

Xin đề sách nơi trang trọng

Tiến sĩ - Bác sĩ Bành Tân

Độc Tử Quy
hoclamnguoi.edu.vn

Đạo đức & Sức khỏe



Không giữ bản quyền, hoan nghênh phổ biến

H NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Tiền sĩ - Bác sĩ Bành Tân



**ĐẠO ĐỨC
và
SỨC KHỎE**

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



MỤC LỤC

PHẦN 1	5
LỜI MỞ ĐẦU.....	6
BỆNH TIỂU ĐƯỜNG.....	9
BỆNH TAI BIẾN.....	16
SỰ TỔN HẠI CỦA TÌNH DỤC ĐỐI VỚI THANH THIẾU NIÊN ĐƯƠNG ĐẠI.....	26
BỆNH THỦ DÂM.....	27
ẢN GIẢ ĐÔ THỊ.....	33
TÔN THƯƠNG TINH ĐỐI VỚI PHÁI NAM.....	44
TÔN THƯƠNG TINH ĐỐI VỚI PHÁI NỮ.....	48
SỰ KHÁC NHAU GIỮA ĐÔNG Y VÀ TÂY Y.....	54
HỎI ĐÁP	57
PHẦN 2	62
ĐẠO ĐỨC LÀ GỐC CỦA SỨC KHỎE.....	63
NHÂN.....	68
NGHĨA.....	76
LỄ.....	84
TRÍ.....	87
TÍN.....	92
HỎI ĐÁP	97

PHẦN 1

LÝ GIẢI CĂN NGUYÊN tôn thương đức, tôn thương thân và tôn thương mạng

Người giảng: Tiến Sĩ - Bác sĩ Bành Tân

Địa điểm: Thanh Đảo - Trung Quốc

Thời gian: Năm 2009

LỜI MỞ ĐẦU

Trước tiên tôi xin tự giới thiệu về mình. Tên của tôi là Bành Tân, “*Bành*” là chữ “*Bành*” trong “*Bành Đức Hoài*”, “*Tân*” là chữ “*Tân*” có ba bộ kim. Tôi tốt nghiệp bác sĩ, trường Đại học Đông y Bắc Kinh. Sau khi tốt nghiệp bác sĩ, tôi đến Viện Khoa học Đông y Trung Quốc làm công tác nghiên cứu về lý luận và lâm sàng Đông y. Tôi học văn hóa truyền thống 5 năm. Đến nay, tôi cảm thấy văn hóa truyền thống và lời giáo huấn của cổ Thánh, tiên Hiền đều rất có giá trị đối với nội tâm và sức khỏe của chúng ta. Dưới đây tôi sẽ báo cáo với quý vị. Đề tài tôi nói hôm nay là căn nguyên của tổn thương thân, suy đồi đạo đức và đoản thọ.

Hiện nay trong xã hội thường hay lưu hành một kiểu nói, đó là dưỡng sinh. Cái gọi là dưỡng sinh chính là khiến cho thân tâm chúng ta luôn giữ trạng thái khỏe mạnh. Nhìn lại xã hội hiện nay của chúng ta, theo đà phát triển của đất nước, đời sống vật chất của con người phong phú, nhưng ngược lại thì tố chất sức khỏe của con người lại đi xuống. Tỷ lệ người bị bệnh tai biến, tiểu đường, ung thư và các chứng bệnh hiểm nghèo mỗi năm một tăng cao.

Cổ nhân có nói: “*Làm mà không thành công thì phải xem lại mình*”. Làm một người thầy thuốc Đông y, trách nhiệm mà chúng tôi gánh vác có hai việc: Việc thứ nhất là điều trị bệnh, việc thứ hai là phòng bệnh. Cho nên khi sức khỏe của người dân có vấn đề thì trách nhiệm thuộc về chúng tôi. Là một người thầy thuốc Đông y, tại nơi đây tôi xin thành thật xin lỗi cùng quý vị, là chúng tôi làm chưa được tốt.

Vừa rồi tôi nói đến đời sống con người hiện nay, đời sống vật chất tuy có nâng cao nhưng cơ thể lại biểu hiện một trạng thái tàn tạ, biểu hiện ra đủ loại bệnh tật mà rất nhiều bệnh viện cũng không thể giải quyết, bệnh tật cứ đeo bám suốt cả đời con người. Ở trong đây có một nguyên nhân rất quan trọng, nguyên nhân này cũng được lịch đại y gia từ xưa đến nay chú trọng (*lịch đại y gia là những nhà y học của các triều đại*), đó là quan hệ nam nữ bừa bãi. Sự tổn hại của tình dục đối với cơ thể là vô cùng nghiêm trọng.

Xã hội hiện nay theo đà lan rộng của giá trị quan phương Tây. Chúng ta nhìn thấy trên đất nước Trung Hoa, vùng đất quý báu đã có năm ngàn năm văn minh này lại xuất hiện một hiện tượng rất hỗn loạn, đó chính là tình dục lan tràn và mở cửa. Hiện tượng gì vậy? Chúng ta đi trên đường, nhìn thấy biển quảng cáo, có rất nhiều hình ảnh trên biển quảng cáo vô cùng lộ liễu, kêu gọi tính dục của con người. Nhìn sang các tờ báo, thấy nữ đóng vai trò chính chiếm hơn 50% trên trang bìa của các tờ báo và tạp chí. Họ ăn mặc vô cùng hở hang, gây nên tà tư, tà kiến cho con người. Chúng ta mở mạng máy tính ra thì chúng ta sẽ phát hiện thấy sự liên kết tình dục ở trên mạng vi tính là muôn hình vạn trạng. Rất nhiều trang mạng được biết tên trong nước và quốc tế, trên trang chủ của nó đều có kiểu liên kết tin tức tình dục này. Chúng ta mở ti vi ra thì sẽ thấy những tình tiết mà kịch trên truyền hình diễn, nào là bò bịch lẳng nhăng, ngoại tình, những tình tiết này rất phổ biến.

Những kiểu tư tưởng tình dục bừa bãi này không những gây ô nhiễm cho tư tưởng của con người, mà mặt

khác nó còn gây nên tổn thương gấp bội đối với tâm hồn và thân thể con người. Cổ nhân dùng hai chữ để mô tả tình dục bừa bãi là “*tướng hỏa*”. Người xưa ví xung động của tình dục như “*tướng hỏa*”. “*Tướng*” là chữ “*tướng*” trong “*tể tướng*”, “*hỏa*” là chữ “*hỏa*” trong “*thủy hỏa*”.

Theo lý luận của Đông y, hỏa trong cơ thể có hai loại: Một loại là quân hỏa, một loại là tướng hỏa. “*Quân*” là chữ “*quân*” trong “*quân chủ*”, cũng chính là nói, hỏa khí quân chủ của cơ thể phải ở vị trí của nó, còn tể tướng thì phải ở vị trí phụ tá. Trong các thư tịch của các y gia cổ đại có ghi lại như thế này: Khi con người xung động tình dục, tình dục bừa bãi thì gọi là “*tướng hỏa vọng động*”. Đây cũng chính là nói, vốn dĩ tể tướng này không làm tốt chức trách ở vị trí của nó, nó lại bị vọng động. Một khi tướng hỏa vọng động như vậy thì sẽ tổn thương âm tinh của cơ thể, dẫn đến bệnh tật chồng chất, sau đó rất nhiều bệnh tật từ đó phát sinh. Trong công tác nghiên cứu lâm sàng Đông y, tôi đã tổng kết thành mấy loại tổn thương cơ thể dưới đây, sau đây xin lần lượt báo cáo cùng quý vị.

BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Hiện nay trong xã hội thịnh hành một loại bệnh, tỉ lệ mắc bệnh mỗi năm một tăng cao, hơn nữa xu thế ngày càng trẻ hóa. Loại bệnh này là bệnh tiểu đường. Hiện nay rất nhiều người gọi bệnh tiểu đường là bệnh nhà giàu. Tại sao gọi là bệnh nhà giàu vậy? Vì thời cổ đại, trước thập niên 70 ở nước ta, tỉ lệ mắc loại bệnh này không cao. Theo đà cải cách mở cửa và đời sống vật chất con người được nâng cao thì tỉ lệ mắc loại bệnh này ngày càng nhiều. Dưới đây tôi xin báo cáo cùng quý vị: Tại sao quan hệ nam nữ bừa bãi sẽ dẫn đến phát sinh ra bệnh tiểu đường.

Mọi người chúng ta đều có một kiểu quan niệm là ăn uống quá độ, ăn uống không điều độ sẽ gây nên bệnh tiểu đường. Đây là một kiểu quan niệm, kiểu quan niệm này theo lý luận Đông y thì gọi là trung tiêu.

Bệnh tiểu đường còn có một tên khác là tiêu khát. “Tiêu” là chữ “tiêu” trong “tiêu thất”, “khát” là chữ “khát” trong “khát nước”. Người xưa phân tiêu khát ra thành ba loại: Một loại là thượng tiêu, một loại là trung tiêu, một loại là hạ tiêu. Trung tiêu là chỉ sự ăn uống không điều độ gây nên. Loại bệnh ở trung tiêu tỳ vị này sẽ dẫn đến phát sinh ra bệnh tiểu đường. Hạ tiêu là chỉ việc phòng sự trác tán, không điều độ mà gây ra bệnh tiểu đường. Loại bệnh tiểu đường của hạ tiêu trong lâm sàng hiện nay đặc biệt rất thường gặp.

Quý vị chú ý, tỉ lệ mắc bệnh tiểu đường rất cao không chỉ là do ăn uống không điều độ gây nên, mà hiện nay có rất nhiều người bệnh tiểu đường là do trác tán quá độ gây nên.

Loại bệnh tiểu đường này có một đặc điểm điển hình, tôi xin mô tả cho quý vị rõ. Điểm thứ nhất là hai chân lạnh. Quý vị ghi nhớ, biểu hiện người già bắt đầu từ đâu? Là từ chân. Cho nên vào đời Thanh có một y gia tên là Diệp Thiên Sĩ đã từng nói một câu nổi tiếng là: “*Nam tử hướng lão, hạ nguyên tiên khuỵ*”. Câu này là ý gì vậy? Một người bắt đầu già là từ hạ tiêu của họ, cũng chính là nói can thận, phần lưng và chân bắt đầu suy trước. Người bị tiểu đường có một dạng biểu hiện là hạ chi vô lực, chân lạnh, loại triệu chứng này rất hay gặp. Chứng trạng kèm theo nó là gì vậy? Là tiểu nhiều lần, sắc mặt vàng tối, đây đều là biểu hiện của thận khí không đủ, biểu hiện này gọi là thận dương hư. Trên lâm sàng tôi thường gặp rất nhiều dạng bệnh này. Họ cũng ăn uống kiêng cử, cũng uống thuốc men, nhưng không tiết chế việc phòng sự nên dẫn đến kết quả rất nghiêm trọng.

Tôi xin nêu ra một bệnh án mà tôi gặp phải trên lâm sàng cùng quý vị. Người này là nhà doanh nghiệp (*có rất nhiều nhà doanh nghiệp đang ngồi đây*), anh làm trong ngành công nghiệp du lịch. Anh bắt đầu bị bệnh tiểu đường từ lúc 30 tuổi. Biểu hiện điển hình của anh là hai chân vô lực, bước đi như bị hổng chân, bước không vững vàng, dùng cách nói của dân gian là bước đi như không chạm đất. Biểu hiện bên ngoài của anh là sắc mặt vàng tối, đặc biệt tiểu rất nhiều lần, hơn nữa còn có hiện tượng tiểu són, tiểu rất. Quý vị đều biết tiểu són, tiểu rất trên thực tế là biểu hiện của viêm tuyến tiền liệt hoặc là phì đại tuyến tiền liệt. Điều này thường thấy ở người già trên 70 tuổi nhưng tại sao lại xuất hiện trên người trẻ mới 30 tuổi này vậy? Gọi là tổn thương thận, cũng tức là thác tán. Sau khi tôi xem mạch cho anh ta

xong, tôi phát hiện hai bộ mạch xích của người này rất trầm. Quý vị đều biết, chẩn mạch của Đông y gọi là “*phù trung trầm, thốn quan xích*”, thốn quan xích, xem mạch xích là thận. Mạch xích là ở chỗ này, sau động mạch cẳng tay. Nếu như mạch xích của người nào rất trầm, rất tế, lại vô lực, thì chúng tỏ thận khí của người này không đủ. Khi tôi xem mạch cho nhà doanh nghiệp này thì phát hiện thận khí của anh ta rất yếu, hơn nữa biểu hiện bên ngoài của anh ta lại thấy hiện tượng của thận dương suy hư. Theo lý luận của Đông y mà nói, đây là hỏa không làm ấm thổ. Bệnh tiểu đường ở tình huống này, nếu chỉ dựa vào kiêng cử ăn uống, dựa vào thuốc hạ đường huyết, dựa vào insulin cũng không thể nào không chế được. Sau đó phát hiện, rất có khả năng sẽ dẫn đến một loại hiện tượng, chúng ta đều biết, bệnh tiểu đường có một dạng biểu hiện là hoại thư. Hoại thư có ý là gì vậy? Là máu ở hai chân lưu thông không thông suốt, thời gian kéo dài sẽ dẫn đến hoại tử cục bộ, kết cục cuối cùng là phải cắt chi.

Người này bị bệnh tiểu đường từ 30 tuổi, khi tìm đến tôi khám bệnh là đã 40 tuổi, đã bị 10 năm. Tôi nói với anh ta, bệnh này của anh nếu muốn trị khỏi, muốn không chế không cho phát triển thêm nữa thì phải tiết chế việc phòng sự. Theo lời giáo huấn của các y gia cổ đại, thì thời gian cấm dục ít nhất là từ một đến hai năm, gìn giữ thận khí này cho tốt, nếu không thì cơ thể sẽ xảy ra phiền phức rất lớn. Nhưng người này hoàn toàn không nghe theo lời kiến nghị của tôi. Anh tìm đến tôi khám bệnh chủ yếu là có hai việc: Việc thứ nhất là trị bệnh tiểu đường, việc thứ hai là nhờ tôi trị bệnh liệt dương cho anh.

Quý vị nên biết, liệt dương trên thực tế là một cách tự bảo vệ của cơ thể ở một người thận khí không đủ. Đông y của chúng ta luôn đề xướng mọi người phải tùy thuận tự nhiên, cũng chính là phương pháp dưỡng sinh gìn giữ sức khỏe tự nhiên. Giống như khi chúng ta bước vào trong môi trường lạnh thì cơ thể của chúng ta sẽ xuất hiện một kiểu tự bảo vệ là trên da sẽ nổi da gà. Việc này trên thực tế chính là một dạng khởi động công năng tự bảo vệ của cơ thể. Khi xuất hiện nổi da gà là chúng ta cố gắng giữ ấm trên toàn thân co lại để chống lại khí lạnh bên ngoài.

Người này bị bệnh tiểu đường 10 năm, lại có tiền sử trác tán như vậy, sau đó bị liệt dương. Điều này thực tế cơ thể phát ra tín hiệu báo cho anh ta là phải tiết chế vấn đề phòng sự, phải tự bảo vệ mình. Đây là một dạng khởi động công năng tự bảo vệ tự nhiên của cơ thể. Rốt cuộc anh ta lại nhờ tôi điều trị bệnh này giúp anh, để cố vũ dương khí giúp anh ta.

Quý vị thử nghĩ, khi một người bước vào trong môi trường lạnh, vốn dĩ lỗ chân lông co lại, vậy mà người này còn yêu cầu thầy thuốc kê cho anh ta thuốc để cho lỗ chân lông của anh ta giãn ra. Đây gọi là gì vậy? Đây gọi là “*ngịch thiên giả vong*”. Cái gọi là trời đó là tự nhiên, “*thuận thiên giả xương*”, thiên cũng chính là quy luật tự nhiên, thuận với quy luật tự nhiên thì cơ thể sẽ khỏe mạnh. Đi ngược lại quy luật tự nhiên thì cơ thể sẽ tàn tạ cấp tốc, cuối cùng dẫn đến tử vong.

Người này tìm tôi khám bệnh, trên thực tế anh ta muốn làm chuyện đi ngược lại với trời. Đương nhiên là tôi không

đáp ứng. Tôi nói với anh ta: “*Bệnh này nếu muốn trị khỏi thì phải cấm phòng sự, nếu không thì không thể khỏi được*”. Anh ta không nghe lời khuyên bảo của tôi. Anh đã dẫn ra một câu “*danh ngôn*” của bản thân mình. Anh ta nói: “*Con người ở đời phải tận hưởng, chớ để hũ tiền quá rảnh rang*”. Ở đây có rất nhiều nhà doanh nghiệp nên tôi nhấn mạnh vấn đề này ra với quý vị, vì dân gian có một câu nói là: “*Đàn ông có tiền thì sẽ hư, phụ nữ hư rồi mới có tiền*”. Một điểm rất quan trọng của chữ “*hư*” ở trong đây chính là quan hệ nam nữ bừa bãi. Hiện nay rất nhiều người một khi có tiền rồi, điều họ muốn theo đuổi chính là hưởng thụ tình dục. Nhưng họ không biết rằng, đồng thời với việc hưởng thụ của bản thân cũng chính là đang nhảy vào trong hầm lửa.

Khi tôi nói đến vấn đề này với nhà doanh nghiệp này, anh liền dẫn ra câu “*danh ngôn*” đó. Anh nói: “*Bác sĩ Bành! Nếu bác muốn bảo tôi cấm cử phòng sự thì còn khó hơn việc bảo tôi chết, vì tôi....*”, những lời còn lại tôi không thể nói ra được. Tóm lại về phương diện này anh ta rất hào hứng. Tôi nói: “*Được! Việc anh đang làm hiện nay là đi ngược lại mệnh trời. Do đó quy luật tự nhiên sẽ bó buộc anh, sẽ giáo dục anh*”.

Sau một năm chúng tôi gặp lại, tôi nói: “*Tình huống này của anh, tôi xin nói thẳng với anh, sau nửa năm nữa thì chân của anh không chỉ là lạnh mà sẽ có tình trạng tê dại. Nếu như anh không cấm cử chuyện phòng sự thì nửa năm sau nữa tuần hoàn máu cục bộ của hai chân của anh sẽ bị hoại tử, kết cục cuối cùng là sẽ cắt chi*”. Tôi nói lời này đến đây thì anh chỉ cười cho qua. Anh nói: “*Đời sống tình dục*

có quan hệ gì với bệnh tiểu đường chứ!”. Tôi bảo: “Được rồi! Chúng ta hãy xem sự thật!”. Kết quả một năm sau, anh ta điện thoại cho tôi. Anh nói: “Bác sĩ Bành! Lời bác sĩ nói đã hoàn toàn ứng nghiệm. Ba tháng sau khi tôi từ chỗ bác sĩ về thì chân của tôi trước đây bị lạnh giờ đã trở nên tê dại”. Quý vị đều biết, đây là dương khí của cơ thể bắt đầu biểu hiện giảm dần.

Chúng ta quan sát đời sống sẽ phát hiện: Tay chân của trẻ con thì lúc nào cũng ấm áp, dù cho đến mùa đông lạnh giá, khi để trần trụi chân của chúng ra thì tay chân của chúng lúc nào cũng rất đỏ. Theo đà tăng trưởng của tuổi tác thì dương khí mỗi ngày mỗi giảm, tay chân bắt đầu xuất hiện cảm giác lạnh, nếu nặng hơn sẽ bị tê dại. Người bị bệnh tiểu đường, nếu như xuất hiện tình trạng chân lạnh tê dại như thế này chứng tỏ dương khí của họ đã bắt đầu suy giảm rồi, máu đã không còn tuần hoàn nữa.

Lúc này, anh ta nói: *“Ba tháng sau đó xuất hiện hiện tượng tê dại, sau nửa năm thì tri giác của hai chân tôi rất không rõ ràng”*. Tình trạng của anh ta nhanh hơn tôi dự đoán. Sao gọi là không rõ ràng? Là tuy anh ta bước đi nhưng anh cảm giác bàn chân của mình như cách mặt đất rất xa, giống như có lót một lớp mút xốp rất dày. Đây là gì vậy? Đây là dạng biểu hiện của khí huyết không thông được đến chân, thần kinh bắt đầu tê dại. Sau một năm, anh ta điện thoại cho tôi nói, hiện tại xuất hiện tình trạng hai ngón chân ngón giữa và ngón vô danh không còn cảm giác gì cả, và nó bắt đầu chuyển màu đen. Anh ta nói anh rất sợ, vì sau khi đi bệnh viện kiểm tra, bác sĩ bệnh viện bảo với anh rằng đây

gọi là hoại thư của bệnh tiểu đường, cách điều trị cuối cùng là phải cắt chi. Sau khi anh ta nghe chẩn đoán như vậy thì rất sợ hãi, anh liền điện thoại cho tôi.

Tôi nói với anh qua điện thoại rằng, hoại thư phân ra rất nhiều loại, có loại do khí trệ huyết ứ, có loại do thận hư, trong đó hoại thư do thận hư thì có thể điều trị khỏi. Vì trước đây anh đã làm tiêu hao sức khỏe của mình thái quá rồi. Nói sao đây! Đó là cách đây một năm, khi anh ta mới bắt đầu có tình trạng liệt dương, thực tế là cơ thể đã đưa ra lời cảnh cáo với anh ta rằng anh nhất định phải gìn giữ nguyên khí của mình, không được tiêu hao thái quá nữa. Tôi đã đưa ra lời cảnh cáo với anh rồi, cuối cùng anh không nghe, ngược lại còn uống những thuốc tráng dương, uống cái gọi là “*rượu tráng dương*”, khiến cho dương khí càng tiêu hao thêm. Sau khi dương khí đã tiêu hao hết rồi, theo lời của người xưa nói gọi là “*khô xương tủy*”. Sau khi xương tủy của con người khô héo rồi thì cái đang chờ đợi anh ta là ác quả.

Cho nên khi người này điện thoại cho tôi, tôi nói: “*Bệnh này rất khó, rất khó trị rồi, cho dù thần tiên ở đời cũng không thể trị nổi*”. Bệnh án này trong y án của Hoa Đà cũng có ghi chép lại. Ngài nói: “*Thần tiên ở đời cũng không cách nào cứu nổi loại bệnh này*”. Tôi xin dẫn câu nói này. Kết quả cuối cùng của người này là bị cắt mất hai ngón chân gồm ngón giữa và ngón vô danh. Ác báo vô cùng nghiêm trọng. Tiểu đường là bệnh án thứ nhất trong những bệnh tôi sẽ kể ra.

BỆNH TAI BIẾN

Dưới đây tôi báo cáo với quý vị một loại bệnh khác, đó là bệnh tai biến. Nguyên nhân của bệnh tai biến rất nhiều. Dùng nhãn quang của y học hiện nay mà nói, bệnh tai biến không ngoài hai loại sau: Một loại là xuất huyết não, một loại khác là nghẽn mạch và nhồi máu não.

Theo cách luận của các y gia cổ đại Trung Quốc, cái gọi là “*trúng phong*” thực tế là hỏa khí trong cơ thể vọt lên, nó khiến khí ở thượng tiêu bị rối loạn, sau đó gây nên bệnh. Dùng học thuyết Đông y cổ đại mà nói, trúng phong là do can hỏa thượng viêm hoặc là đàm trọc quá nhiều bên trong, nhưng ở trong đây còn có một nguyên nhân bệnh rất quan trọng, đó chính là “*can thận bất túc*”.

Tôi còn nhớ vào năm 2006, khi tôi làm bác sĩ nội trú, tôi đã từng trong một đêm tiễn đi ba bệnh nhân bị trúng phong. Họ đều bị chết do nhiều tạng khí suy kiệt. Quý vị chú ý, tuổi bình quân của ba bệnh nhân này là 40 tuổi, người trẻ nhất là 38 tuổi, người lớn tuổi nhất là 42 tuổi. Ngày thứ hai, vì tôi làm bác sĩ nên tôi phải ghi lại báo cáo bệnh án tử vong, tôi đã viết trong một buổi sáng. Tôi vừa viết vừa nghĩ: Tại sao tai biến lại xuất hiện với xu thế ngày càng trẻ hóa như vậy?

Chúng ta hồi tưởng lại những thập niên 70 - 80, phần lớn người bị tai biến thời đó là 60 - 70 tuổi, thậm chí là người già hơn 80 tuổi mới xuất hiện tình trạng này. Tại sao hiện nay người trẻ tuổi, người hơn 30 tuổi tai biến lại nhiều như vậy, thậm chí dẫn đến tử vong? Đương nhiên điều không thể coi nhẹ đó là cấu trúc ăn uống hiện nay đã thay

đôi, con người ăn tốt rồi, mỡ tồn đọng bên trong cơ thể tăng nhiều. Vậy tôi xin hỏi: Người ăn ngon rồi, mỡ tồn đọng tăng nhiều rồi thì nhất định sẽ dẫn đến tai biến phải không? Chúng ta thấy trong đời sống không phải như vậy. Rất nhiều người cũng ăn cá to, thịt lớn nhưng họ không bị tai biến. Một nguyên nhân khác của tai biến, dùng nhãn quan của Đông y mà nói, đó là thận khí không đủ, cũng gọi là “*can thận bất túc*”. Nguyên nhân quan trọng nhất dẫn đến “*can thận bất túc*” là tình dục trác tán. Dưới đây tôi xin chia sẻ với quý vị bệnh án này.

Đó là một người bạn thân của tôi trong giới xuất bản, cũng là một nhà doanh nghiệp, mới 32 tuổi đã bị tai biến. Người này khi tìm tôi khám bệnh, anh nói với tôi rất tự tin: “*Bác sĩ Bành! Hiện nay tôi có rất nhiều tiền, nửa năm thay đổi ba bờ nhí*”. Anh cho rằng đây là việc đáng tự hào của anh, anh khoe với tôi như vậy. Tôi nói: “*Thế thì tai nạn sẽ đến với anh không xa nữa đâu*”. Tại sao vậy? Vì nếu như một người thận khí bị suy hư sẽ dẫn đến một loạt những ác báo, ở phần sau tôi sẽ triển khai cặn kẽ cùng quý vị. Cái gọi là ác báo đó sẽ xuất hiện những nguy cơ chòng chát trên cơ thể và tâm lý cho đến sự nghiệp, gia đình. Người này được gọi là người tinh anh trong xã hội, cũng là tinh anh của thanh niên. Anh tìm tôi khám bệnh, anh muốn nhờ tôi chăm sóc sức khỏe giúp anh và cho anh những lời khuyên hợp lý. Con người hiện đại theo đà mức sống được nâng cao, thì yêu cầu của họ đối với tình trạng sức khỏe của bản thân cũng ngày càng cao. Anh ta hy vọng thông qua sự điều chỉnh của Đông y thì có thể điều chỉnh cơ thể của anh đến một trạng thái cân bằng.

Biểu hiện bên ngoài của người này là hai chân rất nhỏ. Quý vị chú ý, người mà hai chân đặc biệt rất nhỏ, “*hạ chi vô lực*”, dưới cái nhìn của Đông y mà nói, đại bộ phận thuộc vào nhóm người “*can thận bất túc*”. Hai chân của người này đặc biệt nhỏ, và lại bước đi không có sức, chân như bị hụt hẫng. Tôi xem mạch của anh thì thấy bộ xích đặc biệt trầm. Một biểu hiện khác nữa là anh đi tiểu nhiều lần, tiểu nhiều lần đến mức nào vậy? Tức là mỗi đêm đi tiểu khoảng 7-8 lần, tiểu rất nhiều lần. Đây chính là một biểu hiện của tổn thương thận rất nghiêm trọng.

Anh tìm tôi khám bệnh và nói: “*Trước tiên bác sĩ giải quyết giúp tôi vấn đề đi tiểu nhiều lần vì tôi cần phải ngủ, ngủ hợp lý. Ngày thứ hai tôi còn phải xử lí rất nhiều việc. Chỉ có tình trạng này thôi mà nó đã ảnh hưởng đến công việc của tôi*”. Tôi nói: “*Được! Nhưng anh cần phải đáp ứng cho tôi một việc là trong thời gian uống thuốc tuyệt đối không được phòng sự*”. Anh ta cương quyết nói: “*Được!*”. Sau đó tôi kê đơn thuốc nổi tiếng của Ngài Trần Sĩ Đạc - một nhà y học đời Thanh cho anh. Bài thuốc tên là “*dẫn hỏa thang*”. Anh ta uống bài thuốc này thì hai tuần sau đi tiểu không còn nhiều nữa, bình quân mỗi đêm thức dậy đi tiểu 1-2 lần. Anh rất cảm ơn, sau đó anh nói với tôi: “*Tiếp theo tôi cần phải bảo dưỡng cơ thể như thế nào?*”. Tôi nói: “*Nguyên tắc bảo dưỡng cơ thể tiếp theo của anh rất đơn giản. Đó là cấm cử quan hệ tình dục một năm trở lên*”.

Tôi thật ngại khi nói đề tài này với quý vị. Vì người này bị tổn thương thận nghiêm trọng, làm một người thầy thuốc cần phải nói sự thật chứ không nên nói lời lừa dối. Tôi thấy

hiện nay rất nhiều thầy thuốc vì tùy thuận theo dục vọng của bệnh nhân mà không ngừng thỏa hiệp. Trên thực tế như vậy là một kiểu tàn phá cực độ đối với sức khỏe của bệnh nhân.

Tôi nói với anh ta: *“Ít nhất phải cấm dục một năm trở lên, hơn nữa không nên có những hành vi tình dục không chính đáng với những bạn tình, thực tế là bồ nhí. Những thứ này đều sẽ gây tổn thương rất nặng đối với cơ thể của anh”*. Khi tôi nói những lời này thì anh ta rất ngỡ ngàng: *“Tại sao vậy?”*. Vì trước đây, một cách thức rất quan trọng mỗi khi anh tiếp đãi khách hàng là dẫn khách hàng đi, sau khi ăn cơm tối xong thì đưa đến phòng ca múa hay Karaoke, hoặc là những nhà chứa, để những khách hàng này thỏa mãn dục vọng của họ. Trên thực tế, điều này không chỉ tự mình nhảy vào hầm lửa mà còn đẩy người khác vào hầm lửa. Tôi nói với anh: *“Nếu như anh không tự bó buộc mình thì sức khỏe của bản thân anh sẽ tổn thương rất nghiêm trọng”*. Anh không nghe.

Lúc tôi gặp lại anh lần thứ hai thì mạch Thốn của anh xuất hiện một hiện tượng rất kỳ lạ. Đó là gì vậy? Là mạch Thốn vượt khỏi Thốn, là nhịp mạch này ở trên tay anh chạy đến chỗ Đại Ngư Tế. Điều này trong Đông y gọi là gì vậy? Đây gọi là *“thốn mạch quá thốn”*, dự đoán sẽ tai biến, nghĩa là một khi hiện tượng này xuất hiện thì có thể sẽ tai biến. Tôi liền khuyên anh ta rằng: *“Trong khoảng thời gian này, anh nhất định phải bảo dưỡng cẩn thận cho tốt, không được có những hành vi này nữa. Nếu như còn như vậy nữa thì sau này anh chắc chắn sẽ bị tai biến, vì triệu chứng này của anh đã xuất hiện rồi”*. Anh không nghe, anh nói: *“Tôi còn trẻ*

như vậy, sao có thể bị bệnh này được! Đừng dọa tôi nữa!”. Tôi nói: *“Thế hãy xem quy luật tự nhiên vậy!”*.

Vì như tôi vừa nói, người xưa đã tổng kết những điều này. Cổ Thánh, Tiên Hiền, kể cả y gia cổ đại đã tổng kết ra những tình trạng này, đều là quy luật tự nhiên đã được lịch sử kiểm nghiệm. Nếu như bạn không muốn tuân theo, thế cũng được, hãy lấy thân mình làm thí nghiệm vậy!

Anh này họ Tôn. Anh Tôn này vẫn tiếp tục làm cái việc mà bản thân anh muốn làm. Nửa năm sau tôi gặp lại anh, tôi thấy anh xuất hiện một hiện tượng rất kỳ lạ là tinh thần hưng phấn cực độ, đến nỗi tối ngủ không được. Vì lúc anh gặp tôi, còn có một cô bạn gái khác đi theo bên anh. Cô gái này khiến tôi nghĩ đến một từ là *“hồng nhan họa thủy”*. Cô gái này vô cùng khiêu gợi, vô cùng khiêu gợi! Chúng ta đều biết, như cổ nhân đã nói, chữ *“hồng nhan”* hoàn toàn không phải chỉ đẹp không thôi, mà là chỉ cô gái này rất khiêu gợi.

Những cô gái khiêu gợi có ba loại tổn hại đối với phái nam: Tổn hại thứ nhất là hấp dẫn phái nam, làm tiêu hao hết thận tinh của phái nam. Tổn hại thứ hai là phụ nữ khiêu gợi hay sinh chuyện nọ kia. Quý vị đều biết, rất nhiều triều đại chỉ vì một, hai người đàn bà mà bị hủy diệt, như triều Minh, Thanh gần nhất của chúng ta. Ngô Tam Quế *“hiên ngang hiển hách”* cũng vì hồng nhan, ngay cả một triều đại mà còn bị hủy diệt huống chi là một người!

Tôi nói với anh ta: *“Cô gái này sẽ làm anh tổn hại rất nặng. Anh hãy nhanh chóng rời xa cô ta, nếu không thì tai nạn sẽ đến với anh không còn xa đâu!”*. Anh không nghe, anh nói với tôi rằng: *“Tôi khó khăn lắm mới kiếm được số*

tiền này, lẽ nào không cho tôi hưởng thụ một tí này hay sao?”. Tôi nói: “Kiểu hưởng thụ này của anh, thực tế là một kiểu buông thả quá mức. Điều này sẽ tổn thương đến sức khỏe, sự nghiệp, gia đình, và sẽ tổn thương cho khoảng đời còn lại sau này của anh rất lớn. Nếu như hiện nay anh không nghe theo lời tôi, thế thì chúng ta hãy xem sự thật sẽ phát triển như thế nào vậy”.

Sau đó anh Tôn này vẫn tiếp tục trải qua đời sống ruồng nát như vậy, nửa năm sau thì hiện tượng đã xuất hiện. Vì tôi đã từng nói với anh ta rằng, điều này Đông y gọi là quy luật tự nhiên. **Quy luật tự nhiên thì bất kể bạn có tin hay không tin, nó vẫn cứ xảy ra.** Nửa năm sau đó, biểu hiện ra trên người anh ta là tai biến. Loại tai biến này, biểu hiện miệng mắt méo lệch, liệt nửa người, bước đi rất khó giữ được thăng bằng, sau đó cái miệng thì méo qua một bên, mắt thì sụp mí. Đây chính là những triệu chứng điển hình của tai biến. Hơn nữa, người bình thường, nếu như bị tai biến bình thường, không thuộc thể “*can thận bất túc*”, thì từ nửa năm đến một năm là bước đi có thể hồi phục, đây gọi là tai biến đã phục hồi. Nhưng người thuộc thể “*can thận bất túc*”, xin quý vị ghi nhớ, loại tai biến thể “*can thận bất túc*”, tai biến thể thận hư thì ba năm phục hồi không nổi.

Anh Tôn này cho đến nay đã ba năm rồi, bước đi vẫn chưa gọn gàng, nói năng vẫn rất khó khăn. Đây là gì vậy? Đây chính là ác quả của tổn thương thận gây nên. Sau khi anh bị tai biến, lúc gặp tôi, câu đầu tiên anh nói là: “*Bác sĩ Bành! Tôi quá hối hận vì đã không nghe lời bác, nên dẫn đến tình trạng như hiện nay*”. Tôi nói: “*Đây gọi là tà dâm,*

‘tà’ là chữ ‘tà’ trong ‘tà ác’, ‘dâm’ là chữ ‘dâm’ trong ‘hoang dâm vô đạo’”.

Sự tổn thương của tà dâm đối với cơ thể thật quả là quá nghiêm trọng. Tại sao nói như vậy? Vì một mặt, tà dâm có thể khiến thận khí của con người bị tổn thương, gây nên nhiều loại bệnh tật cho cơ thể. Mặt thứ hai, một người thường tổn thương thận thì tâm trạng của họ thường xóc nổi, đặc biệt rất dễ nóng giận, đầu óc hỗn loạn, dễ đưa ra những quyết định sai lầm. Đây gọi là tâm hỏa quá thịnh, thận thủy không đủ. Con người một khi xuất hiện trạng thái này, đó là sắp đến ngày gặp tai nạn rồi. Dù cho sự nghiệp, gia đình, sức khỏe của bạn thế nào cũng sẽ xuất hiện đủ thứ đủ loại ác quả. Cho nên cổ nhân đã khuyên bảo chúng ta rằng: “*Vạn ác dâm vi thủ*”. Tại sao nói như vậy? Vì một người, ví dụ là vua của một triều đại, nếu như họ hoang dâm thì triều đại này, con người này sẽ cách ngày bị hủy diệt không xa.

Anh Tôn này lấy thân mình để làm thí nghiệm, đã trình diễn cảnh này trước mắt tôi. Kết cục cuối cùng của anh là sự nghiệp lụi tàn. Trước đây anh làm nghề xuất bản, hơn nữa đã tạo sự nghiệp rất tốt. Từ sau khi bị tai biến thì sự nghiệp tiêu tan, những cô gái có quan hệ với anh ta trước đây giờ chẳng còn thấy cô nào. Bản thân anh nằm cô đơn lẻ loi trong bệnh viện. Mỗi ngày hộ lý dìu anh xuống giường, đưa lên xe lăn để anh tắm nắng. Anh tự mình nói năng cũng rất khó khăn. Đây là gì vậy? Đây là ác báo của việc lấy bản thân làm thí nghiệm vậy.

Tôi vừa mới nhắc đến “*hồng nhan họa thủy*” ở đây. Tại sao? Dưới đây tôi xin nhấn mạnh với quý vị một chút tại sao

phải nhắc đến điểm này. Vì xã hội hiện nay rất nhiều cô gái trang điểm bản thân, nhưng thực tế là trang điểm theo xu hướng khiêu gợi. Hiện nay rất thịnh hành một từ gọi là “*kích dục*”. Cái gọi là “*kích dục*” là gì vậy? Là có thể gợi cảm hứng tình dục với người khác phái. Trang điểm mình thật khiêu gợi, thật hở hang, cho đó là đẹp, mà không cho đó là xấu. Xin quý vị ghi nhớ, xin lỗi, đây là một dạng thay đổi về quan điểm thẩm mỹ của con người. Hệ quả của sự thay đổi này gây ra là vô cùng nghiêm trọng. Một mặt, những cô gái này không chỉ khiến những người đàn ông xung quanh họ tà niệm chông chất, suy nghĩ triền miên, mà mặt khác những cô gái này khi đi trên đường còn gây nên ảnh hưởng không tốt đối với xã hội cũng rất lớn, khiến tâm trí người ta không thể nào yên được, tà tư, tà kiến sẽ rất nhiều.

Trên lâm sàng, tôi là một bác sĩ, tôi rất thích nhìn thấy người trong xã hội hiện nay trong tình trạng khỏe mạnh. Trong Đông y của chúng ta gọi là “*vọng, vãn, vãn, thiết*”. Người thầy thuốc chúng tôi thường hay có bệnh nghề nghiệp là khi thấy bất kỳ người nào thì phản ứng đầu tiên của bản thân là quan sát xem người này có những vấn đề gì, sau đó thông qua sắc diện, hình dáng, lời nói là có thể phán đoán được trạng thái sức khỏe của cơ thể họ. Thông qua việc quan sát, tôi phát hiện thấy hiện nay rất nhiều người có mấy loại biểu hiện như thế này, xin nêu ra để quý vị tham khảo.

Điểm thứ nhất: Ánh mắt của rất nhiều người hiện nay thường dao động không yên, không có định lực. Đây là biểu hiện của trạng thái gì vậy? Đây là chứng tỏ thần thái của một người không chuyên chú, không thanh tịnh, không ổn

định. Thần không đủ thì tinh không đủ. Dân gian thường nói tinh khí thần. Tinh của một con người chính là thận tinh, nếu như không đầy đủ thì ánh mắt của họ nhất định tán loạn. Khi đối thoại với người khác thì ánh mắt của họ nhìn tứ phía không định, không hề có định lực. Đây là biểu hiện thứ nhất, đây là biểu hiện của rất nhiều em thiếu niên, người trẻ tuổi, và người trung niên hiện nay.

Điểm thứ hai: Hiện nay đôi chân rất nhiều người tuổi trung niên trở nên không có khí lực, bước đi giống như đang kéo cả thân hình nặng nề vậy. Loại biểu hiện này là biểu hiện của thận khí suy hư.

Điểm thứ ba: Sắc mặt của rất nhiều thanh thiếu niên hiện đại vô cùng xấu. Sắc mặt họ thế nào vậy? Là sắc mặt trắng nhợt, hơn nữa không hồng hào. Đứng xa xa nhìn vào, bạn sẽ thấy trên mặt của họ như phủ một lớp màu xám, mà lớp màu xám này khi bạn nhìn gần thì bạn sẽ phát hiện, thật ra mặt của họ rửa rất sạch, nhưng tại sao vẫn có một màu xám vậy? Trên thực tế, điều này chứng tỏ tinh hoa nội tại của họ không đủ. Nếu như một người tinh hoa nội tại không đủ thì thần khí bên ngoài của họ rất tàn tạ, không sung mãn. Hiện nay chúng ta thấy rất nhiều những học sinh trung học đi trên đường, hoặc là sắc mặt ảm đạm, hoặc là yếu như bún vậy, cơ thể không chắc chắn, rất ốm yếu.

Điểm thứ tư: Nhà nước thống kê thấy, hiện nay tồn tại vấn đề là sức chịu đựng của thanh thiếu niên nước ta giảm sút. Quý vị chú ý, thể lực chia thành hai loại: Một loại là sức bùng nổ, một loại là sức chịu đựng. Loại hiện tượng này là sức chịu đựng không đủ, không thể kiên trì làm việc trong

thời gian dài. Đây đều là biểu hiện nghiêm trọng nhất của can thận không đủ.

Điểm thứ năm: Tâm tính của người trong xã hội hiện đại rất xốc nổi, làm bất kỳ việc gì cũng không tập trung, không hề có định lực. Điều này trên thực tế là biểu hiện bên ngoài của thân tinh không đủ.

Vậy chúng ta quan sát toàn bộ xã hội hiện nay, tại sao lại xuất hiện những hiện tượng này. Như lúc vừa mới mở đề tôi đã nói với quý vị, hiện nay mở truyền hình hay truy cập Internet, lật mở những tạp chí đi trên đường, những điều chúng ta gặp phải, chúng ta nhìn thấy đều là những thứ không thanh tịnh, dễ khiến cho người ta hướng về loại tư tưởng và ý nghĩ lệch lạc xấu xa. Tình trạng này vô cùng phổ biến, đây là một vấn đề xã hội rất nghiêm trọng. Điều này không chỉ gây tổn thương đến sức khỏe của con người mà còn khiến cho tâm trạng của họ vô cùng xốc nổi.

Chúng ta đều biết, Gia Cát Lượng có một câu nói rất nổi tiếng là: *“Phi đạm bạc vô dĩ minh chí, phi ninh tĩnh vô dĩ chí viễn”*. **Một người nếu như tâm trạng không yên thì sự nghiệp của họ sẽ không thể thành công và bền lâu.** Nếu như một người trong tâm tà tư, tà niệm quá nhiều thì sẽ gây nên tổn thương rất lớn đối với gia đình và người nhà của họ, thậm chí đối với cuộc đời của bản thân họ, cho đến toàn bộ dân tộc của họ.

SỰ TỒN HẠI CỦA TÌNH DỤC

ĐỐI VỚI THANH THIẾU NIÊN ĐƯƠNG ĐẠI

Dưới đây tôi xin báo cáo cùng quý vị điểm thứ hai là sự tồn hại của tình dục đối với thanh thiếu niên đương đại. Khổng Lão Phu Tử trước đây hơn 2000 năm, trong Luận Ngữ đã từng khuyên bảo chúng ta. Ngài nói: “*Niên thiếu chi thời huyết khí vị định giới chi tại sắc*”. Câu này là ý gì vậy? Là người thiếu niên lúc còn trẻ tuổi, toàn bộ cơ thể phát triển chưa hoàn thiện, khí huyết của họ rất không ổn định. Vào lúc này, đặc biệt cần phải chú ý một việc là không nên để cho tư tưởng của họ bị ô nhiễm bởi những thứ như tình dục và tà dâm, nếu không thì nó sẽ tàn phá rất nặng đối với thân tâm của họ. Trong lâm sàng tôi đã từng gặp qua hai bệnh án loại này, đều là bài học tâm huyết. Sau đây tôi xin báo cáo cùng quý vị.

BỆNH THỦ DÂM

Trước đây hai tháng, tại phòng mạch của mình, tôi gặp một em thiếu niên. Người trẻ tuổi này năm nay 25 tuổi, vừa mới tốt nghiệp Đại học. Vì trước đây tôi có viết một loạt bài đăng trên mạng khuyên bảo mọi người phải bảo dưỡng thận tinh, phải giữ tâm niệm thanh tịnh. Sau khi đọc bài viết của tôi, anh liền đến tìm tôi khám bệnh. Anh nói: “*Bác sĩ Bành! Tôi bị bệnh này đã 10 năm rồi. Tôi cũng không tìm ra được nguyên nhân, cũng đã từng đi chữa trị rất nhiều bác sĩ nhưng vẫn không chữa khỏi, đã tốn rất nhiều tiền. Từ sau khi tôi đọc bài viết này của bác, tôi mới biết vấn đề của mình xuất phát từ đâu*”. Khi anh ta nói những lời này thì khóe mắt anh đỏ lên, anh nói: “*10 năm trước, khi tôi học cấp hai, tôi là niềm hy vọng của cả gia đình. Mỗi lần thi cử, tôi luôn ở top 10 trong lớp. Trạng thái này của tôi thời đó khiến sự hy vọng của cả nhà đối với tôi rất lớn vì tương lai tôi có thể thi vào các trường đại học nổi tiếng như Thanh Hoa, Bắc Kinh. Rốt cuộc năm đó tôi đã tiếp xúc một người bạn. Anh ấy đưa tôi đến nhà của anh bạn học của anh và chúng tôi đã xem một bộ phim sex. Từ đó về sau, tôi đã bị nhiễm một thói quen vô cùng xấu, đó là thủ dâm. Thói quen này đã theo tôi 10 năm*”.

Từ sau khi nhiễm thói quen xấu này thì trí óc và thể lực của anh ta giảm sút cực độ. Sau khi anh ta nhiễm bệnh thủ dâm này nửa năm thì thành tích học tập sa sút nghiêm trọng. Tại sao vậy? Vì quan điểm của Đông y nói rằng: “*Thận chủ cốt, sinh tủy, chủ chương ư não. Thận giả tác cường chi quan, kỹ xảo xuất yên*”. Là ý gì vậy? Là nếu như một người

thận khí đầy đủ thì trí óc họ có hai loại thể hiện, một loại là sức nhớ và một loại là năng lực tư duy. Một người thận khí đầy đủ thì sức nhớ của họ rất tốt, năng lực tư duy cũng tốt, thành tích học tập của họ nhất định sẽ tốt.

Giáo dục hiện nay, như vừa rồi các thầy cũng đã nói, thực tế chỉ là dạy kỹ năng chứ không phải là giáo dục chân chính. Cái gọi là dạy kỹ năng là trước tiên bạn phải nắm vững tri thức này, việc này cần phải dựa vào sức hiểu và sức nhớ của bạn. Nếu như một người thận khí suy hư, trí óc không đủ, thì sức hiểu và sức nhớ của người đó sẽ bị giảm sút.

Anh bạn thiếu niên đó đến tìm tôi khám bệnh, anh ta nói: *“Sau khi nhiễm phải thói quen xấu này thì tôi thấy đầu óc của mình dường như trống rỗng và tê dại. Khi vào lớp học, thầy giáo đang giảng bài mà tôi thấy giống như đang đóng phim vậy. Đầu óc tôi không hoạt động tí nào cả, hơn nữa sức nhớ giảm sút cực độ, làm bài làm không được”*. Đây là biểu hiện thứ nhất của anh ta sau nửa năm mắc bệnh.

Biểu hiện thứ hai là, trước đây anh bạn nhỏ này làm đội trưởng đội bóng đá của trường, thể lực của anh ta rất tốt, chạy khắp sân. Quý vị đều biết, bóng đá cần phải có thể lực tốt. Thể lực của anh ta rất tốt, chạy tốc độ rất nhanh, và sức chịu đựng đặc biệt tốt. Sau khi nhiễm phải thói quen xấu thủ dâm được nửa năm thì thể lực của anh ta tàn tạ cấp tốc, hơi động nhẹ một chút là thở hổn hển, mồ hôi đầm đìa. Đây là biểu hiện gì vậy? Đây là biểu hiện nghiêm trọng nhất của một người dương khí không đầy đủ. Chúng ta nhìn lại, hiện nay rất nhiều người trẻ tuổi, chỉ hơi hoạt động một chút là mồ hôi nhễ nhại, cơ thể không có sức chịu đựng, thở hổn

hên. Trên thực tế, những biểu hiện này đều có liên hệ rất lớn với tổn thương tinh.

Anh thiếu niên này kể lại với tôi, anh nói: *“Sau khi tôi thấy xuất hiện hai dạng biểu hiện này thì tâm trạng tôi vô cùng suy sụp. Tôi không muốn giao tiếp với người khác, cũng không muốn giao tiếp với thầy cô và bạn bè xung quanh, một mình đóng cửa ở trong nhà, không muốn tiếp xúc với ai cả. Người trong nhà thì cho rằng tôi có bệnh về tâm lý, liền đi tìm một số bác sĩ giúp tôi. Bác sĩ tâm lý tiến hành tháo gỡ”*. Anh ta nói: *“Rất nhiều bác sĩ tâm lý sau khi tháo gỡ xong giúp tôi thì lúc đó tâm trạng của tôi rất thoải mái, nhưng tâm trạng buồn bực này trở lại rất nhanh”*. Tại sao lại xuất hiện tình trạng này vậy? Vì tình trạng này, theo cách nói của Hoàng Đế Nội Kinh gọi là *“Độc bế hộ tắc dĩ nhi xứ”*. *“Độc”* là đơn độc, *“bế hộ”* là đóng chặt cửa, *“tắc dĩ”* là đóng cửa sổ. Câu này mô tả một người cứ ở lì trong một cái phòng nhỏ, đóng bít tất cả các cửa lại, ở một mình trong đó. Tình trạng này xuất hiện trên cơ thể người dạng nào vậy? Là xuất hiện trên cơ thể của người *“vị khí bất túc, thận tinh đại suy”*.

Em thiếu niên này sau nửa năm mắc bệnh thì xuất hiện tình trạng này. Tình trạng này không chỉ là vấn đề tâm lý. Quý vị chú ý! Đây không chỉ là vấn đề tâm lý, mà là vấn đề sinh lý dẫn đến vấn đề tâm lý. Nếu như không bồi bổ đầy đủ thận tinh cho anh ta, không bảo anh chừa bỏ tà dâm, thì tâm lý này của anh ta vĩnh viễn ở trạng thái tối tăm. Theo cách nói của người xưa, đây gọi là *“dương khí bất túc”*.

Chúng ta thấy hiện nay rất nhiều người, nếu là người có kinh nghiệm về phương diện này thì sẽ có thể nghiệm

được điều này. Giả như bạn bị “*thận khí bất túc*”, sau khi phòng sự đêm hôm trước thì ngày hôm sau có thể sẽ không muốn thực hiện những kế hoạch đã dự định trước đây, sau đó trong lòng đầy do dự, tâm trạng háo hức không còn nữa. Ngày hôm sau, vốn dĩ bạn dự định sẽ viết luận văn, muốn tiến hành đi sâu vào suy nghĩ thì cũng không cách nào đi sâu vào suy nghĩ được. Tại sao vậy? Là vì một người “*thận tinh bất túc, dương khí đại suy*” thì sẽ xuất hiện sức chấp hành giảm sút, cơ thể sẽ xuất hiện biểu hiện này, và đây không chỉ là vấn đề của tâm lý. Anh ta kể tình trạng này của anh với tôi. Đây là biểu hiện thứ ba.

Biểu hiện thứ tư là tính tình vô cùng bực bội. Anh ta nói: “*Tôi ngồi trước bàn để đọc sách thì trong lòng giống như có kiến lửa vậy, hoàn toàn không thể đọc được*”. Tại sao lại xuất hiện như vậy? Vì theo lý luận của Đông y, một người nếu thận thủy không đầy đủ thì tâm hỏa sẽ tăng vọt, một khi tâm hỏa tăng vọt thì đương nhiên anh ta không thể ngồi yên được.

Anh ta xuất hiện bốn dạng biểu hiện này. Mẹ của anh ấy cũng không biết anh bị tình trạng như vậy. Tôi tin chắc rằng rất nhiều nhà doanh nghiệp hiện đang ngồi đây cũng là những bậc làm cha mẹ. Bệnh án tôi vừa mới nói, thực tế là một lời cảnh tỉnh cho quý vị. Sau khi quý vị về, nhất định phải chú ý con cái của mình, đừng để chúng nhiễm phải những tập khí xấu này.

Tôi sẽ tiếp tục nói tiếp bệnh án của em nhỏ này. Em nhỏ này, khi học cấp hai thì nhiễm phải thói quen xấu này, tổng cộng mười năm mà em cũng không biết vấn đề của

mình là do đâu. Mãi cho đến khi cậu ta đọc được bài viết của tôi đăng trên mạng, cậu ta mới bỗng nhiên tỉnh ngộ, đến phòng mạch tìm tôi khám bệnh. Vì tâm trạng của cậu ta lúc đó vô cùng kích động, cho nên tôi nói: *“Em không nên kích động! Bệnh này có thể chữa khỏi. Em vẫn còn trẻ, trước hết em phải có đủ tự tin để sửa đổi thói quen xấu này của mình. Thứ hai, tôi sẽ giúp em, tôi sẽ nói cho em biết làm thế nào để bồi bổ thận và kê đơn thuốc cho em. Điều thứ ba là nhất định phải hiếu thuận với cha mẹ, vì chỉ có hiếu thuận với cha mẹ thì tâm trạng của con người mới được thông suốt nhất. Một khi tâm trạng được khơi thông, thì dương khí của cơ thể sẽ đầy đủ”*.

Người xưa đã từng nói: *“Vạn ác dân vi thủ, bách thiện hiếu vi tiên”*. Quý vị, trong tay mỗi người đang ngồi đây đều đã được phát một cái bình nhỏ màu xanh lam. Xin quý vị cầm cái bình này lên, là cái bình nhỏ mà đại hội phát cho quý vị, trên đó có viết một đoạn văn nói là: *“Cái da cái tóc được nhận từ cha mẹ, không nên làm cho nó bị tổn thương. Nếu như một người tự làm thương tổn cơ thể mình, chứng tỏ người này là bất hiếu. Ngược lại, một người nếu muốn có hiếu với cha mẹ, thì trước tiên phải luôn giữ gìn thân tâm mình ở trạng thái khỏe mạnh, chứ không nên để cha mẹ lo lắng”*.

Anh bạn nhỏ này đã 10 năm rồi, cứ mãi để cho cha mẹ của mình rất lo lắng, dắt cậu ta đi tìm thầy thuốc khắp nơi mà không có kết quả. Sau khi tôi nói xong điều này với cậu ta thì cậu ta rất cảm động. Tôi nói: *“Tôi khám bệnh cho cậu là miễn phí, tôi khám từ thiện. Cậu cứ đem toa thuốc này đến bất kỳ hiệu thuốc nào bốc cũng được. Uống toa thuốc*

này, sau đó phối hợp thêm những điểm quan trọng như vừa rồi tôi đã nói. Thứ nhất là chữa bỏ tà dâm, thứ hai là hiếu thuận với cha mẹ thì bệnh của cậu nhất định có thể khỏi”. Kết quả, cậu ta làm theo lời tôi dặn. Hai tháng sau thì cậu ta nhắn tin cho tôi rằng: “Hiện nay lưng của tôi không còn đau nữa. Sau đó trí óc cũng bắt đầu hồi phục, tôi bắt đầu có tinh khí thần rồi, làm việc cũng rất tự tin”.

Vậy chúng ta điều gì? **Điều này ần chứng quan điểm của Đông y: Thân và tâm là không hai, cơ thể và tâm lý có tác dụng hỗ tương.** Khi cơ thể xảy ra vấn đề thì sẽ dẫn đến vấn đề của tâm lý. Ngược lại, một người tâm lý có vấn đề thì cơ thể cũng xuất hiện đủ thứ loại bệnh tật giống như vậy. Cho nên người xưa đã từng nói rằng: “*Tướng do tâm sinh*”. “*Tướng*” là tướng mạo bên ngoài của một con người, “*tâm*” chính là nội tâm của chúng ta. “*Tướng*” không chỉ là gương mặt của một con người mà còn là các dạng biểu hiện của cơ thể, kể cả hiện tượng bệnh tật cũng thuộc về “*tướng*”. Một người tướng không tốt, trên thực tế là phản ánh thế giới nội tâm của một con người không thực sự khỏe mạnh. **Cho nên Đông y trên thực tế là trị con người chứ không trị bệnh, vì bệnh sinh ra trên cơ thể con người. Chỉ có sau khi thân tâm của con người khỏe mạnh rồi thì cơ thể mới có thể hồi phục, mới có thể khỏe mạnh.** Tôi tiến hành điều trị cho anh bạn nhỏ này, giải quyết vấn đề hơn 10 năm của cậu ta. Hơn nữa, cha mẹ của cậu ta cũng rất cảm động và tỏ lòng cảm ơn tôi.

ẨN GIẢ ĐÔ THỊ

Ở đây tôi xin nói thêm một đề tài khác cùng quý vị là, những hiện tượng xuất hiện ở anh bạn nhỏ này hiện nay trong nước chúng ta xuất hiện rất nhiều. Hiện tượng này gọi là gì vậy? Gọi là “*ẩn giả đô thị*”. “*Đô thị*” là chữ “*đô thị*” trong “*dại đô thị*”. “*Ẩn giả*” là gì vậy? “*Ẩn*” là ẩn sĩ, là chữ “*ẩn*” trong “*ẩn tàng*”, “*giả*” chính là chữ “*giả*” trong “*chi hồ giả dã*”. Hiện nay, rất nhiều thanh thiếu niên xuất hiện tình trạng cứ ở lì trong nhà, cũng không muốn làm việc, cũng không muốn học tập, cũng chẳng muốn giao tiếp, một mình ngồi lì ở trong nhà. Họ sống đời sống như thế nào vậy? Là đời sống cơm dăng tận miệng, áo mặc tận nơi, gọi là “*đờ gặm nhấm*”.

Nhóm người này ở Đông Nam Á hiện nay xuất hiện rất nhiều. Phía Đông Á có một đảo quốc, tôi xin không nêu tên quốc gia đó. Quốc gia này vào những thập niên 30 - 40 đã du nhập trào lưu tư tưởng giải phóng tình dục của phương Tây. Quốc gia này là nước đứng đầu về sản xuất đĩa phim và sách về tình dục trên toàn Á Châu. Vậy là ác báo của quốc gia này xuất hiện rất nhanh. Nhanh thế nào vậy? Là có 1% dân số ở nước này xuất hiện tình trạng “*ẩn giả đô thị*”. Như vừa rồi tôi đã mô tả cùng quý vị, “*ẩn giả đô thị*” là mất đi năng lực làm việc, sinh hoạt, học tập, giam mình ở trong nhà, sống đời sống cơm dăng tận miệng, áo mặc tận nơi. Dưới cái nhìn của Đông y, người này được gọi là phế nhân. Người này nếu cứ để tiếp tục phát triển như vậy nữa thì không thể cứu chữa. Dạng người này chiếm đến 1% dân số nước này. Nói cách khác, quốc gia đó có một triệu thanh thiếu niên rơi vào trạng thái này.

Nước chúng ta tại các duyên hải Đông Nam, tại các thành phố vừa và lớn cũng đã xuất hiện mầm mống này. Ở Đài Loan, Hàn Quốc, tình trạng này cũng thấy rất nhiều. Điều này chứng tỏ vấn đề gì? Điều này thực tế chứng tỏ sự tổn thương của tình dục đối với thanh thiếu niên là vô cùng nghiêm trọng, đến nỗi đã gây nên những tình trạng lộn xộn này. Tình trạng này từ xưa đến nay rất ít thấy, nhưng xã hội hiện nay lại xuất hiện rất nhiều.

Cô nhân đã từng nói: **Nếu như một người thận khí không đầy đủ, thì tương lai cuộc đời họ sẽ chẳng làm nên chuyện gì to lớn cả.** Tại sao vậy? Vì theo lý luận của Đông y nói rằng, thận thọ nạp tinh hoa của ngũ tạng lục phủ để cất chứa. Cũng chính là nói, thận khí của một người giống như ngân hàng vậy, nó đem những tinh hoa của ngũ tạng lục phủ trong cơ thể cất chứa vào trong tủ bảo hiểm, sau đó cung cấp cho bạn sử dụng cả đời, để tạo sự nghiệp, để phục vụ xã hội. Nếu như một người vét sạch số tiền gửi trong tủ bảo hiểm này thì chất lượng cuộc sống của người đó sẽ giảm sút rất nhanh chóng, cũng chính là xuất hiện tình trạng già yếu sớm.

Sau đây tôi sẽ đọc cho quý vị nghe một bức thư của một bệnh nhân viết cho tôi. Bức thư này của anh ta đã chứng tỏ vấn đề gì? Là chứng tỏ điều tôi vừa mới nói: Nếu như thủ dâm quá độ, thủ dâm quá sớm sẽ gây nên ảnh hưởng đối với thanh thiếu niên, sự ảnh hưởng này là già yếu sớm. Sau đây tôi sẽ đọc qua cho quý vị nghe.

“Chào bác sĩ Bành! Tôi muốn phản ánh một chút về bệnh sử tổn thương tinh của bản thân mình. Tổn thương tinh chính là tổn thương thận, hậu quả của thủ dâm. Hy vọng

đây là lời nhắc nhở cho những ai còn giữ ý nghĩ thủ dâm là vô hại. Khi tôi 11 tuổi thì nhiễm bệnh thủ dâm, sau đó phóng tinh và nhanh chóng đấm mê trong khoái cảm đó mà không cách nào tự thoát. Ngày phóng tinh nhiều nhất là 4 lần, kéo dài hết 8 năm”.

Khi anh ta viết bức thư này cho tôi, anh 19 tuổi. Anh xuất hiện tình trạng gì? Thứ nhất là đau đầu xương, những khớp xương trên toàn thân đều đau nhức. Quý vị đều biết, thận chủ cốt, sinh tủy, nếu thận khí không đủ thì bộ xương sẽ rất không đầy đủ, dễ bị đau nhức. Anh nói: “*Người 18 tuổi mà chiều cao, tướng mạo, cân nặng như một đứa học sinh tiểu học vậy. Da thì đen, răng đau, trong miệng có mùi tanh thối, thính lực kém, trí óc và sức nhớ thì càng tệ không thể tả*”. Đây là biểu hiện thứ nhất của anh ta. Biểu hiện thứ hai là ngủ mộng nhiều, mỗi tối nằm mộng ba lần, chất lượng giấc ngủ vô cùng kém. Thứ ba là bộ xương toàn thân nhỏ bé, mỗi đau, mềm yếu, không thể nào đứng lâu hơn 15 phút. Thứ tư là thường có biểu hiện chóng mặt, mới hơi xoay người là chóng mặt muốn nôn, đầu óc mơ hồ có cảm giác rỗng tuếch, thường nghe có tiếng ong ong. Điểm thứ năm là sức tư duy, phân tích và sức nhớ giảm sút cực độ. Hiện nay cậu ta chỉ nằm ở nhà, không thể nào tiếp tục làm việc hay học tập. Điểm thứ sáu là tay thường hay run. Tay run là chứng tỏ điều gì vậy? Là can không đầy đủ, can phong nội động. Điểm thứ bảy là lưng gù, thậm chí mỗi đau, toàn bộ xương sống không thẳng lên được. Điểm thứ tám là mắt lờ ra. Điểm thứ chín là đầu tóc khô héo và thưa thớt. Sau khi tôi đọc xong những biểu hiện này, quý vị sẽ nhanh chóng liên tưởng đến một trường hợp, đó là biểu hiện của một

người già hơn 80 tuổi nhưng lại xuất hiện trên cơ thể của cậu thiếu niên mới 19 tuổi này.

Cậu thiếu niên này hôm cuối tuần trước, cha mẹ của cậu đã dắt cậu từ dưới quê đến phòng khám của tôi khám bệnh. Vừa gặp mặt cậu ta, tôi thấy đúng như tình trạng mà cậu ta mô tả, tất cả những tình trạng đó đều biểu hiện ra hết, hơn nữa giống như một ông cụ nhỏ già trước tuổi vậy. Quý vị chú ý, đây chính là quả báo của tởn thương tinh, cũng chính là đề tài thực tế mà rất nhiều thanh thiếu niên hiện nay đàm luận ở trên mạng, trên Internet, trong truyền hình, ở trong trường học. Chủ đề họ đàm luận đều có quan hệ với điều này. Đây là tôi nói sự tởn thương thứ nhất đối với thanh thiếu niên. Hy vọng quý vị, những thầy cô giáo, những nhà doanh nghiệp làm cha làm mẹ đang ngồi đây chú trọng đến điều này.

Điểm thứ hai, tôi xin báo cáo cùng quý vị một chút, là chuyện xảy ra bên cạnh bản thân tôi, đó là một người bạn học cấp hai của tôi. Biểu hiện của anh ta là gì? Xin dùng bốn chữ để mô tả biểu hiện của anh ta: *“Lấy xấu làm đẹp”*. Khi bạn học chúng tôi họp mặt, tụ hội vào kỳ nghỉ đông năm trước, anh đại diện rất nhiều người và nói với tôi rằng: *“Bành Tân! Bạn học Đông y, bạn hãy bắt mạch xem sức khỏe của tôi có phải là quá khỏe không?”*. Tôi còn chưa bắt mạch của anh và anh liền nói: *“Tính dục của mình hiện nay rất sung mãn, sức khỏe rất tốt, chúng tỏ sức khỏe của mình rất tốt. Bạn hãy xem thử xem!”*.

Tôi vừa xem vào mạch của anh thì tôi tự nói thầm trong lòng là kết quả hoàn toàn ngược lại. Tại sao vậy? Vì

bộ mạch thận của anh ta vô cùng suy hư, dạng suy hư này nói lên điều gì? Giống như chiếc đèn dầu, khi đèn sắp hết dầu thì ngọn lửa bùng lên rất mạnh. Hiện nay anh ta rơi vào trạng thái như vậy. Tôi bèn nói riêng với anh ta: “*Thận khí của bạn đây đã hư quá rồi! Nếu như bạn không cẩn thận vấn đề này thì tương lai sẽ xuất hiện đủ thứ ác báo, cơ thể sẽ xuất hiện đủ loại tình trạng*”. Nhưng anh không tin và nói: “*Sức khỏe của mình đây rất tốt, hơn nữa mình còn rất trẻ*”. Anh ta cho đó là tốt và thường đòi bạn tình. Tôi nói: “*Bạn phải chú ý việc này, nếu không thì cơ thể sẽ không còn toàn vẹn đâu đấy. Hơn nữa tai nạn sắp tới cũng không còn xa nữa đâu!*”.

Vì theo Đông y mà nói, quan điểm của Đông y có cái gọi là “*hư tất kháng*”, chính là sau khi một người thực sự hư nhược rồi thì họ rất phấn chấn. Khi một người thực sự khỏe mạnh thì họ sẽ không phấn chấn mà luôn rất trầm tĩnh. Cho nên cổ nhân có một câu nói là: “*Tinh mãn bất tư dục*”. **Tức là khi một người tinh lực thật sự đầy đủ, thận khí rất đầy đủ, thận tinh thật đầy đủ thì dục vọng của họ rất ít. Ngược lại, nếu như tinh hư thì dục vọng rất nhiều.**

Tôi nói: “*Tình trạng của bạn như hiện nay thì duy trì nhiều nhất là nửa năm, sau nửa năm nữa bạn sẽ xuất hiện đủ các dạng biểu hiện trên cơ thể*”. Anh ta không nghe. Kết quả năm sau, khi bạn học chúng tôi họp mặt lại, anh ngồi đó, cả người giống như đã khô héo vậy. Mùa đông chúng tôi cùng ăn cơm ở trong nhà mà anh lại đội mũ, sau đó anh ta không muốn tiếp xúc với ai và chẳng muốn nói chuyện với mọi người, vẻ mặt tươi cười đặc ý trước kia tiêu đâu mất.

Bạn học xung quanh bèn nói nhỏ với tôi: “*Bành Tân! Bạn Lỗ của chúng ta trước đây nửa năm đầu tóc bỗng rụng hết, trọc lóc rồi. Sau đó anh ấy bị gãy xương hai lần, mà loại gãy xương này là do đi xe đạp không cẩn thận đụng phải người khác mà gãy*”. Tôi liền nghĩ, theo lý luận của Đông y thì thận khí của người này biểu hiện ra ở phương diện nào vậy? Là ở trên đầu tóc. Đông y có câu nói: “*Thận chi hoa tại phát*”, cũng chính là nói tinh hoa của thận thể hiện ở trên đầu tóc.

Nếu như thận khí của người này không đầy đủ thì đầu tóc sẽ bị rụng, khô héo, không bóng mượt, đây là điểm thứ nhất. Điểm thứ hai là thận khí biểu hiện trên bộ xương. Nếu như một người bộ xương rất cứng, rất chắc khỏe, rất có thần, gân cốt rất khỏe mạnh thì chứng tỏ thận khí của họ rất đầy đủ. Nếu như một người thường hay bị gãy xương, hơi động vào một tí liền xuất hiện tổn thương trên gân xương thì chứng tỏ thận khí của họ không đủ. Vì “*thận chủ cốt sinh tủy*”, bộ xương này không khỏe mạnh, không chắc chắn, chứng tỏ thận khí của họ không đủ. Cho nên anh bạn học này chỉ trong vòng một năm mà bị gãy xương đến hai lần. Điều này rất hiếm thấy. Đối với người trẻ tuổi mà nói, người trẻ tuổi chỉ hơi đụng một chút như vậy thì không thể nào gãy xương như thế được, mà anh ta lại bị nhiều lần như thế.

Tôi liền liên tưởng đến một chuyện thần tiên trong truyền thuyết đời Đường, trên thực tế cũng là chân nhân. Vị thần tiên này tên là Lữ Động Tân, biệt hiệu của Lữ Động Tân là Lữ Thuần Dương. Ông đã từng viết một bài thơ đề khuyên bảo người thế gian không nên tà dâm. Bài thơ này viết như thế nào vậy?

*“Nhị bát giai nhân thể tự tô
Yêu gian trượng kiếm trăm ngu phu
Tuy bất giáo quân nhân đầu lạc
Ám địa sử nhân cốt tủy khô”.*

“*Nhị bát giai nhân*” là chỉ thiếu nữ 16 tuổi thì cơ thể rất đẹp, là một thiếu nữ vô cùng xinh đẹp, nhìn thì thấy rất đẹp, họ không chém đầu của bạn nhưng lại ngấm ngấm làm tiêu hao sạch cốt tủy, thận tinh của bạn.

Chúng ta quan sát trong đời sống sẽ thấy xuất hiện tình trạng này: Có một số người ngoại hình cơ thể nhìn thấy rất mập mạp, nhưng khi để lên cân thì trọng lượng của họ rất nhẹ, đây là một dạng. Dạng thứ hai là một người hình thể bên ngoài nhìn không thấy mập lắm, rất khỏe mạnh, không béo mập, nhưng anh ta bước lên cân để cân thì lại rất nặng. Quý vị chú ý! Những người cơ thể bên ngoài mập mà trọng lượng nhẹ, trên thực tế chính là khí nội tại trong bộ xương không đầy đủ, cũng chính là mật độ xương giảm sút, chất xương toi xóp. Điều này trên thực tế là một dạng biểu hiện của tổn thương thận.

Một trong cách dưỡng sinh phổ biến hiện nay là bổ sung can xi. Quý vị đều biết hằng ngày quảng cáo nói uống viên can xi gì đó, ăn cái này cái nọ để bổ sung can xi. Quý vị có bao giờ nghĩ rằng người trong nhà chúng ta cùng ăn một nồi cơm, cùng ăn một loại rau giống nhau, thì tại sao bạn bị thiếu can xi mà người khác thì không thiếu vậy? Không phải do trong cơm không có ion can xi, không có nguyên tố can xi mà là do cơ thể bạn hoàn toàn không cất chứa được chất can xi này.

Chúng ta đều biết khi một người mật độ xương được tăng cường, khi thận khí đầy đủ, thì bộ xương của họ rất chắc khỏe, hơn nữa mật độ xương cũng tăng cao, chất can xi rất nhiều. Nếu như một người thận khí không đầy đủ thì cho dù bạn cho họ uống cả tấn can xi thì họ cũng không thể cất chứa lượng can xi này vào trong cơ thể được. Điều này có ý gì vậy? Điều này là chứng tỏ quan điểm của Đông y, không chỉ suy nghĩ đến mặt vật chất mà quan điểm của Đông y còn suy nghĩ đến cả phương diện năng lượng và thông tin nữa. Chúng ta đều biết hiện nay các nhà khoa học, vật lý học tiên duyên hiện nay đã nhận thức được sự cấu thành nên toàn bộ thế giới chúng ta chính là do ba phương diện: **Vật chất, năng lượng và thông tin**. Nhưng suy nghĩ của y học hiện nay, đại bộ phận là nghĩ đến vật chất mà không suy nghĩ nhiều về năng lượng và thông tin. Đông y thì hoàn toàn suy nghĩ gộp chung cả vật chất, năng lượng và thông tin. **Đông y dùng một chữ để mô tả, gọi là “khí”**. Chữ “khí” bao gồm cả nội hàm của ba phương diện này.

Tôi nói với anh bạn học của tôi: *“Nếu một người thận khí không đầy đủ thì bộ xương của người đó sẽ dễ bị gãy, sẽ dễ bị giảm mật độ xương, sau đó sẽ dễ bị loãng xương”*. Biểu hiện của anh bạn học này là trong một năm gãy xương hai lần. Đây là thể hiện thận khí suy tàn, hơn nữa tóc rụng sạch trơn, đầu trọc lóc, cho nên anh ta phải đội mũ. Vì chúng tôi làm bác sĩ ngành y, nên cũng rất thích xem khí sắc của người này. Khí sắc của anh ta tiết lộ ra một dạng cảm giác gì vậy? Quý vị chú ý, sắc mặt trắng nhợt và xám, vẻ rất tối, hai mí mắt rất đen. Đây là gì vậy? Theo vọng

chân của Đông y, đây vốn dĩ là sự cất chứa của thận đã bắt đầu suy tàn rồi. Một khi xuất hiện tình trạng này thì chắc chắn trong vòng hai năm sẽ xuất hiện những ác báo như suy thận, viêm cầu thận, sẽ xuất hiện những loại biểu hiện này. Điều này trong y án cổ đại nói rất nhiều. Chúng ta đều biết Viên Thế Khải vì sao mà chết vậy? Vì ông có rất nhiều vợ bé, rớt cuộc đã làm tổn hư cơ thể của ông, một khi thận khí hư, Viên Thế Khải đã chết do viêm cầu thận cấp. Quý vị biết không? Viêm cầu thận cấp là thận khí suy yếu cực độ, đây chính là một bệnh án rất điển hình. Tôi lúc đó nói những lời này là từ trong nội tâm của bản thân tôi nghĩ. Anh bạn học này một năm sau thận khí không đủ, sau đó do bệnh thận mà phải nằm viện.

Điều này chúng tôi điều gì vậy? Điều này chúng tôi lời dạy bảo của cha ông chúng ta, trên thực tế là để cho thân tâm của bạn trở nên ổn định. Nếu như bạn không tuân theo quy luật tự nhiên này thì ác báo sẽ không bao giờ dứt. Ác báo này có khi thể hiện trực tiếp trên cơ thể bạn, hơn nữa tốc độ của nó lại rất nhanh.

Cô Thánh, tiên Hiền đã dạy một câu là: “*Thiên đạo họa dâm kỳ báo thậm tốc*”. “*Thiên đạo*” chính là đạo pháp của trời cao, chính là quy luật tự nhiên, đạo trời trên thực tế chính là quy luật tự nhiên. “*Họa dâm*”, “*họa*” là tai họa, khiến cho người tà dâm này bị tai họa, tốc độ này là nhanh nhất. Trên thực tế, chúng ta học văn hóa truyền thống, chúng ta biết: “*Họa phúc vô môn, duy nhân tự chiêu*”. Cái gọi là họa và phúc là hoàn toàn không phải do ông trời an bày cho bạn mà là do chính bạn chiêu cảm ra đó thôi. Loại chiêu cảm này trên thực tế là do tư tưởng, hành vi, cách làm

sai lầm của bạn dẫn đến kết quả là trạng thái tâm lý cơ thể không tốt, tổn thương chồng chất trong sự nghiệp, gia đình. Như tôi vừa mới nói, một loạt bệnh án này hoàn toàn đã được ấn chứng lời dạy của cổ Thánh, tiên Hiền nói là thiên đạo họa dân tối tồc.

Chúng ta nhìn lại kịch trên truyền hình, điện ảnh hiện nay vẫn có rất nhiều, vẫn có rất nhiều kiểu tuyên truyền trên truyền thông. Họ đang tuyên truyền điều gì vậy? Đang tuyên truyền tà dâm, hướng mọi người hứng thú với chuyện tình dục. Lấy cái gì để biểu hiện vậy? Lấy tranh ảnh hở hang, ngôn ngữ mờ ám, và cả những pha lộ liễu làm biểu hiện, để nội tâm của mọi người không bình tĩnh, sinh ra những biểu hiện bên ngoài này.

Chúng ta đều biết, thanh thiếu niên hiện nay, đặc biệt là thế hệ sau năm 1980, thậm chí là sau năm 1990, họ ăn cái gì để lớn lên vậy? Là ăn chất tăng trưởng để lớn. Chất kích thích, quý vị chú ý, các loại thịt hiện nay như gà, vịt, cá, thịt, sữa, thì hàm lượng chất tăng trưởng rất cao. Mấy ngày trước tôi nhận được một con số thống kê của thành phố. Họ thống kê rằng, hiện nay tuổi có kinh đầu tiên của nữ bình quân là 9,2 tuổi, nữ 9 tuổi đã có kinh. Trước đây 30 năm, người Trung Quốc tuổi có kinh lần đầu tiên bình quân là 12 tuổi, lứa tuổi đó là bình thường. Hiện nay lứa tuổi này là không bình thường, là rất không tự nhiên, trạng thái không tự nhiên. Dưới cái nhìn của Đông y thì đó là bệnh thái. Trẻ con hiện nay bị chất tăng trưởng thúc cho chín. Đây là vấn đề trong nội tại, phát dục của cơ thể nhanh chóng, hooc môn bên trong tăng nhiều.

Hoàn cảnh bên ngoài là gì vậy? Hoàn cảnh bên ngoài là khi mở mắt nhìn thấy cảnh xấu lan tràn. Đó là ý gì vậy? Chúng ta thử để mắt nhìn ra những điều mà xã hội này đã tuyên dương, thậm chí là truyền thông hàng đầu của quốc gia, những vở kịch truyền hình, quảng cáo mà đài truyền hình đã tuyên dương, đã phát sóng chủ yếu, còn có những cái gọi là tin tức, tin tức bên lề, đều đang tuyên dương việc này. Điều này khiến cho nội tại cơ thể của những thanh thiếu niên hiện nay rơi vào một dạng trạng thái gọi là “*tướng hỏa vọng động*”, bên ngoài lại bị rất nhiều những thứ này làm mê hoặc.

Còn có một kiểu dẫn đường sai lầm là gì vậy? Đó là tài liệu giảng dạy, ở trong cuốn sách giáo dục tuổi thanh xuân viết rất rõ ràng rằng thủ dâm không có hại cho sức khỏe. Thế là ba phương diện này cộng chung lại đã tạo nên thanh thiếu niên như hiện nay. Chúng ta đi trên đường sẽ thấy rất nhiều người có dạng biểu hiện của người khí huyết không đủ. Tôi đã từng thấy những người vào thời những thập niên 60-70, thanh thiếu niên thời đó mặt mày rất hồng hào, còn người trẻ tuổi thời đại ngày nay vẻ mặt đó đã không còn nữa. Cho nên đây là một nguy cơ rất lớn. Đối với cả dân tộc chúng ta mà nói, đây là vấn đề rất nghiêm trọng, vấn đề xã hội đã bày ra trước mắt chúng ta.

TÔN THƯƠNG TINH ĐỐI VỚI PHÁI NAM

Sau đây tôi xin đính chính cùng quý vị một chỗ sai lầm cho rằng: “Thủ dâm không có hại cho sức khỏe”. Điều này gần như mỗi một cuốn sách giáo khoa, trong việc giáo dục sức khỏe cho thanh thiếu niên đều viết như vậy. Căn cứ lý luận của họ là gì vậy? Là trong tinh dịch của phái nam thủ dâm phóng ra, thành phần của nó là chất đạm, axit nuclêic và đường. Qua phân tích, những thành phần dinh dưỡng này gần giống với thành phần dinh dưỡng của một ly sữa bò. Thế là họ đưa ra kết luận rằng sau một lần thủ dâm phóng tinh thì dùng một ly sữa bò hoặc ăn một quả trứng là có thể bổ sung trở lại. Chúng ta nghĩ theo kiểu logic này thì dường như là không có vấn đề gì, nhưng trên thực tế rất nhiều vấn đề. Tại sao vậy?

Quý vị chú ý, trong quan điểm này của phương Tây, họ chỉ chú trọng phân tích, sau khi phân tích thành phần dinh dưỡng, họ không chú trọng tổng hợp. Tôi xin đưa ví dụ, mỗi người chúng ta đang ngồi đây, có thể hôm nay hoặc ngày mai sẽ có trên tay một cái đĩa “*Điều hòa để cứu nguy cơ*”. Thông tin chứa trong một cái đĩa là rất phong phú. Nếu đập nát hay bẻ vụn cái đĩa này, sau đó phân tích thành phần hóa học của nó, bạn sẽ phát hiện, thành phần hóa học của cái đĩa này so với một lần phóng tinh bị con người vứt đi thì thành phần hóa học là giống nhau. Nhưng một cái đĩa chứa đầy thông tin trong đó so với giá trị của một lần phóng tinh bỏ đi có thể bằng nhau không? Nhất định không thể.

Thế chúng ta hỏi ngược lại, một lần phóng tinh của người nam có thể tạo ra một thế hệ, tinh trùng này nó đã

truyền thừa, trong tinh dịch đã truyền thừa đầy đủ thông tin của mạng sống là vô cùng cô đặc và hội tụ. Tinh dịch của người nam phóng ra có thể duy trì nòi giống, thử hỏi, sữa có thể như vậy không? Lời đáp án không nói cũng hiểu. Cho nên kiểu quan niệm như hiện nay thực tế là rất sai lầm.

Người xưa đã từng nói: “*Một giọt tinh, mười giọt máu*”. Điều họ nói là đạo lý gì vậy? Họ nói nếu tiêu hao nguyên khí tinh hoa của một giọt tinh mà cơ thể con người ăn nhiều chất dinh dưỡng như vậy mới tạo thành, thì bằng với sự tiêu hao nguyên khí và năng lượng của mười giọt máu cộng lại. Ý của họ hoàn toàn không phải nói là thành phần hóa học của một giọt tinh thì bằng với mười giọt máu, hoàn toàn không phải là ý này. Cho nên rất nhiều người làm công tác y học hiện đại và Tây y hiện nay, thực tế là đã hiểu sai đối với cổ nhân, đã ngộ độc các trước tác y học của cổ Thánh, tiên Hiền. “*Ngộ*” là chữ “*ngộ*” trong “*ngộ nhận*”, “*độc*” là chữ “*độc*” trong “*xem độc*”, là lý giải sai lầm lời dạy bảo của cổ Thánh, tiên Hiền. Họ cho rằng lời của cổ nhân nói không có đạo lý gì cả, thế là tiến hành phê phán phản bác, thậm chí trong sách giáo khoa cũng nói như vậy. Những bệnh án lâm sàng này của tôi đã hoàn toàn được ấn chứng. Cách nói này là vô cùng sai lầm, là hại dân, hại nước.

Chúng ta đều biết, dân tộc Nhật Nhĩ Man khi muốn chinh phục toàn thế giới thì người thống trị của dân tộc đó đã từng chế định ra một bộ luật là tất cả những người nam, thanh thiếu niên khi đang ngủ phải để tay ra bên ngoài chăn mền, không được có loại hành vi tà dâm này. Vì họ biết nếu muốn nước mạnh, nòi giống mạnh thì chỉ có bắt đầu từ cấm

tà dân. **Một người nam nếu như thận tinh không đủ thì sự nghiệp, gia đình tương lai và cả cuộc đời của họ sẽ vô cùng thâm hiểm.**

Tôi có một người bạn thân, anh là một người chuyên làm nghề huấn luyện chó nghiệp vụ. Anh đã nêu cho tôi thấy một ví dụ, xin nêu ra đây để quý vị cùng tham khảo. Anh thấy khứu giác của chó nghiệp vụ rất nhạy bén, chó nghiệp vụ sau một lần giao phối thì độ nhạy bén khứu giác của nó giảm đi một nửa. Quý vị chú ý, chó nghiệp vụ sau ba lần giao phối thì đào thải trực tiếp, không còn năng lực phá án nữa.

Con người cũng vậy. Chúng ta đều biết, chỉ số thông minh của con người trên toàn thế giới, chỉ số thông minh của con người, của mỗi dân tộc là tỉ lệ thuận với mức độ nghiêm cẩn về phương diện tình dục của họ. Chúng ta đều biết, toàn thế giới, dân tộc có chỉ số thông minh cao nhất là người Do Thái. Trong người Do Thái, nhóm người có chỉ số thông minh cao nhất là người Do Thái ở Đức, chỉ số thông minh bình quân của họ là 130 trở lên. Dân tộc này có luật cấm kỵ về tình dục cực kỳ nghiêm khắc, rất nghiêm khắc. Ở phương Tây gọi là quan hệ lần đầu, tức là đối với phương diện quan hệ nam nữ là rất nghiêm khắc, không được bừa bãi. Ngược lại, dân tộc có chỉ số thông minh thấp nhất là những dân tộc bộ lạc ở Trung Phi và Nam Phi. Trong những dân tộc bộ lạc này, quan hệ nam nữ rất bừa bãi, rất rộng mở. Chỉ số thông minh bình quân của họ chỉ 54. Quý vị chú ý, điều này trên thực tế chính là một dạng thể hiện trực tiếp nhất về mức độ văn minh, tình trạng cơ thể và tình trạng trí lực.

Cổ nhân chúng ta thường hình dung một người gọi là phú quý, “*quí*” là chỉ điều gì vậy? Cổ nhân gọi là: “*Hậu giả phú, thanh giả quý*”. “*Hậu*” là chỉ điều gì vậy? Chính là chỉ một người rất tử tế, có lòng bao dung, loại người này là người phú, có của cải. Còn người quý là người thế nào vậy? “*Quý*” là chỉ một người thanh. Thanh nghĩa là sao? Là đầu óc, thân tâm rất thanh tịnh. Chỉ có thân tâm thanh tịnh bạn mới làm việc tỉ mỉ chu đáo, mới suy nghĩ vấn đề được chu toàn, làm việc mới có định lực. Tiếp đó, năng lực tư duy và năng lực suy nghĩ chung toàn cục của bạn mới được tăng cường. Loại người này họ thường ở địa vị cao trong xã hội, cho nên địa vị cao chính là quý, phú quý, đại biểu cho thanh tịnh sáng suốt.

Cho nên chúng ta nhìn ra toàn thế giới này, dân tộc nào càng thanh tịnh thì địa vị xã hội của họ sẽ càng cao, những dân tộc nào càng không thanh tịnh, càng vẩn đục thì địa vị xã hội của họ sẽ thấp, hơn nữa lại rơi vào dạng trạng thái nguyên thủy lạc hậu. Điều này chứng tỏ điều gì? Điều này chứng tỏ cổ Thánh, tiên Hiền, cha ông chúng ta đã để lại cho chúng ta số của cải quý báu này, nó có giá trị vô cùng, hơn nữa đã được kiểm nghiệm bởi dân tộc và thời đại. Tôi đã báo cáo xong cùng quý vị đề tài thanh thiếu niên nam bị tổn thương tinh.

TÔN THƯƠNG TINH ĐỐI VỚI PHÁI NỮ

Dưới đây tôi nói thêm một đề tài nữa cùng quý vị, đó là tôn thương tinh ở người nữ sẽ gây nên ác báo như thế nào. Tôi vừa mới nói, vì 80% quý vị đang ngồi đây là nam, tôi vừa mới nói chỗ chủ yếu tôn thương tinh ở phái nam. Tôn thương tinh ở phái nữ tổng cộng chia làm bốn điểm. Sự tôn thương đối với cơ thể cũng vô cùng nghiêm trọng.

Điểm đầu tiên: Phái nữ thủ dâm cũng có tôn thương đối với thận. Loại tôn thương này trên thực tế biểu hiện ra bên ngoài trực tiếp nhất đó là hủy hoại dung nhan. Trên lâm sàng tôi đã chữa trị rất nhiều em gái như vậy. Các em lúc đó rất ngại nói ra. Trong thư gửi cho tôi, em nói, em từ khi rất nhỏ, tiếp xúc những tác phẩm văn học khiêu dâm liền bắt đầu nhiễm phải thói quen xấu này. Kết quả biểu hiện ra bên ngoài của em là tóc cứ rụng xuống từng mảng, từng mảng lớn, trên mặt nổi đầy mụn. Chúng ta đều biết, phái nữ rất thích đẹp. Trên mặt mọc đầy mụn là vô cùng tôn thương đến lòng tự tin của họ. Người con gái này bị thận khí không đầy đủ, mọc mụn trên mặt có mấy biểu hiện điển hình. Điểm thứ nhất, mụn mọc tập trung ở xung quanh dưới cằm, vì dưới cằm là đại biểu cho thận, tập trung ở vùng này. Điểm thứ hai, gốc của những hạt mụn này rất sâu, là mụn màu sẫm, gốc mụn rất sâu. Kế đó, sắc mặt tối và có thêm một điểm nữa là sắc mặt vàng xanh, đặc biệt là vùng Sơn Căn, cũng chính là từ chỗ vùng Ấn Đường này đến xung quanh miệng toàn là màu vàng xanh. Một khi xuất hiện biểu hiện này, thì đó là người nữ đã bị tôn thương thận, thận khí suy hư. Loại mụn này vô cùng khó trị. Điều này đối với phái nữ mà nói là

thuộc hạng tàn phai nhan sắc. Điều người nữ chú ý nhất chính là nhan sắc của mình, nhưng họ lại đi làm cái chuyện thương tổn tinh này thì vô cùng tổn thương đến nhan sắc. Đây là điểm thứ nhất.

Điểm thứ hai: Trên thực tế phái nữ là phái thuộc loại trạng thái bị động. Đặc biệt trong xã hội hiện nay, người nam chiếm địa vị chủ đạo. Tôi xin lỗi, không phải phái nam chiếm chủ đạo, thực tế phái nữ cũng rất quan trọng. Xã hội hiện nay, trên thực tế phái nam là người chủ động, rất nhiều người nữ là bị động. Bị động thì tạo nên một loại ác quả là gì vậy? Chính là trụ thai. Rất nhiều người nữ bị trụ thai và dẫn đến bệnh phụ khoa rất nhiều. Trong lâm sàng tôi gặp rất nhiều bệnh nhân nằm vào độ tuổi từ 25 cho đến 35, cũng chính là năm sinh của họ trước năm 1980 và sau năm 1970. Họ là nhóm người sinh ra trong khoảng thời gian này, 80% bệnh nhân tìm tôi khám bệnh phụ khoa đều có bệnh sử trụ thai. Hơn nữa, phàm là bệnh phụ khoa trên người nữ có tình trạng trụ thai đều là bệnh vô cùng khó trị.

Theo thống kê của y học hiện đại, họ cho rằng, người nữ một lần trụ thai thì sẽ giảm đi 25% khả năng sinh sản. Nói cách khác, qua bốn lần trụ thai, bốn lần sảy thai thì khả năng sinh sản của người nữ đó hầu như không còn. Cho nên chúng ta nhìn ra thấy rất nhiều người nữ hiện nay, rất nhiều người nữ mang thai dễ bị sinh non, sảy thai, hoặc thai chết trong bụng. Đây là nguyên nhân gì? Điều này trên thực tế là bản thân họ trước đây không chịu trách nhiệm với mạng sống của mình. Trước đây họ có bệnh sử trụ thai thì rất dễ xảy ra tình trạng này. Đây chính là nguyên nhân căn bản của vô sinh, đây chính là sự tổn thương của trụ thai.

Điểm thứ ba: Hiện nay rất nhiều người nữ vì muốn hấp dẫn phái nam mà để hở toàn bộ những vùng có thể hở của mình. **Đặc biệt vào mùa hè, rất nhiều người nữ mặc kiểu áo dây, để hở phần lưng trên ra ngoài và mặc váy ngắn, để hở phần rốn và phần Mệnh Môn ở sau lưng, để hở huyết vị quan trọng này ra ngoài.** Thậm chí đã vào mùa đông, họ vẫn mặc váy ngắn và đi tất mỏng, sau đó mang giày cao gót, để toàn bộ hai đôi chân hở hang mặc cho gió lạnh. Họ cho vậy là đẹp đẽ, khiêu gợi! Phải vậy không? Những biểu hiện này, trên thực tế sẽ tổn thương cho bản thân họ rất nghiêm trọng.

Chúng ta đều biết, sở dĩ họ ăn mặc như vậy thực tế chỉ là muốn hấp dẫn người khác phái, muốn thể hiện cái gọi là đẹp của mình, cái gọi là mỹ nữ, gọi là gợi cảm. Họ dùng cách này để thể hiện, họ không biết sự biểu hiện của họ thì sẽ gây tổn thương cơ thể của họ rất nghiêm trọng. Tại sao lại nói như vậy? Tôi xin nêu ra mấy bệnh án cùng quý vị.

Đã có một người nữ, cô nói với tôi rằng: *“Tôi rất dễ bị cảm, thường hay bị ho”*. Tôi liền nói với cô ta: *“Trước đây cô thường mặc áo để hở phần lưng trên phải không?”*. Cô nói: *“Đúng vậy! Mọi người đều mặc như vậy mà”*. Tôi nói: *“Cô chú ý, khi mặc trang phục như vậy vào mùa hè, mùa hè thì dương khí của cơ thể tán ra bên ngoài, lỗ chân lông của toàn thân đều mở. Vào lúc này cô mặc trang phục như vậy ở dưới nắng chói chang thì không sao. Trong nhà hiện nay đều có máy điều hòa, một khi bước vào phòng có máy điều hòa thì hơi lạnh đó tiến thẳng trực tiếp, nó nhập vào huyết Đại Chùy phía sau lưng.”* (“Đại” là chữ “đại” trong “đại

tiểu”. “Chùy” là chữ “chùy” trong “cái chùy”, có bộ mộc đứng trước). *Hơi lạnh từ máy điều hòa lập tức nhập vào cơ thể cô từ chỗ huyết Đại Chùy này tổn thương trực tiếp phế khí*”. Một người phế khí không đầy đủ thì sau này phát sinh rất nhiều bệnh, đặc biệt dễ bị cảm. Đây là điểm thứ nhất của cô ta, là sự tổn thương của mặc áo dây đối với cơ thể.

Điểm thứ hai là mặc quần lưng thấp (*quần cạp trễ*) sẽ để hở ra ngoài hai huyết lớn là huyết Đan Điền và huyết Mệnh Môn phía sau mà trong Đông y chúng ta cho là rất quý báu. Kết quả nhận được là gì vậy? Là lạnh cảm, vô sinh, cũng gọi là lạnh tử cung. Chúng ta đều biết, tử cung chính là nơi mà thai nhi trú ngụ, gọi là tử cung. Thai nhi trong bào thai, chỗ nó trú ngụ chính là cung điện của em bé, gọi là tử cung. Nếu như gian phòng này vừa lạnh lẽo vừa ẩm thấp, thì đứa bé ở trong đó sẽ rất khó chịu, ở không nổi, sau này sẽ xuất hiện một dạng phản ứng, đó là thai chết trong bụng. Chúng ta nói cách khác, hiện nay rất nhiều người nữ có thai đến tháng thứ ba, thứ tư, thậm chí đã đến tháng thứ sáu, thứ bảy cũng bị sinh non. Tại sao vậy? Vì tử cung này khí lạnh quá nặng khiến khí trệ huyết ứ gây nên.

Hơn nữa, váy ngắn sẽ khiến cho hai đôi chân để hở ra ngoài, mỗi khi khí lạnh thổi vào sẽ khiến cho những kinh lạc nơi đây bị bế trở. Quan trọng nhất là kinh can và kinh thận bị bế trở. Can thận là chủ bào cung của phái nữ, một khi hai đường kinh lạc này bị bế trở thì sau này mắc bệnh thường là bệnh phụ khoa, như những bệnh u xơ tử cung, viêm phần phụ. Còn có một số bệnh mà tương lai sau này sau khi qua tuổi 45, người nữ sẽ xuất hiện những bệnh như thấp khớp, viêm đa khớp dạng thấp.

Năm 2003, tôi đã từng tiếp một đoàn từ Châu Âu qua viếng thăm và phỏng vấn môn châm cứu của chúng ta. Họ học môn châm cứu, tôi làm phiên dịch cho họ. Trong quá trình này, họ quan sát người dân nước ta. Có một bà cụ hơn 80 tuổi, sau khi được chúng tôi châm cứu xong thì tự bà từ trên giường bước xuống, sau đó tự mình cúi xuống buộc giày. Người dẫn đầu đoàn phỏng vấn đó liền hỏi tôi rằng: “*Bà cụ này năm nay bao nhiêu tuổi?*”. Tôi nói bà cụ 83 tuổi. Anh tỏ vẻ rất kinh ngạc! Anh nói: “*Ở nước chúng tôi, người già 83 tuổi đều phải ngồi xe lăn cả*”. Bạn biết không? Kết quả ngay đây, chúng ta phát hiện rất nhiều cụ già nước ta không cần ngồi xe lăn, hơn nữa các cụ còn đi bộ và đi rất vững vàng. Tại sao vậy? Vì văn hóa truyền thống của chúng ta, cha ông của chúng ta đã để lại tinh hoa quý báu cho chúng ta. Nếu như chúng ta tuân theo thì cơ thể sẽ tự nhiên biểu hiện khỏe mạnh. Người Phương Tây lúc còn rất trẻ thì mặc quần ngắn, sau đó bị gió lạnh thổi vào, nên đến tuổi 45 thì đôi chân không còn nhanh nhẹn, sau đó bị những chứng bệnh như thấp khớp và viêm đa khớp dạng thấp.

Điểm sau cùng: Tôn thương tình của phái nữ, tôi cần phải nhấn mạnh một chút là nếu như phái nữ tình dục buông thả, tức là nói nếu một người nữ có rất nhiều bạn tình thì đối với bản thân họ mà nói, điều này không khác gì loại hành vi tự sát. Vì cổ nhân đã từng nói: “*Tam tinh thành nhất độc, chuyên thương bất khiết nữ*”. Đây là ý gì vậy? Là tinh dịch của ba người nam trộn lại với nhau thành một loại thuốc độc có độc tính cực kỳ mạnh, sẽ làm tổn hại những người nữ nào có quan hệ nam nữ không thanh tịnh, không trong sáng. Tôn thương đến mức độ nào vậy? Người nữ này sẽ bị một

loại bệnh, thời cổ đại gọi là Sản Hối Đầu. “*Sản*” là chữ “*sản*” trong “*sinh sản*”, “*Hối Đầu*” là chữ “*Hối Đầu*” trong “*quay đầu*”, gọi là Sản Hối Đầu. Sản Hối Đầu dùng cách nói hiện đại gọi là ung thư cổ tử cung. Điều này đã có sự chứng minh của khoa học hiện đại. Trong một nhà tù ở Mỹ, bác sĩ thực hiện một cuộc điều tra phát hiện thấy phái nữ làm nghề mại dâm có tỉ lệ mắc bệnh ung thư cổ tử cung cao gấp năm lần so với phái nữ làm những ngành nghề khác.

Bản thân tôi trong quá trình học y, khi tôi còn thực tập trong bệnh viện, bên cạnh bệnh viện chỗ tôi thực tập là nơi có một số cô bán dâm tụ tập. Lúc đó tôi thực tập môn phụ khoa, họ đến khám bệnh phụ khoa. Những cô gái này 80% đều có một loại bệnh là viêm cổ tử cung. Viêm cổ tử cung phát triển thêm một bước nữa đó chính là ung thư cổ tử cung, khả năng trở thành ung thư là rất lớn. Trong nghề này, bệnh tật mà họ gặp là vô cùng nhiều. Điều này trên thực tế chính là không tuân theo lời dạy bảo của cổ Thánh, tiên Hiền, là một dạng biểu hiện của tổn thương cơ thể.

SỰ KHÁC NHAU GIỮA ĐÔNG Y VÀ TÂY Y

Bản thân tôi là người học Đông y. Dưới đây tôi xin chia sẻ thêm với quý vị một đề tài nữa là sự khác nhau giữa Đông y và Tây y. Rất cuộc chúng ta cần nghe theo ai? Hiện nay rất nhiều người phương Tây, những nhà nghiên cứu tình dục cho rằng quan hệ nam nữ trên thực tế là không hề tổn thương gì đối với cơ thể, tình dục quá độ đối với người nam cũng không có vấn đề gì. Đây là quan điểm của họ. Nhưng cổ nhân từ xưa đến nay thì không cho là như vậy.

Cổ nhân cho rằng con người phải thuận theo đạo của trời đất tự nhiên. Trong “Thiên Kim Phương” của Tôn Tư Mạo, ông đã từng nói: Một người nam, một người bình thường, lúc 30 tuổi thì tám ngày quan hệ một lần, lúc 40 tuổi thì 16 ngày một lần, lúc 50 tuổi thì 20 ngày một lần, qua 60 tuổi thì cần phải bế tinh, là phải không nên có hành vi tình dục này nữa. Người ông nói ở đây là người khỏe mạnh, nếu là người bệnh thì càng cần phải tuân thủ quy định này, càng cần phải thanh tịnh thân tâm mình. Đây đích thực là quy luật tự nhiên mà cổ nhân đã tổng kết.

Chúng ta nhìn lại xã hội hiện đại, rất nhiều người không như thế, rất nhiều người 30 tuổi không phải 8 ngày 1 lần, mà họ 1 ngày 8 lần! Họ làm cho cơ thể này tổn thương đến mức không thể tổn thương hơn nữa, nên đã dẫn đến rất nhiều ác báo. Trong lâm sàng, tôi thường hay gặp những tình trạng này. Một người 30 tuổi, có mạch tượng, mạch tượng của anh ta lại là mạch tượng của người 60 tuổi, lão hóa sớm. Loại tình trạng này rất nhiều. Điều này trên thực tế chính là họ đã đi ngược lại với lời giáo huấn của Thánh Hiền.

Chúng ta đều biết, đường lối Đông y của Trung Quốc là đã được truyền thừa 5000 năm. Hơn nữa 5000 năm nay, trong những vấn đề lớn, đặc biệt là về phương diện giữ gìn sức khỏe không hề có sự thay đổi mà rất ổn định. Rất nhiều đường lối của phương Tây, chúng ta đều biết, phương Tây họ phủ nhận chính mình và cho đó là tiến bộ. Sách giáo khoa hiện nay 5 năm thì đổi một lần, cứ 5 năm thì bác bỏ nội dung của 5 năm trước.

Chúng ta đều biết, trước đây Tây y cho rằng, con người một khi bị viêm amidan thì đề nghị cho trẻ đi cắt Amidan, đúng không? Cắt đi. Hiện nay họ còn đề xướng vậy không? Y học hiện đại họ nghiên cứu và cho rằng, amidan có công năng miễn dịch rất tốt, không nên cắt bỏ tùy tiện. Thử hỏi, ai chịu trách nhiệm đối với lớp trẻ em 20 năm trước bị cắt bỏ amidan? Đây là điều thứ nhất.

Điều thứ hai, trước đây có một quốc gia, khi trẻ em sau khi mới ra đời thì họ liền cắt bỏ ruột thừa của trẻ em đi. Tại sao vậy? Họ cho rằng ruột thừa vô dụng. Nhưng y học hiện đại lại nghiên cứu cho rằng ruột thừa hữu ích vì ruột thừa là nơi có rất nhiều tế bào Limpho trưởng thành, rất có tác dụng trong việc tăng cường sức miễn dịch. Thử hỏi, đối với lớp trẻ em 20 năm trước bị cắt bỏ ruột thừa thì ai chịu trách nhiệm?

Trong một số so sánh này, chúng ta sẽ phát hiện thấy Tây y đi trên con đường mò mẫm chấp vá, là tình trạng dò đường để qua sông. Vậy những đề nghị này của họ, các bạn có dám nghe theo không? Họ giống như một thanh thiếu niên loạng choạng, trong quá trình mò mẫm chấp vá, họ còn

nói với bạn rằng: *“Này! Lại đây! Tôi sẽ nói cho bạn nghe kinh nghiệm sống của tôi”*.

Đông y thì không như vậy. Đông y 5000 năm nay không hề thay đổi. Quý vị chú ý, 5000 năm không hề thay đổi, đã chứng minh đạo lý gì vậy? Nó đã được khảo nghiệm bởi con người và thời gian là vô cùng có giá trị. Và giá trị này đã được cha ông ghi chép vào trong y thư, ghi vào trong lời dạy bảo của cổ Thánh, tiên Hiền để lại cho con cháu chúng ta. Chúng ta lại không coi trọng, thậm chí còn coi khinh. Điều này chứng tỏ chúng ta làm con cháu, làm con cháu Hoa Hạ là vô cùng có lỗi với tổ tiên.

Cho nên đề tài tôi báo cáo hôm nay là chia sẻ với quý vị đề tài này. Trong “Hoàng Đế Nội Kinh” đã từng nói: *“Điềm đạm hư vô, chân khí tàng chi, tinh thần nội thủ, bệnh an tàng lai”*, và lại nói: *“Thị dục bất năng lao kỳ mục, dâm tà bất năng hoặc kỳ tâm, xuân thu giai độ bách tuế, nhi động tác bất suy”*. Đây là ý gì vậy? Là ý nói con người không nên bị mê hoặc bởi các thứ dục vọng, sắc dục từ bên ngoài, dâm tà, là ý nói nội tâm của mình không nên bị những thứ bản thủ này làm ô nhiễm. Có như vậy thì thân tâm của con người mới có thể khỏe mạnh và họ có thể sống đến 100 tuổi mà động tác vẫn không bị suy tàn, vẫn rất nhanh nhẹn, rất nhạy bén. Trên thực tế, đây mới là trạng thái thân tâm bình thường của một con người. Chúng ta là thế hệ con cháu nên phải có trách nhiệm và sứ mệnh kế thừa những lời dạy bảo và truyền thừa này của cha ông đã để lại cho chúng ta, xứng đáng là *“vị thiên địa lập tâm, vị sanh dân lập mệnh, vị vãng Thánh kế tuyệt học, vị vạn thế khai thái bình”*. Đến đây bài báo cáo của tôi đã hết, xin cảm ơn quý vị.

HỎI ĐÁP

Kế tiếp nếu như bạn học, thầy cô, các vị lãnh đạo có vấn đề gì cần hỏi thì xin cứ nêu ra.

HỎI: *Tôi xin hỏi một vấn đề: Tại đây khoảng một - hai năm trước, đại khái là có một số đài truyền hình đã từng tổ chức một lần, nói về cuộc đối thoại giữa nhà khoa học và thầy thuốc Đông y. Có một nhà khoa học nói rằng nên xóa bỏ Đông y. Vậy có nên nói cho mọi người biết, sở dĩ vị thầy thuốc Đông y kia không thắng nổi trong lần luận đàm đó là do ông đã thiếu sót điều gì?*

ĐÁP: Cảm ơn câu hỏi của cô Lưu. Vấn đề của cô vô cùng quan trọng, tôi xin chia sẻ với quý vị một chút. Tại sao Đông y trong buổi luận đàm đó không giành chiến thắng? Tại sao rất nhiều người nói nên xóa bỏ Đông y? Trước hết, tôi là người làm Đông y cần phải soi xét lại mình. Trước tiên là người làm Đông y chúng ta làm chưa tốt. Chúng ta đều biết trước giải phóng, số người làm Đông y cả nước là 800.000 người. Sau giải phóng, khi mới giải phóng thì đội ngũ Đông y là 600.000 người. Và đội ngũ Đông y hiện nay là bao nhiêu vậy? Là 300.000 người.

Trong 300.000 người làm Đông y này thì có đến 80% là bị Tây hóa, tức là y thuật và phương pháp điều trị truyền thống Trung Quốc đích thực không được truyền thừa. Trong bệnh viện Đông y, trên thực tế họ cũng điều trị theo kiểu của Tây y, và cái căn bản này của Đông y đã bị mất đi rất nhiều. Đây chính là vấn đề mà toàn bộ đội ngũ Đông y chúng ta đang phải đối mặt.

Sở dĩ có người họ đưa ra rất nhiều nghi vấn đối với Đông y, trên thực tế bạn xem tỉ mỉ câu hỏi của họ, có một đặc điểm rất rõ ràng là họ không hiểu gì về Đông y. Tại sao tôi nói như vậy? Người đưa ra đề nghị xóa bỏ Đông y đó thuộc Đại học Trung Nam. Bản thân anh ta là học ngành vật lý công nghiệp. Trong đời sống mà bản thân anh ta trải qua, anh đã gặp phải rất nhiều thầy thuốc điều trị kém cỏi nằm trong đội ngũ Đông y, khiến bệnh tình anh không khỏi. Thế là anh ta đem bầu oán hận này trút hết lên toàn bộ đội ngũ Đông y, nên mới đề xướng xóa bỏ Đông y. Chúng ta đều biết, cách làm này của anh ta dùng một câu để mô tả đó là: “*Giận cá chém thớt*”. Bạn không thể vì lỗi lầm của một hai người mà phủ định toàn bộ đội ngũ. Chúng ta đều biết, rất nhiều nhà doanh nghiệp của chúng ta đang ngồi đây đều là rất giỏi. Đại bộ phận người ở đây là người tốt, có một, hai người không tốt. Chúng ta lẽ nào vì một, hai người không tốt mà phủ định tất cả mọi người sao? Nhất định là không nên. Thực tế đây là dạng hiểu lầm. Chúng ta nhìn tỉ mỉ, mũi nhọn mà họ nhắm đến hoàn toàn không phải là Đông y chân chính, mà là ngụy Đông y.

Chúng ta đều biết Đông y chân chính có hai đặc điểm.

Đặc điểm thứ nhất là Đông y có thể giải quyết bệnh thông thường. Sự thực trước mắt không thể chối cãi. Hiện nay rất nhiều bệnh tật, đặc biệt là trước khi Tây y chưa truyền vào nước ta, gần 5000 năm lịch sử, chỉ có Đông y bảo vệ con người chúng ta. Trên mảnh đất Thần Châu Trung Quốc này, Đông y giữ vai trò vô cùng quan trọng trong việc bảo vệ sức khỏe toàn dân. Cho đến thời kỳ đầu xây dựng đất

nước, đất nước ta đã từng tạo nên một kỳ tích. Kỳ tích gì vậy? Là nguồn y tế chiếm 2% trên toàn thế giới, đã giải quyết được 22% vấn đề y tế dân số trên toàn thế giới. Điều này lẽ nào không có công lao của Đông y hay sao?

Chủ tịch Mao đã từng nói rằng Đông y là một kho báu vĩ đại. Chúng ta cần nên cố gắng khai thác để nâng cao. Vĩ nhân đều nói như vậy. Hơn nữa, trong những thập niên 50-60, thầy thuốc chân đất, chỉ một cây kim, một nắm lá mà có thể giải quyết 99% vấn đề y tế dân số của nước ta. Điều này lẽ nào không phải là công lao của Đông y hay sao? Sự thực trước mắt, những điều tôi liệt kê ở đây là sự thực. Vì sự thực hơn hùng biện, chân lý đích thực thì không cần phải biện giải, chúng ta chỉ cần liệt kê sự thật ra là đủ rồi.

Đặc điểm thứ hai, cái gọi là việc tiến hành biện luận giữa thầy thuốc Đông y và nhà khoa học, trên thực tế điều này theo nhãn quan hiện đại chúng ta thấy rằng giữa hai người này còn tồn tại sự không thông hiểu lẫn nhau. Điều này dưới cái nhìn của học thuật hiện đại, đây gọi là bức tường ngôn ngữ. Tức là khi bạn nghe họ biện luận, bạn sẽ cảm nhận được rất rõ ràng. Hai nhóm người này thực tế là mỗi người nói theo một kiểu mà không hề có sự giao lưu thông hiểu đích thực, vì đường lối và giá trị quan của hai ngành học thuật này là hoàn toàn khác nhau.

Tôi làm việc nghiên cứu phương pháp luận Đông y ở Viện Khoa học Đông y Trung Quốc. Cái gì gọi là phương pháp luận? Là ở phía sau hiện tượng này, nghiên cứu nội dung thực chất của nó, nghiên cứu loại môn học này gọi là phương pháp luận. Trên thực tế phương pháp luận của

Đông y là đứng trên quan điểm tổng thể để biện chứng luận trị và cân bằng. Phương pháp luận của phương Tây là gì vậy? Là hoàn nguyên luận và bộ phận hệ thống luận, đã dẫn đến toàn bộ logic của phương Tây là logic hình thức. Còn Đông y thì đứng trên quan điểm chỉnh thể và loại suy của cái toàn thể. Lúc mới ban sơ nhất thì đã có ranh giới, cho đến càng về sau đường ranh giới này ngày càng lớn. Điều này trên thực tế là cổ nhân khi suy nghĩ vấn đề, cùng với người sáng lập nên y học hiện đại phương Tây đã có sự khác biệt rất nhỏ trong khi suy nghĩ vấn đề, nên đã dẫn đến thành tình trạng như hiện nay. Điều này sẽ khiến cho khoa học hiện đại và Đông y học không thể nào thông hiểu nhau. Nhưng tôi xin chịu trách nhiệm với quý vị khi nói rằng Đông y học là rất khoa học, nên tên gọi đơn vị công tác của tôi là Viện Khoa học Đông y Trung Quốc. Nếu như Đông y không khoa học thì nhà nước có để Đông y trở thành Viện Khoa học không?

Sau đây sẽ làm chậm trễ thời gian của quý vị thêm chút nữa, vì có một vị thầy giáo, câu hỏi của thầy cũng rất có tính đại biểu.

HỎI: *Làm sao áp dụng vấn đề quan niệm tình dục trong lứa tuổi học sinh trung học hiện nay? Những bậc phụ huynh dùng cách gì để giải quyết vấn đề thủ dâm trong lứa tuổi học sinh trung học?*

ĐÁP: Câu trả lời của tôi rất ngắn gọn là có hai điểm. Điểm thứ nhất là quản lý tốt con em của mình, bắt đầu từ việc lấy bản thân mình làm gương. Mỗi vị có vai trò làm cha, làm mẹ. Chúng ta đang ngồi đây, trước hết bản thân

mình phải nghiêm túc. Thân giáo hơn ngôn giáo, đây là điểm thứ nhất.

Điểm thứ hai là tạo môi trường từ thầy cô cho đến phụ huynh và gia đình xung quanh trẻ, toàn bộ trạng thái xã hội này thành một trạng thái tương đối tốt, đoạn tuyệt những thứ gây ô nhiễm cho trẻ em đặc biệt là mạng Internet và truyền hình. Chỉ có làm tốt hai điều này, tiếp đó để cho con cái huân tập thêm “Đệ Tử Quy” và văn hóa truyền thống thì mới có thể tạo dựng cho chúng một thế giới quan và nhân sinh quan đúng đắn.

Buổi nói chuyện xin được kết thúc tại đây.

PHẦN 2

Sự ảnh hưởng của NHÂN - LỄ - NGHĨA - TRÍ - TÍN đối với nội tạng

Người giảng: Tiến Sĩ - Bác sĩ Bành Tân

Địa điểm: Loan Sơn - Trung Quốc

Thời gian: Năm 2009

ĐẠO ĐỨC LÀ GỐC CỦA SỨC KHỎE

Thân tâm điều hòa bắt đầu từ nhân ái

Gia đình hòa thuận bắt đầu từ Hiếu, Đễ

Xã hội hài hòa bắt đầu từ Cần, Tín.

Diễn đàn giao lưu chia sẻ của các giới nhân sĩ và các công ty toàn quốc tại Loan Nam Đường Sơn năm 2009.

Kính chào quý vị lãnh đạo, quý thầy cô, quý vị khách quý cùng quý vị phụ huynh! Chào tất cả mọi người!

Đề tài hôm nay tôi muốn báo cáo với tất cả quý vị là quan hệ giữa nội tạng với Nhân, Nghĩa, Lễ, Trí, Tín.

Chúng ta đều biết, làm một người thầy thuốc thì tâm nguyện lớn nhất của họ là làm sao để mọi người không bị bệnh, khỏe mạnh sống lâu. Mười ngày trước trước khi tôi đến đây, thầy Trần Đại Hội đã nói với tôi: “*Bác Sĩ Bành! Mời bác đến đây nói chuyện một buổi nhé!*”. Khi tôi vừa nghe tin này thì việc chuẩn bị cũng chưa được tốt lắm vì lúc đó tôi đang chăm sóc cho vợ còn trong tháng. Sau đó qua mấy ngày lẳng xuống, dần dần trong lòng tôi sáng sủa trở lại.

Trên thực tế, một người chỉ cần sau khi tâm chánh rồi thì khí liền chánh, sau khi khí chánh rồi thì hình liền chánh. Vì theo lý luận Đông y Trung Quốc cổ đại, con người được cấu thành bởi ba bộ phận là ba thể hợp nhất. Ba thể chính là **hình, khí, thần**. Hình là chỉ ngoại hình của chúng ta. Khí là chỉ kinh lạc, khí huyết của cơ thể chúng ta. Thần chính là chỉ tinh thần của chúng ta. Ứng với khoa học hiện đại, họ nhận thức mạng sống của con người, cũng được cấu thành

bởi ba bộ phận là **vật chất, năng lượng và thông tin**. Vật chất thì ứng với ngoại hình cơ thể chúng ta, năng lượng thì ứng với một khái niệm gọi là khí trong lý luận Đông y, thông tin thì ứng với thần của chúng ta. Đông Tây y nhận thức về phương diện này là giống nhau. Dưới đây tôi sẽ báo cáo cùng quý vị, một số bệnh án trên lâm sàng tôi gặp phải, với những thể hội trên thực tế.

Tôi bắt đầu hành nghề y từ năm 2002. Vào lúc đó, tôi vừa học xong những tri thức cơ bản và lý luận của Đông y, thường dùng cách châm cứu và thảo dược để giải quyết vấn đề bệnh tật cho mọi người. Chúng ta đều biết, con người bị bệnh là do ba nguyên nhân: Nguyên nhân bên ngoài, nguyên nhân bên trong và không do bên ngoài hay bên trong. Nguyên nhân bên ngoài là phong, hàn, thử, thấp, táo, hỏa, đây là nguyên nhân bên ngoài. Nguyên nhân bên trong là do thất tình, cũng chính là vui, giận, sầu, lo, buồn, khiếp, sợ, đây là thất tình. Không do bên trong bên ngoài là ăn uống và sinh hoạt thường ngày.

Biện pháp tôi dùng lúc đó là y học cổ truyền, đã giải quyết rất nhiều bệnh tật cho bệnh nhân. Nhưng tôi phát hiện có một vấn đề là sau khi giải quyết xong bệnh tật thì thường còn sót lại một chút mà không thể trị dứt, rất khó. Sau đó tôi cứ suy nghĩ mãi về vấn đề này, lúc đó tôi chưa tiếp xúc văn hóa truyền thống. Kết cấu tri thức của bản thân tôi chưa được hoàn bị như vậy vì lúc đó tôi chưa tiếp xúc được văn hóa truyền thống nền giáo dục “Đệ Tử Quy” này.

Sau đó, trong một cơ duyên thích hợp, tôi bắt đầu tiếp xúc văn hóa truyền thống. Quyển sách đầu tiên tôi đọc là

“Liễu Phàm Tứ Huấn”, quyển sách đầu tiên về phương diện văn hóa truyền thống là “Liễu Phàm Tứ Huấn”. Học biết được một điều thế là tôi phản tỉnh ngay, trước tiên bắt đầu phản tỉnh từ ngay bản thân mình. Vì bạn chữa bệnh cho người khác, trong khi bản thân bạn vẫn còn có bệnh thì bạn không thể chữa trị tốt cho người khác được. Cũng chính là chỉ có sau khi chúng ta điều chỉnh hài hòa thân tâm của mình rồi thì bạn mới biết làm thế nào điều chỉnh hài hòa thân tâm của người khác.

Tôi lúc đầu thường quen cầu từ bên ngoài, ví dụ như bệnh của người này trị không khỏi thì cứ luôn nghĩ phải dùng bài thuốc gì, dùng công thức châm cứu gì, dùng cách gì để điều chỉnh khí huyết tốt hơn, điều chỉnh tạng phủ tốt hơn. Sau đó tôi mới phát hiện là phí công vô ích. Cuối cùng tôi nói với mọi người: **Không phải bạn uống nhiều thuốc bổ, thậm chí tìm được thầy thuốc giỏi là có thể trị khỏi được bệnh. Nói cách khác, bạn không điều chỉnh tốt tâm thái của mình thì uống thuốc tấn cũng vô ích.**

Vào lúc này tôi bắt đầu phản tỉnh mình, tôi mới phát hiện có một hiện tượng rất kỳ lạ là sau khi bạn hiểu rõ mình rồi thì bạn rất dễ dàng hiểu rõ người khác. Điều này trên thực tế như lời của cổ nhân gọi là: “*Thôi kỹ cập nhân*”, là nếu trong nội tâm bản thân chúng ta có chướng ngại thì chướng ngại này sẽ làm trở ngại sự thông giao của chúng ta với người khác. Thầy thuốc sẽ bị trở ngại trong việc thông giao với người bệnh, cái đau khổ của bệnh nhân bạn không sao thể hội được, bạn cũng không biết làm sao giải quyết.

Trong thời gian này, tôi đã đọc rất nhiều kinh điển Đông y và rất nhiều trước tác của các y gia cổ đại. Trong những trước tác của y gia cổ đại này, các Ngài đều nhắc đến một điểm là: Một người thầy thuốc, điều căn bản trước tiên quan trọng nhất không phải là những kỹ thuật chữa bệnh. Những kỹ thuật chữa bệnh đều là thứ yếu, mà “*Đức vi y chi bản*”, tức là một người thầy thuốc, điều quan trọng nhất là đức hạnh.

Vấn đề đức hạnh thì trong những buổi giảng trước, các vị thầy giáo đã chia sẻ rất rõ ràng với quý vị rồi. Đức hạnh có rất nhiều cách thể hiện, cách nói của cổ nhân là: “*Tiến dữ bệnh mưu, thoái dữ tâm mưu*”. Câu này có nghĩa gì vậy? Tức là tiến một bước suy nghĩ về bệnh nhân, làm sao giúp họ giải quyết vấn đề, lùi một bước phải quán sát bản thân mình, sau đó lắng tâm nghĩ cách điều trị bệnh, sau đó cầu ở chính mình, nội tâm mình.

Đời Thanh có vị y gia tên là Dụ Gia Ngôn. Dụ Gia Ngôn là vị danh y đương thời, hoàng đế đã từng cho mời ông vào cung rất nhiều lần nhưng ông cũng không đi. Y thuật của ông rất giỏi, có rất nhiều người theo học với ông. Trong trước tác “*Ngụ Ý Thảo*” của ông, ông đã nói trong lời tựa rằng: Rất nhiều người nói y thuật của tôi là biết được từ trong giấy, tức là học từ trong sách vở. Rất nhiều người cho rằng tôi học rộng nhớ giỏi, hiệu quả điều trị cũng rất tốt, nhưng trên thực tế không phải vậy. Ông nói, một người thầy thuốc đích thực là phải thế nào? Là khi bạn gặp bệnh nhân, bạn có thể lắng được tâm và thâm nhập thể hội được nỗi đau của người bệnh. Khi bạn thực sự đạt đến trạng thái này thì bạn có thể tìm ra phương pháp giải quyết vấn đề.

Khi tôi mới bắt đầu phản tỉnh lại chính mình, vì mới bắt đầu nên không thể điều trị tốt cho nhiều bệnh nhân. Hơn nữa sau đó tôi lại gặp khó khăn. Vì sao vậy? Vì tôi chưa thâm nhập vào nội tâm đối phương, chưa thâm nhập vào nội tâm đối phương, chưa mở được cái khóa này thì bạn dùng bao nhiêu thuốc cũng đều vô ích. Đó là chuyện vào năm 2004, sau khi tôi đón ngộ được điểm này, tôi liền bắt đầu áp dụng vào thực tiễn lâm sàng. Sau đây tôi sẽ lần lượt báo cáo với quý vị về một số kết quả thực tiễn của tôi.

Chúng ta đều biết: Nhân, Nghĩa, Lễ, Trí, Tín tổng cộng là năm phương diện. Năm phương diện này cổ nhân gọi đó là “*ngũ thường*” trong “*Tam cương, ngũ thường*”. “*Thường*” có nghĩa là gì vậy? “*Thường*” là trạng thái tự nhiên, tức là bình thường. Hôm qua khi giảng cho chúng ta, thầy Thái cũng đã nhắc đến. Thầy nói: “*Tri thường viết minh, bất tri thường vọng tác hung*”, tức là một người khi họ biết được trạng thái bình thường thì trí họ sáng, ngược lại không biết bình thường, không biết quy luật tự nhiên là như thế nào cả, tha hồ làm bậy, kết quả của nó là tai ương. Một biểu hiện của tai ương đó là bệnh tật, thậm chí sẽ sinh ra một số bệnh hiểm nghèo. Hôm nay trong bài giảng này, tôi sẽ chia sẻ cùng quý vị, thực tế có rất nhiều bệnh hiểm nghèo là do chính nội tâm chúng ta tạo ra.

NHÂN

Trong “*ngũ thường*”, điều đầu tiên là **Nhân**. Nhân ứng vào ngũ hành là thuộc mộc, ứng vào trong bốn mùa là mùa xuân. Chúng ta đều biết mùa xuân là lúc cỏ hoa tươi tốt, cũng là lúc vạn vật tràn đầy sức sống, nó ứng vào trong trạng thái tâm lý của chúng ta là yêu thương người. Vì ý của chữ “*nhân*” này có nghĩa là yêu thương người, tức là từ bi, lương thiện, có thể thông cảm với người khác. Trời cao có đức hiếu sinh. Chữ “*sinh*” này cũng có nghĩa là thương yêu, cũng có nghĩa là nhân từ. Thế thì dưỡng sinh, suốt ngày cứ dưỡng sinh là dưỡng cái gì vậy? Quý vị phải chú ý, đó là dưỡng sinh, không phải dưỡng tử. Sinh chính là chỉ sức sống, sức sống là chỉ sức mạnh của sự sống, ứng vào trong tạng phủ là tạng nào vậy? Chính là tạng can. Xin quý vị chú ý, can ở đây không phải là lá gan của Tây y, không phải “*liver*”, mà là chỉ bao gồm cả trạng thái và công năng của tạng phủ trong cơ thể. Chúng ta đều biết tạng phủ, kinh lạc và thất khiếu đều liên thông với nhau. Nếu như tạng can chúng ta có vấn đề thì nó sẽ biểu hiện ra bên ngoài. Can khai khiếu ở mắt, nên mắt sẽ có vấn đề.

Khi tôi mới bắt đầu học văn hóa truyền thống thì đầu tiên tôi phản tỉnh mình, “*Nhân giả ái nhân*”, bản thân mình có nhân từ hay không? Tôi phát hiện bản thân mình chưa nhân từ. Vì sao vậy? Vì tôi là con một, từ nhỏ cha mẹ tôi gửi gắm hy vọng ở nơi tôi rất lớn. Sau đó bản thân tôi lại rất muốn chơi trội. Trên thực tế chơi trội chính là bất khuất, điều này sẽ dẫn đến bệnh tật. Vì nếu khí của mộc phát sinh thái quá thì bệnh tật sẽ nảy sinh thôi. Bản thân tôi muốn chơi trội

đến mức độ nào vậy? Là trong học tập thì phải đứng đầu, đứng thứ hai là tôi rất khổ não, và tâm phân duyên cũng rất nặng. Và lại ở trong gia đình, về phương diện hiếu thuận với cha mẹ thì tôi làm rất tệ, vì lúc đó chuyện học hành là số một, những chuyện khác đều không quan trọng. Sau đó tôi mới dần dần ý thức được rằng trên thực tế, kiểu suy nghĩ này rất có hại đến người khác, kể cả chính bản thân mình. Tính cách này của tôi sẽ dẫn đến can khí ú trệ.

Mọi người đều biết, can khí ú trệ trong kinh can. Kinh lạc của kinh can đi từ dưới chân chạy thẳng lên hai bên cạnh sườn trong cơ thể, sau đó đến đầu, ở bên trong con mắt, ở mắt là biểu hiện bên ngoài. Cũng như cổ nhân đã nói: “*Can khai khiếu ở mắt*”, cho nên từ khi tôi còn rất nhỏ thì đôi mắt này đã không tốt. Trên thực tế tôi thấy chính là mắt mình bị cận thị. Tôi thấy điều này có quan hệ với tính cách của tôi rất nhiều. Cho đến khi tôi thấy được điểm này, thì tôi tiến thêm một bước, đưa vào thực tế từ mình suy ra người. Rất nhiều người bệnh cũng có vấn đề như vậy, bệnh của họ cũng biểu hiện trên kinh lạc. Biểu hiện trên kinh lạc nào vậy? Chính là kinh can. Tôi xin kể cho quý vị nghe một bệnh án mà tôi gặp trên lâm sàng.

Bệnh nhân này họ Cao, là một bé gái, tìm đến tôi khám bệnh vào mùa hè năm nay. Bệnh của bé là u tuyến giáp trạng. Bé nói: “*Chỗ này của con rất khó chịu*”. Chính là ở chỗ này, tuyến giáp trạng ở chỗ này. Sau đó tôi xem mạch của cháu thấy hai bên mạch đi rất Huyền. Tôi liền nói với bé rằng: “*Bệnh của cháu như vậy, cháu có một đức tính cần phải sửa đổi, là quá bất khuất*”. Trong tính cách quá bất

khuất, người quá bất khuất thì kinh can không thông. Người nam thì tán ra bên ngoài, còn người nữ thì thu vào bên trong. Người nữ thì thường thu về chỗ vùng yết hầu, ở nơi này chính là nơi kinh can đi qua. Kinh can sau khi đi qua yết hầu, ở nơi này một khi bị ứ trở thì trên dưới không thông sẽ sinh ra bệnh. Bé nói: “*Đúng quá!*”. Tại sao vậy? Vì lúc đó, khi bé tìm đến tôi khám bệnh thì có cha mẹ ở bên cạnh. Ba của bé đứng cạnh tôi nói: “*Bé từ nhỏ tính cách rất bất khuất*”. Bé hiện nay lái xe, bé tự mình lái xe, thấy xe của người khác vượt qua mình thì bé liền cố vượt lên trước, vượt qua họ và ép họ sang một bên. Chính là tính cách này. Tôi liền nói với bé rằng: “*Tính cách này của cháu nếu như không sửa đổi thì uống thuốc gì, điều trị thế nào cũng không khỏi, vì cái khí này còn tồn tại*”.

Quý vị chú ý, cái khí này trên thực tế chính là một dạng xu thế năng lượng. Tại sao nói như vậy? Vì chúng ta đều biết, cơ thể của chúng ta là do tế bào tạo nên. Tế bào là do phân tử tạo nên. Phân tử là do nguyên tử sắp xếp tổ hợp mà thành. Sở dĩ trước đây, chỗ này chúng ta không có sung, không có u, tại sao sau đó lại có u vậy? Vì do phương thức sắp xếp của tế bào, cách sắp xếp của phân tử, nguyên tử khác nhau rồi. Cơ thể chúng ta trên thực tế là một thể tổ hợp của một khối nguyên tử, chúng sắp xếp thành hình dạng con người. Sắp xếp thành hình dạng người khỏe mạnh hay người có bệnh đều do khối nguyên tử này, chẳng qua là do cách sắp xếp khác nhau mà thôi. Nguyên tử nghe lời của ai? Là nghe theo năng lượng, tức là trường. Hiện nay ngành vật lý gọi trường là trường năng. Dạng khí này của bạn sẽ dẫn đến chỗ

khối này có một loại trường năng. Cho dù sau khi bạn giải phẫu cắt bỏ hết vùng này, nhưng trường năng ở đây vẫn còn. Sau này, bạn ăn uống thì những phân tử này vẫn tụ tập trở lại ở đây. Sau khi tụ xong thì lớn thành u bướu, cắt bỏ vô ích.

Cho nên tôi bảo cháu trước tiên phải bắt đầu từ tính cách. Hơn nữa, cháu bé này còn có một đặc điểm đó là ưa đốp chát với cha mẹ. Chúng ta đều biết đây là đặc tính của mộc. Đặc tính của mộc rất dễ tổn thương vùng can, vì giận thì khí đi lên. Một người nổi giận, đốp chát với người khác thì cái khí này vọt lên liền. Cho nên tôi bảo cháu: *“Nếu cháu muốn khỏi bệnh thì phải thay đổi tính cách cho tốt, phải sửa đổi từ đâu vậy? Là phải bắt đầu sửa đổi từ việc hiếu thuận với cha mẹ”*. Tại sao nói như vậy? Vì *“Trăm điều thiện hiếu đứng đầu”*. Con người một khi hiếu thuận với cha mẹ rồi thì hỏa khí liền hạ xuống hết. Sau khi hỏa khí hạ xuống rồi thì kinh lạc lưu thông rất dễ dàng. Kinh lạc lưu thông rồi thì bệnh tự động khỏi thôi.

Cho nên tôi hỏi: *“Có phải cháu ở nhà không phụ giúp việc nhà phải không?”*. Mẹ của cháu đứng bên cạnh gật đầu ngay. Bà nói; *“Cháu nó đây đúng như vậy, được nuông chiều từ nhỏ nên chẳng phụ giúp việc nhà gì cả”*. Tôi liền nói với cháu: *“Nếu cháu muốn khỏi bệnh thì bắt đầu từ hôm nay, về nhà tất cả những việc nhà cháu không nên để mẹ cháu làm nữa”*. Vì mẹ cháu lúc đó khi tìm đến tôi khám bệnh thì tuổi đã ngoài 50 rồi. Tôi nói: *“Cháu là một người trẻ tuổi. Mẹ già ở nhà mỗi ngày quét nhà, mỗi ngày làm việc nhà, rửa chén. Mọi việc cháu đều không làm, cháu ở bên cạnh mà siêng ăn nhác làm để mẹ làm, hơn nữa còn đốp*

chát với cha mẹ. Cái khí này không đúng. Khí không đúng thì sẽ sinh bệnh có đúng không?”.

Sau khi quay đầu, bé gái này bắt đầu sửa đổi. Vào ngày thứ hai trước khi tôi đến, cha mẹ cháu dắt cháu đến khám lại lần nữa. Cô đưa tôi xem kết quả xét nghiệm của bệnh viện thì khối u đã nhỏ rất nhiều rồi. Lúc đó tôi cũng dùng Đông dược hỗ trợ điều trị cho cháu. Thực tế, nếu đơn thuần dùng thuốc Đông dược thì hiệu quả rất chậm. Quý vị đều biết, khối u tuyến giáp trạng không phải nhanh như vậy. Lúc đó khi cháu đến thăm tôi, cháu nói bệnh viện cũng rất kinh ngạc, không biết tại sao tiêu nhanh như vậy. Trên thực tế trong đây có một đạo lý rất sâu: **Nếu tâm thái chúng ta điều chỉnh tốt thì bệnh khỏi rất nhanh.**

Có người nói rằng: “*Điều ông nói là đứng từ góc độ Đông y mà nói. Vậy từ góc độ khoa học hiện nay mà nói thì có căn cứ hay không?*”. Tôi xin báo cáo với quý vị là rất có căn cứ. Giáo sư Ngải Nhĩ Mã, nhà sinh lý học đại học Tư Thản Phúc - Hoa Kỳ đã từng làm một thí nghiệm rất nổi tiếng. Thí nghiệm này chính là thí nghiệm hơi nước. Ông thu thập hơi của những người giận dữ, buồn rầu, phiền não thở ra. Ông đem hơi này cho chạy qua một cái ống nhỏ và dẫn vào trong một cái bình chứa đầy nước thuốc. Màu của nước chứa trong bình này liền xảy ra thay đổi. Ông phát hiện, khi người giận dữ thì hơi của họ thở ra sẽ khiến cho nước biến thành màu tía, khi buồn rầu thì nước biến thành màu trắng xám. Và ông lại rút nước có màu tía chích vào trong cơ thể chuột bạch thì trong khoảng mấy phút sau chuột bạch cơ giận mà chết. **Thí nghiệm này cho chúng ta**

thấy rất rõ ràng, khi chúng ta giận dữ thì trên thực tế là đang tiết ra độc tố.

Hơn nữa vị giáo sư này nghiên cứu thêm một bước và ông nói: **Khi con người giận dữ thì mức tiêu hao năng lượng bằng với mức tiêu hao năng lượng của một người chạy 3000m.** Giận trong ba phút thì tiêu hao năng lượng tương đương với người chạy 3000m, cũng chính là nói một người giận dữ sôi sục thì lúc này năng lượng sống của bạn rất tiêu hao. Điều này đã minh chứng cho đạo lý của Đông y. Đông y nói: “*Giận thì khí đi lên*”, và lại khi khí này đi lên thì hỏa khí này sẽ làm tiêu tán hết tinh hoa của cơ thể.

Chúng ta không nói xa vời, vì đạo của trời đất tự nhiên phản ánh trực tiếp trên cơ thể chúng ta. Tại sao nói vậy? Hồi tưởng một chút, khi chúng ta giận dữ thì tay chân lạnh, sắc mặt tái xanh. Tại sao như vậy? Vì con người khi giận thì khí huyết bị ứ trở, khí huyết ứ trở thì biểu hiện nhanh nhất là tay chân lạnh. Cho nên khi giao tiếp với người khác, Đông y chúng ta có rất nhiều cách chẩn đoán, vọng, vấn, vẫn, thiết, trong đó thiết không phải chỉ là xem mạch. Khi nói chuyện với người khác, vừa tiếp xúc là chúng ta có thể biết khái quát. Cho nên khi bắt tay người khác, nếu như tay của đối phương rất lạnh và bạn nhìn sắc mặt của họ lại có màu xanh thì bạn sẽ phán đoán được người này can có vấn đề. Điều này trong y án cổ đại và trong y án hiện đại đều có giới thiệu. Điều này trên cơ thể chúng ta có thể tự thể hội được. Sắc mặt tại sao lại tái xanh vậy? Là vì con người nổi giận thì, như tôi vừa mới nói, thứ nhất là tiết ra độc khí màu tía rất nhiều, thứ hai là khiến cho thành phần trong máu xảy ra

thay đổi, thứ ba là khiến cho tuần hoàn trong mao mạch không tốt.

Cho nên quý vị đang ngồi đây ai cũng đều có thể nghiệm rằng con người sau khi giận, theo sau căng thẳng là mệt mỏi, sau khi mệt xong thì có thể tay chân dễ bị tê. Tại sao như vậy? Vì mệt mỏi tức là đã tiêu hao tinh lực, tay chân tê chính là tuần hoàn ngọn chi không tốt. Tại sao tôi lại đem điều này nói rõ ràng như vậy? Vì tôi đã từng giận, hơn nữa tôi cũng biết, khi vấn đề của mình thường hay xảy ra thì cũng tương thông với những vấn đề của người khác, ngược lại vấn đề của người khác bạn cũng có thể tìm được đáp án trên chính bản thân mình. Cho nên về phương diện này thì lý giải của Đông Tây y là giống nhau, cũng đã được chứng minh bằng khoa học hiện đại. Đây là điều thứ nhất, là **Nhân**.

Nhân từ thì sẽ tốt cho can. Người nhân từ thì can huyết thông suốt, khí mạch sẽ tốt, đương nhiên là trường thọ. Cho nên nói, cái cần dưỡng trong dưỡng sinh là dưỡng cho can khí tươi mới không dừng. Chúng ta đều biết Lão Tử có một câu nói là: “*Nhân chi sanh dã nhu nhược, kỳ tử dã kiên cường*”, sau khi chúng ta giận còn có một biểu hiện nữa là tứ chi cứng đờ. Chúng ta quan sát trẻ con, quan sát hiện tượng tự nhiên thì sẽ phát hiện: Khi con người càng khỏe mạnh, càng trẻ tuổi thì gân cốt đều rất mềm mại. Tuổi càng cao thì gân cốt sẽ trở nên cứng, tức là căng, căng thẳng. Cho nên trong Đông y có một câu danh ngôn là: “*Cân trường nhất thốn, thọ diên thập niên*”, là ý gì vậy? Tức là gân cốt có thể vươn dài, giãn ra rất mềm mại, đặc biệt duỗi dài, có tính co giãn, đó gọi là trường nhất thốn, thì thọ mạng của

người này sẽ có thể sống thêm mười năm. Ngược lại, nếu như gân ngắn một thốn thì sẽ giảm thọ mười năm.

Chúng ta phản tỉnh một chút, nếu một người thường hay giận dữ thì kinh lạc của họ sẽ bị ứ trở, sẽ thu ngắn lại, thời gian dài thì sẽ tổn giảm thọ mạng của họ. Cách tổn giảm thế nào? Là sẽ dẫn đến các loại bệnh hiểm nghèo. Cho nên có rất nhiều cách thức gây ra bệnh hiểm nghèo. Trong Đông y điều đáng sợ nhất là ngũ hành sinh khắc. Cái gì khắc mộc? Là kim khắc mộc.

Dưới đây cũng có một bệnh án, là một người giới tính nữ. Cô bị chứng xơ gan, trên thực tế là do khí của kim quá thịnh gây nên. Đây là điều nhân từ thứ nhất, ứng với ngũ tạng là thuộc can, tâm thái tương ứng là nhân từ bác ái. Ngược lại nếu một người thường hay giận dữ cũng sẽ dẫn đến bệnh như vậy.

NGHĨA

Phương diện thứ hai là **Nghĩa**. Chúng ta đều biết điều mà “*Nghĩa*” muốn chỉ là nghĩa vụ, trách nhiệm và đạo nghĩa của một người. Nó ứng với ngũ hành là thuộc kim, ứng với ngũ tạng là thuộc phế. Ví dụ một người phế khí không đầy đủ, chúng ta suy ra họ về mặt “*Nghĩa*” sẽ có vấn đề. Bản thân tôi là một ví dụ rất hay. Tôi trước đây khi còn học trung học, vì không chú ý nâng cao phương diện hiếu đạo cho nên bệnh viêm mũi của tôi lúc nào cũng rất nghiêm trọng, đến nỗi cứ mỗi tối thường hay hỉ mũi, dùng giấy nhiều không biết bao nhiêu mà kể.

Chúng ta đều biết phế khai khiếu ở mũi. Mũi có vấn đề chứng tỏ phế chúng ta có vấn đề. Tương ứng với phế có vấn đề là phương diện “*Nghĩa*” ta làm không tốt. Tại sao nói như vậy? Vì trong nghĩa vụ thì nghĩa vụ đầu tiên chính là hiếu dưỡng cha mẹ. Hiếu dưỡng cha mẹ làm không tốt thì phương diện này không viên mãn.

Sau đó tôi tự phản tỉnh mình, thấy bệnh này của tôi từ khi lên đại học năm thứ ba, thứ tư thì hết. Tại sao lúc đó tôi khỏi bệnh mà không hề điều trị? Lúc đó tôi vẫn chưa biết kê đơn thuốc nhưng tại sao tôi lại khỏi bệnh vậy? Vì tôi càng học y càng cảm nhận được nỗi khó chịu, đau khổ của bệnh nhân. Khi làm việc trong bệnh viện, tôi phát hiện rất nhiều người bệnh khi chết rất đau khổ, khắp người cảm đủ thứ ớn lạnh, giãy giụa, bất lực, đau khổ lia xa nhân thế. Khi tôi nhìn thấy cảnh tượng này thì trong lòng rất buồn, tôi liên tưởng trực tiếp đến cha mẹ của mình. Ban đầu tôi học y là vì cảm thấy thích Đông y, nhưng sau đó không thích vậy nữa. Khi

tôi học đại học đến năm thứ ba, thứ tư tôi mới ý thức được, tôi dứt khoát không thể để cha mẹ mình rời xa cõi đời như vậy. Hơn nữa, tôi không muốn cha mẹ mình vào bệnh viện, đặc biệt là làm những chuyện phẫu thuật. Tôi không muốn họ như vậy.

Đông y có cách để cho người già không bệnh mà chết, để cơ thể của họ lìa xa nhân thế một cách rất tự nhiên. Vì nếu như một người khí huyết không điều hòa thì có thể thông qua các phương diện thuốc là điều chỉnh tốt, để họ khỏi phải vào bệnh viện, có thể khiến họ có được giây phút an nghỉ rất tốt.

Lúc đó tôi liền nghĩ, tôi mong sau khi học y xong thì không để cha mẹ tôi vào bệnh viện, tự bản thân tôi hầu hạ họ tại nhà. Kết quả từ năm 2002, sau khi tôi học xong y khoa cơ bản, mãi đến năm 2009 thì cha mẹ tôi cũng không đi vào bệnh viện nữa, vả lại không hề uống một viên thuốc nào. Khi cha mẹ tôi không khỏe, tôi đều tự giải quyết hết, hoặc là dùng Đông dược điều hòa cơ thể, đẩy tất cả các thứ như phong, hàn, thử, thấp ra ngoài, hoặc là dùng châm cứu, hoặc là dùng xoa bóp. Cho nên trước đây tôi về nhà thường hay xoa bóp ấn huyết cho cha mẹ, tôi cảm thấy đó là sự hưởng thụ to lớn của đời người.

Về sau này, sức khỏe của cha mẹ tôi dần dần mỗi năm mỗi tốt hơn. Trước đây, do đời sống không tốt nên cha tôi đã bị bệnh tiêu hóa. Mỗi khi đến mùa hè là bệnh phát, nhưng đến bây giờ bệnh của cha tôi đã khỏi hẳn. Đây là niềm an ủi rất lớn cho việc học y của tôi. Từ sau khi năm thứ ba, thứ tư học đại học, tôi ý thức được điểm này thì bệnh

viêm mũi của tôi tự nhiên khỏi hẳn. Vậy chúng tỏ điều gì? Là chúng tỏ tâm hiếu của con người đã sản sinh thì Nghĩa liền xuất hiện. Sau khi nghĩa xuất hiện thì phé khí đầy đủ. Phé khí đủ thì lỗ mũi tự động khỏi. Đây là **Nghĩa**.

Mặt trái của Nghĩa là gì vậy? Chính là quá khích, hành vi quá khích. Tôi xin chia sẻ với quý vị một chút, Nghĩa tương ứng với tinh. Trong văn hóa truyền thống cổ đại, tinh đại biểu cho việc thu liễm, thuộc phương Tây, là mùa thu. Chúng ta đều biết mùa thu là mùa lá rụng, là lúc gió thu xào xạc. Thời điểm này cả đất trời chỉ có một sắc khí xơ xác. Cho nên nói, người có khí của kim quá mạnh thì sát khí cũng rất nặng. Cổ nhân gọi là sát khí. Dịch qua từ hiện đại là người này đặc biệt thích chọc vào chỗ đau của người khác, dùng cách nói hiện đại là: *“Không giúp mà còn bỏ cát vào mắt”*.

Người có tính cách kiểu này rất dễ bị bệnh thuộc phương diện hành kim, bị bệnh ở kinh phé. Mọi người đều biết kim khắc mộc. Giả dụ như người này điều khiển ham muốn, thích bới móc người khác, nếu tập khí này quá nặng thì thường tổn thương đến can, hơn nữa còn tổn thương rất nặng nề.

Vào tháng 6 năm nay, tôi có điều trị cho một bệnh nhân, là một bệnh nhân ở tỉnh Hà Bắc. Khi anh đến tìm tôi khám bệnh, anh nói: *“Bác sĩ Bành! Tôi bị xơ gan thời kỳ đầu”*. Chúng xơ gan mọi người đều biết, khi xơ gan phát triển nặng là gây cổ trướng, cổ trướng nặng thêm nữa là có thể tử vong. Con đường thứ hai của xơ gan là ung thư gan, thời gian sống còn cũng không quá mười năm. Anh ta nói:

“Tôi cảm thấy đời sống của bản thân mình không còn hy vọng nữa, cũng không biết mình sai lầm ở chỗ nào”. Tôi nói: “Bệnh này dùng Đông y là có thể trị khỏi, nhưng điều quan trọng nhất là bản thân anh trước tiên phải đứng dậy”. Cho nên thầy thuốc nhiều khi phải giúp bệnh nhân khôi phục lòng tin. Tôi nói: “Bệnh này của anh có thể tự mình trị khỏi, đồng thời tôi sẽ kê đơn thuốc giúp anh và từ từ anh sẽ khỏi thôi”. Anh hỏi: “Thật vậy không?”. Tôi nói: “Việc này là hoàn toàn có thể”. Vì dưới cái nhìn của Đông y thì chỉ cần tinh khí, sau khi tinh khí vượt quá mức giảm xuống thì mạch của can sẽ thông suốt, chứng xơ gan của anh ta sẽ khỏi. Tôi liền nói với anh: “Anh là lãnh đạo của công ty mà trên gương mặt của anh không hề có nụ cười, hơn nữa trong nội tâm lại quá bó buộc, là bị bó buộc”. Vì chúng tôi vọng vãn, vãn, thiết đã lâu rồi nên có kinh nghiệm. Bệnh nhân như thế nào thì chúng tôi đại thể đã biết rồi, thông qua ngũ hành vọng chẩn thì biết thôi. Anh ta nói: “Đúng như vậy! Công nhân của tôi đều nói với tôi, họ đều nói là họ rất sợ tôi. Và bản thân tôi cảm thấy rằng, mỗi ngày tôi đều dường như bị buộc chặt”. Tôi nói: “Vậy chẳng phải anh tự chuốc họa vào thân đó sao! Đây gọi là vận động tạo ra bệnh, tự mình tạo ra bệnh. Tâm thái này của anh kéo dài thì sẽ tạo ra bệnh. Anh thấy anh đã tạo thành công bệnh rồi đó, tạo ra được xơ gan rồi! Nếu như anh tiếp tục chế tạo tiếp nữa, thì bệnh này sẽ phát triển thành bệnh hiểm nghèo và sẽ cướp đi mạng sống của anh. Vậy là trong ngoài đều mất, đã không tốt cho bản thân mà còn khiến người khác thêm khó chịu”. Anh hỏi: “Thế có biện pháp gì không?” Thực tế rất đơn giản. Người mà khí của kim quá nặng thì phải luyện tập

điều gì? Luyện tập khoan dung và mỉm cười. Tôi liền nói với anh ta: *“Bắt đầu từ hôm nay, anh bắt đầu luyện một nội dung là được rồi, là mỗi ngày phải mỉm cười. Vì con người chỉ cần cười lên thì khí căng thẳng của toàn thân liền buông lỏng, các tạng khí được giãn ra, khi tạng khí được giãn ra thì bệnh liền khỏi ngay”*.

Sau khi tôi nói đạo lý này cho anh và kê cho anh bài thuốc Tứ Nghịch Tán để cho can khí được giãn thêm, anh đi về. Khoảng hai tuần sau, vì bệnh nhân này là thuộc bệnh nhân tương đối nặng, nên tôi điện thoại cho anh ấy. Tôi hỏi: *“Anh hiện nay thế nào rồi? Anh đã uống thuốc chưa?”*. Anh nói: *“Bác sĩ Bành! Nói thật với bác tôi chưa uống thuốc. Hiện nay tôi nghe lời bác, mỗi ngày tôi tập mỉm cười để cư xử với người xung quanh. Tôi phát hiện những cảm giác có trước đây giờ đã không còn nữa, tức là cảm giác đau ở vùng gan giờ đã hết rồi. Hơn nữa tôi đi xét nghiệm chức năng gan ở bệnh viện thì các chỉ số đều phát triển theo chiều hướng tốt”*. Sau đó anh gửi cho tôi một đoạn thư ngắn, anh nói: *“Bác sĩ Bành! Hôm trước bác khuyên tôi mỉm cười, điều này cứ lảng vảng trước mắt tôi. Mỗi khi gương mặt tôi căng thẳng, uất ức trong lòng thì tôi liền nghĩ đến điều này, mỗi ngày luyện tập”*.

Và lúc đó, tôi còn nêu cho anh một bệnh án tương tự, đó là Giám đốc Lý của Công ty Phi Nê Khắc Tư. Trên thực tế, khi người giận dữ chính là tự treo mình lên xà nhà để đánh. Những người này mỗi ngày họ tự đánh mình. Khi tôi nói với anh ấy về bệnh án này thì không khí căng thẳng của anh lúc đó bỗng hòa dịu xuống liền. Tại sao vậy? Một khi ta

thấy lại chính mình thì lúc đó trí tuệ liền mở ra và rất nhiều vấn đề lần lượt được giải quyết. Anh nói sau khi tôi nêu ra bệnh án này cho anh thì mỗi tối anh đều nghĩ, nghĩ đi nghĩ lại và tự mỉm cười. Anh cảm thấy mỗi ngày anh đều tự đánh đập chính mình. Việc gì phải thế! Hơn nữa thường là tự đánh đập chính mình, hoàn toàn không phải người khác đánh đập mình. Sau khi anh nghĩ vấn đề này thông rồi thì khí huyết liền thông, sau đó cơ thể liền khỏe mạnh. Đây là bệnh án thứ hai. Đây là người mà khí của kim quá thịnh. Khí của kim phát triển thêm nữa thì đó là bầu không khí buồn thảm. Cho nên trong thất tình của Đông y nói rằng, buồn thì tổn thương phế, nếu một người quá buồn rầu thì sẽ tổn thương phế khí.

Năm ngoái tôi có điều trị cho một bệnh nhân bị bệnh hiểm nghèo. Khi đến tìm tôi khám bệnh, người này bị ung thư phổi thời kỳ cuối. Tại sao cô bị như vậy? Theo cách nói của tôi, đó cũng là tạo ra bệnh thành công. Nửa năm trước khi tìm đến tôi khám bệnh, con gái 25 tuổi của cô bị tai nạn xe mà chết. Kể từ đó ngày nào cô cũng khóc. Cô sống gần bờ biển, bên biển có núi. Mỗi ngày cô đều leo lên đỉnh núi, đứng bên vách đá muốn nhảy xuống tự tử. Mỗi ngày đều như thế, đến nỗi chồng cô ngày nào cũng phải đi theo giữ cô. Hoàn cảnh tâm thái như vậy cuối cùng đã tạo ra bệnh, đây chính là ung thư phổi. Khi bệnh nhân này đến tìm tôi khám bệnh, bác sĩ nói với cô rằng cô chỉ còn sống được khoảng ba tháng nữa. Người nhà cô nói rằng cô còn một số chuyện chưa làm xong, hy vọng tôi có thể dùng y thuật giúp cô ta kéo dài thời gian sống. Lúc đó tôi cũng nói với cô

như vậy, có kéo dài thời gian được hay không là hoàn toàn phụ thuộc vào cô.

Tôi đem đạo lý này nói rõ, tức là buồn thì tổn thương phé. Vậy làm sao có thể điều trị buồn rầu đây? Con người thường hay bị sa vào trong tiểu ngã, tức là “*tiểu*” của “*đại tiểu*”, “*ngã*” của “*tự ngã*”. Sa vào trong tiểu ngã thì cô ta dễ bị buồn rầu, rất dễ buồn rầu mà không sao thoát ra được. Con người một khi đi vào đại ngã, thì họ sẽ không buồn rầu mà chuyển thành từ bi. Từ bi có nghĩa là gì? Tức là quan tâm tất cả mọi người một cách vô điều kiện.

Tôi bèn gợi ý cho cô, tôi nói: “*Con của cô đã không còn nữa. Cô thử nghĩ xem vai trò cô trong gia đình, không chỉ là một vai trò mà còn rất nhiều vai trò khác. Thứ nhất, cô là con của cha mẹ cô. Cha mẹ của cô đều còn khỏe tuy cô đã 50 tuổi. Thứ hai, cô còn là người vợ của chồng mình. Thứ ba, trong xã hội cô còn là nhân viên của công ty. Ngoài ra, cô còn là người mẹ. Hiện tại cô chỉ rơi vào trong cái vòng nhỏ là làm mẹ này, cô hoàn toàn không thoát ra được cái vòng này. Khi cô thử nghĩ mình còn những nghĩa vụ khác thì cô sẽ nhanh chóng thoát ra khỏi chỗ này thôi*”. Cô nói: “*Đúng vậy!*”.

Chồng của cô cũng rất ủng hộ cô. Gia đình cô đã nhận nuôi một bé mồ côi, là một bé sơ sinh bị bỏ rơi, một bé gái nhỏ, giúp cô mở rộng tấm lòng. Người bệnh từ khi nhận nuôi bé gái nhỏ này, tâm trạng mỗi ngày cũng chuyển tốt hơn, nhưng cuối cùng cũng chỉ kéo dài sự sống thêm được năm tháng. Vốn dĩ dự đoán khoảng ba tháng thì qua đời nhưng kéo dài đến tám tháng sau. Mãi đến lần trước tôi đi

Son Đông là gặp được cô lần cuối, và cuối cùng cô cũng qua đời. Đây cũng là một gợi ý rất hay. Tức là thông qua việc nhận nuôi bé gái, cô đã mở rộng tình thương của mình, đồng thời ý thức được bản thân mình còn có những trách nhiệm khác, cũng không đến nỗi sa vào vòng tiêu ngã.

Lòng mình vừa mở ra thì khí cũng theo đó mà thay đổi, một khi khí thay đổi thì bệnh tật ngoại hình cơ thể cũng sẽ được thư thả. Cuối cùng, bệnh nhân này do hai lần dùng hóa trị khiến niêm mạc bị tổn thương rất nghiêm trọng. Như lời của cô ấy nói là ăn cơm giống như nhai sấp, là ăn bất kỳ món gì cũng giống như ăn xác cây vậy, đường tiêu hóa tổn thương rất nghiêm trọng. Khi tôi gặp lại cô lần cuối cùng thì người cô chỉ còn da bọc xương. Dưới cái nhìn của Đông y, tức là tỳ vị khí rất yếu, điều này trên thực tế là tổn thương đến tỳ vị. Cuối cùng cô chỉ sống kéo dài thêm được năm tháng.

Nhưng chúng ta cũng tổng kết được một điểm từ trong bệnh án này, là sự buồn rầu của chúng ta, thực tế tất cả những tâm trạng này, chung quy tóm lại cuối cùng vẫn là tiêu ngã, tức là vượt không qua được chữ “ngã”. Một khi bạn vượt qua được, thì bạn sẽ phát hiện thân thể này cũng nhanh chóng theo đó mà thay đổi. Đây là phương diện thứ hai.

LỄ

Phương diện thứ ba là Lễ. Lễ tương ứng với hỏa, ứng vào ngũ tạng là tạng tâm, ứng vào bốn mùa là mùa hạ. Chữ “Lễ” này hỏa trong “*Thượng thư*” nói rằng: “Hỏa viết viêm thượng”. Đó là ý gì vậy? Có nghĩa là tích cực hướng thượng, là sáng tỏ, đại biểu cho sự tiến bộ. Chúng ta đều biết trên thế giới, một tiêu chuẩn rất quan trọng để đánh giá một quốc gia có tiến bộ hay không, đó là xem người dân của quốc gia này có lễ phép hay không. Lễ phép ứng với điều gì vậy? Tức là trật tự, cũng chính là chỉ quan hệ của ngũ luân.

Trong “Hoàng Đế Nội Kinh” nói rằng: “*Tâm giả, quân chủ chi quan, chủ minh tắc hạ an, chủ bất minh tắc thập nhị quan nguy*”. Cũng chính là nói, cái tâm này trong cơ thể có tác dụng chủ đạo, là chủ thần minh. Tâm vốn dĩ ở trạng thái rất rộng mở và hướng thượng, đây là trạng thái tự nhiên của nó. Nếu như trạng thái không tự nhiên thì bệnh thái đó chính là thù hận. Thù hận sẽ tổn thương tạng khí nào vậy? Là sẽ tổn thương tạng tâm. Tại sao nói như vậy? Tại vì bình thường tâm thù hận đều từ bên trong tâm phát ra ngoài. Và lại khí này của nó lại tụ vào bên trong, đặc biệt dễ gây ra một số các loại bệnh như bệnh mạch vành, hồi hộp, đánh trống ngực.

Trên lâm sàng tôi gặp một bệnh nhân, người này bị người khác lừa 200 ngàn. Sau khi bị lừa 200 ngàn thì anh ta ngày đêm suy nghĩ và rất thù hận người gạt mình. Thế là anh đã tự tạo cho mình một loại bệnh, đó chính là nhịp tim không đều. Khi anh đến tìm tôi khám bệnh thì anh đã nói ra nguyên nhân gây ra bệnh này. Tôi nói với anh: “*Bên trong*

cơ thể của anh nhất định có rất nhiều điểm đau". Chúng ta đều biết, kinh lạc không thông, nội tạng không thông thì kinh lạc bên ngoài sẽ có áp thống điểm. Quý vị duỗi thẳng tay ra, đường kinh phía bên trong này, ở vùng này chính là kinh thủ quyết âm tâm bào. Trên kinh thủ quyết âm tâm bào của anh ấy, những vùng này sẽ có rất nhiều điểm đau. Chỉ cần day mở những điểm đau này thì nhịp tim không đều sẽ khỏi rất nhanh, và ngay tức thời là trong ngày đó liền trị khỏi căn bệnh này. Cho nên Đông y hoàn toàn không chậm, tức khắc là có thể có hiệu quả. Sau khi tôi day mở kinh lạc cho anh xong thì ngày thứ hai anh ngủ rất ngon, cũng không hồi hộp.

Sau đó khi khám lại, tôi bèn nói với anh: *"Vấn đề căn bản nhất không phải là kinh lạc có thông hay không, khí huyết có hòa hay không, ngũ tạng có cân bằng hay không. Điểm quan trọng nhất không phải những điều này, mà điểm quan trọng nhất là nguyên nhân bệnh của anh. Nếu như anh buông bỏ, đừng nhớ những vấn đề này, số tiền 200 ngàn này coi như anh đã trả xong món nợ. Anh không chỉ bị người ta lừa 200 ngàn, hơn nữa bản thân anh còn bị người ta lừa cả sức khỏe. Có phải vậy không? Sau đó anh tự tạo ra bệnh cho mình, vậy là lợi bất cập hại. Nếu như anh điều chỉnh trở lại tâm thái này thì sẽ không bị bệnh này, và lại xóa bỏ được cái gốc bệnh"*. Cho nên khi điều chỉnh bệnh cho anh, tôi có kiến nghị mặt này. Anh cũng rất hợp tác. Đồng thời tôi chỉ cho anh tự mình day ấn những huyết này, cộng thêm ăn rau và thực dưỡng.

Cho nên, nhắc đến Đông y, quý vị không chỉ liên tưởng đến thuốc nam, thuốc bắc. Trên thực tế rất nhiều

bệnh không dùng thuốc nam, thuốc bắc cũng có thể trị khỏi. Như bệnh rối loạn tuần hoàn não thì thường nên ăn rau muống, rau cần. Những loại rau này có tính sơ thông nên có thể sơ thông kinh lạc bị bế tắc rất tốt. Lúc đó anh ấy dùng phương pháp này. Thông qua việc ăn rau và day ấn kinh lạc, sau đó một tháng bệnh nhịp tim thất thường của anh khỏi hẳn. Và anh cũng nói rằng: “*Tôi từ nay về sau không để trong lòng nữa, cũng không nghĩ đến chuyện này nữa*”.

Đây là “*Lễ*”, đi kèm với lễ chính là “*Nhạc*”. “*Lễ*” và “*Nhạc*” hai cái này hợp lại với nhau, chính là hôm qua thầy Cận Nhã Giai đã chia sẻ với quý vị. “*Di phong dị tục, mạc thiện ư nhạc*”. “*Nhạc*” thời cổ đại còn có một cách đọc là “*lạc*”, chữ “*lạc*” trong “*hỷ lạc*”, tức là vui vẻ. Nếu như tâm của một người ở vào trạng thái vui vẻ thì mạch khí của họ sẽ rất dễ thông suốt. Cho nên chúng ta quan sát trẻ con, trẻ con suốt ngày chúng đều rất vui vẻ. Nhà y học đã làm một thống kê: Trẻ con trước ba tuổi, bình quân mỗi ngày cười 170 lần, tâm mạch hoàn toàn thông suốt, không có bệnh tật. Cổ nhân gọi đó là khí thuần dương, chúng sẽ không có bệnh. Người trưởng thành bình quân mỗi ngày cười bảy lần. So với toàn thế giới mà nói, người Trung Quốc ít cười nhất, cả ngày vẻ mặt như khúc gỗ, rất ít thấy vẻ mặt tươi cười. Tại sao vậy? Vì chúng ta dường như quá nghiêm ngặt về mặt này. Trên thực tế không đúng. Nội tâm của bạn, sau khi vui vẻ thì cơ thể sẽ thông suốt. Và ngược lại, khi cơ thể khỏe thì tâm thái cũng tốt. Cho nên nói, điều chỉnh tâm thái tốt thì bệnh của tạng tâm sẽ được thư thả. Đây là phương diện thứ ba, là phương diện **Lễ**.

TRÍ

Phương diện thứ tư là **Trí**. “Trí” trong “*Nhân - Lễ - Nghĩa - Trí - Tín*”, tức là nói người này rất có trí tuệ. Trí tuệ tương ứng với ngũ hành là thủy, ứng vào bốn mùa là mùa đông. Trí tuệ có từ đâu vậy? Một người muốn có trí tuệ, điều thứ nhất là phải khiêm tốn, tức là có thể tiếp nhận ý kiến của người khác. Có thể tiếp nhận ý kiến của người khác tức là “*kiêm thính tắc minh*”, là lắng nghe. Cho nên nói thận khai khiếu ở tai, điều này có đạo lý. Nếu một người thận khí đầy đủ thì tai của họ sẽ dễ dàng nghe được sự khuyên bảo của người khác. **Người thận khí đầy đủ thì có trí tuệ.** Đúng vậy, người có thể nghe lời khuyên bảo của người khác thì lỗ tai thông rồi, thì thận khí sẽ đủ. Thận khí đủ rồi thì họ tự nhiên có trí tuệ. Cho nên cổ nhân đã tổng kết những đạo lý này là hoàn toàn liên kết với nhau trong đời sống sinh hoạt của chúng ta.

Ở đây tôi xin nhấn mạnh với quý vị một chút, lần trước ở Thanh Đảo tôi đã từng nói qua đề tài này, đó chính là đề tài tổn thương tinh. Tại sao phải nhấn mạnh vậy? Vì hiện nay vấn đề này rất nghiêm trọng, chính là tổn thương thận. Vì sao tổn thương thận vậy? Tức là phòng sự quá độ khiến thận khí bị tổn thương.

Chúng ta đều biết thận chủ cốt tủy, não là bể chứa tủy, thận chủ cốt. Xương cốt khỏe mạnh là một dạng biểu hiện của thận khí đầy đủ. Điều thứ hai, thận còn chủ cốt tủy. Chúng ta đều biết, người thận khí đầy đủ thì toàn bộ cốt tủy đều sung mãn. Cốt tủy, tủy trong xương sống liên thông lên với não nên người này sẽ thông minh, sẽ có trí tuệ. Ngược

lại, nếu như người này thường xuyên tiết ra thận khí thì cốt tủy của họ sẽ khô héo. Cốt tủy khô héo thì tinh hoa trong não sẽ rót tưới vào cốt tủy, thì não sẽ không sáng suốt, dẫn đến tình trạng cơ thể suy tàn. Cho nên thận khí không đủ đây là vấn đề căn bản nhất, tức là phần dư tinh hoa của ngũ tạng lục phủ đều cất chứa vào trong thận. Thận cũng giống như tổng ngân hàng năng lượng của cơ thể vậy. Nó thu nạp tất cả năng lượng của cơ thể vào để cất giữ, để dành khi có nhu cầu, khi có bệnh thì điều động năng lượng này ra dùng. Nếu như thường xuyên tiết thận khí thì người này sẽ xuất hiện các biểu hiện như sau:

Thứ nhất là cốt tủy khô héo. Biểu hiện trực tiếp nhất của cốt tủy khô héo là dễ bị gãy xương. Ở Thanh Đảo tôi đã chia sẻ với quý vị rồi. Tôi đã từng có một anh bạn học một năm bị gãy xương bốn lần. Thực tế là do hao sắc, sắc dục quá độ dẫn đến dễ bị gãy xương.

Thứ hai là trí óc rất kém, sức ghi nhớ giảm sút, mất đi năng lực làm việc, học tập, giao tiếp nhân tế, trở thành một người tàn phế. Điều này trong buổi nói chuyện lần trước tôi cũng đã chia sẻ với quý vị rồi. Trên thực tế nếu chúng ta đứng ở góc nhìn khác, thì tinh trên thực tế chính là cốt tủy. Nếu như cốt tủy của người này không đầy đủ thì trí óc, trí lực, thể lực, sức đề kháng sẽ bị giảm sút. Cho nên dùng một ví dụ đơn giản nhất, tinh tủy, thận tinh và cốt tủy của con người, nó giống như cái gì vậy? Nó giống như hệ thống phòng ngự của cơ thể chúng ta vậy, là đạo quân phòng ngự hậu cần cấp dưỡng. Nếu như rút hết toàn bộ số lương thực cấp dưỡng này thì đạo quân phòng ngự sẽ bị sụp đổ toàn bộ,

nên dẫn đến trăm thứ bệnh dồn vào, gây ra những loại bệnh như tiểu đường, tai biến, viêm cổ tử cung, ung thư tử cung. Đủ thứ loại bệnh tật cùng xuất hiện, trên thực tế đều có quan hệ rất mật thiết với thận khí. Đây là cách thức tổn thương thận trực tiếp nhất.

Vậy về mặt tâm thái thì thận khí có quan hệ thế nào? **Chúng ta đều biết, một người khi thận khí thật sự đầy đủ thì biểu hiện bên ngoài của họ rất khiêm nhường, và cũng rất dễ dàng tiếp nhận ý kiến của người khác. Ngược lại thận khí không đủ thì người này sẽ bồn chồn, không yên, sẽ tự mình cảm thấy bị áp lực rất nặng.**

Trước đây tôi có điều trị một bệnh nhân, bệnh nhân này chính là điển hình của một người vì sợ mà tổn thương thận. Sợ hãi sẽ tổn thương thận khí. Sợ hãi khi dịch qua từ hiện đại là cảm giác không an toàn. Năm 2002, khi tôi khám bệnh cho anh ta, anh đến tìm tôi khám bệnh là do mất ngủ triền miên, không cách nào trị khỏi. Tôi đã cho anh ấy dùng các bài thuốc Đông y như Toan Táo Nhân thang, Giao Đẳng hoàn, cơ bản là để thử xem sao, nhưng chẳng có tác dụng. Bệnh nhân năm 2002 này, tôi chữa cho anh không khỏi. Lúc đó tôi cũng vừa mới ra trường.

Đến năm 2008, tôi gặp lại anh ấy. Anh kể chuyện cho tôi nghe, anh nói: “*Bác sĩ Bành! Bác biết không, bệnh của tôi khỏi rồi*”. Tôi hỏi anh: “*Bệnh của anh chữa thế nào mà khỏi vậy?*”. Anh nói: “*Tôi bị ngồi tù ba năm. Sau khi vào tù đến tuần thứ hai thì khỏi bệnh*”. Tôi hỏi: “*Tại sao như vậy?*”. Anh nói: “*Thực tế lúc đó tôi đã nói điều này với bác rồi*”. Anh là người lãnh đạo cấp sở của địa phương chúng ta

đây. Anh nói: “*Lúc đó tôi nói với bác rằng cả ngày tôi bị những áp lực buồn phiền đè nén, thực tế là do trách nhiệm. Vấn đề quan trọng nhất của tôi là phải có kinh tế, rất sợ hãi, nơm nớp lo sợ*”.

Chúng ta đều biết áp lực nặng có rất nhiều dạng. Dạng thứ nhất là không hoàn thành công việc, số lượng công việc quá nhiều không thể hoàn thành, đây là dạng áp lực nặng. Dạng thứ hai là sự kỳ vọng của người khác về bạn quá cao, sau đó bạn lại quá sợ không thể hoàn thành nhiệm vụ. Ví dụ hiện nay học sinh thi vào đại học, trước khi thi đại học đều là áp lực. Áp lực nặng thứ ba là gì vậy? Chính là sau khi tự bản thân mình đã làm chuyện xấu, sợ bị người khác phát hiện sau đó đem ra công bố trước mọi người. Đây là phương diện thứ ba của áp lực nặng.

Áp lực nặng mà anh đã nói với tôi lúc đó chính là phương diện thứ ba này. Sau khi tham ô một số tiền lớn thì anh ta suốt ngày nơm nớp lo âu, đương nhiên là mất ngủ, dùng thuốc gì cũng không thể trị khỏi. Kết quả sau khi bị bắt vào tù, đến tuần thứ hai thì anh ta ngủ rất ngon. Tại sao vậy? Vì con người chỉ cần tâm thái tốt lên rồi thì cơ thể sẽ tự động hồi phục, hoàn toàn không cần điều chỉnh.

Chúng ta đều biết, trẻ con sau khi chúng đã làm một việc có lỗi, nếu chúng không nói với người lớn, bạn sẽ thấy đứa bé này có vẻ ấp úng không tự nhiên làm sao ấy. Bạn liền gọi nó lại hỏi: “*Hôm nay con đã làm gì có lỗi rồi phải không?*”. Nó sẽ nói úp úp mở mở là: “*Hôm nay con đã làm bẻ một cái ly*”. Sau đó bé không nói với ba. Đợi sau khi bé nói chuyện này ra xong rồi thì bạn mới tiến hành dạy bé.

Sau khi bé bước ra khỏi ngưỡng cửa đó thì bé bắt đầu hồi phục lại trạng thái bình thường, tức là trạng thái vui sướng nhảy nhót, không còn áp lực nữa. Trẻ con còn như thế thì huống gì người lớn!

Thực tế nội tâm chúng ta một khi có chuyện khúc mắc, có chuyện xấu hổ thì bạn sẽ vô cùng khổ sở, đặc biệt như chuyện phạm tội này. Điều đó sẽ làm tổn thương cơ thể rất nặng. Bệnh nhân này thực tế là như vậy, tự mình trị khỏi bệnh cho mình. Anh nói: *“Sau khi tôi bị bắt vào tù thì trong lòng tôi bỗng nhiên được phóng thích hoàn toàn, vì đã phán xử ba năm tù”*. Tất cả những chuyện lo lắng trước đây của anh ta đều xảy ra rồi. Sau khi xảy ra, nó đã thành sự thực, cái khí này đã lắng xuống. Khí lắng xuống thì thận khí đầy đủ, tự nhiên thủy hỏa giao tế nên anh ngủ được. Chỉ đơn giản vậy thôi, hoàn toàn không dùng những thuốc như Giao Đằng hoàn, Thủy Hỏa Ký Tế, Toan Táo Nhân Thang, Bồ Tâm Âm, Thiên Ma Câu Đằng Âm để bổ thêm can khí. Mà là sau khi tâm của bạn chánh rồi thì khí sẽ chánh, khí chánh rồi thì bệnh liền khỏi, là đơn giản vậy thôi. Đây là phương diện thứ tư.

TÍN

Phương diện thứ năm là **Tín**. “*Tín*” tức là thành tín. Trong ngũ hành, “*Tín*” thuộc hành thổ, ứng vào trong bốn mùa là trưởng hạ, cũng chính là khoảng thời gian giữa mùa hạ và mùa thu. Trạng thái trong thời gian này chính là lúc vạn vật đang kỳ thai nghén. Chúng ta đều biết vạn vật thai nghén, tất cả sự phát triển đi lên hoặc đi xuống của mọi vật đều phải dựa vào sự thành tín của con người. Chúng ta làm sự nghiệp cũng tốt, làm người cũng tốt. “*Nhân vô tín bất lập*”, nếu con người không có niềm tin thì họ sẽ không thể đứng lên được. Trạng thái của cơ thể cũng vậy. Nếu như một người rất thành tín, rất trung thực thì sau đó sức hành động của người đó rất mạnh. Người trong lòng không so đo tính toán thì tiêu hóa của họ rất tốt. Ngược lại, người thường hay so đo tính toán thì tiêu hóa của họ không tốt.

Tôi xin lấy bản thân mình làm ví dụ. Trước đây đường tiêu hóa của tôi không được tốt. Hơn nữa, đây cũng là phiền não tập khí rất quan trọng của tôi, chưa được chỉnh sửa. Khi học văn hóa truyền thống đến năm thứ ba, tôi vẫn chưa sửa, cũng như trước đây. Tôi năm ấy là năm cuối học tiến sĩ, thầy hướng dẫn sắp xếp lượng công việc cho tôi quá nhiều. Các sư huynh, sư tỷ của tôi đều chưa qua chuyên sâu nghiệp vụ đến làm đề tài, tôi đã chuyên sâu nghiệp vụ vẫn phải làm đề tài vi sinh vật. Ngoài ra, tôi còn phải đi các bệnh viện khác, đi làm những việc cấy tế bào, cấy vi sinh vật, và còn phải mua đủ các thứ dụng cụ để nuôi cấy. Tôi làm những việc từ nhân công cho đến kỹ sư, tất cả việc lớn đến việc nhỏ. Lúc đó, oán khí trong tôi rất nặng. Tôi thậm chí nói tại sao

thầy hướng dẫn lại sắp xếp cho sư đệ, sư muội, sư huynh, sư tỷ khác khỏe như thế, còn lượng công việc của tôi tại sao lại nhiều như vậy. Đúng là một bụng oán hận. Kết quả năm đó, cơ thể tôi rất ốm yếu, không phải như trạng thái của tôi hiện nay. Cơ thể tôi vàng vọt ốm yếu, không hề có chút thể lực. Đây chính là oán khí tổn thương thân.

Sau đó, bốn tháng trước khi bảo vệ luận văn tiến sĩ, tôi có tiếp xúc với một thầy. Thầy ấy liền chỉ vào tôi và nói: *“Oán, hận, buồn, giận, phiền, cái oán này nó trực tiếp tổn thương tỳ vị. Trạng thái của anh hiện nay chính là oán khí quá nặng”*. Tôi quay lại cẩn thận kiểm điểm mình, sau khi kiểm điểm lại mình tôi thấy quả thật là đúng như vậy. Thực tế không nên oán thầy hướng dẫn. Thầy hướng dẫn rất quan tâm thương yêu bạn. Tại sao vậy? Vì có áp lực công việc như vậy bạn mới có thể rèn luyện mình. Sau khi hoàn thành tất cả những nhiệm vụ này thì tri thức của bạn tăng lên rất nhiều. Việc bảo vệ luận văn của tôi cuối cùng được tất cả các chuyên gia thông qua, hơn nữa đạt hạng ưu tú. Tại sao như vậy? Vì đây là nhờ yêu cầu nghiêm khắc của thầy hướng dẫn đối với tôi, tôi mới được kết quả như vậy.

Năm đó tôi ý thức được điểm này, nên bèn hạ quyết tâm và thầm nói: *“Tôi sẽ không bao giờ oán trách thầy nữa”*. Thực tế thầy rất quan tâm thương yêu tôi, và tôi bắt đầu có sức trở lại. Một người chỉ cần oán trách thì sẽ không có sức hành động, sẽ không muốn làm việc. Sau khi nghĩ thấu đáo xong vấn đề này thì tôi rất muốn làm việc. Sau đó tôi làm xong công việc và đồng thời tỳ vị cũng khỏe hẳn. Những biểu hiện của đường tiêu hóa như tiêu chảy, tiêu

lông và đầy hơi ở bụng cũng không còn nữa. Đây là sự thể hội của tự bản thân tôi.

Tôi đang điều trị cho một bệnh nhân bị chứng uất ức, thực tế anh ta cũng bị như vậy. Người tỳ vị không tốt, một biểu hiện rất quan trọng đó là làm bất cứ việc gì cũng nghĩ tới nghĩ lui, tính toán, việc này làm thế này có tốt hay không, làm thế kia có tốt hay không, xảy ra chuyện này thì phải làm thế nào. Họ là như vậy, không hạ quyết tâm, do dự không dứt khoát. Thành phần trí thức thường hay như vậy. Tôi chính là thành phần trí thức. Lúc đó tôi liền nghĩ đến một câu đó là: *“Tú tài tạo phản, ba năm không thành”*. Tại sao vậy? Vì suốt ngày cứ nghĩ tới nghĩ lui, không thể làm xong việc, đúng không? Thực tế đây chính là nội tâm của chúng ta, lúc nào cũng phập phồng không yên, lộn xộn lung tung. Thật là rối rắm!

Bệnh nhân bị chứng uất ức mà tôi đang điều trị đúng là có biểu hiện như vậy. Mỗi ngày anh ấy cứ trách hết điều này đến điều khác. Anh ấy bị thua cổ phiếu, sau đó tâm trạng bị rơi đến cực điểm. Vào giữa tháng tư năm nay anh ấy đã từng tự sát hụt một lần. Đây đều là biểu hiện của bệnh nhân bị chứng uất ức. Biểu hiện thứ hai là mất ngủ, khi ngủ rất khó ngủ được. Trị bệnh nhân như vậy phải trị thế nào? Thực tế rất đơn giản: Làm giảm bớt phiền não của họ. Cách làm giảm bớt phiền não là làm thế nào? Tức là bảo họ làm việc, để họ có sức hành động. Bảo họ làm việc gì vậy? Là làm công việc gì mệt thì bảo họ làm, làm những việc thô nặng, gắng sức, đổ mồ hôi. Lao động như vậy thì tính nết của họ không còn, họ cũng sẽ không còn nghĩ ngợi nữa.

Đối với bệnh nhân này tôi bèn nói: “*Anh một ngày có thể đi bộ được bao nhiêu thì cứ đi bấy nhiêu, cho đến khi nào mình đi không nổi nữa thì thôi, đồng thời gánh nước giúp cho người xung quanh xóm. Hằng ngày cứ làm việc này thì ổn thôi*”. Anh ta bắt đầu làm. Khi mới bắt đầu, mỗi ngày anh đi bộ 2 km, đi từ xung quanh khu nhỏ của chúng tôi đến một nơi tương đối xa khác và đi trở lại. Anh nói, đi hai cây số thấy người rất mệt. Tôi nói: “*Khi nào anh có thể đi được hai mươi cây số thì bệnh của anh sẽ khỏe*”. Và anh bắt đầu kiên trì đi mỗi ngày. Cho đến sau này, anh đi mãi thì tất cả những phiền não không còn nữa. Vì con người chỉ cần khí huyết lưu thông, tứ chi hoạt động, vì tỳ chủ tứ chi, khi tứ chi hoạt động thì tỳ vị sẽ khỏe mạnh, tỳ vị khỏe mạnh thì dạ dày sẽ khỏi bệnh, ăn sẽ ngon miệng và ngủ rất ngon. Có thể ăn ngủ tốt thì họ sẽ khỏi bệnh thôi. Cuối cùng anh ấy hoàn toàn hồi phục.

Điều này khiến tôi nghĩ đến một đặc điểm, chính là một kết quả. “*Tín*” trong “*Nhân - Lễ - Nghĩa - Trí - Tín*”, “*Tín*” ở mức độ nào đó là chỉ sự thành tín của bạn. Thành tín là gì vậy? Tức là nói được thì làm được, chính là sức hành động. Rất nhiều người trong chúng ta khi làm việc thường nghĩ tới nghĩ lui, suy nghĩ về sự việc quá nhiều, rốt cuộc công việc thì không làm mà còn khiến cho sức khỏe của mình bị giảm sút. Bản thân tôi là một điển hình. Lúc đó luận văn chưa viết xong, thí nghiệm cũng chưa làm, sức khỏe lại bị tỳ hư. Nếu không có thầy kia chỉ dẫn thì tôi cũng không khỏe được. Bệnh nhân này cũng vậy.

Cho nên tất cả các loại bệnh tật của con người đều có quan hệ mật thiết với nội tâm của họ. Trong khi chúng ta

điều trị bệnh, nếu chỉ chủ yếu thông qua dùng thuốc là rất phí sức. Khi bạn khai thông được sự uất kết trong tâm của họ, đồng thời phối hợp với dùng thuốc và châm cứu, như vậy dù bỏ ít công sức mà hiệu quả rất lớn. Đây chính là sự ảnh hưởng của Nhân, Lễ, Nghĩa, Trí, Tín đối với nội tạng mà tôi đã nói.

Nhân - Nghĩa - Lễ - Trí - Tín thực tế chính là sự rút ngắn của “Đệ Tử Quy”. “Đệ Tử Quy” khi giảng ra chính là Nhân - Nghĩa - Lễ - Trí - Tín. Ngược lại, “Đệ Tử Quy” cũng là phương cách sống của chúng ta, phương thức sống. Hiện nay phương Tây đi theo phương cách sống bệnh tật, tức là phương cách sống không đúng sẽ dẫn đến bệnh tật. Ngược lại, chúng ta áp dụng theo lời giáo huấn của cổ Thánh, tiên Hiền, ước thúc phương cách sống của chúng ta thì sẽ tránh được rất nhiều bệnh tật, thậm chí có thể chữa khỏi rất nhiều loại bệnh. Cách chữa trị này vừa không tốn tiền và cũng không dùng thuốc vẫn có thể đạt hiệu quả rất tốt.

Cổ nhân có câu: “*Người khéo hiểu đạo trời, ắt có lợi ích cho bản thân*” là có ý gì vậy? Tức là nói đến trời đất là chỉ quy luật tự nhiên của trời đất, đạo lý này, đạo lý là ứng vào trong cơ thể chúng ta. “Đệ Tử Quy” đem lại cho chúng ta điều lợi ích gì vậy? Trước hết là khiến chúng ta phục hồi năm trạng thái tâm lý này được bình thường. Sau khi phục hồi thì trạng thái sinh lý cũng trở lại bình thường và cũng đạt được sức khỏe. Sự chia sẻ của tôi hôm nay xin báo cáo với quý vị đến đây. Cảm ơn quý vị.

HỎI ĐÁP

Bác sĩ Bành: Trong Đông y có cuốn kinh điển rất quan trọng là quyển “*Hoàng Đế Nội Kinh*”. Hình thức của “*Hoàng Đế Nội Kinh*” được tiến hành bởi hình thức vấn đáp. Trong rất nhiều lần báo cáo của tôi trước đây thường áp dụng phương thức này. Vậy xin thầy Trần Đại Hội hỏi giúp tôi, sau đó tôi sẽ trả lời. Phần sau còn có mấy vấn đề tương đối quan trọng, xin mời thầy Trần Đại Hội lên bục giảng.

Thầy Trần Đại Hội: Cổ nhân thường nói, bình thường các cụ già trong thôn chúng ta cũng thường nói rằng: “*Làm bậy làm bạ thì trời sẽ báo ứng*”. Chúng ta nói câu này với người khác, người ta sẽ nói là bạn mê tín vì ông trời làm gì có báo ứng. Như Bác Sĩ Bành vừa rồi đã nói, ông trời tức là quy luật tự nhiên, ông trời chính là cơ thể của bạn. Bạn thấy trong nội tạng của bạn có xuân hạ thu đông, thì sao bạn có thể nói bạn không phải là trời được! Trong cơ thể bạn sao có thể không có quy luật tự nhiên được! Cho nên nói, bạn làm bậy, làm càn thì cơ thể bạn, tức là quy luật tự nhiên trong cơ thể bạn sẽ báo ứng bạn. Đây không phải là mê tín, mà do chúng ta không hiểu. Chúng ta cứ ở đó phỉ báng lời chỉ dạy của cổ Thánh, tiên Hiền.

Điều thứ hai là dưỡng sinh như vừa rồi bác sĩ Bành đã nói. “*Sinh*” không phải là cơ thể và mạng sống của bạn, mà là chữ “*sinh*” trong “*trời đất có đức hiếu sinh*”. Chữ “*sinh*” này có nghĩa là sinh sôi. Cái gì có thể sinh sôi vậy? Là tâm từ bi. Cho nên dưỡng sinh là dưỡng tâm. Dưỡng tâm nào của bạn vậy? Là dưỡng cái tâm sinh sôi của bạn, tâm này

chính là tâm từ bi. Không nên dưỡng tâm nào? Tiêu diệt cái gì? Hóa giải cái gì? Trừ bỏ điều gì? Là trừ bỏ tâm thù hận của bạn.

Thêm một điều nữa, chúng tôi thường làm báo cáo ở trong trường đại học, có bạn đã hỏi chúng tôi về vấn đề này: “*Tại sao tôi rất bộp chộp?*”. Các bạn học sinh cũng rất xúc nổi. Nguyên nhân vì sao? Chúng ta đưa ra đáp án là hiện nay mỗi ngày bạn chịu quá nhiều sự kích thích. Bị kích thích quá nhiều thì dục vọng của bạn sẽ bành trướng. Khi dục vọng bành trướng, bạn không thể định khí, định thần, tất nhiên bạn sẽ xúc nổi. Chân tướng của nó là do bạn bị kích thích mỗi ngày.

Dưới đây là những vấn đề quan trọng của chúng ta, nên xin được báo cáo đơn giản với quý vị.

HỎI: *Trước tiên chúng ta xin hỏi bác sĩ Bành: Như vừa rồi đã nói, người hiện đại mỗi ngày thường ở trong trạng thái xúc nổi, dục vọng bành trướng. Đặc biệt là về phương diện nam nữ, quan hệ tình dục nam nữ bừa bãi. Tôi làm phóng viên nhà báo đã từng nhiều lần nhắc đến vấn đề này. Người ngày nay, già trẻ trai gái, mỗi ngày bạn nghĩ đến chuyện nam nữ bao nhiêu lần vậy? Chúng ta cần thỉnh giáo bác sĩ Bành, một người mỗi ngày bị những kích thích này sẽ có ảnh hưởng như thế nào đối với cơ thể của họ?*

ĐÁP: *Vâng! Cảm ơn câu hỏi của thầy Trần. Sự ảnh hưởng này rất lớn. “Ăn uống, gái trai là ham muốn mãnh liệt của con người”. Cái ham muốn này từ xưa đến nay đều cần phải tiết chế, là phải có tiết độ, có chừng mực. Nếu như*

không chừng mực thì việc ham muốn này giống như mãnh thú, nước lũ vậy, nó sẽ làm tổn thương đến sức khỏe cơ thể chúng ta. Thường có đòi hỏi tình dục, vậy tình dục là gì? Dùng từ Trung Quốc cổ đại gọi là “*tướng hỏa vọng động*”, là chữ “*tướng*” trong “*tể tướng*”, là chữ “*hỏa*” trong “*thủy hỏa*”. Tể tướng cái “*hỏa*” này nó vốn dĩ có vị trí của nó. Nếu nó không ở trong vị trí của nó thì nó vọng động. Khi vọng động thì sẽ xảy ra hiệu quả gì? Từ của Đông y gọi là “*Ngũ nội phù đằng*”, tức là thổi căng toàn bộ khí huyết của cơ thể lên, khiến cho âm tinh của cơ thể bị hao tán, kết quả gây ra những biểu hiện như thận âm không đủ, tinh hoa mất đi. Tương ứng với khoa học hiện đại là khiến cho nội tiết chúng ta và toàn bộ các cơ quan nội tạng rơi vào một trạng thái không điều hòa và vô cùng hưng phấn, khiến tiêu hao rất nhiều năng lượng của cơ thể. Như vậy sẽ dẫn đến đủ các thứ bệnh tật. Điều này đều có ghi chép trong y án của các y gia cổ đại và trong các y án của các thầy thuốc Đông y nổi tiếng. Trên lâm sàng tôi cũng thường hay gặp.

Hiện nay có rất nhiều người, đặc biệt là rất nhiều người trẻ tuổi suốt ngày uể oải rã rời, giảm sút ý chí. Tại sao vậy? Họ dùng toàn bộ tinh lực vào trong việc tà tư, tà kiến không chính đáng, khiến tiêu hao hết toàn bộ năng lượng của cơ thể. Vì tinh lực của mỗi người có hạn, bạn không dùng vào đường ngay mà dùng vào đường tà thì đường ngay sẽ mất, cho nên khiến mất hết tinh hoa, dẫn đến hàng loạt vấn đề. Vì một khi tâm bất chánh sẽ dẫn đến hành vi, ngôn ngữ bất chánh.

Về hành vi, trong buổi luận đàm lần thứ hai tại Thanh Đảo tôi đã chia sẻ với quý vị rồi. Như thanh thiếu niên hiện

nay xem phim nóng trên mạng, thủ dâm, sẽ khiến tinh hoa của cơ thể tiêu hao quá sớm, dẫn đến suy yếu sớm. Phòng sự quá độ sẽ dẫn đến hàng loạt các loại bệnh như bệnh tiểu đường, tai biến đối với phái nam, còn phái nữ sẽ gây nên những bệnh như u xơ tử cung, viêm cổ tử cung, ung thư tử cung. Tương tự những loại bệnh này, bệnh phụ khoa đặc biệt nhiều, hơn nữa cũng rất khó trị. Điều này trên thực tế đều do tà tư, tà kiến của chúng ta gây nên. Hành vi tà dẫn đến kết cục cuối cùng là những bệnh này rất phiền phức. Lần này đại hội sẽ phát tặng mỗi người một cái đĩa mà tôi giảng lần trước, trong đĩa đó tôi giảng rất rõ ràng tỉ mỉ. Có gì sai sót, mong các bậc cao minh chỉ giáo cho. Cảm ơn quý vị.

HỎI: *Vấn đề thứ hai, ngược về mấy chục năm trước, chúng ta có thể tưởng tượng, chúng ta chưa từng nghe qua khái niệm bạn tình. Sau đó chúng ta xem phim phiên dịch mới biết khái niệm bạn tình. Hiện nay chúng tôi làm điều tra xã hội có rất nhiều người trẻ tuổi, lứa tuổi học sinh trung học, học sinh đại học, có bốn - năm người bạn tình là chuyện bình thường. Giới chủ, người có tiền hiện nay, giá trị quan này hoàn toàn bị Tây hóa rồi. Người xưa không hề có khái niệm này, nhưng hiện nay đại bộ phận người chúng ta toàn bộ là theo khái niệm Tây phương này. Theo giá trị quan Tây phương, có nhiều bạn tình là chuyện rất bình thường. Sai rồi! Bạn như vậy là không bình thường. Vấn đề dưới đây là gì? Cổ nhân trong Đông y đã nói rõ về quy luật này cho chúng ta như thế nào? Hành vi nam nữ cần có tiết độ hay không? Chúng ta xin mời bác sĩ Bành.*

ĐÁP: Vâng! Cảm ơn. Trong Kinh điển cổ đại của chúng ta có hai điều răn.

Điều thứ nhất là quan hệ nam nữ không được lung tung, không được hỗn loạn. Đặc biệt đối với giới nữ mà nói, một khi quan hệ nam nữ lung tung thì sự tổn thương đối với họ sẽ rất lớn. Có một câu nói của cổ nhân là: “*Tam tinh thành nhất độc chuyên thương bất khiết nữ*”, dịch thành từ hiện nay thì “*tam tinh*” chính là tinh dịch của ba người nam. Là ý gì vậy? Là một người nữ khi họ có rất nhiều bạn tình, trạng thái này sẽ dẫn đến việc cơ thể của chính họ sẽ sinh ra một loại độc tố. Loại độc tố này sẽ dẫn đến một loại bệnh, cổ đại gọi là Sản Hồi Đầu, hiện đại gọi là ung thư cổ tử cung. Ở Thanh Đảo, tôi đã giảng rất tỉ mỉ. Vì hôm nay thời gian có hạn nên tôi không thể triển khai được. Cho nên quan hệ nam nữ, điều thứ nhất là không được hỗn loạn.

Điều thứ hai là bình thường đời sống vợ chồng cũng không được quá độ. Trong “*Thiên Kim Phương*” của Tôn Tư Mạo có yêu cầu thế này, ông nói: Người 30 tuổi thì tám ngày một lần, người 40 tuổi thì 16 ngày một lần, người 50 tuổi thì 30 ngày một lần, cũng chính là mỗi tháng một lần. Người trên 60 tuổi thì tốt nhất là bế tinh, không nên làm chuyện phòng the nữa. Tại sao vậy? Vì lúc đó cơ thể đã ở vào những năm cuối, là thời kỳ cơ thể suy yếu, tinh hoa đã không đủ nữa, đến lúc đó không nên tiết tinh hoa ra ngoài nữa. Tại sao không nên tiết tinh hoa vậy? Tôi vừa mới nói qua rồi, thậm chí là tổng kho dự trữ năng lượng, cũng là tổng hậu cần, đội quân phòng ngự.

Nếu như thường xuyên xuất tiết thì con người sẽ bị đủ các thứ bệnh tật, bao gồm giảm sức đề kháng, đủ các loại tạp bệnh nội khoa và còn rất nhiều bệnh hiểm nghèo cũng từ đó mà ra. Cái này chính là thước đo như cổ nhân đã nói. Cảm ơn quý vị.

HỎI: *Hiện nay trong xã hội rất nhiều người có kiểu giá trị quan ô nhiễm. Đây không phải là điều mà cha ông chúng ta đã dạy. Giá trị quan phương Tây cho rằng nhất định phải có tác phong của một người đàn ông. Rất nhiều người thường khoe khoang, tự khoe mình có rất nhiều bạn tình, sức khỏe của họ rất tốt. Cũng có người nói rằng tôi bị bệnh liệt dương, nhất định phải uống thuốc tráng dương và uống rượu tráng dương. Hiện nay loại quảng cáo này cũng rất nhiều. Theo cách nhìn của Đông y, loại quảng cáo này có vô đạo đức hay không? Ngoài ra một người thường hay khoe khoang, nói sức khỏe của họ tốt như thế nào đó, hơn nữa họ cho rằng có thể giảm bớt áp lực của mình. Điều này trong Đông y nhìn nhận như thế nào? Chúng ta xin mời bác sĩ Bành.*

ĐÁP: *Vâng! Cảm ơn thầy Trần. Cổ nhân nhìn nhận thế này, quan điểm hạt nhân của Đông y là tùy thuận đại tự nhiên, tùy thuận trạng thái tự nhiên. Khi người bị liệt dương, trên thực tế rất nhiều khi cơ thể đã tiến hành tự bảo vệ mình. Điều này nói lên ý gì? Là cơ thể nhắc nhở bạn: “Tình hoa của tôi hiện nay đã kém rồi, xin anh không nên lạm dụng nữa”.*

Rất nhiều người sai lầm khi cho rằng, sức khỏe không tốt thì uống thuốc tráng dương. Kết quả tạo ra điều gì? Tạo

ra sự chi trả quá mức của ngân hàng. Ngân hàng chi trả quá mức sẽ dẫn đến bệnh, bệnh tiểu đường.

Trong bài giảng ở Thanh Đảo lần trước, tôi có nêu một bệnh án. Trong buổi chia sẻ đó, tôi đã nói với mọi người rất tỉ mỉ, hôm nay không triển khai nữa. Bệnh nhân đó bị tiểu đường, liệt dương, mà anh lại uống thuốc tráng dương. Kết cục cuối cùng là cắt chi. Là ý gì vậy? Là trong cơ thể chúng ta đều có năng lực tự bảo vệ, ví dụ khi chúng ta đi vào môi trường không khí lạnh thì lỗ chân lông tự động co lại. Nếu như có một loại thuốc, khiến sau khi bạn uống xong bước vào trong môi trường không khí lạnh, lỗ chân lông không co lại mà giãn ra. Bạn thấy điều này có bình thường không? Dứt khoát là không bình thường. Đây là đáp án thứ nhất.

Điều thứ hai là, rất nhiều người cảm thấy rằng việc phòng sự làm thư thả bớt áp lực. Thậm chí trong rất nhiều sách giáo khoa cũng viết như vậy, đặc biệt là trong sách giáo dục sức khỏe của thanh thiếu niên cũng viết như vậy. Cách viết này rất đáng được đem ra thảo luận. Tại sao nói như vậy? Thứ nhất, tại sao họ lại nói là tổn thương tinh giảm bớt áp lực? Vì con người lúc đó ngũ tạng đều bùng cháy, họ muốn thông qua cách thức nào đó để trút bớt. Phái nam thì thông qua việc thủ dâm để phóng tinh dịch ra ngoài, phái nữ cũng vậy. Phái nam phái nữ đều như vậy, đều có ham muốn tình dục, đều thông qua thủ dâm và cuối cùng biến tinh hoa của cơ thể thành cái gì vậy? Là biến thành thể dịch chảy ra ngoài, như vậy thì tinh hoa bị mất đi. Sau khi tinh hoa bị mất đi, biểu hiện đầu tiên của con người là có

cảm giác trống rỗng trong đầu. Trong đầu một khi trống rỗng thì tính hưng phấn kia biến mất, thậm chí còn có trạng thái hồi hận và sút kém. Trước tiên là rất hưng phấn, sau đó thì rất bồn chồn, cuối cùng là trống rỗng. **Rất nhiều người cho rằng điều này giống như áp lực được giảm bớt rồi, đâu biết rằng đây là một biểu hiện của mất năng lượng. Sau khi năng lượng của cơ thể mất đi thì tất cả sức hành động bị giảm sút, cơ thể sẽ không tốt. Thường xuyên mất năng lượng, cơ thể sẽ không còn dương khí. Không còn dương khí thì bệnh sẽ xuất hiện.** Vâng, câu trả lời của tôi đã hết. Cảm ơn quý vị.

HỎI: *Hiện nay người trong xã hội có đặc điểm là tình dục phóng túng. Họ còn có một kiểu nói lưu hành phổ biến, cho rằng tinh dịch của người nam là rác, phải thường xuyên thải nó ra, hơn nữa có thể giống như vấn đề vừa rồi đã nói là giảm bớt áp lực. Nhà khoa học phương Tây cũng dùng giá trị quan của họ để nhận thức và phân tích sự cấu thành của tinh dịch, phát hiện trong đó có chứa chất giống lòng trắng trứng gà, cũng gần bằng hàm lượng của một quả trứng gà. Bây giờ chúng ta thỉnh giáo Đông y: Tại sao lòng trắng trứng gà không thể sinh ra con nhưng tinh dịch thì có thể?*

ĐÁP: Vâng, đưa ra vấn đề này là rất hay. Cảm ơn quý vị. Có một số sách viết như thế này: *Tinh dịch không khác gì lòng trắng trứng gà, nó được cấu thành bởi đường, axit nucleic và nước. Phái nữ cũng vậy, dịch thể chảy ra cũng đều là những chất giống như vậy. Cho nên thủ dâm và việc ân ái vợ chồng cũng gây ra sự tổn thất*

tinh hoa, nhưng không có bất kỳ tổn thương nào đối với cơ thể. Thông qua việc uống sữa và ăn trứng là cơ thể có thể bổ sung trở lại.

Cách nói này rất có vấn đề. Tại sao nói như vậy? Quý vị có chú ý không, họ đã nhầm lẫn hai vấn đề rất quan trọng. Chúng ta biết, mạng sống của cơ thể là do vật chất, năng lượng và thông tin. Vừa rồi họ chỉ mới phân tích phần vật chất, mà chưa phân tích phần năng lượng và thông tin. Sau khi nam nữ ân ái xong thì sự kết hợp giữa tinh trùng và trứng có thể tạo nên mạng sống mới, có thể tạo nên một con người hoàn hảo. Trong đây chứa thông tin rất phong phú, lượng thông tin vô cùng lớn và năng lượng rất cô đặc. Ở trong tinh khi quan hệ nam nữ phóng ra, trong đó chứa năng lượng và thông tin rất đầy đủ, hoàn toàn không đơn giản chỉ là vật chất.

Cho nên tôi thường nêu ra ví dụ cho mọi người, là gì vậy? Là sau mỗi lần quan hệ tình dục, sau khi bạn đập vụn nó ra, bạn phân tích thành phần hóa học của nó, bạn phát hiện thành phần hóa học của mỗi lần quan hệ tính dục giống như thành phần hóa học của một cái đĩa phim sau khi đập nát vụn. Bạn có thể nói rằng giá trị của một lần quan hệ tình dục bằng với giá trị của một cái đĩa không? Dứt khoát không thể. Số tinh mà phái nam và nữ tiêu hao, số tinh này tương đương với một cái đĩa phim. Sau khi đập nát, số vật chất đó của nó sẽ tương đương với số vật chất mỗi lần quan hệ tình dục. Bạn có thể nói hai điều này phân tích ra bằng nhau không? Rõ ràng là không bằng. Cho nên uống sữa và trứng không thể tạo nên mạng sống được. Đây là đạo lý rất

hiển nhiên. Trong vấn đề này, có một số tài liệu cần phải tiến hành đem ra thảo luận, cách nói đó cũng cần đem ra thảo luận.

Điều thứ hai là quan hệ tình dục bừa bãi sẽ dẫn đến một số bệnh cho con người. Có rất nhiều rất nhiều loại bệnh, toàn thân từ trên xuống dưới tổng cộng có hơn 20 loại bệnh. Sách của tôi cũng đã viết rất rõ ràng, trong đó điều quan trọng nhất là **tinh của con người thực tế chính là tủy**. Tinh và tủy cổ nhân thường nói tinh tủy, tinh và tủy hợp lại với nhau. Chúng ta đều biết, mình lặp lại một lần thì ấn tượng sâu thêm.

Trong xương tủy, ống xương tủy của chúng ta, người dân thường nói ống xương tủy, mọi người đều ăn rồi. Nếu như trước đây đã ăn xương rồi, thì phần tủy trong xương sống heo chứa toàn là tinh hoa. Số vật chất tinh hoa này nếu dùng nhãn quan của Tây y để nhìn thì những thứ này là thần kinh và trung khu thần kinh. Trung khu thần kinh được nuôi dưỡng bởi chất gì vậy? Là dịch não tủy. Dịch não tủy cũng là dầu bôi trơn. Nếu như thường xuyên phóng tinh, nam hay nữ cũng vậy, nếu như tinh hoa tổn thất quá nhiều thì lượng dầu này sẽ ít đi. Hiện nay nghiên cứu của Tây phương cho rằng thành phần tinh dịch của người nam giống với thành phần của dịch não tủy, đây là đặc điểm rất rõ ràng. Khi tinh hoa của con người bị tổn thất nhiều thì trước tiên trí óc giảm sút, thứ hai là sắc mặt bắt đầu tẻ dần, giống như người già vậy, cho nên lão hóa rất nhanh.

Tôi có một bệnh án là một thanh niên 19 tuổi. Cậu ta bắt đầu thủ dâm từ năm 11 tuổi đến năm 19 tuổi. Kết quả

trông cậu ta sút kém như một ông cụ non vậy. Tại sao vậy? Vì tinh hoa hoàn toàn mất hết, cuối cùng cậu ta trở thành người tàn phế, suốt ngày ở nhà không làm việc, không đi học, cũng chẳng đi làm. Đây hoàn toàn là biểu hiện của mất năng lượng.

Chúng ta thấy trong giới động vật, côn trùng giao phối một lần rồi chết Tại sao vậy? Vì đã làm mất hết năng lượng rồi. Chó nghiệp vụ trong giới động vật thì thế nào? Một người bạn của tôi từng nói, chó nghiệp vụ sau mỗi lần giao phối xong thì khúu giác giảm đi một nửa, sau ba lần giao phối thì đào thải trực tiếp, hoàn toàn không thể phá án được nữa. Đây đều là biểu hiện của mất năng lượng, phải không nào?

Trong loài người, phạm là dân tộc nào cầm quan hệ tình dục thật nghiêm khắc thì chỉ số thông minh rất cao. Dân tộc có chỉ số thông minh cao nhất trên thế giới là người Do Thái ở Đức. Người Do Thái ở Đức cầm quan hệ tình dục nam nữ rất nghiêm khắc, họ coi việc kết tình với gái trinh rất nghiêm khắc. Chỉ số thông minh bình quân của họ là trên 120.

Dân tộc có chỉ số thông minh đứng thứ hai trên thế giới là người Trung Quốc. Vì Tổ tiên đã dạy chúng ta rằng: “*Vạn ác dâm vi thủ*”, những lời giáo huấn từ xưa đến nay dạy chúng ta, như Khổng Lão Phu Tử nói: “***Khi còn thiếu niên, khí huyết chưa định, nên cấm sắc dục***”. Đây là lời của cổ Thánh, tiên Hiền truyền lại. Người Hoa về phương diện này, trước đây rất nghiêm khắc, cho nên chỉ số thông minh của người Hoa đứng thứ hai trên toàn thế giới. Đây là trí tuệ của tổ tiên đã mang lại phước báo cho chúng ta.

Chúng ta thấy các nhà khoa học NASA Hoa Kỳ, Cục Hàng không Vũ trụ Hoa Kỳ yêu cầu tất cả các nhà khoa học phải nghiêm ngặt trong đời sống tình dục, không được thường xuyên tiết tinh. Tại sao vậy? Vì họ biết chỉ số thông minh và sức sáng tạo có quan hệ rất lớn với tinh hoa này.

Cho nên một khi tinh hoa này mất đi thì không những chỉ số thông minh bị giảm sút mà còn xuất hiện đủ thứ các loại bệnh tật. Trong bài giảng lần trước, tôi có nói đến các loại bệnh như: Tai biến, cắt chi, rụng tóc, gãy xương, u xơ tử cung và bệnh tiểu đường. Đây là bài học kinh nghiệm trong lâm sàng của tôi. Trong y án của các y gia cổ đại đều có ghi chép lại rất nhiều, thậm chí có người còn mất mạng.

Tôi xin không nhắc đến loại thuốc tráng dương mà họ bán vào Trung Quốc đại lục. Bạn biết loại thuốc tráng dương này tỉ lệ đột tử mỗi năm là bao nhiêu không? Là 132 lượt! Mỗi năm có 132 người đều là bệnh tim đột phát khi uống thuốc tráng dương rồi quan hệ tình dục. Những điều này tại sao không nói?

Chúng ta thấy văn hóa tình dục và giá trị quan này của phương Tây chỉ gây độc hại cho dân tộc chúng ta. Hiện nay chúng ta mở mạng Internet, trang mạng mà trong nước biết tên, nhân ba lần là có thể nhìn thấy những thông tin tình dục mờ ám này. Điều này rất độc hại đối với thế hệ thanh thiếu niên của chúng ta. Hôm nay có rất nhiều bậc phụ huynh đang ngồi tại đây. Quý vị nhất định phải chú ý quản lý tốt con em mình, không nên để chúng bị ô nhiễm văn hóa đồi trụy. Cảm ơn quý vị.

HỎI: Trong lời chỉ dạy của cô Thánh, tiên Hiền có một cụm từ gọi là “rót vào trong não”, chính là những lời mà bác sĩ Bành vừa nhắc đến. Dịch não tủy là phần dịch ở trong đại não nằm phía sau não chúng ta. Nó sẽ chảy vào trong xương sống. Tại sao xương sống bị rỗng vậy? Là do lúc quan hệ nam nữ, bất kể là nam hay nữ, toàn bộ phần dịch này cũng tiết ra và bài xuất ra ngoài. Cũng tức là nói mỗi khi quan hệ tình dục nam nữ, dịch mà cơ thể tiết ra chính là dịch não tủy của bạn. Cho nên hiện nay rất nhiều người như vừa rồi chúng ta đã nghe báo cáo, nếu bạn nào đi xem ca nhạc hay có ý muốn tìm bạn tình, khi bạn nhìn thấy người đẹp xuất hiện thì bạn phải nhớ rằng, đây là người hút não tủy đến rồi. Tình dục phóng túng, giá trị quan của xã hội hiện nay nhất định khiến chúng ta tiêu phí điên cuồng, kích thích dục vọng của bạn nhất định phải tốn tiền. Hơn thế nữa, những việc này như bác sĩ Bành đã vừa nói, quan hệ nam nữ bừa bãi tổn hại đối với dân tộc chúng ta, đối với con cháu đời sau chúng ta, đối với mỗi gia đình chúng ta. Hiện nay chúng ta không nghe thấy, bất kể là trên truyền hình hay là báo chí, tạp chí, chúng ta đều không nghe thấy. Không ai chỉ dạy cho chúng ta, chúng ta hoàn toàn rơi vào trạng thái mơ hồ. Vấn đề dưới đây là: Rót cuộc là tình dục bừa bãi gây ra cho chúng ta những chứng bệnh nào? Lần trước ở Thanh Đảo có người thực sự sau khi nghe rồi thì rất sợ hãi vì kết quả có thể dẫn đến cắt chi. Bây giờ chúng ta mời bác sĩ Bành giải đáp.

ĐÁP: Vâng! Vâng! Cảm ơn câu hỏi của thầy Trần. Vấn đề này nếu như nói tỉ mỉ thì nói cả ngày cũng không hết, vì tôi viết ra tác phẩm này. Sau đó tôi phát hiện thấy

vấn đề này rất nghiêm trọng. Tôi đã viết tác phẩm gần 40 ngàn chữ. Cơ thể từ trên xuống dưới tổng cộng có hơn 20 chỗ bị tổn thương.

Bắt đầu tính từ đầu là dễ rụng tóc. Sau đó đến mắt, vì thận thủy không đủ nên thị lực giảm sút. Sau đó đến ù tai và trở xuống dần. Vì thời gian hôm nay có hạn, tôi không thể lần lượt kể ra. Ở đây xin quý vị thay đổi một quan niệm. **Rất nhiều người cho rằng, đòi hỏi tình dục của một người rất sung mãn là thể hiện sức khỏe của người đó rất tốt. Thực tế không phải như vậy, mà là ngược lại.** Tại sao vậy? Vì khi một cái đèn dầu sắp tắt thì ngọn lửa của nó sẽ rất mạnh. Tại sao tôi lại nói như vậy? Trong y án cổ đại có giới thiệu, bản thân tôi cũng đã gặp một ca.

Bạn học của tôi là con nhà quyền quý, rất háo sắc, tình dục bừa bãi, thường đòi bạn gái. Bản thân anh ta thường tự khen mình là có cơ thể sung mãn, tình dục khỏe mạnh. Lời khuyên bảo của tôi lúc đó anh không nghe, một năm sau đã xuất hiện bốn hiện tượng. Thứ nhất là toàn bộ đầu tóc bị rụng. Thứ hai là trong một năm đã bị gãy xương bốn lần. Vì sao vậy? Vì tinh tủy không đủ, thận khí suy thì bộ xương sẽ giòn, dễ bị toi xóp. Thứ ba là bị bệnh thận.

Bệnh thận là gì vậy? Chúng ta đều biết Viên Thế Khải chết là do nguyên nhân gì vậy? Do viêm cầu thận cấp. Viên Thế Khải có tổng cộng mười người vợ, mỗi ngày sinh hoạt vô độ, mới hơn 50 tuổi bị chết do viêm cầu thận cấp.

Bạn học này của tôi lúc đó mới 30 tuổi, bằng tuổi của tôi, kết quả là bị bệnh thận thời kỳ đầu. Điều sau cùng là sự

nghiệp của anh ta thất bại thảm hại. Căn bản là anh ta không còn bất kỳ tinh lực nào có thể xử lý đủ tất cả các sự việc, trút sạch toàn bộ tinh hoa, trở thành người tàn phế.

Người tàn phế dạng này, trên thực tế những quốc gia ngoài Á Châu chúng ta cũng rất nhiều. Những quốc gia này bắt đầu du nhập văn hóa phương Tây từ những thập niên 30 - 40. Sau khi du nhập văn hóa khiêu dâm và giải phóng tình dục thì những quốc gia này xuất hiện một hiện tượng gọi là “*án giả đô thị*”, cũng gọi là “*trạch nam*”. Thanh thiếu niên ở những quốc gia này suốt ngày cứ ở trong nhà, không muốn làm việc gì cả, cũng không làm việc, cũng không đi học, cũng không giao tiếp với ai, chẳng làm việc gì cả, chỉ gặm thời gian, suốt ngày cứ trùm kín áo, đợi cơm dâng đến miệng. Họ rất khó mà hồi phục làm việc. Tại sao vậy? Là do văn hóa khiêu dâm đã làm mất đi tinh hoa của những thanh thiếu niên này. Đến đời thứ hai, đời thứ ba thì những vấn đề di hại này mới xuất hiện toàn bộ. Hiện tượng này ở thành phố lớn của Trung Quốc và Duyên Hải Đông Nam đã bắt đầu có rồi. **Đây không phải là vấn đề tâm lý, điều này trên thực tế là vấn đề của đạo đức, là vấn đề của hành vi.**

Trên lâm sàng, tôi cũng đã điều trị khỏi được mấy ca thanh thiếu niên bị tổn thương tinh. Trên thực tế, trước đó họ cũng đã đi khám qua rất nhiều bác sĩ tâm lý nhưng không hiệu quả, nhưng thông qua tu hành đức hạnh, đã điều chỉnh cơ thể rất tốt. Cho nên nói: “Đức vi y chi bản”, **đức cũng là cái gốc của dưỡng sinh.** Chúng ta biết cảnh giới cao nhất của dưỡng sinh “Hoàn Đế Nội Kinh” gọi là “*Điềm đạm hư*

vô, chân khí từng chi, tinh thần nội thủ, bệnh an từng lai”.
Tưởng tượng một người trong lòng suốt ngày chứa đầy oán, hận, buồn, giận, phiền, toàn là những thứ lung tung beng này thì sao họ điềm đạm hư vô được! Cơ thể sẽ không tốt và các thứ bệnh tật sẽ phát sinh.

Cho nên dưỡng sinh không chỉ là bạn ở đó tọa thiền luyện công, ăn chút gì cho ngon, suốt ngày cứ uống những thuốc bồi bổ. Xin thưa với quý vị, tất cả những thứ này là rất thứ yếu. Chúng ta nhìn ra xã hội sẽ thấy có một hiện tượng: Những người nhật ve chai, hằng ngày ăn chung với rác, ăn những thứ mà người khác ăn thừa bỏ ra nhưng họ lại không bị bệnh tiêu hóa. Tại sao bạn mới uống chút nước lạnh cũng bị đau bụng vậy? Tại sao những người ngốc, mùa đông ngủ trong tuyết, xung quanh tuyết đều tan hết mà người ta không bị cảm. Tại sao bạn mặc nhiều quần áo như vậy, suốt ngày ngồi trong xe hơi, lại rất dễ bị cảm sốt và thường đến bệnh viện để chích thuốc? Tại sao vậy? Nói trắng ra, thực tế là do tâm thái. Khi tâm thái tốt thì sức khỏe mới tốt. Đức hạnh đủ thì tâm thái mới tốt, đây là tiền đề. Nhân - Nghĩa - Lễ - Trí - Tín là tiền đề của tâm thái tốt. Tâm thái tốt thì sức khỏe mới tốt, nó có quan hệ logic như vậy. Vâng, cảm ơn quý vị.

HỎI: *Một vấn đề sau cùng, những thanh thiếu niên đã quan hệ tình dục buông thả, và người tuổi trung niên bị tổn thương thận, phải hồi phục như thế nào?*

ĐÁP: Vâng, cảm ơn. Đề tài này cũng là đề tài nhận được sự quan tâm của nhiều thầy cô, phụ huynh và những

bạn có bệnh đang ngồi đây, cũng là sự quan tâm đối với thể hệ sau. Thực tế rất đơn giản.

Điều thứ nhất là ăn uống. Trong ăn uống cần ăn những thực phẩm bổ thận. Những thực phẩm nào bổ thận vậy? Như mè đen, hạch đào nhân, tùng tử, những quả vỏ cứng này đều là thực phẩm bổ thận khí. Đây là điều chú ý trong ăn uống, lấy ngũ cốc, rau, đậu làm chủ.

Điều thứ hai là vận động. Có một cách vận động, như hôm qua thầy Lý đã làm mẫu cho chúng ta thấy rồi, là “*Ngũ thể đầu địa công*”. “*Ngũ thể đầu địa công*”, thông qua động tác này có thể điều chỉnh cơ thể rất tốt. Sau đây tôi sẽ biểu diễn cho quý vị thấy lần nữa. **Trước tiên là chấp hai tay, sau đó lần lượt cúi xuống từ cột sống cổ, đến cột sống lưng, đến cột sống thắt lưng.** Tại sao phải cúi cột sống vậy? Vì cột sống thực tế là mạch độc. Chúng ta bổ thận khí là bồi bổ tinh hoa trong cột sống. Cho nên thường xuyên vận động thì khí huyết sẽ đầy đủ. **Cúi đến khi không thể cúi được nữa thì hai tay chống xuống đất, sau đó quỳ xuống, rồi sau đó đứng lên. Khi đứng lên, thì thắt lưng thẳng trước, sau đó thẳng cột sống lưng lên, và thẳng cột sống cổ lên, và cuối cùng thẳng đầu lên, tức là khi thẳng lưng lên thì thẳng lần lượt từ dưới thấp lên cao.** Khi lay là khi cúi ngũ thể đầu địa xuống thì lần lượt cúi từ trên xuống dưới. Điều này có lợi ích gì? Đây là vận động cột sống từ trên xuống dưới, đây là tiến hành vận động điều chỉnh cột sống cho mình.

Một điều khác nữa là người chúng ta cả ngày tạng phủ không vận động nổi. Chúng ta chỉ có thể vận động cơ bắp,

nên tạng phủ rất khó vận động. Tại sao vậy? Vì tạng phủ thường nằm yên trong xoang bụng. Nó luôn ở trạng thái ổn định, nên dễ bị hoạt động không nổi. Vì tạng phủ đều có liên hệ với cột sống nên thông qua vận động này thì tạng phủ sẽ được dồn nén và xoa bóp nhẹ nhàng, khiến cho khí huyết của tạng phủ được vận hành rất tốt.

Chúng ta đều biết, sở dĩ ngũ tạng có bệnh là do khí huyết không thông. Thường xuyên vận động như vậy sẽ khai thông khí huyết. Một điều nữa là khi thực hiện “*ngũ thể đầu địa công*” cần có một tâm thái, đó là cung kính và khiêm cung. **Cung kính và khiêm cung thực tế là tâm thái bổ thận tốt nhất.** Vì như tôi vừa mới nói, Nhân - Nghĩa - Lễ - Trí - Tín, thì chữ “*Trí*” này nó ứng với thủy và ứng với tạng thận, trí tuệ có được từ khiêm cung. Cho nên khi chúng ta thường giữ tâm cung kính này, khi làm động tác này sẽ sinh ra tâm cung kính. Tốt nhất là nên luyện bài tập này đối với cha mẹ, tâm thái này càng cung kính thì sức khỏe hồi phục rất nhanh. Đây là mặt thứ hai.

Phương diện thứ ba là điều chỉnh tâm thái. Làm thế nào điều chỉnh tâm thái? Trên thực tế, cổ nhân cũng đã gợi ý cho chúng ta rất hay. Họ nói: “*Vạn ác tâm vi thủ*”, và dưới đây còn có câu: “*Bách thiện hiếu vi tiên*”, là có ý gì vậy? **Là điều trị bệnh do tâm, tà tâm gây nên, phương pháp tốt nhất là hiếu đạo.**

Tôi có một sư huynh, năm đó anh ta cũng tà tâm khiến cơ thể bị tổn thương rất nặng. Lúc đó mỗi ngày anh dùng một cuộn giấy vệ sinh để hỉ mũi, là do phế hàn đến cực điểm vì dương khí không đủ. Quý vị đều biết “*kim thủy*

ương sinh”, ai học Đông y cũng đều biết. Kim là phế, thủy là chỉ cho thận, kim thủy có quan hệ tương sinh, một khi dương khí của thận không đủ sẽ khiến phế dương bị thiếu, phế dương không đủ thì rất dễ bị chảy nước mũi trong. Mùa đông dù đắp ba cái mền vẫn không thể ấm được, người này là như vậy. Cuối cùng anh phát tâm sửa lỗi hướng thiện, anh nói anh dứt khoát không uống một viên thuốc nào để xem có trị hết hay không.

Mỗi ngày anh luyện tập bài này với cha mẹ, bài công pháp như vừa rồi tôi mới nói, đây là biểu hiện đầu tiên. Biểu hiện thứ hai là đối xử rất tốt với cha mẹ, cho đến mở rộng tâm lượng này và cũng rất cung kính, hiếu thuận đối với tất cả ông bà trong nội ngoại. Hơn nữa bản thân anh cũng học y, cũng thường đi khám từ thiện, đến xoa bóp châm cứu cho mọi người. Kết quả sau một năm, anh không hề uống thuốc mà thận khí hoàn toàn hồi phục, tốt đến mức nào vậy? Vào mùa đông chúng ta đều biết, mùa đông ở Bắc Kinh rất lạnh, nhưng anh chỉ mặc bộ quần áo mùa thu là có thể qua được mùa đông, chỉ mang giày mà không cần đi vớ, toàn bộ dương khí hoàn toàn đầy đủ.

Chúng ta đều biết trẻ con là dương khí đầy đủ nhất. Tại sao vậy? Tiêu chí nào vậy? Là lòng bàn chân trẻ con rất đỏ, biểu hiện dương khí của chúng rất đầy đủ. Hơn nữa, chúng ta nhìn thấy trẻ con nằm trên giường, chân nó lúc nào cũng giẫm đạp. Tại sao vậy? Là biểu hiện của đủ dương khí. Chỉ cần dương khí của con người đầy đủ thì chân của họ sẽ ấm. Nếu người dương khí hư thì chân sẽ lạnh. Cho nên người già thì chân già trước. Sư huynh này của tôi chỉ trong thời

gian có một năm thì thận khí của anh hồi phục, đến mức dương khí của hai chân hoàn toàn đầy đủ, còn khỏe hơn người bình thường. Đây là sức mạnh gì vậy? Thực tế đây là sức mạnh của “*Trăm điều thiện hiếu đứng đầu*”, đây cũng là sức mạnh đức hạnh của dân tộc chúng ta. Tôi xin được chia sẻ với quý vị đến đây.

Cuộc vấn đáp vừa rồi của chúng ta, thực tế là bài học rất quan trọng, chính là việc quan hệ tình dục bừa bãi sẽ làm tổn hại đối với chúng ta. Quý vị nhớ cố gắng học tập.

Hết quyển

Người giảng: Tiến Sĩ - Bác sĩ Bành Tân

Cẩn dịch: Cư sĩ Vọng Tây - Cư sĩ Viên Đạt

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com
Tel: 04.39260024 – Fax: 04.39260031

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc
Bùi Việt Bắc

Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập
Lý Bá Toàn

Biên tập
Nguyễn Thế Vinh

In 1000 cuốn, khổ 16 x 24 cm. Tại Công ty CP In và TM HTC.

Địa chỉ: Tổ 1, Bồ Đề, Long Biên, Hà Nội.

Số ĐKKHXB: 2076 - 2015/CXBIPH/66 - 47/HĐ.

Số QĐXB của NXB: 1832/QĐ - NXBHĐ.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2015.

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-86-6726-9