

# Khả Năng Chữa Bệnh Tự Nhiên

*Nguyễn Đức Chí*

## Lời cảm tạ:

*Người viết rất cảm kích sự giúp đỡ của bạn Nguyễn hữu Kính đã đọc và đề nghị những ý kiến thích hợp để bài viết được hoàn chỉnh hơn.*

Tôi nhớ lại thời còn đang học tiểu học trường làng, mỗi lần bị cảm bệnh tôi nghỉ ở nhà và bà tôi không cho ăn cơm, chỉ được ăn cháo loãng hay húp nước cháo thôi. Sau vài ba ngày không ăn cơm tôi khỏi bệnh và đi học lại. Hồi đó ở làng làm gì có bác sĩ và thuốc tây. Nếu sau ba bốn ngày bệnh không thuyên giảm, bà tôi đưa tôi đến gặp ông lang trong làng xin bắt mạch và cho mấy thang thuốc bắc về sắc uống. Còn những người làm công trong nhà dù cho bệnh có nặng nhưng làm gì có tiền uống thuốc, chỉ có một cách duy nhất là nằm một chỗ có khi cả tuần hay hơn nữa, uống nước cháo và có khi chỉ uống nước lã thôi. Thế mà kỳ diệu thay, không thuốc thang gì họ cũng hết bệnh.

Ngày nay có những người bị bệnh nặng uống thuốc này, thuốc kia cũng không khỏi. Họ được mách bảo đi đến những nơi linh thiêng cầu nguyện xin ơn trên, thánh thần ban phép lành chữa trị bệnh nan y cho họ. Hàng năm đã có hàng triệu người hành hương hay đến thăm viếng thành phố Lourdes nước Pháp, trong số đó có nhiều người đến để cầu nguyện và uống nước thánh từ các giếng suối linh thiêng xin cho khỏi bệnh. Những người khác lại đặt niềm tin vào chư Phật và đã niệm Phật cầu xin được độ cho hết bệnh. Nhờ vậy số người có lòng thành và niềm tin mãnh liệt đã được chữa khỏi bệnh rất là đông đảo.

Không giải nghĩa được tại sao lại hết bệnh chúng ta cho đó là một phép lạ. Các khoa học gia và bác sĩ thuộc Viện Y Tế Quốc Gia Hoa Kỳ viết tắt là NIH (National Institute of Health USA) đã đề nghị là mỗi con người đều có Khả Năng Chữa Bệnh Tự Nhiên. Khả năng đó nằm trong một cái Hộp Đen (Black Box) ở trong mỗi người. Nếu có cách nào mở được cái hộp đó thì Khả Năng Chữa Bệnh Tự Nhiên thoát ra khỏi hộp để chữa trị cho bệnh nhân.

Hộp Đen hay Black Box là thuật ngữ được dùng trong khoa học, kỹ thuật để gọi chung những dụng cụ, cơ cấu, hệ thống hay vật thể một khi ta không biết cái gì đã xảy ra hay biến hóa trong hộp, nhưng chỉ biết những gì đi vào và đi ra khỏi hộp.



Mục đích ưu tiên của NIH là nghiên cứu cao cấp trong lãnh vực tương giao giữa tâm và thân, tập luyện và rèn luyện. Dưới đây là hai đoạn được trích ra từ NIH website.

The National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM) of NIH was changed to the National Center for Complementary and Integrated Health in 2014. (Its) Strategic Objective 1 (was) Advance Research on Mind and Body Interventions, Practices, and Disciplines.

Trong trường hợp bệnh tình của cá nhân tôi, không biết có phải do tập luyện và dinh dưỡng cũng như thân nhiên với bệnh tật, tôi có cơ duyên mở được cái Hộp Đen trong người bằng cách này hay cách kia để ít nhất bệnh của tôi đã được kiềm chế không phát triển có thể nguy hại đến tính mạng.

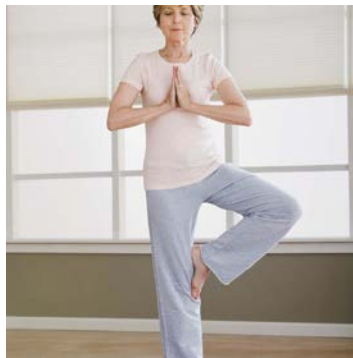
Sau đây tôi xin trình bày những diễn tiến về tập luyện của tôi vì chắc chắn những yếu tố này đã góp phần vào việc mở cái Hộp Đen trong người tôi.

Năm 1957, mới 16 tuổi tôi đã mua một cuốn sách Anh ngữ dạy tập Hatha Yoga và theo đó tôi tự tập. Sang đến giai đoạn trầm tư (contemplation) rồi thiền (meditation) thì tôi đành chịu vì cần có thầy hướng dẫn và thời đó



kiếm không ra thầy nên tôi đành chuyên tâm tập Hatha Yoga cho đến năm 1963.

Năm 1963 tốt nghiệp Kỹ sư Công chánh tôi xin ở lại trường làm giảng viên hướng dẫn sinh viên đàn em thực tập thử nghiệm địa cơ và vật liệu, hay đo đạc địa hình. Năm đó tôi được một người bà con nói cho biết về phép “Nhịn ăn vào thát”. Tôi yêu cầu ông ta đưa sang Bình Tây xin thụ giáo với sư phụ của ông được gọi là Thầy Thát Sơn, hàng năm đôi ba lần từ trên núi xuống Bình Tây truyền dạy phép tịch cốc. Sau đó tôi đã nhịn ăn một tuần chỉ uống nước chanh đường khoảng hơn hai lít mỗi ngày. Trong thời gian nhịn ăn tôi vẫn hoạt động công việc hàng ngày theo thường lệ, thí dụ như đến trường hướng dẫn sinh viên đo đạc điền địa dưới nắng mặt trời nóng nực. Tôi chỉ nhịn ăn



có một lần đó cho mãi đến năm 2012 mới nhịn lại nhưng không uống nước chanh đường mà chỉ uống nước đun sôi để nguội.

Năm 1973 tôi theo ông Tám Lương sĩ Hằng



học Vô vi cho đến tháng 4 năm 1975.

Về dinh dưỡng

năm 1967 tôi bắt đầu ăn gạo lúc muối mè theo phương pháp Oshawa nhưng mỗi tuần cũng phá giới một hai lần cho đến năm 1977 vượt biên và được vào Pháp.

Từ năm 1975 tôi không tập luyện gì cả, hơn nữa từ ngày sang tới Mỹ năm 1978 tôi bắt đầu ăn nhậu quá đáng và chỉ thay đổi cách ăn uống điều độ hơn sau khi phát hiện tiểu đường năm 1994.

Năm 1988 tôi bị đau tay dơ lên quá vai không được, mỗi lần mặc áo rất là khó khăn. Một người bà con khuyên vận động quay và lắc hai cánh tay cho đỡ đau. Tình trạng này kéo dài

gần hai năm thì may quá em tôi từ Hà nội gửi sang cho tôi một bản sao Đạt ma Dịch Cân Kinh. Trên trang đầu của bản này có một dòng chữ viết tay “Kính tặng ông bà Hoàng minh Giám”. Bản Đạt ma Dịch Cân Kinh đã được lương y Trần văn Bình sưu tầm. Tôi vẩy tay theo đúng chỉ dẫn trong Dịch cân Kinh và ba tuần

sau hai cánh tay hoàn toàn hết đau. Tôi

viết bài “Chữa bệnh bằng phương pháp tập Dịch cân Kinh và

Thở Khí Công” đăng trên Lá thư Ái hữu Công



chánh số 94 trang 86; phần dưới bài viết có kèm theo bài Đạt ma Dịch cân Kinh.

Trong bài viết tôi có đề nghị phép thở khí công khá rắc rối và kết quả chưa chắc hiệu quả hơn những đề nghị sau đây: trong khi tập ta nên để ý nghĩ đến hoặc đan điền, hoặc lỗ mũi, hay không nghĩ gì cả và chỉ tập trung vào việc đếm như được mô tả trong bài Đạt ma Dịch Cân Kinh. Người tập có thể thử phương pháp tập trung ý nghĩ theo một trong ba cách vừa được trình bày để xem phương pháp nào thích hợp nhất với mình.

Tôi vẩy tay hàng ngày theo Dịch cân Kinh cho đến khi có cơ hội tìm hiểu và thử các phép tập luyện khác, bắt đầu là Suối nguồn tuổi trẻ (Fountain of Youth) mất nhiều thì giờ hơn vẩy tay. Nhưng rồi sau hơn một năm, một đêm đang ngủ giật mình tỉnh dậy cảm thấy đau buốt ở ngực, tôi phải ngưng tập phương pháp này và ghi tên học Tài chi khá công phu và mất thì giờ. Được gần hai năm thấy mình khó có thể dẫn khí theo ý muốn tôi bỏ Tài Chi và theo Pháp luân Công (Falun Gong), nhưng gần được hai năm thì ban đêm đang ngủ lại bị tức ngực rất đau. Thế là tôi phải chia tay với Pháp luân công, và sau đó được một anh bạn ở Đức sang Mỹ chơi năm 2004, truyền dạy phép Thở Khí Công dẫn khí qua mười hai kinh mạch. Tập được bốn năm thì một ngày kia tôi không dẫn được khí trong kinh mạch nữa. Khí đang chạy đột nhiên tung toé ra làm mình không theo dõi được, giống như một giòng sông bị vỡ đê vậy.

Thế là tôi phải ngưng phép Thở Khí Công vì nếu tiếp tục có thể bị tẩu hỏa nhập ma. Trong thời gian tập luyện các phương pháp trên tôi phải bỏ tập Dịch Cân Kinh vì khi đó tôi còn đang đi làm, sở cách xa nhà 30 dặm nên di chuyển mất khá nhiều thì giờ.



Cuối cùng tôi lại trở về với Dịch Cân kinh. Phương pháp này rất thích hợp cho người lớn tuổi. Ông bác của bà xã tôi bắt đầu tập khi đã 85 tuổi và tiếp tục cho tới 99 tuổi. Ông cụ thọ đến 101 tuổi .

Sau đây là tình trạng và diễn tiến các bệnh của tôi kèm theo thử nghiệm.

Nguyên là tháng 7 năm 2008 tôi bị đau tim (heart attack) và phải đặt một stent trong mạch máu tim. Tôi đã viết bài “Tôi bị thông tim” đăng trên Lá thư Ái hữu Công Chánh số 94, trang 76. Sau khi đặt stent khoảng hai tháng tôi bỏ không uống tất cả sáu thứ thuốc khác nhau bác sĩ đã cho toa mà chỉ uống hai thứ thuốc trị huyết áp và tiểu đường.

Đến tháng 1 năm 2009 tôi bị tức ngực và xin vào University of Maryland Medical Center, Baltimore để các bác sĩ chẩn đoán bệnh. Theo như hồ sơ bệnh tình của tôi, họ cho làm nhiều thử nghiệm về tim nhưng thấy tim không sao cả. Cuối cùng họ chụp phổi và phát

hiện một bướu 1.4 cm, sau đó kết quả thử CT Scan và Pet Scan nghi là ung thư phổi vì bướu ở chỗ hiểm không thể lấy sinh thiết để thử nghiệm. Nhà thương Đại học Johns Hopkins nổi tiếng về chữa trị ung thư cho nên tôi bỏ Nhà thương Đại học Maryland sang Johns Hopkins xin điều trị. Bác sĩ Johns Hopkins định ngày mổ phổi cho tôi. Trong khi chờ đợi đến ngày mổ tôi uống nha đam (aloe vera) và thuốc bắc Tứ quân tử Thang và Lục vị địa hoàng Thang do Ái Hữu Phạm nguyên Hanh cho toa. Còn một tuần đến ngày mổ tôi đi thử lại Pet Scan và kết quả thử nghiệm cho thấy tế bào ung thư không hoạt động nữa nhưng bướu thì vẫn còn đó. Tôi quyết định không mổ nữa và gọi nhà thương xin hủy bỏ.

Từ ngày đó coi như hết ung thư phổi; tháng 1 năm 2014 tôi thử CT Scan thêm một lần nữa và bác sĩ phổi cho biết là bướu đã thành sẹo. Tôi đã uống thuốc bắc như đề cập ở trên, nhưng xin lưu ý là uống thuốc bắc bây giờ rất có hại vì được bảo quản bằng quá nhiều sulfur dioxide (SO<sub>2</sub>) có nguy cơ gây ung thư. Trên mỗi bao đựng thuốc bắc đều có ghi tên thuốc và ba chữ “sulfur dioxide added”. Tôi phải nói thêm là mỗi người bao dung được một lượng sulfur dioxide khác nhau. Riêng cá nhân tôi vì muốn tăng cường miễn nhiễm trong thời gian bị nghi ung thư phổi tôi uống thuốc bắc cho nên kết quả thử máu tháng 5 năm 2009 cho thấy ALT đã tăng lên 305, và AST lên 325, vượt quá giới hạn 48, khi ngưng uống thuốc bắc thì ALT và AST xuống ngay.

Tháng 3 năm 2012 thử MRI gan phát hiện có hai bướu 2.3 cm và 1.1 cm, bác sĩ khuyên là ba tháng sau đi khám lại. Có thể là do hiệu ứng phụ của thuốc bắc nên hai cục bướu xuất hiện trong gan. Không biết tại sao tôi có thể quên hẳn việc theo dõi hai bướu này cho đến tháng 3 năm 2014 mới đi thử lại MRI gan, và kết quả là

bướu 2.3 cm không thay đổi còn bướu 1.1 cm đã biến mất.

Về dinh dưỡng thì tôi bắt đầu ăn chay nửa vời từ năm 2002, nghĩa là không ăn các loại thịt, kiêng thực phẩm và đồ uống có đường, nhưng ăn tôm cá và đồ biển cũng như ăn mọi loại trái cây, thỉnh thoảng có uống bia và rượu vang cho đến tháng 6 năm 2013; từ tháng 7 năm 2013 cho đến tháng 1 năm 2014 tôi đã phá giới ăn đủ mọi thứ trừ thịt bò và thực phẩm chứa đường, lại còn uống nhiều rượu vang và bia; nhưng sau khi có kết quả thử nghiệm tháng 1 năm 2014 tôi vội thay đổi dinh dưỡng hoàn toàn kiêng thịt cá, thực phẩm và đồ uống có đường cũng như rượu cho đến nay.

Về tập luyện tôi tập dịch cân kinh mỗi ngày từ năm 2010 đến nay, đi bộ 3.8 dặm một lần mỗi ngày, mất 1 giờ 15 phút từ năm 2008. Thiền mỗi ngày ít nhất một giờ từ năm 2010. Năm 2012 nhịn ăn hai lần, một lần 7 ngày, một lần 10 ngày; năm 2013 một lần 7 ngày, một lần 14 ngày; năm 2014 một lần 28 ngày; năm nay 2015 đã nhịn ăn một lần 7 ngày. Trong thời gian nhịn ăn chỉ uống nước đun sôi để nguội và không uống thuốc kê cả hai loại thuốc hàng ngày của tôi là huyết áp cao và tiểu đường. Vẫn sinh hoạt hàng ngày như thường lệ, tập Dịch Cân Kinh, đi bộ, thiền, chở vợ đi chợ, dự các buổi họp mặt hay đám cưới nhưng ngồi đó nhìn thiên hạ ăn uống uống, ngoài ra còn cắt cỏ, thay nhớt xe, thắng xe,...

Muốn nhịn ăn nên tìm hiểu trên mạng và tốt nhất là có người đã nhịn ăn hướng dẫn vì cần tuân theo cách thức sửa soạn trước và sau khi nhịn ăn. Trong thời gian nhịn ăn cần tập luyện, theo dõi tình trạng sức khỏe, như trọng lượng, huyết áp và lượng đường trong máu. Tôi sẵn sàng góp ý với những ai muốn thử nhịn ăn.

Trong thời gian nhịn ăn, nếu lượng đường trong máu xuống dưới 65 (có thể khoan dung đến 60) nên uống maple syrup pha chanh. Nếu thấy chân tay hay người bủn rủn đó là triệu chứng đường xuống quá thấp rất nguy hiểm.

Khi nhịn ăn cần nhất là đo huyết áp thường xuyên. Nếu huyết áp số cao xuống dưới 90 (có thể khoan dung đến 85) hay số thấp dưới 60 (có thể khoan dung đến 55), thử uống nước có pha muối xem huyết áp có lên không. Nếu huyết áp vẫn thấp thì phải vào nhà thương khai bệnh là đang nhịn ăn để bác sĩ cho thuốc làm tăng huyết áp, và ngay sau đó ngưng nhịn ăn nhưng nên nhớ là vẫn phải tuân theo chế độ ăn uống hạn chế trước khi ăn lại bình thường.

Tôi đã kể chi tiết về dinh dưỡng của tôi để xác định là dinh dưỡng có tác động mạnh đến sức khoẻ và bệnh tật. Tôi bị viêm gan siêu vi khuẩn B, HBV kết quả thử nghiệm hồi tháng 2 năm 2012 là 30,000 copies/mL. Chỉ vì ăn uống không giữ gìn trong sáu tháng cuối của năm 2013 nên kết quả HBV tháng 1 năm 2014 đã tăng vọt lên 3,100,000 copies/mL. Siêu vi khuẩn gan B đã hoành hành quá mức. Bác sĩ cả hai Đại học Maryland và Johns Hopkins đều cho thuốc “Viread” trị HBV nhưng tôi không uống vì hiệu ứng phụ của viread rất tai hại và nguy hiểm. Tôi thử ngăn chặn sự phát triển bành trướng của HBV bằng cách trở lại ăn chay tuyệt đối bỏ thịt cá và rượu, ngoài ra còn nhịn ăn luôn 28 ngày vào tháng 4 năm 2014.

Tôi đã thành công, kết quả thử HBV tháng 12 năm 2014 cho thấy chỉ còn 200 copies/mL, và thử nghiệm tháng 5 năm 2015 vẫn là 200 copies/mL. Như vậy siêu vi khuẩn gan B đã nằm yên hết cự quây. Chưa chắc thuốc viread trị HBV đạt được hiệu quả nhanh như thế. Siêu vi khuẩn gan B (HBV) truyền nhiễm qua máu hay tình dục. Có thuốc chủng ngừa cho những người chưa bị bệnh; trái lại không có thuốc

chủng ngừa cho siêu vi khuẩn gan C (HCV). Trẻ em mới sinh ra ở Mỹ chưa bị nhiễm HBV đều được chủng ngừa.

Một thành công nữa là kết quả MRI gan tháng 5 năm 2015 cho biết bướu 2.3cm đã nhỏ đi còn 0.9cm. Các bác sĩ ở Đại học Maryland và Johns Hopkins đều xác nhận là tôi bị ung thư gan sau khi phân tích thâm định hình bướu trong kết quả MRI tháng 3 năm 2012, dù rằng chưa có sinh thiết vì vị trí của bướu không cho phép lấy mẫu thử theo phương pháp thông thường mà phải mổ. Bác sĩ Đại học Maryland đề nghị thay gan, còn bác sĩ Johns Hopkins đề nghị chemoembolization hay resection surgery trước khi tôi làm MRI tháng 5 năm 2015.

Dù có bị ung thư gan như các bác sĩ quả quyết, tôi cũng không nghe theo lời khuyên của họ vì những cách chữa trị đó đều có hiệu ứng phụ tai hại không lường được. Hơn nữa tại sao cần chữa trị khi thử nghiệm cho thấy bướu nhỏ đi nhiều; về sức khoẻ tôi vẫn sinh hoạt hàng ngày bình thường và không cảm thấy mệt mỏi, thuốc men chỉ uống 6 mg/day glyburide trị tiểu đường, 2.5 mg/day amlodipine cho huyết áp và 2 viên vitamin D3 2000 IU mỗi ngày.

Mỗi người tùy theo tạng của mình có thể khoan dung cách ăn uống và môi trường đến một mức độ nào đó khác nhau, và khi mức độ khoan dung bị vượt quá thì cá nhân đó bị ốm đau. Tuy nhiên đừng nên y y vào mức độ khoan dung của mình mà không giữ điều độ và chừng mực vì các bộ phận trong người phải làm việc quá nhiều sau một thời gian sẽ phát bệnh. Đó là trường hợp của tôi.

Ngoài dinh dưỡng và môi trường, tâm lý đóng một vai trò rất quan trọng trong diễn biến của bệnh tật. Một khi cảm nhận thấy cơ thể của mình khác thường hay thử nghiệm phát hiện bệnh tật, mỗi cá nhân phản ứng một cách. Lo

sợ sẽ làm cho bệnh có cơ hội phát ra, và nếu đã phát ra rồi thì dễ tăng trưởng và phát triển nhanh. Trái lại thái độ thân nhiên có lợi điểm làm cho bệnh khó mà phát triển.

Nếu nhận thức được là Khả Năng Chữa Bệnh Tự Nhiên tiềm ẩn trong mỗi người, các phương pháp dinh dưỡng, tập luyện và thân nhiên với hoàn cảnh, bệnh tật có thể mở được cái Hộp Đen để Khả Năng Chữa Bệnh Tự Nhiên thoát ra chữa bệnh cho ta.

Mỗi chúng ta cần phải có "sức sống" (vital energy) để tồn tại. Sức sống này được sản xuất bởi một cơ quan (organ) vô hình, khác với những cơ quan thông thường trong cơ thể chúng ta, như tim, gan, phổi, v.v.

Cơ quan vô hình này được tạm gọi là Hộp Đen đã giữ một vai trò chủ yếu trong sự sống còn của chúng ta. Muốn cho sự sống tồn tại ta nên tập luyện, ăn uống đúng cách vì:

1. Một phần quan trọng cho Sức sống của con người là do sự hòa hợp, hoặc hài hòa giữa các yếu tố tâm lý, thí dụ như thân nhiên, vui vẻ, hay bớt lo nghĩ, buồn phiền, giận hờn, thất vọng ..., và yếu tố vật lý như cách ăn uống, điều kiện sinh sống, môi trường,
2. Sự hài hòa giữa những yếu tố tâm lý và vật lý này sẽ là phương thuốc kỳ diệu giúp chúng ta tự chữa những chứng bệnh của chúng ta.

Bài viết này chỉ trình bày kinh nghiệm của cá nhân tôi mà thôi. Nhân đây tôi xin mời các bạn cùng tôi chiêm nghiệm về sự điều hành của cái Hộp Đen vô hình này trong mỗi cơ thể chúng ta.

Chúc các Bạn sống vui và sống khỏe!

## Dịch cân kinh

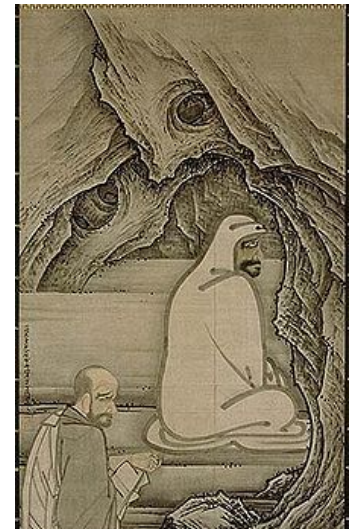
(Trích tài liệu mạng)

**Dịch cân kinh** ([chữ Hán](#): 易筋經; nghĩa là "cuốn kinh chỉ phép co duỗi gân"), có nơi gọi là **Dịch cân tẩy tủy kinh** hay **Đạt Ma dịch cân kinh**, là một cuốn sách [võ thuật](#) dạy cách thở nạp [chân khí](#), nhằm cường thân kiện thể, [trường sinh](#).



Hình vẽ trên tường chùa Thiếu Lâm

Dịch Cân Kinh và Tẩy Tủy Kinh là hai loại bí kíp khác nhau. Dịch Cân Kinh là một bí kíp chỉ dẫn cách vận khí nhằm cường thân kiện thể và trường sinh bất lão. Tẩy Tủy Kinh thì chỉ dẫn cách vận khí để trị nội thương. Hai cuốn bí kíp này được tin rằng do một vị sư của [An Độ](#), [Đạt Ma Tổ Sư](#), soạn ra và để trong Tầng Kinh Các của [Thiếu Lâm Tự](#).



Đạt Ma Tổ sư diện bích 9 năm

Nghe nói sau này, cuốn Tẩy Tủy Kinh bị thất truyền và không còn ai biết nó nằm ở đâu.