

### Chú ý:

Đường cực kỳ trơn trượt, xin bà con rà thắng, đọc chậm chậm... Cảm ơn bà con. Về tâm lý chữa tâm bệnh... TLH đã có nhận định như sau:

**A. Phiền não của con người xoay quanh 12 chữ :**

- **Buông không đành**
- **Nghĩ không thông**
- **Nhìn không thấu**
- **Quên không được**

=====

Và trong khi trả lời một tình trạng tâm bệnh, TLH lại nhận định như sau:

**B. Hiện tại bây giờ vấn đề em gặp phải có thể nói ngắn gọn như này.**

- 1 là em thiếu: em thiếu tri thức và hiểu biết về Đạo Phật cũng như về Pháp môn này. Em thiếu **sự nỗ lực và cố gắng**. Cuối cùng là em **thiếu thời gian**.

- 2 là em thừa. Cuộc sống của em so với trong xã hội là mức khá, có thể nói là dư thừa, **vì vậy** môi trường sống của em làm em **hay phải tiếp xúc với các cõi giới thấp, và cõi THPT**. Và vì em dư thừa nên **bình thường em** vẫn quen hưởng thụ và **không thật sự biết** tu là thế nào là đúng hay mục đích tu là gì.

Phân tích ra để em hiểu thì sẽ rất dài dòng và sẽ làm rối thêm. Nên chị tóm gọn lại vấn đề là như này nhé

**1.**

Em nên hiểu tu ở đây là tự sức mình cố gắng, dùng đề mục là 1 điểm để tập trung để mở ra được phần bộ não bình thường không hoạt động tới ( nói theo khoa học) . Khi mở được rồi những khả năng hay tri thức ở trong phần đó sẽ làm em hiểu và biết được nhiều hơn. **Tức là ở đây** mọi người cần cố gắng nỗ lực của bản thân mình. **Chứ không phải trông chờ** vào 1 phép màu hay 1 sự che chở của 1 đấng tạo hoá nào cả.

Như chị đã nói ở trên. Do điều kiện sống của em và gia đình, **nên em tiếp xúc nhiều với các cảnh giới** . Bản thân em là người có niềm tin mãnh liệt ở thế giới tâm linh. **Nhưng cái niềm tin này** được đặt chưa đúng chỗ. **Thay vì** em tìm hiểu Đạo Phật chính thống, đúng đắn, thì em lại đem niềm tin mãnh liệt đó đặt vào những sự việc nhỏ trong thế giới huyền bí. **Nên đáng lẽ** với niềm tin mạnh mẽ này, nếu em tập chăm đở có thể đạt hiệu quả rất tốt thì em lại gặp phải vấn đề là bị vướng phải chính niềm tin này rồi chìm đắm trong đó và không thoát ra được

**Tóm lại** việc em cần làm là tự làm chủ bản thân mình, mặc kệ và không thêm quan tâm tới vấn đề khác. Bởi vì em càng quan tâm, càng sợ hãi thì chính là em đang tự tạo cơ hội cho người ta xâm nhập.

Chị hoàn toàn có thể giúp em như đuổi đi. **Nhưng đây không phải giải pháp tốt nhất**. **Em hiện tại đang như** 1 ngôi nhà hoang, không có cửa, không có tường

rào, vì thế ai cũng có thể xâm nhập vào được. Nếu em nhờ sự tác động từ bên ngoài đuổi đi. Thì em lại lặp lại sự việc y hệt lần trước. Nhà hoang vẫn tan hoang như thế, vẫn không có gì cả, nên vấn đề là em nên tự phải làm cửa, làm tường rào chắc chắn, để tránh người khác xâm nhập, nhảy vào chiếm nhà của em.

**Có nghĩa là.** Em nên tập đề mục của em và ~~mặc kệ sự tác động của người khác,~~ (\*) chăm đồ là chăm đồ, ~~còn cảm giác thân thể thì bỏ qua, sự kêu gọi, kêu gào em cũng phớt lờ và bỏ qua.~~

(\*)Thì khi đó người đó không thể tác động gì tới em cả. **Y như người ta đứng kêu gào ngoài cổng, ngoài tường** rào của nhà em , làm phiền em thôi nhưng em không để tâm thì sẽ không phiền nữa.

(\*)**Ghi chú quan trọng về hai câu bị gạch (theo ý của tibu):**

Ý là thi hành thật sự, không có vấn đề nhường bộ! Đánh hết sức, nếu có chết thì nguyện như vậy: Thân tứ đại này coi như bỏ... cầu chánh pháp theo kiểu Ông Phật ở đời sau!!!

**2.**

**Vấn đề tiếp theo là em thiếu.** Cái thiếu của em là tri thức về Đạo Phật. Hay đơn giản nhất là về pháp môn này. Em cần phải tự nỗ lực , tự đọc bài thêm trong trang hstd này để hiểu thêm nhiều vấn đề, vì sự thực là hiện tại kiến thức của em chưa đúng và thiếu sót nhiều. Cái đọc và tìm hiểu này **thì em phải tự làm chứ không ai có thể** đọc hay tìm hiểu giúp em được cả. Và em cần 1 chút thời gian. Thời gian để em đọc bài và hiểu ra cách để tu như nào ( cái này em đã tự bỏ phí sau khi nghiệp trước vừa qua)

Chị vẫn hay nói. Là phước hay là nghiệp - là ở góc độ nhìn. Nên có thể nhìn là em đang ở trong nghiệp, **nhưng nếu em cố gắng bứt phá** và vượt qua được thì em sẽ có 1 bước tiến khá xa trên con đường tu tập. Cố gắng lên em!

**Ps:** Hi vọng em hiểu ý chị muốn nói. Chị không muốn em cứ bị lặp đi lặp lại sự việc như lần trước hay lần này, để rồi lần nào cũng cầu cứu sự giúp đỡ mà bản thân em không hiểu được nguyên nhân và cách giải quyết triệt để

=====

Trên đây là nhận định của TLH (HSTD).

=====

Đức Bổn Sư lại có những nhận định nào về vấn đề này?

Xin thưa bà con: ngay câu đầu của cuốn kinh cổ xưa nhất về Phật Giáo, bà con mình đã từng đọc đó là:

Câu 1/423.

Ý dẫn đầu các pháp,

Ý làm chủ, ý tạo;

Nếu với ý ô nhiễm,

Nói lên hay hành động,  
Khô não bước theo sau,  
Như xe, chân vật kéo.

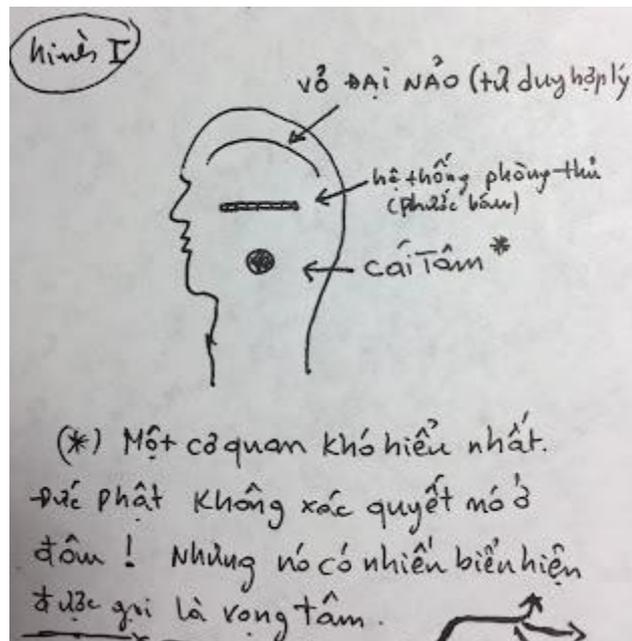
Thưa bà con, thời gian gần đây, HSTD được các bà con bị bệnh tâm thần đến viên chùa. Cho nên tibub có ý là bà con cũng nên biết được khái niệm về bệnh này.

Bài này, tibub cố gắng ghi lại các kết quả của các bật đàn anh về khoa chữa bệnh. Những phát hoạ sau đây được phóng tác theo một cuốn sách mà tibub đã đọc qua hồi trước khi đi lính, vào những năm 1970, sách quá xưa nên tibub chỉ còn nhớ tác giả là một bác sĩ người Ấn Độ.

Xin mời bà con thưởng thức:  
(Còn tiếp).

### Bài 1:

### Giới thiệu Tâm Sinh Lý con người



Từ trên xuống dưới:

#### 1. Vỏ Đại Não (VDN):

Phần này chỉ khuyếch đại các tư tưởng đã đưng được nó.

Có nghĩa là, hễ mà VDN nhận được một tư tưởng tà như sân thì nó sẽ khuyếch đại ra những phản ứng của sự sân hận.

Mặt khác, nếu VDN nhận được một thiện pháp như "Nhẫn Nhục" thì nó sẽ khuyếch đại ra những phản ứng biểu hiện sự Nhẫn Nhục.

#### 2. Kế đến là Hệ Thống Phòng Thủ (1) thường gọi là "Phước Báu" (PB):

Đây là phân lọc các ác pháp xuất phát từ phàm tâm

Hệ thống PB không thể nào hoàn hảo được, nó có chỗ dày, chỗ mỏng, thậm chí có chỗ bị đứt đoạn tạo ra những kẽ hở.

3. Phàm tâm (PT):

Đây là một cơ quan khó hiểu nhất.

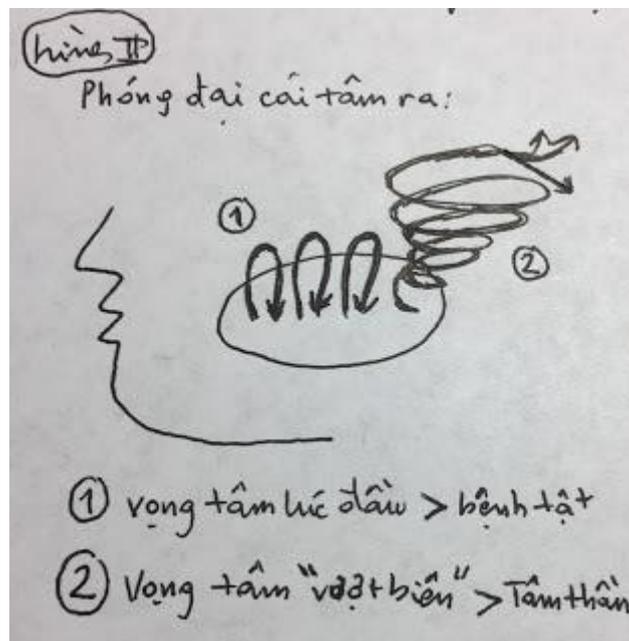
Đức Bổn Sư cũng không xác quyết là cái phàm tâm nằm ở chỗ nào?

Bộ phận nào điều khiển phàm tâm...

Nhưng ai cũng hiểu được vọng tâm là gì rồi! Tất nhiên vọng tâm là cái bậy bạ nhất.

Bề khổ là nó.

## Bài 2



Bài này là phần phóng đại cái phàm tâm ra:

Phàm tâm rất là rắc rối.

Nhưng khi chú ý về phần bệnh tật, thì có hai phần chính:

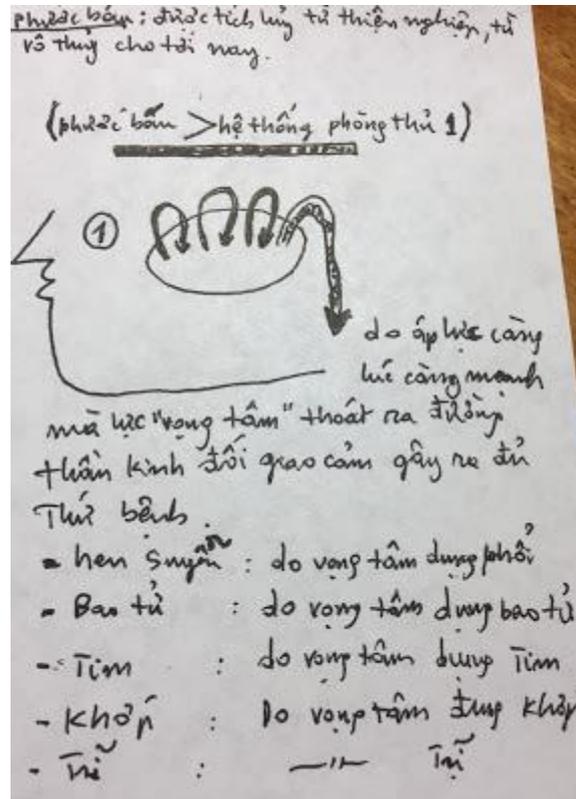
1. Thân bệnh: thân thể bị bệnh. Như đau bao tử, đau phong thấp...

2. Tâm bệnh, thân thể bị bệnh tâm thần. Còn gọi là rối loạn tâm lý hoặc bị điên.

### Bài 3:

**Bài này phân tích bệnh tật về thân.**

**Như đau bao tử, đau phong thấp, đau bệnh trĩ, đau bệnh sỏi mật...**



Nguyên tắc bị bệnh:

Máu bị nghẽn ngăn chặn việc đem chất bổ đến nơi đang cần. Việc ngăn chặn này làm cho cơ quan đó bị yếu, hay là rối loạn, và sau cùng dẫn đến bệnh hoạn.

Bệnh khởi sự từ cái... phàm tâm. Phàm tâm là nơi sản xuất ra "vọng tâm". Sự sản xuất này lúc nào cũng ở cao điểm!

**Thử, nhắm mắt... theo dõi một tý xíu cái tư tưởng:**

Hình như là nó không thể nào im lặng được! **Không những vậy mà nó có khả năng...** bực mình trước, lo sợ trước, rối loạn trước... khi sự việc thật sự xảy ra!

**Súc vật lại khác xa: khi gặp chuyện nó mới lo sợ như: bỏ chạy, hoặc là tấn công khi gặp đường cùng...**

Do vậy mà súc vật với một đời sống ít căng thẳng hơn: nên... ít bị đau bao tử, ít bị xuất huyết bao tử, ít bị trĩ, ít bị bón, ít tái biến mạch máu não...

Chỉ có con người "mang tiếng là văn minh", mà lại vào nhà thương nhiều nhất vào ngày thứ hai (ngày đầu tuần), kéo theo số tử vong lên rất cao vào những ngày này luôn!

## Nguyên nhân là đời sống quá căng thẳng!

Tất nhiên, biết lo xa là tốt nhưng... lo đến mức bị rối loạn như mất ngủ là **không nên!** Vì sẽ bị bệnh.

### Đặc biệt:

[https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=qu%E1%BA%B3ng+%C3%A1nh+lo+%C4%91i+v%C3%A0+vui+s%E1%BB%91ng+pdf&sa=X&ved=0ahUKEwjo74vR7a\\_XAhUQ3mMKHZq\\_DTEQ1QIIggEoAA&biw=1051&bih=657](https://www.google.com/search?client=safari&rls=en&q=qu%E1%BA%B3ng+%C3%A1nh+lo+%C4%91i+v%C3%A0+vui+s%E1%BB%91ng+pdf&sa=X&ved=0ahUKEwjo74vR7a_XAhUQ3mMKHZq_DTEQ1QIIggEoAA&biw=1051&bih=657)

Hoặc là:

<https://www.youtube.com/watch?v=nBwhlGrQbQM>

Hoặc là:

[https://play.google.com/store/apps/details?id=bnfamily.sachhay.quangganhlodiva\\_vuisong&hl=vi](https://play.google.com/store/apps/details?id=bnfamily.sachhay.quangganhlodiva_vuisong&hl=vi)

Trong cái hình dưới đây, từ trên xuống dưới là:

1. Đoạn đen, chỗ có chỗ không... biểu thị cho:

Phước báu. Tạm gọi là hệ thống phòng thủ đầu tiên (và cũng là cái cuối cùng dành cho người chưa tu hành). Phần này có chỗ dày, chỗ mỏng, thậm chí có chỗ bị đứt đoạn luôn!

Xuống phía dưới là con số một (1):

Những hình vòng cung có mũi tên: diễn tả hoạt động của phàm tâm (PT).

a. Phàm tâm xuất hiện do "Vô Minh", bay vọt lên và đụng phải Phước Báu (PB) (thanh đen có lỗ một bên trên), thông thường khi đụng phước báu thì PT bị triệt tiêu... **Nhưng do PT cứ vọng hoài** cho nên nó tạo một sức ép (áp lực).

Áp lực này càng ngày, càng mạnh và do còn một ít phước báu: áp lực, bí quá, đành tìm đường thoát thân bằng cách chạy dọc xuống hệ thần kinh đối giao cảm [hệ thành kinh đằng sau lưng (chỗ cạo gió)].

Áp lực này đầy nhiễu loạn, cho nên chỗ nào bị nó ghé vào là y chang chỗ đó bị bệnh!!! (còn tiếp).

**Bài 4**  
**Máu Không lên đầu.**  
**Đau bao tử.**  
**Bệnh ngoài da.**  
**Khí huyết không đều.**

Lời bàn:

Hệ thống mạch máu có hai loại “gân máu”:

1. Động mạch chuyên chở máu sạch tới cơ quan (**ngõ vào**). Với những đặc tính sau:

- Vách động mạch dày.
- Áp huyết cao.

2. Tĩnh mạch chuyên chở máu dư từ cơ quan (*ngõ ra*), màu đỏ bầm. Với những đặc tính sau:

- Vách tĩnh mạch mỏng.
- Áp huyết thấp.

=====

Hiện tượng tắc nghẽn mạch máu:

Khi lo sợ chuyện gì: nạn nhân bị co rút, thu người nhỏ lại.

Hay đúng hơn: Bắp thịt tự co rút.

Do bắp thịt co rút mà 'gân máu' bị ép nhỏ lại, có hai giai đoạn:

1. Trước tiên, tĩnh mạch (*ngõ ra*) bị ép xuống trước, lý do: áp lực yếu và vách thành mạch mỏng.

Hiện tượng là chỗ đó **ngõ vào** (động mạch) vẫn bình thường; nhưng *ngõ ra* (tĩnh mạch) lại bị tắt! Gây nên một tình trạng máu lưu thông chậm lại! [coi phần (\*) và (\*\*)].

=====

(\*)Nếu ở đầu thì máu không lên tới não, sanh ra tình trạng ngơ ngơ, khó suy nghĩ, hay quên, đau đầu...

(\*\*)Nếu ở bao tử thì ngõ vào thì có, còn *ngõ ra* lại yếu đi! Hiện tượng này gây ra vấn đề bao tử cảm giác nặng nề > bị sưng > đau bao tử!

Vì lý do gì đó, thay vì áp lực giảm đi, mà lại càng tăng lên (do lo sợ, sân hận, ghim gút càng lúc càng tăng...) thì tới phiên **ngõ vào** bị đóng chặt luôn! Gây nên tình trạng máu huyết hết đường lưu thông luôn!

Đây là tai hại bạc triệu:

Máu không cách gì lưu thông được tại vùng đó. Gây nên tình trạng thiếu dưỡng khí. Tế bào nơi đó... bị chết > hoại tử > gây ra tình trạng: ghẻ, lở, loét

Cho nên hiện tượng loét bao tử, thậm chí ói ra máu... là do tình trạng bế tắc này mà ra.

## **Bài 5** **Nổi mề đay!**

Dị ứng (chạy bộ): Khi khởi sự chạy là ngứa chân, hoặc là nổi mề đay!

1. Lời bàn: hê mà dị ứng là: cơ thể đã bị quá tải.

Thông thường là do thiếu ngủ.

Nguyên tắc làm cho mát gan bằng cách uống lá artichaut, thật là loãng.

Tập thể dục nhẹ... vào buổi sáng. Đi ngủ đúng giờ, hoặc là bắt cơ thể nên ngủ trưa (nếu làm ca đêm).

2. Ăn Gạo Lức muối mè. Nhai cho kỹ.

=====  
**Giới thiệu sách:**

Bản tiếng Pháp:

[http://www.icameb.com/downloads/alexis\\_carrel/frances\\_alexis\\_carrel/alexis\\_carr\\_el\\_1\\_homme\\_cet\\_inconnu.pdf](http://www.icameb.com/downloads/alexis_carrel/frances_alexis_carrel/alexis_carr_el_1_homme_cet_inconnu.pdf)

=====  
Bản tiếng Anh:

<https://nige.files.wordpress.com/2011/02/alexis-carrel-man-the-unknown-1935.pdf>

=====  
**Bài 6:**  
**Bệnh trĩ, ôi cái rắc rối của cuộc đời.**

Xuất phát từ “vọng tâm”: hành giả này trao đời, trui luyện thành một thói quen rất là lạ đời.

Được tóm tắt một cách tài tình, bởi TLH:

- Buông không đành
- Nghĩ không thông
- Nhìn không thấu
- Quên không được

Kết quả là bên trong càng lúc càng tạo ra nhiều áp lực.

Nhẹ thì... đau lưng (để ý cứ có chuyện phải suy nghĩ là đau lưng xuất hiện).

Nặng thì... trĩ với kết quả là:

Ngồi cũng chết!!!

Đứng cũng chết!!!

Chỉ còn nước là quỳ!!!

Và quỳ lâu cũng chết!!!

Tất nhiên bệnh nó hành hạ 24/24 liên tục trong 7 ngày! Có thể gọi đây là pháp môn dễ nể nhất. Pháp môn này làm sa sút tinh thần đến độ tiền rừng bạc biển cũng hết có giá trị. Chỉ còn một mơ ước: Sức khỏe là vàng!

**Cơ chế bệnh này ra sao?**

Ở chỗ đó có hai cơ vòng (bắp thịt hình chữ O, có thể co thắt theo ý muốn). Thế nhưng thiên nhiên lại tạo... hai cách điều khiển nó:

## 1. Vô thức:

Về phần này thì bà con để ý bờ vai của mình. Khi tác ý thư giãn thì bờ vai nó nhả ra và hạ xuống một tí. Động tác, xem ra tự nhiên này, lại là một thói quen điển tả: bên trong đang căng thẳng, đang có áp lực!

Nên bàn rõ về chuyện này:

a. bờ vai bị co lên vì "bên trong bị căng thẳng" hoặc là "Vô Thức bị căng thẳng" làm cho bắp thịt vai bị co lên. Suy ra chỗ cơ vòng chữ O đó cũng co thắt lại.

Và dĩ nhiên là nguy hiểm.

## 2. Ý thức:

Về phần này, lại bị chi phối bởi phong tục tập quán:

Ông bà mình hay la con cháu:

Đi Đứng Cho Ngay Ngắn! Tư Thế Cho Chững Chạc!

Như vậy là cả ngày thân thể đang ở thế thủ, ngay cả cười nói cũng không còn đúng cách nữa! Và lần lần đã bị phong tục tập quán kèm chế.

*Mở ngoặc:*

Tibu, khi đi vào Nhà Thờ (là Nhà Của Chúa đó nghe) và tibu rất là sung sướng.

Và tự nhiên miệng lại mỉm cười. Ấy vậy mà tibu lại bị Cha chiếu cố tận tình:

- - Còn anh kia! Sao anh cười trong chỗ nghiêm trang như vậy?

Và từ chỗ đó tibu mới để ý: Khi làm Bí Tích Thánh Thể thì chả có một ai mỉm cười mà chỉ là làm với nét mặt rất là ngầu đời.

Tất cả đều căng thẳng.

*Đóng ngoặc.*

=====

Cũng lại nên bàn cho rõ:

**Vô thức đã co cứng lại (để ý: khi bóp hai bắp vai thì thấy cứng).**

**Và ý thức cũng bị co thắt luôn thì bệnh trĩ càng phát triển nhanh.**

=====

**Lý do đầu tiên của bệnh trĩ là bị bón.**

Vấn đề này rất là tự nhiên, khi tất cả suy nghĩ đang dồn về một vấn đề nào đó thì (\*): ruột già bị bóp thắt lại (để ý vấn đề đau thắc bụng khi thầy giáo gọi trả bài).

Phân bị giữ lại trong đó lâu hơn! Dẫn đến chuyện bị hút bớt đi rất nhiều nước! Và phân trở nên rắn chắc. Dẫn đến hiện tượng bị bón.

**Bây giờ là bệnh trĩ:** Cơ vòng phía ngoài (do ý thức điều khiển), cho nên khi làm chuyện đó thì nó thư giãn để dàng!

**Nhưng cơ vòng phía trong (do vô thức điều khiển), Cho nên phân bị hút bớt đi nước đã chắc cứng! Dưới sức ép của cái rặn tự nhiên, nó đã trượt trên cơ vòng đang còn co thắt!**

**Thế là chỉ cần vài giây thôi: triệu chứng đầu tiên là đi ị ra máu.**

Lâu ngày do áp lực ở vô thức cứ nhất định đóng chặt (vì đi ị bị đau) cho nên tĩnh mạch chỗ đó bị phình to ra. Khi bị như vậy thì... vô thức lại tiếp tục co thắt, và càng đóng chặt lại! Vì vậy mà bệnh càng ngày, càng nặng!

**Coi tới dây tibu than rằng:**

(\***Chùng đó áp lực chỉ để điều khiển “vô thức” làm chuyện bậy bạ! Đó là co thắt cơ vòng chữ O!**

Để rồi ngồi đó mà la làng, la xóm vì cái bệnh trời ời, đất hỏi này!!!

Sao không dùng cái lực suy nghĩ đó để mà làm chuyện khác? Nó đỡ hơn không?

**Bài 7:  
Rối loạn tiêu hóa.  
Đánh trống ngực.**



Cũng từ Vọng Tâm, sự suy nghĩ dần dần chuyển sang tình trạng lo sợ, bứt rứt, không yên... Tất cả những rối loạn này làm cho tuyến thượng thận (hai trái thận) hoạt động.

=====  
**Nếu đây** là một con vật, khi gặp nạn thì súc vật tấn công. Để tấn công được thì adrenaline (a-drê-na-lin) bắt buộc phải được bơm vào máu... Tấn công xong thì adrenaline đã được sử dụng.

Thắng hay thua: chất này đã được sử dụng rồi... cho nên súc vật có chỗ xả. Vì vậy mà không có bệnh... rối loạn tiêu hóa, hay là đánh trống ngực.

**Nhưng đây là con người:** Cho nên có nhiều sự lo lắng nó không cho phép hiện tượng đánh nhau! Như là ly dị, hoặc là phá sản, nhất là... chiến tranh lạnh...

**Trong trường hợp này** adrenaline (a-drê-na-lin) vẫn tiết ra, (bơm vào) trong máu do tuyến thượng thận (hai trái thận) làm ra! Nhưng có điều là chất này không được sử dụng (như trường hợp của súc vật).

**Do sự thặng dư adrenaline** mà tính tình thay đổi, căng thẳng thần kinh (stress) xuất hiện và bộ đồ lòng (ruột già) sẽ bị ảnh hưởng nặng nề.

**Triệu chứng của rối loạn tiêu hóa là:**

Đầy hơi, đau bụng, **rối rối loạn tiêu hóa khi sinh hoạt** (lúc tiêu chảy, lúc lại bị bón). Tối đến thì có thể ngủ yên, tất cả triệu chứng trên biến mất.

Xem hình:

[https://farm5.staticflickr.com/4297/35731061920\\_9b86b7e4c4.jpg](https://farm5.staticflickr.com/4297/35731061920_9b86b7e4c4.jpg)

**Lời bàn:**

Khi “vọng tâm” sinh ra lo lắng, lo sợ, phiền não (đọc lại 12 chữ của TLH). Con người dần dần bị stress.

Triệu chứng đầu tiên là:

1. **Đầy hơi:** chứng tỏ ruột già bị co thắt, khí trong ruột già bị dồn lại tạo nên cảnh đầy hơi (sinh bụng).

Nếu nặng thì kèm theo đánh trống ngực. Lý do là bao tử cũng bị bóp (do stress) lực bóp mạnh đến độ, làm cho bao tử đụng cơ hoành.

Bàn kỹ hơn một tý:

Đề ý đến độ nghiêng của phần "Đại tràng góc lách": khi không khí bị dồn về hướng này thì bao tử bị độn lên, đụng cơ hoành, rồi cơ hoành lại đụng trái tim... gây nên hiện tượng đánh trống ngực (rất là khó chịu, khi cảm nhận được nhịp đập “bình bình” của trái tim).

2. **Kế đó là đau bụng:** lý do: tất cả các cơn co thắt trên đều... càng ngày, càng mãnh liệt. Tất cả... đều do stress.

3. **Rối loạn tiêu hóa:** do stress quá lớn (sợ hãi đột ngột) nên lực bóp ruột càng ngày càng tăng! Đôi khi, không những chỉ là tiêu chảy (do lực bóp quá mạnh nên phân trên ruột non được đưa trực tiếp xuống ruột già)! Mà còn, đôi khi, đi ị ra phân sống luôn!!!

- Lúc lại bị bón:

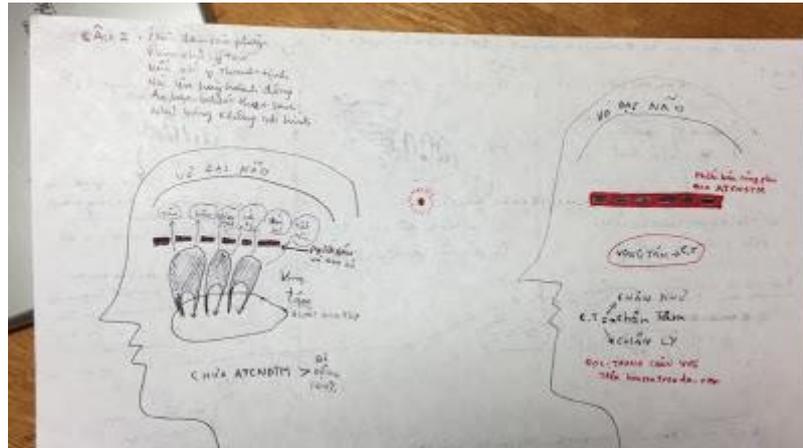
Lý do, do bị sợ hãi nhẹ hơn, nên nhu động ruột ngưng hoạt động, phân bị lưu lại lâu hơn, cho nên bị ruột già hút hết nước, gây nên tình trạng bị bón.

- Lúc đi ngủ thì mọi chuyện có vẻ êm hơn ban ngày. Lý do, sau một ngày bị hành hạ đủ thứ... cho nên cơ thể cần nghỉ ngơi vào ban đêm.

=====

**Chú ý quan trọng** hể mà bị rối loạn tiêu hóa thì nên đi nội soi đường ruột. Lý do: khám bệnh ung thư.

## **Bài: Chào thiết luôn**



Thật ra bài này không bàn về bệnh nữa. Với vài kiến thức tổng quát... qua những bài trước thì bà con đã có thể đánh hơi ý đồ của tibu rồi.

Đó là Vọng Tâm sẽ sinh ra đủ thứ trở ngại, trong đó có cái bệnh.

Và tất nhiên, khi hết vọng tâm thì tất cả các trở ngại đều được nhỏ tận gốc.

Và do đó tibu mới vẽ lại cái hình sau đây:

Hình này có hai phần,

Phần bên trái đại diện cho "Phàm Tâm". Một hiện tượng không có An Trú Chánh Niệm Đẳng Trước Mặt thì con người bị thụ động hoàn toàn. Không thể nào sửa đổi được tính tình 100%

Hình bên phải là kết quả cách tập An Trú Chánh Niệm Đẳng Trước Mặt mà từ từ các lỗ mọt của phước báu bị trét kín lại.

Do hiệu quả của vấn đề sửa đổi tính tình theo mẫu mã khi An Trú Chánh Niệm Đẳng Trước Mặt:

Tu sĩ hiền lành hơn, kiên nhẫn hơn và rồi:

Tâm trở nên thanh tịnh hơn.

Và Niết Bàn lại nằm trong tầm tay.

Tất nhiên đường tu còn dài, trở ngại còn nhiều... nhưng ít ra HSTD cũng có thể nhá xèng cho bà con một mô hình của một tương lai Thanh Tịnh hơn bây giờ.

Tibu

[Link nguồn](#)