơi nén thật nhẹ cột khí xuống một chút (không nên nén mạnh sẽ ảnh hưởng đến bộ phận khác). Đầu cúi xuống tối đa ở tư thế đứng và ngồi còn tư thế nằm thì chuyển cột khí từ đơn điền lên đầu và ngược lại. Giữ nguyên tư thế này, nhưng bạn chuyển cột khí ở đơn điền lên đầu ra đến trán, chỗ giữa hai chân mày. Hoặc lên đỉnh đầu, chỗ huyệt bách hội. Khi nào thấy hết chịu được thì chuyển cột khí trở lại đơn điền, ngẩng đầu lên, thở ra bằng miệng cho thật sạch. Làm như vậy từ 5 đến 10 hơi thở. Sau đó, bạn chuyển sang động tác Động.

2. ĐỘNG:

Động là giai đoạn chuyển vận khí đi khắp châu thân giúp cho huyết mạch lưu thông dễ dàng, giúp điều hòa hệ

thần kinh. Động tác này cũng hít vào thật đầy bụng bằng mũi, phình bụng ra, giữ khí ở đờn điền, nén nhẹ xuống, nhiếp hậu môn lại, đầu cúi xuống và ngẩng lên liên tục ở tư thế đứng và ngồi. Còn tư thế nằm thì chỉ cần chuyển vận khí từ đờn điền quanh phân bụng và trả về đờn điền mà thôi. Cần nhớ là khi đầu bạn cúi xuống thì cột khí ở trên đỉnh đầu hoặc trán. Còn khi đầu bạn ngẩng lên thì cột khí trả về đờn điền. Động tác này cũng làm từ 5 đến 10 lần. Sau đó bạn chuyển sang giai đoạn HOÀN NGUYÊN.

3. HOÀN NGUYÊN:

Hoàn nguyên tức là trở lại trạng thái bình thường, giữ lại sự quân bình cho cơ thể. Động tác này cũng hít vào bằng mũi thật đầy bụng, phình bụng, đưa cột khí xuống đờn điền, nén nhẹ xuống, nhiếp hậu môn lại, cúi xuống, đưa cột khí lên đỉnh đầu hoặc trán. Ngẩng đầu lên, trả cột khí về đờn điền, thở ra bằng miệng cho thật sạch.

Động tác này cũng làm từ 5 đến 10 lần.

Như vậy, mỗi lần vận khí bạn chỉ cần từ 15 đến 30 hơi thở, thời gian mất từ 15 đến 45 phút mà thôi. Mỗi ngày 3 lần vận khí như thế không mất bao nhiêu thời gian mà lợi ích rất to lớn. Bạn sẽ cảm thấy việc ăn uống không còn thúc bách bạn, nên bạn có thể thay đổi dễ dàng cách thức ăn uống, ăn vừa đủ, uống vừa đủ để dạ dày của bạn giảm dần thể tích mà sức khỏe lại tăng lên. Bạn sẽ chống lại hữu hiệu bệnh mập phì, ngăn ngừa từ đầu chứng

bệnh thời đại này. Bạn cũng dễ dàng trị lành được bệnh mất ngủ, dễ dàng trong việc ăn uống để có thể có cuộc sống đơn giản, ít tốn kém, kéo dài được tuổi thọ.

C- CÁC TƯ THẾ VẬN KHÍ:

Bí quyết vận khí đòi hỏi bạn phải vận dụng cả ba động tác: TĨNH, ĐỘNG, HOÀN NGUYÊN, đồng thời phải áp dụng cả ba tư thế: ĐỨNG, NGỒI VÀ NẪM.

1. TƯ THẾ ĐỨNG:

Tư thế ĐỨNG, vận động được toàn thân, nên là tư thế tốt nhất. Bạn đứng thẳng người, hai chân dang rộng ngang tầm vai cho thân được vững chắc. Hai tay đưa lên hít vào bụng, đưa xuống đơn điền, nín nhẹ xuống. Sau đó, cúi đầu xuống thật sát, đưa cột khí lên đỉnh đầu hoặ trán. Hai tay đưa về phía sau. Bạn áp dụng tư thế này cho cả ba động tác: TĨNH, ĐỘNG, HOÀN NGUYÊN. Tư thế này bạn nên thực hiện vào buổi sáng lúc có mặt trời mọc. Vì bạn đứng một chỗ để vận khí lâu, nên khi xong bạn nên đi lại, vừa vận khí vừa tập trung vào việc vận khí, đừng nghĩ ngợi gì khác, chỉ chú tâm vào việc vận khí mà thôi.

2. TƯ THẾ NGỒI:

Bạn có thể ngồi trên ghế hoặc ngồi trên mặt phẳng cũng được. Nếu ngồi trên ghế, hai chân buông thả tự do, hai tay xuôi theo thân người. Còn ngồi trên mặt phẳng

bày trên. Bạn thích tư thế nào thì sử dụng tư thế đó nhiều. Có điều là tư thế nào cũng phải nhớ các nguyên tắc quan trọng:

1. Phải vận khí đủ các động tác: Tĩnh, Động và Hoàn Nguyên, không được bỏ qua một động tác nào.

2. Vận dụng vùng đan điền cho thật đúng để tiếp nhận năng lượng và các chất bổ dưỡng.

3. Thở bụng chớ không thở phổi, nên chỉ chú ý ở bụng và tập vận động vùng bụng cho quen.

4. Hít vào càng dài hơi càng tốt, giữ lại trong bụng và trong cơ thể càng lâu càng tốt.

5. Phải vận dụng cột khí thở vào sao cho toàn thân đều tiếp nhận được năng lượng của khí trời.

6. Phải giữ sự bình an trong tâm hồn. Khi vận khí cố gắng để cho tâm trí thanh thản, đừng nghĩ ngợi việc gì khác, chỉ chú tâm vào cột khí chuyển vận trong cơ thể mà thôi. Đó là những vấn đề, những nguyên tắc, những điều kiện để bạn đạt được kết quả mong muốn.

*

*

*

IX- CÔNG NĂNG KỲ DIỆU CỦA KHÍ TRỜI.

Bí quyết vận khí để trị bệnh, điều hòa hệ thần kinh là phương pháp sử dụng công năng kỳ diệu của khí trời vào cơ thể con người. Nhưng do đâu mà chúng ta có thể nói khí trời có công năng kỳ diệu?

Trả lời câu hỏi này để xác định sự hữu ích của khí trời đối với sức khỏe và sự sống con người. Trả lời câu hỏi này cũng để khẳng định vững chắc hiệu quả tất yếu của bí quyết vận khí. Như đã nói ở phần trước, vì sự phát hiện nhiều loài vật có thể sống được bằng khí trời khá lâu, nên nhiều người đã nghiên cứu và thực nghiệm việc sử dụng khí trời để duy trì sự sống và trị nhiều chứng bệnh. Có lẽ có nhiều người đã thực nghiệm được khả năng toàn diện của khí trời quanh ta.

Từ sự thực nghiệm nơi bản thân của chúng tôi nên chúng tôi mới mạnh dạn khẳng định sự kỳ diệu của khí trời. Khí trời có công năng rất toàn diện. Nếu chúng ta biết cách sử dụng công năng này, cơ thể chúng ta sẽ luôn luôn khỏe mạnh và có thể thoát ra được sự lệ thuộc về ăn uống. Con người khi đã bảo toàn được sức khỏe lại làm chủ được vấn đề ăn uống sẽ hạnh phúc biết bao! Sự kỳ diệu của khí trời không sao kể xiết. Càng tìm hiểu càng khám phá được thêm những điều kỳ diệu mới. Điều chắc

chấn mà bạn không sao chối cãi được là nếu thiếu khí trời bạn sẽ không thể sống được, nếu thiếu khí trời trong sạch, khô ráo mọi chứng bệnh của cơ thể bạn sẽ phát sinh và không thể nào chế ngự được.

Vì vậy, khi cơ thể bạn có bất cứ một sự khó chịu nào, bất cứ một thứ bệnh tật nào, chứ không riêng bệnh mậ phổi mất ngủ...bạn hãy nghĩ ngay đến khí trời, đến ngay với khí trời để trị liệu. Dần dần bạn sẽ có thói quen rất tốt, một thứ thói quen có nhiều lợi ích lại không mất tiền. Đó là luôn luôn sử dụng khí trời cho đời sống hàng ngày. Lúc đó, khí trời sẽ là thần dược, sẽ là người bạn thân thiết và đồng thời cũng là thần hộ mệnh cho bạn. Thói quen này đối với chúng tôi đã trở thành một thứ nhu cầu không thể thiếu. Có thể nói, khí trời trong sạch, khô ráo cần thiết cho chúng tôi hơn cả thức ăn và thức uống. Tất nhiên là hơn cả thuốc men rất nhiều lần. Chúng tôi gần như không dùng thuốc từ rất nhiều năm qua. Chúng tôi ước mong bạn cũng tập thói quen này và làm cho trở thành nhu cầu cần thiết. Dần dần thuốc trị bệnh các loại sẽ không còn cần thiết đối với bạn nữa.

Tóm tắt, nếu bạn biết sử dụng khí trời, tức là bạn biết bí quyết:

1. Để chống lại một cách hữu hiệu, không tốn kém bệnh mậ phổi và các bệnh thông thường, kinh niên khác.

2. Biết cách ngăn chặn bệnh mập phì và các bệnh thông thường, kinh niên khác.

3. Biết cách trị lạnh bệnh mất ngủ

4. Biết cách thay đổi khẩu vị để ăn ngon.

5. Biết cách thanh lọc cơ thể, điều hòa hệ thần kinh.

6. Biết cách bảo toàn sức khỏe, kéo dài tuổi thọ.

7. Biết cách làm chủ bản thân và có cuộc sống thanh cao.

8. Biết sống hạnh phúc và chết bằng an.

*

* *

X.-PHẦN KẾT: NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ.

Để Bí quyết vận khí thực sự hữu ích, xin bạn cần nhớ một số điều cơ bản và những dặn dò sau đây:

1. Khí trời trong sạch và khô ráo mới thực sự là nhu cầu cần thiết cho sức khỏe của bạn.

2. Vận khí đúng cách thì kết quả mới khả quan.

3. Vận khí đầy đủ mới giúp bạn trị được bệnh và bảo toàn sức khỏe.

4. Vận khí không phải chỉ cần thiết để trị bệnh mập phì – mất ngủ – ăn mất ngon – ổn định thần kinh – bệnh kinh niên, bất trị mà còn nhiều công dụng đặc biệt khác.

5. Vận khí có thể giúp bạn không cần ăn và uống trong một thời gian để thanh lọc cơ thể.

6. Áp dụng bí quyết vận khí một thời gian ngắn, bạn sẽ làm chủ được bản thân, trở thành con người hoàn toàn mới.

7. Biết vận khí tức là biết sử dụng năng lượng kỳ diệu của thiên nhiên chứa sẵn trong khí trời.

8. Biết vận khí là biết làm cho cuộc sống thanh cao.

9. Biết vận khí là biết cách sống lâu một cách khỏe mạnh.

10. Biết vận khí là biết sống an vui hạnh phúc và tự tại lúc lâm chung.

10 điều cần nhớ nêu trên có thể xem là 10 điều tâm niệm của người biết cách sử dụng khí trời để sống.

Ngoài ra chúng tôi xin được dặn dò một lần nữa những điều cần nhớ để **Bí quyết** phát huy được tác dụng cao nhất:

1- VỀ MẶT THÂN TÂM:

-Chỉ vận khí lúc bụng đói, trước khi ăn để cơ thể

tiếp nhận tốt nhất năng lượng và các chất bổ dưỡng chứa đựng trong khí trời.

– Vận khí với đầu óc thanh thản, không lo lắng, buồn phiền, giận hờn, thù hận để năng lượng được bảo toàn.

2- VỀ CHỖ VẬN KHÍ:

Chỗ tập phải thoáng mát, không khí trong sạch, không chứa nhiều ẩm độ, không lạnh quá để tránh đưa vào cơ thể những chất độc hại, hơi nước và độ lạnh làm suy giảm nhiệt độ cơ thể.

Nếu vận khí trong phòng ngủ hay phòng khách thì nhớ mở cửa sổ cho không khí đi vào.

3- VỀ THỜI GIAN VẬN KHÍ:

Mỗi lần vận khí chỉ cần 15 đến 20 phút. Nhưng phải đều đặn hằng ngày, đừng để gián đoạn thì hiệu quả mới cao, cơ thể mới luôn luôn khỏe mạnh, an vui, tinh thần mới minh mẫn sang suốt.

4.- VỀ TƯ THẾ VÀ ĐỘNG TÁC:

Mỗi lần vận khí chỉ cần một tư thế. Sang tư thế đứng. Trưa tư thế ngồi. Chiều tư thế nằm. Trước khi ngủ tư thế nằm và thực hành phần an định.

Mỗi lần vận khí phải đủ 3 động tác: TỈNH-ĐỘNG-HOÀN NGUYÊN thì năng lượng khí trời mới luân lưu và

đả thông được các huyết đạo, kinh lạc bên trong cơ thể. Nếu muốn kích thích huyết đạo từ ngoài vào thì dùng cách xoa bóp khắp cơ thể được nói đến trong quyển sau.

5- VỀ BỆNH KINH NIÊN:

Các bệnh kinh niên, khó trị như: *mập phì, cao mỡ, cao máu, đau loét dạ dày, sưng ruột già, táo bón do gan, suyễn, tuyến giáp trạng hoạt động bất bình thường, các dạng ung thư ở thời kỳ đầu...* cần phải Nhập Thất mới mau chóng lành bệnh. Nhập Thất là không ăn không uống từ 3 đến 7 ngày, chỉ sống bằng năng lượng và các chất bổ dưỡng cung cấp do khí trời nên phải có phương pháp, phải được hướng dẫn chu đáo.

Tùy theo bệnh nặng hay nhẹ, tùy theo sức khỏe và thể trạng của từng người mà thay đổi thời gian và số lần Nhập Thất cho phù hợp, và vì Nhập Thất đòi hỏi nghị lực và ý chí của người bệnh nên cần được sự trợ lực cần thiết: *không nên tự tiện nhập thất dù có biết qua về mặt lý thuyết như là đối với các bệnh nhân tim mạch nặng.*

6- VỀ TRƯỜNG HỢP THỨC GIÁC NỬA ĐÊM:

Thường do chúng ta suy nghĩ hay lo âu, buồn phiền, tức giận hoặc chúng ta bị suy nhược thần kinh, nửa đêm hay giật mình thức giấc. Mặc dù cố gắng tìm cách ngủ lại nhưng vẫn không ngủ được. Trường hợp này bạn có hai cách để khắc phục:

1- Bạn vận khí với tư thế nằm trên giường. Bạn nhắm mắt lại vận khí qua 3 động tác: TĨNH-ĐỘNG - HOÀN NGUYÊN. Một động tác 10 hơi thở, bạn sẽ ngủ lại hồi nào bạn không hay biết.

2- Nếu vận khí với tư thế nằm vẫn không giúp bạn ngủ lại được thì bạn ngồi dậy vận khí với tư thế ngồi trên mặt phẳng. Bạn cũng vận khí đủ 3 động tác, mỗi động tác 10 hơi thở. Vận khí xong, nhớ xoa bóp tay chân, nhất là hai chân. Sau đó, bạn nằm xuống và sẽ ngủ lại dễ dàng.

*

* *

NỘI DUNG

I. LỜI MỞ ĐẦU	7
II. KHÍ TRỜI, NGUỒN NĂNG LƯỢNG ĐẶC BIỆT CÓ KHẢ NĂNG TRỊ BỆNH VÀ NUÔI SỐNG CƠ THỂ	9
III. VẬN KHÍ ĐỂ GIẢM CÂN BẰNG CÁCH NÀO? ..	13
IV. VẬN KHÍ ĐỂ TRỊ MẤT NGỦ BẰNG CÁCH NÀO?	19
V. VẬN KHÍ ĐỂ ĂN NGON BẰNG CÁCH NÀO? ...	25
VI. VẬN KHÍ ĐỂ ỔN ĐỊNH THẦN KINH BẰNG CÁCH NÀO?	28
VII.VẬN KHÍ ĐỂ TRỊ CÁC BỆNH KINH NIÊN, BẤT TRỊ BẰNG CÁCH NÀO?	31
VIII.CÁCH VẬN KHÍ – NGUYÊN TẮC CĂN BẢN	38
IX. CÔNG NĂNG KỲ DIỆU CỦA KHÍ TRỜI	45
X. PHẦN KẾT: NHỮNG ĐIỀU CẦN NHỚ	47