

# HOÀN NHIÊN

## TẬP SAN 2015

Dụng Thất Tình  
Hỷ - Nộ - Ái - Ố  
Tham - Sân - Si  
Thành Thất Báu!!!

ĐẤU CHÍ

TÍN TÂM

Trở về với  
THIÊN NHIÊN

- ◆ Hoàn Nhiên sau bốn năm hoạt động.
- ◆ Học viên chia sẻ kinh nghiệm và thành quả của tập luyện: lao phổi, viêm gan, phong thấp, sợ hãi, trầm cảm,...
- ◆ Hoàn Nhiên và Ung thư. Đặc biệt kết quả của ung thư vú, ung thư ruột, ung thư não.
- ◆ Dinh dưỡng và Hoàn Nhiên.
- ◆ Hoàn Nhiên nấu ăn.
- ◆ Địa chỉ và lịch trình lớp Hoàn Nhiên.

Kính Biểu

# ĐỊA ĐIỂM LỚP HỌC HOÀN NHIÊN KHÍ CÔNG:

ORANGE COUNTY, CA

13052 WILSON ST, UNIT 3.

GARDEN GROVE, CA 92844

Liên Lạc: Như Nguyễn: 714-494-3369

Linh Đào: 818-422-3350

SAN JOSE, CA

(Hai tuần một lần)

2132 HILLSTONE DR.

SAN JOSE, CA 95138

Liên Lạc: Diệp Bùi 408-828-9737

## LỊCH TRÌNH CÁC LỚP TRONG TUẦN (ORANGE COUNTY, CA)

- ◆ 8:00 - 9:30 sáng: thứ 3, thứ 5, thứ 7
- ◆ 10:00 - 11:30 sáng: thứ 3, thứ 5
- ◆ 3:30 - 5:00 chiều: thứ 2, thứ 4
- ◆ 7:00 - 8:30 tối: thứ 3, thứ 5
- ◆ Lớp nâng cao 7:00 - 8:30 tối: thứ 2, thứ 4

Email: [tranlongau@hoannhien.com](mailto:tranlongau@hoannhien.com)

[www.hoannhien.com](http://www.hoannhien.com)

## CHƯƠNG TRÌNH HOÀN NHIÊN RADIO

Đài 1480AM mỗi 2 tuần chủ nhật lúc 8:00—8:30 tối

Thứ 2 & thứ 4 radio online lúc 9:30—10:00 tối tại [www.vietstaronline.com](http://www.vietstaronline.com)

“Tất cả những dấu hiệu của bệnh hoạn là những báo hiệu của thân thể cho chúng ta biết:

**CÓ GÌ SAI TRÁI, CẦN SỬA ĐỔI.”**

BS. NGỌC DIỆP BÙI

# LỜI MỞ ĐẦU

Trần Long Ấu

"Hoàn Nhiên Khí Công" bốn chữ đã được quen thuộc trong cộng đồng người Việt hải ngoại cũng như trong nước sau bốn năm hoạt động tại Orange County, California qua các lớp dạy và phương tiện truyền thông. Nhiều người đã luyện tập Hoàn Nhiên Khí Công qua lớp dạy trực tiếp tại Orange County và San Jose và đã đạt được những kết quả khả quan cho sức khỏe của mình. Trải qua thời gian chứng minh thành quả của môn Hoàn Nhiên Khí Công, chúng tôi đã nhận được nhiều sự đóng góp của các vị hảo tâm bảo trợ cho chương trình phổ biến môn khí công được rộng rãi thêm và vượt qua những khó khăn trong thời gian qua. Thí dụ điển hình trong thời điểm gần đây, lớp dạy Hoàn Nhiên không thể hoạt động tại Thương Xá Phước Lộc Thọ và phải dọn đi trong vòng ba ngày vì địa điểm trên đã được cho thuê mướn. Với một thời gian trong ba tuần lễ, ban chấp hành Hoàn Nhiên đã kêu gọi sự đóng góp của các vị hảo tâm và đã tìm được một nơi chốn mới được sửa chữa khang trang cho Hoàn Nhiên Khí Công tiếp tục giảng dạy.

Tôi, Trần Long Ấu, và ban chấp hành trân trọng tri ân và cảm tạ sự giúp đỡ của các vị hảo tâm trong thời gian qua. Chúng tôi sẽ cố gắng hết sức để có thể đạt mục đích truyền đạt một phương pháp tập luyện của tiền nhân Việt Nam đến cho cộng đồng của chúng ta và ngoại quốc nhằm phục hồi một thân tâm an lạc. Con đường đi còn dài và còn nhiều khó khăn về các phương diện nhân lực và tài lực, nhưng tôi xác định rằng chúng ta sẽ đến được mục đích.

Sau bốn năm truyền đạt, Hoàn Nhiên Khí Công đã chứng minh được khả năng phục hồi sức khỏe của thân thể bệnh hoạn bằng tập luyện. Đến lúc tôi cần phải dạy Hoàn Nhiên Tâm Công, từng bước một trong các lớp căn bản Hoàn Nhiên Tâm Công được huấn luyện sơ cấp. Tại sao phải dạy Hoàn Nhiên Tâm Công? Hoàn Nhiên Tâm Công là một môn tập của Tâm Thức nhằm đạt được tâm hồn an lạc thật sự trong hiện tại. Một trở ngại và nguyên nhân tạo bệnh hoạn cho con người là biến động tình cảm. Với Hoàn Nhiên Tâm Công, người luyện tập sẽ nhận ra sự thực của biến động tình cảm, phân biệt được Ý và Nhận Biết.

Sau khi phân biệt được Ý và Nhận Biết, với luyện tập Hoàn Nhiên Khí Công người luyện sẽ dễ dàng tiến đến một giai đoạn mới trong tiến trình phục hồi một thân tâm an lạc thực sự. Người luyện tập sẽ chính mình tìm ra được con đường sống thực sự của mình trong Thiên Nhiên, sẽ sống và hòa hợp với Thiên Nhiên. Khi không còn bị nô lệ cho Ý, cho Quá Khứ, người luyện tập sẽ có tự do thực sự và hoàn toàn hòa hợp với Thiên Nhiên.

Sự luyện tập Hoàn Nhiên Khí Công trị được các bệnh hoạn gây ra bởi những sai lầm và thiếu sót trong cuộc sống, với Hoàn Nhiên Tâm Công chúng ta sẽ chữa trị được tận gốc rễ những bệnh hoạn mà chúng ta đã mang theo khi sinh ra, chúng ta gọi chúng là số mạng hay thiên mạng không thể thay đổi được.

Thời điểm này, tôi sẽ bắt đầu dạy và giảng giải phương pháp luyện tập và ý nghĩa của "Mười Bức Tranh Trâu" và "Thất Ngôn Bát Cú". Trong tương lai, chúng ta sẽ có nhiều buổi hội thảo để tôi có thể giảng giải thêm về ý nghĩa và phương pháp tập luyện Hoàn Nhiên Tâm Công.

Sau bốn năm hoạt động, Hoàn Nhiên Khí Công đã đạt được thành quả đầu tiên là giới thiệu rộng rãi và chứng minh được cho cộng đồng khả năng phục hồi sức khỏe sau khi tập luyện. Một lần nữa, cảm ơn thật nhiều đến sự đóng góp của quý vị hảo tâm và các học viên trong đại gia đình Hoàn Nhiên.



## **CÁCH CỬ XỬ ĐỐI VỚI BẢN THÂN CHÚNG TA:**

- ◆ Vì lúc nào cũng lo rằng sẽ đau ốm nên chúng ta cần phải tập luyện thân tâm mỗi ngày.
- ◆ Vì quá nghèo nên chúng ta không nên phung phí tiền bạc vào những chuyện hoang đường vô bổ.
- ◆ Vì quá ngu si nên chúng ta lúc nào cũng phải học hỏi.
- ◆ Vì quá xấu xa nên trong lòng lúc nào cũng phải tìm những gì tốt đẹp hơn.
- ◆ Vì thời gian quá hạn hẹp nên chúng ta không cho phép có sự tham dự của lười biếng mà phải tận lực từng giây phút đang có để tập luyện.

*(Trích dẫn sách Hoàn Nhiên Khí Công trang 54)*

## **CÁCH CỬ XỬ CỦA CHÚNG TA VỚI THA NHÂN:**

- ◆ Lúc nào cũng nghĩ rằng mạnh mẽ hơn người cho nên sẵn sàng giúp đỡ khi thấy cần thiết.
- ◆ Vì quá giàu, đủ ăn, dư dả nên lúc nào cũng sẵn sàng bố thí cho kẻ nghèo đói hơn.
- ◆ Cho rằng mình là thông minh, nên sẵn sàng hướng dẫn và giải thích cho người thích học hỏi xung quanh mình.
- ◆ Nghĩ rằng mình đẹp nên hãy cố gắng tạo dựng cái đẹp xung quanh mình dù chỉ bằng một nụ cười thông cảm hồn nhiên.

*(Trích dẫn sách Hoàn Nhiên Khí Công trang 54)*



# HƠI THỞ VÀ CHÂN TRẦN Lý Thuyết Hoàn Nhiên

Các bộ phận trong cơ thể, chỉ có phổi là chúng ta có thể điều khiển được cử động của nó theo ý thức của mình mà thôi. Những cơ quan khác thì hoạt động theo chức năng của chúng, theo một hệ thống thần kinh riêng biệt mà chúng ta không thể điều khiển được.

Mặc dù chúng ta có thể điều khiển được chức năng của phổi, nhưng điều này chỉ xảy ra khi có sự tham gia của ý thức mà thôi. Khi ý thức của chúng ta quên đi hay bận rộn về những chuyện khác thì vận động của phổi lại theo giống như những cơ quan khác trong cơ thể.

Khi chúng ta vận dụng phổi theo ý thức có nghĩa rằng chúng ta dùng một phương pháp thở nào đó mà điều khiển sự hoạt động của phổi theo một quy luật nhất định. Khi đó chúng ta xây dựng một nhịp cầu giữa ý thức và vô thức (là cái đã thúc đẩy chúng ta theo một tập quán, bản năng). Nếu với một ý thức cầu tiến và tốt đẹp thì chúng ta sẽ lần lần chuyển hóa được cái bản năng vô thức kia theo với cái ý thức của mình.

Khi tập thở đúng sẽ làm cho sức chứa của hai lồng phổi được nở to hơn bình thường, do đó một số phế không (những túi nhỏ nằm ở thành phổi) trong phổi được bơm nhiều không khí vào. Mặt tiếp xúc của phổi và dưỡng khí bên ngoài nhiều hơn, do vậy mà máu sẽ lấy được nhiều dưỡng khí hơn và thải ra nhiều thán khí và độc tố hơn.

Trong con người của chúng ta có những điểm đặc biệt để giải tỏa những xung động điện rối loạn trong cơ thể. Lòng bàn chân là một nơi đặc biệt có thể tạo nên một sinh khí dẫn truyền trong kinh mạch khi có sự thay đổi về tích điện của nó với môi trường bên ngoài. Vậy cho nên khi chúng ta đặt bàn chân trần lên mặt đất, tích điện âm trong mặt đất và tích điện âm trong cơ thể của bạn có sự khác biệt, nên từ trong bàn chân, các huyết đạo đặc biệt sẽ tạo ra các luồng sinh khí lan truyền vào trong cơ thể ngay qua các kinh mạch. Luồng sinh khí này có khả năng khai thông những bế tắc của huyết đạo trong cơ thể và làm cân bằng những rối loạn của các cơ quan trong người.



# PHƯƠNG PHÁP ĐI BỘ TẠI CHỖ

Trần Long Ẩu

Đi bộ tại chỗ là một phương pháp tập luyện của Hoàn Nhiên, nhằm kích thích gần như toàn bộ hệ thống sinh khí và thần kinh trong cơ thể. Đây là một phương pháp tập luyện không mất nhiều thời gian mà đem lại kết quả thật tốt cho sức khỏe thể xác và tâm hồn.

## Phương pháp tập luyện như sau:

- ◆ Đứng, chân trái nhấc lên, bàn tay phải chạm vào đầu gối chân trái. Sau đó, hạ chân trái xuống, nhấc chân phải lên, bàn tay trái chạm đầu gối chân phải. Cứ tiếp tục lặp lại như vậy.
- ◆ Lung phải giữ thẳng (chân khi bước phải nhấc cao hơn bình thường để tay có thể chạm được đầu gối)
- ◆ Một bước chân hít vào, một bước chân thở ra. Hít vào bằng mũi và thở ra bằng mũi cùng lúc phát âm trong cuống họng.

## Yếu quyết của sự tập luyện:

- ◆ Não bộ con người, bán cầu trái điều khiển thân bên phải, và ngược lại bán cầu phải điều khiển thân bên trái.
- ◆ Dùng tay chạm đầu gối đối nghịch khi đi bộ, bắt buộc bán cầu não trái và phải hoạt động cùng một lúc và làm cho máu hoạt động lưu thông nhiều hơn trong não. Sau một thời gian tập luyện thì quý vị sẽ nhận thấy đầu và mặt nóng lên rất nhanh.
- ◆ Đi bộ là một động tác tự nhiên của con người nên khi tập luyện không gây khó khăn và trở ngại nhiều.
- ◆ Giữ thẳng lưng khi đi bộ tại chỗ, chân quý vị bắt buộc phải nhấc lên cao hơn bình thường, và bắp thịt bụng sẽ cứng lại với động tác này. Chỉ với một thời gian ngắn tập luyện toàn thân của quý vị sẽ phát nóng và toát mồ hôi.

## Phương pháp nâng cao tập luyện:

- ◆ Hít vào hai lần với hai bước chân, thở ra hai lần với hai bước chân. Quý vị có thể thay đổi lần thở ra và lần hít vào nhịp nhàng với bước chân nếu đã thành thục tập luyện sau một thời gian.
- ◆ Tăng nhịp thở ra và hít vào khi phối hợp với bước chân đi trong một phút. Sau một thời gian, quý vị sẽ đi được nhanh hơn với phương pháp tập này.
- ◆ Kéo dài thời gian tập luyện trong ngày.
- ◆ Nằm và đi bộ như trên với hai chân trên không khí.

*Wake up*



*and workout!*

# HOÀN NHIÊN TÂM CÔNG VÀ BS. BÙI NGỌC DIỆP

Viết bài này tôi không có ý tạo cho người bệnh một hy vọng, hoặc có ý chữa trị ung thư, hoặc kéo dài sự sống mà duy nhất với mục đích giúp những ai bất cứ mắc phải một bệnh gì, dù nan y, đều không khác như những cảm giác khó chịu nhẹ trong người. Tất cả chỉ là những báo hiệu cho biết CÓ GÌ SAI TRÁI, CẦN SỬA ĐỔI.



Điều thứ hai, ung thư không phải là một bản án tử hình vì con người, không phân biệt chủng tộc hay giai cấp, sanh ra là đã lãnh bản án này rồi. Ung thư cũng không phải là một quả báo của những kiếp trước làm sai quấy, và cũng không phải là một lý do của tức giận khi thấy suốt cuộc đời chưa biết làm hại ai, tại sao phải gánh chịu như vậy?

Điều thứ ba, thay vì cứ để ngày tháng trôi qua cho đến lúc nhắm mắt lìa đời, sẽ dùng những giây phút ngắn ngủi còn lại để tập sống khác trước, sống hòa hợp với trời đất, phát triển Nhận Biết, thay vì sống "đại" nghĩ sao sống vậy, hoặc sống tốt là đủ rồi v.v...hậu quả như chúng ta thấy xung quanh, nhan nhân đau khổ. CHẾT dành cho Trời quyết định, không phí thì giờ thắc mắc, lo nghĩ!!!.

Sau đây là những kinh nghiệm tôi đã từng trải, giúp tôi vững tin với những nhận định trên.

Mặc dù đã 18 năm trôi qua, nét mặt hoảng hốt, kinh hãi và giọng nói run run, cầu khẩn, van xin: “Bác sĩ cứu con”. Cô vừa nói vừa bấu 2 tay vào vai áo chồng tôi, hai dòng nước mắt chảy dài trên má, vẫn không xoá mờ mỗi khi tôi nhớ lại.

Lúc đó tự nhiên tôi cũng ứa nước mắt và thầm nghĩ: con ơi, nếu Bác sĩ bị như vậy thì bác sĩ cũng như con thôi!

Cô mới 23 tuổi, đang mang thai 4 tháng, đưa con đầu. Cô bị ung thư xoang mũi ác tính. Vừa mổ xong, vài tuần sau một cục bướu to như trái cam nổi lên ngay thành bụng. Bác sĩ ung thư không biết thai nhi sẽ giữ được bao lâu, vì mổ cục này xong, thì chỉ một hai tuần sau, cục khác lại nổi lên gần đó.

Cuối cùng chỉ giữ được đến tháng thứ 7, bé trai tuy thiếu tháng nhưng khỏe mạnh.

Suốt cuộc đời trong ngành Y, tôi chưa từng gặp một trường hợp ung thư nào tiến triển nhanh, ghê sợ như vậy. Và nhất là cảnh mẹ trẻ, tràn đầy nhựa sống chiến đấu với tử thần để bảo vệ con cho đến phút cuối cùng, Morphine được dùng tới đa, chỉ làm cô nửa tỉnh nửa mê, vẫn không làm lắng dịu được cơn giãy giụa.

Từ đó, câu hỏi Y Khoa làm được gì cho sự đau khổ của con người cứ ám ảnh tôi.

Rồi ngày tháng trôi qua, đầu tắt mặt tối với công việc, câu hỏi mờ nhạt dần cho đến ngày tôi ngã bệnh Lao Phổi nặng (miliary form).

Vì sức yếu, không chịu nổi thuốc chích, chỉ còn 2 thứ nhẹ nhất, INH và ETHAMBUTOL, nên phải trị 18 tháng.

Sau khi sạch vi trùng, di chứng nghẹn phổi kinh niên (COPD) vì cuống phổi có chỗ dẫn nở (Atelectasia) rất nhiều, 2 đáy phổi lúc nào cũng nghe tiếng đăm rào rào (rale), cộng thêm nhiều sẹo do lao để lại, tôi trở thành một phế nhân. Đi 5-7 bước là thở dốc, đứng vài phút lưng đau như gãy đôi. Đầu óc trống rỗng, không thể suy nghĩ, và nếu cố sức là nhưc đầu. Quên một cách kỳ lạ. Tuổi thì đã 71. Còn một hy vọng gì để không phải là một gánh nặng cho gia đình?

Đúng như chuyện Tái Ông Mất Ngựa, tôi gặp Hoàn Nhiên Khí Công, phương pháp tập giúp Thân Tâm An Lạc.

Sau gần 2 năm tập luyện, sức khỏe tôi gần như bình thường. Hai đáy phổi đã sạch đăm. Tôi có thể đi bộ hết dặm này đến dặm khác. Trí nhớ trở lại và có phần sâu sắc hơn trước.

Với lối tập phát triển NHẬN BIẾT thay vì Ý, nhận biết của tôi mỗi ngày một mạnh. Tôi mới hiểu Hoàn Nhiên Khí Công không phải được xây dựng bằng lý trí.

Lý trí với khả năng hạn hẹp của 5 giác quan và Ý, con người được biết thật giới hạn, không đúng như Tạo Hóa ban cho. Thí dụ mọi người thấy như riêng rẽ với nhau, với trời đất.

Ngược lại, với Nhận Biết, con người được thấy đúng như nó vậy (as it is), từ cấu tạo đến khả năng, đến sự liên hệ giữa con người và trời đất, đến cách sống như thế nào để phát triển đúng như nó là. Cũng từ NHẬN BIẾT, thấy rõ nguyên nhân của sai lạc, của khổ đau, của bệnh tật, cùng cách chữa trị.

Nhưng NHẬN BIẾT là gì? Làm sao nhận ra? Làm sao phát triển? Làm sao thường sống với?

Hoàn Nhiên đã khai mở cho tôi:

Nhận Biết được nhận ra qua các giác quan. Thí dụ khi ngậm viên kẹo bạc hà trong miệng, cảm nhận của viên kẹo nơi lưỡi và mũi là Nhận Biết. Đơn giản như vậy! Cảm nhận này ai cũng có, ngay cả đứa bé trong bụng mẹ. Vừa lọt lòng, bé đã biết bú, và có em cho bú sữa không thích hợp, bé nhả ra.

Nhận Biết này là một sự thật ta đang sống với ngay bây giờ và ở đây (here and now). Chỉ Nhận Biết này mới cho ta thực sự biết được viên kẹo là như thế nào (as it is).

Nếu bây giờ chúng ta muốn diễn tả viên kẹo cho một ai chưa từng được ăn kẹo bạc hà, từ ngữ không đủ khả năng nói đúng như ta cảm nhận. Một khi chúng ta dùng đến từ ngữ thì không đúng như là cảm nhận nữa (as it is). Từ ngữ chỉ là Ý, không còn là sự thật, chỉ là kinh nghiệm cũ, của quá khứ.

Nhưng vì Nhận Biết quá đơn giản, lúc nào cũng có mặt, chớp nhoáng sau đó Ý đã đến, nên chúng ta sống với Nhận Biết mà không phân biệt được, đã để Ý dẫn dắt đi xa rời sự thực, và suốt đời chỉ sống với hão với huyền mà nào có biết!!!

May mắn thay, óc chúng ta không thể chứa 2 thứ cùng một lúc, hoặc Ý hoặc Nhận Biết nên để cho



chúng ta phân biệt một khi chúng ta đã hiểu rõ thế nào là Nhận Biết và thế nào là Ý.

Vì Ý đến quá nhanh, nên để dễ sống với nhận biết, tôi đã dùng phương pháp cảm nhận hơi thở, vì chỉ hơi thở là cái duy nhất lúc nào cũng có mặt. Và nếu đang làm những gì thí dụ đang tập, đang ăn, đang uống, đang ngắm hoa v.v... tôi chỉ cảm nhận những gì tôi đang trải nghiệm qua. Đặc biệt, Nhận Biết đi kèm với một trạng thái tâm hồn thư thối, phấn khởi, còn Ý lại đi kèm với một trạng thái riêng của nó, chỉ giới hạn trong cảm giác thỏa mãn (pleasure), không thể so sánh với Hạnh Phúc (happiness) của sống trong Nhận Biết (Mindfulness).

Với thời gian tập luyện, Ý và những gì do Ý tạo nên không còn như mây mù bao phủ, mọi sự sáng tỏ, Nhận Biết nhận ra chân lý muôn thuở phơi bày trước mắt, không cần tìm kiếm, cũng không dành riêng cho một ai. Cuộc đời sẽ là những khám phá mới, thay đổi tùy theo khả năng Nhận Biết của từng người, từng lúc.

Hoàn Nhiên bây giờ đã là sự sống hằng ngày của tôi, giúp tôi điều chỉnh lại từ từ những lệch lạc do lối sống cũ, sống "ĐẠI "

Với chân trần trên cỏ hoặc đất tập tôi liên hệ lại với trời đất, quân bình lại âm dương từng tế bào, đào thải những độc chất trong người. Điều này được thấy rõ khi tôi bị ong chích. Chỗ chích đau nhói, sưng đỏ lan đi rất nhanh. Thầy chỉ dẫn bảo tôi dậm chân xuống đất và hít thở. Đau nhức biến ngay, sưng đỏ ngưng lại. Tôi nghĩ đã hết nên vào nhà, sưng trở lại ngay, tôi liền trở ra ngoài cỏ, hít thở vài hơi, sưng dừng lại.

Bạn tôi bị chứng mồ hôi chân, chỉ cần bỏ vớ, giày đi trên cỏ, mồ hôi không tuôn ra nữa.

Với lối hít thở 5 hơi trong 1 phút, phát âm OM trong cổ họng khi thở ra, toàn thân rung động, đàm trong phổi long ra, cộng thêm 36 thế tập, thân trên xoay, nghiêng đủ chiều, hai tay đưa lên cao, người hơi nghiêng ra sau, bụng dưới hơi đẩy ra phía trước, hoặc cúi gập người xuống, cùng tiếng gầm mạnh khi thở ra với bụng gồng và hóp vào của 12 thế Công Thủ Khí Công Quyền, không một góc cạnh nào trong phổi từ vòm đỉnh đến đáy là không bị vang động, không được đưa dưỡng khí tới (oxygen), đàm trong 2 đáy phổi từ từ sạch, không một viên trụ sinh, không một viên long đàm.

Với lối hít, hít, thở làm tăng sức chứa và sự co giãn của phổi và của lồng ngực, độ dưỡng khí trong tôi (OSAT) trước đây lúc ngủ có khi xuống còn 89, bây giờ luôn trên 92.

Với 36 thế tập, toàn thân chuyển động, từ đầu đến chân, không một khớp xương nào không được sử dụng, không một bắp thịt nào không được động đến, toàn thân được lưu thông. Trước đây mạch máu bên trong bắp chuối phải của tôi bị nở lớn, giờ đây đã biến mất. Thần kinh tọa bên phải bắt đầu đau cũng không còn. Mắt tôi sau khi trị Lao, độ cườm khô (Cataract) 2 độ. Sau 9 tháng tập, giảm xuống còn .725. Tôi không cần đi khám mắt hàng năm nữa.

Với cách thở phát âm OM trong cuống họng khi thở ra, kích thích tuyến giáp trạng (thyroid) ngay nơi cổ, rồi từ đó chuyển đến các tuyến nội tiết khác, bệnh tiểu đường (diabetes) giòng (bên mẹ) của tôi, không cần

dùng đến thuốc nữa, chỉ cần ăn uống đúng cách.

Song song với sự điều chỉnh lại những sai trái, Nhận Biết của tôi mỗi ngày một phát triển. Khởi đầu tập, tôi nhắm mắt, nhận biết động tác đang làm có đúng như chỉ dạy không? Vài tháng sau, tự nhiên nhận ra như có cảm giác tê tê nơi vài đầu ngón tay. Cảm giác này mỗi ngày một rõ và mạnh. Rồi một ngày, một luồng như nước chảy cuộn cuộn từ tay trái chạy qua vai, chạy qua tay phải. Tôi liền gọi ngay cho Thầy, đầu giây bên kia 2 tiếng "chúc mừng". Nhận Biết đã đủ mạnh để nhận được những gì đang xảy ra lúc đó, phần mà Ý không thể chứng nghiệm: CHÂN LÝ.

Từ đây cuộc sống của tôi chỉ là Khám Phá Chân Lý, tâm hồn tôi có lúc tràn đầy An Lạc. Cơ thể như không có, chỉ là vũ trụ.

Những gì trên đời này, đều là những thứ cho tôi thưởng thức và chỉ biết thốt lên: ĐỜI ĐẸP QUÁ.

Chỉ sau gần 2 năm, từ một người như tuyệt vọng trong bệnh tật, tuổi già, Hoàn Nhiên đã biến tôi thành một người mạnh khỏe, yêu đời, hữu dụng. Chân trời mệnh mông rộng mở.

Phần cuối cùng tôi muốn nêu lên, quan điểm ung thư hay bệnh tật chỉ đơn giản là một báo hiệu cần thay đổi, dù người đó không còn cơ hội để luyện tập Hoàn Nhiên, cũng đưa đến AN LẠC trước khi ra đi.

Thật vậy, đây là một câu chuyện của một bà mẹ trẻ 43 tuổi, đưa con trai duy nhứt vừa lên 6 bị ung thư vú, qua đời mấy tháng trước.

Cô biết mình có 1 cục bướu lớn khoảng bằng trái chanh giắt nhưng vì không có bảo hiểm cũng như medical và quá nghèo nên không đi khám bệnh.

Một hôm chồng bị bệnh nặng phải vô cấp cứu, nơi đó thấy gia đình quá nghèo nên cấp cho cả gia đình medical. Cô liền đi khám vì sợ là bướu ung thư. Trước khi mổ, làm sinh thiết (biopsy), kết quả là bướu lành. Nhưng bác sĩ khuyên nên mổ lấy ra vì không biết bướu sẽ phát triển như thế nào. Sau đó làm sinh thiết lại. Kết quả: ung thư.

Sau khi được bác sĩ cho biết, cô nằm liệt giường, không đứng dậy nổi vì nghĩ đến đứa con mới 6 tuổi và mình sẽ chết không biết ngày nào.

Vì cô chọn chồng tôi làm bác sĩ gia đình, vừa hay tin, tôi gọi cho cô ngay. Tôi khuyên cô, ung thư chỉ là một báo hiệu cho biết để sửa đổi cách sống cũ thôi. Chúng ta có cách giúp cô sửa đổi.

Cô hiểu, liền đứng dậy, kéo màn cửa lên, rồi quét nhà và sửa soạn cơm nước cho chồng con. Đứa bé đi học về, thấy mẹ như vậy mừng quá liền hỏi " mẹ bớt bệnh rồi hả mẹ?".

Vài ngày sau cô gọi cho tôi và cho biết bệnh đã thay đổi con người của cô. Trước đây cô là một người rất dữ, không chịu thua một ai, ai nói một câu, cô phải trả đũa lại 2 câu mới chịu. Cô ở trên lầu, sau 10 giờ tối, dưới nhà con nít làm ồn, cô ở tầng trên dọng xuống gáp đôi.

Sau khi xuất viện, ba của mấy đứa nhỏ lên thăm cô và xin lỗi về việc mấy đứa con làm phiền, cô chỉ

cười và nhẹ nhàng trả lời "con nít mà". Cô còn cho biết trước đây không như vậy đâu.

Giờ rảnh rồi, thay vì xem phim Đại Hàn hoặc nghe nhạc, cô đổi thành nghe kinh Phật hoặc tụng kinh. Cô còn cho tôi biết thêm, cô không còn sợ, ung thư chạy tới đâu cô sẽ nắm nó vút ra tới đó. Cô đã nhận ra sự thật và chấp nhận số phận mình, chỉ lo cho hết bệnh và sẽ sống để giúp mọi người.

Không biết có phải vì đụng vào dao kéo như mọi người thường sợ, ung thư của cô thuộc loại phát triển rất chậm, bác sĩ chuyên môn cho biết có thể sống được 10 năm. Bất ngờ bộc phát cùng khắp, cô phải nhập viện trở lại, chỉ được 1 tháng sau cô ra đi. Người chồng kể cho tôi nghe cô bình tĩnh lạ lùng, vừa cười vừa nói với chồng: mỗi người chỉ sống trên dương thế này có một thời gian nhất định thôi, và thời gian của cô đã tới, đừng lo lắng gì hết, sẽ không sao đâu. Người chồng còn tưởng cô nói giỡn chơi. Sau đó cô dặn dò những người quen và cô thở hơi cuối cùng thật nhẹ nhàng. Sáng hôm sau, đưa con trai cho ba biết là hồi tôi mẹ về và có nói là mẹ bệnh nhiều quá, mẹ không thể ở lại với con được.

Tôi xin ghi lại bài thơ HOÀN NHIÊN THẤT NGÔN BÁT CÚ của Tổ Tiên chúng ta truyền lại qua Thầy Trần Long Âu để cảm ơn những người đã thay đổi và hướng dẫn cuộc đời tôi.

Xem hoa thưởng nguyệt, lòng phấn khởi.

Tâm linh tụ đỉnh, chuyên minh tâm.

Vươn tay thử hỏi, trời cao thấp.

Dò chân để biết, đất nông sâu.

Âm dương giao kết, phong lôi vũ.

Hóa luyện sân si, giới mở lòng.

Trượng phu hành xử, thênh thang bước.

Trời đất mệnh mông, một tấm lòng.

San Jose tháng 7, 2015.



## **SON TRẦN - Ung thư** (San Jose)

Trước đây, cuộc sống tôi rất thoải mái, sung túc; gia đình khá giả, công việc làm tốt, không có gì phải lo lắng.



Bỗng nhiên, tôi cứ bị bệnh cảm hoài, đi thử máu thì thấy chức năng gan cao gấp 10 lần, làm sinh thiết (biopsy) thì phát hiện ra ung thư. Cục bướu nằm ngay 3 điểm: tụy tạng, ruột và túi mật. Túi mật bị nở ra bên trong như trái cà chua mà mình không biết.

Tôi không thể đi làm được nữa, bà xã cũng phải nghỉ làm, nghỉ học để ở nhà chăm sóc cho tôi. Ca mổ đầu tiên của tôi kéo dài 8 tiếng, cả người suy yếu. Vài tháng sau, tôi bị đau bụng, sau khi kiểm tra được biết ruột tôi bị rói nên phải mổ lần 2. Không lâu sau đó, tôi lại bị đau bụng phải mổ lần 3 vì bị máu đông trong mạch máu trong bụng.

Tưởng đã yên ổn, 1 năm sau ung thư của tôi lại tái phát. Buồn khổ vô cùng khi thấy sức khỏe mình suy kém, đi đứng rất yếu, đến nỗi xách 2 gallons nước cũng không làm được. Đôi khi tôi muốn buông xuôi, để tới đâu hay tới đó.

Tình cờ gặp cô Diệp, cô an ủi, khuyên tôi gặp Thầy Hoàn Nhiên và tập. Thầy hướng dẫn tôi cách hít thở Hoàn Nhiên. Mới đầu tôi cũng không tin, nhưng nghĩ mình cứ tập 5, 10 phút cũng không mất gì, thôi thì cứ thử. Sau mỗi lần tập, tôi thấy sức khỏe mình tăng tiến, tôi bắt đầu ra vườn, làm cỏ, tôi có thể mua cây về trồng. Tôi cảm thấy bất ngờ và vui sướng khi thấy sức khỏe của mình tiến triển tốt như vậy. Từ đó, tôi bắt đầu siêng năng tập hơn.

Bệnh của tôi vẫn chưa hết nhưng tiến trình phát triển ung thư thì đã đứng lại. Bây giờ sức lực đã có và tôi cảm thấy yêu đời hơn. Chân thành cảm ơn Thầy Trần Long Âu và cô Diệp rất nhiều.

## **THẾ LIỄU - Ung thư ruột** (San Jose)



Năm 2013, tôi bị ung thư ruột ở giai đoạn 4, bị lan đến gan. Tôi đã mổ 2 lần, lần thứ nhất năm 2013, sau khi mổ, vết

thương của tôi đã bị chảy máu, nhiễm trùng, phải dời hóa trị (chemo) lại. May mắn Cô Diệp đã liên lạc với tôi và mời Thầy Trần Long Âu đến nhà, Thầy hướng dẫn tôi cách luyện khí công theo phương pháp Hoàn Nhiên. Nhờ cách hít thở, khả năng phục hồi vết thương của tôi tiến triển tốt.

Tôi đã từng là người luyện võ nên khí công rất quan trọng với tôi. Được chính Thầy tận tình hướng dẫn, hạnh phúc vô cùng tôi đã tập rất nhiều; mỗi ngày tôi tập 2 lần, mỗi lần khoảng 1 tiếng đồng hồ. Nhờ vậy sức khỏe của tôi đã phục hồi rất nhiều, tôi rất khỏe và nhờ vậy có thể vượt qua được ca mổ lần thứ hai vì đi cầu ra máu, soi ruột không thấy gì khả nghi, nhưng bác sĩ vẫn quyết định mổ để cắt đi 1 phần gan, nơi đã bị di căn dù CT cho thấy không còn bướu. Hơn nữa bác sĩ ung thư nghĩ có thể lần đầu, chỗ ruột ung thư cắt bỏ có thể sót lại, nguyên nhân của chảy máu ruột lần này. Nhưng khi mổ ra, sinh thiết lại chỗ nghi là ung thư, kết quả bình thường.

Theo tôi, khí công rất quan trọng, vì vậy chúng



ta không nên lười biếng tập luyện. Môn khí công này đã giúp tôi tăng về khí lực và nội lực. Nhờ vậy tôi đã vượt qua 12 lần xạ trị trong vòng 6 tháng một cách thoải mái, chỉ có 1 lần bị nôn mửa nhưng nhẹ thôi.

Tập luyện Hoàn Nhiên giúp tôi có tinh thần thoải mái, đặc biệt là nhận biết, khi mình luyện được nhận biết là mình luyện được thần, vì người chúng ta có tinh-khí-thần. Khi luyện được thần lên cao thì tinh thần chúng ta sẽ thoải mái, nhẹ nhàng.

### CHI TRẦN (San Jose)

Cuộc đời tôi đã trải qua nhiều ca giải phẫu, bị cắt tử cung, buồng trứng, bán sỏi thận, mổ túi mật, ruột dư và mổ 2 con mắt. Đã vậy, tôi còn bị viêm



khớp rất nặng, không đi lại được, phải uống thuốc loại chuyên trị ung thư máu và bác sĩ bảo phải uống loại thuốc này đến suốt cả cuộc đời.

Được cô Diệp giới thiệu môn Hoàn Nhiên, tôi đã đến tập, chỉ sau 1 năm bệnh viêm khớp của tôi đã giảm rất nhiều, bác sĩ đã đổi cho tôi một loại thuốc viêm khớp khác nhẹ hơn, không còn phải uống loại thuốc chuyên trị ung thư máu nữa. Tôi vui lắm.

Đang vui mừng với kết quả khả quan của mình, tôi lại phát hiện ra mình bị ung thư vú. Đau khổ vô cùng, hơn 70 tuổi, lên bàn giải phẫu đã 5 lần, đi lại khó khăn, bây giờ lại mang một căn bệnh ngặt nghèo như vậy, tôi suy sụp tinh thần rất nhiều.

Trải qua các giai đoạn chữa trị bằng y khoa, người

tôi yếu lại càng thêm yếu. May mắn thay Thầy Hoàn Nhiên dạy tôi cách thở và phương pháp trị liệu riêng. Cứ mỗi 2 tiếng tôi tập 15 phút vì sức khỏe tôi quá yếu, không làm được nhiều hơn. Tôi kiên trì làm theo lời chỉ dẫn của Thầy, đến nay được đúng 1 năm. Nhờ vậy, bây giờ tôi ăn được, ngủ được, đi lại được và hôm nay, tôi có thể đến tham dự buổi kỷ niệm 2 năm Hoàn Nhiên Khí Công tại San Jose, tự đứng được trên đôi chân mình để chia sẻ kết quả của mình với mọi người!

Theo kinh nghiệm của tôi, khi thở đừng suy nghĩ điều gì khác, đầu mình chỉ nghĩ 1 điều: hít vào hít vào hít vào, thở ra thở ra thở ra; hít vào và thở ra gầm lên, đơn giản chỉ có thể thôi. Cảm ơn Thầy, cảm ơn Cô Diệp rất nhiều.

## Mục đích sống

Có bao giờ chúng ta đã tự hỏi...

- Nếu chỉ còn 1 **phút** để sống, ta sẽ nói điều gì với những người thương yêu?
- Nếu chỉ còn 1 **giờ** để sống, ai sẽ là người ta muốn được bên cạnh?
- Nếu chỉ còn 1 **ngày** để sống, điều quan trọng nhất ta sẽ làm là gì?
- Nếu chỉ còn 1 **tháng** để sống, ta sẽ chuẩn bị cho những người thương yêu như thế nào?
- Nếu chỉ còn 1 **năm** để sống, tâm nguyện gì ta phải hoàn tất?
- Nếu chỉ còn 5 **năm** để sống, ta sẽ làm gì cho gia đình, người thân và đặc biệt là ta?

## HẢI NGUYỄN - Ung thư óc (San Jose)

Tôi đã bị nhức đầu rất nhiều, cứ bị đi, bị lại. Tôi cứ đi khám bác sĩ và uống thuốc. 1 lần, vì nhức đầu quá nhiều, tôi đã ngất xỉu ngay tại văn phòng



bác sĩ. Tôi được đưa vào bệnh viện cấp cứu, phát hiện ra mình bị ung thư não, cái bướu lên đến 6cm.

Sau khi mổ xong, đầu tôi hoàn toàn không nhớ điều gì, trong đầu hoàn toàn trống rỗng. Vợ tôi đã trình bày tình trạng của tôi với bác sĩ Diệp và nhờ Thầy giúp đỡ.

Lần đầu tiên gặp Thầy, nhìn tôi Thầy bảo tôi không có bất cứ 1 sắc khí gì trên mặt cả, thôi thì cố gắng tập. Vì đầu óc trống rỗng nên tôi không nhớ được gì, chỉ mới hít thở được vài ba hơi là ngồi yên, quên hết, không biết này giờ mình đang làm gì, cũng chẳng biết mình chỉ vừa mới tập hít thở vài hơi. Cũng may là bà xã tôi luôn sát bên, luôn khuyến khích, động viên. Vợ tôi đã học các cách hít thở Hoàn Nhiên của Thầy để luôn bên cạnh, theo sát hướng dẫn tôi.

Nhờ vậy, sau 2 tháng tập luyện, giờ đây tôi đã nhớ được hết những chuyện trước kia. Bây giờ tôi ăn được, ngủ được, tôi lên cân 10 pounds. Thật sự môn Hoàn Nhiên Khí Công đã giúp tôi rất nhiều.



## CÔNG HUYỀN TÔN NỮ TUYẾT MAI

### Ung thư vú (San Jose)

Cách đây 7 năm, tôi bị ung thư vú ở giai đoạn 0 thôi, lúc bấy giờ tôi không rõ ung thư là gì nên rất vô tình với bệnh của mình, nhưng tôi vẫn làm theo những chỉ



dẫn của bác sĩ và đi khám mỗi 3 tháng 1 lần.

Năm 2014 vừa qua, bác sĩ cho biết bệnh ung thư của tôi tái phát, không thể cứu được nữa, chỉ còn sống được 3 tuần nữa thôi nên bây giờ có tâm nguyện gì thì cứ làm. Để kiểm tra kỹ thêm một lần nữa, tôi đã làm CT Scan và chụp xương, may mắn là ung thư của tôi chưa bị di căn. Bác sĩ bảo: "nếu chị vượt qua được những lần xạ trị (chemo) sắp tới thì chị sống, còn nếu không thể vượt qua thì... chúng tôi xin lỗi chị..."

Nghe xong tôi rất buồn, nỗi lòng người mẹ khi nhìn thấy 2 đứa con thơ mà sức khỏe của mình không biết có qua khỏi không, tôi đau lòng lắm!!!

Khi làm hóa trị (chemo), người tôi đau nhức vô cùng, tôi không thể đứng, không thể ngồi một mình nổi. Tuy vậy, làm hóa trị tôi không sợ, tôi chỉ sợ một điều là không được y tá gọi mình vào trong để làm, vì nếu không được y tá gọi có nghĩa là mình không còn cứu được nữa.

Hóa trị được 1 lần, sức khỏe quá yếu, tóc tôi đã rụng hết, 10 đầu móng chân, móng tay thâm đen, người rã rời, không tự làm được gì, đi đâu cũng phải có 2 người dìu 2 bên, sau này nghe kể lại, ra ngoài không ai dám nhìn tôi vì tôi giống như một xác chết.

May mắn thay trong một duyên tình cờ, Cô Diệp đã liên lạc với tôi, Cô động viên và mời Thầy Trần Long Âu đến nhà hướng dẫn trị liệu cho tôi. Thầy hướng dẫn tôi cách hít thở Hoàn Nhiên và một động tác tâm công rất đơn giản, cứ hít vào, thở ra, 2 tay để trước bụng, di chuyển ra vào 2 bên theo hơi thở.

Người tôi lúc bấy giờ đau nhức không tả xiết, nhưng tôi nghĩ thôi thì còn nước còn tát. Thầy và cô Diệp vừa về thì 2 người nhà dìu tôi ra sân cỏ để ngồi tập, Tôi đã tập theo cách Thầy hướng dẫn, từ gần 3 giờ trưa đến 8 giờ tối; tôi đã tập 3 lần, mỗi lần 20 phút. Càng hít thở và làm theo phương pháp Thầy hướng dẫn tôi càng khỏe, sau đó tôi có thể tự ngồi, tự đứng dậy. Tôi vui mừng vô cùng!!!

Tôi chuyên cần tập theo phương pháp của Thầy, cho dù nằm trên giường "chemo" tôi cũng hít thở kiểu Hoàn Nhiên, nhờ vậy mà tôi đã vượt qua được 16 lần "chemo" một cách bình an. Có một điều hơi đùng chạm là các loại thuốc y tá đưa tôi uống khi làm chemo tôi đã không uống vì khi được 1 y tá giải thích công dụng của mỗi viên thuốc, tôi thấy trong đó đa phần là thuốc ngủ nên tôi đã lén giấu thuốc vào giỏ mà không uống vì tôi rất sợ thuốc ngủ.

Tôi hy vọng những lời chia sẻ, những kinh nghiệm, những gì tôi đã vượt qua nếu ông, bà, cô, bác, anh, chị, em nào bị vướng bệnh ung thư thì đừng bỏ cuộc, cứ cố gắng bám víu vào hy vọng, khi mình hít thở thì chỉ hít thở, toàn tâm toàn ý vào đó. Bất cứ khi nào có thời gian thì cứ tập, cho dù đứng lật rau, rửa chén cũng có thể thở được.

Cách đây 2 ngày, Bác sĩ thông báo với tôi, ung thư của tôi đã hết, tôi bình thường rồi!!! Bây giờ người

tôi khỏe lắm, có thể khiêng được bao gạo 50 pounds luôn. Tôi chân thành cảm ơn Cô Diệp, cảm ơn Thầy Trần Long Âu, 2 vị ân nhân đã giúp tôi có thể sống để có thể nuôi 2 đứa con của tôi!!!

San Jose 06/28/2015

## HẢI ĐÀM (Westminster)

Tôi bị bệnh phổi, phải đi bác sĩ chụp hình, kiểm tra thường xuyên. Tôi học Hoàn Nhiên Khí Công, nhờ Thầy dạy thở ngắn, thở dài, thở nhanh, thở chậm; nên bây giờ



hơi thở của tôi rất thoải mái. Cách đây 2 ngày tôi đi bác sĩ, bác sĩ bảo không phải chụp hình phổi nữa vì hơi thở của bà bây giờ khỏe lắm rồi! Nghe bác sĩ nói, làm tôi vui quá!

Ngoài ra, Tôi cũng rất thích thuốc tễ của Thầy, thuốc tễ giúp cho đường ruột của tôi được trôi chảy, không bị bón, ăn ngon, ngủ khỏe mà bụng lại nhỏ hơn nhiều so với ngày xưa trước khi tập Hoàn Nhiên.

Bên cạnh đó, các thế tập của Hoàn Nhiên giúp chân tôi khỏe, xương gân cứng cáp. Tôi có cảm giác như trở về lại tuổi 30.

Những kết quả khả quan giúp đường phổi, đường ruột và chân tay cứng cáp, giúp tôi càng yêu đời, tự tin và rất sung sướng. Cảm ơn bề trên đã cho tôi có cơ hội đến với Hoàn Nhiên Khí Công, cảm ơn Thầy đã hết lòng chỉ dẫn môn tập quá hay.

## HOÀN NHIÊN KHÍ CÔNG VÀ TÔI...

Tính đến hôm nay, tôi đã theo học Hoàn Nhiên Khí Công được hơn một năm rồi.

Tôi theo tập Hoàn Nhiên vì muốn khỏe mạnh và không muốn uống thuốc cao mỡ nữa. Tôi muốn tự do!!!.

Sau sáu tháng tập luyện đều đặn cộng thêm sự quan tâm về việc ăn uống đúng cách nên lượng mỡ xấu đã giảm và tôi không cần uống thuốc nữa. Người tôi cũng trở nên nhẹ nhàng, vui khỏe hơn xưa rất nhiều.

Tôi cũng tìm được hình ảnh mẹ mình nơi các bác lớn tuổi cũng như tìm thấy ở các anh chị em trong lớp tình gia đình nên lòng tôi thấy ấm áp và an ủi.

Tôi trở nên năng động hơn để chăm sóc vườn tược như xưa. Bà giáo Mỹ hàng xóm hỏi bí quyết và nhờ tôi hướng dẫn tập HNKC mấy tháng qua.

Tôi giải thích về cách tập hít thở phát âm của HNKC và chân trần trên cỏ vô cùng quan trọng. Tôi cũng nói cho bà về sự ích lợi của 6 Thế Vận Công Điều Tức và để ra hai mươi phút chỉ luyện hít thở và sáu thế vận công điều tức trên. Nửa tiếng còn lại tập Vân thủ hoặc Công thủ.

Sau gần ba tháng tập luyện, bà Mỹ đã thuộc 18 thế Vân Thủ Khí Công Quyền và 12 thế Công Thủ Khí Công Quyền và nói các thế của HNKC không khó khăn mà thật sự giúp cho cơ thể dẻo dai, tinh thần thoải mái và gân cốt rắn chắc.

Tôi cho bà xem hình cả lớp có người Mỹ từ xa bay về học vào những lần nghỉ hè và nói mọi người đều thân thiện và sẵn lòng giúp đỡ bất cứ người nào không phân biệt ai cả để bà có thể đến lớp tập chung

khi có thể.

Vài dòng chia sẻ về kết quả tập luyện của tôi trong hơn một năm qua. Ngoài tăng sức khỏe tinh thần và thể chất, tôi còn được niềm vui giúp thêm được cho những người cần đến sự giúp đỡ của mình và noi gương tận tâm, tận lực của những người hướng dẫn lớp HNKC.

Cảm ơn thầy Hoàn Nhiên và các phụ tá của lớp vô cùng vì bao hy sinh, mở lòng vì người và cho người những điều tốt đẹp nhất trong gần bốn năm qua. Kính chúc HNKC may mắn và thành công luôn mãi.

*(Ngân Hà)*

## Dược sĩ MAI ĐÔNG THÀNH

Tôi học Khí Công-Tâm tinh của một học trò không mấy siêng năng!

Tôi bị bệnh Chàm từ nhiều năm nay, khi nhẹ thì ngứa ít, nặng thì sưng đỏ cả người, ngứa đến phải cào gãi rách da. Thuốc Tây chỉ giúp làm giảm bệnh chứ không trị tuyệt được. Đã vài lần thử qua thuốc Bắc, hốt thuốc, mua bình về sắc uống cũng chẳng ăn thua gì (có thể chưa gặp đúng thầy giỏi, thuốc hay).

Thôi thì quay qua luyện tập thân thể xem sao. Ghi tên học vài lớp khí công, theo đuổi một thời gian thấy sức khỏe cũng tốt nhưng chứng ngứa vẫn đeo đuổi không ngừng. Tình cờ nghe cô bạn học cũ giới thiệu, tôi đến ghi danh học thử lớp Hoàn Nhiên





Khí Công xem sao. Chỉ qua vài lần tập tôi thấy thích ngay vì phương pháp luyện tập có vẻ hợp lý và thích hợp với bản thân. Hợp lý vì chú trọng nhiều đến hít thở, giúp thải bớt thán khí và đem vào nhiều oxygen cho cơ thể. Thích hợp với tôi vì những động tác luyện tập thể lực bao trùm hầu hết mọi bắp thịt, kể cả nội tạng. Một điểm hay là người yếu hay khỏe đều có thể tập luyện theo sức mình. Ví dụ động tác "đi bộ", ai yếu thì nhấc chân lên xuống nhẹ nhàng, người khỏe thì nhấc cao, chân kiễng, bước rộng. Chỉ sau năm ba phút là...biết nhau ngay

Hồi mới tập, chỉ "đi bộ" chừng hai phút là tôi đã chóng mặt vì phải quay qua lại trái phải liên tục theo nhịp gõ, giờ thì 5,7 phút vẫn chưa...nhằm nhò (hơi nổ!)

Một điều đặc biệt nữa của Hoàn Nhiên là dù tập hết mình cũng khó bị chấn thương (low impact) vì không hề dùng dụng cụ gì ngoài chiếc ghế. Tập đồ mồ hôi đầm đìa cũng vẫn an toàn.

Tuy nhiên điều hay nhất của lớp học, theo tôi nghĩ, là cái không khí. Thầy tuy "khó" nhưng lại vui vẻ, hay nói đùa khiến mọi người dù đang mệt cũng phì cười. Anh chị em trong lớp ai cũng dễ thương, đáng mến, thân thiện, dễ bắt chuyện.

Thấm thoát đã hơn một năm. Tuy không tập chăm chỉ, đều đặn cho lắm (xin lỗi thầy!) tôi cũng thấy khỏe lên nhiều, vợ sai làm việc quần quật trong nhà ngoài vườn vẫn vui cười thoải mái. Chứng bệnh ngứa cũng giảm nhiều. Tuy chưa hết hẳn nhưng lâu rồi rất ít bị những trận ngứa "tá hỏa tam tinh" Xin cảm ơn thầy, cảm ơn môn Hoàn Nhiên Khí Công!

## Đoàn Kim Liên (Westminster)

Tôi được biết đến Hoàn Nhiên Khí Công qua sự giới thiệu của học viên mà tôi đã từng



dạy ESL cho người học viên này. Tôi theo tập phương pháp Hoàn Nhiên đã được 1 năm. Tôi thấy có kết quả rõ ràng là không còn đau nhức. Tinh thần lúc nào cũng vui vẻ, phấn chấn, tự tin. Nhìn lại tuổi đời mỗi ngày chông chát nhưng tôi cảm thấy khỏe về tinh thần và thể chất. Tôi sống vui khỏe trong mọi hoàn cảnh, đặc biệt là trong hoàn cảnh của tôi. Chính nhờ sự siêng năng mỗi ngày luyện tập ở nhà và hằng tuần đến lớp tập đã thay đổi cuộc đời tôi rất nhiều.

Hiện nay trong lớp luyện thi quốc tịch và ESL mà tôi đang làm việc thiện nguyện ở VNCO, tôi đã phổ biến và giới thiệu họ đến buổi hội thảo lần thứ hai ở tòa soạn báo Việt Báo. Họ đã nghe và áp dụng phương pháp thở của thầy Alex. Đúng như thầy đã nói, tập theo đúng phương pháp thở của Hoàn Nhiên thì kết quả như là "mì ăn liền" và thân tâm khỏe mạnh thì sẽ dễ dàng đến với người khác mà giúp đỡ họ mỗi khi họ cần đến tôi trợ giúp.

Tôi xin chân thành cảm ơn và mãi mãi tri ân thầy Alex Trần và đội ngũ huấn luyện viên đã cho tôi niềm vui an ủi và động viên tôi để tôi tiếp tục vui sống với một tinh thần lạc quan và phó thác.

## **ĐÌNH NGUYỄN** -

### *Garden Grove*

Tôi là Đình Nguyễn, 75 tuổi, cư dân thành phố Garden Grove. Lúc trước chân phải của tôi bị yếu,



không đi vững, có thể là do chân ít vận động, di chuyển nhiều bằng xe trong công việc. Tôi đã đi rất nhiều bác sĩ, uống đủ các loại thuốc vẫn không bớt. Chân phải như thiếu gì bên trong, cứ buồn buồn, nhức nhức suốt.

Sau tháng đầu tiên tập Hoàn Nhiên Khí Công, chân tôi đã có biến chuyển tốt. Đến nay, sau 2 tháng học, chân tôi đã khỏe nhiều; hầu như bớt được 90%. Bây giờ tôi có thể đi bộ được một mạch 2 vòng công viên (khoảng 4 miles). Tối ngủ, không còn phải thoa dầu, mang vớ như trước kia. Ăn ngon, ngủ ngon, ngủ thẳng giấc, tinh thần sáng khoái. Tôi rất vui, bà xã tôi lại càng vui nhiều hơn. Cám ơn Cô Tú Mơ đã giới thiệu tôi môn Hoàn Nhiên Khí Công hữu ích này.

## **LOAN LÊ** - *Orange County*

Tôi bị ngứa vì gan yếu. Từ năm 13 tuổi, cứ mỗi 10 năm là tôi bị nổi mề đay và ngứa trở lại trong gần suốt 50 năm. Trong những năm dài, tôi không uống được rượu, cũng như không ăn được các loại chất béo từ mỡ động vật và thực vật.

Sau khi tập Hoàn Nhiên được 1 năm thì bị ngứa trở lại. Ngày đầu tiên, tôi bị ngứa phần trên cơ thể từ rốn trở lên. Ban đêm khi ngủ, lòng bàn tay và các kẽ ngón tay ngứa như điên dại, không gãi được

cũng cố xòe bàn tay ra mà gãi. Ngày thứ nhì, phần nửa cơ thể từ rốn trở xuống rất ngứa. Đặc biệt các kẽ chân và lòng bàn chân bị ngứa nhiều đến nỗi phải dùng chìa khóa để cào cho đỡ ngứa. Kể từ sau lần bị ngứa này, có lẽ chất độc trong gan tôi đã được giải tiêu. Gan tôi đã mạnh lên. Bây giờ tôi có thể uống được rượu và ăn tất cả các chất béo mà ngày xưa tôi không ăn được.

Ngoài ra, tôi bị cận thị từ năm 14 tuổi, đến lúc học Hoàn Nhiên Khí Công là khoảng gần 6 độ. Tuy nhiên sau khi tập luyện được 1 năm thì độ cận của tôi giảm xuống chỉ còn 3 độ. Bác sĩ khám mắt cũng có tìm hiểu và hỏi tôi làm gì để có độ cận giảm xuống nhiều như vậy. Theo bà, khi lớn tuổi thì độ cận dừng lại và độ lão tăng lên, nhưng hiếm khi độ cận lại giảm đi nhiều như thế.

Thêm 1 điều thú vị nữa là ngày xưa tôi mặc quần ni số 10 gần lên đến ni số 12; sau 1 năm tập luyện, cân nặng của tôi không xuống nhưng bây giờ ni quần tôi mặc là 4 hoặc 6 thôi, trở về lại thời con gái. Hoàn Nhiên Khí Công là một môn học có hiệu quả rất nhanh. Nếu chịu khó tập luyện đều đặn trong vòng 3 tháng, học viên có thể nhận thấy sự thay đổi rõ rệt của cơ thể. Đặc biệt những người mất ngủ sẽ ngủ ngon giấc và sẽ bỏ thuốc ngủ sau khi tập khoảng 2 tuần. Hoàn Nhiên cũng giúp cho những người bị cao huyết áp, cao đường, suyễn và phong thấp sẽ không cần đến thuốc nếu tập luyện đều đặn. Ngoài ra, môn học này còn giúp ích cho thể lực và quân bình trọng lượng cơ thể của quý vị. Những ai mập sẽ tiêu mỡ xuống cân, còn ai ốm sẽ khỏe mạnh và lên cân.

# TÔI TẬP LUYỆN

CHÍNH BÙI

Sáng sáng, tôi ngồi trong Mile Square Park, đầu trần, chân đất trên cỏ, tôi luyện các hơi thở của Hoàn Nhiên khí công. Tôi không tập ở nhà vì nhà là Mobile Home san sát nhau, không có sân riêng đủ rộng để tập: chật hẹp, gò bó, ngột ngạt.

Mile Square Park gần nhà, rộng hơn cả nghìn lần, có trời cao, có nắng chan hòa, có không khí mát lạnh, có cây cỏ xanh hầu như quanh năm, có hồ rộng, đá tảng, có chim, sóc, có người đi, người chạy, người đứng tập, người chăn chó: một chốn sinh hoạt không quá ồn ào, không quá trầm lặng.



Tôi ngồi thở, mắt nhắm, lắng nghe, để tâm vào động tác, hơi thở, vào mình. Thán khí tích tụ của ngày qua, trong đêm rồi thoát ra ngoài, voi dần theo hơi thở ra. Dưỡng khí thấm nhập tràn đầy theo hơi thở vào. Đến lúc thán-dưỡng khí cân bằng, thì giữ nhịp ra vào đó, thư giãn khởi bắt đầu từng thớ thịt, từng cơ bắp rồi toàn thân. Suy tư, thắc mắc nhẹ dần rồi tan biến. Ý không nổi, tiếng nói không còn, chỉ hơi thở vào ra. Thân tâm nhẹ nhàng sáng khoái. Và khí giao lưu giữa hai bàn tay rõ nét, thành khối lớn ra, vươn lên sừng sững như trụ đồng chiếm vị trí trong thiên nhiên, lan ra, tỏa rộng thành một quả chuông lớn trùm lấy tôi.

Chợt các thực thể giới hạn đó không còn nữa, thân xác như vô hình, chỉ còn mệnh mông bàng bạc vũ trụ. Thiên Nhiên đón tôi vào hay tôi nhập vào Thiên Nhiên: như giọt sương mai đủ nặng, đủ cơ duyên rơi lại vào nước và chỉ còn nước yên tĩnh. Tôi đang sống trong hiện tại: không không gian, không thời gian. An tịnh toàn diện, một luồng hơi tươi mát, nhẹ nhàng tràn ngập, nụ cười chợt nở trong lòng, tràn ngập không chỉ trên môi mà trong tâm trí, trên toàn thân. Tôi đang sống trong phần khởi, hoan lạc.

Ảo giác chăng? Chưa đạt đến đó, chưa nhập vào nó, chưa sống với nó sẽ cho là ảo giác, hết như ảo giác của ma túy, của trác táng, của tình dục để giác quan bị thui chột tê liệt, tâm trí lịm sâu vào u mê, vô minh. Chết dần dần, đang đẩy mau những bước cuối, tàn phá phải có để dứt điểm đời sống một sinh vật.

Không phải thế, tôi mắt vẫn nhắm, tinh thức sáng chói, nhận biết rõ ràng biến chuyển trong thân, biến chuyển xung quanh. Tiếng xe chạy ngoài xa, tiếng chim kêu, làn gió mát, hơi nóng ánh mặt trời: tất cả làn sóng đó rung động không xuyên thấu qua nổi vỏ chuông của tôi, một sức sống sinh động trong thiên nhiên này.

Tôi trong trạng thái đó được bao lâu? Không biết. Chợt tiếng nói của thân cảnh báo giới hạn đã đạt, cần ngưng nghỉ. Tôi vươn tay thở, thu gom đem nội khí trở lại đan điền. Mở mắt tôi bước trở lại sinh hoạt hằng ngày với nụ cười sáng khoái, với tâm hồn rộng mở.

Mùa thu ập đến với tôi không có lá vàng rơi, không có lá thu khô trải đường, chỉ có hơi thu êm ái, nhịp thu rộn ràng, sắc thu dịu dàng.

# HƠI THỞ HOÀN NHIÊN VÀ LỢI ÍCH TINH THẦN

Cũng giống như nhiều người khác tôi đến Hoàn Nhiên Khí Công để tìm hiểu môn thể dục mới. Nhưng khi vào học rồi tôi tìm thấy ở HNKC những ích lợi mà chưa môn thể dục nào cho tôi được. Đó là sự ích lợi về tinh thần.

Đời ai không một lần bị biến cố, và cái biến cố trong đời tôi đã để lại một sự khủng hoảng tinh thần vô cùng trầm trọng. Nó làm tôi bỗng dưng sợ hãi tất cả. Một nỗi sợ trùm kín cả bầu trời mà nếu có kẻ cho ai thì người ta cũng cười vào mặt và nói mình đặt chuyện hay phi lý.

Sự sợ hãi này ảnh hưởng đến đời sống hằng ngày của tôi và cả công ăn việc làm vì nó làm cho tôi mất ngủ mỗi đêm. Ban đêm nằm xuống ngủ, vì quá sợ nên tim tôi đập rất nhanh và mạnh làm cho tôi rất mệt. Những lúc đó, tôi có cảm tưởng chỉ cần một tiếng động thật mạnh xảy ra trước mặt là tôi có thể đứng tim mà chết liền. Tôi biết chuyện tôi cần làm là tìm cách khống chế sự sợ hãi này thì tự nhiên sẽ khỏe lại. Vì sợ nên tim mới đập mạnh, vì tim đập mạnh nên mới thấy mệt và không ngủ được. Vì không ngủ được nên cơ thể suy nhược. Cơ thể suy nhược thì tinh thần lại sa sút và càng sợ nhiều hơn, và cái vòng lẩn quẩn nó cứ tiếp diễn ra như thế. Đó là chưa nói đến khi quá sợ thì vừa sắp chợp mắt ngủ là trong óc lại hiện ra những hình ảnh chập chờn không lành mạnh và trong khi ngủ thì lúc nào cũng có ác mộng.

Việc đầu tiên tôi đã làm để chữa bệnh cho mình là nhờ mấy chị tới ngủ chung cho đỡ sợ. Nhờ mấy chị mà tôi đã có những giấc ngủ an lành nên trái tim tôi đã đập lại nhịp bình thường. Nhưng nhờ mấy chị cũng đâu thể nhờ hoài, mấy chị lạ giường, lạ chiếu nên tôi ngủ ngon thì mấy chị lại trần trọc. Sau đó tôi nhờ thêm một cô bạn, nhưng cũng đâu thể nhờ quá lâu. Chỉ nghĩ tới cuộc sống mà phải nhờ tới người này, người kia để đi vào giấc ngủ tôi thấy thật là buồn, thấy mình chẳng khác nào như một người bị handicap. Trời vừa chập tối cũng không dám lái xe đi ra ngoài, nhiều khi cần mua đồ ăn cũng phải nhịn tới sáng hôm sau. Ngay cả đem rác ra sân bỏ cũng không dám đi 1 mình. Chỉ có lúc duy nhất tôi cố gắng lái xe buổi tối là để đi học lớp Hoàn Nhiên Khí Công vào tối thứ Ba và thứ Năm. Tôi nghe thầy Hoàn Nhiên nói hơi thở sư tử hống bằng mũi có thể giúp làm tinh thần vững mạnh lên. Tôi như người đuối sức đang bơi giữa đại dương thì dù chỉ một tia hy vọng nhỏ tôi cũng sẽ cố gắng làm hết sức mình.

Trước khi biến cố xảy ra, mỗi lần lái xe đi học về nhà tôi chạy bon bon không suy nghĩ gì. Sau biến cố, con đường lái xe về nhà dù không đầy 5 phút nhưng bao nhiêu hình ảnh lung linh từ lùm cây ngọn cỏ chỉ làm nỗi sợ càng tăng. Dù vậy tôi vẫn cố gắng đi học với niềm tin là có một ngày tôi sẽ hết bệnh.

Và ngày đó đã đến nhanh hơn tôi tưởng tượng. Chỉ sau 2 tháng tôi đã cảm nhận được sự thay đổi trong tinh thần. Tôi đã bớt sợ và có thể ngủ một mình. Dần dần tôi đã có thể tự nhiên lái xe ra ngoài buổi tối, có thể đi nghe ca nhạc về khuya giống như ngày xưa và đời sống tôi đã trở lại bình thường. Tôi lên giường





nhắm mắt là ngủ liền, không còn hình ảnh nào lung linh trong đầu nữa và ngủ một mạch tới sáng, không còn ác mộng gì nữa. Lâu lâu nếu lỡ thức khuya vài ngày mà muốn ngủ ngon thì tôi mở cái TV lên vận nhỏ thôi và lựa những đài home shopping rồi để đó đánh một giấc tới sáng.

Lái xe ban đêm cũng không còn tưởng tượng ra điều gì sau lùm cây, ngọn cỏ, dù có cố gắng tưởng tượng cũng không ra được hình ảnh gì khác. Và mỗi khi có tiếng động thật mạnh, tim tôi cũng bị giật lên nhưng tôi cảm nhận được nó không giật lên một cái thật mạnh rồi bung ra để hơi thở mình bị dồn dập như lúc trước mà nó chỉ giật lên một chút thôi rồi như có một cái lực giữ nó lại không cho bung ra và vì như thế nó không bị đập mạnh. Tôi chỉ có thể đoán được là bắp thịt tim tôi đã khỏe và tôi đã có dịp khẳng định sau khi đi bộ 1 tiếng đồng hồ ở Mile Square Park. Ngày xưa nếu tôi bỏ đi bộ một thời gian và vài tháng rồi sau đó đi trở lại thì tôi sẽ bị rất mệt và hơi thở hỗn hển, nhưng bây giờ sau cả năm nghỉ, tôi đi bộ lại 4 miles và cảm thấy rất bình thường không một chút nào mệt nhọc, ngay cả chính bản thân tôi cũng phải ngạc nhiên.

Người ta nói không ai vạch áo cho người xem lưng, đáng lẽ tôi cũng không muốn kể những chuyện không hay này làm gì, nhưng tôi nghĩ nếu tôi đang bị bệnh mà có ai biết được cách chữa hết thì tôi sẽ vô cùng biết ơn nếu được ai đó nói dùm. Tôi hy vọng những chuyện riêng tư tôi chia sẻ hôm nay có thể giúp ích cho một người nào đó là đã đủ. Mười năm về trước tôi cũng đã một lần chia sẻ những việc từ thiện của tôi làm ở Việt Nam trên mạng cũng với một mục đích duy nhất là nếu có ai đọc mà bắt chước khi về Việt Nam đi tìm giúp một người nghèo khổ thì tôi thấy đã mãn nguyện. Kết quả sự chia sẻ đó là sự ra đời của hội từ thiện NewHope2008 và trong gần 10 năm nay chúng tôi đã giúp đỡ vô số người. Tôi ước mong sự chia sẻ hôm nay cũng là một bắt đầu, và hy vọng các bạn nào có bệnh được chữa lành sau khi tập Hoàn Nhiên Khí Công sẽ không ngại chia sẻ chuyện của mình để mọi người được cùng nhau học hỏi.

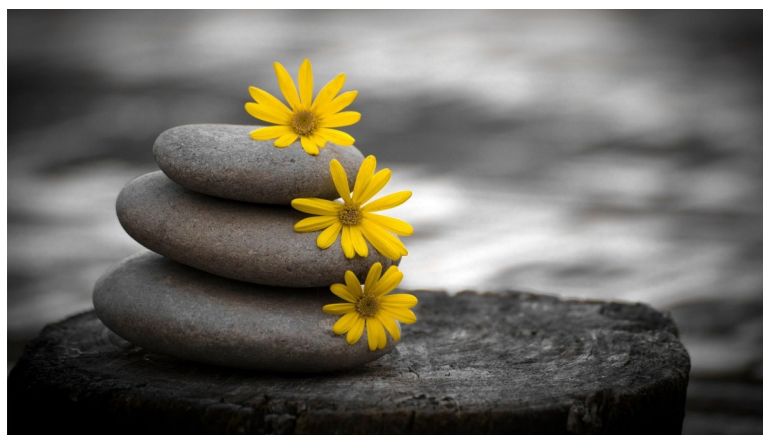
Và những lời chia sẻ từ lòng hôm nay xin được gửi đến thầy Trần Long Ấu như lời cảm ơn chân thành.

Lời cuối tôi xin được cảm ơn chị Ba, chị Tư và bạn Thu Hà thật nhiều đã giúp cho tôi có những giấc ngủ an lành trong lúc tôi cần nhất.

It takes a kind heart to appreciate a kind heart

[www.NewHope2008.org](http://www.NewHope2008.org)

Stacy Pham 5/30/2015



# HOÀN NHIÊN - THIÊN - CUỘC SỐNG

NHƯ NGUYỄN



Đã lâu lắm rồi tôi không xem phim khoa học giả tưởng vì tôi không thích thể loại phim này lắm: các nhân vật thì diện mạo luôn kỳ quái, đã vậy còn bạo lực, chiến tranh vũ trụ,... Toàn những điều không thực tế.

Áy vậ mà hôm qua xem phim "Guardians of the galaxy" tôi mới biết tư tưởng của tôi đã thay đổi rất nhiều từ khi tập Hoàn Nhiên.

Các tình tiết trong phim rất sống động, các nhân vật chính trong phim đủ thành phần: loài người, người ngoài hành tinh, nhân cách hóa động vật và cây. Nhân vật chính là anh chàng loài người rất đẹp trai, khỏe mạnh và có tấm lòng rất tốt, nhưng nhân vật để lại ấn tượng trong tôi nhiều nhất lại là Groom - một cây khô cần cỗi được nhân cách hóa. Hầu như cả cuốn phim, Groom chỉ nói và lặp lại có một câu "I AM GROOM" mặc dù nhóm bạn của Groom nói chuyện rất nhiều. Lần đầu tiên nghe Groom nói, cả rạp chiếu phim đều bật cười vì câu nói không đâu vào đâu của Groom trong tình tiết đó, và rồi bất cứ chuyện gì xảy ra, Groom cũng chỉ nói một câu rất đơn giản mọi người đều biết trước.

Có thể bạn sẽ hỏi một nhân vật như vậy mà tôi lại thích, thiệt là kỳ cục đúng không? Thiệt tình tôi cũng thấy mình ngổ thiệt, nhưng đây là những điểm tôi thích Groom. Là loài cây, Groom luôn im lặng,

lúc nào cũng âm thầm hỗ trợ bạn bè. Khi cần thiết, Groom vươn cao để trợ giúp. Khi gặp bé gái u buồn vì bị người ngoài hành tinh bắt cóc, Groom nở bông hoa trên mình hái tặng cho bé gái. Đặc biệt tình tiết làm tôi xúc động vô cùng khi nhóm bạn của Groom trong cơn hiểm nguy, bị tấn công sắp bị nổ tung, Groom đã vươn người, tạo thành một khối cây tròn, bao bọc quanh bạn bè, mọc lên những lá xanh để tạo sinh khí, bảo vệ bạn bè. Dù biết làm như vậy Groom sẽ chết nhưng "I AM GROOM" và câu nói sau cùng của Groom "WE ARE GROOM!". Groom xả thân mình để cứu sống bạn bè nhưng riêng Groom thì bị gãy nát thành trăm ngàn khúc.

Cử chỉ cao đẹp của Groom làm tôi thật xúc động, liên tưởng đến Hoàn Nhiên. Từ khi tập Hoàn Nhiên, tôi đặc biệt càng yêu thương và biết ơn đến cỏ cây hoa lá. Dù ta hờ hững vô tình, ta vô tư nhỏ nhen, ta lười biếng, ích kỷ,... nhưng cỏ cây hoa lá vẫn luôn rộng mở với ta. Dù âm thầm gầy guộc như những cây khô mùa đông; dù xanh tươi mạnh mẽ như hàng thông cổ thụ; dù kiêu sang, rực rỡ như cánh hồng, cánh lan; dù mộc mạc, vô danh như khóm hoa dại bên đường, chúng chỉ biết một điều "I AM GROOM!" "Tôi là cây cỏ, tôi luôn sống hết mình dù ở bất cứ nơi đâu, trong bất kỳ tình huống nào!". Bỗng dưng, tôi chợt nhớ đến một đoạn thơ:

Nụ hoa hé nở  
Cánh hoa dịu dàng  
Sắc màu rực rỡ

Như một giấc mơ  
Vẻ đẹp hoang sơ  
Vươn lên mạnh mẽ  
Không chịu uốn mình  
Theo điệu sai lạc  
Dẫu đời đổi khác  
Hoa vẫn vươn mình  
Không hề trái ngược  
Lung linh lung linh  
Sắc thắm cánh hồng  
Chẳng ai đổi được  
Sinh ra đã biết  
Vươn lên vươn lên.

Nếu như mở lòng, sống hết mình và luôn vươn lên là sứ mệnh của cỏ cây. Vậy loài người chúng ta với đủ đầy cái "tinh - khí - thần" mà Thượng Đế đã trao ban, sứ mệnh của mỗi chúng ta là gì? Hai chữ "sứ mệnh" mới nghe sao mà thấy nó to lớn, quan trọng quá làm nhiều người trong chúng ta choáng ngợp, và bề khổ con người cũng một phần từ đó mà ra. Có người không cần tìm mình, có người cứ mãi trốn tránh mình, có người thì lại cả đời đi tìm mình,... Theo tôi nghĩ đó là một trong những nguyên nhân càng ngày càng có nhiều tôn giáo và tín ngưỡng hơn.

Chúng ta đang sống trong thế kỷ 21, thế kỷ của tốc độ; thế kỷ của những cuộc chạy đua với thời gian, làm cho con người luôn tất bật, căng thẳng. Để quân bình lại tâm trí, Thiền là một môn ngày càng được nhiều người ưa chuộng và tham gia. Có những người ngồi yên để Thiền suốt hàng tiếng đồng hồ. Tôi luôn ngưỡng mộ họ vì mỗi lần nghe đến Thiền

thì tôi lại thấy tôi. Tôi thấy cái cục lười biếng của tôi sao mà nó to như tảng đá, càng lúc tảng đá càng to nhốt tôi trong vách núi làm tôi choáng ngợp. Tôi nghĩ "chắc sẽ không bao giờ tôi có thể ngồi yên để Thiền được hết". Cho đến khi tôi tập Hoàn Nhiên, tôi như được thoát ly ra khỏi vách đá, vút bay lên cao ngắm nhìn mây bay gió thoảng, tận hưởng hương thơm của cỏ cây hoa lá. Một cảm giác khoan thai, tự tại!

Theo Hoàn Nhiên, "THIÊN LÀ CHÚNG MINH SỰ HIỆN HỮU CỦA MÌNH TRONG CHÍNH GIÂY PHÚT ĐÓ". "Chúng minh sự hiện hữu của mình" không có nghĩa là chúng ta chứng minh với bất kỳ người nào sự có mặt của ta, mà là ta chứng nhận chính ta trong giây phút đó; tỉnh thức, nhận biết và sống trọn vẹn trong từng sát na. Chúng ta có thể Thiền ở bất cứ nơi đâu, bất cứ khi nào, trong bất kỳ hoàn cảnh nào. Thầy Hoàn Nhiên bảo "đừng nghĩ phải vào Chùa mới gọi là tu, nuôi dạy một đứa con cũng đã là tu rồi!!!"

Tôi nghĩ, Đạo và Đời, Đời và Đạo luôn đan xen vào nhau, nếu có Đời mà không có Đạo thì dân loạn, nếu có Đạo mà không có Đời thì Đạo cũng vô nghĩa, Đời sinh ra Đạo và Đạo dưỡng nuôi lại Đời!

Hãy cùng nhau trở về với Thiên Nhiên, bạn sẽ nhận ra những điều kỳ thú giữa bạn và Thiên Nhiên. Ồ, còn anh bạn Groom - người cây của Tôi, sau khi hy sinh bị gãy nát thành nhiều khúc, bạn của Groom rất đau lòng và thương xót, một người bạn đã giữ lại khúc cây ngắn của Groom để trồng, khúc cây đã mọc lại, một baby Groom tái sinh, tươi vui và đầy sức sống :)

# Huấn Luyện Viên Hoàn Nhiên Khí Công

Đâu ai vui khi nghe bác sĩ nói mình bệnh nan y khó chữa. Tháng Năm, năm 2013, tôi rất buồn khi biết mình bị hở van tim bẩm sinh, có thể chết bất cứ lúc nào. "Oh, well! Đó là định mệnh."

May quá, tôi nghe quảng cáo của cô Kiều Mỹ Duyên về quyển sách Hoàn Nhiên Khí Công trên TV nên tôi đã đến mua. Nhờ vậy tôi biết ở Chùa Sùng Nghiêm thầy Hoàn Nhiên có dạy khí công.

Ngày đầu tiên tôi đã cùng ông xã đi học, đó là ngày thứ Năm cuối tháng Năm, năm 2013. Vào Chùa, chúng tôi phải đeo "mask" bịt mũi để hít thở. Trong thời gian trước khi đến lớp học tôi có đọc qua sách của thầy Trần Long Âu, nên không đến nổi lúng túng. Theo thứ tự của bài thầy dạy trong lớp Vận Công Điều Tức, đi bộ Goãn Nhiên, rồi đến Công Thủ Khí Công Quyển. Một tiếng rưỡi trôi qua mau chóng.

Nhớ lại ngày đó ông xã tôi chỉ chịu đi theo tôi thứ Bảy buổi sáng, thầy dạy Vận Công Điều Tức, đi bộ và Vận Thủ Khí Công Quyển ở ngoài sân Chùa. Ai cũng thấy thoải mái và còn có thể nhìn mặt bạn học rõ hơn. Tôi ở nhà hướng dẫn ông xã tôi cách tập Công Thủ Khí Công Quyển. Cả con gái cũng tập theo.

Sau hai tuần tập luyện mỗi ngày, dù ở lớp hay ở nhà tôi đều tập luyện không nghỉ, tôi đã ngưng uống thuốc dị ứng mũi và ho suyễn, vì muốn thử coi khí công có công hiệu cho sức khỏe thật không? Một khám phá tuyệt vời. "No more pill"

Nhân tiện đây tôi có lời cảm ơn thầy Hoàn Nhiên của tôi. Hai năm đã trôi qua, không còn ấn tượng cái nhìn của ngày đầu gặp khuôn mặt "khó gần gũi" của thầy nữa. Thầy trông rất "ngầu" nhưng có một tấm lòng nhân từ muốn chia sẻ kinh nghiệm và kiến thức của mình để mong mọi người từ muôn phương biết và ý thức được phương pháp tập luyện Hoàn Nhiên để bảo vệ sức khỏe cho mình và duy trì hạnh phúc của cả gia đình và mong sao mang lại lợi ích cho xã hội.

Bạn nghĩ sao khi thấy một người sống vì bạn, ngày đêm luận suy nghĩ, làm đủ mọi cách để đem thông điệp đến cho bạn, chỉ vì có tâm nguyện muốn bạn ý thức được là bạn có khả năng tiêu trừ những đau đớn của thân xác, hồi phục tinh thần, tìm đến một thân tâm an lạc? Voi bốt gánh nặng cho người thân lúc tuổi già?

Trren đời này có nhiều các nhân duyên, cũng như gia đình chúng tôi có duyên với lớp Hoàn Nhiên Khí Công của thầy Trần Long Âu. Tôi mang một thân xác đầy tật nguyên đến với lớp học, nào là

dị ứng mũi; họ suyễn; hay tiểu đêm; lâu lâu lại bị viêm đường tiêu; đau lưng, đau bụng, nhức đầu, mất ngủ, gắt gỏng, mệt mỏi mỗi khi hành kinh; chưa nói có chút gió lạnh là rịn lên; cái xương bên tay trái đã từng gây đau đớn biệt bao khi gặp khí lạnh. Còn nói đến trái tim tật nguyên nó cứ mỗi ngày ri máu ứ làm cho cái chân phải bị sưng phù và đi đứng khó khăn, ban đêm thì đầu gối và xương chậu đau không thể cục cựa được, nằm mơ thấy ác mộng.

Sau một tháng đi tập khí công với thầy Hiếu, thầy muốn mở rộng môn học Hoàn Nhiên Khí Công và thầy cần có người tham gia giúp thầy. Tôi không biết mình có thể giúp gì nhưng cứ tình nguyện trước rồi tính sau. Theo học thầy Hiếu một thời gian lâu tôi mới hiểu phương pháp dạy của thầy là để cho học viên tự khám phá trước rồi giải thích sau...

Ngày đầu tháng Bảy thầy cho tôi biết địa chỉ họp mặt, cũng là ngày đầu tiên tôi bước vào văn phòng Chạ Trương Bửu Diệp. Lúc đó tôi mới biết thầy muốn đào tạo chúng tôi thành Huấn Luyện Viên. Biết chủ ý rồi tôi mới hỏi thầy có thể cho ông xã và con gái tôi theo học được không? Thầy đã chấp nhận mặc dù Tiffany chưa từng đến lớp Hoàn Nhiên. Lớp Huấn Luyện Viên của Hoàn Nhiên khóa thứ nhất gồm có: James Vũ, Như Nguyễn, Sơn Hoàng, Nhân Huỳnh là những người tôi gặp ở Sùng Nghiêm. Cường Hoàng, chú Tỉnh Vương ở Chùa A Di Đà, chị Miên Du chắc cũng từ Sùng Nghiêm, còn chị Hoài Mỹ, anh Phan Lê và anh Huỳnh Nguyễn từ Trương Bửu Diệp, chị Loan Lê vào học Sùng Nghiêm trước tôi vài tuần. Cuối cùng sau những ngày bị "đi" cực khô, thầy trao ra 13 khẩu hiệu màu xanh hình trái tim và nêu danh những người được thầy chọn trở thành Huấn Luyện Viên đầu tiên của Hoàn Nhiên Khí Công tại hải ngoại đó là James Vũ, Như Nguyễn, Sơn Hoàng, Nhân Huỳnh, Cường Hoàng, Tỉnh Vương, Hoài Mỹ Vũ, Phan Lê, Huỳnh Nguyễn, Loan Lê, Hiền Đào, Tiffany Đào và tôi Linh Đào.

Có bao nhiêu trái tim vẫn còn sát cánh với thầy Hoàn Nhiên cho đến ngày hôm nay? Đó là James Vũ, Như Nguyễn, Sơn Hoàng, Nhân Huỳnh, Cường Hoàng, Tỉnh Vương, Loan Lê, Hiền Đào, Tiffany Đào và Linh Đào. Tuy chú Sơn ở xa nhưng vẫn bảo tồn kiên thức đã học được giúp cho những người xung quanh nơi chú cư ngụ và có duyên với chú. Sau một thời gian tập ở Phước Lộc Thọ, thầy chọn thêm vài Huấn Luyện Viên nữa để phụ với lớp, Trịnh Gia Mỹ, Hiền Phạm và Mùi Nguyễn. Chúng ta ai cũng có thể trở thành Huấn Luyện Viên của Hoàn Nhiên Khí Công nếu chúng ta quyết tâm muốn giúp người, chỉ cần theo thầy học cho đúng cách là được rồi.

Còn tôi, sau khi theo thầy học mấy tháng thì chân tay cũng không còn thấy đau nhức vào đêm.

Gần một năm thầy cho ra quyển sách nhỏ Vận Công Điều Tức Căn Bản. Tôi đọc xong và tự luyện phân cuối trong sách với tư thế ngồi trên cỏ. Chỉ hai tuần sau tới ngày kinh nguyệt cơ thể tôi vẫn bình thường, thật là thoải mái. Nghĩ rằng mọi đau đớn của thân xác nhờ tập khí công mỗi ngày đã được khai trừ. Khi tập hít thở chỉ cần dùng tập những nơi có nhiều bụi khói, mùi hôi nồng quá là ổn rồi. Đang lúc tôi thấy mình khỏe thì thầy dạy chúng tôi ở lớp nâng cao ngồi hít thở, một tư thế coi ra quá đơn giản, nhưng rồi nó có tác động ở bản thân tôi cực kỳ khủng khiếp. Thật ra thầy nói đúng, thầy dạy chúng tôi tâm tư bình lặng, cơ thể khỏe mạnh, sau đó mới có tinh dạy chúng tôi tự thể tâm công này. Ngồi một chút mỗi ngày có thể biến chuyên những bệnh tật bẩm sinh (DNA), mọi thứ mà loài người chúng ta ai cũng khao khát, có người bỏ biết bao nhiêu tiền bạc mong có được, đó là sức khỏe và trí tuệ... Phần tôi sáu tháng nay máu độc cứ ứ lên trên mặt. May là chỉ có một van tim bị hở, chứ hai ba cái đã chết lâu rồi.. Bình thường một người đàn bà sợ nhất là nhan sắc tàn phai. Tuy tôi rất đơn giản, không quan trọng bề ngoài, nhưng cũng không muốn mình xấu xí. Giờ đây tôi phải sống với cái khuôn mặt sưng húp như trái cà chua, ngứa ngáy, nóng rát, hết sưng rồi nhăn nheo như bà già trăm tuổi... Mặc dù tôi đã từng là chuyên gia về nghề chữa trị làn da bệnh (medical skin care specialist), tôi vẫn đến bác sĩ xin thử máu. Tự mình cũng biết là máu ứ từ tim ra, trong tình trạng báo hiệu của một người bình thường sắp bẽ mạch máu não. Tôi không tin mình có thể dùng nội công để đẩy chất độc từ trong óc ra mặt. Bây giờ mới biết không gì là không thể... Thôi đợi phép màu. Hy vọng thầy nói đúng: rồi sẽ hết. Nhớ lại những ngày đầu mang cái mặt xấu xí đi khắp mọi nơi, sợ nhất là đụng phải người quen, nhưng nếu tôi phải trốn trong nhà suốt ngày chắc là tôi sẽ điên mất. Ai chê thì kệ, tôi biết mình vẫn sống khỏe mạnh. Cứ tình bơ khi có ai đó tội nghiệp mình, tôi cũng biết là mình nhìn không ổn, còn phải an ủi người đối diện nữa chứ. hihi! Lâu lâu tôi cũng tức cười với khuôn mặt xấu xí của mình. Có lúc tôi cũng giận lắm đó. Làm gì mà nhìn giống như đang bị tẩu hỏa nhập ma, như trong phim chương vậy... Nhưng mỗi khi nhớ lại lời nói không bình thường của thầy trong điện thoại thầy cảm ơn tôi đã tin tưởng ở thầy... Nhưng rồi tôi biết thầy cũng không khẳng định được ngày tháng để an ủi bệnh tình của tôi được nữa, mà chỉ mãi nói một câu "máu độc ra là tốt rồi". Tôi là vật thí nghiệm của Hoàn Nhiên chưa từng có, thầy vẫn nói đâu ai có bệnh như tôi. Tôi biết mình đã nắm đúng cơ hội, chỉ cần chờ đợi phép màu.

Chờ đợi và cầu nguyện, tôi đang làm hằng ngày đó, nhưng cứ cảm giác như đây là một thử thách khác trong đời mà tôi phải vượt qua. Tôi cầu xin Chúa cho mọi người trong nhà chúng tôi luôn vui

khỏe và hạnh phúc, thì bệnh tình của tôi sẽ từ từ biến mất. Bệnh của tôi không thể bị "shock".

Cầu xin cho thầy luôn khỏe mạnh để phục vụ tha nhân và Hoàn Nhiên Khí Công sẽ được lưu truyền. Mong rằng Hoàn Nhiên Khí Công mỗi ngày một phổ biến rộng rãi hơn để giúp đỡ mọi người duy trì sức khỏe tốt đẹp.

Chúc anh chị em Hoàn Luyện Viên luôn thăng tiến trong cuộc sống và những ai học Hoàn Nhiên Khí Công đều đạt được kết quả mỹ mãn.

Ngày 19 tháng 6 năm 2015

Phuong Linh





# THƠ HOÀN NHIÊN

TRINH GIA MỸ

Hoàn Nhiên Khí Công  
Kính chúc mọi người  
Vừa đủ kiên cường  
Vượt qua THỬ THÁCH  
Vừa đủ chí khí  
Vượt nổi MUỘN PHIỀN  
Vừa đủ niềm tin  
Thấp ngòi HY VỌNG  
Vừa đủ bao dung  
Thấy mình HẠNH PHÚC  
Vừa đủ nghị lực  
Chấp nhận KHỔ ĐAU  
Vừa đủ khiêm nhường  
Nhận mình THẤT BẠI  
Vừa đủ nhiệt tâm  
Nấu nung Ý CHÍ  
Vừa đủ vui sướng  
Đón nhận THÀNH CÔNG  
Vừa đủ tấm lòng

Mang đi CHIA SẺ  
Vừa đủ sức khỏe  
Gánh vác VIỆC CHUNG  
Vừa đủ BẠN BÈ  
Để không đơn lẻ  
Vừa đủ VẬT CHẤT  
Đáp ứng nhu cầu  
Vừa đủ NHIỆT TÂM  
Để còn chờ đợi.  
  
Chúc bạn may mắn  
Chúc bạn thành công  
Chúc bạn ấm lòng  
Vượt qua tất cả  
Đập tan vất vả  
Quảng gánh lo âu  
Chỉ có trong đầu  
Vạn niềm hạnh phúc



*"Thiên Nhiên trong "Hoàn Nhiên" không chỉ đơn thuần là một cảnh vật xung quanh chúng ta hay là một nơi cung cấp cho chúng ta những nơi trú ngụ và thực phẩm, mà là một nguồn năng lượng thật sự cần thiết cho chúng ta tập luyện để có một thân tâm khỏe mạnh và an lạc." Trích dẫn sách Hoàn Nhiên Khí Công trang 7*

# CHIA SEED

Chia Seed chứa rất nhiều dinh dưỡng tốt cho cơ thể và bộ não chúng ta.

Sau đây là lợi ích về sức khỏe của Chia Seed:

1. Chia Seed chứa rất nhiều dưỡng chất với hàm lượng calories rất thấp:

Mỗi 1 ounce (28 grams) chứa:

- Fiber (chất xơ) : 11 grams

- Protein (chất đạm) : 4 grams

- Fat (chất béo) : 9 grams (trong đó 5 grams là Omega 3)

- Calcium (canxi) : 18% hàm lượng cần thiết trong ngày

- Manganese : 30% hàm lượng cần thiết trong ngày

- Phosphorus : 27% hàm lượng cần thiết trong ngày

- Zinc, Vitamin B3 (Niacin), Potassium, Vitamin B1 (Thiamine) and Vitamin B2.

2. Chia seeds chứa nồng độ chống lão hóa rất cao.

3. Hàm lượng chất xơ rất cao.

4. Chất đạm tốt trong chia seed rất cao.

5. Chia seed có thể giúp bạn giảm cân nhờ vào hàm lượng đạm và chất xơ rất cao.

6. Chia seed chứa rất nhiều chất béo tốt Omega 3.

7. Giảm nguy cơ về tim mạch.

8. Chia seed rất tốt cho xương.

9. Giúp cải thiện tiểu đường loại 2.

10. Giúp tăng cường sức khỏe trong các môn thể thao nên được sử dụng như 1 loại nước uống cho các vận động viên.

Ngoại trừ những tác dụng và dưỡng chất trên, Chia Seed do khả năng hấp thụ nước gấp 12 lần trọng lượng của chúng, nên Chia Seed giữ được một lượng nước trong đường ruột lâu hơn. Do tác dụng này, các chất cặn bã bám vào đường ruột được đẩy sạch ra ngoài. Đây cũng là 1 trong các cách xổ của Hoàn Nhiên khí công mà mỗi học viên nên sử dụng mỗi 2 tuần.

## Cách dùng

Để tận dụng tối đa dưỡng chất của Chia Seed, bạn nên dùng máy xay sinh tố để xay nát hạt; vì lớp vỏ bao hạt làm cản trở độ hấp thụ vào cơ thể.

Các bạn cũng có thể thêm Chia Seed vào các loại nước uống, bánh, hoặc soup.



# HẢI SÂM

1. Hải sâm có khả năng chống lại sự lão hóa của cơ thể, cải thiện khả năng miễn dịch, nâng cao trí nhớ cho bộ não, có chức năng chống lại sự mệt mỏi của cơ thể.
2. Đẩy nhanh độ chữa lành vết thương sau khi phẫu thuật, tăng cường sức đề kháng của cơ thể giúp cơ thể mau phục hồi.
3. Hải sâm có tác dụng bồi bổ khí huyết, hỗ trợ chữa trị các bệnh về huyết áp cao và xơ vữa động mạch.
4. Giúp cân bằng lượng đường trong máu, giúp cải thiện bệnh tiểu tiện nhiều lần về đêm.
5. Hải sâm giúp phòng chống các bệnh về đường tiêu hóa và bệnh về gan.
6. Hải sâm là dược liệu quý cho việc chăm sóc sắc đẹp, giúp cho da giảm các nếp nhăn, tăng cường độ ẩm và trở nên đàn hồi hơn.
7. Hải sâm có tác dụng ngăn ngừa ung thư hiệu quả, là thực phẩm tốt giúp hỗ trợ điều trị các bệnh ung thư, giúp ức chế sự tăng trưởng của tế bào ung thư.
8. Hải sâm nổi tiếng với khả năng cải thiện chức năng tình dục, có tác dụng bổ thận, tráng dương ích tinh, rất phù hợp hỗ trợ cho chuyện phòng the của cả nam và nữ.

## HẢI SÂM XỐT DẦU HÀO

### Nguyên liệu:

- Hải sâm 1 lb
- Nấm đông cô: 20 tai
- Cải thìa 1 lb
- Dầu olive 2 muỗng canh
- Dầu hào 2 muỗng canh
- Gừng 1 nhánh nhỏ
- Tỏi 5 tép
- Nước soup gà 1/3 lon
- Bột bắp 1 muỗng canh

### Chuẩn bị:

- Hải sâm: bỏ ruột, rửa sạch, cắt miếng vừa ăn.
- Nấm đông cô: rửa sạch, bỏ cuống, luộc sơ, để ráo.
- Gừng: xắt lát
- Cải thìa: rửa sạch, trần sơ.



### Chế biến:

- Lửa lớn, chảo nóng, cho dầu olive + tỏi vào, tỏi hơi vàng, cho dầu hào + hải sâm + nấm đông cô + gừng + nước soup gà vào. Nấu từ 3 - 5 phút (tùy sở thích). Bột bắp hòa tan với nước lạnh, cho vào hải sâm nấu hơi sánh lại.

*Cho cải thìa, hải sâm, nấm đông cô ra đĩa.  
Chan nước xốt lên trên, rắc tiêu, ăn nóng.*





Lớp Hoàn Nhiên  
tại địa điểm  
13052 Wilson st,  
#3, Garden Grove,  
CA 92844



Tiệc kỷ niệm 3  
năm Hoàn Nhiên  
Khí Công năm  
2014



Hội thảo Hoàn  
Nhiên tổ chức  
miễn phí cho cộng  
đồng hải ngoại

# DT FINANCIAL

Với hơn 15 năm kinh nghiệm về:

**BẢO HIỂM NHÂN THỌ: ĐỊNH KỲ, TRỌN ĐỜI**

**BẢO HIỂM HƯU TRÍ: IRA, ROTH IRA**

**ĐỂ DÀNH TIỀN HẬU SỰ**

**ĐẠI DIỆN CHO CÁC HÃNG BẢO HIỂM LỚN TẠI MỸ**

◆ NATIONWIDE

◆ VOYA

◆ EVEREST

◆ TRANSAMERICA

◆ ALLIANZ

◆ AND MORE...

◆ PRUDENTIAL

◆ PACIFIC LIFE

**THÀNH TÍN - CHUYÊN NGHIỆP**

Công ty cần tuyển thêm nhân viên, không kinh nghiệm sẽ train.

**THAM KHẢO MIỄN PHÍ: 562-843-1458**

**CHÂN THÀNH CẢM ƠN CÁC VỊ HẢO TÂM ĐÃ BẢO TRỢ  
TẬP SAN HOÀN NHIÊN 2015**

Phong Hoàng	\$100	Nhi Trần	\$50
Mùi Nguyễn	\$50	Dũng Trịnh	\$100
Liên Đoàn	\$20	Điệp Phạm	\$30
Tâm Lê	\$60	Vô danh	\$20
Hải Đàm	\$100	Như Nguyễn	\$200

**THANK  
YOU!**



# NHƯ NGUYỄN

T-Max Realty & Mortgage

14082 BeachBlvd, # A Westminster CA 92683

**CHUYÊN MUA BÁN VÀ ĐẦU TƯ ĐỊA ỐC**

**CELL: 714-494-3369**

**Email: quynhnhu5b@gmail.com**

**ÂN CẦN-TẬN TÂM-CHU ĐÁO  
CHUYÊN NGHIỆP**



DRE # 01869013



## CHỢ VẢI BOLSA FABRIC

- ◆ Chuyên bán các vải may áo dài:
  - ◇ Mousseline bông design chọn lọc
  - ◇ Ren (lace) thời trang mới nhất.
  - ◇ Tơ, gấm, nhung, lụa, Satin Thái Tuấn
- ◆ Các loại quần áo thời trang Hong Kong, Hàn Quốc, Việt Nam.
- ◆ Áo dài may sẵn.
- ◆ Các loại vải may vest, quần tây, suit nổi tiếng từ Italy, England.
- ◆ Các loại mỹ phẩm Nhật, Hàn Quốc, Taiwan, Mỹ, Pháp.
- ◆ Các loại giày, guốc, dép quý bà, quý cô.
- ◆ Dầu xanh, thuốc nhuộm tóc, gội đầu, sữa Ensure, hộp quẹt Zippo.

Nhận gửi hàng đi các tiểu bang qua UPS mỗi ngày.

Mở cửa 7 ngày từ 9:30 am - 6:30 pm.

Địa chỉ liên lạc:

**Bolsa Fabric.**

**9156 Bolsa Ave. Westminster, CA 92683**

**Phone: 714-894-2208**

**Fax: 714-373-1944**

**email:tunguyen1943@yahoo.com**





\$20.00



\$5.00



\$25.00



Sách: \$20.00

Sách đọc: \$20.00

6 dvd+cd: \$25.00

Sách Vận Công Điều Tức: \$5.00

\$20.00