



Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : aphancao@videotron.ca
WEB: WWW.VOVI.ORG

số 583

10 tháng 9 năm 2006

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

Duyên Lành

*Duyên lành Trời độ thông đời đạo
Học hỏi không ngừng tự giác tâm
Tự thức chánh pháp chẳng sai lầm
Qui y Phật Pháp tâm thanh tịnh*

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 20/07/2006 đến 1/08/2006

Copyright 2006 by Lương Sĩ Hằng & VoVi Multimedia Communication. All rights reserved.

Thưa các bạn,

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

Kính bái,

Bé Tám

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

- 1) Tiến trình vô cùng là đi đến đâu?
- 2) Duyên nào phải khổ?
- 3) Ai là thật ai là giả?
- 4) Thực hành chánh pháp có ích gì không?
- 5) Trí tâm bất ổn tại sao?
- 6) Thực hành tiến hóa hữu ích gì?
- 7) Trí tâm khai triển hữu ích gì?

1) El Cajon, 20-07-2006 Hỏi : Tiến trình vô cùng là đi đến đâu? Đáp : Thừa tiến trình vô cùng là không chấm dứt Kệ : <i>Thương tâm tự thức tự vui hòa Trí tâm khai triển tiến tới xa Học hành như Phật trí tự hòa Khai triển vô cùng tự vượt qua</i>	2) El Cajon, 28-07-2006 Hỏi: Duyên nào phải khổ? Đáp: Thừa duyên tình nam nữ phải khổ Kệ: <i>Yêu nhau thiếu tự dứt khoát Tâm động vì khó tiến khó yên Trí tâm bất ổn không dứt khoát Qui y Phật Pháp khó hạ màn</i>
3) El Cajon, 28-07-2006 (bis) Hỏi: Ai là thật ai là giả? Đáp : Tu hành tự thức là thật, lý thuyết không hành là giả Kệ : <i>Thiếu thực hành tâm vẫn còn động Trí tuệ không thông duyên bất đạt Thực hành đứng đắn tự minh lòng Không không mà có duyên Trời độ</i>	4) El Cajon, 29-07-2006 Hỏi : Thực hành chánh pháp có ích gì không? Đáp: Thừa thực hành đúng đắn tâm yên Kệ: <i>Duyên lành Trời độ qui một mối Thành tâm tu luyện phước tự hồi Qui y Phật Pháp tâm ổn định Bình tâm học hỏi tâm đạt pháp</i>
5) El Cajon, 30-07-2006 Hỏi : Trí tâm bất ổn tại sao? Đáp : Thừa trí tâm bất ổn nan giải Kệ : <i>Cùng chung thực hành duyên Trời độ Thành tâm tu học vui chung tiến Quý tướng Trời cao tự giải phiền Tình thương sống động duyên tốt đẹp</i>	6) Thái Lan, 31-07-2006 Hỏi: Thực hành tiến hóa hữu ích gì? Đáp: Thừa thực hành để tiến Kệ: <i>Cảm minh Trời đất duyên tình đẹp Thức giác chính mình tự giác thông Duyên Trời duyên Phật tâm tự đạt Khai thông trí tuệ tự mình minh</i>
7) 1-08-2006 Hỏi: Trí tâm khai triển hữu ích gì? Đáp: Thừa khai triển là điều cần thiết Kệ: <i>Quyết tâm tự sửa tâm đạt pháp Qui y Phật Pháp duyên Trời độ Thực hành chánh pháp tự quán thông Duyên đạo tình đời trong thực tập</i>	

Hỏi: Bò bay máy cưa là gì?

Đáp: Bò bay máy cưa là tất cả những cái... ví dụ mảnh đất phù sanh này, các bạn dòm ra đám cỏ các bạn thấy có sâu không? Cỏ có sâu, con này con kia con nọ, kêu là bò bay máy cưa. Nó cứ lạng quạng chạy qua xê dịch hoài, nó ở dưới cái rúng, ở dưới cái ngã tư tứ xa lộ ở phía dưới, cái chỗ đó là nó xanh cũng như là cây cỏ đây. Chung thân khổ sai thụ trăm bá đao là bò bay máy cưa. Ở trong cái bản thể mình cũng có cái cảnh đó, cái thứ đó là cái phần chút xíu thôi, cũng như con kiến con rệp, con này con kia con nọ, cũng là bò bay máy cưa, nó ở hạ tầng nó làm cho người ta điên loạn ghê lắm.

Cho nên sau này các bạn tu rồi, kể nó giải ra, nó ngựa, cái lúc công phu, ngựa lơ mũi, ngựa này ngựa kia, như con kiến nó chạy. Đó là cái đám đó nó đi lên, cho nó giải, cho nên người ta dặn niệm Phật chứ đừng có gãi, gãi nó chạy trở lộn ngược, cái đó là bò bay máy cưa nó hợp lại nó làm cái dâm, đa dâm, loạn, đa loạn, người ta tu người ta làm pháp luân giải cái đó nó đi lên.

Cái bản thể này nó cũng như cái mảnh đất phù sanh này, y như vậy. Bây giờ người ta tu người ta giải lần lần... lần lần nó đi ra ngoài. Rồi có nhiều người ngựa lơ tai mà tưởng con kiến nó cắn, dặn đừng có gãi nhưng mà họ cũng rình rình, họ cũng dứt cái tay vô họ bắt mà không có gì hết. Sau này họ tin họ mới làm tới nữa, à cái đó nó làm cho mình dâm loạn ghê lắm.

Hỏi: Tại sao đọc kinh A Di Đà tự nhiên thấy điển xoay đi lên?

Đáp: Đọc kinh A Di Đà là coi được minh lý, cũng như người có điển đó, cái kinh A Di Đà là cái kinh của ông Tư này nè, giải thích đó, là người ta dẫn cái đường điển cho mình mình. Cũng như người ta nói “Lư Hương Xạ Nhiệt”, nếu mà đọc, mà ông đọc thuộc lòng về “Lư Hương Xạ Nhiệt, Pháp Giới Vô Lượng” mà ông không có giải thích ở dưới “Lư Hương” là cái chỗ nào đó thì nó không có động tới cái điển.

Còn đây này người ta nhờ giải thích, nó động tới cái điển, nó chuyển ngay cái mạch đó, cho nên cái đầu nó mới xoay, là bởi vì những người công phu ở đây này đã có điển, nó coi kinh A Di Đà, nó càng ngày càng thấy mở trí, mà nó động ngay cái mạch đó của nó, thành ra cái bộ đầu nó mới xoay.

Còn nói đọc thuộc lòng cái kinh A Di Đà mà không có sự giải thích của ông Tư đó, nên nhiều người ở trong chùa nó đọc hết, đọc thuộc lòng mà không có chạy đi đâu hết, đọc mà không hiểu.

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

Tiếp theo báo cáo 31 tháng 8 - 2006 chúng tôi đã nhận cho đến ngày 8 tháng 9 2006 cho quỹ cứu khổ ban vui như sau:

Người gửi	US\$	Currency\$
Phùng Thi Thi (Mtl)		100\$CAN
G/D Hoa Mai - Cẩm Tu', Hawaii	200	
Bạch Cha'u - Anh Duy Houston, TX	100	
Bà'c Phạm Thị Huệ, Virginia	100	
Mai Kim Khuê, Orlando, CA	100	
Võ Văn Phước		200\$CAD
Đặng Lisa Ngọc, Connecticut	100.00	
Hùng Lê, New Mexico	500.00	
Tân Liliane, Pha'p		50 Euro\$
Ngô Viết Châu Bảo (France)	500.00	
Ha`Tu Hiền (VA)	100.00	
Lai Ngọc Dung, Calgary, CAN		1000\$CAD
Lai Ngọc Hoa, Calgary, CAN		100\$CAD
Nguyễn Dũng, Canberry - Australia		300A\$
Võ Văn Tôn, Paris		20EURO\$
Ngo Mui Leng, Paris		200EURO\$
Bà' Ly' Nguyệt, Paris		20EURO\$
Kim Nguyen (Qc)		100\$CAN
Nguyen Thi Lài (VA)		140\$CAN
Lao Chao Sui Tao (Hi)	300.00	
Lâm Minh Mỹ Phương (ON)		50\$CAN

Tất cả số tiền nhận được cho quỹ này đã, đang và sẽ được sử dụng 100% cho việc cứu khổ ban vui và giúp đỡ tận tay những gia đình tàn tật nghèo khổ bệnh tật, các em câm điếc và nghèo được đi học, và bệnh viện người già bị tâm thần, các em bụi đời, program ADAPT (Giúp nuôi ăn học các em gái gia đình nghèo được có nghề tự lập), bảo trợ trẻ em dân tộc nghèo hay mồ côi ăn học v.v... hay những gia đình nghèo khổ mà Đức Thầy cho biết cần gửi.

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

Mọi sự sơ sót hay thắc mắc về quỹ này xin liên lạc người trách nhiệm dưới đây:
 và **Ngân phiếu xin đề VoVi Association of Canada** và gửi về :
 2590 Allard St. Montreal – Quebec- H4E 2L4 Canada
 -email aphancao@videotron.ca

Xin thành thật cảm ơn quý bạn đạo và xin kính chúc quý bạn đạo vui mạnh và tu tiến
 Kính Thư
 Phan Cao Thăng

THÔNG BÁO CỦA HỘI ÁI HỮU VÔ VI SYDNEY ÚC CHÂU

HỘI ÁI HỮU VÔ VI SYDNEY ÚC CHÂU

THIỆN ĐƯỜNG DŨNG CHÍ

- Trước tiên chúng con xin Kính Chào Đức Thầy và cũng xin kính chào các bạn đạo.
- Xin chúc mừng Đại Hội được thành công tốt đẹp.
- Kính thưa Thầy và các bạn đạo xin được phép tường trình 1 vài sinh hoạt của Thiện Đường Dũng Chí, Úc Châu nhỏ bé này.
- Thiện Đường được thành lập từ năm 2000 do Ông Bà Võ Văn Tám và Khuru Thị Phẩm (bạn đạo thường gọi là Ô.B. Mỹ Tín) phát tâm giúp đỡ từ nhiều năm qua về mọi mặt, từ tinh thần lẫn vật chất. Nhân dịp này cá nhân chúng tôi xin được phép thay mặt bạn đạo Sydney nói riêng và bạn đạo Úc Châu nói chung, chân thành cảm ơn sự giúp đỡ của Ô.B.
- T. Đ. đã tổ chức:
 - Các buổi thiện chung mỗi tuần tại TĐ Dũng Chí, học tập các câu hỏi của Thầy qua TBPTĐN và thỉnh thoảng ở lại dùng cơm chay do bạn đạo phát tâm nấu nướng
 - 1 khóa sống chung với Đức Thầy 3 ngày
 - 3 buổi họp mặt giữa Thầy, Bạn Đạo và Thân Hữu khi Đức Thầy có dịp viếng thăm Sydney.
 -
 - TĐ cũng đã tổ chức 3 khóa sống chung với các Bạn Đạo và 1 số sinh hoạt thăm viếng các bạn đạo khi hữu sự và du ngoạn các nơi danh lam thắng cảnh của Sydney.
 - Các buổi Họp Thường Niên để tất cả Hội viên có dịp gặp nhau, nghe báo cáo về tình hình sinh hoạt và tài chánh của HỘI cũng như đóng góp ý kiến cho HỘI và bầu cử Tân Ban Chấp Hành cho mỗi nhiệm kỳ 2 năm
- Kính thưa Thầy và các Bạn Đạo trên đây là 1 số sinh hoạt đã qua của T. Đ. Dũng Chí Úc Châu.
- Trong tương lai T. Đ. dự định sẽ phát triển thêm về mọi mặt, tu bổ lại T. Đ., tổ chức các buổi “Âm Nhạc & Vô Vi”, cũng như sẽ tổ chức các khóa sống chung để cùng nhau tu tập & phát triển thêm về PLVVKHHBPP của Đức Thầy đã & đang chỉ dạy chúng con.
- Nhiệm Kỳ 2006 – 2008 chúng con được chia ra rất nhiều Ban ngành nhỏ, để tất cả Anh Chị Em đều có trách nhiệm cùng nhau đóng góp, xây dựng & phát triển thêm cho TĐ Dũng Chí.
- Chúng con dự định kêu gọi các bạn đạo đã lâu không đến TĐ cũng như kết hợp với các Hội AHVV trên toàn nước Úc tạo thêm tình tương thân tương ái và nếu được sẽ tổ chức một ĐẠI HỘI Vô Vi Úc Châu trong một tương lai gần.

- Gần đây nhất chúng con sẽ tổ chức một buổi “Âm Nhạc và Vô Vi” vào tháng 9/06 để đưa pháp môn Vô Vi đến với cộng đồng người Việt ở Sydney; nhân dịp này được tin sau ĐH Thầy sẽ ghé thăm Úc Châu, chúng con đã gửi thư mời Thầy cùng tham dự.
- Chúng con xin hân hoan đón nhận mọi ý kiến đóng góp để xây dựng cho ngôi nhà VôVi của chúng luôn vững mạnh.

Một lần nữa thay mặt cho các bạn đạo TĐ Dũng Chí Sydney, chúng con xin kính chúc Thầy nhiều sức khỏe, bạn đạo năm châu thân tâm an lạc và tu hành luôn tinh tấn.

Kính bái,

Thái Phúc Hải

Hội Trưởng HVV SYD TĐ DC

THƠ

QUYẾT LIỆT

Thân gầy tứ đại chẳng an
Nhờ tu với bổ, dục tràn nội tâm
Ngày đêm vô dấp âm thầm
Không nhờ ý chí Đạo Tâm rã rời.

Làm gì mà phải lệ rơi
Khóc cho yếu kém
thiệt thòi vì vô minh
Trao vui chẳng tiếc khí tinh
Thiên Đàng bay bổng
bằng tinh, khí, thần.

Tam Huê không trụ bản khoãn
Ngôi thiền không nổi!
Tục trần kéo lôi
Một thời ba báu xa rồi
Dục tình làm chủ, tiêu! toi! tu hành.
Thân gầy tứ đại mong manh
Vì đâu nên nổi! Cam đành bơ vơ
Xanh xao gầy yếu bơ phờ
Đời không chấp nhận, Đạo lơ! Lạt tình!

Buồn thương dăm đuối dục tình
Ngày ngày tháng tháng
tu sinh phát rầu
Tu hành chẳng tiến đến đâu
Điểm Quang yếu ớt,
Phật nào trợ đây!?

Tình Trời tận độ đến đây
Chia quyền rẻ thúy! Trần này mới tu!
Tu rồi mới biết còn ngu
Tam Huê đem đồ cho mù! cho mê!

Thương Trời, nhớ Phật đường về
Cho con chọn lựa hồi quê hay a tỳ
Thì con cứ thử vui đi
Khí tinh cạn kiệt, thần suy chẳng còn!

Dù cho Phật kể bên con
Cũng đành phải chịu
Mỗi mòn đợi trông
Kỳ này dự Hội Hoa Long
Mà không cương quyết,
lòng vòng rớt rớt!!!

On trời vẫn chiếu sáng soi
Cho người tâm đạo chán đời tầm tu
Nay Trời tận độ khuyến tu
Lành cho kẻ muốn thoát tu tâm thân

Thân gầy tứ đại phúc âm
Tội hôn chờ sạch nợ nần tiên khiên
Đường tu thành đạt chờ duyên
Trời trao Phật tặng
Nói liền Tây Phương.

Thủ Đức, 25-04-2006

TỪ HÙNG.

=====

MƯA CHIỀU

Thì về nhẩn biển cùng sông
Nhẩn cây gọi cỏ đồng lòng cùng tu
Cùng nhau giải vượt mê mù
Mới thành mong ước ngàn thu cứu trùng

Chiều nay mưa trắng một vùng
Trong mưa trong nắng

trong cùng thế gian
Buồn ! Vui !
Như thân thích họ hàng
Như mưa như nắng bắt anà êm đêm

Ngày ngày đợi mại đêm đêm
Đợi khuya thức dậy, đợi xem vía hồn
Ta đem ô trước vui chôn
Và mong thanh điển đón hồn vía đây

Qua bao cánh cửa trần đây
Cửa Vô Vi mở đón ai tu hành
Những ngày tháng cũ mong manh
Tâm tư động loạn, phải thành tâm thôi

Mưa chiều rơi rớt đường đời
Tìm trong mưa lạnh mấy đời thiền sinh
Hằng hà sa số chúng sinh
Nhờ đời mưa gió thấm tình nhân gian

Động Trời, động đất ngỡ ngàng
Tạo cho tâm ý tâm can hoà cùng
Phải chăng Thiên ý rui dung
Mưa lâu thấm đất, đời cùng sẽ thông

Thiên Đàng nhân thế dài dòng
Một mai một sớm chưa xong Ý Trời
Thì thôi Niệm Phật đời đời
Cánh Tiên nhà Phật nhớ thôi ngút ngàn

Chiều chiều mưa lại ghé sang
Năm nghe mưa gọi đầu làng cuối thôn
Chiếu Minh nhắc bóng vía hồn
Ấm tình thiền định thiệt hơn chẳng còn

Niệm cho Phật gọi ví von
Chúng sanh tại thế sao còn bất an
Thiền cho Vệ Quốc huy hoàng
Hướng về Trời Phật bằng an thiện lành

Hằng hà mưa giọt long lanh
Rơi về mặt đất cũng thành vỡ tan
Vạn ngàn mê muội trước trần
Hào quang thanh điển vỡ tan trước trần

Thì mưa chẳng chút băng khuâng
Cứ rơi cứ động hóa thân thủy triều
Thất tình lục dục đáng yêu
Chờ ta hoá giải phiêu diêu non bồng

Thủ Đức, 20-04-2006
TỪ HÙNG.

=====

Kiểm soát công phu Đại Hội 2006

Tu học làm sao hỏi bạn tu ?
Công phu chính xác thẳng đường tu
Hỏi BAN TU HỌC mau tu tiến
Kiểm soát cho mình thấy cái ngu
Tu mãi chiếu mình thiền định mãi
Soi hồn chẳng thấy vía hồn lu
Bạn ơi tu đúng đi mau lẹ
Diễn sáng vô vi thiên quốc tu . . .
5 thành củ chi 26-8-2006

=====

Thiền duyệt chi thực

Giờ tỷ canh ba thức tỉnh thiền
Chiếu minh thiền định soi hồn liền
Vía hồn tương hội anh nhi sáng
Niệm Phật di đà ý niệm hiền
Thế dục trợ luân linh khí điển
Hấp thu nguyên khí đất trời truyền
Cơm rau chay lạt vui lao động
Mắt sáng thần minh tỉnh tọa thiền .
5 thành củ chi 28-8-2006

=====

NỢ

Chợ Nancy nhỏ nhỏ.
Nợ Thầy nhiều lần châm.
Mũi châm đầy Thanh-Điển.
Loại thuốc nay khó tìm.

Nợ Thầy cả tình thương.
Ban con bao tưởng tượng.
Lạy Thầy nơi tám hướng.
Huyền diệu cảnh Thiên-Đường.

Võn vẹn hai Thầy trò.
Ngập ngừng không dám hỏi.
Nuối tiếc đã bao năm.
Thầy đi thôi hết rồi.

Nhớ lại mới vô tu.
Bỏ lên ngồi hàng sau.
Chú Ngẫu kêu lên trước.
Ngượng ngùng vẫn ngồi yên.

Ngồi lâu đau quá chùng.
Hé mắt nhìn mấy Huỳnh.

*Bống đâu nghe tiếng xả.
Quay lại Thầy sau lưng.*

*Ngẫm nghĩ Thầy ưu ái.
Biếng tu chắc nguy hại.
Đêm đêm nguyện chứng đắc.*

Không tu ắt đọa đầy.

Kính bái.

Ngày 29-8-2006.

Minh-Nghĩa.

HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN

Xin quý bạn đạo hướng tâm cầu nguyện cho bạn đạo Nghiêm Lệnh Thiệu mất ngày 6 tháng 9 năm 2006 tại Olympia, Washington State, Hoa Kỳ, hưởng thọ 84 tuổi, sớm được siêu thăng tịnh độ.

Thành thật cảm ơn quý bạn đạo.

Hội Ái Hữu Vô Vi Tây Bắc Hoa Kỳ.

BẠN ĐẠO VIẾT

Nước Hoàn Nguyên - Alkaline Water

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

Ngày xưa, mỗi lần thấy bạn bè nuôi cá cứ phải lâu lâu thử nước xem nồng độ Acid như thế nào, rồi lại lấy vài giọt màu đậm nhỏ vào hồ cá, nói là để cân bằng lượng Acid và Kali trong nước kẻo không là mấy con cá đi đoong. Tôi ngạc nhiên lắm và tự hỏi sao lạ vậy kia, nước từ vòi chảy ra mọi người đều dùng để uống và nấu ăn hàng ngày có sao đâu, sao mấy chú cá này lại rắc rối thế nhỉ?! Nhưng về sau đọc sách báo mới hiểu ra là các chú cá sẽ chết thật nếu trong nước có quá nhiều Acid. Điều này chứng tỏ ở tầm mức rộng lớn của thiên nhiên, cá có thể sống thoải mái, nhưng khi vào đến môi trường của con người bị ô nhiễm bởi Acid, từ các chất cặn bã, cá không thể nào sống nổi.

Lúc trước tôi ở Oregon, nước rất sạch, có thể uống thẳng từ vòi nước trong nhà. Những năm gần đây, dù nước vẫn sạch nhưng mùi Chlorine sát trùng nặng hơn, làm ngại ngùng và phải nấu nước thật kỹ trước khi dùng. Những khi được dịp đi thăm bạn bè các vùng khác, nhất là Cali, thấy thiên hạ phải vác các bình nước 5 gallons khổng lồ đi mua nước để uống và nấu ăn trong nhà, tôi thật sự hoảng hồn và không ngờ là nước chúng ta dùng hàng ngày lại bị ô nhiễm nhiều đến thế. Đó là ở một đất nước tiên bộ gần như nhất thế giới, lo cho dân chúng mà còn như thế, vậy tại các nước chậm tiến và độc tài xem thường đời sống người dân thì tình trạng nước còn tệ đến đâu. Câu hỏi này đã được trả lời khi nhìn ra chung quanh khi thấy món hàng nước suối (spring water), nước tinh khiết (purified water) càng ngày càng được chiếu cố nồng hậu. Trong những chuyến du hành, gần như mỗi người đều thủ một chai nước suối hay nước lọc trên tay, hay lủng lẳng trên ba-lô đeo vai. Sự việc này chứng tỏ con người chú trọng nhiều hơn về sức khỏe, chứ không bạ đâu uống đó như trước nữa.

A. Nguyên Tắc Dưỡng Sinh

Có vài nguyên tắc về dưỡng sinh nhằm bảo vệ sức khỏe, nhân dịp này xin nhắc lại để chúng ta có thể cùng nhận rõ phần nào căn bệnh của mình, hiểu rõ hơn về cơ thể mình một cách tổng quát, nhằm hỗ

trợ thêm trong việc chữa trị bệnh tật của mình, hay giữ gìn sức khoẻ cho ngon lành mà sống vui với thiên nhiên.

Đầu tiên là châm ngôn "**Thông bất thông, thông bất thông**" có nghĩa là một khi khí huyết trong cơ thể lưu thông điều hoà thì chúng ta không bị đau. Và ngược lại là nếu sự lưu thông của khí huyết bị tắc nghẽn, chắc chắn bệnh tật sẽ đến. Do đó việc tối cần chúng ta phải để ý là chuyện bài tiết của cơ thể chúng ta cần được thông suốt, từ việc đại tiện ít ra một lần mỗi ngày, tiểu tiện năm sáu lần, chuyện giúp cơ thể đỡ mồ hôi qua việc vận động thể dục cũng cần lưu ý. Các bạn để ý thử xem, hầu hết ở ngoài này bệnh tật đều tạo ra do sự dư thừa, ăn uống quá nhiều khiến cơ thể không kham nổi việc tiêu hoá các chất đem vào. Một khi không tiêu hoá nổi, không tống nó ra được, chuyện trước nhất chúng ta gặp là bị bón, nóng trong người làm nổi mụn trên mặt, ngứa trên da,... lẫn hời chuyện cao máu, nhiều mỡ, nhiều đường chắc chắn tiếp nối.

Điều thứ hai là bàn đến **những gì cần thiết nhất cho cơ thể**, đó là:

- **không khí**: chỉ cần thiếu không khí trong vài phút là chúng ta có quyền nghỉ chơi với trần gian
- **nước uống**: chẳng ai dám tự hào là nhịn uống ba bốn ngày, nhịn ăn thì may ra.
- **thực phẩm**: cần thiết cho cơ thể hoạt động, nhưng chắc chắn phải sau không khí và nước uống.

Nói đến **không khí**, một món cần thiết cho sự sống của con người, và cũng may là món hàng này Trời Đất cho không, chúng ta không phải bỏ tiền ra mua, nếu không thế nào cũng có chuyện đâm chém nhau mà dành không khí để thở. Có dịp đi nhiều nơi, chúng ta có dịp so sánh và thấy rằng tại các thành phố lớn, bầu không khí đã bị ô nhiễm rất nhiều. Những người sống tại các miền quê, núi non, dù phải chịu thiệt thòi không được hưởng các thành quả của khoa học, nhưng chắc chắn được đền bù bằng bầu không khí trong lành bao phủ chung quanh. Để giúp cho cơ thể thu đạt lợi ích tối đa của không khí, chúng ta cần thể dục đều đặn hàng ngày và tập hít thở cho sâu. Chuyện tập thể dục, tốt nhất là đi bộ hay bơi lội mỗi ngày chừng 1 tiếng, hay các bài tập thể dục như "Thập Thức Bảo Kiện Pháp", "Thiếu Lâm Bát Đoạn Cẩm" chẳng hạn. Ai cảm thấy thích hợp với món nào thì xài món đó, chớ nên tranh cãi là cách tập của tôi hay hơn, vì mỗi người đều có thể chất khác nhau, cơ duyên khác nhau. Về phần thở sâu, chúng ta cố gắng đưa nó vào chung với chuyện tập thể dục, ví dụ như hít vào chậm và đếm thầm đến tiếng thứ 10; rồi khi thở ra cũng chậm cho đến hết, đếm thầm đến 10 hay 12, và nhớ thót bụng lại một chút. Hoặc tập theo các bài tập khí công, các phương pháp thiền, v.v. Riêng tôi, cách thở bụng của phương pháp thiền Vô Vi (Pháp Luân Chiếu Minh) rất dễ tập, mà cho lợi ích thật nhiều.

Về phần **nước**, hẳn mọi người đều thấy sự quan trọng của nó. Đừng nói chi chuyện người đi ngoài nắng, trong sa mạc cần nước, ngay cả chúng ta sống trong một xã hội tân tiến như Hoa Kỳ, chúng ta có thể chịu đựng việc không có điện vài ba ngày dễ dàng, nhưng nếu nước mà không có trong vòng vài ba ngày thì đúng là có chuyện lớn xảy ra. Không kể phần nước uống, nội chuyện không có nước mà tắm, dội nhà cầu cũng đủ làm chúng ta muốn điên rồi. Cơ thể chúng ta chứa 2/3 là nước, và theo các ngài "bác sĩ y khoa" đương thời, chúng ta cần ít nhất là 8 tách hay gần 2 lít nước cho một ngày để giúp cơ thể chúng ta có thể hoàn tất nhiệm vụ làm mát các cơ phận, lọc các chất hoá học đi vào cơ thể, và tống xuất các phần cặn bã ra ngoài bằng mồ hôi qua da, tiểu tiện và đại tiện. Do đó, một trong các câu hỏi đầu tiên cho những người cảm thấy nóng trong người rồi mất ngủ, luôn cả việc nóng tính (hot temper), người hay bị nổi mụn, hay bị ngứa, là có uống đủ 8 tách nước lọc trong ngày chưa. Chúng ta cần nước để làm nguội cơ thể, giống như một bộ máy xe vậy thôi, nhưng nhiều người thay vì dùng nước lọc không thôi, họ lại dùng bia rượu, nước ngọt, cà phê, đưa đến chuyện là

thay vì làm mát cơ thể, lọc các chất dơ / cặn bã, họ lại làm cho bộ phận lọc trong cơ thể như gan, thận càng mệt hơn, đóng dơ hơn ---> rồi cơ thể không tổng xuất các chất cặn bã được ---> và cuối cùng trở nên béo phì và dẫn đến bệnh tật.

Thức ăn rất cần trong việc nuôi dưỡng cơ thể, để con người có thể hoạt động, nhưng số năng lượng cần thiết cho một ngày chỉ vừa phải, khoảng 1800-2500 calories, tùy theo tình trạng cơ thể mọi người, cũng như công việc làm. Không kể ở các nước chậm tiến, nông nghiệp yếu kém, người dân ốm yếu, ngày nay theo thống kê Liên Hiệp Quốc là số người béo phì trên thế giới đã lên đến con số chóng mặt là 1 tỷ, vượt quá con số người thiếu ăn là 800 triệu. Khoa học đã giúp con người gia tăng xuất lượng nông phẩm, đem thực phẩm từ nơi này qua nơi khác nhanh hơn, làm giá thực phẩm rẻ hơn, và thống kê cũng cho hay là con người đã dần dần biến đổi việc trong cách ăn uống từ rau cải, trái cây những thực phẩm có ích qua việc cá thức ăn gây tác hại cho sức khỏe như thịt, cá, đồ chiên xào, thực phẩm biến chế do kỹ nghệ. Những ngày chúng ta còn trẻ, tuổi 20, 30 chúng ta ăn ít, đơn giản, hoạt động nhiều hơn, ngủ nhiều và khỏe hơn. Nay đi vào số tuổi 40, 50, 60 hay hơn, chúng ta ăn nhiều hơn, cầu kỳ hơn, uống các thứ đặc tiền hơn, mà lại ít chịu tập thể dục, ngủ ít hơn, như vậy làm sao chúng ta không trở nên nặng nề, mang đủ thứ tật bệnh kinh niên trong người như mất ngủ, táo bón, nhức đầu, chóng mặt, cao máu tiểu đường, cao mỡ, ngứa ngoài da, v.v. Vì thế đôi lúc tôi đùa với những bạn bè lớn tuổi của tôi rằng, cho người khác ăn nhiều uống nhiều chưa hẳn là giúp ích cho người ta, biết đâu lại là:

- *Thương nhau, lại bằng mười phụ nhau!*

Từ khi còn nhỏ, những năm tiểu học, tôi đã nhận ra là mình kém trí nhớ. Một bài học thuộc lòng chừng 10 dòng, tôi học hoài hoài thuộc, nếu có thuộc chẳng nữa thì chỉ vài giờ sau là quên tuốt. Cho nên các bạn đừng nghĩ rằng tôi viết bài này là cho ai, thật ra là cho tôi đó thôi. Mọi chuyện tôi đều phải ghi lại, còn không là quên mất. Bài viết này như là một tóm tắt cho tôi ghi lại những ý nghĩ của mình thu lượm được qua sách vở, đọc bài trên Net, trò chuyện với bạn bè. Còn các bệnh tật mà tôi kể ra bên trên, tôi đều trải qua hết đó nghe các bạn!

Trở lại câu chuyện, ba thứ tôi cần cho cơ thể con người phát triển, sinh hoạt, tránh bệnh tật là không khí, nước uống, và thức ăn. Không khí quan trọng nhất và cần trong sạch, do đó các bạn thấy hầu hết những vị y sĩ đều khuyên bệnh nhân của họ là bỏ hoặc bớt hút thuốc lá. Thứ đến là nước uống, cũng cần sự tinh khiết, tránh sự ô nhiễm bởi các chất hóa học. Dù phải tốn tiền và mất công đi mua, chúng ta cũng phải chấp nhận. Đến phần thức ăn, dù giá cả thực phẩm xuống thật thấp so với đồng lương cên Âu Mỹ, nhưng ăn uống cho đúng cách, theo sự chỉ dẫn của quý vị y sĩ...cũng rất khó mà theo. Một phần vì các thức ăn bán sẵn ở nhà hàng, siêu thị trông hấp dẫn và ngon lành quá! Phần lớn hơn là chúng ta làm biếng quá, không chịu dành thời giờ tự đi mua, nấu nướng cho mình. Đó là chưa kể chuyện tranh thủ thời giờ để mà kiếm tiền cho nhiều, ăn uống chỉ qua loa cho xong để mà làm việc, không để ý chỉ đến sự tác hại của nó. Thật ra cũng khó mà xác định hậu quả gây ra do việc ăn uống cầu thả, ít tập thể dục trong một thời gian ngắn. Không như cảm cúm, bệnh do vi trùng,...gây ra trong một vài ngày, khiến người ta chết rất nhanh...nhưng đồng thời chữa cũng mau lành, nếu đúng lúc và đúng thuốc. Đằng này sự tác hại chỉ xảy ra sau bốn mươi, năm mươi, hay sáu mươi năm sau, nên nói sớm quá ai mà chịu tin, nhất là khi sức khỏe đang dồi dào. Đến lúc các thứ bệnh kinh niên đổ ra, lại muốn chữa cho chóng lành thì làm sao mà làm cho nổi hử bạn?! Bệnh đến mau thì chữa mau, còn bệnh đến chậm thì phải chữa từ từ nó mới hết chứ bạn!

Một điều tôi lấy làm lạ, đa số người ta khi khá giả làm ăn ra tiền thì lại hoang phí sức khỏe của mình nhiều hơn, ví dụ hút thuốc đã tệ rồi, nhiều vị lại còn xài luôn tới cần sa, hít bạch phiến, v.v.; thay vì uống nước tinh khiết lại đam ra uống rượu, thì nhau uống nhiều nữa mới kỳ, ăn thức ăn bình thường không chịu lại kiếm những con thú lạ mà ăn; tôi thay vì ngủ sớm cho khỏe lại đi la cà nhẩy nhót suốt đêm ngày này qua ngày khác. Nếu các bạn cho rằng việc hút cần sa ma túy, uống rượu, chơi bời là tốt, tạo cho bạn nhiều cảm giác thích thú, tôi đồ bạn hút cần sa ma túy ngày đêm, hay uống rượu hoài khỏi ăn, hay ăn mãi món nào bạn cho là bổ là tốt hoài, hoặc ăn nằm với năm mười cô một ngày...xem bạn có còn xem đó là thú vui, còn bổ dưỡng nữa không ... hay lúc đó chỉ còn biết vãi dãi mà chạy xa!

Rồi còn có nhiều người lúc nào cũng vỗ ngực khoe là mình hy sinh hết cuộc đời mình cho gia đình, cho con cái, cho xã hội, cho tổ quốc... nên coi thường chuyện ăn uống, săn sóc sức khỏe cho chính mình. Mỗi lần gặp những người hay khoe như vậy, tôi hỏi họ nếu như họ không có sức khỏe thì họ có lo được cho ai không, có làm được những gì muốn làm không, hay rồi ngã bệnh thì lúc đó còn làm phiền đến mọi người trong gia đình, người chung quanh thì có. Mình không biết lo cho mình, hay thương mình, thì không bao giờ có chuyện biết lo cho người khác hay thương người khác. Sự yêu thương và lo cho người khác với một đầu óc tầm tối, không hiểu biết, chỉ làm hại cho người ta mà thôi!

Tôi rất phục những người có tâm thương người, cố gắng học hỏi về y học và giúp chữa bệnh cho người khác như quý vị bên Tây Y và Đông Y. Họ như là những người lính chữa lửa dập tắt ngọn lửa đang cháy, cứu sống người lâm nguy, đem nạn nhân đến chỗ an toàn, rồi sau đó còn hướng dẫn người ta cách phòng hòa. Tôi không làm được như vậy, vì không nhớ được nhiều, và nhứt là chưa thấu đáo rành rọt, chỉ quẹt quẹt chơi cho vui tự giúp mình phần nào. Do đó, rất mong có sự tiếp tay, bổ túc thêm của quý vị Đông Tây Y Sĩ hầu có thể học hỏi thêm, và giúp đỡ những người chung quanh.

Mấy năm gần đây, tôi có viết một số bài về dưỡng sinh từ thể dục qua ăn uống, thanh lọc để hỗ trợ trong việc trị các chứng bệnh kinh niên như bón, mất ngủ, cao máu, tiểu đường, cao mỡ, v.v. Tôi quan sát và theo dõi thì được biết hầu hết trong thời gian thanh lọc, các thứ bệnh đều thuyên giảm, nhưng một thời gian sau bệnh lại trở lại dù có giảm đi, nhưng không dứt hẳn, vẫn phải dùng thuốc. Có nhiều người dù chỉ ăn chay, tránh hẳn thịt cá, chịu khó tập thể dục đi bộ hàng ngày nhưng vẫn kẹt với bệnh tiểu đường. Lại thêm mấy ông bạn tôi thúc hối tìm cách chữa sao cho dễ dàng, ai cũng có thể áp dụng và không mất công, những vấn đề này đã làm tôi suy nghĩ nhiều. Sau vài năm suy nghĩ, tự thí nghiệm trên bản thân, tôi đi đến kết luận rằng: **chỉ có cách thanh lọc cơ thể là hay nhất để chữa bệnh và ngừa bệnh!** Mà không phải chờ đến lúc bệnh rồi mới thanh lọc, hay một năm chỉ thanh lọc một lần, mà phải thanh lọc liên tục hàng ngày, hàng giờ...đi đôi với sự sinh hoạt trong cuộc sống. Có như vậy chúng ta mới có thể sống khỏe và sống vui. Do nghiệm ra điều này, tôi mới dám trả lời cho ông bạn Phạm Thái của tôi ở Vancouver, trong chuyến viếng thăm miền Tây Bắc vừa rồi, là chờ bài tôi viết nội trong năm 2006 này. Dù nói ngon như vậy, nhưng thật ra tôi cũng chưa hình dung ra được là phải thanh lọc như thế nào, cách uống nước chanh và "Maple Syrup" của tôi coi vậy cũng mất công, các phương pháp, thuốc men trên thị trường coi vậy chớ cũng tốn nhiều tiền, mà làm xong một thời gian lại trở về như cũ. Trong khi tách tôi lại hà tiện, không muốn tốn nhiều tiền cho tôi và ngay cả cho mọi người chung quanh. Rắc rối và nhứt đầu quá phải không các bạn?!

B. Tìm Hiểu Về Nước Alkaline

Tình cờ trong chuyến viếng thăm miền Tây Bắc, qua những lần tiếp chuyện với bạn bè cũ, được biết có một số bạn khác đã nhờ uống nước Alkaline mà bệnh tiểu đường thuyên giảm. Tôi cũng lấy làm lạ không hiểu thế nào, nhưng cũng ghi nhận để về nghiên cứu thêm.

Tuần lễ đầu tiên sau khi trở về từ Oregon, tôi vào Internet gõ thử chữ ALKALINE WATER thì thấy hiện ra cả 7 triệu bài viết hay tài liệu liên quan đến loại nước này. Nhưng lạ một điều là rất ít sách nói đến chuyện này. Có lẽ loại nước này tầm thường quá, không đáng nói đến, hay là vì Alkaline Water quá dễ làm, không thể kiếm tiền với nó, nên chẳng màng nghiên cứu làm chi ?! Cuối tuần tôi chạy đến thư viện trung ương gần nhà hỏi thăm, cũng chẳng tìm ra quyển nào, cả mấy chục hàng kệ sách về Y Khoa không có quyển nào đề cập đến Alkaline Water trong việc ngừa hay trị bệnh. Thế là tôi phải lặn mò trên Internet mà đọc từng bài, đủ hết người khen kẻ chê. Sau đây tôi xin tóm tắt những gì tôi thu lượm được, mong các bạn bổ túc thêm nếu thấy tôi sai hoặc thiếu sót.

Chúng ta cùng biết là vật chất trong thiên nhiên đại khái có thể chia ra làm 3 nhóm:

- nhóm Acid,
- nhóm Alkaline,
- nhóm ở giữa hay trung tính.

Đơn vị pH (potential of hydrogen, or concentration of hydrogen ions) được dùng để đo độ Acid hay Alkaline (còn gọi là Base) của một hợp chất (solution). Độ pH này có thể thay đổi từ 0 đến 14 - càng thấp thì càng chứa nhiều Acid, càng cao càng chứa nhiều Alkaline. Một hợp chất gọi là Trung Tính khi độ pH của nó là 7 và không có các đặc tính của Acid lẫn Alkaline. Vài con số tiêu biểu:

- Pure Water chúng ta mua ở tiệm có độ pH là 7.
- Nước từ vòi ở nhà, bên Mỹ, thường chênh lệch trong khoảng từ 6 - 7.5pH.
- Độ pH cần thiết của máu là 7.365.
- Độ pH trung bình của nước tiểu là dưới 6.5, bạn cần để ý và tìm cách hạ độ acid trong người xuống.
- Cũng vậy, nếu nước bọt (saliva) có độ pH nằm trong khoảng 6.5 - 7.5 cho biết cơ thể bạn đang vận hành tốt.

Sự quân bình pH trong cơ thể rất cần thiết. Tại Mỹ, phần lớn con bệnh gặp sự mất quân bình pH, thường là quá nhiều acid trong người (acidic). Khi độ acid lên cao, cơ thể bắt buộc phải sử dụng các khoáng chất như calcium, sodium, potassium và magnesium từ những cơ phận trong người và xương để ngăn ngừa sự tác hại của acid, cùng lúc tìm cách đẩy nó ra ngoài. Diễn trình này nếu cứ tiếp diễn, cơ thể sẽ bị hao mòn càng lúc càng nhiều, vì chúng ta không khám phá kịp thời hoặc không để ý.

Triệu chứng thông thường khi acid lên cao trong cơ thể là:

- Lên cân, mập phì, đái đường.
- Bàng quang và thận có vấn đề, gồm luôn chuyện có sạn thận, acid uric lên cao, bệnh Gout.
- Sức đề kháng kém.
- Già trước tuổi.
- Kích thích tổ lộn xộn.
- Dễ bị gãy xương.

- Đau nhức khớp xương, bắp thịt, acid lactic lên cao.
- Ít năng lực cảm thấy lười, hay mệt mỏi.
- Khó tiêu.
- Dễ bị ngứa, mọc nấm, vết thương lâu lành, v.v.

Cơ thể chúng ta hấp thụ khoáng chất và chất bổ dưỡng đúng mức khi độ pH ở trạng thái quân bình. Nếu dùng thuốc bổ và cảm thấy nó không có hiệu quả, chúng ta cần kiểm soát lại sự quân bình của acid và alkaline trong cơ thể chúng ta. Một chương trình ăn rau cỏ đúng cách vẫn có thể không giúp ích bao nhiêu nếu tình trạng pH trong cơ thể chúng ta đã mất quân bình, đôi khi đã quá lâu. Lý do tạo nên việc có quá nhiều chất acid trong người thường là do tình trạng ăn uống, nhất là bên Mỹ, khi chúng ta tiêu thụ quá nhiều sản phẩm tạo ra acid như thịt cá, trứng, bơ sữa, trong khi đó lại tiêu thụ quá ít thực phẩm tạo ra alkaline như rau tươi. Thêm vào đó, chúng ta lại ưa dùng các thức ăn uống biến chế như bột, đường, cà phê, nước ngọt, đó là chưa kể những sản phẩm cấu tạo trực tiếp bởi các chất acid như NutraSweet, Equal, hay aspartame.

Thời gian đầu, nước Alkaline được biết đến và khai thác trong nông nghiệp mà thôi. Thập niên 1950 vài y sĩ Nhật với đầu óc phóng khoáng đã tiên phong sử dụng nước Alkaline trong việc ngăn ngừa bệnh tật. Việc làm này tiến triển từ từ và đến năm 1965 máy làm ra nước Alkaline được cơ quan Japanese Ministry of Health and Welfare công nhận những lợi ích mang lại từ nó cho những triệu chứng liên quan đến việc tiêu hóa thức ăn. Việc phổ biến và sử dụng nước Alkaline giúp ngăn ngừa bệnh tật càng lúc càng đi sâu vào quần chúng, nhưng vẫn chưa được nhiều người biết. Mãi cho đến giữa thập niên 1990, với sự phát triển kỹ thuật mới giúp người ta chế ra các máy nhỏ và có thể sử dụng tại nhà.

Vào năm 1998, Dr. Shirahata ở Kyushu University phát hiện sự liên hệ giữa nước Alkaline với những loại Nước Thánh (Holy Water hay Miracle Water) mà chúng ta đã biết như ở Lourdes bên Pháp, Tolacote bên Mexico, Nordenou bên Đức, Hitatenryo bên Nhật, Maryland bên Mỹ, v.v. Nước Thánh được bà con biết đến qua khả năng chữa bệnh thần sầu với hầu như mọi bệnh tật, và không lạ gì số người thăm viếng các thánh địa này lên đến hàng trăm, hàng ngàn mỗi ngày.

Điều mà ông Shirahata khám phá ra là nước Alkaline và Nước Thánh có cùng chung yếu tố: **hiệu năng chống lại việc sự oxy hóa (anti-oxidant power)**. Và ông Shirahata đã đi đến kết luận **sự tập trung của "Active Hydrogen" là nguyên nhân ngăn ngừa bệnh tật**.

Mặc dù đến nay đã có nhiều cuộc nghiên cứu về nước Alkaline do các đại học Nhật Bản, bên Âu Châu cũng như bên Mỹ, nhưng những tiềm năng của nước Alkaline vẫn chưa được công nhận chính thức.

Bên Nhật, nhiều bệnh viện lớn nhỏ đã áp dụng nước Alkaline như một phần trong việc chữa trị bệnh nhân của họ. Trong khi đó bên Mỹ và Âu Châu chưa được đưa vào việc chữa trị. Những ai có áp dụng là do tự họ quyết định mà thôi, có lẽ sau khi đã theo đuổi sự chữa trị qua các y sĩ Tây Y nhưng không thành công. Một số khá nhiều tật bệnh đã được báo cáo đã chữa khỏi, hoặc thuyên giảm nhiều qua việc sử dụng nước Alkaline:

- **Chữa Trị UNG THƯ**: trong một chương trình công cộng, một y tá đã giúp một số con bệnh ung thư đến thời kỳ cuối (bao gồm ung thư vú, gan, phổi, ruột non, bàng quang, máu), chấp nhận thử uống nước Alkaline thay vì nằm chờ chết. Họ đã phục hồi chỉ sau vài tháng uống nước Alkaline từ 4 đến 10 lít một ngày. Các bác sĩ chữa trị đều ngạc nhiên.

- **HA ĐƯỜNG trong máu:** 80% người bị tiểu đường sau khi dùng nước Alkaline cho thấy lượng đường đã hạ thấp hẳn xuống chỉ sau 2 tuần.
- **Tái Tạo GAN:** có người bị nhiễm trùng gan loại nhẹ và chai gan đã trở lại bình thường sau 6 tháng uống nước Alkaline liên tục.
- **Tri Lở Loét BAO TỬ và RUỘT NON:** nhiều con bệnh lâu năm đã thoát khỏi chứng bệnh khó chịu này sau khi chịu khổ uống nước Alkaline từ 1 đến 2 lít hàng ngày.
- **Kiểm Soát ÁP HUYẾT:** nhiều con bệnh lâu năm đã nhanh chóng kiểm soát huyết áp của họ chỉ sau khi uống nước Alkaline trong vài tháng.
- **Tiến Bộ Trong Việc Chữa Trị Bệnh NGỨA NGOÀI DA, DI ỨNG, SUYỄN.**
- **Phục Hồi Hoạt Động của THÂN.**
- và nhiều chứng bệnh khác.

Nhớ nghe các bạn, *nước Alkaline Water không chữa trị một chứng bệnh nào đặc biệt.*

Đặc tính của nước Alkaline chỉ là chống lại sự ố-xít hóa (anti-oxidant). Do việc tập trung nhiều Hydrogen Ion, nước Alkaline có khả năng trung hòa chất acid dư thừa nằm trong những tế bào, cơ quan trong người chúng ta, và đem tải ra ngoài qua việc tiết mồ hôi, đại và tiểu tiện.

Khi đọc đến đây, bạn mà tin hết những điều tôi viết là tôi buồn lắm đó! Các bạn nên đặt dấu hỏi, đọc thêm những tài liệu mà các bạn có thể tìm được qua thư viện, tiệm sách, Internet, và quan trọng nhất là các bạn phải thử nghiệm nó cho rõ ràng rồi hẳn tin hay bác bỏ với chứng cứ rõ ràng. Đừng tin những gì người ta viết hay nói, tất cả cần kiểm chứng cho đàng hoàng, và dùng lý trí của chúng ta mà phán đoán.

C. Làm Sao Để Có Nước Alkaline?

Những bạn nào cảm thấy rằng mình đang khỏe mạnh không cần phải thay đổi cách sống, ăn uống thì nên tiếp tục giữ nguyên tình trạng của mình, chẳng nên thay đổi làm gì cho mất công, tốn tiền và nhức đầu. Còn những bạn nào muốn uống thử nước Alkaline cho biết, hay muốn dùng nó như một dụng cụ giúp ngăn ngừa bệnh tật trong nhà thì đọc tiếp nha.

Ngày trước, nước Alkaline hầu như chỉ được làm trong các phòng thí nghiệm vì đòi hỏi máy móc cầu kỳ, cũng như chuyên môn. Ngày nay, các hãng sản xuất đã có thể các máy phân tích điện này ở mô hình nhỏ hơn, rẻ tiền, dễ dàng sử dụng trong nhà. Mới đầu chỉ có các hãng bên Nhật, khi thấy sự lợi ích cũng như nhu cầu gia tăng, bên Đại Hàn đã nhập cuộc và sau cùng là Trung Hoa. Tôi không hiểu sao bên Mỹ, Âu Châu, Úc Châu chưa gia nhập việc sản xuất các loại máy này, nếu có chắc là giá cả loại máy này, Alkaline Water Ionizer, sẽ còn xuống nhiều hơn nữa.

Các bạn có thể có nước Alkaline bằng 3 cách:

- 1- Mua tại các tiệm bán nước chuyên môn: hầu hết các tiệm chuyên bán nước gần nhà, họ có máy để lọc và chuyển nước từ vòi sang Alkaline dễ dàng.
- 2- Dùng Alkaline Booster mà nhỏ vào nước lọc, nước suối trước khi uống. Tiện cho việc đi xa.
- 3- Mua một máy Alkaline Water Ionizer nhỏ để sử dụng trong nhà.

D. Sử Dụng Như Thế Nào?

Theo các nhà dinh dưỡng, tùy vào số cân của mỗi người mà xác định lượng nước cần dùng - lấy số cân của mình bằng Pound và chia đôi, sẽ ra lượng nước cần sử dụng hàng ngày bằng Fluid Oz. Ví dụ, nếu bạn cân nặng 150pounds, vậy lượng nước cần uống hàng ngày của bạn là 75oz (mỗi oz = 29.573ml, do đó 75oz tương đương với 2 lít 2). Đó là cho người bình thường, nếu bạn nghĩ rằng cơ thể mình cần thanh lọc nhiều hơn thì bạn cứ uống 3 đến 4 lít một ngày cũng không sao, nếu cơ thể chịu nổi.

Nước Alkaline chúng ta có thể uống cần có độ pH từ 8 đến 10 là tối đa. Để tập cho quen, chúng ta có thể bắt đầu từ 8 và dần dần tiến đến 10. Sau khi đã hết bệnh, hoặc cảm thấy người đã khỏe bình thường, chúng ta có thể chỉ nên uống nước ở độ pH là 7 hoặc 8.

Khi sử dụng nước Alkaline, tốt nhất là uống ngay khi máy vừa lọc xong. Nếu cần để lâu, nên cất trong tủ lạnh với bình chứa bằng thủy tinh, nhưng không quá 3 ngày, vì sau 3 ngày nước sẽ trở lại bình thường, độ pH không còn cao như lúc ban đầu. Nếu kẹt không có bình thủy tinh, có thể dùng bình nhựa với độ pH là 7, bạn cứ lật các bình chứa bằng nhựa tìm cái hình tam giác có con số 7 ở trong là được. Để tiết kiệm tiền, các công ty dùng các bình nhựa với nguyên liệu có nhiều acid - độ pH thường là 1 hoặc 2.

E. Kinh Nghiệm Cá Nhân

Như đã nói ở trên, tôi không muốn các bạn hoàn toàn tin vào những gì tôi viết hoặc đã đọc được từ các nguồn tài liệu khác, mà cần dùng lý trí của mình để phán xét.

Tôi đã liên lạc với những người đã sử dụng và đều nghe họ xác nhận là đúng như vậy. Nhưng tôi vẫn chưa tin lắm, nên đã thử uống nước Alkaline và ghi nhận phản ứng ra sao trên thân xác của mình.

Tôi đã uống nước Alkaline 2 lít một ngày, ở độ pH là 10, việc ăn uống trước sau của tôi không thay đổi, dưới đây là những gì đã xảy ra cho tôi:

1- mỗi tuần tôi hay bị chuột rút hay rộp bẻ, cứng các bắp thịt ở chân từ 1 đến 2 lần, sau một tuần uống nước thì không còn thấy trở lại nữa.

2- giữa đêm tôi hay bị thức giấc do tình trạng nóng trong người, mỗi khi sờ tay vào người là cảm thấy nóng bừng, sau hai tuần đôi khi cũng có thức giấc nhưng sờ vào người thì không còn cảm giác nóng bức khó chịu nữa.

3- những lần ăn đồ biển, thịt bò, đồ nóng, tôi thường hay bị nổi đỏ trên da và ngứa, thường là quanh vùng tai, mắt, và vùng bụng nên cứ phải dùng kem Hydrocortisone mà thoa, lâu lắm mới hết, và thường hay để lại sẹo. Bây giờ vẫn ăn như cũ, nhưng lại không thấy ngứa nữa.

4- những khi bị trầy, các vết thương rất lâu lành, và thường hay bị ngứa chung quanh các vết trầy đó, sau khi uống nước Alkaline độ 10 ngày, tôi bị quệt trầy thật sâu trên tay nhưng vết thương lại đóng vảy nhanh và không còn bị ngứa như trước.

5- nhiều khi bận làm việc, uống nhiều cà phê, ăn dầu mỡ nhiều, ít uống nước, tôi bị lở trong miệng, lâu lành và rất khó chịu. Lúc bắt đầu uống nước Alkaline, tôi đang bị lở miệng và nhất định không sức thuốc chi hết, để xem có mau lành không. Kết quả là chỉ vài ba ngày là vết lở thu nhỏ lại và biến mất luôn.

6- *lúc trước sau khi ăn cơm xong, đôi lúc nửa đêm, tôi cứ hay bị ợ chua, đau đốn ở vùng bao tử và ruột non, bây giờ đã bớt đi nhiều. Ngoài ra, lúc nào bên cạnh cũng có sẵn chai nước Alkaline, mỗi khi cảm thấy hơi khó chịu trong người là tôi uống liền một hoặc hai ngụm, thế là êm.*

Một người thầy của tôi, sau khi dùng qua nước Alkaline, thấy các lợi ích của nó trên bản thân và nhiều người khác, ông đã gọi nó là Nước Hoàn Nguyên. Vì thấy hay và chính xác với tác dụng của nước Alkaline, tôi đã dùng nó mà đặt tên cho bài viết này.

Trên đây là những ghi nhận của tôi về nước Alkaline, mong các bạn có rảnh tiếp tay nghiên cứu thêm để nếu có lợi ích thật thì chia sẻ cùng bà con, bạn bè. Các bạn cứ việc gửi những kinh nghiệm của các bạn về cho tôi để chúng ta cùng học hỏi. Cảm ơn các bạn!

Nguyễn Đức Trọng & Thanh Đan

tdnguyen97266@yahoo.com

Thông báo về việc hủy bỏ tour Ayuthaya sau Đại Hội.

Theo như sự sắp xếp của chương trình, Ban tổ chức sẽ có một cuộc du ngoạn thăm thành phố cổ Ayuthaya sau Đại Hội 2006. Tuy nhiên vì có những thay đổi bất ngờ và những trục trặc vào giờ chót cho nên Ban Tổ Chức (BTC) đã buộc lòng phải hủy bỏ chương trình đi tour. BTC đã trình bày, giải thích và chịu trách nhiệm về việc này trước số đông bạn đạo tham dự tour ngày 23/8. Đây là trường hợp ngoài ý muốn của BTC, do đó chúng tôi đã đề nghị là sẽ hoàn chi phí đi tour (\$48) lại cho các bạn đạo ghi tên tham dự tour. Ban tổ chức chúng tôi đã ghi nhận sự đóng góp ý kiến của một số đông bạn đạo đề nghị là không muốn nhận tiền lại, mà dành số tiền này cho những mục tiêu khác nhau như:

1. Đóng góp vào quỹ hoằng pháp của Đức Thầy.
2. Khấu trừ vào tiền đặt cọc ghi danh Đại Hội 2007.
3. Xin bồi hoàn tiền mặt.

Do đó BTC xin đề nghị với quý bạn đạo nên liên lạc ngay với trưởng ban ghi danh của mình để cho biết ý định lựa chọn 3 giải pháp kể trên trước ngày 10 tháng 10 năm 2006. Sau thời gian này, nếu các trưởng ban ghi danh hay BTC không nhận được lời yêu cầu nào, thì số tiền tour kể trên sẽ được bồi hoàn lại các bạn qua trung gian của các trưởng ban ghi danh.

Quý bạn đạo đã ghi danh đi tour sau Đại Hội xin vui lòng liên lạc đến đại diện Ban Ghi Danh vùng mình và cho biết sự lựa chọn 1 trong 3 cách nêu trên cho số tiền đi tour được hoàn lại .

Một lần nữa BTC thành thật cáo lỗi cùng quý bạn đạo về những chuyện bất ngờ đã xảy ra trong thời gian hậu đại hội.

Kính chúc bạn đạo thân tâm an lạc.

Vô Vi Multimedia Communication kính bái.