

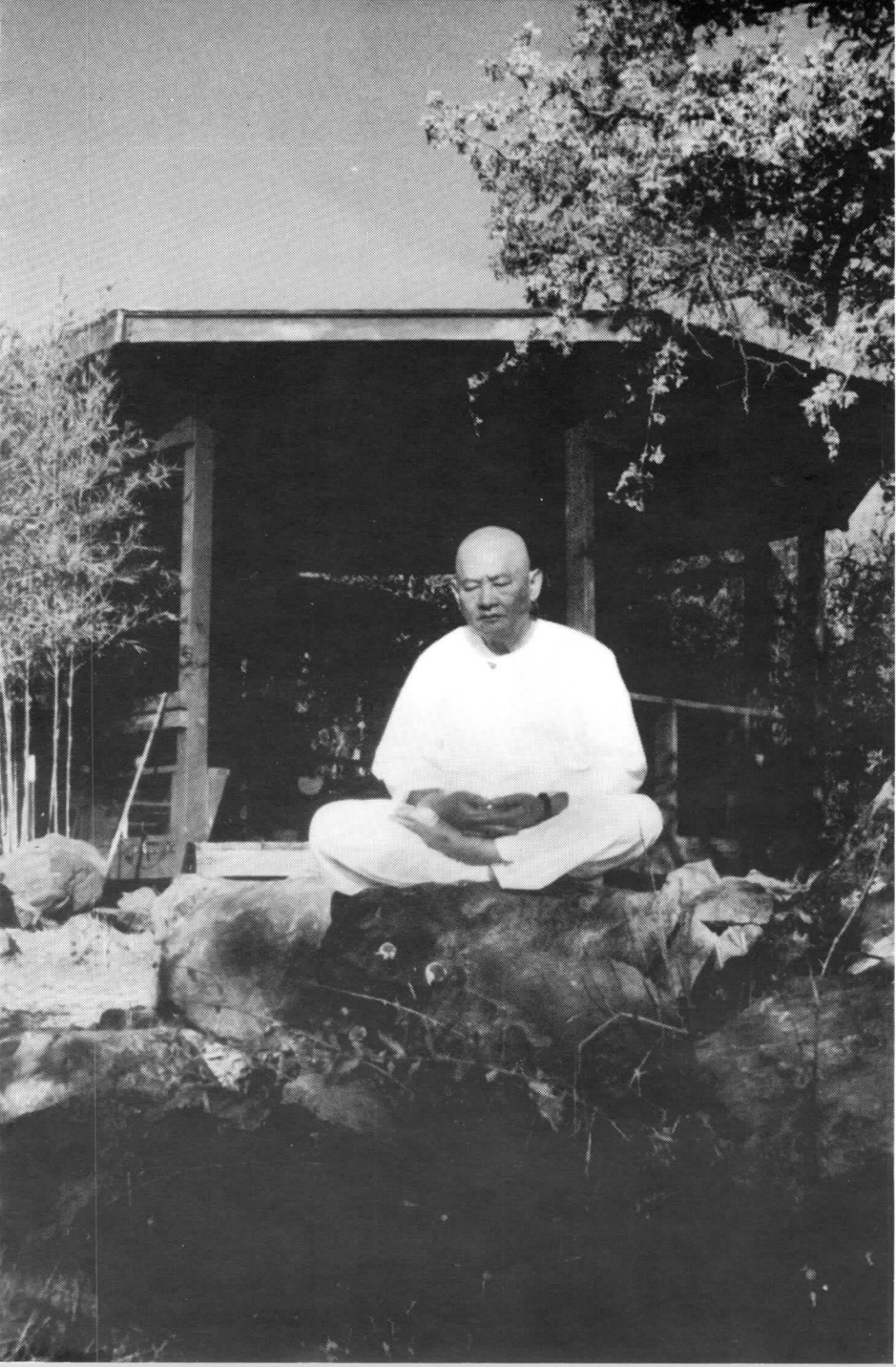
THỰC  
HÀNH  
TỰ  
CỨU

*Luong Si Hang*



**VÔVILED**  
PUBLICATIONS

Sunnyvale California



Thực Hành Tự Cứu - Pháp-Lý Vô-Vi Khoa-Học Huyền-Bí Phật Pháp.  
Copyright © 1996 by Lương Sĩ Hằng & VôViLED. All rights reserved.  
Printed in the United States of America. No part of this book may be  
used or reproduced in any manner whatsoever without written  
permission except in the case of brief quotations embodied critical  
articles and reviews. For information address: VôViLED Publications,  
P.O. Box 71071, Sunnyvale, CA 94086, USA

[voviled@ix.netcom.com](mailto:voviled@ix.netcom.com)

<http://users.aimnet.com/~voviled/voviled.htm>

VôViLED ® is the trademark of Vô-Vi Life Energy Development Co.

FIRST EDITION

1996, Set in Sunnyvale

Project Coordinate: K. Nguyen, H. Kieu, A. Vinh

Book Design & Lay Out: Khiem Vu Nguyen

Cover Design: K. Nguyen, A. Nguyen

Photograph: H. Kieu, K. Nguyen

Inside Illustration: Natalie Hill

ISBN 1-887845-01-1

Library of Congress Cartalog Card Number: 96-61203

## M ụ c L ụ c

L ờ i M ớ Đ ầ u	5
L ờ i T ự Thu ậ t	7
Ph ầ n Th ự c H ầ n h	13
N g u y ệ n t ắ c c ầ n b ả n	14
C ắ c h n ằ i và đ ể ch ầ n	16
C ắ c h th ự c h ầ n h t r ờ n g 6 th ắ n g đ ầ u	17
N g u y ệ n	18
S ờ i H ồ n	20
X ả th ầ n	22
P h ắ p L u ầ n C h iế u M ầ n h	24
N ậ m N ầ m M ồ A Đ i Đ ầ P h ậ t	27
Ph ầ n G ả i Th ớ c	31
V ề c ắ c c ầ u n g u y ệ n	33
V ề S ờ i H ồ n	34
V ề P h ắ p L u ầ n C h iế u M ầ n h	36
V ề n ậ m N ầ m M ồ A Đ i Đ ầ P h ậ t	38
Ph ầ n P h ụ L ụ c	40
B ả i v ớ t v ề Đ ườ n g S ầ n h c ầ u th ầ y L ườ n g S ỉ H ầ n g	42
P h ườ n g C ắ c h Đ ườ n g S ầ n h T r ờ n g K h ỉ Th ự c H ầ n h	44
C ộ n g Đ ồ n g V ồ V i K h ắ p N ầ m C h ầ u	47

# Lời Mở Đầu

---

Thưa các bạn,

Chúng ta tu thực hành tâm pháp, cần phát triển trí tâm, nhưng chưa hiểu được trí tâm là gì ? Vị trí của nó ở đâu ? Chúng ta đang nhờ pháp môn thực hành để dẫn tới vị trí cần thiết đó, vậy chúng ta nên tham khảo những lời điển khí của hành giả đã đi trước và thật sự đóng góp cho chúng ta, tùy theo lời văn đã tự cảm thức được, viết ra nhiều bài như sau:

- A) - Tham Gia Phát Triển Trí Tâm.
- B) - Thực Hành Tự Cứu

Chúng ta nên nghiền ngẫm từ chữ một, hầu đúc kết thành một khối điển quang thanh tịnh tự thức.

Lương Sĩ Hằng



Thiền viện Hai Không, California. 1995

# Lời Tự Thuật

---

( Trích từ video Thiền Thực Hành thực hiện tại  
Boston Massachussetts vào năm 1994 )

Tôi xin tự giới thiệu tôi tên là Lương Sĩ Hằng sanh ngày 13-11-1923 tại Qui Nhơn, VN. Sống trong một gia đình đông con, trong thời đó, xã hội thiếu thốn mọi mặt, tâm tư tôi lúc nào cũng muốn phát triển để giúp đỡ gia đình, đến lớn bệnh hoạn rất nhiều, đi học gián đoạn. Thấy cuộc đời không tiến thân, tự thấy mình sống được tới 30 tuổi là phước rồi, nhưng mà lân la, lân la tới ngày hôm nay. Trong cuộc đời hay ở giữa đường thì cũng chỉ toàn thấy khổ. Tất cả đều là những hoàn cảnh khổ. Những người đau khổ, những hiện tượng khổ hiện lên khắp nơi ở Việt Nam mọi người đều đau khổ. Sống thời vua chúa, thì vua chúa sung sướng chứ dân không được sung sướng. Người dân may là sống, rủi là chết vậy thôi, cứ tiếp tục trong cuộc sống. Rồi trên đường đời tham gia vô mọi hoàn cảnh buôn bán làm ăn khổ cực, không bao giờ phát triển được, đâm ra chán đời, mới nhìn lại, thấy cuộc đời là gì ? Cuộc sống là gì ? Tại sao con người không có hạnh phúc ? Con người có khối óc sống chung với nhau nhưng mà nghịch nhau không biết thương nhau. Lúc đó tôi mới đem tâm hướng về Trời Phật. Trời Phật là gì?

Là sự thanh nhẹ vô cùng của bên trên, Phật là một con người đau khổ, giải nghiệp tâm, tiến hóa đến thanh tịnh nhẹ nhàng.

Từ đó tôi đem tâm nghĩ đến Trời Phật, nghĩ đến kinh kệ, nghĩ đến những người đã dẫn thân đi tu, và thương quý những người dẫn thân đi tu. Tôi mới đi tìm nghe kinh, rất thích nhưng mà cũng không hiểu lý do tại sao. Từ đó tôi suy tư, suy tư mãi, đến khi nhìn thấy một người bạn tôi, mặt mày ngày càng sáng láng, mắt càng ngày càng sáng, thấy nói chuyện rất thông minh, tôi mới hỏi người làm sao mà được như vậy. Người đó cho tôi biết rằng anh ta tu, nhưng mà tôi hỏi đó là thích ăn chơi, đâu có cần đến chuyện tu. Nghe nói tới tu mình cũng chán nản. Tu là gì? không hiểu, thì người bạn đó nói sẽ giới thiệu cho tôi biết ông Thầy dạy anh ta tu là ông Đỗ Thuần Hậu, còn được gọi là ông Tư, ở 93 Phan Thanh Giản, Đakao. Người bạn đưa tôi đi đến gặp một người già nhưng mắt rất sáng, óc rất thông minh, nói chuyện Trời Phật, núi non, đủ chuyện. Nhưng mà tôi không hiểu gì hết. Chuyện tôi lúc hồi nhỏ, Ngài nói cũng rất rõ ràng, nói rằng tôi hồi nhỏ gia đình thích trang bị cho tôi thành một đứa bé gái ăn mặc đồ đầm, mọi người yêu thương và giúp đỡ tôi rất nhiều.

Nhưng mà tôi thấy lạ là làm sao ông ấy biết được chuyện hồi tôi còn nhỏ? tôi mới tìm xem tại sao người này có thể hiểu được nhiều chuyện như vậy, cũng là con người làm sao hiểu được nhiều chuyện như vậy. Nên tôi phải tìm hiểu, muốn tìm hiểu thì phải thử.

Tôi có một người bạn trẻ biết thôi miên và một người biết về bùa phép. Dem hai người đó cùng đi với tôi đến thăm Ngài. Khi gặp thì người tuổi trẻ đó nói: "Ông nghiêm chỉnh đi, tôi sẽ thôi miên ông." và bắt đầu thôi miên. Thôi miên một hồi thì nghe ông cụ nói: "Tôi già, tội nghiệp, có làm gì làm lỗi đâu mà ông thôi miên tôi". Nhưng anh kia cứ tiếp tục thôi miên. Thôi miên thêm một chập nữa thì người bạn tôi cảm thấy cặp mắt của chính anh ta bị

đỏ lên và nhìn tất cả trời đất đều là đỏ. Người bạn tôi sợ quá vội năn nỉ ông cụ cứu giúp cho con mắt khỏi bị hư. Ông cụ chỉ cười rồi nói : " Tôi đã nói với ông là tôi già không làm được gì, ông không nên hại tôi. Nhưng mà ông hiểu điển là gì chưa? Lửa là gì chưa? Lửa của ông đốt tôi không được thì chạy về lại ông chớ đâu. Ngồi một chập thì nó sẽ êm. " Ông này ngồi một lúc mới lấy lại bình thường rồi đứng dậy xá và xin phép giúp cho tu. Còn ông bạn kia là giới chơi bùa phép có thể ngồi gác cửa cinéma, người ta lấy ghế đập lên đầu không đau, không sao, khi ông ấy đọc bùa thì hết. Lúc đó ông Tư nói: " Ông có một ông sai đi theo xung quanh ông. Ông có muốn giải ông ấy không? Hay là muốn tiếp tục ở với ông ấy? " Thì ông kia mới thú thật là có xin bùa ở Cao Miên để hộ mạng và nhờ ông giải dùm.

Sau đó ba anh em chúng tôi mới xin ông Đỗ Thuần Hậu dạy cho tu. Chúng tôi thành tâm đến xin tu thì ông Tư nói : " Ba thằng này là nguy hiểm lắm. Bây giờ phải mua nhang đèn tới cúng rồi mới cho tu, mà đánh lễ với tổ rồi phải giữ tu suốt đời chớ không tu đối trá được." Thì tôi mới mua nhang đèn đến xin tu.

Ông thôi miên tu khá hơn. Thấy ánh sáng này kia nọ, thì hay được thưởng. Mà chính tôi lại bị chê nhiều nhất. Cụ nói rằng : " Phải cố gắng làm sao chứ tôi thấy bạn không tu được. " Tôi cố gắng, tôi không có nói, tôi chỉ làm thinh, nghe để học và tu mà thôi. Tôi thấy cuộc đời là khổ không có gì sướng hết. Tôi chỉ âm thầm lo tu đều đặn, tu ngày tu đêm, tu một mình. Tu cho đến gia đình, phản đối không ai thương đến tôi. Tôi chỉ ăn một chén cơm, trái cà cho qua ngày. Chỉ có ăn để sống, để tìm lại sự thanh tịnh của chính mình mà thôi. Ráng ngày đêm lo tu, ngồi trong một góc đó tu, cái giường ngủ cũng không có, nhưng rất cố gắng tu. Tu tới ngày hôm nay, từ hồi đó là 1957 tu tới bây giờ.

Triền miên lo tu, biết bao nhiêu nghịch cảnh, về đời, về thiêng liêng, về cõi âm cũng có nhiều nghịch cảnh, nhiều chuyện phá quấy. Nhưng mà tâm tôi dứt khoát, một đường phát triển tâm

linh đi tới. Con người muốn tìm ra hạnh phúc phải tìm tâm linh mới có, chứ thể xác không có hạnh phúc, nay khoẻ mai bệnh không giải quyết được. Chỉ tâm linh mới giải quyết trọn lành, cho nên do đó tôi tu.

Ở Việt Nam tự nhiên bao nhiêu người đến nhà tôi và xin hỏi đạo, đặt nhiều câu hỏi tôi giải thích đều thông. Từ đó đến bây giờ tôi không lúc nào rảnh rỗi. Rồi triền miên ra đến đây cũng giúp đỡ người Việt Nam đau khổ. Khi rời quê hương xứ sở ai cũng mang cái tâm tình đau khổ muốn giải quyết cho mình được thanh tịnh hạnh phúc hơn. Còn tôi ngày đêm lo tu có kết quả tốt, thanh nhẹ, tôi muốn cống hiến phương pháp tôi đã và đang hành cho mọi người.

Nhân loại đang khao khát, nhân loại đang đi tìm khả năng của con người, tìm nội khoa tâm lý của chính mình, nhưng không hiểu ! Mỗi người là một khả năng trong vũ trụ này, cho nên chúng ta có cái xác, tức là Tiểu Thiên Địa này bao gồm kim, mộc, thủy, hỏa, thổ, tim gan tỳ phế thận, nó có ngũ sắc, ngũ quang, huyền sắc, huyền quang trong cơ tạng và khối óc của chúng ta. Nếu chúng ta thiếu thanh tịnh thì mất đi cái ánh sáng trong nội thức, cho nên chỉ có tu thiền thì mới khôi phục lại được những cái gì chúng ta đã làm mất.

Cuộc đời chúng ta thấy rõ hoàn cảnh là ân sư. Ở thế gian thiếu thốn đủ chuyện, mà chúng ta cố gắng đi tới sự thanh tịnh, hòa ái tương thân với mọi người thì tự nhiên chúng ta sẽ có tất cả. Như ngày hôm nay, những người Việt Nam đã đi khắp thế giới năm châu để khôi phục trở lại sự mất mát của bao nhiêu kiếp. Mà những người tu về tâm linh thì thấy rõ hơn là chúng ta đã mất cái vốn thanh tịnh sẵn có của chính chúng ta.

Những người quen sống trong chế độ vật chất thì đua đòi vật chất, chỉ đồng tiền trên hết. Nhưng mà rốt cuộc cũng phải có tâm linh mới giải quyết được sự đau khổ trong nội tâm mà họ không thể phơi bày cho mọi người thấy được. Mọi người phải tự hiểu, tự tu, tự thanh tịnh mới giải quyết được dù làm từ lớn tới nhỏ cũng vậy thôi, từ ông tổng thống đến một người dân cũng vậy, cũng mang sự đau khổ không giải quyết được.

Trừ phi những người tu mà giải quyết được điện năng trong cơ tạng và khối óc chúng ta hội tụ, hòa tan với vũ trụ quang, lúc đó chúng ta mới có một chấn động nhanh nhẹ, thì chúng ta mới kêu bằng thanh tịnh. Mà nếu chúng ta không hòa hợp với chấn động thanh nhẹ của vũ trụ quang thì chúng ta không có thanh tịnh. Lúc nào cũng bị sự kích động và phản động nó làm cho chúng ta gia tăng sự tham muốn, đòi hỏi mà rốt cuộc không đi đến đâu.

Cho nên tu đến ngày hôm nay tôi thấy rằng con người động loạn, thiếu kiên nhẫn, nên phải dùng phương pháp tu học mà tôi đã gặt hái được để lập lại sự quân bình và thanh tịnh sẵn có của nội tâm.



Thiền viện Hai Không, California. 1995

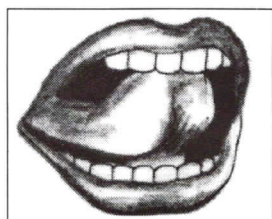
PHẦN  
THỰC  
HÀNH

## NGUYÊN-TẮC CĂN-BẢN

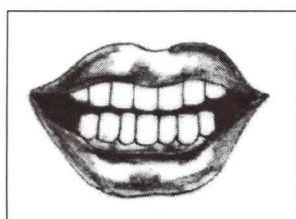
- Chọn nơi yên-tĩnh để tập, thí dụ trong buồng ngủ. Đóng cửa, tắt đèn, kéo màn cho tối.
- Chọn giờ thích-hợp cho hoàn cảnh của mình, khi bớt lo lắng công việc hằng ngày. Lúc tốt nhất để tập những pháp này là vào giờ Tý ( từ 23 giờ đến 01 giờ sáng ) nơi bạn đang ở. Tập vào giờ khác cũng được, nhưng nếu tập thờ Chiêu-Minh thì phải tập sau buổi ăn khoảng 2 hay 3 giờ. ( Riêng từ 6 giờ chiều đến 9 giờ tối là tránh không nên tập thiền định )
- Nên tập ở cùng một nơi, cùng một giờ mỗi ngày để tạo thành thói quen giúp cho dễ tĩnh-tâm và tham thiền sau này.
- Ngồi xoay mặt về hướng Nam khi tập Soi Hồn và thiền định.
- Trước khi tập phải có phát-nguyện tu về đường lối nào.  
( Xin xem phần chỉ nguyện )
- Trong khi tập, nếu có tạp-niệm, lo nghĩ chuyện trong ngày, thì hãy dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật nhiều lần để giải ra.  
( Xin xem phần chỉ niệm NMADDP )
- Lúc rảnh rỗi và ngay trong khi tập, người mới nên mở băng cassette thuyết-giảng về đạo-lý hay băng niệm Nam Mô A Di Đà Phật để nghe và tập dùng ý niệm theo. ( Địa-chỉ các nơi có những cuộn băng giảng này ở trong phần phụ-lục )

Từ khi bắt đầu tập cho đến hết buổi tập, lúc nào cũng giữ nguyên những động-tác sau đây:

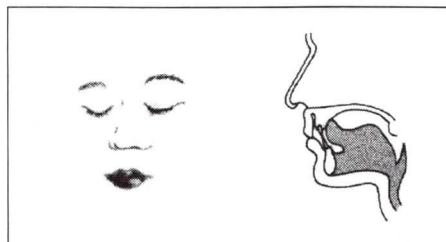
1. Co lưỡi : Chót lưỡi co lên để chạm nhẹ vào nướu chân răng hàm trên.
2. Răng kề răng: Răng cửa hàm trên và dưới chạm nhẹ vào nhau.
3. Miệng ngậm bình thường.
4. Mắt nhắm: từ điểm giữa hai chân mày nhìn thẳng về phía trước.



1. Co lưỡi



2. Răng kề răng



3. Miệng ngậm



4. Mắt nhắm

## CÁCH NGỒI VÀ ĐẼ CHÂN:

Ngồi trên gối cho thẳng lưng và cách mặt đất như trên thảm. Cằm hơi thu vào để cho đầu không bị ngửa ra. Mông hơi uốn ra để xương sống được thẳng. Hai đầu gối chạm xuống thảm tạo sự cân bằng và giúp cho dễ thẳng lưng.



1- Ngồi kiết-già:  
Chân phải trên đùi trái và chân trái trên đùi phải. Hoặc ngược lại.



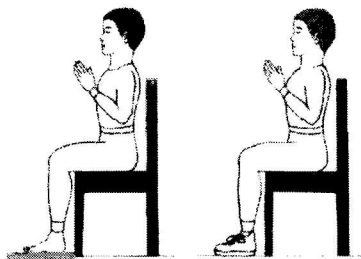
2- Ngồi bán-già: Chân trái trên đùi hay bắp vế chân phải và chân phải dưới đùi chân trái. Hoặc ngược lại.



3- Ngồi xếp-bằng:  
Hai chân xếp tự nhiên.



4- Ngồi trên ghế: ( Chỉ dành cho những ai không thể ngồi xếp hai chân lại được ) Ngồi thẳng, không dựa lưng vào thành ghế. Hai bàn chân cách mặt đất, thí dụ như mang giày hay đế trên một tấm thảm.



## Cách Thực Hành trong 6 tháng đầu

*Trong vòng 6 tháng đầu* trước khi có thể thực-hành trọn vẹn phương-pháp Công-Phu Luyện-Đạo, tu thiền theo Pháp-Lý Vô-Vi Khoa-Học Huyền-Bí Phật-Pháp, *các bạn cần tập đều-dặn và đứng-dẫn ba Pháp:*

1. Soi-Hồn
2. Pháp-Luân Chiếu-Minh
3. Niệm Nam Mô A Di Đà Phật

Những pháp này dành cho người mới tu trong giai đoạn đầu. Tập để ổn-định thần-kinh khối óc, thanh-lọc và điều-hòa bộ ruột, giải-tỏa trược-khí trong cơ-tạng thì mới hội-tụ được luồng Điển trên bộ đầu, đạt được nguyên-lý Nam Mô A Di Đà Phật, rồi mới tiếp tục làm những pháp Soi-Hồn, thờ Pháp-Luân Thường-Chuyển và Thiền-Định ở tương-lai.

## NGUYỆT

- Ngồi xoay mặt về hướng Nam, lưng thẳng, chân để theo 1 trong 4 cách kể trên.
- Co chót lưỡi lên chạm nướu chân răng hàm trên , răng kề răng, ngậm miệng.
- Mắt nhắm lại, trong ý nhìn thẳng từ giữa hai chân mày tới phía trước.
- Hai bàn tay chắp lại để trước ngực.
- Muốn tu thì ta phải phát-nguyện tu về đường lối nào.



- Tập-trung trí ý trên đỉnh đầu, ( không được mở miệng, không phát ra âm thanh ) dùng ý **thâm niệm** những câu sau đây:

◇ Nam Mô A Di Đà Phật

◇ Nam Mô A Di Đà Phật

◇ Nam Mô A Di Đà Phật

◇ Nam Mô Tây-Phương Cực-Lạc Thế-Giới Quán-Thế-Âm Bồ-Tát, Nam Mô Long-Hoa Giáo-Chủ Di-Lạc chứng-minh cho đệ-tử (tên họ của mình) tu-hành đăc-đạo.

◇ Nam Mô Tây-Phương Cực-Lạc Thế-Giới Quán-Thế-Âm Bồ-Tát, Nam Mô Long-Hoa Giáo-Chủ Di-Lạc chứng-minh cho đệ-tử (tên họ của mình) tu-hành đăc-đạo.

◇ Con nguyện Quy-Y Phật, Quy-Y Pháp, Quy-Y Tăng

◇ Nam Mô A Di Đà Phật Vạn Vật Thái-Bình.

Hai tay vẫn chắp trước ngực và xá ba cái, lưng vẫn giữ thẳng, không cúi lạy.

## SOI-HỒN

*Tập cho khối thần-kinh bộ óc được ổn-định.*

Sau khi nguyện xong, các bạn bắt đầu tập pháp Soi-Hồn. Ngồi thẳng lưng, co lưỡi chạm nướu chân răng hàm trên, răng trên, răng, miệng ngậm, mắt nhắm và từ điểm giữa trung-tâm hai chân mày nhìn thẳng tới trước, hơi thở bình thường.



- ◇ 1) Từ từ đưa hai cánh tay lên ngang vai. Dùng đầu hai ngón tay cái bịt kín hai lỗ tai.



- ◇ 2) Dùng đầu hai ngón tay giữa chận nhẹ lên vành khớp xương khoe mắt và kéo chận nhẹ ra cho hai mí mắt nhắm kín lại.



- ◇ 3) Dùng hai ngón tay trở chận nhẹ trên mí tóc chỗ màng-tang.

Thời gian tập pháp Soi-Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút.

### Ghi Chú:

. Muốn dễ tìm điểm mí chân tóc chỗ màng-tang nơi ngón tay trở chận nhẹ lên, thì cần nhẹ bộ răng hàm lại sẽ thấy một đường gân nổi lên gần mí tóc chỗ màng-tang. Chỗ này bình thường hơi lõm xuống.



. Trong lúc tập pháp Soi-Hồn mà thấy có tạp-niệm hay lo ra, nghĩ chuyện này, chuyện nọ thì dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật nhiều lần để từ từ giải ra những sự lo âu, nghĩ ngợi đó.



## XẢ-THIÊN

*Trong sáu tháng đầu sau khi làm pháp Soi-Hồn xong thì hãy  
xả thiên như sau:*

1) Hai tay từ từ đưa lên trên đầu, hai lòng bàn tay đặt úp lên trên đỉnh đầu để hồi Điện trở lại bản-thể,



2) Vuốt vòng xuống theo vành tai



3) Dùng ngón cái và ngón trỏ kéo vuốt trái tai xuống vài lần.



4) Sau đó mới chà xát hai lòng bàn tay với nhau cho thật nóng, đầu ngón tay chỉ thẳng lên trên.



5) Rồi áp hai lòng bàn tay lên hai bên sống mũi,



6) Vuốt lên trán, lên đến đỉnh đầu,



7) Rồi vòng xuống theo vành tai.



8) Dùng ngón cái và ngón trỏ kéo chần trái tai xuống vài lần.



Lặp lại động-tác 4, 5, 6, 7, 8 thêm hai lần nữa. ( Tổng-cộng là làm 3 lần động-tác 4, 5, 6, 7, 8 ).

## PHÁP-LUÂN CHIẾU-MINH

Sau khi Nguyện và làm pháp Soi-Hồn xong  
nằm xuống thở Pháp-Luân Chiếu-Minh.

*Tập để thanh-lọc và làm cho điều-hòa bộ ruột.*

*Đây là 1 pháp vừa nằm thở bằng bụng vừa cùng lúc chú-ý đến cái rún. Pháp này có thể tập bất cứ lúc nào bụng trống, hoặc cách hai hay ba giờ sau bữa ăn; tập sau khi làm pháp Soi-Hồn hay tập riêng thêm trong ngày cũng được.*

Các bạn nằm ngửa, mắt nhắm, lưỡi co lên chạm nướu chân răng hàm trên, răng kè răng, miệng ngậm, duỗi thẳng tay chân và hoàn toàn thả lỏng. Tự nhủ quên hết chân, tay, thân mình.

Mắt nhắm, trong ý nhìn thẳng từ giữa trung-tâm hai chân mày tới phía trước, rồi tập-trung chú-ý tới cái rún. Trong khi tập pháp này lúc nào cũng chú-ý đến cái rún.

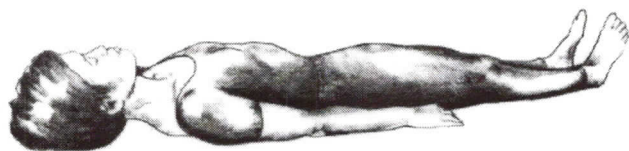
Bắt đầu thở ra xẹp bụng, rồi từ từ hít hơi vào đầy rún đầy bụng, không được nín hơi, rồi thở ra cho đến khi bụng xẹp sát xuống lúc đó thềm đếm 1. Từ từ hít hơi vào đầy rún đầy bụng, rồi lại thở ra đến khi bụng xẹp sát xuống, thềm đếm 2.

.....

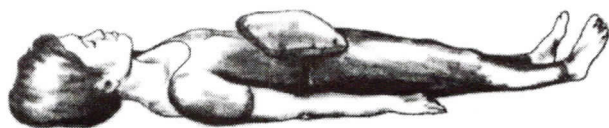
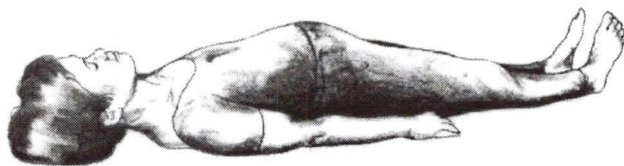
Cứ tiếp tục vừa chú ý đến rún vừa hít vào đầy rún thở ra xẹp bụng như đã nói trên, thềm đếm 3, rồi 4, rồi 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, cho đến khi thềm đếm tới 12 thì tạm ngưng một chút ( vài giây).

Xong lại bắt đầu thở ra xẹp bụng, rồi từ từ hít hơi vào đầy rún đầy bụng, rồi lại thở ra đến khi bụng xẹp sát xuống thì thầm đếm 1. Cứ tiếp tục chú ý rún, hít vào thở ra, thầm đếm 2, rồi 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, khi đếm tới 11 thì lại tạm ngưng một chút.

Rồi cứ như thế, vừa chú ý rún vừa “ hít, thở, đếm “ từ 1 đến 10 ngưng; từ 1 đến 9 ngưng; từ 1 đến 8 ngưng; từ 1 đến 7 ngưng; từ 1 đến 6 ngưng; từ 1 đến 5 ngưng; từ 1 đến 4 ngưng; từ 1 đến 3 ngưng; từ 1 đến 2 ngưng; Xong đến 1 là chấm dứt một vòng của pháp thở “ Pháp-Luân Chiếu-Minh “ .



Bắt đầu  
thở ra  
xẹp bụng,  
rồi từ từ  
hít hơi  
vào đầy  
rún đầy  
bụng



Trong thời  
gian đầu,  
nếu thở  
bằng bụng  
gặp khó  
khăn thì

có thể dùng 1 cái gối nhỏ để trên bụng cho dễ chú ý



Polin Temple, HongKong. 1992

## NIỆM NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

*Niệm Nam Mô A Di Đà Phật là để cho chấn-động-lực chuyển chạy toàn thân giúp khai-thông ngũ-tạng ngũ-kinh và để khai-mở phần Điện-Tâm trên bộ đầu.*

*Khi mật-niệm và thường-niệm Nam Mô A Di Đà Phật thì chấn-động-lực của 6 chữ đó sẽ tác-động và giúp khai-thông 6 luân-xa. Trì niệm lâu ngày thì sự phát-triển của sức chấn-động đó tạo ra luồng thanh-điện trên đỉnh đầu giao-cảm với âm-ba chấn-động của càn-khôn vũ-trụ.*

--Tập lúc nào cũng được.

--Ngồi cho thoải mái. Mắt nhắm, co lưỡi, răng kè răng, miệng ngậm.

--Dùng ý niệm 6 chữ Nam Mô A Di Đà Phật

Trong khi niệm, nếu có nước miếng ra đầy thì quay mặt sang bên trái rồi nuốt xuống. Dần dần nước miếng sẽ ngọt và trở thành một vị thuốc giúp ích cho cơ thể.

Lúc đầu tập niệm: Từ từ thâm niệm từng chữ một, cốt-ý là chấn-động-lực về phía sau của mỗi chữ; tức là chú-ý đến âm-hưởng chấn-động-lực ( Âm ngân vang ) cuối cùng của từng chữ chuyển chạy về chỗ các luân-xa tương-ứng trên cơ-thể.

Lưỡi co lên chạm nướu chân răng hàm trên, răng kè răng, miệng ngậm, ( không được mở miệng, không phát ra âm thanh ) và hãy **dùng ý thâm niệm:**

- Khi ý thâm niệm chữ NAM, chú-ý âm-hưởng dội bên trong, thấy chấn-động-lực cuối cùng chạy về ngay trung-tâm chân mày. cái "um" chót của nó chấn-động ngay trung-tâm chân mày. (Hình 1)
- Khi ý thâm niệm chữ MÔ, chú-ý âm-hưởng cuối cùng của chữ MÔ tạo thành chấn-động-lực chạy về trung-tâm bộ đầu. (Hình 2)
- Khi ý thâm niệm chữ A, chú-ý âm-hưởng cuối cùng chạy về nơi trung-tâm hai trái cột đàng sau lưng. (Hình 3)
- Khi ý thâm niệm chữ DI, chú-ý âm-hưởng cuối cùng của chữ DI chạy về tập-trung ngay trước giữa ngực; đó là nơi phát-hiện chữ Vạn (Hình 4)
- Khi ý thâm niệm chữ ĐÀ, chú-ý âm-hưởng cuối cùng của chữ ĐÀ làm chấn-động tất cả lỗ chân lông phát-quang trong thanh tịnh và sáng suốt. (Hình 5)
- Khi ý thâm niệm chữ PHẬT, chú-ý âm-hưởng cuối cùng của chữ PHẬT về ngay nơi rún. (Hình 6)

Tập dùng ý trì niệm Lục tự DI ĐÀ ( Nam Mô A Di Đà Phật ) với ý chuyển chạy về các luân-xa tương-ứng của mỗi chữ trong sáu tháng đầu hay cho đến khi nào bạn bắt đầu cảm thấy có luồng Điển rút trên bộ đầu, sau đó thì chỉ cần tập-trung trên đỉnh đầu trong khi ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật.

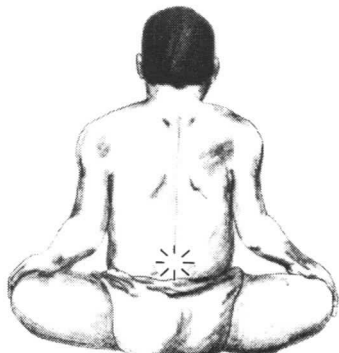
**GHI CHÚ :** Nguyên-lý Nam Mô A Di Đà Phật và cách niệm được chi kỹ-lưỡng trong 1 cuốn CD do Ông Lương Sĩ Hằng hướng-dẫn để người mới tập niệm theo cho đúng. Xin liên-lạc các địa-chỉ trong phần phụ-lục nếu muốn có cuốn CD này.



Hình 1: Nam



Hình 2: Mỏ



Hình 3: A



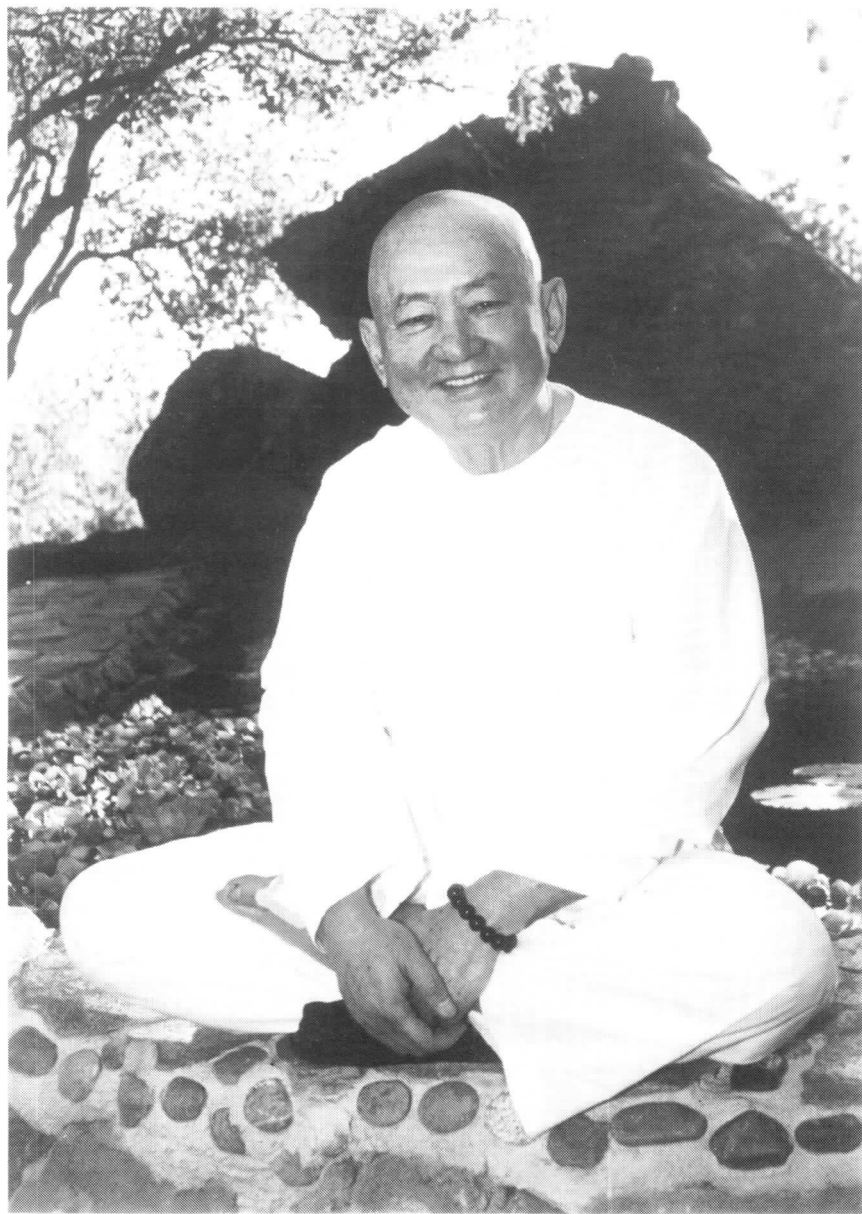
Hình 4: Di



Hình 5: Đà



Hình 6: Phật



Thiền viện Hai Không, California , 1995

PHẦN  
GIẢI-THÍCH

## VỀ PHẦN CÁC CÂU NGUYÊN

- <<Nam Mô A Di Đà Phật>>: Nam là lửa, Mô là không khí, A là nước, Di là phát-triển, Đà là màu -sắc, Phật là linh-cảm. Thì mỗi mỗi ở thế-gian từ cọng cỏ cho đến cơ-thể chúng ta đều nằm trong cái nguyên-lý đó.
- <<Quan-Thế-Âm Bồ-Tát>> Là luồng Điện cực-thanh cực-mạnh rọi xuống thế-gian. Niệm <<Quan-Thế-Âm Bồ-Tát>> để hành-giả tự-thức và tiến-hoá.
- <<Long-Hoa Giáo-Chủ Di-Lạc>> Là luồng Điện di-thiện tối-lạc. Niệm <<Long-Hoa Giáo-Chủ Di-Lạc>> là thức-tỉnh phần Hồn trở về với sự thanh-tịnh để dẫn-tiến vạn-linh.
- <<Quy y Phật>> Là bỏ nghiệp-tâm, trở về với sự thanh nhẹ, trở về Phật-Tánh.
- <<Quy y Pháp>> Là hành cho đúng pháp, Pháp là khử-giải, là đuổi phần trước, lưu lại phần thanh ( khử-trước lưu-thanh ),
- <<Quy y Tăng>> Là trở về với sự chân-thực của chính mình, tức là trở về với phần Hồn, chịu trách-nhiệm với vạn-linh, Trời Đất.

## VỀ SOI-HỒN

Pháp Soi-Hồn là làm cho khối thần-kinh bộ óc ổn-định, vì thần kinh bộ óc hay hướng-ngoại, bị đời lôi cuốn. Bây giờ mình tập-trung cho nó hội-tụ, thì nó mới hướng về chơn-giác, mới rời bỏ được nghiệp-tâm càng ngày càng bớt động-loạn, bớt hướng-ngoại. Trong lúc Soi-Hồn, nhớ chuyện đời, chuyện làm ăn thì chúng ta nên tập-trung dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật một chặp thì nó giải tất cả những sự lo-âu của thế-sự.

Suốt trong thời-gian Soi-Hồn, phải chú-ý ngay trung-tâm chơn mây, lúc nào cũng nhìn ngay đó. Tánh người hay xiên xẹo. Cái phương-pháp này là sửa-trị tánh người ngay ngắn. Hứa việc gì thì làm việc nấy, không sai chạy. Cha mẹ sanh ra sửa tánh con rất khó, chỉ có con tự sửa thì mới tiến tới hòa-đồng được.

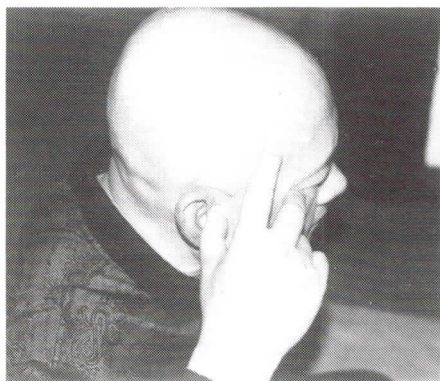
Người đời thường thường suy-tư để hại khối óc mà không biết tập-trung để bồi-dưỡng khối óc càng ngày càng mạnh và thanh nhẹ..

Trên thế-gian này chưa có tôn-giáo nào thực-hành pháp Soi-Hồn, pháp này giúp cho bạn khai-mở trung-tâm-điểm của bộ đầu gọi là Thiên-Môn hay Hà-Đào-Thành và chấn-động-lực của luồng Điện sẽ phát-triển mãi mãi đến vô cùng tận. Khi chúng ta đưa tay ngang vai, tất cả các thần-kinh của ngũ-tạng, tim, can, tỳ, phế, thận đều hoạt động toát mồ hôi. Lúc đầu hai ngón tay bịt kín lỗ tai thì người mới tu, tánh còn nóng, cảm thấy lỗ tai nghe ò ò, về sau không còn nghe nữa, lúc đó bạn cảm thấy tinh-thần sáng-suốt.....

Người mới tu làm pháp Soi-Hồn để khôi-phục thần-lực đã bị mất đi trong ngày, vì làm việc, vì sinh-hoạt chúng ta phải dùng tất cả khả-năng sẵn có của chính mình để đổi lấy đồng tiền chén cơm, thì không thể nào không bị suy-yếu thần-kinh. Khi ta làm việc

trở về, tập Soi-Hồn là ta khôi-phục lại chấn-động-lực của khối óc.

Khi bạn dùng hai ngón tay cái bịt kín hai lỗ tai là bạn đang hội-tụ luồng Điển về bộ đầu và tập-trung nó vào giữa chân mày . Ngón trỏ và ngón giữa của bạn chặn lên màng-tang nơi chân tóc và



ở giữa xương khớp mắt thì luồng Điển cũng chuyển chạy về trung-tâm chân mày. Hội-tụ một thời gian thì chúng ta sẽ thấy ở đó, nó nặng như một bánh xe chuyển chạy. Khi bạn đã có khả-năng tập-trung được luồng Điển đó rồi thì ánh-sáng sẽ phóng ra từ nơi ấn-đường, trung-tâm giữa chân mày, tiến thẳng một đường lên trung-tâm của Càn-Khôn Vũ-Trụ. Lúc đó chúng ta càng ngày càng cảm thấy thông-thả nhẹ-nhàng hơn.



Người mới tu nên làm pháp này ít nhất sáu tháng để chấn-chỉnh khối óc. Sự động-loạn đã thu-hút trần-trược quá nhiều, cho nên chúng ta phải chấn-chỉnh khối óc trước tiên. Giờ rảnh có thể làm pháp Soi-Hồn để cho giảm bớt sự động-loạn của cuộc đau khổ hiện tại ...

## VỀ PHÁP-LUÂN CHIẾU-MINH

Pháp-Luân Chiếu-Minh đem lại cho chúng ta trở nên một nhần-tánh dồi-dào và giúp cho đầu óc chúng ta được minh-mẫn trở lại. Ban đầu làm nó hơi khó-khăn. Nhưng mà những người mới tu quan-trọng là làm pháp này. Rồi làm lần lần nó điều-hoà cái hơi mới ngồi thiền được.

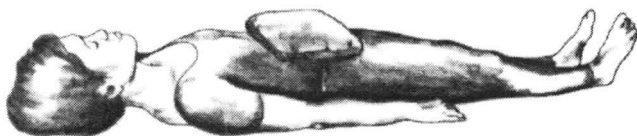
Hít hơi vô để làm gì? Để làm cho bộ ruột được thanh-lọc điều-hòa, trật-tự nhẹ-nhàng. Cái ruột cung-ứng điện-năng cho khối óc cho nên chúng ta lo cái óc và lo cái ruột. Hai cái hòa-hợp là một, lúc đó cái Vía nó mới nhẹ.

Tại sao bạn phải nghĩ là đầy rún? Đầy rún là chú ý tới trái thận, vì thận với rún liên-hệ trực-tiếp với nhau. Khi ta hít đầy như thế này cái hơi nó ép ra phía đằng sau. Khi ta thở ra thì cái hơi cũng ép ra sau. Hai hơi hít vào và thở ra là một hơi thở liên-tục. Nó nhập lại chúng ta phải liên-tiếp thở cái thứ hai để thành lực-lượng mạnh, ép cái trực-khí của trái thận và trực-khí của ngũ-tạng sẽ đẩy nó ra theo đường đại-tiện, tiểu-tiện, hay các lỗ chân lông. Khi ta thở liên-tục như vậy, cái hơi thanh nhẹ sau ép lần lần và dòn qua trái cật và đưa qua đại-tiện, tiểu-tiện hay lỗ chân lông, và giúp khai-thông xương sống một phần.

Trong lúc thở Chiếu-Minh bạn chú ý tới cái rún là bạn tập-trung vào thể Vía của bạn. Sự liên-kết sẽ giúp cho phần Hồn và thể Vía của bạn có cơ-hội tương-hội với nhau, một khi mà trật-tự của thể-xác bạn đã lập lại được sự quân-bình. Có Hồn thì phải có Vía nó mới nhẹ. Nhẹ-nhàng trong người khỏe-mạnh, không có bị bệnh-hoạn

Khi làm Chiêu-Minh rồi con người có giấc ngủ rất ngon, rất khoẻ. Một ngày làm được 2 lần tới 3 lần là tốt nhất. Vừa lo cho khối óc vừa lo cho bộ ruột và cái hỏa-can trong gan cũng được điều-hòa, cung-ứng máu chạy tốt trong cơ-thể...

Đối với người mới tu, đối với thanh niên tập thể-thao là những người hay hít vô ngực, kêu hít vô bụng thì thấy khó-khăn. Nhưng tập tùy theo khả-năng của mình. Sau này cố-ý phải hít cho kỳ được thì hít vô là phải đầy rún.



Những người nam-giới ham-mê sắc-dục thì tinh-khí bị suy-yếu, do đó hơi thở ngày càng yếu; nữ-giới cũng vậy, ham tính dục, sanh nhiều con, mất trung-khí, hơi thở không dồi-dào. Nếu họ làm pháp thở này họ sẽ từ từ khôi-phục lại trung-khí, từ từ sẽ đưa họ tới chỗ mạnh-dạn, quán-thông mọi sự việc, tránh được những bệnh nan y như là xụi bại hoặc là hư gan, hư tim.

Tiểu-Thiên-Địa này nó bao gồm nước, lửa, gió, đất cấu tạo ra. Tim, gan, tỳ, phế, thận, tử chi, da thịt cũng nằm trong nguyên-lý của tứ-đại. Mà bây giờ chúng ta không dùng cái tứ-đại làm sao giải cái Tiểu-Thiên-Địa này. Lấy cái gì có thực-chất mà giải cho nó thông suốt hơn là lấy thanh-khí-điển của càn-khôn vũ-trụ để hoá-giải cái cơ-tạng của tiểu-vũ-trụ này..

## VỀ NIỆM NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

Niệm Nam Mô A Di Đà Phật thì phải hiểu nguyên-lý của Nam Mô A Di Đà Phật. Nam là lửa, Mô là không-khí, A là nước, Di là phát-triển, Đà là màu-sắc, Phật là linh-cảm. Thì mỗi mỗi ở thế-gian từ cọng cỏ cho đến cơ-thể chúng ta đều nằm trong cái nguyên-lý đó. Tất cả đều nước, lửa, gió, đất. Khi co lưới, răng kè răng dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật (NMADDP) là để cho chấn-động lực của nguyên-lý NMADDP chuyển chạy khắp toàn-thân. Những luân-xa tương-ứng chuyển chạy như vậy con người nó mới kết-hợp nhẹ-nhàng thành một luồng sáng cũng như Đức A-Di-Đà. Ngài tu cũng chỉ có niệm NMADDP mà đi bất cứ nơi nào.

Nam thật phương Nam lửa Bính-Đỉnh, hai luồng Điển từ hai bên trán hợp lại ngay trung-tâm chân mày làm cho phát-hỏa sáng ra. Tại sao nói chữ Nam? Nam là nó tập-trung ngay chính giữa chân mày hợp với hướng Nam của Trời Đất, tức là Hỏa sanh Hỏa thì Điển với Điển mới rút tiến con người được.

Mô là chỉ rõ vật Vô-Hình, khi chúng ta nhắm con mắt mà thấy được những hình ảnh sống-động ở bên trên.

A Nhâm-Quý gồm râu nơi thận, Thủy Điển tương-giao nơi thận, khi thận bất-ổn thì ngủ không được, mà khi Thủy-Diển tương-giao là khoẻ mạnh ngủ yên.

**Di giữ bền ba báu linh : Tinh Khí Thần, Tinh-Khí-Thần trụ-hóa đi lên trên và hội-tụ trên khối óc thì con người nó ổn-định.**

**Đà ấy sắc vàng bao trùm khắp cả, chúng ta thanh-tịnh rồi thì từ-quang phát-triển ra bảo-vệ khắp châu-thân, ánh vàng bao-trùm tất cả.**

**Phật hay thanh-tịnh ở nơi mình, biết chuyện mình để sửa-tiến, ăn-năn hối-cải, sám-hối tiến-hóa thì con người mới được thanh nhẹ.**

Biết được chuyện mình thì hằng ngày chúng ta rảnh, phải nhớ sáu điểm đó, thường-xuyên niệm ở các vị-trí đó thì con người không còn mê-tín dị-đoan, không còn cầu xin mà không có kết-quả. Ở đời ai cũng muốn sự giúp-đỡ của người khác mà chính mình không chịu phát-triển, nên càng ngày càng tu càng không thấy Phật là vậy. Mình phải tự phát-triển đi lên, mình mới ngộ được Phật, ngộ được rồi thanh-nhẹ, chung sống hòa-bình đời đời bất-diệt nơi đó...

Cho nên chúng ta phải tự-tạo cho thanh nhẹ, mở thức sáng-suốt, thì từ từ ánh-sáng của chúng ta sẽ hội-tụ. Người tu Vô-Vi thành-tâm hiểu được nguyên-lý, nhắm mắt một hồi là thấy ánh sáng, chứ không thấy bực bội như xưa nữa...

Bạn tu phải nhớ nguyên-lý, ban đầu niệm NMADĐP, sau này mình nhớ, hiểu được nguyên-lý đó. Khi trụ được Điển lên trung-tâm bộ đầu rồi thì lúc nào luồng Điển cũng rút bộ đầu các bạn. Lúc đó các bạn luôn luôn nhớ NMADĐP. Mình nhớ NMADĐP nó khó hơn là niệm, thanh nhẹ rồi các bạn mới nhớ NMADĐP. Nhớ NMADĐP là các bạn sẽ sống trong nguyên-lý NMADĐP và đem sự bình-an cho mọi nơi mọi giới trong tương-lai.

PHẦN  
PHỤ  
LỤC

## Dưỡng Sinh

---

Cuộc sống từ vật thể đến tâm linh nằm trong định luật hoá hoá sanh sanh của vũ trụ, muôn hình vạn trạng, cũng phải chịu luật sanh khắc của ngũ hành như: Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ, hợp thành bởi tứ đại: nước, lửa, gió, đất, sanh khắc phân minh âm dương tả hữu, chung hành trong cơ tiến hoá không ngừng nghỉ, theo chiều hướng hoá hoá sanh sanh.

Người tu thiền cần thực vật tinh khiết, hằng ngày thu nhập ngũ cốc, thiên nhiên gọi là Lúa Trời - căn bả của thanh quang, sức mạnh vô cùng, tận độ quần sanh. Cộng với các loại rau tươi, chuyển hoá chất nhờn, thanh lọc điển quang, vận hành trong cơ tạng, màu sắc tinh vi và lộng lẫy, các chất vị đều hữu dụng như chua, cay, chát, đắng, mặn, ngọt, nồng, giúp cho ngũ tạng thuận tiến và tinh thông, thanh quang chuyển hoá không ngừng nghỉ, lưu trữ và đổi thay sự sống còn của vạn linh và mùi vị trên mặt đất này.

Cuộc sống càng ngày càng thông cảm lẫn nhau, giết nhau vì ăn uống và hiểu nhau vì định luật tự nhiên hình thành. Hiểu được sự mạnh tươi tốt nuôi dưỡng và phục vụ quần sanh tùy theo nhu cầu cần thiết của cơ tạng, xây dựng niềm tin và thực hành đúng đắn qua luật âm dương hình thành cơ cấu thể thiên hành đạo, trở về quỹ đạo huyền vi và thanh tịnh. Sự dưỡng sinh sanh hoạt hằng ngày rất cần thiết cho sự tiến hoá của tâm linh và tánh tình sống động, cộng với sự hoà ái tương thân giữa vũ trụ và con người, nay còn mai mất sẽ đi về đâu?

Nguyên lý của Trời Đất cấu thành rất tinh vi từ hơi thở cho đến thực vật, hợp thành sức mạnh dẫn tiến tâm linh. Quân bình âm dương là khỏe mạnh, cực âm tạo ẩm khí độc tố sanh bệnh, cực dương tạo sự nóng nảy bức nhọc. Âm dương tương hoà từ khí trời cho đến thực vật thiên nhiên tương hoà là vui và tốt, sức sống gia tăng mạnh tiến trên đường đạo hạnh vô quái ngại, độ tha trong tình thâm bác ái, vui cùng Trời Đất, quý trọng thiên nhiên và tự nhiên. Ánh sáng tạo cuộc sống trên mặt đất gọi là dưỡng sinh, rất nhiều yếu tố mới hình thành.

Biết được dưỡng sinh là nắm được chìa khóa của cuộc sống để mà tu thiền, tâm thức rất dễ phát sáng và quý yêu muôn loài vạn vật.

LƯƠNG SĨ HẰNG

Atlantic City, ngày 21 tháng 6 năm 1996

# Phương Cách Dưỡng Sinh Trong Khi Thực Hành Pháp Môn

“ Thực phẩm của bạn phải là thuốc bổ và thuốc bổ phải là thực phẩm của bạn ” đây là lời nói rất xác thực của Hippocrates, ông Tổ trong nền y học. Những miếng ăn ngon mà chúng ta dùng để nuôi dưỡng từng tế bào của cơ thể ảnh hưởng không những chỉ sức khỏe mà còn tới cả tinh thần của chúng ta. Kết quả của các cuộc thí nghiệm gần đây đã chứng minh rằng: Một số thức ăn có ảnh hưởng trực tiếp tới sự hoạt động của bộ não, bằng cách tác động qua các thần kinh dẫn truyền hoá tính của não. Các dây thần kinh này liên quan đến các chức năng khác nhau về tinh thần và thể chất của não như: trí nhớ, giấc ngủ, phối hợp vận động, đau đớn, khả năng học tập và cả nhận thức về thực tại. Thí dụ như những thực phẩm có chứa nhiều chất lecithin chẳng hạn ( có trong đậu nành) có thể tăng thêm trí nhớ, trong khi đó thực phẩm giàu chất hydrat-carbon và thiếu chất đạm (protein) sẽ làm cho trí óc trì trệ nhiều giờ sau khi tiêu thụ.

*Thế thì loại thực phẩm nào mới được xem là có giá trị dinh dưỡng?*

Để gia tăng giá trị dinh dưỡng tối đa, chúng ta phải biết phối hợp, chế biến các thực phẩm và nên dùng các thực phẩm như sau:

\* *Các thực phẩm còn tươi và sống luôn có đầy năng lượng* -- thực phẩm được chế biến theo phương cách càng gần với tự nhiên (natural) và thiên nhiên (organic) thì giá trị dinh dưỡng càng cao.

loại sinh tố (vitamin) trong thực phẩm rất dễ bị tiêu hủy hoàn toàn hay một phần lớn sau khi nấu, nhất là khi được nấu quá chín. Cho nên, hằng ngày chúng ta nên dùng nhiều rau sống, và trái cây tươi. Các loại đậu, ngũ cốc mới nảy mầm là thực phẩm lý tưởng có chứa nhiều năng lượng cần thiết cho sự sống. Chúng ta cũng nên giới hạn các thức ăn đã đóng hộp, đóng thùng hay đóng chai. Rau cải nếu không ăn sống được thì có thể chưng hay hấp hoặc luộc. Nếu luộc thì ta nên uống nước rau để không bỏ phí chất sinh tố (vitamin) từ rau đã tan vào nước luộc, và để giữ lại chất dinh dưỡng, ta chỉ nên luộc sơ chứ không nên để quá chín.

\* *Ngũ cốc còn nguyên cám và các loại thực phẩm không tinh chế*-- gạo trắng, bột trắng và đặc biệt là đường trắng không có đầy đủ chất dinh dưỡng so với gạo lức, bột còn nguyên cám, mầm lúa mì, hạt kê, mật mía và mật ong.

\* *Đủ protein, nhưng không quá nhiều* -- nếu hằng ngày ta dùng những sản phẩm như đậu nành, đậu đỗ và ăn nhiều rau cải tươi thì cơ thể ta sẽ hấp thụ đủ lượng chất đạm (protein) cần thiết. Mầm lúa mì rất tốt cho sức khỏe vì nó không chỉ chứa protein còn là một nguồn chứa nhiều loại sinh tố B (vitamin B) khác nhau, giúp cho cơ thể hấp thụ chất đạm (protein) hiệu quả.

\* *Không dùng nhiều đường, thực phẩm có mỡ và dầu chiên*-- những loại thức ăn này có tính acid có thể gây ra nhiều thứ bệnh tật. Nên tránh dùng dầu chiên! Dầu ăn thường rất tốt khi được chế biến bằng phương cách ép lạnh (cold press oil) và dùng sống (raw). Nghĩa là chúng ta có thể cho dầu ăn vào thực phẩm đã nấu hay còn sống chứ không dùng dầu để chiên xào.

*\* Tập quán ăn cũng rất quan trọng và cần thiết cho sự tiêu hoá dễ dãi và tinh thần thanh thản, thoải mái -- để giữ cho có một tập quán ăn uống tốt, chúng ta nên tôn trọng những qui luật sau đây:*

- (1) - Đừng bao giờ ăn quá nhiều .
- (2) - Ăn trong lúc tâm trạng thanh thản và vui vẻ, vì khi lo âu, mệt mỏi sẽ làm cho bao tử chậm tiêu và yếu.
- (3) - Không ăn quá nhiều các loại thức ăn khác nhau trong một lúc, vì sẽ làm cho suy yếu hệ thống tiêu hoá.
- (4) - Nhai kỹ các thực phẩm, đặc biệt các loại tinh bột như gạo, bánh mì, mì sợi v.v.... Sự tiêu hoá bắt đầu khi chúng ta đưa thực phẩm vào miệng cho nên cần nhai kỹ để cho nước miếng trộn đều vào thực phẩm trước khi đưa xuống bao tử.
- (5) - Ngồi ở tư thế thích hợp trong khi ăn -- ta cần ngồi thẳng lưng để năng lượng lưu thông dọc theo cột xương sống dễ dàng và không có áp lực đè lên các bộ phận tiêu hoá.
- (6) - Tránh ăn vặt giữa các bữa ăn.
- (7) - Đừng ăn quá khuya và quá gần giờ đi ngủ.
- (8) - Uống nhiều nước trong ngày, và mỗi lần uống từ nửa ly đến một ly nhiều lần trong ngày.
- (9) - Đừng ăn thức ăn lạnh quá hay nóng quá.
- (10) - Hãy hít thở nhiều không khí trong lành và vận động nhiều.

## Cộng Đồng Vô Vi Khắp Năm Châu:

### VÔVILED

P.O. Box 71071

Sunnyvale, CA 94086, USA

Tel/Fax: 408-739-2216

voviled@ix.netcom.com

<http://users.aimnet.com/~voviled/voviled.htm>

### ÀU CHÀU

#### ASSOCIATION VOVI FRANCE

Résidence Le Vallona

12 Salvador Allende, 92000 Nanterre.

FRANCE.

#### VOVI FREUNDSHAFTSVEREINIGUNG in DEUTSCHLAND E.V.

Platenstr 32

60320 Frankfurt am Main

GERMANY

### BẮC MỸ

#### ASSOCIATION VOVI CANADA

2922 Jolicoeur

Montréal, Québec H4E 1Z3

CANADA

#### VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION IN BRITISH COLUMBIA

625 E. 19th Avenue

Vancouver, B.C. V5V 1R1

CANADA

**VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION IN HAWAII**

1120 Maunakea St., # 295

Honolulu, HI 86817, USA

**VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION IN WASHINGTON**

4104 Goldsby SW

Olympia, WA 98502, USA

**VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION OF NORTHERN CALIFORNIA**

PO BOX 21516

San Jose, CA 95151, USA

**VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION OF USA**

P.O. Box 2045

Westminster, CA 92684-2045, USA

**VOVI HOUSTON FRIENDSHIP ASSOCIATION**

11804 Adel Rd

Houston, TX 77067, USA

**DALLAS - FORTH WORTH VIVI FRIENDSHIP ASSOCIATION**

4806 Larue St.

Dallas, TX 752110, USA

**ÚC CHÁU**

**VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION OF WESTERN AUSTRALIA**

28 Collingwood St.

Osborne Park, WA 6017, AUSTRALIA

**VOVI FRIENDSHIP ASSOCIATION OF NEW SOUTH WALES**

9 Roma Avenue

Mt. Pritchard, NSW 2170, AUSTRALIA