

*Thân tâm hài hòa bắt đầu từ nhân ái Gia đình hòa thuận bắt đầu từ Hiếu, Đễ.
Xã hội hài hòa bắt đầu từ Cần, Tín. Thực tiễn Đệ tử Quy để làm người Trung Hoa
tốt Diễn đàn giao lưu chia sẻ của giới nhân sĩ và các công ty toàn quốc tại Loan
Nam Đường Sơn năm 2009.*

SỰ ẢNH HƯỞNG CỦA NHÂN - LỄ - NGHĨA - TRÍ - TÍN ĐỐI VỚI NỘI TẠNG

Chủ giảng: Tiến sĩ Bành Hâm

Thời gian: ngày 22 tháng 07

Viết dịch: Ban biên dịch Pháp Âm Tuyên Lưu

Kính chào quý vị lãnh đạo, quý vị 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 *nhân, nghĩa, lễ, trí, tín* với nội tạng.

Chúng ta đều biết, làm một người thầy thuốc thì tâm nguyện lớn nhất của họ là giúp mọi người không bị bệnh, khỏe mạnh sống lâu. Mười ngày trước, trước khi tôi đến đây, thầy Trần Đại Huệ đã nói với tôi: “Bác sĩ Bành à! Mời anh đến đây diễn giảng một buổi nhé!” Lúc nghe tin này tôi cũng chưa chuẩn bị được chu đáo lắm vì lúc đó tôi đang chăm sóc cho vợ tôi trong thời gian ở cữ. Sau khi đến đây qua mấy ngày tâm được lắng xuống, dần dần tâm tôi sáng suốt 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 của Đông y cổ đại, thì con người được cấu thành bởi ba bộ phận, là ba bộ phận hợp thành một. Ba bộ phận nào vậy? 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. Tương ứng với khoa học hiện đại, họ nhận thức được thân thể tức là mạng sống của con người, cũng được cấu thành bởi ba bộ phận là vật chất, năng lượng và thông tin. Vật chất hoàn toàn tương ứng với ngoại hình cơ thể chúng ta, năng lượng thì tương ứng với một khái niệm gọi là khí trong lý luận Đông y, thông tin thì tương ứng với

thân của chúng ta. Đông Tây y nhận thức về phương diện này là giống nhau. Sau đây tôi xin báo cáo với quý vị một số bệnh án tôi đã gặp trên lâm sàng, và một số thể hội thực tế [của tôi].

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, tôi 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: có 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.

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

Sau đó, trong một cơ duyên trùng hợp, tôi bắt đầu tiếp xúc với 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”. Tôi học được một điều đó chính là phản tỉnh, trước tiên bắt đầu phản tỉnh từ chính mình. Vì bạn chữa bệnh cho người khác, mà bản thân bạn vẫn còn 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 để giúp người khác điều chỉnh thân tâm hài hòa.

Lúc đầu tôi thường quen tìm cầu ở bên ngoài, ví dụ như bệnh của người này trị không khỏi thì luôn nghĩ phải dùng bài thuốc gì, dùng cách 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. Tiếp theo tôi sẽ báo cáo với mọi người: Không phải bạn uống nhiều thuốc bổ, tìm được thầy thuốc giỏi là có thể chữa khỏi bệnh. Nói cách khác, bạn không điều chỉnh tốt tâm thái thì uống cả tấn thuốc cũng vô ích.

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

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 trước tác của những y gia cổ đại này, các ngài đều nhắc đến một điểm các ngài nói: làm một người thầy thuốc, trước tiên điều căn bản quan trọng nhất không phải là y thuật. Những y thuật này đều là thứ yếu, mà các ngài nói “*đức là gốc của người thầy thuốc*”, tức là điều quan trọng nhất của một người thầy thuốc là đức hạnh.

Vấn đề đức hạnh thì buổi sáng hôm nay và cả hôm qua, các thầy cô 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 một bước nghĩ cách chữa trị, lùi một bước quán xét tâm mình*”. Câu này có nghĩa gì vậy? Tức là tiến một bước suy nghĩ xem làm sao giúp bệnh nhân này giải quyết vấn đề, lùi một bước phải phản tỉnh bản thân mình, sau đó lắng tâm nghĩ cách điều trị bệnh, sau đó phản tỉnh chính mình, [phản tỉnh] nội tâm của mình.

Đời Thanh có vị thầy thuốc tên là Dụ Gia Ngôn. Trong trước tác “Ngự Ý Thảo”, ông có nói một câu. Bởi vì Dụ Gia Ngôn là vị danh y đương thời, hoàng đế đã từng mời ông vào cung rất nhiều lần nhưng ông đều không đi. Y thuật của ông rất cao, có rất nhiều người theo học với ông. phần lời tựa trong trước tác của ông có nói: Rất nhiều người nói y thuật của tôi biết được từ trong sách vở, 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 thì phải thế nào? Là khi bạn gặp bệnh nhân, bạn có thể lắng tâm xuống thể hội sâu sắc được nỗi đau khổ 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 mới bắt đầu tôi phản tỉnh lại chính mình, sở dĩ lúc đầu tôi chữa nhiều bệnh không khỏi, hơn nữa sau đó tôi lại gặp một khó khăn. Vì sao vậy? Vì tôi chưa thấu

hiểu nội tâm của đối phương, chưa thấu hiểu nội tâm của 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 hiểu rõ điểm này, tôi liền bắt đầu áp dụng vào thực tiễn trên lâm sàng. Sau đây tôi sẽ lần lượt báo cáo với quý vị về một số kết quả thực tiễn của tôi. Trong *nhân, nghĩa, lễ, trí, tín*, phương diện thứ nhất chính là nhân

Chúng ta đều biết *nhân, nghĩa, lễ, trí, tín* tổng cộng có 5 phương diện. Năm phương diện này cổ nhân gọi đó là “ngũ thường”, 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 trong lúc giảng bài cho chúng ta, thầy Thái cũng đã nhắc đến. Thầy nói: “*Người biết quy luật tự nhiên là người thông minh, người không biết quy luật tự nhiên mà mặc sức làm quấy thì ắt gặp tai họa*”, tức là khi một người biết được trạng thái bình thường thì họ là người sáng suốt, ngược lại không biết bình thường, không biết quy luật tự nhiên là như thế nào, tha hồ làm bậy, thì kết quả của họ là tai ương. Một biểu hiện của tai ương đó là bệnh tật, thậm chí sẽ sinh ra một số bệnh nan y. Hôm nay trong bài giảng này, tôi sẽ chia sẻ cùng quý vị, thực tế có rất nhiều bệnh nan y là do chính nội tâm chúng ta tạo ra.

Trong “ngũ thường”, điều đầu tiên là nhân. Nhân tương ứng trong ngũ hành là hành mộc, ứng trong bốn mùa là mùa xuân. Chúng ta đều biết mùa xuân là lúc hoa cỏ tươi tốt, cũng là lúc vạn vật tràn đầy sức sống, nó ứng với 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. nó có ý nghĩa như vậy. 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 dưỡng là dưỡng cái gì vậy? Là “sinh”. 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 sức sống căng tràn, ứng vào tạng phủ là tạng nào vậy? Chính là tạng gan. Xin quý vị chú ý, gan ở đây không phải là lá gan của Tây y, không phải “liver”, không phải tạng khí này mà là 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 gan chúng ta có vấn đề thì nó sẽ biểu hiện ra bên ngoài. Gan 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 chính mình, “*Người nhân từ sẽ yêu thương người khác*” 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 tôi rất lớn. Sau đó bản thân tôi lại rất háo thắng. Trên thực tế háo thắng chính là bướng bỉnh, điều này sẽ dẫn đến bệnh tật. Vì nếu khí của một sinh ra quá nhiều thì bệnh tật sẽ phát sinh. Bản thân tôi háo thắng đến mức độ nào vậy? Là trong học tập thì nhất định phải đứng đầu, đứng thứ hai thì tôi rất khổ não, đến mức độ như vậy, và tâm phan duyên cũng rất nặng. Và lại ở trong gia đình, về phương diện hiếu thuận cha mẹ tôi làm rất kém, 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 quan niệm này rất có hại đến người khác, hại cả chính bản thân mình. Tính cách này của tôi sẽ dẫn đến can khí ú tắc.

Mọi người đều biết can khí ú trệ, khí của kinh can này bị ú trệ Kinh lạc của kinh can chạy từ chân thẳng vào trong cơ thể, sau đó đến đầu, ở bên trong con mắt, ở mắt là biểu hiện ra bên ngoài. Cũng như cổ nhân đã nói: “Gan khai khiếu ở mắt”, cho nên từ khi còn rất nhỏ thì mắt tôi đã không tốt. Trên thực tế khi tôi phản tỉnh, mắt tôi bị cận thị. Tôi thấy điều này có quan hệ rất lớn với tính cách của tôi. Cho đến khi tôi thấy được điểm này, thì tiến thêm một bước tôi mở rộng ra, thực tế là suy mình ra người. Rất nhiều người bệnh cũng có cùng 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 cô gái, cô tìm tôi khám bệnh là vào mùa hè năm nay. Bệnh của cô là u tuyến giáp trạng. Cô nói: “*Chỗ này của tôi rất khó chịu*”. Chính là ở chỗ này, tuyến giáp trạng ở chỗ này. Cô nói: “*Chỗ này của tôi rất khó chịu*”.

Sau đó tôi xem mạch của cô ấy thấy hai mạch rất huyền. Tôi liền nói với cô rằng: “*Bệnh của bạn như vậy, bạn có một đức tính cần phải sửa đổi, là quá bướng bỉnh*”. Tính cách quá bướng bỉnh, người quá bướng bỉnh 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, chỗ này chính là nơi kinh can đi qua. Kinh can đi qua sau yết hầu, chỗ này một khi bị ú tắc thì trên dưới không thông sẽ sinh ra bệnh.

Cô nói: “Đúng rồi ạ!”. Tại sao vậy? Vì lúc đó, khi cô tìm tôi khám bệnh thì cha mẹ cũng ở bên cạnh. Ba của cô ở bên cạnh nói: “Đứa bé này từ nhỏ rất ngang bướng”. Hiện nay cháu lái xe, cháu tự lái xe, thấy xe của người khác vượt qua mình thì cháu liền cố vượt lên trước, vượt qua họ, hơn nữa ép họ sang một bên. Chính là tính cách như vậy. Tôi liền nói với cô rằng: “Nếu bạn không sửa đổi tính cách này thì uống thuốc gì, điều trị thế nào cũng không khỏi được, 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 cấu tạo nên. Tế bào là do phân tử cấu tạo nên. Phân tử là do nguyên tử sắp xếp tổ hợp mà cấu thành. Sở dĩ trước đây, chỗ này của chúng ta không bị sưng, không có khối u, tại sao sau đó lại có khối u vậy? Vì do phương thức sắp xếp của tế bào, cách sắp xếp của phân tử, nguyên tử đã thay đổi rồi. Cơ thể chúng ta trên thực tế là một thể tổ hợp của một khối nguyên tử, sắp xếp thành hình dạng con người chúng ta. 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 là trường, trường năng. Dạng khí này của bạn sẽ khiến chỗ này có một loại trường năng. Cho dù sau khi bạn phẫu thuật 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 ở đây. Sau khi tụ tập lại thì lớn thành khối u, cắt bỏ vô ích.

Cho nên tôi bảo cô trước tiên phải sửa đổi từ tính cách. Hơn nữa, bạn nhỏ này còn có một đặc điểm đó là ưa cãi lại cha mẹ. Chúng ta đều biết đây là đặc tính của mộc. Trong đặc tính của mộc rất dễ tổn thương vùng can, vì giận thì khí đi lên. Một người nổi giận, đốp chát người khác thì cái khí này liền vọt lên. Cho nên tôi bảo cô: “Nếu bạn muốn khỏi bệnh thì phải thay đổi tính cách cho tốt, phải sửa đổi từ đâu vậy? bắt đầu sửa đổi từ việc hiếu thuận 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 nhiên khỏi thôi.

Cho nên tôi hỏi: “Có phải ở nhà bạn không làm chút việc nhà nào phải không?” Mẹ cô đứng bên cạnh gạt đầu ngay. Bà nói: “Cháu nó đúng như vậy, được nuông

chiều từ nhỏ nên việc nhà đều không làm”. Tôi liền nói với cô: “Nếu bạn muốn khỏi bệnh thì bắt đầu từ hôm nay, về nhà tất cả những việc nhà bạn không nên để mẹ làm nữa”. Vì mẹ cô lúc đó khi đến chỗ tôi khám bệnh thì đã ngoài 50 tuổi rồi. Tôi nói: “Bạn là một thanh niên. Mẹ già ở nhà mỗi ngày quét nhà, mỗi ngày làm việc nhà, rửa chén. Mọi việc bạn đều không làm, bạn ở bên cạnh siêng ăn, lười làm để cha mẹ làm, hơn nữa còn cãi lại cha mẹ. Cái khí này không đúng. Khí không đúng thì sẽ sinh bệnh có đúng không?”.

Sau khi quay đầu, cô bé này bắt đầu sửa đổi. Vào ngày thứ hai trước khi tôi đến [đây], cha mẹ dắt cô đến khám lại lần nữa. Cô đưa tôi xem kết quả xét nghiệm của bệnh viện thì khối u đã nhỏ đi rất nhiều rồi. Lúc đó tôi cũng dùng thuốc bắc hỗ trợ điều trị cho cô. Thực tế, nếu đơn thuần dùng thuốc bắc thì hiệu quả sẽ rất chậm. quý vị đều biết, [thông thường] việc điều trị khối u tuyến giáp trạng không phải nhanh như vậy. Lúc đó khi đến khám, cô nói bệnh viện cũng rất kinh ngạc, tại sao khối u tiêu nhanh như vậy. 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 anh nói là đúng 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. Bởi vì nhà sinh lý học ở trường đại học Stanford Giáo sư Irma nhà sinh lý học của trường đại học Stanford Hoa Kỳ đã từng làm một thí nghiệm rất nổi tiếng. Thí nghiệm này chính là thí nghiệm hơi nước. Ông thu thập khí của những người giận dữ, buồn rầu, phiền não thở ra. Ông đem khí này cho chạy qua một cái ống nhỏ và dẫn vào trong một cái bình chứa nước thuốc. Màu 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 tím, khi buồn rầu thì nước biến thành màu trắng xám. Ông lại lấy nước có màu tím tiêm vào cơ thể chuột bạch, khoảng mấy phút sau thì chuột bạch co giật mà chết. Thí nghiệm này cho chúng ta thấy rất rõ ràng, khi chúng ta giận dữ thì thực tế là đang tiết ra độc tố. Hơn nữa vị giáo sư này nghiên cứu thêm một bước nữa, 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 thì nội tạng cũng sôi sục lúc này năng lượng sống của bạn bị tiêu hao rất lớn. 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 tắc, khí huyết ứ tắc 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 vừa nói chuyện, vừa tiếp xúc với người khác là chúng ta có thể biết được đại khái. Cho nên khi bắt tay người khác, nếu như tay của đối phương rất lạnh, hơn nữa bạn nhìn sắc mặt của họ lại tái xanh thì bạn sẽ phán đoán được người này gan có vấn đề. Điều này trong y án cổ đại và 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? Vì khi con người nổi giận thì, như tôi vừa mới nói, thứ nhất là tiết ra độc khí màu tím rất nhiều, thứ hai là khiến cho thành phần trong máu xảy ra thay đổi, thứ ba là khiến tuần hoàn trong mạch không tốt.

Cho nên quý vị đang ngồi đây mọi người có thể đều có thể nghiệm này tức là con người sau khi nổi giận, theo sau chính là mệt mỏi, sau khi mệt mỏi 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 ra tay chân không tốt. Tại sao tôi có thể nói điều này rõ ràng như vậy? Vì tôi đã từng giận, hơn nữa tôi cũng biết, khi mình có vấn đề thì thường cũng đều tương thông với 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, và khoa học hiện đại cũng đã được ấn chứng. Đây là điều thứ nhất, là nhân. Nhân từ sẽ dưỡng gan. Người nhân từ thì máu trong gan thông suốt, khí mạch tốt, đương nhiên họ sẽ trường thọ. Cho nên nói dưỡng sinh, dưỡng chính là dưỡng cho can khí tràn đầy sức sống. Chúng ta đều biết Lão Tử có một câu nói là: *“Con người khi sống thì thân thể mềm mại, khi chết thì thân thể cứng đờ”*, sau khi tức giận, chúng ta còn có một biểu hiện nữa là tứ chi cứng đờ. Chúng ta quan sát trẻ nhỏ, 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: *“Gân dài một tấc tăng thọ 10 năm”*, nghĩa là gì vậy? Tức là gân cốt

có thể dài ra, giãn ra rất mềm mại, đặc biệt dài ra, có tính co giãn, đó gọi là “dài một tấc”, thì thọ mạng của người này có thể kéo dài thêm mười năm. Ngược lại, nếu gân ngắn đi một tấc thì sẽ giảm thọ mười năm.

Chúng ta phản tỉnh một chút, nếu một người thường nổi giận thì kinh lạc của họ sẽ bị ứ tắc, sẽ thu ngắn lại. Tình trạng này kéo dài thì thọ mạng của họ sẽ bị tổn giảm. Tổn giảm thế nào vậy? Là sẽ dẫn đến các loại bệnh nan y. Cho nên có rất nhiều cách thức gây ra bệnh nan y. Trong Đông y điều đáng sợ nhất là ngũ hành sinh khắc. Cái gì khắc mộc? Kim khắc mộc.

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

Phương diện thứ hai là nghĩa. Chúng ta đều biết “nghĩa” là chỉ cho nghĩa vụ, trách nhiệm và đạo nghĩa của một người. Nó ứng với ngũ hành là kim, ứng với ngũ tạng là phế. Ví dụ một người phế khí không đầy đủ, chúng ta suy ra: Về mặt “nghĩa”, họ sẽ có vấn đề. Bản thân tôi là một ví dụ rất hay. Tôi trước đây khi còn học cấp ba, vì không chú ý nâng cao phương diện hiếu đạo cho nên bệnh viêm mũi của tôi luôn rất nghiêm trọng, đến nỗi mỗi buổi tối dùng giấy xì mũi, đều vút khắp mặt đất.

Chúng ta đều biết phế khai khiếu ở mũi. Mũi có vấn đề chứng tỏ phế của chúng ta có vấn đề. Phế có vấn đề tức là phương diện “nghĩa” ta làm chưa 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, phương diện này làm 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 khỏi. Tại sao lúc đó tôi khỏi bệnh dù 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 óng, giãy giụa, bất lực, đau khổ mà lìa xa nhân thế. Khi tôi nhìn thấy cảnh tượng này thì trong lòng rất buồn, tôi liền liên tưởng ngay đến cha mẹ của mình. Ban đầu tôi học y là vì cảm thấy có hứng thú với Đông y, nhưng sau đó thì không hứng thú 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 khỏi nhân gian như vậy được. Hơn nữa, tôi không muốn cha mẹ mình vào bệnh viện, đặc biệt là phải làm những phẫu thuật như vậy. Tôi không muốn họ như vậy.

Bởi vì Đông y có cách để cho người già không bệnh mà chết, tức là giúp 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 loại thuốc là điều chỉnh được, để họ không phải vào bệnh viện, có thể khiến họ có được giây phút an nghỉ rất nhẹ nhàng.

Lúc đó tôi liền nghĩ, tôi hy vọng sau khi học y xong tôi sẽ không để cha mẹ mình vào bệnh viện mà tự tôi sẽ chăm sóc họ tại nhà. Kết quả từ năm 2002, sau khi tôi học xong y khoa cơ bản, cho đến năm nay 2009 thì cha mẹ tôi không phải vào bệnh viện nữa, hơn nữa không hề uống một viên thuốc nào. Cảm ơn mọi người! Khi thân thể cha mẹ tôi không khỏe, thì tôi đều giải quyết giúp họ, hoặc là dùng thuốc Bắc điều hòa cơ thể, đẩy tất cả các thứ như phong, hàn, thử, thấp ra ngoài, hoặc là dùng châm cứu, hoặc là dùng cách xoa bóp. Cho nên trước đây, tôi về nhà thường hay xoa bóp bấm huyệt cho cha mẹ, tôi cảm thấy đó là sự hưởng thụ to lớn của đời người.

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 bị bệnh về đường tiêu hóa. Mỗi khi đến mùa hè là phát bệnh, nhưng đến bây giờ bệnh của cha tôi đã khỏi hẳn. Đây là niềm an ủi rất lớn đối với việc học y của tôi. Đại học năm thứ ba, thứ tư, từ khi tôi ý thức được điểm này thì bệnh viêm mũi của tôi tự nhiên khỏi hẳn. Vậy chứng tỏ điều gì? Chứng tỏ tâm hiếu của con người đã sinh ra thì nghĩa liền xuất hiện. Sau khi nghĩa xuất hiện thì phế khí đầy đủ. Phế khí đủ thì 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 kim. Trong văn hóa truyền thống cổ đại, kim đại biểu cho khuôn phép, thuộc phương Tây, là mùa thu. Chúng ta đều biết mùa thu là mùa lá rụng khắp nơi, là lúc gió thu xào xạc. Thời điểm này khắp đất trời tràn đầy một sắc khí xơ xác tiêu điều. Cho nên nói, người có khí kim quá mạnh thì sát khí cũng rất nặng. Cổ nhân gọi là sát khí. Dịch sang ngôn ngữ hiện đại là

người này đặc biệt thích soi mói lỗi lầm của người khác, dùng cách nói hiện nay là: “Không giúp mà còn bỏ cát vào mắt”.

Người có tính cách này rất dễ bị bệnh liên quan đến hành kim, bị bệnh ở phế kinh. Mọi người đều biết kim khắc mộc. Nếu người này có tập khí điều khiển ham muốn, bới móc người khác quá nặng thì thường tổn thương đến gan, 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 à! Tôi bị xơ gan thời kỳ đầu”. Chúng xơ gan mọi người đều biết, khi xơ gan phát triển thêm là xơ gan cổ trướng, cổ trướng phát triển tiếp thì có thể tử vong. Con đường thứ hai của xơ gan là ung thư gan, thời gian sống cũng không quá mười năm. Anh nói: “Tôi cảm thấy đời mình không còn hy vọng gì nữa rồi, 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 trước tiên anh phải đứng dậy”. Cho nên thầy thuốc nhiều khi phải giúp bệnh nhân tạo dựng lòng tin. Tôi nói: “Bệnh này của anh có thể tự anh trị khỏi, đồng thời tôi sẽ kê đơn thuốc giúp anh, 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, sau khi tinh khí vượt quá mức được giảm xuống thì mạch của can sẽ thông suốt, chứng xơ gan của anh ấy 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, Vì chúng tôi vọng, vãn, vãn, thiết đã lâu nên có kinh nghiệm. Bệnh nhân như thế nào thì chúng tôi cũng có thể biết được đại khái, thông qua vọng chẩn ngũ hành thì liền biết được. Anh không hề vui cười, hơn nữa trong nội tâm lại quá gò bó, bị bó buộc”. Anh nói: “Đúng như vậy! Công nhân của tôi đều nói với tôi, họ đều nói rất sợ tôi. hơn nữa bản thân tôi cảm thấy rằng, mỗi ngày dường như tôi đều bị trói chặt vậy”. Tôi nói: “Vậy chẳng phải anh tự chuốc họa vào thân đó sao! Đây gọi là chuẩn bị tạo ra bệnh tật, tự mình tạo ra bệnh. Tâm thái này của anh kéo dài thì sẽ tạo ra bệnh. Anh xem anh đã tạo ra bệnh thành công rồi đó, tạo được bệnh xơ gan rồi! Nếu như anh tiếp tục tạo nữa, thì bệnh này sẽ phát triển thành bệnh nan y, nó sẽ cướp đi mạng sống của anh. Vậy là trong ngoài đều mất, đã không có lợi cho bản thân lại còn khiến người khác khó chịu theo”. Anh hỏi: “Thế có biện pháp gì không?” Thực tế rất đơn giản. Người kim khí quá nặng thì phải luyện tập điều gì? Luyện tập khoan dung và mỉm cười. Tôi liền nói với anh: “Bắt

đầu từ hôm nay, anh bắt đầu luyện tập một nội dung là được rồi, là mỗi ngày phải mỉm cười. Vì con người chỉ cần cười thì khí căng thẳng trong 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 khí của gan được giãn thêm, anh trở về nhà. Khoảng hai tuần sau, vì bệnh nhân này là 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 à! Nói thật với anh tôi chưa uống thuốc. Hiện nay tôi nghe lời anh, mỗi ngày tôi tập mỉm cười với mọi người xung quanh. Tôi phát hiện những cảm giác 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 tin nhắn cho tôi nói rằng: “Bác sĩ Bành à! Hôm đó anh khuyên tôi mỉm cười, điều này cứ lãng vãng trước mắt tôi. Mỗi khi gương mặt tôi căng thẳng, uất ức trong lòng thì tôi liền nhớ đến lời của anh, mỗi ngày luyện tập”.

Hơn nữa lúc đó, tôi còn dẫn chứng cho anh một ví dụ. Đây cũng là do được Giám đốc Lý của Công ty Phoenix gợi ý. Trên thực tế, khi con người nổi giận chính là tự treo mình lên xà nhà để đánh đập. Những người này mỗi ngày tự đánh đập chính mình. Khi tôi nói với anh ấy ví dụ này thì tâm trạng căng thẳng của anh lúc đó liền dịu xuống. Tại sao vậy? Một khi họ phản tỉnh lại chính mình thì lúc đó trí tuệ liền khai mở và rất nhiều vấn đề đều được giải quyết dễ dàng. Anh nói, sau khi anh đưa ra ví dụ này cho tôi thì mỗi tối tôi đều nghĩ, nghĩ đi nghĩ lại và tự mỉm cười. Tôi cảm thấy mỗi ngày mình đều đang đánh đập bản thân. Việc gì phải vậy chứ! Hơn nữa thường xuyên 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 khí kim quá thịnh. Khí 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 nan y. Người này khi đến tìm tôi khám bệnh, đã bị ung thư phổi giai đoạn cuối. Tại sao cô bị bệnh vậy? Theo cách nói của tôi, thì cũng là tạo bệnh thành công. Nửa năm trước khi cô ấy tìm

tôi khám bệnh. Con trai 25 tuổi của cô bị chết do tai nạn xe, Kể từ đó ngày nào cô cũng dùng nước mắt rửa mặt. Cô sống gần bờ biển, bên biển có núi. Mỗi ngày cô đều đi leo núi lên đến 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 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 kéo dài thọ mạng. 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 nói rõ đạo lý này, tức là buồn thì tổn thương phé. Vậy cái gì có thể điều trị buồn rầu đây? Con người thường rơi vào trong tiểu ngã, tức là “tiểu” trong “đại tiểu”, “ngã” trong “tự ngã”. Rơi vào trong tiểu ngã thì cô ấy dễ buồn rầu, rất dễ buồn rầu hơn nữa 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 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 trong gia đình, cô không chỉ có một vai trò mà còn rất nhiều vai trò khác nữa. Thứ nhất, cô là con của cha mẹ cô. Cha mẹ của cô đều còn khỏe tuy cô đã 50 tuổi rồi. Thứ nhất cô là con gái của cha mẹ cô Thứ hai, cô còn là vợ của chồng mình. Thứ ba, trong xã hội cô còn là nhân viên của công ty. Ngoài ra, cô còn là một người mẹ. Hiện tại cô chỉ rơi vào trong cái vòng nhỏ làm mẹ này, cô hoàn toàn không thoát ra được cái vòng này. Khi cô 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, để giúp cô mở rộng tấm lòng. Người bệnh từ khi nhận nuôi bé gái này, thì tâm trạng mỗi ngày cũng chuyển biến tốt hơn, nhưng cuối cùng cũng chỉ kéo dài được sự sống thêm năm tháng. Vốn dĩ dự đoán khoảng ba tháng thì qua đời nhưng kéo dài đến tám tháng sau. Lần trước tôi đến Sơn Đông thì gặp được cô lần cuối, và cuối cùng cô cũng rời xa nhân thế. Đây cũng là một gợi ý rất hay. Tức là thông qua việc nhận nuôi bé gái này, 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 rơi vào trong vòng tiểu ngã.

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

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

Phương diện thứ ba là lễ. Lễ tương ứng với hỏa, ứng vào ngũ tạng là tim, ứng vào bốn mùa là mùa hạ. Chữ “lễ” này, trong “Thượng thư” nói về hỏa là: “Hỏa viết viêm thượng”. Nghĩa là 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? Chính là trật tự, cũng chính là chỉ quan hệ ngũ luân.

Trong “Hoàng Đế Nội Kinh” nói rằng: “Tim là cơ quan ở vị trí quân chủ, nếu vua sáng suốt thì bầy tôi bình an, nếu vua không sáng thì 12 cơ quan sẽ lâm nguy”. Cũng chính là nói, tim trong cơ thể có tác dụng chủ đạo, là chủ thần minh. Tim vốn dĩ ở trạng thái hướng thượng và rất rộng mở, đây là trạng thái tự nhiên của nó. Nếu không phải trạng thái tự nhiên, vậy trạng thái bị bệnh sẽ như thế nào? Trạng thái bị bệnh đó chính là thù hận. Thù hận sẽ tổn thương tạng khí nào vậy? Là tổn thương tạng tim. Tại sao nói như vậy? Tại vì bình thường tâm thù hận đều từ bên trong tâm phát ra ngoài. hơn nữa khí này lại tụ vào bên trong, đặc biệt dễ gây ra một số bệnh như đánh trống ngực, hồi hộp, bệnh mạch vành.

Trên lâm sàng tôi đã gặp một bệnh nhân, người này bị người khác lừa 200 ngàn tệ. Sau khi bị lừa 200 ngàn tệ thì anh ngày đêm suy nghĩ và rất căm 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 anh đã kể [cho tôi nghe] nguyên nhân gây ra bệnh này. Tôi nói với anh: “Bên trong cơ thể của anh nhất định có rất nhiều chỗ đau”. Chúng ta đều biết, kinh lạc không thông, nội tạng không thông thì ấn lên kinh lạc bên ngoài sẽ bị đau. đường kinh thủ quyết âm tâm bào của anh ấy...Khi quý vị duỗi thẳng tay ra, phía bên trong trên đường này chỗ này chính là thủ quyết âm tâm bào kinh. 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. hơn nữa khỏi ngay tức thời, ngay hôm đó tôi liền trị khỏi căn bệnh này của anh. 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 hôm sau anh ngủ rất ngon, cũng không hồi hộp nữa.

Khi anh đến tái khám, tôi bèn nói với anh: “Vấn đề căn bản nhất không phải là kinh lạc có thông hay không, khí huyết có điều hòa hay không, ngũ tạng có cân bằng hay không. Điểm quan trọng nhất không phải những điều này, mà điểm quan trọng nhất vẫn là nguyên nhân bệnh của anh. Nếu như anh buông bỏ, không nghĩ về khoản tiền 200 ngàn tệ này nữa, anh hãy tự tính xem Anh không chỉ bị người ta lừa 200 ngàn tệ, hơn nữa bản thân anh còn bị người ta lừa mất cả sức khỏe. Có phải vậy không? Sau đó anh tự tạo ra bệnh cho mình, vậy là được chẳng bằng mất. Nếu anh điều chỉnh tâm thái này lại thì sẽ không bị bệnh này nữa, hơn nữa trừ bỏ được từ gốc bệnh”. Cho nên khi điều chỉnh bệnh cho anh, tôi có kiến nghị về mặt này. Anh cũng rất hợp tác. Đồng thời tôi dạy anh tự mình day ấn những huyết này, cộng thêm ăn rau, dùng thực phẩm để chữa trị.

Cho nên, nhắc đến Đông y, quý vị đừng chỉ liên tưởng đến thuốc Bắc. Trên thực tế, rất nhiều bệnh không dùng thuốc Bắc cũng có thể trị khỏi. Như bệnh tim mạch thì thường ăn rau muống, rau cần. Những loại rau này có tính khai thông nên có thể khai 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, một tháng sau bệnh nhịp tim thất thường của anh khỏi hẳn. Và anh cũng nói rằng: “từ nay về sau tôi sẽ không để [chuyện đó] ở trong lòng nữa, cũng không nghĩ đến 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 cô Cận Nhã Giai đã chia sẻ với quý vị. “Thay đổi phong tục chẳng gì tốt hơn 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 nhỏ thấy chúng suốt ngày đều rất vui vẻ. Các nhà y học đã làm một thống kê: Trẻ con trước ba tuổi, bình quân mỗi ngày cười 170 lần, tim 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 phải như vậy. Sau khi nội tâm của bạn vui vẻ thì cơ thể sẽ thông suốt. ngược lại, khi cơ thể khỏe thì tâm thái cũng tốt. Cho nên nói, điều chỉnh tâm thái tốt thì bệnh của tim sẽ thuyên giảm. Đây là phương diện thứ ba, chính là phương diện lễ.

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 “lắng nghe ý kiến của người khác thì sẽ hiểu rõ”, là lắng nghe. Cho nên nói thật khai khiếu ở tai, điều này có đạo lý. Nếu một người thật khí đầy đủ thì tai của họ sẽ dễ lắng nghe lời khuyên bảo của người khác. Người thật khí đầy đủ cũng có trí tuệ. Đúng không? người có thể nghe lời khuyên bảo của người khác thì lỗ tai thông, thật khí đầy đủ. Thật khí đầy đủ thì họ tự nhiên có trí tuệ. Cho nên cổ nhân tổng kết những đạo lý này là hoàn toàn liên kết với đời sống sinh hoạt thường ngày 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? là do quan hệ quá độ khiến thận khí bị tổn thương.

Chúng ta đều biết thận chủ cốt sinh 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 chắc khỏe. Cốt tủy, tủy trong xương sống liên thông lên với đại não nên người này sẽ thông minh, sẽ có trí tuệ. Ngược lại, nếu người này thường xuyên tiết thận khí ra ngoài thì cốt tủy của họ sẽ khô héo. Cốt tủy khô héo thì tinh hoa trong não sẽ chảy ngược vào cốt tủy, nên não sẽ không sáng suốt, dẫn đến tình trạng cơ thể bị suy kiệt. Cho nên thận khí không đủ, đây là vấn đề căn bản nhất, tức là phần dư tinh hoa của lục phủ ngũ tạng 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 sau đó cất giữ, để đề phòng khi có nhu cầu, khi có bệnh thì điều động năng lượng này ra dùng. Nếu 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 từng chia sẻ với quý vị. Tôi có một anh bạn học một năm bị gãy xương bốn lần. Thực tế là do háo sắc, phóng túng 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, quan hệ giữa người với người, 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 giống như cái gì vậy? Nó giống như hệ thống phòng ngự của cơ thể chúng ta vậy, là đội 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, thậm chí cả trăm thứ bệnh cùng phát sinh, gây ra những loại bệnh như: Tiểu đường, tai biến, viêm cổ tử cung, ung thư tử cung. Đủ thứ bệnh tật cùng xuất hiện, trên thực tế đều có quan hệ rất lớn với thận khí. Đây là cách tổn thương thận trực tiếp nhất.

Vậy tâm thái và 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 tiếp nhận ý kiến của người khác. Ngược lại thận khí không đủ thì người này sẽ bồn chồn, không yên, sẽ tự cảm thấy bị áp lực rất lớn.

Trước đây tôi có điều trị cho một bệnh nhân, bệnh nhân này chính là điển hình của một người vì sợ mà tổn thương thân. Sợ hãi sẽ tổn thương thân khí. Sợ hãi dịch qua từ hiện đại là không có cảm giác an toàn. Năm 2002, khi tôi khám bệnh cho anh, anh đến tìm tôi khám bệnh mất ngủ 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 Đằng hoàn, cơ bản là để thử xem sao, nhưng không có tác dụng gì. năm 2002, tôi không chữa khỏi cho anh ấy. Lúc đó tôi cũng vừa mới ra trường chưa lâu.

Đến năm 2008, tôi gặp lại anh ấy. Anh kể chuyện cho tôi nghe, anh nói: “Bác sĩ Bành à! Anh biết không, bệnh của tôi khỏi rồi”. Tôi hỏi anh: “Bệnh của anh làm sao chữa 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 nói với anh rằng”. Bởi vì anh là một vị lãnh đạo cấp cục, là lãnh đạo cấp cục ở địa phương chúng tôi. Anh nói: “Lúc đó tôi nói với anh rằng cả ngày tôi bị buồn phiền, áp lực đè nén, thực tế là do trách nhiệm. Điều quan trọng nhất của tôi là vấn đề kinh tế, rất sợ hãi, nơm nớp lo sợ”.

Chúng ta đều biết áp lực lớn 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 một dạng áp lực lớn. Dạng thứ hai là người khác kỳ vọng ở 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 lớn thứ ba là gì vậy? Chính là sau khi bản thân 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 lớn. lúc đó anh nói với tôi bị áp lực lớn chính là phương diện thứ ba này. Sau khi tham ô một số tiền lớn thì anh suốt ngày nơm nớp lo sợ, đương nhiên mất ngủ rồi, dùng thuốc gì cũng không thể trị khỏi. Kết quả sau khi bị bắt vào tù, đến tuần thứ hai thì anh ngủ rất ngon. Tại sao vậy? Vì con người chỉ cần tâm thái tốt rồi thì cơ thể sẽ tự động hồi phục, hoàn toàn không cần điều chỉnh.

Chúng ta đều biết, trẻ nhỏ sau khi làm một việc sai trái, nếu chúng không nói với người lớn, bạn sẽ thấy đứa bé này có vẻ ấp úng không tự nhiên. Bạn liền gọi nó lại hỏi: “Nói đi! Hôm nay con đã làm sai việc gì?”. Nó sẽ ấp a ấp úng nói: “Hôm nay

con đã làm vỡ một cái ly, nhưng sau đó không nói cho ba biết”. Sau khi chúng nói chuyện này xong bạn dạy dỗ chúng một chút. Sau khi bước ra khỏi cửa, chúng liền 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 huống hồ là người lớn!

Thực tế nội tâm chúng ta một khi có chuyện khúc mắc, có chuyện trái với lương tâm thì bạn sẽ vô cùng dằn vặt, đặc biệt giống như chuyện phạm tội này. Điều đó sẽ làm tổn thương cơ thể rất lớn. Bệnh nhân này thực tế chính 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 bị phán xử ba năm tù rồi”. Tất cả những chuyện anh lo lắng trước đây đều xảy ra rồi. Sau khi xảy ra, thì cũng thành sự thực rồi, cái khí này đã lắng xuống. Khí lắng xuống thì thận khí đầy đủ, tự nhiên thủy hỏa điều hòa 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, Bỏ Tâm Âm, Thiên Ma Câu Đằng Âm để bổ thêm can khí. không cần như vậy, mà sau khi tâm của bạn chánh rồi thì khí sẽ chánh, khí chánh rồi thì bệnh liền khỏi, đơn giản vậy thôi. Đây là phương diện thứ tư.

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 đang kỳ thai nghén, thì sự phát triển đi lên hoặc đi xuống của tất cả vạn vật đều phải dựa vào cái gì? Đều dựa vào sự thành tín của con người. Chúng ta tạo sự nghiệp hay làm người mà “con người không có thành tín thì không thể đứng vững được”, nếu con người không có chữ tín thì họ sẽ không thể đứng vững được. Trạng thái của cơ thể cũng vậy. Nếu như một người rất thành tín, rất trung thực thì sau đó sức làm việc rất mạnh. Trong lòng không so đo tính toán thì tỷ vị của người này đặc biệt tốt. Ngược lại, người thường hay so đo tính toán thì hệ thống 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 mà tôi chưa sửa được. cho đến khi học văn hóa truyền thống đến năm thứ ba, tôi vẫn chưa sửa, cũng chính là năm trước. năm ấy tôi học tiến sĩ năm cuối, thầy hướng dẫn sắp xếp lượng

công việc cho tôi quá nhiều. Tất cả sư huynh, sư tỷ của tôi đều chưa học đa ngành để làm đề tài, còn tôi đã học đa ngành vẫn phải làm đề tài vi sinh vật. Ngoài ra, tôi còn phải đi các bệnh viện khác, đi làm những việc như nuôi cấy tế bào, nuôi cấy vi sinh vật, và còn phải mua đủ các thứ dụng cụ để nuôi cấy. Có thể nói tôi làm những việc từ công nhân cho đến kỹ sư, làm tất cả từ việc lớn đến việc nhỏ. Lúc đó, tôi rất oán hận. Tôi nói tại sao thầy hướng dẫn sắp xếp cho sư đệ, sư muội, sư huynh, sư tỷ khác tốt 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. mặt mày xanh xao vàng vọt, không có chút sức lực nào. 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 vị thầy. Thầy nói với tôi rằng: thầy nhắc tôi rằng: “Oán, hận, buồn, giận, phiền, thì oán trực tiếp tổn thương tỳ vị. Trạng thái của cậu hiện nay chính là oán khí quá nặng, Cậu quay lại nghiêm túc kiểm điểm mình xem”. Sau khi kiểm điểm lại mình tôi thấy quả thật đúng là như vậy. Thực tế, bạn không nên oán giận thầy hướng dẫn. Thầy hướng dẫn đặc biệt 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 xuất sắc. Tại sao như vậy? Vì đều là nhờ thầy hướng dẫn yêu cầu nghiêm khắc đối với tôi, nên mới được kết quả như vậy.

Lúc đó tôi ý thức được điểm này, nên hạ quyết tâm và nói rằng: “Tôi sẽ không bao giờ oán trách thầy nữa”. Thực tế, thầy rất quan tâm thương yêu tôi, và tôi bắt đầu có sức làm việc. Một người chỉ cần oán trách thì sẽ không có sức làm việc, sẽ không muốn làm việc. Sau khi nghĩ thấu đáo xong vấn đề này thì tôi rất muốn làm việc, Sau đó hoàn thành tốt công việc và đồng thời tỳ vị cũng khỏe hẳn. Những biểu hiện của đường tiêu hóa như tiêu chảy, phân lỏng và đầy hơi bụng cũng không còn nữa. Đây là sự thể hội của bản thân tôi. Tôi đang điều trị cho một bệnh nhân bị chứng uất ức, thực tế anh 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 xem việc này làm như vậy 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 dễ bị 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 thành công được, đúng không? Thực tế đây chính là nội tâm của chúng ta, lúc nào cũng phập phồng không yên, lộn xộn lung tung, một đống việc lớn.

Bệnh nhân bị chứng uất ức mà tôi đang điều trị đúng là có biểu hiện như vậy. anh ấy suốt ngày oán trách hết điều này đến điều khác. cô phiêu bị thua lỗ, sau đó tâm trạng xuống dốc cực độ. 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: chính là làm giảm bớt phiền não của họ. Cách làm giảm bớt phiền não như thế nào? Tức là bảo họ làm việc, để họ có sức làm việc. 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, thì họ sẽ không tức giận nữa, họ cũng không còn nghĩ ngợi nữa.

Tôi nói với bệnh nhân này: “Một ngày anh có thể đi bộ được bao nhiêu thì cứ đi bấy nhiêu, đi cho đến khi nào mình đi không nổi nữa thì thôi, đồng thời gánh nước giúp hàng xóm xung quanh. Hằng ngày cứ làm những việc này thì ổn thôi”. Anh bắt đầu làm. anh nói: Khi mới bắt đầu, mỗi ngày anh đi bộ 2 km, đi từ khu vực nhỏ chỗ chúng tôi đến một nơi khác tương đối xa và quay trở lại. Anh nói: “Đi hai cây số thì thấy rất mệt”. Tôi nói: “Khi nào anh có thể đi được hai mươi cây số thì bệnh của anh sẽ khỏi”. Anh liền bắt đầu kiên trì đi mỗi ngày. Đến sau này, anh đi mãi cho đến khi tất cả phiền não đều 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 khẩu vị sẽ tốt, ăn ngon miệng thì ngủ rất ngon. tức là ăn ngon ngủ khỏe thì họ sẽ hết bệnh. 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 làm được, chính là sức hành động. Rất nhiều người trong chúng ta khi làm việc thường nghĩ tới nghĩ lui, suy nghĩ quá nhiều vấn đề, rốt cuộc công việc cũng không làm mà còn khiến cho sức khỏe của mình bị hao tổn. Bản thân tôi chính là một ví dụ. Lúc đó luận văn chưa viết xong, thí nghiệm

cũng chưa làm, thân thể lại bị tỳ hư. Nếu không có vị 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 liên quan đến nội tâm của họ. Có khi chúng tôi điều trị bệnh, nếu chỉ chủ yếu thông qua dùng thuốc thì rất tốn công. Nếu bạn có thể 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 gọn 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, phương thức sống của chúng ta. Hiện nay phương Tây đưa ra một phương pháp gọi là 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 quản 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 mà bạn đã mắc phải. Cách chữa trị này vừa không tốn tiền cũng không dùng thuốc mà vẫn có thể đạt hiệu quả rất tốt.

Cổ nhân có câu: “*Người khéo hiểu đạo trời, ắt sẽ kiểm chứng được đạo trời trong con người*”, nghĩa là gì vậy? khéo hiểu đạo trời tức là chỉ đạo lý của quy luật tự nhiên trời đất, đạo lý được ứng nghiệm trên 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 được năm trạng thái tâm lý bình thường. Sau khi phục hồi thì trạng thái sinh lý cũng hồi phục bình thường [thân thể] cũng được khỏe mạnh. Bài chia sẻ của tôi hôm nay xin báo cáo với quý vị đến đây. Cảm ơn quý vị còn có một chút thời gian. Trong Đông y có một cuốn kinh điển rất quan trọng gọi là “Hoàng Đế Nội Kinh” Hình thức của Hoàng Đế Nội Kinh được tiến hành bởi hình thức vấn đáp. Trước đây trong nhiều lần báo cáo tôi thường áp dụng phương thức này. Vậy xin mời thầy Trần Đại Huệ 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 Huệ lên bục giảng ạ.

Thầy Trần Đại Huệ: Cổ nhân thường nói, bình thường các cụ già trong thôn chúng ta cũng thường nói rằng: “*Làm càn làm quấy thì trời sẽ báo ứng*”. Chúng ta nói câu

này với người khác, người ta sẽ nói bạn mê tín ông trời làm làm sao báo ứng được chứ? 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 luân hạ thu đông, thì sao bạn có thể nói bạn không phải là trời được chứ! Trong cơ thể bạn sao có thể không có quy luật tự nhiên được chứ? Cho nên nói, bạn làm càn làm quấy 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, như vừa rồi bác sĩ Bành nói dưỡng sinh. “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 mới 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? Nên tiêu diệt cái gì? Hóa giải cái gì? Trừ bỏ cái 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 nóng nảy?” Các bạn học sinh cũng rất xúc nảy. Nguyên nhân vì sao? Chúng ta đưa ra đáp án là hiện nay mỗi ngày bạn bị kích thích quá nhiều. Bị kích thích quá nhiều thì dục vọng của bạn sẽ bành trướng. Khi dục vọng bành trướng, thì bạn không thể tâm bình khí tịnh được, tất nhiên bạn sẽ xúc nảy. Chân tướng của nó là do mỗi ngày bạn đều bị kích thích.

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

Hỏi: Trước tiên chúng ta xin hỏi bác sĩ Bành: Người hiện đại mỗi ngày như vừa rồi chúng tôi đã nói, họ thường ở trong trạng thái xúc nảy, dục vọng bành trướng. Đặc biệt là về phương diện nam nữ, quan hệ tình dục nam nữ bừa bãi. Tôi làm phóng viên 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 tôi muốn 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. Sự ham muốn này từ xưa đến

nay đều cần phải tiết chế, phải có tiết độ, có chừng mực. Nếu như không có chừng mực thì việc ham muốn này sẽ giống như mãnh thú, nước lũ vậy, nó sẽ tổn hại đến sức khỏe cơ thể của chúng ta. Một người thường ham muốn tình dục, vậy tình dục là gì? Dùng ngôn ngữ thời xưa gọi là “tướng hỏa vọng động”, “tướng” là chữ tướng trong “tể tướng”, “hỏa” là chữ hỏa trong “thủy hỏa”. Tể tướng “hỏa” này vốn dĩ có vị trí của nó. Nhưng nó không ở đúng vị trí của nó mà nó vọng động. Khi vọng động thì sẽ xảy ra hiệu quả gì? Đông y gọi là “Ngũ nội phù đặng”, tức là khiến khí huyết của toàn thân bị loạn động, khiến cho âm tinh của cơ thể bị hao tán hết, kết quả gây ra những biểu hiện như thận âm không đủ, tinh hoa bị tiêu hao. 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 bệnh án của các y gia cổ đại và các bệnh án tôi đã gặp trên lâm sàng, còn có trong các bệnh án của các thầy thuốc Đông y nổi tiếng.

Hiện nay có rất nhiều người, đặc biệt là rất nhiều người trẻ tuổi suốt ngày uể oải rã rời, tinh thần suy sụp. Tại sao vậy? Vì 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 chánh mà dùng vào đường tà thì đường chánh sẽ không còn nữa, cho nên khiến tinh hoa bị mất hết, dẫn đến hàng loạt vấn đề. Vì một khi tâm bất chánh thì 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 các trang web khiêu dâm, thủ dâm sẽ khiến tinh hoa của cơ thể tiêu hao quá sớm, dẫn đến lão hóa sớm. Quan hệ quá độ sẽ dẫn đến hàng loạt các loại bệnh như tiểu đường, tai biến, còn người nữ sẽ gây nên những bệnh như u xơ tử cung, viêm cổ tử cung, ung thư tử cung. Các bệnh tương tự như những bệnh phụ khoa này 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 vậy dẫn đến kết cục cuối cùng là những loại bệnh này rất phiền phức. Đại hội lần này, khi quý vị ra về sẽ được phát tặng một cái đĩa mà tôi giảng lần trước, trong đĩa đó tôi giảng rất rõ ràng tỉ mỉ. hy vọng các thầy cô giáo chỉ giáo thêm. 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 tình nhân. Sau đó chúng ta xem phim phiên dịch mới biết có khái niệm tình nhân. Hiện nay chúng ta thực hiện điều tra xã hội thì thấy có rất nhiều người trẻ tuổi, học sinh trung học, sinh viên đại học, một người có bốn – năm người bạn tình là chuyện phổ biến. [Đối với] người làm ông chủ, người có tiền hiện nay, thì 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 đều theo khái niệm của Tây phương, theo giá trị quan Tây phương, có nhiều bạn tình là chuyện rất bình thường. Bạn không có bạn tình, thì bạn là người không bình thường. Vấn đề tiếp theo là gì? Cổ nhân trong Đông y đã nói rõ về quy luật này cho chúng ta như thế nào? Tức là hành vi của nam nữ có cần tiết độ 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 bừa bãi, không được hỗn loạn. Đặc biệt đối với người nữ mà nói, một khi quan hệ nam nữ bừa bãi thì họ sẽ bị tổn thương vô cùng lớn. Cổ nhân dùng một câu nói 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 khiến cơ thể của họ sinh ra một loại độc tố. Loại độc tố này sẽ dẫn đến một loại bệnh, cổ đại gọi là Sản Hội 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 bừa bãi.

Điều thứ hai là đời sống của vợ chồng bình thường 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 quan hệ 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, thậm chí là tổng kho dự trữ năng lượng, cũng là tổng hậu cần của đội quân phòng ngự. Nếu như thường xuyên xuất tinh ra ngoài thì con người sẽ bị đủ các thứ

bệnh tật, bao gồm giảm sức đề kháng, đủ các loại tạp bệnh nội khoa còn rất nhiều bệnh nan y cũng từ đó mà ra, cái này chính là thước đo mà cổ nhân 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 tổ tiên chúng ta đã dạy. cũng là giá trị quan phương Tây. họ cho là như thế nào? Nhất định phải có tác phong của một bậc nam tử hán. 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 [quan hệ] 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 trọng tâm 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 là cơ thể đang tự bảo vệ. Điều này nói lên điều gì? Là cơ thể nhắc nhở bạn: “Tinh hoa của tôi hiện nay sắp hết rồi, xin anh không nên lạm dụng nữa” ý của nó là như vậy. Rất nhiều người hiểu lầm 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 tật.

Bệnh tiểu đường, trong bài giảng ở Thanh Đảo lần trước, tôi có nêu ra một bệnh án. Bệnh nhân đó bị tiểu đường, liệt dương, nhưng anh lại uống thuốc tráng dương. Kết cục cuối cùng là gì? là cắt chân. Trong buổi chia sẻ đó, tôi đã nói với mọi người rất tỉ mỉ, hôm nay không triển khai nữa. Nghĩa là gì vậy? Là cơ thể người 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, nhưng lỗ chân lông không co lại mà giãn ra. Bạn thấy điều này có bình thường không? Chắc chắn là không bình thường. Đây là đáp án thứ nhất.

Điều thứ hai là, rất nhiều người cảm thấy việc quan hệ làm giảm bớt áp lực. Thậm chí trong rất nhiều sách giáo khoa cũng viết như vậy, đặc biệt là trong sách

giáo dục sức khỏe cho 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 nói tổn thương tinh giúp giảm bớt áp lực? Vì lúc đó ngũ tạng của con người đều bùng cháy, họ muốn thông qua cách thức nào đó để trút bớt. Người nam thì thông qua việc thủ dâm để phóng tinh dịch ra ngoài, người nữ cũng vậy, nam nữ đều như vậy, đều có ham muốn tình dục, đều thông qua thủ dâm đến cuối cùng biến tinh hoa của cơ thể thành cái gì vậy? Là biến thành chất dịch chảy ra ngoài, như vậy thì tinh hoa sẽ bị mất đi. Sau khi tinh hoa bị mất đi, biểu hiện đầu tiên của con người là đầu óc có cảm giác trống rỗng. Bỗng chốc đầu óc trống rỗng sự hưng phấn kia biến mất, thậm chí còn có trạng thái hồi hận và chán chường. 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, 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 làm việc bị giảm sút, cơ thể sẽ không tốt. Thường xuyên mất năng lượng, cơ thể sẽ không còn dương khí nữa. 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 một đặc điểm là phóng túng tình dục. 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, hàm lượng có thể cũng gần bằng 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 rất hay. Cảm ơn quý vị. Có một số sách viết như thế này: Tinh dịch chẳng qua được cấu thành từ protein, axit ribonucleic, carbohydrate và một số nước. Người nữ cũng vậy, chất dịch chảy ra cũng đều là những chất giống như vậy. Cho nên thủ dâm và việc quan hệ sẽ khiến tinh hoa bị tổn thất, nhưng không có bất kỳ tổn thương nào đối với cơ thể. Thông qua việc uống sữa và ăn trứng thì 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 xem nhẹ 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 phân tích phần vật chất mà chưa phân tích phần năng lượng và thông tin. Sau khi nam nữ quan hệ xong thì tinh trùng và trứng kết hợp lại có thể tạo thành một mạng sống mới, có thể tạo nên một con người hoàn hảo. Trong đây chứa lượng thông tin rất phong phú, lượng thông tin vô cùng lớn và năng lượng rất cô đặc. Khi nam nữ quan hệ xuất ra tinh, trong tinh này chứa năng lượng và thông tin vô cùng đầy đủ, hoàn toàn không đơn giản chỉ là những vật chất đó.

Cho nên tôi thường nêu ra một ví dụ cho mọi người, là gì vậy? Là chiếc hộp cơm dùng một lần, sau khi bạn đập vụn nó ra, bạn phân tích thành phần hóa học của nó, bạn phát hiện thành phần hóa học của chiếc hộp cơm dùng một lần giống như thành phần hóa học của một cái đĩa phim sau khi bị đập nát. Bạn có thể nói giá trị của chiếc hộp cơm dùng một lần bằng với giá trị của một cái đĩa phim không? Chắc chắn không thể. Số tinh mà người nam và người nữ tiêu hao, số tinh này tương đương với một cái đĩa phim. Sau khi đập nát, những vật chất của nó sẽ tương đương với số vật chất trong chiếc hộp cơm dùng một lần. Bạn có thể nói hai điều này có thể bằng nhau được không? Rõ ràng là không bằng. Cho nên sữa và trứng không thể tạo thành mạng sống được. Đây là đạo lý rất hiển nhiên. Trong vấn đề này, có một số tài liệu cần phải đem ra thảo luận thêm, cách nói đó cần phải đem ra thảo luận thêm.

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. Trong những bài văn của tôi đều đã viết rất rõ ràng, trong đó điều quan trọng nhất là gì? 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, tôi xin nói lại một lần để 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 bạn đã từng ăn xương [thì biết], tủy xương trong xương sống heo trong đó chứa toàn bộ là tinh hoa. Số vật chất tinh hoa này nếu dùng nhãn quan của Tây y để nhìn thì những thứ này đều 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 chính là dầu bôi trơn. Nếu như thường xuyên xuất 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 trí óc giảm sút trước tiên, thứ hai là sắc mặt bắt đầu xấu dần, giống như người già vậy, cho nên tốc độ lão hóa rất nhanh.

Tôi có một bệnh án là một thanh niên 19 tuổi. Cậu bắt đầu thủ dâm từ năm 11 tuổi đến năm 19 tuổi. Kết quả cậu như một ông cụ non suy sụp vậy. Tại sao vậy? Vì tinh hoa hoàn toàn mất hết, cuối cùng 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 thế giới động vật, côn trùng giao phối một lần rồi chết. Tại sao vậy? Vì côn trùng đã mất hết năng lượng rồi. Chó trong thế giới động vật, chó nghiệp vụ. Trước đây tôi có quen một người bạn [anh nói], khi chó giao phối, chó nghiệp vụ sau khi giao phối xong một lần thì khứu giác giảm đi một nửa, sau ba lần giao phối thì trực tiếp đào thải, hoàn toàn không thể phá án được nữa. Đây đều là biểu hiện của mất năng lượng, đúng không?

Trong loài người, phàm là những dân tộc 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 Ashkenazi. Người Do Thái Ashkenazi cầm quan hệ tình dục nam nữ rất nghiêm khắc, phương Tây gọi là bạn đời phải trinh khiết, họ 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 Hoa. Vì Tổ tiên đã dạy chúng ta rằng: “Vạn ác dâm đứng đầu”, cho nên những lời giáo huấn từ xưa đến nay dạy chúng ta, như Khổng Lão Phu Tử nói: “Khi còn thiếu niên, khí huyết chưa ổn định, nên cấm sắc dục”. Đây là lời của cổ Thánh, tiên Hiền truyền lại. Người Hoa về phương diện này, trước đây cũng vô cùng 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 lại thấy các nhà khoa học, trong tổ chức NASA của 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 còn có 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. 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 chết đều là bệnh tim đột phát khi uống thuốc tráng dương rồi quan hệ tình dục. Những điều này tại sao không nói đến? chỉ nhìn những giá trị quan và văn hóa tình dục này của phương Tây đã gây độc hại cho dân tộc chúng ta. Hiện nay chúng ta mở vi tính ra, những trang mạng nổi tiếng trong nước, nhấn ba lần là có thể nhìn thấy những thông tin tình dục mờ ám này. Điều này độc hại vô cùng lớn đối với thanh thiếu niên của chúng ta. Vì có rất nhiều bậc phụ huynh đang ngồi đây. xin quý vị nhất định phải chú ý quản lý tốt con em mình, đừng để chúng bị ô nhiễm bởi 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 chính 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 trống rỗng vậy? Là do lúc quan hệ nam nữ, bất kể là nam hay nữ, toàn bộ đều bị tiết ra, bài xuất ra ngoài. Cũng tức là nói mỗi khi quan hệ tình dục, dịch mà cơ thể tiết ra chính là dịch não tủy của bạn.

Cho nên hiện nay, như vừa rồi chúng ta đã nghe báo cáo, hai ngày nay nếu có ai muốn đi xem ca nhạc hay 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. Phóng túng tình dục, giá trị quan của xã hội hiện nay bảo chúng ta nhất định phải tiêu dùng điên cuồng, kích thích dục vọng của bạn nhất định phải tiêu tiền. nhưng những việc này như bác sĩ Bành 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, nhưng 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 tiếp theo là: tình dục bừa bãi rốt cuộc gây ra cho con người những chứng bệnh nào? Lần trước ở Thanh Đảo có người sau khi nghe rồi thì thực sự rất sợ hãi vì có thể bị 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 thường viết những đề tài này, vì tôi phát hiện thấy vấn đề này rất nghiêm trọng. Tôi đã viết bài văn gần 40 ngàn chữ. Tình dục bừa bãi khiến cho cơ thể từ trên xuống dưới tổng cộng có hơn 20 chỗ bị tổn thương. Phía trên 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 đính chính với quý vị một quan niệm. Rất nhiều người cho rằng, ham muốn tình dục của tôi rất mạnh mẽ có phải chứng tỏ sức khỏe [của tôi] rất tốt không? không phải, mà hoàn toàn ngược lại. Tại sao vậy? Vì khi một ngọn đèn dầu sắp tắt thì ngọn lửa của nó sẽ rất mạnh. Cảm ơn mọi người. 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 công tử nhà giàu, rất háo sắc, tình dục bừa bãi, thường đòi bạn gái. Bản thân anh thường tự khoe là cơ thể mình khỏe mạnh, ham muốn tình dục mạnh mẽ. Lúc đó tôi đã khuyên anh nhưng anh không nghe, một năm sau anh đã xuất hiện bốn hiện tượng. Thứ nhất là toàn bộ tóc bị rụng hết. 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, xương giòn dễ bị xóp xương. đây là điều thứ hai Thứ ba là bị bệnh thận.

Bệnh thận là gì vậy? Chúng ta đều biết Viên Thế Khải tại sao chết vậy? Do suy thận mãn tính. Viên Thế Khải có tổng cộng mười người vợ, mỗi ngày sinh hoạt vô độ, hơn 50 tuổi bị chết do suy thận mãn tính.

Bạn học của tôi lúc đó mới 30 tuổi, bằng tuổi tôi, mới 30 tuổi kết quả anh bị bệnh thận thời kỳ đầu. Điều sau cùng là sự nghiệp của anh thất bại thảm hại. Căn bản là anh không còn bất kỳ chút tinh lực nào để xử lý tất cả công việc, toàn bộ tinh hoa bị rút hết, trở thành người tàn phế.

Trên thực tế có một quốc gia khác ở Châu Á chúng ta có rất nhiều loại người tàn phế này. Từ những thập niên 30 – 40 quốc gia này bắt đầu du nhập văn hóa giải

phóng tính dục và khiêu dâm của phương Tây. Sau khi du nhập thì quốc gia này xuất hiện một hiện tượng gọi là “*án giả đô thị*”, “*án sĩ đô thị*”, cũng gọi là “người con trai ru rú trong nhà”. Tức là thanh thiếu niên ở quốc gia này suốt ngày ở trong nhà, không làm việc gì, cũng không đi làm, cũng không đi học, cũng không giao tiếp với ai, chẳng làm việc gì cả. ăn bám, suốt ngày áo mặc tận nơi, cơm dâng tận miệng. Bảo họ hồi phục để làm việc rất khó. 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 hoàn toàn xuất hiện. Hiện tượng này ở thành phố lớn và Duyên Hải Đông Nam của Trung Quốc 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 rất nhiều bác sĩ tâm lý mà không hiệu quả. Nhưng thông qua tu hành đức hạnh, cơ thể họ đã được điều chỉnh lại. Cho nên nói: “*Đức là cái gốc của y học*”, đức cũng là cái gốc của dưỡng sinh. Chúng ta biết cảnh giới cao nhất của dưỡng sinh, trong Hoàng Đế Nội Kinh gọi là: “*Điềm đạm thanh tịnh, sẽ sanh ra chân khí, thần khí tinh khí bảo giữ được thì bách bệnh chẳng sanh*”. Tưởng tượng một người trong lòng suốt ngày chứa đầy oán, hận, buồn, giận, phiền, toàn là những thứ lung tung này thì làm sao họ điềm đạm thanh tịnh được chứ! Cơ thể sẽ không tốt, các thứ bệnh tật sẽ phát sinh.

Cho nên dưỡng sinh không chỉ là bạn ở đó tĩnh tọa luyện công, ăn chút gì bỏ dưỡng, suốt ngày uống thuốc bồi bổ. Xin thưa với quý vị, những thứ này là rất thứ yếu. Chúng ta nhìn ra xã hội sẽ thấy có một hiện tượng: Những người nhặt ve chai, họ hằng ngày ăn rác, ăn những thứ mà người khác ăn thừa bỏ lại 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 nhưng lại rất dễ bị cảm sốt, phải thường đến bệnh viện truyền nước? Tại sao vậy? Nói trắng ra, thực tế là do tâm thái. Khi tâm thái tốt đức hạnh đầy đủ thì tâm thái mới tốt được, 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 là những thanh thiếu niên 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 mà các thầy cô, phụ huynh và những bạn có bệnh đang ngồi đây tương đối quan tâm, 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, hạnh đào nhân, hạt thông, 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 mà hôm qua giám đốc Lý đã làm mẫu cho chúng ta thấy rồi, gọi 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 làm mẫu cho quý vị thấy lần nữa. Trước tiên là chấp hai tay, sau đó từ cột sống cổ, đến cột sống ngực, đến cột sống thắt lưng, lần lượt uốn cong từng đoạn cột sống này. Tại sao phải uốn cong cột sống vậy? Vì cột sống thực tế là mạch đóc. 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. Là như vậy, cúi đến khi không thể cúi được nữa thì hai tay bắt đầu chống xuống đất, sau đó quý xuống, rồi sau đó đứng lên. Khi đứng lên, thì thắt lưng thẳng trước, sau đó thẳng cột sống ngực lên, rồi 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 lạy tức 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 vận động điều chỉnh cột sống cho mình.

Một điều khác nữa là người chúng ta cả ngày tạng phủ không vận động được. Chúng ta chỉ có thể vận động cơ bắp, nên tạng phủ rất khó vận động. Tại sao vậy? Vì tạng phủ luôn nằm yên trong khoang bụng. Nó luôn ở trạng thái ổn định, nên khó hoạt động. Chúng ta thông qua cách vận động này vì tạng phủ đều nối liền 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 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 khởi được tâm cung kính thì sức khỏe hồi phục rất nhanh. Đây là mặt thứ hai.

Phương diện thứ ba là điều chỉnh từ tâm thái. Điều chỉnh từ tâm thái như thế nào? Trên thực tế, cổ nhân cũng đã gợi ý cho chúng ta rất hay. Họ nói: “*Vạn ác dâm đưng đầu*” câu phía sau là: “*Trăm thiện hiếu trước tiên*” nghĩa là gì? Điều trị bệnh do dâm, tà dâm gây nên, thì phương pháp tốt nhất là hiếu đạo.

Tôi có một sư huynh, năm đó anh cũng tà dâm khiến cơ thể bị tổn thương rất nghiêm trọng. Lúc đó mỗi ngày anh dùng một cuộn giấy vệ sinh để hỉ mũi, do phé hàn đến cực điểm vì dương khí không đủ. quý vị đều biết “*kim thủy tương sinh*”, ai học Đông y cũng đều biết. Kim là phé, thủy là chỉ thận. Kim thủy có quan hệ tương sinh. Một khi dương khí của thận không đủ sẽ khiến phé dương bị thiếu, phé 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 không uống một viên thuốc nào để xem có chữa khỏi được không.

Mỗi ngày anh luyện tập bài này với cha mẹ, bài công pháp như tôi vừa nói, đây là biểu hiện thứ nhất. Biểu hiện thứ hai là đối xử với cha mẹ rất tốt, thậm chí mở rộng tâm lượng này hơn nữa anh cũng rất cung kính, hiếu thuận đối với các ông bà trong viện dưỡng lão. Hơn nữa bản thân anh cũng học y, nên thường đi khám từ thiện, đến xoa bóp châm cứu cho mọi người. Kết quả sau một năm, anh không hề uống một viên 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 một chiếc quần mùa thu, một chiếc quần mỏng là có thể qua được mùa đông, chỉ mang giày mà không cần đi tất, toàn bộ dương khí hoàn toàn đầy đủ.

Chúng ta đều biết trẻ con có dương khí đầy đủ nhất. Tại sao vậy? Tiêu chí nào vậy? Là lòng bàn chân trẻ rất đỏ, biểu hiện dương khí của chúng rất đầy đủ. Hơn nữa, chúng ta nhìn thấy trẻ con nằm trên giường, chân chúng lúc nào cũng giẫm đạp.

Tại sao vậy? Là biểu hiện của dương khí đầy đủ. 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 của tôi chỉ trong thời gian một năm là thận khí của anh được 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 thiện hiếu trước tiên*”, 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 quan hệ tình dục bừa bãi sẽ làm tổn hại đối với con người thời đại chúng ta. Bài học 2 giờ đồng hồ được cô đọng lại thành 20 phút. Sau khi buổi diễn đàn này kết thúc quý vị sẽ nhận được một món quà do diễn đàn biếu tặng. Trong túi quà tặng này có đĩa nội dung bài giảng của bác sĩ Bành trong buổi diễn đàn ở Thanh Đảo. Cho nên, sau khi quý vị trở về có thể cố gắng học tập. Xin cảm ơn mọi người!