

trong máu đến các vị trí sâu xa của lục phủ ngũ tạng, tạo điều kiện tốt cho cơ thể chìm êm dịu vào giấc ngủ.

Nếu thờ trên 100 chu kỳ mà chưa ngủ được thì ta không nên chán nản, và cứ tiếp tục thở Khí Công tiếp theo 100 chu kỳ khác, nhất định sẽ đến lúc ta đến giấc ngủ lúc nào không hay.

Nếu ta chán nản, rời bỏ thở Khí Công, thì ta cũng phải vẫn tiếp tục thở, nhưng thở không đúng cách, chỉ là cơ hội cho ta không ngủ được, và chỉ hại cho sức khỏe và tinh thần của ta mà thôi. Do đó, ta cứ tiếp tục thở Khí Công cho đến khi ta có giấc ngủ để có đủ sức khỏe đi làm việc vào ngày mai.

Việc thở Khí Công để tìm giấc ngủ không cần đến thuốc men, tốn tiền, có hoá chất hại đến sức khỏe, mà còn giúp ta không những đến với giấc ngủ sớm, loại trừ bệnh mất ngủ, mà còn giúp ta phòng ngừa các thứ bệnh khác có thể xảy đến cho ta.

III. Kết luận :

Giấc ngủ là nhu cầu cần thiết của con người. Mỗi ngày cần ngủ từ 6 giờ đến 8 giờ, con người mới có đủ sức khỏe làm việc trong ngày tiếp theo. Luyện tập thể dục dưỡng sinh đều đặn hàng ngày giúp cho ta có cơ thể khỏe mạnh và tinh thần sáng suốt.

Luyện tập thể dục dưỡng sinh Khí Công phòng ngừa bệnh tật và giúp ta có giấc ngủ ngon lành.

Ta cần có một tinh thần lạnh mạnh với lối sống Từ, Bi, Hỷ, Xả.

Khi ta bị bệnh mất ngủ vì bất cứ lý do gì cũng cần chữa trị thích hợp, biết cách ngăn ngừa sự mất ngủ để tránh bệnh kéo dài có hại cho cả thể xác, tinh thần và ảnh hưởng đến công ăn việc làm và ngay cả nghề nghiệp của ta.

Khi bị mất ngủ, ta cần tìm giấc ngủ qua cách THỞ KHÍ CÔNG để đưa ta vào giấc ngủ đồng thời lành bệnh càng sớm càng tốt.

Tục ngữ có câu :

*Ăn được ngủ được là tiên
Ăn không được, ngủ không được là tiền vất đi.*

Hà thúc Giảng (9/12/2009)

Mừng Thượng Thọ 80 tuổi



*Thế sự xoay vần, đủ tám mươi,
Thời gian chìm nổi, tự thiếu thời.
Nay cảm thấy mình Trời cho hưởng,
Bát thập như ai, rất thành thời.*

*Hồi tưởng ngày nào còn son trẻ,
Hăng say hoạt động khắp nơi nơi.
Chính trị tùy thời không đáng kể,
Khôn dại tùy lúc, chỉ Biết thôi.*

*Văn chương góp mặt, hai cuốn sách,
Báo chí lai rai, mấy chục bài.
Cuộc đời hưu trí, dù thu hẹp,
Cũng đủ an nhàn, đến nỗi chi.*

*Bạn bè hưu trí, nay cách ngã,
Gặp lại người xưa, chẳng có gì.
Cùng nhau thù tạc, vui hội ngộ,
Cách mặt nhưng lòng vẫn nhớ ghi.*

*Nội thất vợ hiền chung tình nghĩa,
Con rể công danh đất nước người.
Bác-sĩ, Luật-sư cùng góp mặt,
Cháu ngoan nội ngoại được mười người.*

*Không ngờ giữa năm (2004) sinh bệnh nặng
Nhân cơ bị liệt nửa thân người.
Tưởng chừng khuất núi từ hồi đó,
Đến nay vẫn sống, tạ ơn Trời.*

Trần Sĩ Huân (Oxnard 1-01-2010)