

To eat, to drink, to shit, to piss (#1)

An Hoang Trung Tuong 2011-03-12 12:00

Page: 1

LƯU Ý: MỌI SAOCHÉP PHẢI GHI RÕ NGUỒN VÀ TÁC GIẢ

Đớp, bú, ỉa, đái

(Mật-sách, dành riêng quànchúng Quán Bựa, cấm phổ biến hehe trái-phép)

Thuật đớp-bú-ỉa-đái là ngón quan trọng bậc nhất trong hệ thống lý thuyết cải thiện và bảo trì sức khỏe của Trung Tướng.

Đớp-bú-ỉa-đái đúng cách, kết hợp luyện Dâm Công anywhen anywhere, và đánh Minh Công everyday, là bí quyết để Trung Tướng khỏe như Ông Chúa suốt nhiều chục niên qua.

Không nghe Trung Tướng thì các cô ăn buổi ăn buổi, cút về mới mẹ.

A. Nhậptâm

Trước khi giải thích triết lý, Trung Tướng muốn các cô nhậptâm 4 Nguyên tắc Đớp-bú-ỉa-đái và 1 câu Niệm:

(i) Đớp

- Chỉ đớp khi thật đói.
- Không được đớp quá no.

(ii) Bú

- Phải bú khi chưa khát.
- Luôn bú căng phình da.

(iii) Ỉa

- Chỉ ỉa khi buồn vãi.
- Không được ỉa nhăn lòng.

(iv) Đái

- Phải đái khi chưa mót.
- Luôn đái kiệt khô chim.

(v) Niệm

- Cơ huyết như ưng hổ.
- Gân cốt tựa mây lim.

B. Kinh Đớp-bú-ỉa-đái

Hehe dính 5 quả Nhậptâm trên, các cô sẽ có Kinh Đớp-bú-ỉa-đái bấtủ:

Chỉ đớp khi thật đói  
Không được đớp quá no  
Phải bú khi chưa khát  
Luôn bú căng phình da  
Chỉ ỉa khi buồn vãi  
Không được ỉa nhăn lòng  
Phải đái khi chưa mót  
Luôn đái kiệt khô chim  
Cơ huyết như ưng hổ  
Gân cốt tựa mây lim

Đọc Kinh, hẩn các cô đã biết rõ mình cần làm gì, phỏng?

Trung Tướng tóm tắt nhé.

(i) Các cô chỉ nên đớp khi đói tót bụng. Nếu chưa thật đói, hãy cố nhịn.

Khi đớp, thì chỉ ních lưng lửng dạ là stop.

Đừng đớp phễnh rồn như con bần nông nài:

Photo Unknown. Source Somewhere In The Net

(ii) Ngược mới đớp, các cô phải bú khi chưa hề cảm thấy khát. Đồ bú đương nhiên là nước lọc. Mỗi tiếng bú một lần ô kê.

Và khi bú, thì cứ nhồi vột, phình mẹ da nứt mẹ thịt ô kê, ngược mới đớp.

Như con nài:

Photo Unknown. Source Somewhere In The Net

(iii) Các cô chỉ nên ỉa khi buồn phòi cứt. Nếu chưa đủ buồn, ráng nhịn thêm tí đi.

Khi ỉa, thì chỉ rặn ngon ngọt ruột là stop.

Đừng vậtvã gồng đến lòi rom như con bần nông nài:

Photo Unknown. Source Somewhere In The Net

(iv) Ngược mới ỉa, các cô phải đái khi chưa hề cảm thấy mót. Mỗi tiếng đái một lần ô kê.

Và khi đái, thì cứ phun xả vột, xoắn mẹ chim phòng mẹ bướm ô kê, ngược mới ỉa.

Như con nai:

Photo Unknown. Source Somewhere In The Net

C. Triết lý Đớp-bú-ỉa-đái

(Thôi đừng chờ lũ Simacai tham luận)

(@2010)

Phụ lục

Danh sách Từ Dính trong bài:

- Quànchúng: (Quần chúng).
- Phổbiển: (Phổ biến).
- Quantrọng: (Quan trọng).
- Hệthống: (Hệ thống).
- Lýthuyết: (Lý thuyết).
- Cảithiện: (Cải thiện).
- Bảotrì: (Bảo trì).
- Sứckhỏe: (Sức khỏe).
- Kéthợp: (Kết hợp).
- Bíquyết: (Bí quyết).
- Nhậptâm: (Nhập tâm).
- Giảithích: (Giải thích).
- Triếtlý: (Triết lý).
- Nguyêntắc: (Nguyên tắc).
- Báthủ: (Bất hủ).
- Tóm tắt: (Tóm tắt).

- Lựnglựng: (Lựng lựng).
- Bầnnông: (Bàn nông).
- Đươngnhiên: (Đương nhiên).
- Ôkê: (Ô-kê).
- Vôtư: (Vô tư).
- Ngonngót: (Ngon ngọt).
- Vậtvấ: (Vật vấ).
- Thamluận: (Tham luận).

\*\*\*

## COMMENTS

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-12 20:23\) #30](#)

Hehe các cô cứ chửi con Vĩa Lét vô tư, con cón bị chửi nhiều lắm rồi, zưng không nên xóa cồng của cón, để mọi Simacai nhận thấy, Chúa đã tạo ra cả zững quáithai để chứng tỏ sự toànnăng của Ngài.

Vĩa Lét có fắmchất điểnhình của một đứa trẻ bị bỏ rơi từ bé, hay bị đòn roi vôcớ, hay bị bỏ đói và sỉ nhục, luôn côđộc trong chính nơi mà cón gọi là jadình. Khi nhón, cón có thiênhướng chất nghệ, sống yếuđuối và sến, zưng luôn thấtbại, và luôn trông đợi một sự đủi đời.

Nhìn vầu Vĩa, các cô sẽ thấy cuộc đời này thật đazạng fúctạp, và có nhiều Simacai còn đau đớn hơn mình vôvàn.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-12 20:44\) #33](#)

Khả năng đến 95% Vĩa là con nuôi, zưng bị cha mẹ nuôi đốixử tànnhân, thậm chí lạmzụng tìnhzục.

Zững cánhân như thế khi nhón lên thì thường yếmthế, hậnthù, có bảnnăng fáfách, nhưng lại không đủ candảm. Rất hay tủithân, khóc một mình, và luôn có xuhướng kết tội người khác.

Sách Tây thốngkê, típ người như thế đến 50% sẽ tựvẫn trước tuổi 30, hoặc thành serial-killer nếu sống sót qua tuổi đó và tíchlũy đủ candảm.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-12 21:06\) #39](#)

Nếu không fải con nuôi trong jadình (khả năng này nhỏ), thì hẳn Vĩa là một đứa trẻ luôn bị cha thù ghét và hànhhạ vì nghiênggờ Vĩa không fải là con đẻ của y, hoặc Vĩa là con riêng của một trong hai người (cha/mẹ) và bị người kia thù ghét và hànhhạ, same image.

Không loạitrừ khả năng Vĩa có cả anh chị em nữa (cùng cha khác mẹ, hoặc anh chị em nuôi) và bị luôn đám này khủngbố tinhthần và thểxác suốt tuổi thơ.

Để lúc rảnh Zì kể về một gái lâm vầu hoàncảnh tươngtự Vĩa, biđát fết đấy các cô ạ.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-12 21:14\) #40](#)

@Con mặt \!/ Zéo bật Zì cái jì đó?

Địt mẹ cô về Lừa đi rùi Zì zấn cô tới chỗ mua gà Mông Tê Cút To No1 já 10 Tờn (gà loại khác có já khác nghe chưa con nỏ kia, các kiểu Cohi3, 3tagas hay cái đéo jì cũng có tuốt, já ngang ngựa bên Tàu) bâu nhiều cũng chiều, mà có khi Zì còn được hoahồng.

Địt mẹ zám cái Zì à? Bên Cuba já một ông Cút To như thế chưa tới 2 Tờn, địt mẹ kể cả Mẻo cấmvận thì já bán lẻ bên Mẽ cũng chỉ tầm 6-7 Tờn/Gà. Bọn Trung Mẻo là chiênja vác hàng Cu3 đi khắp quấđất.

Còn Cao Ông Hồ cô biết là cái đéo jì không mà zám bật Zì? Địt mẹ thời 198x thì một thỏi xắfòng "72" Zì kể mua được 100 lọ cao như thế biết

chưa. Đó là thứ thuốc rẻ nhất của Thiêndàng, chữa bách bệnh, ngang mới Xuyên Tâm Niên và Sê Đa.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-12 22:24\) #53](#)

@Con củ \!/ Zéo Mặt Méo

Địt mẹ cô chứ. Zì thì ở Lừa, cô thì ở Méo, mà cô cứ nhemnhêm cái ZÌ về giá gà ở Lừa là sâu?

Zì nói cho cô biết, Lừa jaothương thoảimái mới Cuba nhế (y như mới bọn Miến, Triều), có chịu lệnh cấmvận của Méo như bên cô đéo đâu. Chỉ có điều bọn Cu3 thì đéo có jì nhập về Lừa ngoài gà hehe, còn Triều thì thậm chí has nothing to import.

Bọn Lừa jờ sang Cu3 bán hàng rất nhiều, chủ yếu là đồ zệtmay, mỷnghệ.. Ở đây có con Fập cũng sắp đi sang đó đó địt mẹ cô bảuthủ vừa vừa thôi.

Còn về gà Cu như Cohi3, Cút To., thì zo thị trường Lừa quá bé, nên mới có giá đắt như thế (vì fải nhập bằng tàubay), chứ nếu thị trường Lừa nhớn như Méo, Zì sure mới cô giá một ông Cút To #1 tại Lừa đéo tới 4 Tờn.

Tất nhiên cô đừng ngu mua ở các duty-free shops nha. Giá của bọn chả khác đéo jì bên Châu Âu.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 12:05\) #124](#)

Zì đang ngồi ở một chỗ rất là hehe thơmộng, và Zì địt mẹ các cô fát cho thơm mồm.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 12:07\) #125](#)

Em Gô bị hách ních hay sâu nhở? Tựzưng chữ thì bé tí, lại đéo có màu huyết linh, lại sến rơi sến vãi?

Em có cần Zì chưởi bố thẳng nầu hách em hông?

An Hoang Trung Tuong (2011-03-13 12:09) #126

@cô La Sa Ba Sa ngố

Hehe zân Nga Ngố hả cô? Bannông hay Vàngson đó? Châu cô fát. Biết cả tiếng Ý là Zì khen đấy.

An Hoang Trung Tuong (2011-03-13 12:12) #128

@các cô hăm lìn vôđối

Địt mẹ có mỗi vụ con Vĩa Lét chưởi vung xích chó thể là các cô thi nhau sến là sâu? Chiện lạ lắm à?

Zì thấy bijờ Quán Bựa tiếnbộ từng ngày cả về chất lẫn lượng, đéo có jì fannàn. Các cô muốn cái đéo jì chó?

Địt mẹ con Vĩa Lét cón khẳm ở chỗ cón zám chưởi Vàng Son nên Zì fải bốc thuốc cho cón. Chứ nếu cón hông chưởi Vàng Son thì hehe Zì kê mẹ cón sữa mỗi mồm thì thôi.

Mới cả em Thi Còi côngnhận nhậycảm. Chưởi chết bà con Vĩa đi chứ em sợ chó jì nó.

An Hoang Trung Tuong (2011-03-13 12:15) #130

Zưng con Vĩa cũng có cái hay là cón zám côngkhai thừanhận zững điều Zì nói về cuộc đời cón là đúng. Zữngcảm như thế là Zì khen Zì khen.

An Hoang Trung Tuong (2011-03-13 12:17) #131

@em Miến

Net Lừa đang hồng tuyềnbộ vì đứt cáp quang biển ở Nhật và Hàn. Hầunhư tất cả các nhà mạng đều bị chứ không riêng jì ai. Fận Lừa nó



thế em ạ thông cảm đi.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 12:18\) #132](#)

Lài Mồm Bẹn zạo này bị lừa tình hay sâu mà chưởi nhạt kinh. Được mỗi cái hình ông lợn chết trương còn tạm tạm.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 12:21\) #133](#)

@em Miến

Các thảm họa thiên tai như sóng thần, động đất.. hầu như không có cách gì phòng chống. Chỉ cầu nguyện phó thác thân phận cho Đấng Tối Cao mà thôi em ui. Jà có và cảnh thận như bọn Nhật mà còn chẳng làm gì nữa là Lừa.

Tin nhiên tránh thảm họa hạt nhân thì không quá khó, Zì sẽ đề cập sau.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 12:23\) #134](#)

Bijờ Zì quay về đề tài của bài biên.

Địt mẹ bài hay thế này mà có mỗi Bắp Ngô mới cô Roai đưa ra vài ý kiến là sâu? Địt mẹ lũ Simacai.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 12:33\) #136](#)

(1) Ăn (aka Đớp)

Các cô gái nhớ: Chỉ ăn khi thật đói, và không được ăn quá no. Hãy luôn nhắm 2 câu đầu của Kinh.

Tại sâu fải thế Zì sẽ nói trong phần sau của bài.

Nếu bụng chỉ hơi đói đói, thì các cô nhìn mẹ luôn đi, tí nữa ăn. Địt mẹ cái lý thuyết "ăn ra chiều ra bữa" là ngón nghề của bọn bần nông muôn đời nghèo túng, vì đéo có đủ thức ăn để lai rai mỗi người một bữa nên

chúng mới nghĩ ra trò bắt mọi người fải ăn đúng bữa.

Khi ăn mà các cô ních cho đầy tễ, thì đích thị là thói bần nông đéo chữa được. Ăn xong bụng fỉnh anhách, lục-fủ-ngũ-tạng hoạt động hết mẹ công suất mà đéo tiêu hóa nủi đám thức ăn thừa thãi, và chúng đafan thành mẹ cứt thối rình.

Chỉ ăn 1/2 khả năng các cô thôi nhớ chưa. Jazụ các cô có thể ăn 3 bát cơm, 4 miếng thịt, thì chỉ sôi 1.5 bát và nhặt 2 miếng thịt.

Tí nữa nếu lại đói thì chén tiếp.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 12:42\) #139](#)

(2) Uống (aka Bú)

Các cô fải nhớ: Chưa khát đã fải bú nước, và cứ bú đã đời đéo cần hãm. Điều này trái ngược hẳn mới việc Ăn (Đớp). Hãy luôn nhắm 2 câu tiếp của Kinh.

Tại sâu fải thế Zì sẽ nói trong phần sau của bài.

Địt mẹ các cô chờ cho khát khô cổ mới đi bú nước, thì địt mẹ Zì đảm bảo các cô sẽ có đủ các thứ tật bệnh trong nội thất khi mới qua tuổi 40, và rất rất chóng jà.

Bú nước cứ bú thoải mái đéo sợ loãng máu và cao huyết áp như cô Roai nói đâu. Địt mẹ Roai fản động vừa vừa thôi. Đéo jì máu loãng lại cần áp suất cao hơn máu đặc bâu jờ. Chỉ đừng có cố ních nước đến mức ọe ra là được.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 12:54\) #143](#)

(3) Ỉa

Các cô fải nhớ: Chỉ ỉa khi thật mót, và chỉ ỉa 2/3 số cứt liutrữ trong ruột jà. Hãy luôn nhắm 2 câu tiếp của Kinh.

Tại sâu fải thế Zì sẽ nói trong fần sau của bài.

Địt mẹ các cô chưa mót ỉa đã chạy đi ỉa thì chỉ tốn thờijan vôích, và rất zẽ bị táo, trĩ, cùng các bệnh khuvực hạbộ như xương chậu, ruột, zạzày, bóngđái..

Hãy để thật mót rùi mới đi ỉa, và ỉa thì cũng chẳng cần rặn. Khi các cô mót quá thì cứt nó tự fụt ra cần đéo jì fải rặn.

Ỉa lưnglững zạ:

Như Zì thì chỉ ỉa một fát, nghĩa là khi miếng cứt đầutiên vửa thoát hết khỏi lỗ đít, thì Zì rửa đít, ngừng ỉa luôn. Các cô khi chưa quen thì có thể chờ fọt thêm fát nữa. Zưng nhấtkhoát không ngồi rặn cho đến cạn mẹ hết cả cứt trong ruột.

Cứt ở trong ruột thêm vài tiếng không kịp có hại jì cả, mà còn có lợi, Zì sẽ nói ở fần sau của bài.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 13:01\) #144](#)

(4) Đái

Các cô fải nhớ: Chưa mót đái đã fải đi đái, và đái thì rặn vôư, cho kiệt mẹ nước thì thôi. Cái này ngược mới sự ỉa. Hãy luôn nhắm 2 câu cuối (trước câu Niệm) của Kinh.

Tại sâu fải thế Zì sẽ nói trong fần sau của bài.

Địt mẹ các cô mà chờ mót đái cứng bụng mới chạy đái thì trước hết là khả năng viêm khuvực hạbộ là cực cao (các kiểu bóngđái, niệuđạo, tiềnliệt, buổi, zái..), sau đó đến các loại bệnh thận gan như sỏi thận, viêm gan.., rùi đến các loại bệnh sinhzực (vôsinh, zitinh..) sẽ hànhhạ các cô

sướng thì thôi.

Đái mà không hết nước thì cũng zẽ bị các bệnh tương tự. Thôi cái này để nói sau.

An Hoang Trung Tuong (2011-03-13 13:15) #146

## (5) Tổngquan

Hầu như các cô đều côngnhận là 4 bài Đóp Bú Ỉa Đái của Zì thì ai cũng biết, chả có đéo jì mới.

Zưng có một điều các cô đéo nhận ra, là zù các cô biết rõ 4 trò đó, zưng zo các cô không tụng Kinh, nên các cô hầu như đéo thựchiện đủ như yêu cầu.

Cụt nhất là các cô khi ỉa thì thường rặn cho sướng đít, rặn đến đau cả vành đít mới thôi. Cô nầu cái?

Thứ nữa, là các cô chỉ đi bú nước khi khát khô cổ. Nếu các cô bận việc thì nhịn bú nước cả tiếng là chiện thường. Rùi lúc sắp bú nước thì đến bữa cơm trưa, thế là húp vội bát canh cho hết khát, rùi đéo thêm bú nước nữa. Cô nầu cái?

Thứ nữa, là các cô chỉ đi đái khi mót đến sưng mệ bụng xoắn mệ kèn. Còn Zì thì cứ mỗi 1h là ra toilet đi đái và tiệnthể rửa tay rửa mặt súc miệng luôn. Chả mót đái cứ đứng vạch buổi ra là thể nầu cũng đái được một bãi.

Cô nầu cái?

Đây là chưa thêm nói chiện các cô mà gặp bữa ăn ngon ngon thì đánh chén vãi mả luôn, đéo biết jời đất jì nữa, đéo bâu jờ jữ nủi cái mồm.

Rùi chiện các cô đái lắt nhắt nữa. Đái chưa hết nước đã vẩy buổi về.

Cô nấu cái?

Thế nên việc lập thành hản Kinh để các cô luôn nhớ kỹ trong lòng là cần thiết, và có thế thì các cô mới thực hiện được 4 nghề Đóp Bú Ỉa Đái đúng bài bản.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 13:21\) #147](#)

Zì ghét nhất mấy cô mồm thì bầu, ui 4 bài ý thì đéo ai chả biết. Thế zưng các cô cứ nghĩ xem đã thực hiện được mấy % của chúng? Và đã chơi được bâu nhiêu năm rùi?

Không đơn giản đâu. Thế nên các cô mới là lũ Simacai. Cái đéo jì cũng biết một tí, mà đéo cái nào biết cho đến đầu đến đũa.

À thế bijờ các cô đã rửa dít 100% sau khi ỉa chưa? Địt mẹ vụ ý mà chưa xong thì các cô làm được cái buổi jì?

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 13:31\) #148](#)

@Địt mẹ Đo Lìn chứ Tây nó chén một ngày 7 bữa có đau zạ zày cái đầu buổi nó ý.

Ăn vặt kiểu Lừa như tuyền đóp cóc, xoài, ổi, muỗm, rùi trà đá kẹo lạc nem chua từalưa.. ăn bất cứ lúc nào ngứa mồm đéo chờ đói, ăn đủ thứ balănghăng, thì mới có hại nghe chưa.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 20:38\) #174](#)

Zì đây tổ sư bố bọn Simacai.

@em Rốt

Em đứng zây chiều công nghiệp fong? Chứ em làm văn phòng thì làm jì có chiện không thể đi đái. Bận đến mấy cũng còn thời gian để ra toalet đái và rửa tay mỗi 1h đồng hồ.

An Hoang Trung Tuong (2011-03-13 20:44) #176

@em Thi Còi

(1) Về kinh nghiệm đái trên xehoi cho gái.

Cái "thiết bị lắp trên xehoi" hehe của Zì chỉ là cái chai bú nước của trẻ con bán đầy siêu thị thôi em, để gái rửa huyệt rửa đít sau khi đái vệ đường ý mà.

Em mua vài chai đó về cắt bớt fân vôi fía trong chai, đổ đầy nước sạch vào, thế là thành một thiết bị "must have" quăng trong cốp xe. Khi lâm sự thì cứ lôi chai đó ra, bơm nước vào huyệt mà rửa vớ tưng thôi chứ có fải lắp đặt jì đâu hehe.

An Hoang Trung Tuong (2011-03-13 20:55) #177

(2) Tiếp kinh nghiệm đái trên xehoi cho gái.

Khi gái mót đái, thì đương nhiên fải zững xe cho gái đái rùi. Còn gái của Zì, thì cứ chạy 30 fút là Zì zững xe cho cón đái. Kể cả chưa mót. Đúng Kinh.

Nếu đái từ khi chưa mót kiểu của Zì, thì sự vụ rất là đơn giản. Zì chỉ cần thấy một cái quán sạch sẽ ven đường, là ghé xe vào mua vài thứ vớ vẩn, rùi bầu gái vào toalet quán đái nhờ. Tất nhiên Zì không quên zặn gái nhớ mang theo chai nước rửa huyệt.

Gái mà ngồi xehoi liền 2-3 tiếng, thì zù cón không đái (ỉa), huyệt vưỡn rất hôi. Cho nên việc bắt gái đái rùi tiện thể rửa huyệt là "must do".

An Hoang Trung Tuong (2011-03-13 21:04) #179

(3) Tiếp kinh nghiệm đái trên xehoi cho gái.

Còn nếu zo nguyênnhân kháchquan nầu đó mà gái buộc fải đái ngoài đường (chẳng hạn zo gái vô tình hoặc cốt tình nhin, hoặc zo bú bia, hoặc zo không tìm được quán đái nhờ, v.v.), thì các cô fải mần thế nài:

- Đỗ xe sát vào ven đường.
- Mở một cửa xe fía trong lề đường.
- Cho gái ngồi cạnh cánh cửa xe mở đó.
- Jai đứng chắn ở fía kia của gái. Như vậy gái có cánh cửa xe và jai che kín.
- Bấu gái tụt quần đái vô tư. Đái xong nhớ rửa hạpộ.

Tất nhiên nếu xe các cô có gầm quá cao thì cách này không được tốt lắm, người đi đường vườn có thể thấy mông đít gái. Ui jời sợ chó jì hehe.

[An Hoang Trung Tuong \(2011-03-13 21:22\) #188](#)

@Bắp Ngô, Thi Còi

Lau bằng khăn jấy zù ướt thì cũng không thể sạch như rửa bằng nước được. Khăn chỉ zùng để chữa cháy thôi, chứ không nên lạmzụng.

Và nếu các em đi ỉa thì sao? Khăn jấy làm sâu mà sạch.