

HỘI TIÊN THIÊN KHÍ CÔNG TẠI HOA KỲ

ĐẶC SAN



SỨC KHỎE - TUỔI THỌ - SỐNG AN LẠC - RA ĐI BÌNH AN

SỐ ĐẶC BIỆT

**Kỷ niệm 34 năm phổ truyền
Tiên Thiên Khí Công tại Việt Nam.
Và 10 năm tại Hoa Kỳ, Úc, Canada, Âu Châu...**



***PHƯƠNG PHÁP TỰ TRỊ BỆNH NAN Y KHÔNG DÙNG THUỐC
VÀ THỰC HIỆN CÁCH SỐNG THIÊN ĐƯỜNG TẠI THẾ GIAN***

Số 1 Tháng 08-09

HỘI TIÊN THIÊN KHÍ CÔNG

Người sáng lập: GS Phạm Văn Chính, sinh 1939, tại Đồng Tháp, miền Tây Việt Nam. Hội Bất Vụ Lợi được cấp phép hợp pháp tại Hoa Kỳ từ năm 2002. ID : 86. 1052133.

Chức năng : * Tăng cường sức khỏe thể chất
* Thăng tiến đời sống tâm linh

Tức là : - Ngừa bệnh
- Trị bệnh nan y, không dùng thuốc
- Ăn uống đúng nguyên lý âm dương
- An định tâm linh, khai mở trí tuệ

Để thực hiện một cuộc sống :

- Khỏe mạnh
- An lạc
- Ra đi bình an

Tức là thực hiện một **Thiên Đường ngay tại thế gian**, một ước mơ ngàn đời của nhân loại.

Bất cứ ai không phân biệt chính kiến, tôn giáo, màu da, chủng tộc cũng đều có thể thực hành các điều chỉ dẫn của Tiên Thiên Khí Công để đạt được những khát vọng lớn của kiếp sống con người như trên. Hội đang tìm cách phổ biến thật sâu rộng 14 quyển sách Việt - Anh và các DVD thực hành, DVD thuyết trình về các đề tài khác nhau bằng mọi phương tiện, mọi nơi, kể cả tại WHO để Tiên Thiên Khí Công đến được càng nhiều người càng tốt... Đây là **Đại Hạnh Nguyện** trọn đời của người sáng lập Hội.

Cầu xin ơn trên gia trì cho **Đại Hạnh Nguyện** này.

GS Phạm Văn Chính





AN LẠC

Địa chỉ liên lạc :

7322 21st # 22

Westminster, CA 92683

Chủ nhiệm kiêm chủ bút:

GS Phạm Văn Chính

Tel : (714) 891-5963

Cell : (714) 902-3544

Tổng Thư Ký:

Nguyễn Định

(714) 702-7001

Phụ trách quảng cáo & phát hành :

Hoàng Sơn

(714) 615-7216

Website : www.ttkc.org

*Bài vở quảng cáo: info@ttkc.org

*Ngân phiếu ủng hộ xin ghi ;

Tiên Thiên Khí Công, gửi về địa chỉ trên.

NỘI DUNG

&

- 1.Thư ngõ
2. 6 Điều cương yếu của Tiên Thiên Khí Công để thực hiện Tiên Đường tại thế gian.....Trang 4
- 3.*Tiên Thiên Khí Công:Chữa bệnh và Khai tâm*..... Trang 5
- 4.Tuần Thất dưới mắt của một bác sĩ Đông Y.....Trang 10
- 5.“Khí trời” có tác dụng trị bệnh thật không ?.....Trang 13
- 6.Ông Hồ Đắc lành bệnh cao huyết áp nhờ Tiên Thiên Khí Công..... Trang 18
- 7.Bệnh gout biến mất như một phép lạ.....Trang 22
- 8.Ăn để mà sống hay sống để mà ăn ? Trang 26
- 9.*TTKC: Tin mừng và hy vọng*..... Trang 29
- 10.*Khóa Nhập Thất lần thứ 3 tại Seattle*.....Trang 33
- 11.*Thành quả 10 năm tại Hoa Kỳ, VN và các nước khác*.....Trang 36

Thư ngã

Thưa quý Đồng Hương,
Tôi đã được chữa lành nhiều bệnh nan y cách nay đã 34 năm. Tôi cũng được giao trọng trách truyền bá phương pháp Khí Công Việt Nam này cho người Việt Nam cũng như cho các dân tộc khác. Từ đó đến nay, kể cả 5 năm trong các trại cải tạo tại Nam, Bắc, Trung, tôi luôn luôn thực hiện lời dặn dò của Thầy Thiên Trúc Đảo.

Tôi đi nhiều nơi, viết nhiều sách, thuyết trình và mở nhiều lớp Nhập Thất, giúp cho hàng ngàn người tự chữa trị các loại bệnh nan y khó trị của thời đại. Nhưng còn một vấn đề cấp bách là phải thực hiện một diễn đàn để mọi kiến thức và kinh nghiệm của nhiều người được chia sẻ đến những người có duyên lành.

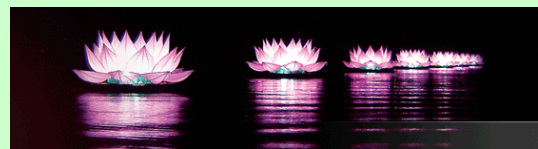
Nguyệt San An Lạc là diễn đàn, là tiếng nói chính thức của Hội Tiên Thiên Khí Công, từ nay sẽ là nhịp cầu bắt qua bờ bên kia

của bệnh tật, khổ đau, để tìm được Thiên Đường ngay tại thế gian. Ngay bây giờ, không cần phải đợi sau khi chết. Tiếp theo Nguyệt San An Lạc sẽ là những trung tâm dưỡng sinh, câu lạc bộ dưỡng sinh để thực hiện ước mơ ngàn đời của nhân loại là : Sống an lạc, Ra đi bình an, chớ không phải chỉ có giàu nghèo, danh vọng hay quyền thế....

Đại hạnh nguyện lành này nhất định sẽ được Ôn Trên hộ trì.

Kính chúc quý đồng hương thân tâm thường an lạc và dành thời giờ đón đọc Nguyệt San An Lạc phát hành thường xuyên mỗi tháng để đạt được những ích lợi to lớn cho cả thân và tâm.

*Trân Trọng
GS Phạm Văn Chính*



TIÊN THIÊN KHÍ CÔNG



6 ĐIỀU CƯƠNG YẾU CỦA TIÊN THIÊN KHÍ CÔNG ĐỂ THỰC HIỆN THIÊN ĐƯỜNG TẠI THẾ GIẠN



1. Mỗi ngày dành ra 1 giờ :

a. 30 phút tập Tiên Thiên Khí Công.

b. 30 phút thiền Hỷ Lạc và niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà và Quan Thế Âm Bồ Tát hoặc danh hiệu bậc siêu phàm mình tin tưởng.

2. Ăn uống theo nguyên lý âm dương. Không ăn thực phẩm nhiễm độc và cực âm. Ăn nhiều cốc loại, rau củ và trái cây dương tính...

3. Nhập Thất 3 tháng 1 lần từ 3 đến 7 ngày.

4. Tránh xa các bức sóng điện từ (TV, computer, điện thoại cầm tay, máy hâm thức ăn. ..) Môi trường sống trong sạch, thoáng khí, khí hậu tốt.

5. Tránh căng thẳng đầu óc, thư giãn, xoa bóp, ấn huyệt, xông hơi, đi bộ, xe đạp, bơi lội.

6. Thể hiện bốn đại đức : Từ, Bi, Hỷ, Xả trong cuộc sống. Dùng gương trí huệ cắt hết trói buộc.

Thực hiện hằng ngày 6 điều cương yếu trên, ta nhất định đạt được 4 khát vọng lớn :

1. Sức khỏe tốt

2. Tuổi thọ cao

3. An vui lúc sống

4. Tự tại lúc lâm chung

tức là tìm được Thiên Đường hay Tây Phương Cực Lạc ngay tại thế gian này, ngay bây giờ, không đợi sau khi chết.



TIÊN THIÊN KHÍ CÔNG: CHỮA BỆNH VÀ KHAI TÂM

GS. Phạm Văn Chính

Tiên Thiên Khí Công, (TTKC) nói một cách dễ hiểu là phương pháp Khí Công Việt Nam chữa và trị bệnh không dùng thuốc, không giải phẫu, không hóa trị, không xạ trị, cũng là phương pháp Thiền Hỷ Lạc, Khai Mở Trí Tuệ để sống tự tại và ra đi an lành. Tôi được khẩu truyền và tâm truyền từ năm 1975 tại Long Xuyên, An Giang.

TTKC dựa trên 4 nguyên lý căn bản :

1. Dùng phương pháp thở sâu để khai thông kinh mạch.”*Thông tắc bất thông. Thông tắc bất thông. Khí huyết lưu thông, người vô bệnh.*”
2. Súc rửa nội tạng, tăng sức đề kháng, cải thiện giác quan, khai mở trí tuệ bằng Nhập Thất. Nguyên lý này cũng giúp *quân bình âm dương*. Cơ thể có thể biến thành Kim Cương Bất Hoại. Đây là nguyên lý quan trọng nhất của TTKC. Khí Công khác không có Nhập Thất.
3. Ăn uống quân bình âm dương. “*Bệnh tông khẩu nhập*”(*Bệnh do miệng đem*

vào) nên ăn uống đúng cách có thể chữa và trị được bệnh.

4. *An định tâm linh và khai mở trí tuệ bằng Thiền Hỷ Lạc*. Đây là con đường đi đến giác ngộ, biết được mọi việc bằng sự sáng suốt của trí tuệ. Nhờ đó mà giải quyết được *khổ đau và sinh tử*.

Bất cứ ai áp dụng đúng cách các nguyên lý trên cũng chữa được bệnh, trị được bệnh, kéo dài được tuổi thọ, sống an vui, tự tại và ra đi an lành. Đây là các vấn đề hệ trọng của kiếp sống chớ không phải chỉ có giàu nghèo và danh vọng.

Bốn nguyên lý của Tiên Thiên Khí Công thay thế cho bốn cách trị chứng (medecine therapeutique) của y học hiện đại là: *Thuốc men, giải phẫu, hóa trị và xạ trị*, lại giúp tăng cường sinh lực để sống thọ, không có phản ứng phụ. Tại sao chúng ta không áp dụng cho cuộc sống thêm ý nghĩa, tìm được Thiên Đường Ngay Tại Thế Gian?

Nhân dịp Xuân về, tôi xin tường trình đôi điều về TTKC để đồng hương suy gẫm. Còn muốn tìm hiểu sâu TTKC thì cần đọc 10 quyển sách Việt và Anh đã phát hành tại Mỹ, VN và các nước khác. Ngoài ra, chúng ta cũng cần tham dự các lớp Nhập Thất từ thấp đến cao có sự hướng dẫn và trợ lực của chúng tôi. Không nên tự Nhập Thất.

Nhân tiện, tôi xin nói sơ lược về đời tu của Thiền Sư Thiên Trúc Đảo, Người khám phá ra phương

pháp Khí Công VN này. Thiên Sư xuất gia ở độ tuổi trung niên và tịch diệt ở tuổi 100. Người sinh ra và lớn lên ở tỉnh Trà Vinh. Bước đầu, Người tu theo phái khất thực kết hợp Thiền Định. Sau hằng chục năm khất thực, Người tự thấy cần phải tìm nơi thanh tịnh để Nhập Thất, tu Thiền như Đức Phật Nhập Thất, Thiền Định suốt 49 ngày đêm dưới gốc cây Bồ Đề. Người chọn Đảo Hòn Tre cách thị xã Rạch Giá khoảng 200 km, nơi không khí trong lành, khí hậu ẩm áp, thanh tịnh, thuận lợi cho tập luyện Khí Công, Nhập Thất và Thiền Hỷ Lạc. Đảo Hòn Tre được Người gọi là Thiên Trúc Đảo. Chính nơi đây Người đã đạt đạo qua phương pháp mà Người gọi là TTKC để phân biệt với Khí Công của Ấn Độ và Trung Hoa. Và chính TTKC đã giúp Người khỏe mạnh, sống thọ, sống vui và khai mở trí tuệ để Người sinh tử tự tại. Người Nhập Thất nhiều lần từ một tuần, hai tuần, ba tuần, có lần bảy tuần như Đức Phật 49 ngày và Đức Chúa 40 ngày. Người báo trước ngày ra đi khá lâu và ra đi bình an, không bệnh tật ở tuổi đúng 100. Thật là trường thọ và kỳ diệu, siêu phàm, không có gì sánh được...

Nhưng vấn đề còn lại là chọn ai thay thế Người để truyền bá phương pháp? Người rời đảo Hòn Tre vào đầu Xuân 1975 để vào đất liền. Và nơi Người cư ngụ là khách sạn Hoàn Mỹ đường Nguyễn Tri Phương, Thành Phố Long Xuyên,

An giang, chỉ cách nhà tôi 300m. Tôi tìm đến gặp Người do sự mách bảo trong giấc chiêm bao. Tôi nằm mơ thấy một cụ già tóc bạc phơ bảo tôi phải đến gặp ngay Thiên Sư Thiên Trúc Đảo để được chữa lành các bệnh nan y bất trị và nhận lãnh một trọng trách. Lúc đó, tôi mắc nhiều bệnh nan y không trị được bằng thuốc men như : mất ngủ, đau loét dạ dày, viêm gan, suy thận, yếu tim ...Đời sống mất hết ý nghĩa dù tuổi đời còn đang độ thanh xuân, danh vọng, tiền bạc không thiếu !

Gặp tôi, Người rất vui và nói ngay là Người về đây lần này để chỉ tôi phương pháp trị bệnh và giải quyết khổ đau, sinh tử. Người giảng giải cặn kẽ 4 nguyên lý căn bản của TTKC cho tôi nghe, đồng thời khuyên tôi Nhập Thất ngay một tuần. Tôi tin ngay các nguyên lý đầy tính khoa học thực nghiệm và sức hộ trì của Thầy và, của TTKC nên xin được Nhập Thất một tuần dưới sự hướng dẫn và trợ lực của Người vào những ngày đầu Xuân 1975. Trong thời gian 7 ngày này, nhiều lúc Thiên Sư phải dùng nội lực để tăng thêm sinh lực và nghị lực giúp tôi hoàn thành Tuần Thất đầu thành công viên mãn. Người cũng hướng dẫn cặn kẽ làm cách nào để đạt được Hỷ Lạc trong Thiền và cách ăn uống nào để ngừa và trị bệnh. Tôi trải qua Tuần Thất với những dặn dò quan trọng. Mọi bệnh tật trong cơ thể tôi

biến mất như một phép lạ. Ăn ngủ bình thường. Sinh lực hồi phục ngoài sức tưởng tượng. Tôi trở thành một người mới chỉ vòn vẹn có 7 ngày: 7 ngày biến đổi một đời người ! Mắt sáng ra, không cần mang kính cận nữa, trí não sáng suốt lạ thường khiến tôi có thể dạy ngành Ngọc học tại VN nhiều năm như đã được học từ tiền kiếp. Kết quả của Tuần Thất có thể tóm tắt như sau :

- *Từ người bệnh thành người khỏe mạnh*
- *Từ người thường lo âu, giận hờn thành người sống vui và tha thứ*
- *Từ người sống cho mình thành người sống vì người khác, vì hạnh phúc của đồng bào và nhân loại.*
- *Từ người mê thành ngộ, thấy được mọi việc như thật nên nhứt định giải quyết được khổ đau và sinh tử.” Sống tự tại, ra đi an lành”...*

Tôi đến bày tỏ lòng biết ơn và xin được đền ơn Người một số tiền. Người nhìn tôi hiền từ rồi ôn tồn nói:” Tôi giúp ông không phải để ông đền ơn. Tôi muốn ông thực nghiệm phương pháp, nhận được kết quả rồi thay tôi truyền bá phương pháp cho nhiều người, không phân biệt màu da, chủng tộc. Đó là hạnh nguyện của Chư Phật .Con người đang phải đương đầu với nhiều bệnh nan y, càng lúc càng đa dạng. Tôi không còn ở đây lâu.Ông có điều kiện để thay tôi

truyền bá TTKC từ trong đến ngoài nước. Tôi sẽ hộ trì cho ông trong hạnh nguyện độ tha này .Ông nên dùng Bí Pháp Nhập Thất của TTKC để giảm cân, hạ huyết áp, hạ mỡ, hạ đường trong máu để ngăn ngừa kịp thời tai biến não, tai biến tim, cứu thoát hàng triệu triệu cái chết khổ đau cho người Việt Nam cũng như cho các dân tộc khác. Bí pháp Nhập Thất của TTKC cũng giúp cơ thể tiêu diệt các loại siêu vi trùng độc, bất cứ loại nào, phân huỷ ung bướu, chữa trị ung thư cùng các dạng bệnh bất trị khác. Bí Pháp Nhập Thất và Thiên Hỷ Lạc kết hợp kiên trì cũng có năng lực chữa lành các dạng bệnh mất ngủ kéo dài, suy nhược thần kinh, sống hạnh phúc và ra đi bình an..”

Trước khi tịch diệt, Người cũng ân cần dặn dò các môn đệ phải tiếp sức và hộ trì cho tôi hoàn thành nhiệm vụ được giao phó. Tôi đã thực hiện ngay những dặn dò của Người ngay từ năm 1975, dù trong bất cứ tình huống nào, kể cả trong các trại cải tạo. Và mãi đến năm 1998, tôi mới nhận rõ được hết các điều tiên tri của Người khi đặt chân đến đất Mỹ. Từ năm 1998 đến nay, tôi đã hoàn thành từng bước những gì Thiên Sư mong muốn và gởi gắm nơi tôi. Tôi cũng luôn luôn được Thiên Sư hộ trì, cứu độ trong đời sống cũng như trong việc truyền bá phương

pháp ở Mỹ và một số nước khác . Tôi thoát khỏi những tai nạn nguy hiểm và nhiều trợ duyên khác , được cứu độ nhiệm màu. Nhiều người Việt Nam và một số người ngoại quốc đã thành công trong việc ngừa và trị bệnh bằng TTKC. Tôi đang cố gắng phổ truyền rộng rãi hơn nữa TTKC cho nhiều dân tộc và nhất là hướng dẫn để mọi người đều đạt được trạng thái Hỷ Lạc của Sơ Thiên, đào tạo những người có duyên lành để kế thừa truyền bá phương pháp. Phải đạt được Hỷ Lạc của Thiên con người mới có khởi điểm để giải quyết được bệnh tật, khổ đau và sinh tử. Thiên Hỷ Lạc và Nhập Thất là hai đặc điểm của TTKC. Các môn Khí Công khác không có hai đặc điểm này. Từ năm 1975 đến nay , tôi Nhập Thất thường xuyên 1 tuần, 2 tuần, 3 tuần, 4 tuần và có lần đến 7 tuần theo sự chỉ dạy và tấm gương tu tập của Thiên Sư , căn cứ trên 4 nguyên lý căn bản của TTKC. Kết quả là tôi đã tìm được Thiên Đường ngay tại thế gian ngay từ năm 1975 cho đến bây giờ và sẽ mãi mãi. Tôi phải thực nghiệm bản thân trước khi hướng dẫn người khác. Nhờ đó mà trên 32 năm qua tôi đã hướng dẫn nhiều khóa Nhập Thất từ 3 ngày, 7 ngày, 14 ngày và dài hơn thật an toàn với kết quả mỹ mãn. Bệnh tật lùi bước, sức khỏe tăng tiến như một phép lạ. Hầu hết đều vượt qua các khó khăn trong một hai ngày đầu, phản

ứng rất ít nhờ tập TTKC và Thiên Hỷ Lạc hằng ngày cùng những tiếp trợ cần thiết khác tùy theo tuổi tác, thể trạng và bệnh trạng của từng người. Các bệnh mập phì, cao máu, cao mỡ, tiểu đường, ung bướu, ung thư, viêm gan, kể cả nhiễm HIV, mất ngủ, suy nhược thần kinh cũng đều lùi bước nhanh chóng bằng Bí Pháp Nhập Thất và Thiên Hỷ Lạc của TTKC. Nhiều cách Nhập Thất ở Mỹ, VN và các nước khác không ứng dụng khoa Khí Công và Thiên, chỉ nghỉ ngơi, đi bộ hoặc ngủ vùi để quên đời...v.v... không vận dụng kiến thức y khoa , ăn muối ớt, uống nhiều nước, uống thuốc xổ hay súc ruột thường xuyên, đi ngược với bản tính tự nhiên...Đã thế mà người hướng dẫn lại thiếu kinh nghiệm, không có khả năng tiếp trợ hoặc ứng phó với các tình huống xấu, nên phải đương đầu với nhiều khó khăn, phản ứng, thậm chí còn có thể gây ra bất trắc, nguy hại cho sức khỏe thể chất và tinh thần của người Nhập Thất. Vì vậy, muốn nhận được kết quả tốt, trị được bệnh, chúng ta phải chọn lựa thận trọng phương pháp và người hướng dẫn Nhập Thất. Không nên tự Nhập Thất. Càng không nên bị hướng dẫn sai lầm bởi người thiếu kiến thức, kinh nghiệm, đạo đức, năng lực riêng do thiên phú cùng sự tiếp trợ vô

hình.Những điều kiện này không phải ai cũng có.

Trong năm 2008, tôi trân trọng kính chúc quý Đồng Hương thân tâm thường an lạc. Cầu mong cho những ai có duyên lành sớm tiếp cận với TTKC để ngừa và trị bệnh, để sống thọ, tự tại trong lúc sống và bình an khi ra đi. Chúng ta sinh ra một mình và sẽ ra đi một mình. Hãy sẵn sàng để sống hạnh phúc và ra đi an lành.

Tôi đã “Thất Thập Cổ Lai Hy”, nhưng nhờ TTKC mà luôn luôn khỏe mạnh, không cần thuốc men suốt trên 32 năm qua, luôn sống vui, bình an và nhất định sẽ ra đi an lành. Tất cả chúng ta đều có thể đạt được những điều này nhờ TTKC. Quay đầu sớm, đến bờ sớm. Đừng để quá trễ.Phải Nhập Thất và tập Thiền Hỷ Lạc mới giải quyết được *bệnh tật và sinh tử. Thuốc men, giải phẫu, hóa trị, xạ trị* không giải quyết tận gốc được bệnh tật lại tạo thêm tổn kém, khổ đau vì các phản ứng phụ nguy hiểm của nó ! Nhập Thất được vài lần 7 ngày và dài hơn, chúng ta sẽ nhận ra thế giới vô hình ở quanh ta, nên ta thấy rõ được :”Sinh như đắp chăn bông. Tử như cởi áo hạ”, không có gì phải bận lòng. Mà không bận lòng về Sinh Tử tức là ta giải thoát ngay trong hiện kiếp.Thử hỏi có gì sánh được với phong thái Sinh Tử Tự Tại ? Tại sao chúng ta không quan tâm? Tại sao chúng ta cứ chạy theo những

ảo ảnh, những lăm lặc, dị đoan mê tín, không mang tính thực nghiệm khoa học để cuối cùng buông xuôi trong bệnh tật khổ đau và tuôn tràn nước mắt khi nhắm mắt lia đời?! ...

Để kết thúc, chúng tôi xin nhắc Quý Vị lần nữa lời dặn dò của Thiền Sư Thiên Trúc Đảo:

“Nhập Thất là trị bệnh không dùng thuốc, giải phẫu không dùng dao, không hoá trị hay xạ trị...Nhập Thất là giúp Ông Bác Sĩ bên trong cơ thể làm tốt công việc của mình, Khai Mở Tâm , Sống An Vui và Ra Đi Bình An. Chỉ cần một Tuần Thất, chúng ta trở thành một người mới với những phẩm chất thanh cao...”

TUẦN THẤT DƯỚI MẮT CỦA MỘT BÁC SĨ ĐÔNG Y

Danh Huỳnh, OMD

Với tư cách một bác sĩ Đông y, tôi viết bài này để nhận định về Nhập Thất trong Tiên Thiên Khí Công mà tôi đã thực nghiệm 7 ngày tại bờ biển Bà Rịa-Vũng Tàu. Mong rằng bài viết này giúp cho nhiều người đang mắc bệnh nan y tìm được hướng trị liệu thích hợp, nhanh chóng và tự nhiên nhất.

1. “Bảy ngày Nhập Thất” diệu kỳ và đầy hưng phấn.

A. Ngày thứ 1 : Sáng ra súc miệng, đi vệ sinh khoảng 500gr, phân toàn lỏng sệt do chiều qua đến Resort Biển Xanh có ăn tối một bữa trước khi Tiết Thực. Gió biển ban mai, sóng vỗ ì ầm làm cho tinh thần phấn chấn. GS Chính cho ra sân rộng trước bãi biển để luyện tập khí công mà ông gọi là “ăn sáng” nhưng là “ăn khí trời” và ăn “ánh thái dương” của mặt trời sáng rực ở tận ngoài biển cả. Có 10 động tác, tập 10 lần mỗi động tác và hít thở dồn ý và khí về đơn điền. Giờ giải lao, GS Chính hỏi ai đói, tôi nói tôi không thấy đói như ở nhà. Thường khi ở nhà, sáng nào bà xã cũng làm một đĩa cơm tấm thịt nướng bì chả thêm 2 cái trứng chiên vàng khè, 1 ly sữa ca cao đậm màu nâu sậm. Ăn xong, nằm ì ở salon đọc báo, xem tivi chờ bệnh nhân. Riêng hôm nay, đã hơn 9 giờ 30 không ăn gì mà bụng không còn cào, không run



tay, run chân, bủn rủn như ở Thành phố. Điều lạ lùng là tôi còn thay quần áo xuống tắm biển hơn 1 giờ rồi mới tắm nước nóng. Nghỉ một chút, GS Chính lại tập hợp mọi người để “ăn trưa”. Đó là 4 động tác căn bản với tư thế ngồi. Sau đó lại về phòng nghỉ. Tôi cũng không ăn uống gì. Giờ trưa, nếu ở nhà bà xã tôi thường dọn xuống bàn một mâm cơm với đầy đủ thức ăn. Còn giờ này tôi chỉ uống một ly nước mà thôi. Tôi lăn ra giường ngủ một giấc rất ngon tới 14 giờ 30 chiều. Tôi tỉnh ngủ, lại xuống biển đùa chơi với các con sóng mà không thấy mệt. Đến 5 giờ chiều, GS Chính lại tập hợp mọi người để “ăn tối” với tư thế nằm và giảng một số nguyên tắc khí công trong thời gian Nhập Thất. Sau đó, mọi người được kiểm tra huyết áp, nhịp tim và tình trạng chung của cơ thể. Tôi không có dao động gì về huyết áp, chỉ thấy hơi khô miệng và được GS Chính cho phép uống một ly chanh đường nóng. Chỉ 1 ly

mà tôi không thấy khát nước nữa. Gió biển ban chiều không làm tôi sợ lạnh và không cần tắm nước nóng như ở nhà mà vẫn thấy khỏe, không đói bụng. Lần đầu tiên trong đời, không ăn gì cả ngày mà không thấy thèm ăn. Trong khi đó, nhà hàng của khu du lịch bày ăn uống cho thực khách nhiều đồ ăn khoái khẩu mà tôi vẫn không bị lôi cuốn. Qua một ngày đầu, tôi nghĩ chắc khi ông trời ngủ thì mình sẽ ngã mặt. Tôi thường ăn chay đưng. Sáng chay chiều ngã mặt !

B. Ngày thứ 2.

Đêm qua ngủ một mạch từ tối đến sáng trong trạng thái bụng trống lỗng nhưng ngủ rất sâu. Sáng ra không uể oải như ở nhà được ăn uống đầy đủ. Có khi buổi tối còn ăn dặm một tô mì vịt tiềm thuốc bắc với ý tưởng ăn nhiều cho có sức khỏe. 7 giờ 30 sáng, GS Chính cho “ăn sáng” và dặn dò những điều cần kiên cử. Sau đó sinh hoạt tự do. Mỗi người được uống một ly nước chanh đường. Uống xong, tôi lại thay quần áo đi tắm biển ngay. Đến 10 giờ, trở về phòng, uống vài ngụm nước suối Vĩnh Hảo rồi nằm nghỉ. Trong mình thấy nhẹ nhàng, không có gì khác lạ. Đại tiện còn đi nhưng ít hơn, khoảng 150gr. Nước tiểu ít, nhưng hơi vàng và có mùi hôi. GS Chính tập hợp mọi người để “ăn trưa”. Một điều lạ lùng chưa từng thấy là cân lượng của tôi từ 68 còn 66 kg, bụng eo thon thả.

C. Ngày thứ ba và các ngày tiếp theo

Sáng vừa “ăn sáng” xong, GS Chính giảng giải thêm về phần “Ăn uống quân bình âm dương” sau khi xong kỳ thất. GS Chính đi rất sâu về phần này vì theo GS “Bệnh tông là do khẩu nhập”, GS giảng giải những thức ăn nào mang tính dương chất, không có độc lại đầy đủ chất bổ thì ta nên dùng. Những thức ăn nào mang tính âm chất, không có lợi cho sức khỏe thì chúng ta nên tránh. Nghe GS Chính liệt kê những thức ăn, thức uống kết hợp theo nguyên lý ăn uống của GS Ohsawa, “ăn để trị bệnh” khiến tôi thật thêm thấm thía. GS Phạm Văn Chính cho biết, GS đã thực tập ăn uống như vậy nên dù đã ở tuổi “thất thập cổ lai hy” mà sức khỏe của GS vẫn còn tràn đầy sức sống như hồi còn thanh xuân. Một dẫn chứng nữa mà tôi được quan sát Thầy. Dù đã ngoài 70 tuổi, thầy đã đọc được những hàng chữ nhỏ do tôi viết mà không cần dùng đến mắt đeo kính. Thật là diệu kỳ ! Sau này tôi được biết GS Chính đã áp dụng phương pháp Nhập Thất từ hơn 35 năm nay nên hệ thần kinh và các giác quan được cải thiện sau những lần Nhập Thất.

“Ăn trưa” xong mọi người ra xe về Về nhà bà xã lo một mâm cơm bữa tối đủ các món ăn để bồi bổ, sợ tôi không làm việc nổi. Nhưng tôi chỉ uống một chén nước cháo trắng loãng rồi đi ngủ. Sáng hôm

sau, tôi vẫn “ăn sáng” bằng khí trời. Trưa lại uống một chén nước cháo loãng vì tỳ khí cần phải nghỉ ngơi. Tôi không mệt và vẫn làm việc bình thường. . Huyết áp của tôi vẫn bình thường, người nhẹ nhàng, mồ hôi không còn tiết ra, tay chân bớt cứng ngắt. Thấy kết quả kỳ diệu, tôi tiếp tục đến ngày thứ bảy cho trọn Tuần Thất.

2. *Tiên Thiên Khí Công trong y lý Đông Phương*

Nghề Đông y là nghề gia truyền của dòng họ tôi. Tôi là đời thứ 5 nên có kiến thức và kinh nghiệm khá sâu về y lý Đông Phương. Nhờ kiến thức và kinh nghiệm này, tôi hiểu 4 chữ “Tiên Thiên Khí Công” một cách rất xúc tích về ý tứ, sâu sắc về nguyên lý, chính xác về thực tế và thực hành. Qua thể nghiệm bản thân trong 7 ngày Tiết Thực, tôi đã vững vàng hơn câu nói “*Y dã ý giả*” mang ý nghĩa y lý nói ra mỗi người hiểu theo cách riêng. Phải nghiệm và nghiệm mới đi sâu vào ý và chân lý được. Tiên Thiên Khí Công không thể diễn tả được bằng lời nói câu văn. Chúng ta phải thực hành TTKC và tự chứng nghiệm bản thân thì mới nắm được TTKC ngày càng cao thâm hơn.

Tôi không thể nói hết ý nghĩa TTKC trong một bài viết ngắn, nên chỉ nói phần nào những nguyên lý trong “*Y Hải Cầu Nguyên*” có liên quan đến TTKC như sau:

1. *Khí thuộc Dương chủ động mà vận hành huyết dịch và làm hướng đạo cho huyết.*
2. *Khí là gốc của huyết*
3. *Huyết không có khí thì ngưng lại, không lưu thông*
4. *Khí thịnh thì không ứ trệ bên trong*
5. *Huyết không có khí, cơ thể suy nhược rã rời*
6. *Khí hư yếu sinh đau nhức : “Thông tắc bất thông. Thống tắc bất thông”*
7. *Khí hư thì người mập phì và nhiều bệnh khác. v. v . . .*

Như vậy ta thấy khí vô cùng quan trọng mà TTKC lại giải quyết vấn đề khí một cách triệt để nhất nên có khả năng ngừa bệnh, trị bệnh và giúp cơ thể luôn luôn khỏe mạnh. Mong rằng qua bài viết này, nhiều người tìm được sinh lộ cho bản thân, gia đình và người thân của mình trước thảm họa bệnh tật tràn lan khắp nơi.

“KHÍ TRỜI” CÓ TÁC DỤNG TRỊ BỆNH THẬT KHÔNG ?

Kỹ sư Nguyễn Duy Thanh



Thông thường, mỗi khi mắc bệnh là chúng ta nghĩ ngay tới thuốc – không thuốc Tây thì thuốc Nam, thuốc Bắc! Đôi khi, chúng ta cũng nghe đến hay đã từng thử trị bệnh bằng “Nước Lạnh” hay “Nhân Điện”. Hiệu quả của những phương pháp trị liệu ấy như thế nào, thì mỗi người mỗi ý kiến khác nhau. Nay, qua hai quyển sách viết về “Tiên Thiên Khí Công” của G.S. Phạm Văn Chính là “Bí Quyết Vận Khí Để Trị Bệnh” và “Tiên Thiên Khí Công” cùng với cuốn băng “Video Thực Hành” của tác giả, chúng ta lại được biết đến một cách chữa bệnh, không dùng thuốc và hoàn toàn miễn phí, đó là: Khí Trời.

Tuy vậy, chúng ta cũng có những nghi vấn một cách tự nhiên như: “Khí Trời” có tác dụng trị bệnh thật không? Riêng với một người mang bệnh đau nhức kinh niên và nan y như tôi, đã từng khổ sở vì những cái đau, cái mệt hay chán nản của bệnh hoạn tạo nên thì

trong bốn cái khổ ở đời “Sinh, bệnh, lão, tử” như Đức Phật dạy, thì bệnh tật mới thực là cái khổ nhất trên cõi đời “ô trọc” tranh sống này! Thế nhưng, chẳng lẽ cứ ngồi đó mà than thân trách phận và tiếp tục sống trong cái vòng luân quản “bệnh, nghèo và dốt” mãi sao? Cho nên, tôi cũng đã đi nhiều thầy, uống nhiều thuốc từ Tây Y sang Đông Y, cho tới đủ loại “gia truyền” hay “thần dược” được quảng cáo trên nhiều phương tiện truyền thông hiện đại ngày nay để cuối cùng cũng lại “tiền mất tật mang” như người đời thường nói và cuộc sống hiện tại không khác gì một “tù nhân” ở ngay “nhà tù” thân xác bệnh hoạn của mình! Trong những lúc thất vọng và cô đơn như thế, tôi chợt nhớ đến lời Mẹ tôi thường bảo: Có bệnh thì phải “bái tứ phương” hoặc như người Mỹ hay nói “*anything for a cure*” (tìm mọi cách trị bệnh cho bằng được) và vì thế, tôi nhất quyết không bỏ cuộc hay đầu hàng số mệnh hẩm hiu mà vẫn hy vọng rằng “Bệnh quý thì có thuốc tiên!” và vấn đề chỉ là mình chưa “gặp đúng thầy, định đúng bệnh và trị đúng cách” mà thôi!

Quả thật, cuộc chiến đấu chống bệnh tật của tôi đã thực sự bước qua một khúc ngoặt quan trọng khi tôi do “nhân duyên” gặp được G.S. Phạm Văn Chính, tuy không phải là Bác Sĩ Tây Y, mà

chỉ là một người cũng từng chịu đau đớn vì nhiều chứng bệnh nan y nhưng đã có “cơ duyên” biết được và học được trực tiếp Pháp Môn “Tiên Thiên Khí Công” từ vị sáng lập là Thiền Sư danh tiếng Việt Nam Thiên Trúc Đảo ngay từ năm 1974 để tự chữa lành bệnh của chính bản thân thời đó và cũng theo lời ông tâm sự, là nhờ tập luyện liên tục phương pháp phòng bệnh và trị bệnh bằng Khí Trời này mà ông đã sống còn trong những năm tháng bị tù đày qua nhiều trại tù “cải tạo” ở Việt Nam trong những điều kiện sống cơ cực nhất! Nghe ông nói với giọng ôn tồn và đầy sinh lực, cũng như nhìn thấy ông hôm nay, tuy tuổi đã “thất thập cổ lai hy”, nhưng tinh thần còn rất minh mẫn, yêu đời với một thân xác tươi trẻ, khoẻ mạnh càng làm tôi tin tưởng và mong sớm được ông truyền dạy cách luyện tập cơ thể trên một cách có hiệu quả nhất.

Thật đúng như những gì ông nói và viết qua hai quyển sách cùng với băng Video kể trên và lại được ông chỉ dẫn tận kẽ thêm, nên chỉ sau có ba tuần tập luyện (20 ngày liên tục) thì mọi triệu chứng khó chịu do cái bệnh quái ác của tôi là đau nhức kinh niên như những “cái ách” phải mang suốt 10 năm nay, chỉ sau vài năm sống ở Mỹ với đồ ăn và thuốc uống phải nói là ê hề không thiếu thứ gì, thế mà bệnh vẫn hoàn bệnh, nhưng bây giờ đã được “Thuốc Tiên” ấy, chẳng qua là chính Khí Trời được

“*Bí Quyết Vận Khí*” của Pháp Môn “Tiên Thiên Khí Công” tác động để cõi trời cho tôi không còn phải uống thuốc Naproxen hay Celebrex cùng với thuốc Maalox thường xuyên, xoa bóp bằng thuốc Thera-gesic cream hoặc dán cao Salonpas liên tục và hàng ngày phải bẻ cổ, dẫn vai, uốn lưng nghe kêu răng rắc thật “dzô dzuyên”! Kết quả nhanh chóng và hiệu nghiệm như thể vượt quá sự mong đợi của tôi, càng làm tôi hăng hái kiên trì tập luyện mỗi ngày, và coi đó như một phần của đời sống mình từ đây. Sau khi chính bản thân được thực nghiệm công năng kỳ diệu của Khí Trời qua phương pháp thật hữu hiệu, thật đơn giản và cũng thật an toàn không gây ra phản ứng phụ nào (side effects) của “Tiên Thiên Khí Công”, tôi lại nhận ra nhiều điều kỳ thú về tác dụng trị bệnh của khí trời trong lành cũng như điều kiện thiết yếu của nó nơi đời sống hàng ngày. Ngay hồi mới xuống tàu “vượt biên”, tôi đã chứng kiến ba mạng người chết vì ngộp thở dưới khoang tàu, tức là chỉ vì thiếu khí trời! Rồi khi ra giữa đại dương, lênh đèn ngoài biển cả trong suốt nửa tháng trời với hơn một tuần lễ không lương thực và nước uống! Thế mà chả có thêm một người nào “về châu hà bá” cả; trái lại, tất cả “thuyền nhân” vẫn thoi thóp thở và vẫn sống như thể chúng tôi đang trong tuần “Nhập Thất” không ăn và không uống của Pháp Môn “Tiên

Thiên Khí Công” vậy! Có người khi đi, còn cẩn thận mang theo cả lô thuốc phòng bị như: an thần Valium, nhức mỏi Aspirin, trợ tim Coramine hoặc đại bổ Pharmaton cùng sâm cao ly v.v...để rồi tất cả cũng bỏ lại biển cả vì chẳng có dịp dùng tới chúng! Nghĩa là, lúc ấy chính Khí Trời trong lành của trời biển bao la đã thay thế cho cơm nước hàng ngày và kể cả thuốc thang để chúng tôi tồn tại mà tiếp tục cuộc hành trình tìm đến Tự Do! (cũng quý báu như khí trời vậy).

Thật ra, còn rất nhiều bằng chứng hay ví dụ hiển nhiên nói nên sự cần thiết cũng như tiềm năng trị bệnh của khí trời trong lành (the healing power of the fresh air) trong đời sống hiện nay đang bị nạn ô nhiễm đe dọa đến sức khỏe của con người. Như mới đây, cả bốn cuộc nghiên cứu và thống kê của nhiều khoa học gia đều đi tới kết luận là: “Chỉ cần giảm bớt ô nhiễm không khí tại 4 thành phố lớn nhất trên thế giới – New York, US; Mexico City, Mexico; Sao Paulo, Brasil; và Santiago, Chile – cũng có thể ngăn ngừa được 64,000 cái chết yểu và 37 triệu ngày không làm việc trong vòng hai thập niên sắp tới nhờ hạ bớt số tử vong do bệnh cuống phổi, tim mạch và các bệnh khác!”. Không cần nghiên cứu đâu xa, nếu bạn có dịp đến một phòng cấp cứu của một bệnh viện nào đó, một trong các việc đầu tiên bạn thấy họ giúp bệnh nhân là cho họ thở bằng bình

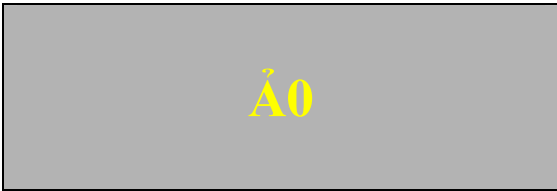
dưỡng khí. Còn chính bạn, nếu có dịp, xin đề nghị bạn chỉ cần ra bãi biển hít thở một buổi là hôm đó bạn đã thấy sức khỏe khác lạ hơn trước rất nhiều rồi! Muốn tiến xa hơn một bước nữa, bạn hãy thử tham gia một ngày “tuyệt thực cho Nhân Quyền” chẳng hạn, bạn sẽ thấy thân xác mình không còn nặng nề ngay và sức khỏe bạn chỉ có tăng chứ không có giảm. Đó là kinh nghiệm của nhiều người “ăn chay trường” hay chỉ cần nhịn ăn một ngày mỗi tháng để thanh tẩy cơ thể cho biết cảm tưởng.

Nói tóm lại, ở đâu có khí trời – ở đó có sự sống và ai còn thở được – thì không còn sợ chết! Hơn thế nữa, nếu ai biết thở đúng cách thì còn có thể “cải lão hoàn đồng” hoặc trẻ mãi không già, sống được một cuộc đời an vui, mạnh khỏe và hạnh phúc. Biết như thế, ta mới thấy rằng: Khí Trời quả thật là một tặng phẩm “vô giá” mà Thượng Đế cho không Con Người và nếu ta không biết dùng nó sao cho có hiệu quả nhất, thì đúng là “Phí Của Trời”. Ngoài ra, tưởng cũng nên nhắc lại ở đây hai câu nói bất hủ về phép trị bệnh của Việt Nam ta. Một của Danh Y Hải Thượng Lãn Ông là: “*Dùng Thuốc để trị bệnh là hạ sách. Không dùng Thuốc mà trị được bệnh mới là thượng sách!*”. Đặc biệt hơn nữa với câu nói của Thiền Sư nổi tiếng Việt Nam Thiên Trúc Đảo như sau: “*Dùng Khí Trời để trị lành mọi*

chứng bệnh mới thực là thượng thượng sách!”.

Như vậy “Khí Trời” có tác dụng trị bệnh thật không? Tới đây, tôi chỉ xin mượn câu nói quen thuộc của người Mỹ để trả lời cho câu hỏi ngay từ đầu bài viết này là: *“The facts speak for themselves!”* (Tức là, bằng chứng ở ngay nơi sự kiện!) Thật ra, khi nêu lên vấn đề này, trước hết, tôi muốn chân thành cảm ơn vị Thầy “không hẹn mà gặp” này vì nhờ Pháp Môn “Tiên Thiên Khí Công” mà ông đã dày công học hỏi, thực nghiệm và lại sẵn lòng truyền bá cho mọi người cùng biết, để hôm nay tôi đã được “mãn hạn tù lâu năm”, lấy lại niềm tự tin và yêu đời trở lại, nhất là không còn phải lệ thuộc vào bất cứ loại thuốc nào, cũng chẳng còn có dịp thấy cảnh “người người ra vào bệnh viện” hay “mỏi mòn chờ đợi nơi các phòng mạch bác sĩ” như xưa! Mặt khác, cũng để những ai còn đang đau khổ vì những bệnh tật như tôi thêm tin tưởng và hy vọng mà tìm đến ông Thầy để được hướng dẫn chữa trị sớm thấy “Sức khỏe còn quý hơn vàng bạc” và còn biết thêm được một “Lương Y như Từ Mẫu” nữa.





*Một đêm quán tịnh sáng ngày xốn tim
Ừ thì tôi đã gặp em*

Yêu nhau một kiếp cho thêm nợ trần

Đôi khi thấy ảo cũng cần

Đời là ảo mộng hay chẳng do mình

Biết là ảo cứ lặng thinh

*Hòa cùng trời đất chúng mình yêu
nhau...*

Tâm Không- Vĩnh Hữu

*Băng đèo trèo dốc vượt sông
Đuổi theo ảo vọng tang bồng vinh hoa
Triều dương mắt rọi Ta Bà
Bản thân liễu ngộ chỉ ta mắt mù
Lao đao tất bật phập phù
Bọt bèo bong bóng vẫy từ tương lai
Tung tăng đắc thắng đường dài
Dừng chân thở gió: bi hài vọng mê...
Đường tình lặn lội tái tê
Sương vui, hờn dỗi, khen chê, đau buồn
Nồng nàn, lạnh nhạt, chán chường
Mới hay nghiệp dĩ cõi luân hồi đầy
Ảo tình ảo ảnh đắm say*



LÀNH HẸN BỊNH CAO HUYẾT ÁP, CAO MỠ

Hồ Đắc (Dallas)



Tôi là Hồ Đắc, hiện cư trú tại Dallas, Texas. Tôi đã chữa lành hẳn bệnh cao huyết áp và một số bệnh khó trị khác chỉ sau 7 ngày áp dụng Bí Pháp Nhập Thất của Tiên Thiên Khí Công và thay đổi hẳn cách sống.. Thời gian đã 3 năm, kể từ tháng 6.06 đến nay 6.09, tôi không hề uống viên thuốc huyết áp nào mà huyết áp luôn ổn định, không còn mỡ ở bụng, ăn ngủ bình thường như hồi còn thanh niên mặc dù tôi hiện đã trên “lục thập”, gần “thất thập cổ lai hy” rồi !!...Tôi viết bài này cho bạn bè đồng cảnh ngộ và cho những ai đang đau khổ vì căn bệnh nguy hiểm và oái ác này. Tôi cũng viết bài này để cảm ơn Giáo Sư Phạm Văn Chính, Thầy tôi đã tận tình hướng dẫn tôi vượt qua các khó

khăn, các phản ứng trong 3 ngày đầu Nhập Thất, như là những dặn dò về cách ăn uống, cách sống giúp cho cả thể chất và tinh thần đều khang kiện, huyết áp luôn ổn định.

Tôi biết Tiên Thiên Khí Công do một cơ duyên đặc biệt. Do bị bệnh cao huyết áp và cao mỡ kéo dài hằng chục năm, uống thuốc không lành, nên tôi thường cầu xin được gặp phương pháp chữa bệnh không dùng thuốc. Sau một thời gian cầu nguyện chí thành, tôi tự nhiên tìm gặp website của Tiên Thiên Khí Công trên internet. Tôi đọc say mê và tự xem đây là sinh lộ mà mình đang tìm kiếm. Tôi gọi ngay cho Giáo Sư Chính và xin được tham dự Khóa Nhập Thất sớm nhất.

Tôi mua vé máy bay ngay sau khi biết đầu tháng 6.06 có khóa 3 ngày tại bờ biển Huntington Beach, California. Tôi báo số chuyến bay, ngày giờ đến phi trường, nhờ Thầy cho người đón và xin được ở tại nhà Thầy để được Thầy trợ lực vì từ nhỏ đến bây giờ tôi chưa bao giờ ngưng ăn đến một ngày. Mỗi khi đói bụng tôi lại thường bị run tay nên tôi rất lo. Nhưng Thầy cho biết Nhịn Ăn có phương pháp hoàn toàn khác với Nhịn Ăn tự phát. Nhờ biết cách thu nạp năng lượng khí trời mà chiến thắng dễ dàng cảm giác đói và không bị run tay.

Tôi tin ngay những điều Thầy giảng giải và rất an tâm khi ở bên cạnh Thầy lại được cùng Nhập Thất với nhiều người khác. Khóa này gồm có 9 người. Phần đông đều ở các tiểu bang khác đến. Sáng tôi cùng đi xe với Thầy ra bờ biển. Chiều lại cùng về nhà Thầy nghỉ ngơi. Một ngày, hai ngày rồi ba ngày qua nhanh. Tôi thấy khỏe hẳn ra. Không ăn mà khỏe hơn ăn mới lạ! Tôi mất 10 lbs, bụng xẹp hẳn, không còn mỡ, huyết áp ổn định dù không uống bất cứ viên thuốc trị bệnh nào. Nhưng tôi phải trở về Dallas vào ngày thứ tư vì có việc nhà, tức là không theo được suốt tuần như dự định. Thầy dặn dò tôi những điều cần làm để tiếp tục thêm 4 ngày nữa tại nhà. Và điều quan trọng Thầy nhắc đi nhắc lại nhiều lần là phải ăn uống theo nguyên lý âm dương, giảm căng thẳng, tránh xa các bức sóng điện từ, thay đổi cách sống thì mới đẩy lùi hẳn bệnh huyết áp. Bệnh huyết áp vừa có nguồn gốc từ cả thân lẫn tâm nên không thể chữa trị lành bằng thuốc được. Thầy cho biết nhiều người không áp dụng hết những điều cần yếu nên huyết áp bị tái phát. Điều đáng tiếc là khi huyết áp tái phát lại quay lại con đường cũ là con đường dùng thuốc chứa hóa chất làm giãn thành động mạch như trước. Chính sai lầm này đã dẫn đến nhiều người bị tai biến não hay tai biến tim, chết ngay hoặc tàn phế suốt đời dù hằng ngày vẫn uống thuốc.

Tôi thực hành đúng những gì Thầy căn dặn trước giờ chia tay nên kết quả không ngờ là tôi đã lành hẳn bệnh huyết áp đã 3 năm rồi và tôi tin là sẽ không bao giờ tái phát vì tôi đã cắt hết các nguyên nhân sinh bệnh từ thân đến tâm. Cả gia đình tôi đều ngạc nhiên trước sự lành bệnh nhanh chóng và rất ít tốn kém của tôi. Và để tỏ lòng biết ơn Giáo Sư Chính, cả nhà tôi đều vui mừng khi Thầy đến sống với chúng tôi tại nhà 3,4 tuần để phổ biến Tiên Thiên Khí Công tại Dallas.

Năm ngoái, Thầy đến Dallas 3 tuần. Năm nay, Thầy cũng đến 3 tuần theo yêu cầu của gia đình tôi, của thân hữu và đồng hương tại đây. Năm nay, từ 9.5 đến 29.5 Thầy thuyết trình ở 3 chùa Từ Quang, Đạo Quang và Liên Hoa trước sự tham dự đông đảo của đồng hương tại địa phương. Một khóa Nhập Thất ngắn ngày được tổ chức tại chùa Liên Hoa với trên 20 đồng hương có nhiều loại bệnh khác nhau tham dự. Khóa này tổ chức vào ngày Chủ Nhật và ngày Thứ Hai, nhân lễ Chiến Sĩ Trận Vong. Điều đặc biệt được ghi nhận là hầu hết 20 người Nhập Thất lần này đều tiếp tục thêm 5 ngày tại nhà như tôi trước đây. Và tất cả đều thành công tốt đẹp. Tiếng lành đồn xa. Hiện có nhiều đồng hương tại địa phương chưa có duyên tham dự thuyết trình và Nhập Thất đang nhờ tôi mời Thầy tôi sang Dallas

lần nữa vào tháng 9.09. Và Thầy đã nhận lời. Các đồng hương đang dư cân, cao huyết áp, cao mỡ, tiểu đường là nhóm bệnh do tăng trọng nên nhanh chóng đẩy lùi hẳn, để tránh tai biến não và tai biến tim, hai tên sát thủ âm thầm và rất nguy hiểm bằng Tiên Thiên Khí Công qua 4 bước Tập Thu Nạp Năng Lương, Nhập Thất, Ăn Uống Đúng Cách và An Định Tinh Thần , Thay Đổi Cách Sống.

CHÚC TẾT ĐẠO THÂN *(Nhân đón xuân Nhâm-Ngọ)*

*Trước Phật Đường hương xuân
rền chuông đánh
Thuận đường tu, Đạo Pháp
kiến tình nhau
Dẫu xa xôi ngàn dặm vẫn thâm
sâu
Lòng hoan hỷ mừng nhau cùng
tu tiến.*

*Tam bảo gia ân, đàn con quyền
luyến
Tìm lại nhau cùng tịnh - kiến
huyền cơ
Đức Phật tri ân, Đạo Pháp khai
mơ
Một kiếp sống bình sinh Ngô
bờ Viên giác.*

*Ta tìm lại nhau hội thuyền
Kinh Pháp
Chân lý hành tu tỉnh thức quy y
Một sớm xuân về nương tiếng
mõ tụng trì
Cùng chúc phúc đạo thân
Pháp thân hành tinh tấn./.*

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT
CUNG CHÚC TÂN XUÂN



TIÊN THIÊN KHÍ CÔNG: NHỮNG ĐIỀU CƯƠNG YẾU

GS. Phạm Văn Chính

*Có bệnh hay chưa cũng cố làm,
Nhưng điều cương yếu nữ cùng nam,
Khí Công, Nhập Thát, Ấn Đứng Cách.
Hỷ Lạc Tham Thiên mãi trăm năm.*

*Khí Công, thở mũi, xuống đơn điền,
Giữ lại năm giây, chớ thở liền,
Mắt nhắm, hậu môn nên nhú lại,
Vài mươi hơi thở, khỏe như Tiên.*

*Nhịn ăn vài tháng một đôi ngày,
Súc rửa thân tâm, sáng mặt mày,
Chư Thánh, Chư Thần đều biết nhịn,
Con người biết nhịn sống lâu dài.*

*Nhiều cách Tham Thiên chữa bệnh tâm.
Riêng Thiên Hỷ Lạc giúp đi năm,
An vui, phúc lạc, chân lông thở,
Biết sống bình an, biết mở tâm.*

*Khí Công, Thiên Định có xưa nay.
Các bậc Thánh Nhân đã chỉ bày,
Chỉ tại con người không mở mắt,
Dứt mê, tỉnh giác, kể từ đây.*

PHƯƠNG PHÁP TỰ TRỊ BỆNH KHÔNG DÙNG THUỐC

GS. Phạm Văn Chính

*Bệnh tật là gì, khổ chúng sinh?
Thuốc men tràn ngập, tốn muôn nghìn,
Không trừ được bệnh, sinh phản ứng!
Bệnh viện đắt tiền, cũng chẳng linh!*

*Huyết áp, ung thư, phát triển nhanh,
Nhiễm trùng, nhiễm mỡ, nghẹt mạch vành,
Phải mau giải phẫu, vô chất độc!
Trị chúng cấp thời cứu bệnh nhân?*

*Cái miệng đem vào đủ thứ ăn,
Cho thêm chất độc, độc càng tăng,
Khí trời ô nhiễm, đầu căng thẳng,
Nhiễm sóng điện từ, não óc căng!*

*Tội nghiệp con người cứ mãi mê,
Kiếm tìm máy móc, chạy bên lề,
Đến chừng chợt tỉnh, tìm ông chủ.
Bệnh quá nặng nề, ai cũng chê!*

*Giúp ông Bác Sĩ ở bên trong,
Trị bệnh nan y, mở cửa lòng,
Khai thông kinh mạch, không cần thuốc.
Nghĩa địa thức ăn cũng sạch trong.*

*Hít thở khí trời, khai đốc nhâm,
Nhịn ăn vài bữa, sửa Thân Tâm,
Cho đồ ăn tốt vào cơ thể,
An định tâm thần, khỏe trăm năm.*

BỆNH GOUT BIẾN MẮT NHƯ MỘT PHÉP LẠ

Đoàn Cơ (Sacramento)

Thật là kỳ diệu như một phép lạ: chỉ sau 3 ngày Nhập Thất ngắn ngủi, bệnh gout mà tôi phải chịu đau khổ lâu dài (trên 5 năm) đã biến mất! Chẳng những bệnh gout được chữa lành nhanh chóng mà còn nhiều chuyển biến tốt đẹp khác về thể chất lẫn tâm hồn. Tôi phải viết bài viết này vừa để chân thành cảm ơn giáo sư Phạm Văn Chính vừa để phổ biến sâu rộng một thông tin vô cùng hữu ích cho bất cứ ai đang khổ đau về bệnh tật như tôi, như là các bệnh nan y của thời đại. Lành bệnh không khó, nếu có phương pháp đúng. Nhưng không phải chỉ có vấn đề lành bệnh mà còn nhiều điều hữu ích khác cũng cần thiết cho một đời sống có ý nghĩa ngay bây giờ và tại đây ...

Tôi được biết GS. Phạm Văn Chính và Tiên Thiên Khí Công (TTKC) như một duyên may, trong buổi thuyết trình tại Hội Trường Nhà Thờ Peter Catholic, Sacramento, chiều ngày Chủ Nhật 13.01.2008 . Tôi chăm chú theo dõi từng lời, từng câu nói của Thầy. Tôi như bừng sáng chỉ sau 2 giờ lắng nghe. Tôi tự nói với tôi: Đây chính là giải pháp cho căn bệnh oái ác của tôi. Đây cũng là con đường tôi đang đi tìm... Tôi đến chào Thầy lúc bài thuyết trình

kết thúc. Tôi xin Thầy nhận tôi làm một đệ tử trung thành và xin cho tôi được tham dự Kỳ Thất 3 ngày bắt đầu lúc 9 giờ sáng ngày Thứ Hai 14.01.2008. Giáo sư nhiệt tình vui mừng bắt tay tôi và hứa sẽ giúp tôi lành bệnh, luôn luôn khỏe mạnh, an vui và những lợi ích quan trọng khác. Hình như giữa Thầy và tôi có mối giây thân thiết vô hình từ lâu. Cả Thầy và tôi đều cảm nhận được điều kỳ diệu này qua ánh mắt.

Và để thử nghiệm phương pháp, thử nghiệm khả năng chữa lành của TTKC, ngay buổi chiều hôm đó, tôi ăn một kg thịt bò và uống hết 6 chai bia. Bệnh gout là bệnh thừa acit uric làm cho đau nhức và rất nhạy cảm với thịt bò và bia. Vậy mà thật lạ kỳ, tôi không thấy đau nhức như trước. Đến lớp Nhập Thất, tôi cố tình dấu, không khai bệnh dù trong phiếu ghi danh có yêu cầu phải khai báo tất cả bệnh trạng của mình để Thầy tiện theo dõi.

Không hiểu do đâu, do một huyền lực siêu nhiên nào mà tôi tin tưởng mãnh liệt rằng TTKC là sinh lộ cho đời tôi từ nay về sau. Và cũng không hiểu vì sao mà hình ảnh giáo sư Phạm Văn Chính lại cho tôi một niềm tin, một sự cảm mến sâu sắc, cũng giống như Thầy đến với Thiên Sư Thiên Trúc Đảo cách đây 32 năm vậy. Với dáng người dong dỏng cao trên 1m73, thân thể cân đối giữa chiều cao và sức nặng, không dư trọng, vòng

bụng thon, không chút mỡ, với gương mặt hiền từ đầy sinh lực, dù đang ở độ tuổi “thất thập cổ lai hy”, Thầy thật là mẫu người lý tưởng về mọi phương diện, mẫu người tôi ao ước từ lâu. Tôi nghe danh Thầy từ lâu mà mãi đến hôm nay mới được diện kiến.

Khóa NhậpThất được bắt đầu bằng một nghi thức đơn giản giúp tăng thêm niềm tin và nghị lực. Tiếp theo là thu nạp năng lượng khí trời bằng các động tác đơn giản, nhẹ nhàng của TTKC. Lần tập này thay thế bữa ăn sáng nên Thầy nói là ăn sáng bằng khí trời. Sau khi ăn sáng bằng khí trời, chúng tôi lại được giảng giải về lợi ích của phương pháp Nhập Thất của TTKC.

Đến 12 giờ trưa, chúng tôi lại tiếp tục thu nạp năng lượng, tức lại ăn trưa bằng khí trời..Nhờ vậy mà một ngày trôi đi rất nhanh. Không ai thấy đói khát hay thèm ăn. Tinh thần lại an ổn, thư giãn lạ thường...

Một ngày, hai ngày, rồi ba ngày không ăn thực phẩm, chỉ ăn khí trời, dưới sự hướng dẫn và trợ lực tinh thần của Thầy, tất cả chúng tôi đều bình thường, khỏe mạnh, không ai có phản ứng nào của cơ thể. Theo ông Thái Khắc Lễ trong quyển “Tuyệt Thực Đi Về Đâu” thì người nhịn ăn thường bị nhiều phản ứng trong 2 ngày đầu vì không có phương pháp, không tập Khí Công thu nạp năng lượng vào vùng đơn điền. Còn Nhập Thất

của TTKC luôn luôn được năng lượng khí trời thay thế thực phẩm, được trợ lực tinh thần nên cơ thể bình thường như lúc ăn mà tinh thần lại thanh thản lạ thường.

Sau 3 ngày Nhập Thất, người bình tiểu đường thì độ đường ổn định, bệnh đau nhức khớp, đau bao tử, mất ngủ thì thuyên giảm rõ rệt. Ai cũng giảm cân, ổn định huyết áp, nhịp tim. Còn tôi, bệnh gout biến mất như một phép lạ. Chân tôi không còn đau dù cơ thể tôi phải tiêu hóa hết 1 kg thịt bò và 6 chai bia. Hai chân không còn cứng như trước. Điều lạ hơn nữa là ngủ quan của tôi cải thiện rất tinh nhạy. Lưỡi tôi nhận được vị của nước uống, của thực phẩm khác hơn trước. Mũi của tôi nhận ra những mùi lạ trong nhà mà trước đây tôi không nhận ra. Mắt tôi sáng ra. Tôi đọc sách báo không cần mang kính. Thầy cho biết Nhập Thất là cơ hội tốt cho cơ thể cải thiện ngũ quan và khai mở trí tuệ... Điều cần nói thêm là trong 3 ngày Nhập Thất, tôi vẫn có thể cất cổ vài ba tiếng đồng hồ vào buổi sáng, trước khi đến lớp Nhập Thất mà không thấy mệt. Một điều kỳ diệu khác là thời tiết 3 ngày Nhập Thất rất tốt, trời nắng rất đẹp, ấm áp, dù đang mùa Đông giá lạnh. Trước 3 ngày này, thời tiết tại Sacramento vừa lạnh lẽo, vừa gió bão, vừa mưa hoặc dày đặc sương mù. Cả lớp chúng tôi có hỏi Thầy về vấn đề thời tiết thay đổi lạ thường trong thời gian Nhập

Thất.Thầy cho chúng tôi biết những khóa Nhập Thất ở các nơi khác thời tiết cũng thuận lợi như vậy.Vào cuối tháng 3 năm 2007, tại Montreal, Canada, khóa Nhập Thất 3 ngày , thời tiết cũng tốt , cũng nắng ấm, dù đang mùa Đông giá lạnh, tuyết phủ cao cả thước. Các khóa Nhập Thất ở Miền Nam Cali, ở các nơi khác từ nhiều năm qua cũng như vậy.Phải chăng TTKC là phương pháp cứu đời có sự trợ duyên đặc biệt từ thế giới vô hình mà mắt trần không nhìn thấy được?

Ngoài những kết quả kể trên của bản thân, tôi còn nhận được những lợi ích khác về phần tâm linh không sao nói hết được bằng lời.Tôi như có duyên lành với TTKC.Tôi trở thành một người khác chỉ sau vồn vẹn có 3 ngày.Tôi nhận được trạng thái hỷ lạc rất nhanh chỉ sau 15 phút tập bài An Định Tâm Linh của TTKC.Tôi đã tìm hiểu nhiều cách tham thiền. Nhưng tôi phải nhìn nhận cách An Định Tâm Linh của TTKC vừa đơn giản, dễ thực hành, không mất nhiều thời gian mà hiệu quả rất nhanh.Hỷ lạc là trạng thái an vui, mát mẻ nơi thân và tâm khi toàn bộ lỗ chân lông đều thở thay cho mũi.Còn bài tập Khai Mở Trí Tuệ giúp tôi nhận rõ ý nghĩa của đời sống, biết an vui và bằng lòng trước mọi đổi thay hằng ngày..Khi nào làm việc căng thẳng thì tôi tập bài Nghi Ngồi Tâm Trí.Có thể nói 3 bài tập này đối với tôi là tài sản

vô giá, là phương cách để tôi sống hạnh phúc và ra đi bình an.Và nhờ các bài tập này mà bây giờ tôi đã có an lạc ngay trong đời sống, ngay khi đang kẹt cổ, ngay trong lúc lái xe và cả trong giấc ngủ...những điều mà cuộc sống Mỹ đầy bận rộn đã cướp mất trong tôi từ nhiều năm qua!...

Chân thành cảm ơn Thầy , Người đã biến đổi đời tôi chỉ cần có 3 ngày ngắn ngủi.Tôi xin ghi ân Thầy mãi mãi.Và để đền đáp, tôi nguyện sẽ làm bất cứ điều gì có lợi ích cho người khác như bản nguyện của Thiền Sư Thiên Trúc Đảo cũng như bản nguyện của Thầy. (Từ nay Con xin được phép xưng Con và gọi Thầy là Thầy mãi mãi suốt đời một cách trân trọng nhứt).

Tôi không muốn viết dài hơn nữa.Tôi chỉ muốn nhắn nhủ những ai có duyên lành đọc được bài viết này thì cũng có duyên lành gặp được giáo sư Phạm Văn Chính, Thầy tôi, để được trực tiếp trao truyền TTKC, giúp tự chữa bệnh, sống khỏe, sống lâu, sống hạnh phúc và ra đi an lành. Nên nhận TTKC trực tiếp từ Thầy tôi thì tốt nhứt, đúng nhứt và kết quả cao nhứt.Tôi tin tưởng vững chắc TTKC là con đường ngắn nhứt để chúng ta có sức khỏe tốt, tuổi thọ cao, sống an lạc và ra đi bình an, nghĩa là chúng ta có cuộc sống Thiên Đường ngay tại đây, tại Thế Gian và ngay bây giờ.Đây là ước mơ lớn nhứt và quan trọng nhứt

của kiếp sống con người. Ước mơ này không thực hiện được bằng tiền mà bằng sự dịu dặt đúng hướng của một bậc chân sư.

CÁCH SỐNG THIÊN ĐƯỜNG TẠI THẾ GIAN

GS. Phạm Văn Chính

*Mấy người biết cách sống Thiên Đường ?
Lặn hụp, cuốn trôi, mãi lạc đường !
Khi thấy quan tài, rơi đồ lễ,
Thời gian đâu nữa, đã muộn màng!!*

*Biết ăn, biết nhịn, biết nghỉ ngơi,,
Thở sâu, tránh sóng, hưởng cuộc đời,
Cực Lạc, Thiên Đường ngay tại thế,
Chần chờ, mong đợi, hết kiếp người!*

*Cuộc sống Thiên Đường tại thế gian,
Trọn hưởng ngay đi, chớ trễ tràng.
Thời gian thấm thoát nhanh như chớp.
Ra đi không bệnh mới an nhàn.*

*Muốn có Thiên Đường tại thế gian,
Cắt dây trói buộc, cắt giàu sang,
Phát huy tánh sáng, tâm Minh Triết.
Hết mê, bừng sáng, ánh hào quang.*

*Chừng đó việc gì cũng rõ thông,
Biết việc nên làm, việc nên không,
Sáng như ánh nguyệt, trong như nước,
Sống, chết không còn chữ sắc, không.*

ĂN ĐỂ MÀ SỐNG HAY SỐNG ĐỂ MÀ ĂN ?

Nguyễn Đình

Theo bạn thì cái gì làm cho người Mỹ thích nhất trong đầu ? Nếu bạn nghĩ ngay tới vấn đề tình dục thì tôi nghĩ bạn đã nghĩ sai rồi ! Khi được phỏng vấn trong một tạp chí nổi tiếng, diễn viên điện ảnh Jack Lemmon đưa ra vấn đề về tình dục được phổ biến, đề cập tràn lan trên tạp chí, trên TV, phim ảnh, trên báo chí, đài phát thanh, âm nhạc.... Nhưng điều mà hầu hết người Mỹ nghĩ trong đầu không phải là vấn đề tình dục mà là thức ăn !!!

Chúng ta luôn luôn nghĩ về thức ăn. Chúng ta tạo ra một cuộc sống xã hội hằng ngày dựa trên vấn đề ăn uống. Những người làm business khám phá ra rằng tại những nơi bán đồ ăn cho khách quá bộ qua đường. Thường khi họ chưa kịp ăn hết đồ ăn của họ trước khi chuẩn bị ăn cái gì mới. Ít khi chúng ta gặp mặt bạn bè để chỉ được vui đùa, trò chuyện bên nhau. Bên cạnh đó, khi được gặp mặt, chúng ta thường bàn đến vấn đề ăn uống. Hầu như không có ngoại lệ, chúng ta đã xã hội hóa vấn đề thực phẩm. Nếu không phải là đồ ăn thì là nước uống mỗi khi gặp nhau. Chúng ta thường nói một câu chuẩn mực ví dụ như “ Ê ! Đi uống cà phê nhà ” hoặc “ Đi uống cái gì coi ! ”

Một câu nói giỡn cợt từ thế kỷ 19 châm biếm rằng “ Một đội quân đang du lịch trong cái bao tử này”.



Chúng ta cũng vậy. Một số chuyên gia cho rằng sự giao dịch giữa người dân và chính phủ là vấn đề kinh tế. Và thực phẩm là vấn đề hàng đầu trong sự giao dịch này.

* Khi mà bao tử trở thành ông vua của chúng ta : Chế ngự tình dục còn dễ hơn là kiềm chế sự thèm khát của thức ăn. Trong tứ khoái của dân gian thì “ăn” đứng đầu ngôi vị. Không nghĩ ngợi về cái hại hay tốt trong khi ăn, chúng ta cứ thỏa mãn sự thèm khát của mình cái đã dù biết rằng đồ ăn hay thức uống không thực sự đem lại sự lợi ích gì về mặt sức khỏe.

Chúng ta có tưởng tượng rằng có một tổ chức hay hội đoàn, tôn giáo nào khi trao lễ, giải thưởng hay tuyên dương ai đó mà không chuẩn bị một bữa tiệc ăn ngay sau đó hay không ? Khi chúng ta được hỏi tại sao anh lại ăn quá nhiều như vậy ? Có người trả lời rằng “ Chỉ cần chạy vài block đường là tiêu hết calories

trong người”. (Họ thực sự không hiểu rằng, chạy 1 dặm đường chỉ có thể đốt được 90 calories trong người. Phải chạy 10 dặm như vậy thì mới đốt hết được với chỉ một cái bánh ngọt ăn tráng miệng!!!).

Một sự thật khủng khiếp báo động về tình trạng mập phì tại Mỹ. Gần như nửa dân số Mỹ. Vâng chính xác là như vậy hơn 50 % dân số Mỹ bị mập phì hay là dư trọng lượng! Theo thống kê của Ủy Ban Sức Khỏe Hoa Kỳ thì hơn 100 triệu người dân Mỹ bị mập phì. Số còn lại thì dư cân ít nhất là 10 pounds trở lên. Đi đôi với vấn đề tăng trọng là kéo theo các bệnh nan y, bất trị, không thuốc chữa như : cao mỡ, cao máu, tiểu đường... Và cao huyết áp được mệnh danh là number one “silent killer” hay kẻ giết người âm thầm trong xã hội Mỹ hiện nay. Vấn đề này đang là vấn đề bàn cãi xôn xao trong dư luận sức khỏe Hoa Kỳ.

Ở bất cứ nơi nào trên thế giới cũng đều có những người bệnh mập phì nặng, lâu năm, nhất là ở các nước có nền kinh tế phát triển. Cơ thể tích chứa lâu ngày các loại thực phẩm thừa, các loại hóa chất độc nên trọng lượng càng lúc càng nặng thêm. Nhiều người cân nặng đến hàng trăm kilô vượt mức cho phép đến năm mươi kilô, tức là thể trọng gấp đôi mức cho phép. Đi đứng nặng nề, nằm ngồi khó khăn. Sức khỏe càng lúc càng yếu dần dù hàng ngày phải uống hoặc chích nhiều loại thuốc. Tình trạng này rất khó vì

cơ thể đã nhiễm độc quá nặng nên việc giảm trọng phải tiến hành từng bước và cần có sự trợ lực của gia đình, của người có nhiều kinh nghiệm. Làm sao đây lùi được bệnh mập phì một cách an toàn, nhanh chóng và không tốn kém. Nếu áp dụng được 3 bước căn bản này thì chúng ta nhất định vượt qua được bệnh mập phì, cao mỡ, cao máu, tiểu đường....

3 bước đó là : Ngưng Ăn – Ăn Uống đúng cách – Luyện tập cơ thể đều phải thực hiện dần từng bước nhỏ. Cơ thể của người mập phì loại này hoàn toàn bị lệ thuộc vào thuốc men, thực phẩm nên rất khó thay đổi. Ý chí, nghị lực cũng bị sa sút nặng nề. Thiếu thực phẩm cần thiết, cơ thể sẽ run rẩy, phản ứng mãnh liệt khiến cho người bệnh không thể nào chịu được. Cả hai bước Ngưng Ăn và thay đổi cách Ăn Uống đều phải thực hiện từ từ, từng bước nhỏ, không thể làm như người mới bị tăng trọng. Luyện tập cơ thể cũng phải bắt đầu từ những động tác thật đơn giản. Điều quan trọng là phải tập thở sâu. Còn động tác bên ngoài phải tiến hành dần từng bước nhỏ. Cơ thể thì nặng nề mà sức lực thì suy yếu nên người mập phì nặng rất khó vận động cơ thể. Phải giảm trọng trước rồi từ từ mới vận động cơ thể được. Bước đầu có thể tập vừa đi bộ thật chậm vừa thở sâu để đưa dưỡng khí và năng lượng khí trời vào cơ thể. Nhờ đó các bước Ngưng Ăn và Ăn Uống đúng cách

mới thực hiện được. Chỉ cần giảm được độ 10 lbs, cơ thể sẽ có chuyển biến để tiếp tục giảm trọng đến khi cân đối. Vì cơ thể đã suy yếu nặng nên người mập phì loại này cần phải vượt qua các trở ngại và cần được trợ lực nữa.

Vượt qua các trở ngại : Trở ngại lớn nhất mà người bệnh phải vượt qua là tính ù lì của cơ thể sau thời gian dài bị tăng trọng. Chiến thắng trở ngại này bằng cách trang bị một niềm tin. Người bệnh phải hiểu và tin vào phương pháp mình đang thực hiện. Người bệnh gần như mất hết niềm tin với cuộc sống với các phương pháp giảm trọng nên cần được trang bị lại niềm tin. Xuất phát từ niềm tin, người bệnh sẽ tăng thêm nghị lực để thực hiện giảm cân. Rồi khi thực hiện tiến trình này, cơ thể lại luôn luôn đối kháng, luôn luôn tạo ra phản ứng để chống lại. Vì vậy, người bệnh phải cương quyết, phải kiên trì, ít nhất là trong bước đầu. Chỉ cần chiến thắng được bước đầu. Các bước sau sẽ dễ dàng hơn. Nhưng người bệnh rất cần sự trợ lực.

*Cần được sự trợ lực của người thân : Người bệnh mập phì nặng rất cần sự trợ lực của người thân. Người thân là vợ, chồng, cha, mẹ hay con cháu. Sự trợ lực vừa vật chất vừa tinh thần. Vật chất là thực phẩm cho vào cơ thể phải thay đổi hoàn toàn. Còn tinh thần là sự khuyến khích, sự nâng đỡ về tình cảm để người bệnh tăng thêm nghị lực. Thiếu hai

sự trợ lực này người bệnh rất khó giữ niềm tin và ý chí để thực hiện bền bỉ tiến trình giảm cân. Ngoài người thân bệnh nhân còn cần được trợ lực của người có kinh nghiệm về lãnh vực này.

* Cần được trợ lực của người có kinh nghiệm: Người mập phì nặng lâu năm cần được trợ lực của người có kinh nghiệm về khoa Khí Công Dưỡng Sinh, có kinh nghiệm về phương pháp giảm cân tự nhiên. Nhờ có kinh nghiệm nên việc thực hiện các bước giảm cân sẽ dễ dàng hơn. Muốn thay đổi thức ăn, muốn ngưng ăn, người bệnh phải tập đúng các động tác khí công và phải biết ổn định phần tâm linh nữa. Nhờ vậy, người bệnh sẽ ít bị phản ứng, ít gặp khó khăn, trở ngại. Nếu sự giảm cân lại được thực hiện ở một Trung Tâm Ngưng Ăn với môi trường thích hợp, có sự theo dõi chuyên môn và có sự trợ lực của người có kinh nghiệm thì kết quả đạt được sẽ khả quan hơn tự làm lấy tại nhà.

Tóm lại, đối với người bệnh mập phì nặng lâu năm, muốn đẩy lùi được căn bệnh, muốn chiến thắng căn bệnh để sống khỏe mạnh, để sống thọ thì ngoài ý chí cá nhân cần được trợ lực của người thân và người có nhiều kinh nghiệm. Muốn sống khỏe mạnh, muốn cuộc đời dài ra thì bắt buộc phải xiết vòng bụng lại. Xiết vòng bụng nghĩa là giảm hay cắt bỏ ngay trọng lượng dư thừa.

nguyendinh100@yahoo.com

TIÊN THIÊN KHÍ CÔNG, TIN MỪNG VÀ HY VỌNG

Tuấn Nguyễn, Australia

Đối với tôi thì đây là một cái “Duyên”. Cái duyên may bắt đầu bằng những bài viết về “ Thiên Tiên Khí Công và Nhập Thất để trị bệnh” của giáo sư Phạm Văn Chính đăng trên Việt Báo tại Cali, USA mà tôi đọc được. Tôi gửi thư tới GS và đặt mua một số sách do GS viết. Kém may mắn, GS đang bận thuyết giảng và tổ chức những khóa thực tập tại VN. Cuối năm, tôi về VN thăm gia đình, nhân cơ hội tôi xin được gặp GS để hàn huyên tâm sự và tìm hiểu phương pháp này.

Về tới VN sau khi ổn định chỗ ăn ở, tôi điện thoại ngay cho GS báo tin và xin địa chỉ để ngày mai tới diện kiến. GS ra tận đầu hẻm để đón tôi. Thoạt đầu, tôi không thể tin rằng người đứng trước mắt tôi chính là giáo sư, là tác giả, là người sáng lập ra môn phái Tiên Thiên Khí Công. Với vóc dáng mảnh khảnh, thanh tao, bình dân, tươi cười đưa tay bắt tay tôi: “*Em là Tuấn phải không, tôi là Phạm Văn Chính*”. Xin chào thầy. GS vội vàng: “*Đừng gọi tôi là thầy, là anh thôi*”. Tôi siết chặt tay GS: “*Hân hạnh được biết anh*” !

Chúng tôi như quen nhau từ lâu. Anh Chính dẫn tôi vào nhà. Sau đó hỏi tôi sức khỏe có vấn đề gì không? Tôi trả lời: “ Sức khỏe của em không có vấn đề gì quan trọng lắm. Một số bệnh kinh niên như hen suyễn, lâu lâu nó nổi cơn, nên đi đâu cũng phải có Ventolin. Bệnh gai cột sống, lâu lâu đau phải

ngủ làm. Ngoài ra, hai mắt em bị mờ, đọc sách phải mang kính. Em có đi khám bác sĩ chuyên môn, bác sĩ cho biết mắt em có nước, nguyên do bị Stress. Khi nào hết Stress thì mắt khỏi”. Nghe tôi kể anh Chính nói: “*Những bệnh em kể không có gì lo lắng, nếu em theo anh tập Khí Công và Tiết Thực 3 ngày là sẽ giảm bớt ngay*” . Sau khi nâng ly trà mời tôi, anh giải thích cho tôi lý do tại sao cơ thể ta bị bệnh. Anh nói: “*Bản thân con người khi còn trong bụng mẹ (thời Tiên Thiên) không có bệnh, ngoại trừ bị tật bẩm sinh. Khi ra đời cơ thể ta tiếp xúc với bên ngoài như: “*ăn uống, hít thở*”. Những lúc ấy thức ăn, không khí vào cơ thể mang theo những thứ cần thiết để nuôi dưỡng tế bào, đồng thời mang vào cơ thể ta những hóa chất vi sinh vật có lợi và vi sinh vật có hại . Ngoài ra, môi trường xung quanh chúng ta bị nhiễm độc vì có quá nhiều hóa chất, bụi bặm...Trái đất nóng lên. Đây là thời cơ thuận tiện cho một số vi sinh vật phát triển nhanh chóng như: siêu vi SARS, H5N1, HIV.” GS nói chậm với giọng nói rõ ràng như có hấp lực lôi cuốn người đối diện. Ngoài ra, tôi nhận thấy một thứ thần sắc toát ra nơi gương mặt của GS. Ngưng một chút, GS tiếp:” Không những vậy, người ta ăn nhiều hơn, uống nhiều hơn. Chế biến đủ thứ thức ăn khoái khẩu . Kết quả đưa đến “*Mập Phi*”. Cơ thể càng mập phì thì càng cần ăn nhiều. Càng ăn nhiều thì càng mập . Máu lưu thông khó khăn, làm cho tim phải đập mạnh, cao huyết áp, cao mỡ, tiểu đường, tai biến não, tai biến tim... Hàng triệu triệu người chết vì tai biến tim!*

Về thực phẩm, hiện tại người ta dùng quá nhiều hóa chất trong kỹ nghệ chế biến thực phẩm. Khi con cá, con tôm đến tay người tiêu thụ thì thời gian lưu trữ từ sáu tháng đến cả năm trời, nhất là đồ hộp có khi lên tới hai ba năm. Để giữ những thực phẩm không thối rữa, để bán chạy, người ta phải sử dụng những hóa chất để bảo quản và cả để gây nghiện nữa ...

Để tự cứu, chúng ta phải biết tạo cơ hội cho cơ thể chúng ta "tái phối trí", sắp xếp lại trật tự, giữ lại những cái cần thiết và loại bỏ những cái không cần thiết. Cơ thể của chúng ta rất kỳ diệu, nó tự biết phải làm gì và phải làm sao để tái lập trật tự, tự nhận biết những tế bào nào cần thiết và không cần thiết, tìm ra được những sinh vật lạ và loại bỏ hay tiêu diệt chúng. Lúc cơ thể của chúng ta "tái phối trí", tự điều chỉnh, quân bình âm dương, tạo thêm nhiều hồng huyết cầu, tạo ra nhiều kháng thể để chống chọi với siêu vi kể cả siêu vi độc hại.

Nhưng làm cách nào để thực hiện điều này ?. "Tiết Thực" theo Tiên Thiên Khí Công cũng gọi là Nhập Thất là biện pháp hữu hiệu và tự nhiên nhất. Chúng ta ngưng ăn vài ngày, ít nhất 3 ngày cho cơ thể chúng ta nghỉ ngơi. Cơ thể chúng ta trong thời gian này bị ngưng cung cấp thực phẩm nên bắt buộc phải tự biến những phần dư thừa có sẵn thành năng lượng để nuôi cơ thể. Phần dư thừa trước nhất là mỡ. Mỡ ở bụng bị tiêu hủy đầu tiên. Những người mập sẽ xuống cân nhanh chóng. Sau đó là mỡ trữ trong các cơ quan hay trong máu. Như vậy mạch máu được thông sạch. Máu lưu thông dễ dàng,

tránh được tình trạng nghẽn mạch máu, tránh được tai biến não và tai biến tim. Sau đó, đến các mô, hay khối u dư thừa, các khối u xuất hiện mất trật tự cũng bị phân hủy để làm thức ăn nuôi cơ thể. Như vậy các cục ung bướu sẽ từ từ tan biến, thần kinh được nghỉ ngơi nên kháng kiện hơn, chữa lành bệnh mất ngủ và các dạng tâm thần khác ... Sức đề kháng tăng nên cơ thể có khả năng tiêu diệt nhiều loại vi trùng, siêu vi trùng, kể cả HIV ...

Tiên Thiên Khí Công là một phương pháp "Hít Thở". Phương pháp dùng khí trời thay cho thực phẩm nuôi dưỡng cơ thể trong thời gian Tiết Thực. Khí trời có năng lượng, có hơi nước nên giúp ta không đói, khát. Con rắn mỗi lần lớn lên nó phải lột xác. Muốn lột được xác, rắn phải nhịn ăn trong một thời gian, làm cho cơ thể nó nhỏ đi để có thể chui ra khỏi cái xác già nua. Chính trong thời gian này cơ thể rắn phối trí lại, loại bỏ những cái xấu và tạo cái mới, chuẩn bị sau khi thay xác rắn có một cái lớp da mới hơn, đẹp hơn, hợp với sự tăng trưởng của cơ thể. Con Rùa không cho ăn trong vài tuần, nó vẫn sống. Con ốc vẫn sống khi được cất giữ trong ngăn tủ với thời gian khá lâu. Chúng không ăn uống gì, vậy cái gì nuôi chúng ? Chắc chắn là không khí. Con vật có thể dùng khí trời để sống khỏe mạnh. Vậy con người chúng ta có khả năng này không ? Chắc chắn con người có khả năng vận dụng khí trời để sống khỏe mạnh trong một thời gian nhất định với phương pháp TTKC. Cơ thể chúng ta lập lại thể quân bình âm dương, phục hồi lại những tổn hại, xóa bỏ những dư thừa, tự điều

chính, sắp xếp lại trật tự và chức năng của các tế bào. Nhờ đó mà trị được nhiều bệnh nan y.”

Tôi nhận lời xin ghi tên tham dự khóa Tiết Thực 03-2008 tại Vũng Tàu, Việt Nam. Chúng tôi ra Vũng Tàu khoảng 9 giờ sáng. Một số tham dự viên đã có mặt. Tới khoảng 11 giờ chúng tôi tập trung đo huyết áp và làm tờ khai bệnh để GS tiện việc theo dõi.. Chúng tôi tổng số 7 người. Mỗi người đều mang trong mình một thứ bệnh. Sau khi nghe báo cáo thấy chỉ có tôi là bệnh thông thường, còn đa số người xung quanh đều có những bệnh lâu năm như : Cao máu, mập phì, viêm gan, mỡ trong gan , khối u, loét bao tử....

Khai mạc chương trình Tiết Thực 3 ngày một cách đơn giản. GS hướng dẫn chúng tôi cách hít thở.. Mất khoảng 30 phút thực hành, chúng tôi ngồi nghỉ và nghe GS nói về lợi ích trong việc tập Khí công và Tiết Thực. Chúng tôi chăm chú nghe GS nói mà quên luôn bữa trưa. Đến 1 giờ chúng tôi được nghỉ và đề nghị tập trung vào khoảng 3 giờ chiều. Chúng tôi tập trung đúng 3 giờ. GS hỏi có ai đói không ? Mọi người đều trả lời không. GS dặn nếu ai quá khát nước thì có thể uống một chút. Nhưng nếu ráng không uống nước ngày đầu thì tốt hơn. GS dành một giờ để nói về Tiết Thực để trị bệnh. Sau đó chúng tôi lại tập ôn lại những động tác đã học ban sáng (động tác ngồi), và học qua những động tác đứng. 5 giờ chiều chúng tôi đã thực hiện được những động tác đứng. 6 giờ chúng tôi về phòng tắm rửa và nghỉ. Cả ngày không ăn gì mà vẫn khỏe, khỏe hơn ăn mới lạ! Đêm ấy tôi ngủ một giấc tới sáng, giấc ngủ không

mộng寐. GS đánh thức tôi “ Tuần dậy thôi. Dậy đi ăn sáng” .Nghe ăn sáng là tôi tỉnh hẳn người. Tôi vào phòng đánh răng rửa mặt, thay quần áo và hỏi “ Minh ăn sáng ở đâu thầy ? Gs nói: “Dưới bờ biển”. Tôi và GS xuống bờ biển, mọi người đã có mặt. GS chào mọi người và nói: “Bây giờ chúng ta ăn sáng bằng cách dợt lại tất cả những động tác đã học được hôm qua”. Chúng tôi xếp thành hàng ngang quay ra phía biển. Biển sáng nay gió nhẹ, những con sóng ồn ào hôm qua nay vắng mặt. Mặt biển hiền , êm dịu. Xa xa phía chân trời một quầng sáng đỏ báo hiệu một ngày nắng đẹp.

Chúng tôi hít thật sâu bằng mũi, giữ khí tại đờn điền, cúi xuống, nín thở sau đó ngẩng lên thở ra bằng miệng. Mọi người làm động tác theo hướng dẫn của GS. Không khí biển trong sạch, hít vào bụng tới đâu biết tới đó.. Các tế bào như mở ra. Tôi cảm thấy thông thoáng khắp nơi. Tôi có cảm tưởng như vừa được xông lá cây bạch đàn ngày nào. Không khí tôi hít vào không có mùi Bạch Đàn của mẹ tôi, nhưng có mùi biển của quê hương. Tôi khoan khoái hít thật no say.

Bữa điểm tâm bằng không khí chấm dứt. Hôm nay GS tiếp tục nói chuyện trị bệnh bằng Khí Công. Tôi mong GS cho nghỉ sớm để nhảy xuống tắm biển vì biển hôm nay đẹp quá. Tôi xuống biển. Tôi gơ hai tay ôm lấy biển. Biển hiền hòa như cô gái quê, biển thanh khiết như hoa thiên lý. Tôi lập lại tất cả những động tác đã học được dưới biển.

Trưa hôm đó chúng tôi ăn trưa bằng không khí, uống nước cũng bằng

không khí. Tất cả mọi người đều bình thường. Không ai cảm thấy đói hay khát nước. Chiều GS hướng dẫn chúng tôi 6 thế phụ. Mỗi thế cũng 10 động tác. Như vậy mỗi lần tập Khí Công chúng tôi phải tập 100 động tác tất cả.

Sáng thứ ba, chúng tôi đo lại huyết áp và cân trọng lượng. Tất cả đều xuống ký và huyết áp bình thường. Tôi xuống 3kg tức khoảng 6 lbs. Chỉ có anh bạn bị ung thư phổi là hơi mệt. GS cho anh uống một chút nước chanh đường nóng và nghỉ mệt. Chúng tôi tập lại các động tác Khí Công thay cho ăn sáng. Đến hôm nay thì chúng tôi tập rành. Không cần phải nhìn hướng dẫn viên nữa. Hôm nay GS tiếp tục hướng dẫn chúng tôi cách thức chuyển khí qua các huyết quan trọng. Khi ta chuyển khí qua các đại huyết tức là ta khai thông các huyết đạo đó, làm cho các huyết đạo đó không bị bế tắc, sự vận hành chân khí đi khắp cơ thể tốt đẹp hơn. Thông tắc bất thống (Thông thì không đau).

Buổi chiều ngày thứ 3, chúng tôi còn được GS hướng dẫn cách ăn uống sao cho điều hòa âm dương, giới thiệu những loại thức ăn cần thiết cho cơ thể. Những loại thức ăn không làm tăng trọng sau khi giảm cân, giữ cho cơ thể khỏe mạnh không bị tái phát những bệnh đã và đang được điều trị. Ngoài ra GS còn tặng chúng tôi 2 phương pháp: Khai Mở Trí Tuệ và An Định Tâm Linh. Đây là 2 phương pháp luyện tập cao hơn dành cho những người có duyên, sau khi đẩy lùi các bệnh trong cơ thể.

Cuối khóa, chúng tôi làm bài thu hoạch, và nêu nên những thắc

mắc trong thời gian Tiết Thực 3 ngày. Đa số đều đạt kết quả tốt đẹp. GS đề nghị mọi người tiếp tục theo phương pháp đã học để luyện tập thường xuyên tại nhà. Và cần nhất, nếu có thể nên tham gia vào những khóa kế tiếp với cùng thời gian hay dài hơn thì kết quả sẽ mỹ mãn hơn.

Trong suốt thời gian Tiết Thực, tôi không cảm thấy đói và khát nước, đi tiểu rất ít, đặc biệt tôi cảm thấy rất khỏe. Ngày hôm sau mọi người đã về SG, tôi ở lại Vũng Tàu để tiếp tục tham quan. Tôi trèo lên núi có tượng Chúa giang tay. Tôi leo lên hơn 1000 bậc thang, nghỉ có một lần. Sáng đó, tôi chỉ ăn có một gói mì nhỏ. Tôi không nghĩ mình Tiết Thực ba ngày lại có thể trèo lên cao như vậy, đúng là chuyện không tin nhưng có thật. Lúc tôi vào SG, vừa nhìn thấy tôi, người bạn ngạc nhiên. Anh nói thấy thần sắc tôi biến đổi, mặt tôi hồng hào, da mặt căng lên, bụng tôi xẹp xuống, nhìn tôi trẻ hẳn ra.

Cho đến ngày hôm nay, đúng một tháng rưỡi sau khi dự khóa Tiết Thực, bệnh hen suyễn của tôi biến mất lúc nào không hay. Nhất là bệnh hayfever cũng không còn hoành hành, mặc dù thời tiết Úc thay đổi bất thường. Bệnh đau lưng nhức mỏi cũng không thấy nữa. Hai con mắt của tôi nhìn thấy rõ hơn trước. Nhất là vấn đề sinh lý có chiều hướng phục hồi đáng tin tưởng. Hiện tại, tôi tiếp tục luyện tập ngày hai lần, sáng sau khi thức dậy và đêm trước khi đi ngủ. Đặc biệt về ăn uống tôi không cảm thấy thèm ăn hay thèm uống Cafe như trước. Nhưng khi

ăn thì cảm thấy rất ngon miệng. Và uống cafe cũng rất ngon. Có hôm tôi quên uống cafe nhưng không thấy thèm hay nhức đầu như trước đây.

Một đôi lời ghi lại cái duyên may của tôi và giới thiệu tới quý vị. Tôi mong muốn mọi người dành thời giờ tìm hiểu Tiên Thiên Khí Công để gìn giữ sức khỏe, để phòng bệnh và trị bệnh, sống vui và ra đi bình an.

KHÓA NHẬP THẤT LẦN THỨ 3 TẠI SEATTLE

GS. Phạm Văn Chính

Cách nay khá lâu, tôi có dịp đến Seattle 2 lần theo lời mời của Lê Điền tại Đình Việt Nam. Lần này, tôi trở lại Tổ Đình Việt Nam (khác Đình Việt Nam) nhờ sự bảo trợ của Tâm Nghĩa Bùi Đức Ly. Đây là một khu đất khá rộng, cây cối um tùm, rợp bóng mát, thoáng khí, có tượng thờ Đức Trần Hưng Đạo, rất thích hợp cho tập Tiên Thiên Khí Công (TTKC) và Nhập Thất (Nhịn Ăn). Lưu trú 10 ngày tại Tổ Đình làm tôi nhớ lại 12 mẫu đất của tôi ở tỉnh Bình Dương mà tôi gọi là Bạch Đàn Trang Viên trước khi đi Mỹ. Nguyễn Trãi có Lệ Chi Viên. Còn tôi có Bạch Đàn Trang Viên... Nhưng, bài viết này, tôi không nói về Bạch Đàn Trang Viên mà chỉ muốn nói về những trợ duyên, những điều nhiệm mầu đã xảy ra cho TTKC tại Tổ Đình Việt Nam Seattle trong thời gian tôi hướng dẫn tập TTKC và Nhập Thất tại đây.

Sau 2 buổi thuyết trình ngắn về 2 đề tài : “*Phương Pháp Tự Trị Bệnh Không Dùng Thuốc*” và “*Ngăn Ngừa Tai Biến Não, Tai Biến Tim*” vào chiều Thứ Bảy

01.08.09 và chiều Chủ Nhật 02.08.09, bên cạnh tượng thờ Đức Thánh Trần, nhiều đồng hương yêu cầu mở ngay Khóa Tập TTKC và Nhập Thất 7 ngày, tức trọn Tuần Thất vì hầu hết đều bị dư cân, cao máu, cao mỡ, đau nhức, đau bao tử, suyễn, viêm gan, nhồi tim, suy tim rất nguy hiểm mà dùng thuốc hoài không khỏi, lại bị phản ứng phụ của thuốc...Đặc biệt trong số này có một em bị phồng động mạch tim, bác sĩ khuyên phải giải phẫu gấp.Nhưng em chưa muốn giải phẫu vì sợ không an toàn...

Khóa Nhập Thất lần thứ 3 tại Seattle được thực hiện ngay bên cạnh tượng Đức Thánh Trần, Tổ Đình Việt Nam Seattle, từ 10 giờ sáng Thứ hai 03.08.09 đến hết ngày Chủ Nhật 09.08.09, với 12 người đang mắc các chứng bệnh nan y khác nhau như nói trên., nặng nhẹ cũng khác nhau.Tôi phải dành hết thời gian ở đây để thực hiện hạnh nguyện.Tôi thành tâm cầu nguyện Tổ, Thầy, Chư Phật, chư Thánh, Chư Thần gia hộ, tiếp sức với tôi để mọi người đều giảm hoặc lành bệnh sau 7 ngày Nhập Thất..Tôi cũng thành tâm cầu nguyện xin được trợ duyên về thời tiết như không lạnh quá, không mưa.Thời tiết ở Seattle lạnh hơn ở Cali, lại thường có mây che phủ.Dự báo có mưa vừa và mưa to trong tuần lễ này... Và sau đây là những điều nhiệm mầu, những trợ duyên đặc biệt, đã xảy ra, có sự

chứng kiến của 12 người Nhập Thất:

1. Tất cả 12 người đều giảm cân nhanh chóng. Có người giảm đến 15 lbs sau 3 ngày Nhập Thất.
2. Tất cả đều hạ huyết áp.Huyết áp xuống bình thường dù không uống thuốc suốt 7 ngày Nhập Thất.Còn mỡ trong máu hạ bao nhiêu, phải thử mới biết.Nhưng chắc chắn phải hạ cùng với cân lượng giảm.
3. Bệnh đau nhức, cảm, dị ứng, suyễn biến mất.
4. Em bị bệnh phồng động mạch tim khỏe hẳn. Em tin rằng em sẽ không phải giải phẫu tim sau vài tháng tập TTKC , Nhập Thất , Ăn Uống Quân Bình Âm Dương và Thiền Hỷ Lạc.
5. Thời tiết suốt tuần rất tốt, không lạnh nhiều, luôn có nắng ấm, rất thuận lợi cho tập các động tác TTKC ở ngoài trời.Nhờ đó, việc Nhập Thất được thực hiện dễ hơn, ít đói khát hơn.Ai cũng vượt qua khó khăn với rất ít phản ứng.
6. Điều nhiệm mầu đặc biệt nhất là sáng ngày Chủ Nhật 09.08.09, ngày kết thúc Tuần Thất, Trời chuyển mưa và mưa lâm lâm, tưởng chừng sẽ có mưa to.Nhưng, chỉ sau vài phút cầu nguyện, Trời lại ngưng mưa và nắng ấm suốt ngày ! Thật là nhiệm mầu :Một trợ duyên đặc biệt từ thế giới vô hình khiến mọi người đều tăng thêm niềm tin vào Phương Pháp Tự Trị Bệnh Không Dùng Thuốc của TTKC.

Ngoài sự tiếp trợ siêu hình, lần này tôi còn được sự ủng hộ nhiệt tình của báo giới tại Seattle. Đặc biệt là Báo Phương Đông Times do Anh Võ Thành Đông làm chủ nhiệm, đăng nhiều lần Thư Mời Thuyết Trình miễn phí. Còn Anh Nguyễn Tấn Lai, ký giả của Phương Đông Times bỏ ra nhiều thời gian, theo dõi sát 2 buổi Thuyết Trình, tham khảo thêm tài liệu, sách TTKC để viết một bài tường thuật công phu, đăng ngay trang nhứt số báo # 905 ngày Thứ Sáu 07.08.09, với nhiều hình ảnh màu rất đẹp mắt, giúp cho đồng hương của chúng ta ở Seattle hiểu và có ấn tượng tốt đối với TTKC. Nhờ đó, nhiều đồng hương tại đây yêu cầu tôi trở lại Seattle nhiều lần nữa. Tôi hứa nếu mùa Hè sang năm, không kẹt gì thì tôi sẽ trở lại Seattle lần 4 để giúp cho những đồng hương đang mắc bệnh khó trị, có duyên lành với TTKC.

Và để tỏ lòng biết ơn, trực tiếp phát biểu đôi lời cảm mến, trước khi lên đường trở lại Cali, tôi mời Anh Chi Chủ Nhiệm Báo Phương Đông Times, ký giả Nguyễn Tấn Lai, Tâm Nghĩa Bùi Đức Ly, Bùi Văn Lý, một thân hữu tại Seattle, dùng bữa cơm trưa thân mật tại một Nhà hàng Việt Nam. Sau khi nghe tôi trình trọng ngỗ lời cảm ơn, Anh Võ Thành Đông phát biểu:

“Tất cả chúng ta đều đã trải qua quá nửa đời người rồi. Thăng trầm, vinh nhục, giàu nghèo đã nếm qua

hết rồi. Điều quan trọng nhứt trong thời gian còn lại là tấm lòng, là tình thương yêu, là giúp đỡ mọi người. Chúng tôi tiếp tay với Anh trong hạnh nguyện lành là bản phân, xin Anh đừng cảm ơn chúng tôi. Tôi dự định theo học TTKC, Nhập Thất trong dịp này. Nhưng bận việc không sắp xếp được thời gian. Xin hẹn lại sang năm và lúc đó chúng tôi sẽ làm bất cứ điều gì có thể để càng đông người tham dự càng tốt. Còn ngay bây giờ, tôi sẽ đọc 4 tập sách do Anh biên soạn, xem DVD để tự thực hành trước vì bệnh không chờ đợi chúng ta...”

THÀNH QUẢ 10 NĂM TẠI HOA KỲ, VN VÀ CÁC NƯỚC KHÁC

(Từ 1999 đến 2009)

Sau 10 năm định cư tại Hoa Kỳ, chúng tôi đã thực hiện hạnh nguyện phổ truyền Tiên Thiên Khí Công, môn Khí Công Việt Nam do TS.Thiên Trúc Đảo khám phá và trao truyền lại cho chúng tôi vào đầu năm 1975, lúc đất nước chuyển mình bước sang một giai đoạn mới.

Mặc dù phải đối phó với muôn vàn khó khăn, trở ngại, hiểm nguy trước tình trạng phức tạp của bệnh tật, tuổi tác, chúng tôi luôn kiên trì, luôn được cứu độ nhiệm màu, nên đã thu được nhiều thành quả tốt đẹp. Nhân dịp chào đời ĐẶC SAN AN LẠC để kỷ niệm 10 năm hoạt động tại Hoa Kỳ, VN và các nước khác, chúng tôi xin được lược kể vài thành quả để báo cáo đến Quý Vị Ân Nhân đã thường xuyên ủng hộ vật chất và tinh thần cho Hội, đồng thời kính dâng lên TS. Thiên Trúc Đảo cùng Thầy Tổ, Chư Phật, Chư Thánh, Thần đã tích cực trợ duyên nhiệm màu cho chúng tôi.

A. **Thuyết trình** : Chúng tôi đã đi nhiều nơi tại Mỹ, nhiều nơi tại VN, sang Úc Châu và Canada để tổ chức nhiều buổi thuyết trình với đề tài: **“Phương Pháp Tự Trị Bệnh Không Dùng Thuốc”**, được nhiều đồng bào khắp nơi hoan nghênh và ủng hộ. Sắp tới chúng tôi sẽ đề cập đến một đề tài quan trọng khác. Đó là: **“Cách Sống Thiên Đường Tại Thế Gian”**. Đây

là một vấn đề đang được nhiều người, nhiều triết gia, nhiều tu sĩ trong các tôn giáo quan tâm đặc biệt. Riêng TTKC cũng muốn đóng góp nhận định về vấn đề hệ trọng này, giúp nhân loại giảm hoặc không còn khổ đau ngay tại Thế Gian nhiều khổ lụy này.

B. **Tài liệu phát hành**: Trong thời gian gần 10 năm, chúng tôi đã hoàn thành 14 quyển sách đề cập đến nhiều vấn đề, nhiều bệnh nan y. Chúng tôi đã cho in thành 4 tập và đang thu vào một bộ sách mang tên TTKC Toàn Tập để tiện việc tra cứu. Điều đặc biệt là sách được phép phát hành ở VN, nơi xuất phát TTKC và cũng là nơi đang cần phương pháp tự trị bệnh không dùng thuốc, không mất tiền này!...

C. **NhậpThất**: Hàng trăm khóa Nhập Thất được tổ chức khắp nơi đã cứu được hàng ngàn bệnh nhân có duyên lành với TTKC. Những bệnh nan y bất trị của thời đại đã bị đẩy lùi nhanh chóng từ 3 ngày, 7 ngày, 10 ngày hoặc vài lần 3 ngày, 7 ngày, thay đổi cách ăn uống, thay đổi cách sống, an định tâm, khai mở trí tuệ...

Tài liệu tiếp tục được cung ứng cho những ai có duyên lành. Những khóa Nhập Thất cũng tiếp tục mở khi có yêu cầu, một người cũng mở vì: **“Dầu xây chín cuộc phù đồ. Không bằng làm phước cứu cho một người”**.



AN LẠC

SỨC KHỎE - TUỔI THỌ - SỐNG AN LẠC - RA ĐI BÌNH AN

Nhập Thất là giải phẫu không cần dao mổ là sống bằng thịt của chính mình"

- Nhập Thất là giúp cơ thể nghỉ ngơi, tẩy rửa các loại hóa chất độc hại tích tụ trong gan, thận, máu huyết . . ."

- Nhập Thất là cải thiện giác quan, ổn định hệ thần kinh, trị bệnh mất ngủ, bệnh tâm thần phân liệt và các dạng tâm thần khác"

- Nhập Thất là tăng hồng huyết cầu, tăng sức đề kháng chống lại các loại bệnh nhiễm trùng cấp tính"

- Nhập Thất là trẻ hóa tế bào, tăng khả năng sinh lý, kéo dài tuổi thọ"

GS Phạm Văn Chính

"Dùng thuốc uống để trị bệnh là hạ sách. Dùng thuốc chích để trị bệnh là trung sách. Không dùng thuốc mà trị được bệnh mới là thượng sách."

Danh Y Việt Nam

Hải Thượng Lãn Ông

"Dùng Khí Trời và Nhập Thất để trị lành các loại bệnh bất trị mới thực là thượng thượng sách".

Thiền Sư Việt Nam

Thiên Trúc Đảo

26. Phạm Thị Diệu, Đồng Tháp
27. Phạm Thị Ngọc Diệp, Vũng Tàu,
28. Bùi Duy Bảo, Vũng Tàu.

ÂN NHÂN CỦA ĐẶC SẢN AN LẠC

1. Hồ Đắc, Dallas, Texas
2. Nguyễn Thị Thu Thủy, Houston, Texas
3. Dương Thanh Tôn, Houston, Texas
4. Nhơn Bùi, Kansas
5. Lê Văn Duyên, Boston
6. Phạm Thị Tâm, Colorado
7. Hà Xuân Lộc, Seattle
8. Tâm Nghĩa Bùi Đức Ly, Seattle
9. Hồ Lê, Cali
10. Hồ Vinh, Cali
10. Đông Hưng Viên, Cali
11. Thanh Sơn Tofu, Cali
12. TiTi Coffe, Cali
13. Nguyễn Thị Hồng Cúc, Cali
14. Ngô Văn Quán, Hà Nội
15. Nguyễn Văn Sang, Saigon
16. Nguyễn Văn Tân, Saigon
17. Phạm Hữu Phước, Saigon
18. Thủy Thiên Trúc, Nha Trang
19. Võ Văn Thủy, Bình Dương
20. Nguyễn Văn Khéo, Vĩnh Long
21. Lương Văn Be, Cần Thơ
22. Lê Văn Bằng, Cần Thơ
23. Ông Minh, Rạch Giá
24. Phạm Tuyết Phượng, An Giang
25. Huỳnh Thị Thúy Kiều, An Giang
29. ĐĐ. Thích Vĩnh Tế, Bà Rịa
30. Hoàng Bảo Ngọc, Montreal, Canada
31. Tuấn Nguyễn, Sydney, Australia

xin Quý vị vui lòng đọc trong website của Hội.

Trân trọng kính chào và kính xin **Quý Ân Nhân** nhận nơi đây lòng cảm mến, biết ơn sâu sắc của

ĐÔI LỜI TRẦN TÌNH CỦA NGUYỆT SAN AN LẠC

Rất cảm ơn **Quý Ân Nhân** đã tạo ngân quỹ cho **Nguyệt San An Lạc** ra đời, đóng góp tiếng nói hữu ích của **Hội Tiên Thiên Khí Công** với đại chúng khắp nơi. Rất mong **Quý Ân Nhân** tiếp tục ủng hộ, mỗi người một bàn tay, để **An Lạc** tồn tại lâu dài, luôn luôn là nhịp cầu bắt qua bên kia bờ của **Bệnh Tật, Khổ Đau**, giúp thực hiện **Thiên Đường Ngay Tại Thế Gian**, vốn có nhiều khổ lụy này.

Hy vọng **Danh Sách Ân Nhân** sẽ càng lúc càng dài hơn nữa. Và để đáp lại sự ủng hộ quý báu của **Quý Ân Nhân**, chúng tôi sẵn sàng dành những trang báo trang trọng nhất để thông tin, quảng bá các dịch vụ, cơ sở kinh doanh của **Quý Ân Nhân**. Rất mong nhận được các mẫu thông tin, quảng cáo từ **Quý Ân Nhân** qua email: nguyendinh100@yahoo.com hoặc: phvchinh@hotmail.com hoặc gọi: Nguyễn Định: 714.702.7001.

Nguyệt San An Lạc ngoài bản in trên giấy, cũng được đưa vào **website: www.ttkc.org** để phổ biến rộng rãi khắp nơi trên thế giới. Nếu không nhận được bản in,

Hội TTKC. Kính chúc **Quý Ân Nhân** luôn **Khỏe Mạnh, An Lạc** trong cuộc sống, tức “**Sống Thiên Đường Ngay Tại Thế Gian**”.

GS. Phạm Văn Chính