Lương Sĩ Hằng

Thực Hành Tự Cứu

Pháp Hành Thiền Đời Đạo Song Tu

Lương Sĩ Hằng

THỰC HÀNH TỰ CỨU

Pháp Hành Thiền Đời Đạo Song Tu

Published by VoViLed Publications

Cover Design by AT Graphics
ISBN 1-931245-13-4
Copyright © 2001, 2010
by Luong Si Hang
website: http://www.vovi.org

All Rights Reserved
Printed in The United States of America
December 2010

Fourth Edition, Set in San Jose, California

MỤC LỤC

Lời Mở Đầu *5*
Lời Tự Thuật *7*

Chương I
Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp *13*
10 Điều Thực Hành Tâm Đạo *33*

Chương II
Phần Thực Hành *37*

Căn Bản Trước Khi Tập Thiền *39*
Phương Pháp Công Phu Trong 6 Tháng Đầu *45*
Pháp Soi Hồn *48*
Pháp Luân Chiếu Minh *53*
Niệm Nam Mô A Di Đà Phật *55*

Phương Pháp Công Phu Luyện Đạo *59*
Nguyện *63*
Pháp Soi Hồn *65*
Pháp Luân Thường Chuyển *67*
Thiền Định *70*
Xả Thiền *72*

Các Pháp Hành Thêm *75*
Thể Dục Trợ Luân *77*
Pháp Lạy Kính *79*
Niệm Bát Nhã Sau Buổi Ăn *82*
Chưởng Hưởng Dưỡng Khí *83*
Kiểm Điểm Đời Đạo *83*
Mật Niệm Bát Chánh *84*

LỜI MỞ ĐẦU

Thiền...

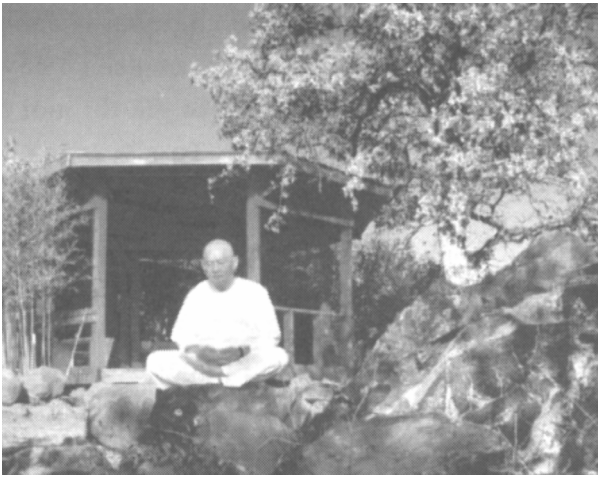
Qua những chuỗi ngày vật lộn với đời, ai ai cũng mệt mỏi muốn có được giờ giấc nghỉ ngơi và thoải mái, nhưng không sao gặp được pháp tốt để hành triển. Bắt buộc phải hướng tâm về tiền tình duyên nghiệp, bị vày xéo tâm can mang bệnh mà không lối thoát.

Trang sử động loạn đã và đang bước qua với thiên cơ biến chuyển cực khổ vô cùng. Con người bắt đầu mới tìm đến nguyên lý sanh tồn của Trời Đất, mới cảm thức được ồn ồn ào ào rồi đâu cũng sẽ về đấy, nhiên hậu mới cảm thức được trật tự của chính mình hòa hợp với Trời Đất là quý giá, mới bằng lòng tìm một lối thoát cho chính mình, tức là Tu. Tu sửa trong trật tự, tự đạt đến thanh tịnh, chỉ có thiền mới đạt được sự quân bình và giác tâm, phát triển huyền bí trong nội tâm.

Cơ hội này có một không hai là mang xác làm người khối óc sống động vô cùng. Trí tâm thanh nhẹ nhờ dứt khoát được chủ kiến, thành tâm tu thiền là sẽ tự giải được nghiệp tâm. Bằng lòng co lưỡi răng kề răng niệm Phật cho đến lúc khai mở được điển tâm.Trung tim bộ đầu khí tinh trụ, điển tâm xuất phát hòa hợp với tinh ba của vũ trụ thì phần hồn càng thức giác được sự huyền vi của Trời Đất mà hành triển thì tâm lẫn thân sẽ được bình an. Hòa hợp với nguyên khí của Trời Đất, thì âm thinh sẽ được dung hòa và truyền cảm. Chỉ có thiền đúng pháp khứ trược lưu thanh thì mới đạt được điểm tốt của Trời Đất mà hành sự. Tận độ quần sanh, qua những lời chân thật đã tự đạt. Chỉ có thiền mới hội tụ được điển, chỉ có điển thì mới hòa hợp với điển giới, phát triển siêu thức của hành giả, hội nhập với từ quang diệu thanh của đấng Đại Bi toàn năng, bằng lòng dấn thân phục vụ quần sanh, dẫn tiến tâm linh phát triển đến vô cùng – không biên giới, không giới hạn, thật sự thực hiện tình thương và đạo đức.

Duyên may mới được nghe qua pháp tu thiền tự thức là Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp, một pháp thích ứng cho tất cả mọi pháp, chỉ có thực hành sẽ được đến nơi tươi sáng của Trời Đất.

Cuộc Sống
Cuộc sống điêu linh chỉ lụy phiền
Học thiền tâm giác sống an yên
Minh tâm kiến tánh duyên Trời Phật
Quả vị chơn hành pháp pháp xuyên



Lời Tự Thuật

(Trích từ video Phương Pháp Công Phu thực hiện tại Boston Massachussetts vào năm 1994)

Tôi xin giới thiệu tôi tên là Lương Sĩ Hằng, sanh ngày 13 tháng 11 năm 1923 tại Quy Nhơn, Việt Nam. Sống trong 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. Thì trong cuộc đời giữa đường thì cũng thấy khổ không, tất cả những hoàn cảnh khổ, những người đau khổ, những hiện tượng khổ hiện lên 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 gì? Là một con người đau khổ, giải nghiệp tâm, tiến hóa tới thanh tịnh nhẹ nhàng.

Từ đó tôi đem tâm nghĩ đến Trời Phật, nghĩ đến kinh kệ, nghĩ đến những người đã dấn thân đi tu, và thương quý những người dấn thân đi tu. Tôi mới nghe kinh, rất thích nhưng mà cũng không hiểu lý do gì. Từ đó tôi suy tư, suy tư mãi, mới nhìn thấy người bạn tôi, mặt mày càng ngày càng sáng lạng, mắt càng ngày càng sáng, thấy nói chuyện rất thông minh, tôi mới hỏi người làm sao mà được như vậy. Người đó mới cho tôi biết rằng: "Tôi tu." Nhưng mà tôi hồi đó là thích ăn chơi, đâu có cần cái chuyện tu, nghe tới tu mình cũng chán nản. Tu là gì? Không hiểu. Thì người bạn đó nói: "Tôi sẽ giới thiệu cho

anh biết ông Thầy dạy tôi tu là ông Đỗ Thuần Hậu, ở 93 Phan Thanh Giản, Đakao." Thì người bạn tôi hứa đưa tôi đi đến đó, tôi cũng cùng đi. Đi và tôi gặp Người, già mà mắt rất sáng, óc rất thông minh, nói chuyện Trời Phật, núi non, đủ chuyện, nhưng mà tôi không hiểu gì hết. Nói chuyện tôi hồi lúc nhỏ, Ngài nói cũng rất rõ ràng, nói tôi hồi nhỏ gia đình thích trang bị cho tôi thành một đứa con gái, ăn mặc đồ đầm, mọi người yêu thương và giúp đỡ tôi rất nhiều. Nhưng tôi thấy lạ làm sao ổng biết được cái chuyện hồi tôi còn nhỏ? Thì người này chắc thanh nhẹ hơn. Rồi từ đó tôi mới đi tìm tại sao người này có thể hiểu được nhiều chuyện, cũng là con người hiểu được nhiều chuyện như vậy. Thì tôi tầm đến Ngài, và tìm hiểu. Muốn tìm hiểu phải đem tất cả những cái gì ở trên đời này mà người ta cho là hay tới thử. Tôi có một người bạn biết thôi miên và một người biết về bùa phép. Hai người đó đồng đi với tôi, đi đến thăm Ngài. Thì người tuổi trẻ đó nói: "Ông ngồi nghiêm chỉnh đi, tôi sẽ thôi miên ông." Thì lúc đó người đó thôi miên. Thôi miên một hồi, Ông Cụ nói : "Tôi già, tội nghiệp, có làm gì lầm lỗi đâu mà ông thôi miên tôi". Thì ông kia ổng cứ việc thôi miên. Ổng nói: "Ông già ngồi đó, tôi thôi miên." Thôi miên một chặp thì ông cảm thấy con mắt ổng đỏ và ông nhìn tất cả trời đất đều là màu đỏ. Ổng sợ quá, ổng mới nhờ, ổng nói tiếng Trung Hoa, ổng nhờ tôi dịch lại với Ông Cụ, nói là nhờ Ông Cụ cứu, không nên cho con mắt ổng hư. Thì tôi nói "Ông làm chứ tôi đâu có biết gì đâu mà nói, ông cũng biết nói tiếng Việt Nam, ông nói với ổng." Rồi ổng cũng năn nỉ Ông Cụ giúp đỡ, thì Ông Cụ chỉ cười nói: " Tôi đã nói với ông rằng tôi già không làm được việc gì, ông không nên hại tôi. Nhưng mà ông hiểu điển là gì chưa? Lửa là gì chưa? Lửa của ông đốt tôi không cháy thì nó chạy về ông chớ đâu. Ngồi một chặp thì nó sẽ êm." Thì lúc đó ông này ngồi một chặp nó êm, mới thấy lại bình thường. Lúc đó mới đứng ra xá và xin phép Ông này giúp đỡ cho tu.

Rồi còn ông bạn kia thì chơi bùa phép, có thể ngồi gác cửa cinéma, người ta lấy ghế đập đầu không đau, không sao, khi mà ông đọc bùa thì hết. Thì lúc đó Ông Tư, Ông Đỗ Thuần Hậu, ổng nói vậy: "Ông có một ông sải đi theo xung quanh ông. Ông có muốn giải ổng không? Hay là tiếp tục sống với ổng?" Thì ông kia mới: "Thiệt chúng

tôi có xin bùa ở Cao Miên để hộ mạng, vậy nhờ ông giải dùm."

Lúc đó là ba anh em chúng tôi mới xin Ông Đỗ Thuần Hậu dạy cho chúng tôi tu, chúng tôi thành tâm đến tu. Thì Ổng nói: "Ba thằng này là nguy hiểm lắm. Bây giờ phải mua nhang đèn tới cúng tôi mới cho tu, mà đảnh lễ với Tổ rồi phải giữ tu suốt đời chớ không có thể mà dối trá được." Thì tôi mới mua nhang đèn xin cúng, xin tu.

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

Triền miên lo tu, biết bao nhiêu cảnh nghịch cảnh, về đời cũng là nghịch, về đạo, về thiêng liêng, về cõi âm cũng nghịch, 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 hạnh phúc, chớ thể xác không có hạnh phúc, nay khỏe 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 tới bây giờ tôi không có 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. Thì tôi ngày đêm lo tu có kết quả tốt, thanh nhẹ, tôi muốn cống hiến cái phương pháp tôi đã và đang hành cho mọi người.

Nhân loại đang khao khát sự đau khổ, nhân loại đang tìm khả năng của con người, đang tìm nội khoa tâm lý của chính mình, không

hiểu mỗi người là một khả năng trong vũ trụ này. Cho nên chúng ta có cái xác, Tiểu Thiên Địa này là 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 chúng ta và khối óc, mà chúng ta thiếu thanh tịnh thì nó mất đi cái ánh sáng trong nội thức. Cho nên chỉ có tu thiền mới tiềm tàng lại những cái gì mà chúng ta mất.

Cuộc đời chúng ta thấy rõ hoàn cảnh là ân sư. 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 tiềm tàng lại sự mất mát của bao nhiêu kiếp. Mà nếu người tu về tâm linh thì thấy rõ hơn, thấy chúng ta đã mất cái vốn thanh tịnh sẵn có của chính chúng ta. Những người sống trong chế độ vật chất thì đua đòi vật chất, chỉ đồng tiền trên hết, nhưng mà rốt cuộc là cũng phải tâm linh mới giải quyết được, sự đau khổ trong nội tâm không có thể phơi bày cho tất cả mọi người. Mọi người tự hiểu, và tự tu, tự thanh tịnh mới giải quyết được, dù làm lớn đến nhỏ cũng vậy thôi, tới ông tổng thống, tới một người dân cũng vậy, cũng mang sự đau khổ không thể giải quyết được.

Trừ phi những người tu mà giải quyết được cái 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 cái chấn động nhanh nhẹ, mới kêu bằng thanh tịnh. Mà nếu chúng ta không hòa hợp với cái 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 và rốt cuộc không đi đến đâu.

Cho nên tôi tu tới ngày hôm nay tôi thấy rằng con người động loạn, thiếu kiên nhẫn, cho nên phải dùng cái phương pháp tu học mà tôi đã gặt hái được.

Thức Tỉnh

Thức tỉnh tâm tư tạo dựng đàng
Cùng chung tiến hóa trí tâm an
Đời là tạm cảnh tâm hành tiến
Cảm thức trần gian tự khai màn

Lương Sĩ Hằng

CHƯƠNG I

Pháp Lý Vô Vi
Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

Niệm Nam Mô A Di Đà Phật
Pháp Soi Hồn
Pháp Luân Chiếu Minh
Pháp Luân Thường Chuyển
Thiền Định

Mối Giềng

Diễn biến thâm sâu vẫn nối liền
Bình tâm học hỏi thức triền miên
Duyên Trời ân độ truyền tâm đạo
Học hỏi không ngừng tự tiến xuyên

Lương Sĩ Hằng

(Trích từ Sách Nguyên Lý Tận Độ chương "Trực Giác Điển Giới")

Khi hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp một thời gian từ sáu đến chín năm liên tục thì sẽ cảm thấy trì nặng giữa trung tâm hai chơn mày, ấy là hai luồng điển hội tụ từ pháp Soi Hồn. Lúc ấy cái nhìn của hành giả đứng đắn và trực giác bắt đầu liên hệ với điển giới thinh không, nhắm mắt nhìn và hiểu lớn rộng hơn xưa. Pháp Soi Hồn rất hữu ích để tập trung tinh khí thần như tinh hóa khí, khí hóa thần, thần hườn hư. Luồng điển dứt khoát ấy sẽ liên hệ với tinh ba của vũ trụ. Hành giả sẽ bắt đầu cảm thức được hai đường tiến hóa, thay vì chỉ thấy một chiều và hướng ngoại lúc hành giả chưa hành pháp lý. Đời đạo song tu. Đời thì thể xác được an khang, đạo thì phần hồn càng ngày càng sáng suốt và dễ dứt khoát bất cứ việc gì xảy đến.

Pháp Luân Thường Chuyển sẽ hóa giải tất cả sự trược ô của cơ tạng, giải ra từ đại tiện và tiểu tiện. Khi nguyên khí dồi dào, thì thể xác sẽ được mạnh khỏe.

Thiền định là các giới bên trong, qua Soi Hồn và Pháp Luân Thường Chuyển, hợp nhất nhập định, nhiên hậu mới xuất hồn được. Trong lúc xuất hồn, hòa hợp với điển giới, trực giác bén nhạy và phát triển, từ đó sẽ sửa mình chính chắn và đàng hoàng hơn xưa, được đi xe hai bánh thay vì một bánh gọi là đời đạo song tu.

Sửa mình trong trực giác, khỏe mạnh vui với đời, tâm thức dũng mãnh tiến hóa trên đường đạo, dấn thân thực hành trong điển giới tâm linh, càng ngày sẽ càng rõ rệt và sáng suốt. Thấy rõ đời là giả tạm, chơi vui một kiếp rồi thăng tiến, hòa hợp với tình Trời mà tiến, vượt xuyên mọi trở ngại. Tình thương và đạo đức thật sự phát triển, cảm thức sự thanh nhẹ của Trời Phật siêu diệu trong tâm thức, ăn năn sám hối sự lỗi lầm của quá trình, thực hành quy một cùng Trời Đất. Cảm thức được thế gian đô thị giả, quán thông mọi chiều cũng sẽ quy không, trực giác một đường tu tiến, giải bỏ tất cả sự buồn phiền trong nội tâm, an vui và thanh tịnh.

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 Điển Tâm trên bộ đầu.

Người tu Vô Vi thực hiện Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp luôn luôn muốn đạt tới mục đích giải thoát, cho nên thực hiện phương pháp tu thiền, trong đó chúng ta đã và đang dùng ý niệm nguyên âm Nam Mô A Di Đà Phật. Tại sao phải co lưỡi răng kề răng dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật? Là để cho chấn động lực chuyển chạy tất cả toàn thân, được khai thông những nẻo hóc lố bịch ở bên trong. Nguyên ý của Nam Mô A Di Đà Phật nó là chấn động lực cực mạnh hòa hợp với cả càn khôn vũ trụ:

Nam thật phương Nam lửa Bính Đinh
Mô chỉ rõ vật vô hình
A Nhâm Quý gồm thâu nơi thận
Di giữ bền ba báu linh tinh khí thần
Đà ấy sắc vàng bao trùm khắp cả
Phật hay thanh tịnh ở nơi mình

Tại sao nói có sáu chữ này mà nó có thể khai thông ngũ tạng ngũ kinh của chúng ta để phần điển tâm trên bộ đầu được khai mở hòa hợp với cả càn khôn vũ trụ? Chúng ta thầm niệm nguyên ý thực tập, nhiên hậu mới thấu đạt được cái chấn động lực vô cùng này, chính nó là phương châm để khai mở những sự lố bịch bên trong và nó là một vị linh dược để cứu trị toàn thân.

Luôn luôn chúng ta co lưỡi răng kề răng, ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật thì chúng ta cảm thấy có nước miếng dồi dào, cái bọt nước đó là chữa trị bệnh nan y là tâm bệnh của chúng ta. Rồi tiến tới cơ quy nhứt, tam giới thượng trung hạ của cơ thể trụ ngay trung tim bộ đầu, thì lúc đó những sự phiền muộn sái quấy trong nội tâm của chúng ta sẽ dần dần tiêu tan và chúng ta cảm thấy rằng cái tiểu thiên địa này, cơ thể này càng ngày càng nới rộng, thanh nhẹ, cởi mở và không bị kẹt ở trong tánh ý phàm tục nữa.

Phải dùng ý niệm, không được khai khẩu, nếu khẩu khai thì thần khí tán làm sao giữ được nguyên khí để trị căn bệnh nan y trong nội tâm. Người thế gian luôn luôn hướng ngoại rồi đâm ra bị kẹt

và không khai mở được, rồi đâm ra mở lời sân si. Còn người tu khép mình trong thanh tịnh, hướng thượng, đóng cửa thế gian mở cửa thiên đàng, nó mới hòa cảm trên càn khôn vũ trụ và chư Phật chư Tiên mới chứng giám cho nó, quang chiếu thanh điển cho nó khi nó dùng ý niệm khai mở tâm trí, thì ý tà không còn lấy gì rước tà vào tâm, ý tà không có lấy gì rước ngoại xâm.

Cho nên đây là cái phương thức cứu rỗi và là một chìa khóa để thông qua ba cõi; tiểu thiên địa này thượng trung hạ thông thì ba giới ở bên trên thiên địa nhơn đều thông, chúng ta có thể giao thông liên tiếp bất cứ đi chỗ nào với một nguyên ý hợp với thiên ý khai mở trần tâm và không có bị kẹt nữa. Ở dưới vòm trời chúng sanh đang sống trong sự mê muội tăm tối vì chính nó chưa biết giá trị của sự quy nhất, làm sao nó thức tâm? Cho nên ngày hôm nay chúng ta nhân cái cơ hội Đức Di Đà đã truyền giải cho chúng ta phần thanh điển và cứu độ thường trực để cho chúng ta khai mở quy nhất trong nội tâm nội thức của chúng ta, nhiên hậu chúng ta mới có cơ hội giải thoát mà diện kiến Ngài. Cho nên chúng ta đã áp dụng cái phương pháp Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí do Ngài truyền bá xuống cho chúng ta. Ngày hôm nay chúng ta huynh đệ tỷ muội đã thực hành và thấy rõ mức tiến trong nội tâm có. Trước kia chúng ta sân si, ngày nay chúng ta đã giảm bớt rồi, dần dần sẽ không còn ôm lấy sự sân si, mà ôm sự sáng suốt để tận độ chúng sanh đúng theo thiên ý.

Cho nên **các bạn nên nhớ kỹ rằng chúng ta phải dùng ý niệm, không được khẩu khai thần khí tán.** Tiện đây tôi xin đóng góp một phần, tôi niệm ra bằng âm thinh nhưng mà các bạn chỉ ngậm miệng co lưỡi, răng kề răng, dùng ý niệm để theo dõi cái chấn động lực khai mở lục tâm bên trong. Lục tâm các bạn thông, các bạn mới xứng đáng là Phật tử, còn lục tâm không thông bây giờ các bạn có nói bao nhiêu cũng chả có ai tin. Chính chúng ta xây dựng cho chính ta chứ không phải người khác xây dựng cho ta; ta phải đào từ trong ra, bộ đầu chúng ta phải khai thông bằng luồng điển, lục tâm của chúng ta cũng phải khai thông bằng luồng điển thì lúc đó chúng ta mới cảm thấy nhẹ nhàng và an ninh. Đây các bạn nghe theo những lời niệm của tôi rồi chuyển ý cho lục căn lục trần đồng hành cùng các bạn trong ý niệm thầm tu thầm tiến.

Nam Mô A Di Đà Phật (4 lần)

Cốt ý là chấn động lực về ở phía sau của mỗi chữ. Ví dụ **Nam** (um.. um.. um..um..) chấn động lực cuối cùng nó chạy ngay trung tim chân mày, **Mô** (ô..ô...ô...ô...) cuối cùng nó chạy trung tim bộ đầu, **A**

(a...a...a ...a...) cuối cùng nó chạy nơi trung tâm hai trái cật, đó là một cái luân xa, **Di** (i...i...i...i...) ngay trước ngực đó là nơi phát hiện chữ vạn, **Đà** (à ...à... à... à...) tất cả lỗ chân lông phát quang trong thanh tịnh sáng suốt, **Phật**… tứ hải quy gia mình hiểu chuyện nhà của mình phải lo quét dọn để tiến hóa.

Cho nên cái nguyên ý này là nó phù hợp với cơ tạng tiểu thiên địa này và để khai huệ trong nội tâm. Cho nên chúng ta phải trì tâm niệm mãi, niệm lúc rảnh, niệm nhiều lần, niệm thường niệm, vô biệt niệm, dùng ý niệm tập trung trên bộ đầu, niệm quen rồi thì có thể nghe trong nội tạng của chúng ta đồng niệm và đồng khai mở. Lúc đó cái thức hòa đồng công bằng bác ái của các bạn sẽ lộ ra rõ rệt, và pháp tướng của các bạn sẽ thay đổi, nhãn quang của các bạn cũng được sáng suốt và cởi mở, trí óc thay đổi lạ thường, thi thơ không có khó khăn đối với các bạn. Cho nên các bạn nghe lại một lần nữa, tôi tiếp tục niệm để các bạn cảm thức chấn động lực và học nơi đó, tiếp tục triền miên niệm như vậy thì tự nhiên các bạn sẽ mở ra tất cả những sự lố bịch ở bên trong và sẽ sáng suốt mở tâm mở trí.

Nam Mô A Di Đà Phật (4 lần)

Mỗi người có một hơi thở dài hay ngắn tùy sức, nhưng dùng ý niệm rốt cuộc chúng ta cũng niệm đủ sáu chữ trong một hơi, lần lượt tập thét nó quen.

Cho nên cái nguyên ý của Nam Mô A Di Đà Phật này làm sao cứu được khổ, cứu được nạn. Khi các bạn co lưỡi thầm nín giữ nguyên ý để khai thông luồng điển trong cơ tạng của các bạn từ trược biến thành thanh, thì làm gì có trược mà để rút trược. Nạn là gì? Nạn là trược, nhưng mà trong cơ biến nạn các bạn biết niệm Nam Mô A Di Đà Phật là các bạn khứ trược lưu thanh, đâu còn rước trược vào thân thành ra có thể tránh được nhiều tai nạn đường tơ kẽ tóc.

Cho nên các bạn nên lưu ý, thường niệm đi tới vô biệt niệm; tập lần lần chúng ta niệm, thường niệm, vô biệt niệm là không niệm một cái gì hơn là nhớ cái nguyên ý Nam Mô A Di Đà Phật. Tất cả, cả càn khôn vũ trụ phối hợp bởi gì? Nam, thu ngắn thấp xuống để mà nói Nam là lửa, Mô là không khí, A là nước, Di là phát triển, Đà là màu sắc, Phật là linh cảm, mình biết chuyện mình. Thì cọng cỏ nó cũng bao nhiêu công chuyện đó, vạn linh đồng nhất. Chúng ta hiểu cái nguyên lý này, cho nên chúng ta càng ngày càng áp dụng nhiều hơn, càng thực hành nhiều hơn. Các bạn xuống thế gian chỉ học vỏn vẹn có bao nhiêu đó mới có cơ hội thức tâm, hiểu được cái nguyên ý từ cạn cho tới sâu và từ nặng cho tới nhẹ, các bạn mới đạt tới được sự quân bình thăng tiến

tâm linh sẵn có của các bạn. Cho nên chúng ta cứ trì niệm mãi như vậy sẽ được cơ hội đọc kinh vô tự trong nội tâm và vạn vật thể hiện trong tâm chúng ta, chúng ta sẽ gặp chư Phật dễ dãi, chư Tiên dễ dãi, Thượng Đế dễ dãi, không có gì khó khăn; vượt khỏi cảnh trần trược của địa ngục cũng không sao, chúng ta cũng có thể thông qua được bằng thanh điển sáng suốt tận độ chúng sanh. Cho nên các bạn giữ lòng thanh tịnh, trì niệm mãi, có nước miếng, ngó phía bên tay trái nuốt, tập lần lần nước miếng của các bạn sẽ keo lại, đó là linh đơn dược sẽ cứu tâm lẫn thân của các bạn. Ngay những bạn nằm ngay trong giường bệnh, biết ăn năn hối cải, biết niệm nguyên ý Nam Mô A Di Đà Phật cũng có thể trị bệnh tận gốc tận căn để cứu vớt tình trạng đau khổ quằn quại trên giường bệnh.

Cho nên tôi đã thực hành và tôi cũng đã mang cái xác bệnh hoạn nhưng mà tôi nhờ cái nguyên ý nầy đã cứu rỗi tôi rất nhiều, cho nên tôi đem ra cống hiến cho quảng đại quần chúng. Ai thực hành người đó được, chỉ dày công một chút, trở về với chính mình và hộ độ cho mình, sửa trị cho mình, đó là điều cần thiết. Chứ ở thế gian ai cũng có thể nói, có thể chê, có thể cười, có thể phê phán bạn, nhưng không có ai giúp bạn đâu. Chính bạn là người giúp bạn là người tự thức mà thôi, không có ai thức dùm cho bạn hết. Cho nên chư Phật tu thành đạo cũng đã nhắn lại cho chúng sanh biết rằng: "Nhơn nhơn giai thành Phật". Ta trì niệm thống nhất và buông bỏ trần trược thì ta trở về nơi thanh giới.

Phật là vô danh, Phật là thanh nhẹ cởi mở, khai triển tự lực cánh sanh, tự tu tự tiến không còn nhờ đỡ tha lực nữa. Cho nên ngày hôm nay các bạn niệm theo tôi vì tôi đã lượm được chìa khóa nầy và tôi tận tâm trao lại cho các bạn, các bạn cứ dụng chìa khóa nầy để mở những cửa tăm tối trong nội tâm nội tạng của các bạn, và các bạn mở tất cả các cửa nơi càn khôn vũ trụ với lòng thành kính khai mở của chính bạn; các bạn sẽ đạt tới mục đích rõ ràng mà không còn ỷ lại nữa.

Tiếp theo tôi niệm một lần nữa để cho các bạn đồng theo, và hiểu rõ cái ý nghĩa đó để thực hành khai mở tâm trí của chính bạn.

Nam Mô A Di Đà Phật (4 lần)

Các bạn niệm cho đến lúc các bạn cảm thức sự thay đổi trong nội tâm nội tạng của các bạn, lúc đó các bạn mới thấy rằng khoa học huyền bí trong nội tâm các bạn. Cho nên sáu chữ nầy sẽ giải tiến cho các bạn và dẫn các bạn tiến tới rõ rệt khoa học huyền bí của cả càn khôn vũ trụ; lúc đó các bạn mới cảm thức được giá trị, lúc đó các bạn mới đem lòng nhớ thương Trời Phật, lúc đó các bạn mới đem lòng thương

vạn linh tại thế.

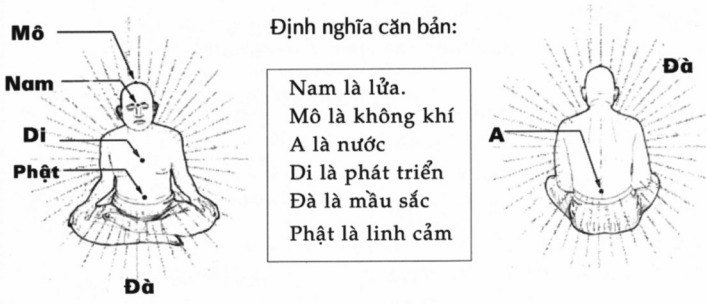
Cho nên cố gắng trì niệm, thành tâm, thanh tịnh, ăn năn sám hối, hối cải, biết ta là một tội hồn chưa hoàn tất, một con bệnh tại thế, ta phải cố gắng tự trị bệnh chứ chẳng có ai có khả năng trị bệnh chính ta ngoài ta. Nên cố gắng thực hiện cho kỳ được điều nầy thì các bạn sẽ được cứu rỗi đời đời ở tương lai.

Nam Mô A Di Đà Phật (4 lần)

Lúc ban đầu mới niệm Nam Mô A Di Đà Phật, ai cũng có cái thành kiến là không minh bạch đường lối, cho nên khó niệm, niệm không vô. Vì sao? Vì chúng ta hướng ngoại động loạn, chúng ta bao giờ có hướng nội đâu cho nên niệm nó hơi trở ngại, cho nên các bạn phải tập. Khi đi làm về rảnh rỗi ngồi một mình, nghĩ rằng tôi đang làm việc cho tôi và tôi khai mở những gì ở trong nội tâm nội tạng tôi đang bị nghẹt và tôi là người gia công khai mở cho chính tôi, bạn mới tập dùng nguyên ý thầm niệm, co lưỡi, răng kề răng, dùng ý niệm một chặp thì các bạn thấy rõ có nước miếng ra. Đó là vị thuốc linh đơn. Tại sao nước miếng nó thành ra một vị thuốc linh đơn? Các bạn ăn những gì thảo mộc, kim mộc thủy hỏa thổ phối hợp thành một luồng điển, có sức mạnh các bạn mới đi làm được. Ngày nay các bạn phối hợp, phối hợp cái luồng điển đó chuyển chạy trong cái nước miếng, vừa lọc máu các bạn, vừa khai tâm mở trí các bạn, đó là một thần dược để trị tâm bệnh cho các bạn. Cho nên các bạn cứ trì niệm Nam Mô A Di Đà Phật mãi mãi như vậy thì các bạn được cứu, nhưng mà giai đoạn đầu nó khó khăn. Ban đầu chúng ta làm 5 phút, sau 10 phút, sau 20 phút, lần lần đi tới 30 phút, lần lần đi tới cả giờ, lần lần đi tới suốt ngày; khi mà trụ đỉnh trung tim bộ đầu rồi thì lúc nào luồng điển ngay trung tim bộ đầu cũng rút bộ đầu các bạn, lúc đó là các bạn vô biệt niệm rồi, luôn luôn nhớ Nam Mô A Di Đà Phật. Nhớ nó khó hơn niệm, niệm là tập tành thôi, còn nhớ nó khó hơn, cho nên tôi cũng phải niệm để hỗ trợ cho lục căn lục trần các bạn trong lúc thiền để các bạn có cơ hội thức tâm và nhắc đi nhắc lại nhiều lần những cái cơ cấu tăm tối bên trong nó có cơ hội tiến tới học hỏi và thức tâm.

(Trích từ băng giảng "Nam Mô A Di Đà Phật")

Nguyên Lý NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT



Thì mỗi mỗi ở thế gian từ cọng cỏ cho đến
cơ thể chúng ta đều nằm trong cái nguyên lý đó.

Nam thật phương Nam lửa Bính Đinh. Phát điển ra ngay trung tâm chân mày. Nơi đó không khác gì mách điển, chúng ta thử đập vào nơi đó thì tá hỏa tam tinh xây xẩm mặt mày. Đó cũng là chỗ trọng yếu của Hỏa Luân Xa. Đối với những người tu cao, điển khai thông bộ đầu thì khi dùng ý niệm chữ NAM luồng điển cuối cùng thanh tịnh của nó sẽ trụ ngay trung tâm chân mày và bựt sáng. Bởi vậy cho nên Đức Phật đã dùng điển khai điển chứ không dùng vật thể lễ nghi giả tạo mà lôi cuốn chơn điển vào giới động loạn chấp mê.

Mô chỉ rõ vật vô hình. Trong cái không mà có cái có. Khi Hỏa Luân Xa được khai tiến thì Khí Điển Luân Xa ngay trung tâm xoáy óc của bộ đầu được mở, lúc nhắm mắt lại được thấy rõ cảnh vật ở bên trên. Những người tu lâu vừa chú ý chữ NAM ở trung tâm chân mày thì cảm giác hơi nặng, lúc ấy trung tâm xoáy óc bộ đầu cảm giác rút tăng tăng nhẹ nhàng. Đức Phật đã khai minh luồng điển nơi trung tâm xoáy óc bộ đầu cho nên Ngài đã thông giải được tam thiên, đại thiên thế giới và đã trở về nguyên lý không không của vạn vật.

A Nhâm Quý gồm thâu nơi thận. Cái thận bất ổn ngủ không được mà thủy điển tương giao là khỏe mạnh ngủ yên. Trung tim hai trái cật cũng có một luân xa thuộc về Thủy Điển Luân Xa. Khi chúng ta co lưỡi răng kề răng thì nước trong miệng tuôn chảy, lọc trược điển của trái cật, lúc ấy Hỏa Luân Xa và Khí Điển Luân Xa ứng chiếu và rút phần thanh điển của trái cật lên bộ đầu.

Di giữ bền ba báu linh tinh khí thần. Tinh khí thần trụ hóa

đi lên trên thì con người nó ổn định. Khi đã thực hiện được ba pháp kể trên thì tinh khí thần sẽ được tập trung và lúc chúng ta dùng răng kề răng thì tâm thần được an lạc và đánh đổ ngoại xâm.

Đà ấy sắc vàng bao trùm tất cả. Chúng ta thanh tịnh rồi thì từ quang phát triển ra bảo vệ châu thân, ánh vàng bao trùm tất cả. Khi ta làm Pháp Luân Thường Chuyển hít vô đầy rún, đầy ngực và tung lên bộ đầu thì tất cả lỗ chân lông đều được phóng xuất ánh sáng diệu huyền, từ điển như một cậu bé sơ sanh; còn phần thanh điển của phần hồn thì sẽ được chung kết hội đồng với bốn pháp kể trên và sẽ tựu nơi trung tim bộ đầu. Khi ta hành đứng đắn pháp này thì mỗi buổi sáng ta rọi kiếng xem mặt mày tươi sáng và vui vẻ như đã được một việc gì cao quý.

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. Khi ta thở ra ép bụng lại cho hơi đáy cặn ra khỏi lỗ mũi thì lúc ấy thanh khí điển của bộ đầu và ngũ tạng tương hội và minh xét những gì ứng hiện trong sự sai lầm chính ta đã tự gieo rắc cho ta. Luân xa này ở ngay nơi rún, tứ hải quy gia, có hoa quả vạn vật rồi mới có ta. Khi ta rời khỏi bụng mẹ thì tạm chia ly cắt đứt sự liên kết của vật thể là cái rún, cho nên ta gọi nó là Hòa Cảm Luân Xa. Khi ta hành đúng pháp mà đi đến điểm này thì ta sẽ được ngộ nhiều cảnh của tiền kiếp trong lúc thiền định.

Bạn nên nhớ kỹ sáu cái dung điểm của sáu pháp luân xa kể trên mà niệm Phật thì sẽ được kết quả mỹ mãn. Nếu ỷ lại nơi sự phù hộ của Đức Phật, niệm cho Phật nghe là hoàn toàn sai lầm.

(Trích từ video Phương Pháp Công Phu)

PHÁP SOI HỒN

Tập cho khối thần kinh bộ óc được ổn định. Tập trung tinh khí thần. Chấn động lực của bộ óc sẽ gia tăng và giúp tăng gia ký ức, trí nhớ cho con người.

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.

Người đời 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 nầy chưa có tôn giáo nào thực hành pháp Soi Hồn, pháp nầy 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 Điển 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 ồ ồ, về sau không còn nghe nữa, lúc đó bạn cảm thấy tinh thần sáng suốt.

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 hai chơn mày, 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. 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 hai chân mày. Ngón trỏ và ngón giữa của bạn chận lên màng tang nơi chân tóc và ở giữa xương khóe 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 thong thả nhẹ nhàng hơn.

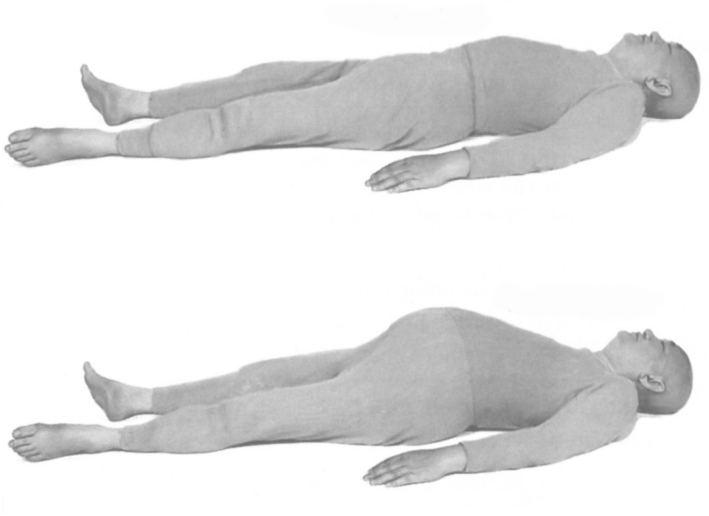
Người mới tu làm pháp Soi Hồn để khôi phục thần lực đã bị mất đi trong ngày, vì làm việc, vì sinh hoạt chúng ta phải dùng tất cả khả năng sẵn có của chính mình để đổi lấy đồng tiền chén cơm, thì không thể nào không bị suy yếu thần kinh. Khi ta đi làm việc trở về, tập Soi Hồn là ta khôi phục lại chấn động lực của khối óc. Người mới tu nên làm pháp nầy ít nhứt sáu tháng để chấn chỉnh khối óc và tập trung giữa hai chân mày. Sự động loạn đã thu hút trần trược quá nhiều, cho nên chúng ta phải chấn chỉnh khối óc trước tiên. Người mới tu không cần thiết giờ giấc, giờ rảnh có thể làm pháp Soi Hồn để cho giảm bớt sự động loạn không cần thiết của cuộc đời đau khổ hiện tại.

...Làm người ở mặt đất này, quan trọng nhất là khối óc. Khối óc không ổn định thì làm việc gì cũng không xong. Khối óc được quân bình và ổn định thì mọi việc sẽ thành công.

PHÁP LUÂN CHIẾU MINH

Tập để thanh lọc và làm cho điều hòa bộ ruột. Đây là một pháp vừa nằm thở bằng bụng vừa cùng lúc chú ý đến cái rún.

Pháp Luân Chiếu Minh sẽ sửa trị cơ tạng trở lại thanh nhẹ, giúp cho bộ ruột sa thải được nhiều độc tố nên có giấc ngủ ngon, sáng đi làm nhẹ nhàng. Pháp này còn giúp gia tăng sự kiên nhẫn trong lúc làm việc, hay nhận xét việc gì thì cũng rất bình tâm vì cái hỏa can (gan) được giải, bộ ruột được thông, cái óc được nhẹ. Rất tốt cho người đi làm việc, rất dễ tập.



Pháp Luân Chiếu Minh đem lại cho chúng ta có được một nhẫn 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 hòa 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 đàng 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 trược khí của trái thận và trược khí của ngũ tạng sẽ đẩy nó ra theo đường đại tiện, tiểu tiện, hay là các lỗ chân lông. Khi ta thở liên tục như vậy cho tới 12, cái hơi thanh nhẹ sau ép lần lần và dồn qua trái cật và đưa qua đại tiện, tiểu tiện hay lỗ chân lông, và giúp khai thông xương sống một phần. Rồi tiếp tục thở từ 1-11, 1-10,..., 1-2 và 1. Nằm xuống dùng trung tâm chân mày chú ý đến cái rún. 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.

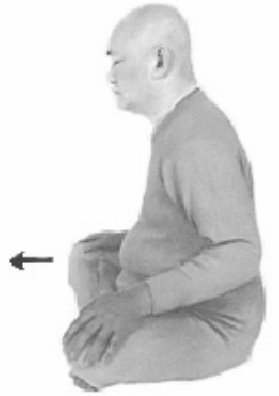
Đối với người mới tu, đối với thanh niên tập thể thao là những người hay hít vô ngực, kêu hít vô bụng thì thấy khó khăn. Nhưng tập tùy theo khả năng của mình. Sau này cố ý phải hít cho kỳ được thì hít vô là phải đầy rún. Những người nam giới ham mê sắc dục thì tinh khí bị suy yếu, do đó hơi thở ngày 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 đến chỗ mạnh dạn, quán thông mọi sự việc...

PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN

Pháp Luân Thường Chuyển sẽ hóa giải tất cả sự trược ô của cơ tạng.

Những người mới tập thấy rõ rằng mình ban đầu mới vô phải hít tùy khả năng của chính hành giả. Nhiều người bị suy yếu nhưng mà cố ý nói rằng tôi hít đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu. Nhưng mà ý đưa như vậy thôi, khả năng người chưa có. Nhiều người hít như thế này, yếu quá, chỉ vô bao nhiêu đây rồi thở ra. Đó, lúc đầu tôi tu nó vậy. Lần lần càng ngày càng tu thì nó dồn lần thanh điển bên trong. Vì thanh niên nhiều người chưa hiểu, sai lầm đường, và hướng về tình dục quá nhiều, cái trung khí nó mất. Nữ giới cũng vậy, sanh đẻ quá nhiều cũng bị vấn đề mất trung khí thành ra hít vô nó yếu lắm. Hít vô một cái

Mắt nhắm, nhìn từ giữa hai chân mày, thẳng về phía trước.
Thở ra xẹp bụng.



Mắt nhắm, nhìn từ giữa hai chân mày, thẳng về phía trước.
Hít vào đầy bụng.
Ý liền ra lệnh: đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu.

ào, thở ra một cái ào thôi. Cho nên mới đề nghị làm Chiếu Minh là nằm thở để tập luyện cái hơi trước khi chúng ta ngồi làm Pháp Luân. Mới vô tu ngồi làm Pháp Luân liền, phần đông không làm được vì trung khí mất. Cho nên sau khi làm Chiếu Minh một thời gian, đã có một phần hơi rồi, ta nên luyện về pháp Pháp Luân Thường Chuyển, 6 hơi hay là 12 hơi một lần như vậy.

Hít vô thở ra như vậy, làm ít nhất 6 lần, hay là 12 lần tùy sở thích của hành giả trong lúc ban đầu. Nhưng mà sau này hít thông rồi hít 6 lần thì thấy mình không còn ở trong thể xác nữa, rời khỏi. Lúc đó thì dùng ý chí luyện tiến bằng ý chí Pháp Luân. Ban đầu thì tùy khả năng của mình, hít vô thở ra cũng tùy khả năng nhưng mà biết rằng phải hạ lệnh, đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu, để ép cho cái thận trong sạch, lọc qua đường tiểu tiện, đại tiện, cho nó thông cái phần trược khí trong cơ thể.

Đây pháp là thực tập về điện năng khai triển khối óc. Sự sanh tồn của con người nhờ nguyên khí mà sống mạnh. Chúng ta phải áp dụng nguyên lý của càn khôn vũ trụ, hít vô đem vô để giải tỏa cái Tiểu Thiên Địa và làm cho cơ tạng chúng ta được mạnh và thanh nhẹ. Cũng nhờ Pháp Luân Thường Chuyển (PLTC) nó mới mở tâm, lúc đó ngồi thiền, nhìn đầu lúc nào cũng sáng tròn.

Sau này ban đêm 12 giờ khuya, giờ đó là giờ Tý - giờ thông khai của Trời Đất. Chúng ta mượn trớn để giải tỏa những độc tố trong người. Sáng hôm sau, nó sẽ ra bằng đại tiện và tiểu tiện. Lúc chúng ta thiền là lúc chúng ta đem độc tố từ hơi thở ra...Luôn luôn ra lệnh: "Đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu". Cốt ý đem tất cả độc tố ra ngoài cơ tạng thì luồng điển sẽ được thanh nhẹ, hội tụ trên khối óc. Ở đời chỉ biết thể tháo cho bắp thịt to lớn nhưng mà không biết làm sao cho thần kinh chúng ta được vận hành thông suốt. Chỉ nhờ hít nguyên khí của Trời Đất, vũ trụ, mới giải tỏa được độc tố trong cơ tạng. Con người sẽ được khỏe mạnh, vừa tâm linh vừa thể xác, hai cái phải đi đôi. Cho nên phương pháp của Vô Vi là đời đạo song tu. Khi cơ thể chúng ta được điều hòa, chúng ta không bao giờ xuất ngôn bừa bãi mà làm mất lòng người một bên. Lúc nào chúng ta cũng nhịn nhục hòa ái tương thân với tất cả mọi người thì không có nhận những sự kích động ở tương

lai. Những người căn nặng, tu hoài không thấy Phật, không thấy thanh nhẹ thì cần phải làm PLTC nhiều hơn, siêng năng chú ý về bộ phận đó thì bên trong sẽ khai thông, huệ sẽ sáng, tâm sẽ yên ổn. Làm đứng đắn sáu hơi thì trong mình sẽ ấm áp. Còn những người làm mà thấy cơ tạng không được ấm áp là bộ ruột bị nghẹt không thông được. Sự vận hành không có điều hòa, máu huyết không điều hòa. Những bệnh đó cần thanh lọc bộ ruột thì bộ óc nó sáng lại.

THIỀN ĐỊNH

Thiền định là các giới bên trong, qua Soi Hồn và Pháp Luân Thường Chuyển, hợp nhất nhập định.

Thiền định là các giới bên trong, qua Soi Hồn và Pháp Luân Thường Chuyển, hợp nhất nhập định, nhiên hậu mới xuất hồn được. Trong lúc xuất hồn, hòa hợp với điển giới, trực giác bén nhậy và phát triển, từ đó sẽ sửa mình chính chắn và đàng hoàng hơn xưa, được đi xe hai bánh thay vì một bánh gọi đời đạo song tu.

Chúng ta phải ngồi thanh tịnh. Sau cái cơn động loạn của Soi Hồn, Pháp Luân thì Thiền Định là để cho phẳng lặng tất cả mọi sự việc và sự thanh hướng về thanh, trược lắng về trược. Thanh là chấn động lực bộ đầu, phải thả lỏng cho nó phóng lên tới vô cùng. Và trược nó phải tự lóng trong.

Nguyên khí cung ứng đầy đủ cho ngũ tạng, thì lúc đó chúng ta dễ nhập định. **Nhập định cũng nhìn thẳng trung tâm hai chơn mày.** Ngồi ngay ngắn nhìn thẳng trung tâm hai chơn mày lâu chừng nào tốt chừng nấy. Tu là phần hồn phải hoàn toàn tự do và lập lại trật tự. Thanh tịnh rồi thì phần hồn tự do xuất nhập cơ tạng đi học đạo, học những sự siêu nhẹ bên trên, càng ngày càng thích thú thì mới thiền được lâu, được nhiều và đem lại sự thật cho quần sanh. Những người tới gần chúng ta, chúng ta nói sự thật cho họ nghe, họ cũng thấy thanh nhẹ và sung sướng.

Ngồi thiền định càng lâu càng tốt. Trong lúc ngồi, những vị bộ đầu rút nhẹ có thể tập ngủ ngồi. Bộ đầu rút nhẹ chừng nào tốt chừng nấy và chúng ta có thể tập ngủ ngồi, trong mê có tỉnh. Ngồi đây nhưng mà ai nói gì cũng nghe, cái đàng trước mắt chúng ta, ngay trung tim chân mày, cái gì chúng ta cũng thấy. Những cảnh bên trên chúng ta thấy rõ rệt. Ngồi đúng thì mặt mày thấy nó vui tươi, còn ngồi không đúng thì mặt mày thấy nó buồn bực. Cho nên người tu thiền đắc pháp, khi ngồi xuống nhắm mắt dòm mặt họ có sự cảm giác viên mãn trong nội thức của họ, thấy phần điển quang của họ lúc nào cũng vui tươi và thanh nhẹ.

Còn ngồi thiền mà quậy qua quậy lại, đó là tà khí chưa dang hay là tà khí xâm nhập, Pháp Luân chưa đúng chiều, đi ngược chiều chấn động của khối thần kinh cho nên cựa quậy. Những lúc đó phải ngưng ngay và thực hiện cái Chiếu Minh cho nhiều, cho nó khai thông những huyệt kinh trong thể xác, để dẫn giải tất cả tà khí, trược khí trong thể xác, nhiên hậu mới ngồi yên tịnh thiền định được. Đúng pháp, không được cục cựa, ngồi đâu phải ngay ngắn, không quẹo qua quẹo lại được, thẳng rẫng một đường, ý chí hùng mạnh, thanh tịnh du dương.

Biển cho lặng minh châu mới phát
Lòng cho riêng mới gọi là Thần

10 ĐIỀU THỰC HÀNH TÂM ĐẠO

Điều 1: NHỊN NHỤC VÀ CẦN MẪN

Nhịn nhục là mình phải mở tâm, nhường cho tất cả mọi người và cần kiệm, mẫn cán, làm việc siêng năng không chán nản.

Điều 2: DỨT KHOÁT THẤT TÌNH, LỤC DỤC

Không nghĩ đến sự động loạn gia cang. Nếu chúng ta dứt khoát thất tình, lục dục thì nhiên hậu chúng ta mới cứu được Cửu Huyền Thất Tổ. Nếu hướng một, bỏ hai là tu hoài không tiến. Chúng ta hướng thẳng về tâm Phật, tâm Thượng Đế, lớn rộng, đại gia đình chúng sanh. Lúc nào cũng vui vẻ. Giải tỏa những sự phiền muộn lôi cuốn trong ngũ tạng và lục phủ của chúng ta.

Điều 3: THA THỨ VÀ THƯƠNG YÊU

Bất cứ một ai phạm lỗi đến chúng ta thì chúng ta phải giàu lòng tha thứ và thương yêu. Vì sao? Vì hồn ta bất diệt thì hồn người cũng bất diệt. Chúng ta phải thấy rằng đồng chung huynh đệ, mở thức công bằng, thương yêu và tha thứ. Lắm lúc chúng ta làm sai cũng mong được người tha thứ. Vậy người làm sai có mong chúng ta tha thứ hay không? Chúng ta nên tha thứ và xây dựng.

Điều 4: NUÔI DƯỠNG TINH THẦN PHỤC VỤ TỐI ĐA

Bất cứ việc gì chúng ta làm, phải làm cho tận tình, nghiên cứu tới đích. Vì thức của phần hồn là vô cùng không phải ngưng tại chỗ mà luôn luôn tiến hóa. Cho nên chúng ta phải làm việc vô cùng. Chúng ta đang mang xác phàm và đang làm việc đây, không có giờ ngừng nghỉ thể hiện trong trí óc của chúng ta. Rồi tình đời: Tham, sân, si, hỷ, nộ, ái, ố, dục xuất hiện liên tục trong trí óc của chúng ta. Còn về tâm đạo, chúng ta có ý niệm và thấy rõ Nguồn cội. Chúng ta luôn luôn nghĩ và hướng về con đường trở về nguồn cội thì lúc nào chúng ta cũng không rảnh rỗi và chúng ta đang ở trong chu trình tiến hóa đi lên và trở về căn bản thanh tịnh ở bên trên. Lúc giáng trần, thanh tịnh bị rớt xuống thế gian động loạn, cũng không khác gì con người rớt xuống giếng thì phải bình tĩnh, lần lần mới leo lên mặt giếng được. Đi về nó khó hơn đi xuống. Xuống chỉ nhảy xuống mà thôi. Về thì phải khó hơn. Lấy cái gì để chứng minh. Chúng ta lúc còn trẻ thơ thì đem cái KHÔNG đến đây thôi mà bây giờ động loạn, nói cái gì thì tranh chấp cái nấy. Động loạn

càng động loạn thêm. Cho nên chúng ta phải dứt khoát để trở về căn bản lúc chúng ta giáng lâm là KHÔNG, vô tư. Lúc nào cũng vui vẻ và lấy từ điển để hòa với tất cả mọi người. Ở thế gian này không có đứa bé nào mà không có người thương mến. Vì thế, chúng ta phải trở về với căn bản đó. Mong ra cứu vớt được cho chính mình và ảnh hưởng cho những người kế tiếp.

Điều 5: BỐ THÍ VÀ VỊ THA

Lúc nào chúng ta cũng lo tu để gom điển, sự thanh tịnh của chúng ta và ban rải chơn lý cho tất cả mọi người để cho họ thấy rõ đường đi, kêu bằng bố thí và vị tha. Lúc nào xác phàm này gặp gì trở ngại của thế gian, chúng ta phải tận tình giúp đỡ với khả năng sẵn có của chính ta.

Điều 6: ĐỐI ĐÃI THỰC TÂM VÀ LỄ ĐỘ

Lúc nào chúng ta cũng đối đãi với bạn đạo, với nhơn loại đều luôn luôn thực tâm. Không cần phải dối trá. Không cần phải dấu diếm. Không cần phải láo xược. Chúng ta bình tâm, nói thẳng như vậy là đúng theo Thiên ý và lễ độ.

Điều 7: SỐNG TẠM ĐỂ CỨU ĐỜI, KHÔNG PHẢI ĐỂ HƯỞNG THỤ

Chúng ta đã ý thức được cái xác này được cấu trúc bởi siêu nhiên mà có. Thì chúng ta đang sống trong định luật: sanh, lão, bệnh, tử và khổ. Chỉ tạm mà thôi. Chớ không phải để hưởng thụ. Nếu chúng ta hưởng thụ được thì chúng ta đâu có bỏ xác. Một ngày nào, chúng ta thấy rõ là chúng ta phải bỏ xác ra đi. Chúng ta đi bằng cái gì? Đi bằng cái HỒN. Cho nên, chúng ta ngày hôm nay lo tu, nuôi dưỡng cái HỒN để thăng hoa. Còn cái xác là tạm mà thôi. Nhưng mà xác là phương tiện để cứu đời, chớ không phải ở thế gian để hưởng thụ. Hưởng thụ là tự sát đó thôi.

Điều 8: GIỮ TÂM THANH TỊNH

Bất cứ trường hợp nào xẩy đến. Lúc nào chúng ta cũng giữ sự thanh tịnh, phẳng lặng. Mọi sự ồn ồn, ào ào rồi nó cũng sẽ trở về KHÔNG, đâu sẽ vào đấy. Chúng ta chỉ giữ như vậy. Rốt cuộc rồi sẽ giải quyết xong. Các bạn thấy rõ: mưa, gió, bão bùng nguy hiểm. Rốt cuộc rồi đâu cũng vào đấy. Những đại sự mà cho chúng ta thấy rõ đã dìu dắt tâm thức của chúng ta tiến hóa mà thôi.

Điều 9: QUÊN MÌNH, TRÌ NIỆM NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

Chúng ta luôn luôn nhớ niệm NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT để cho Thượng, Trung, Hạ quy nhứt và thức HÒA ĐỒNG càng ngày càng mở rộng trong sự thanh nhẹ và từ ái. Đó là nguyên lý của NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT hòa hợp với Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ của cả Càn Khôn, Vũ Trụ hiện tại.

Điều 10: HÒA TAN TRONG KHỔ, MƯU CẦU SỚM THỨC TÂM

Ta phải hòa tan trong sự khổ hiện tại. Thiếu thốn các phương tiện. Đó là khổ, nhưng chúng ta chấp nhận thì không còn sự thiếu thốn nữa. Kêu bằng hòa tan trong khổ là chấp nhận, mưu cầu sớm thức tâm. Càng ngày càng hiểu được nguyên lý. Sống đơn giản cũng sống tại quả địa cầu. Sống phức tạp cũng sống tại quả địa cầu này. Nhưng mà người tu mới có cơ hội hiểu được điều này và thức tâm thấy rằng: Đời là tạm. Đời là bãi trường thi. Chúng ta đến thế gian để học rồi phải ra đi, chứ không có ai vĩnh viễn ở thế gian được. Cho nên, muốn tu để trở nên một vị Bồ Tát phải nuôi dưỡng mười điều này và thực hành hằng giờ, hằng phút, hằng khắc của chính chúng ta và chúng ta sẽ trở nên một món quà quý của xã hội ở tương lai. Trong thời gian các bạn thực hành ở đây rồi tương lai, các bạn sẽ đi các nơi để ảnh hưởng những người khác, không ngoài sự thực hành. Nếu thiếu thực hành là không có kết quả.

Thành thật cảm ơn sự lưu ý của các bạn.
Lương Sĩ Hằng
(Trích từ băng giảng của Đức Thầy tại Thiền Viện Vĩ Kiên, 1986)

Đường Đi Thật

Thực hành một pháp chẳng ôm hai
Phát triển tâm linh tự tiến hoài
Dứt khoát tình đời tâm đạt thức
Chiều sâu tâm đạo rõ thanh đài

Đường đi nghìn dặm chẳng sai
Thực hành chất phát tiến hoài không ngưng
Càn khôn vũ trụ tiến từng
Vô cùng thông suốt tưng bừng cảm thông
Trong vòng định luật hóa công
Dựng xây xây dựng một lòng tự tu
Thức hồn tiến hóa ngao du
Tình Trời cao đẹp tự tu hoài hoài
Khí thanh Trời độ chẳng sai
Dày công tu luyện hai vai nhẹ nhàng
Cùng chung huynh đệ bạc bàn
Hồn tu hồn tiến hồn an đời đời
Dù cho thể xác xa rời
Trí tâm vẫn tiến vẫn vơi lòng sầu
Càn khôn vũ trụ cơ cầu
Thực hành chánh pháp tạo tàu về quê
Cảm thông nguyên lý muôn bề
Dở hay cũng tại lòng mê cõi trần
Tự mình thanh tịnh xét phân
Nghĩa ân đời đạo ân cần dựng xây

Kính bái
Lương Sĩ Hằng
Ngày 03, tháng 11, năm 1995

CHƯƠNG II

PHẦN THỰC HÀNH

Căn Bản Trước Khi Tập
Phương Pháp Công Phu Trong 6 Tháng Đầu
Phương Pháp Công Phu Luyện Đạo
Các Pháp Tập Thêm
Bài Giảng về Phương Pháp Công Phu

I

CĂN BẢN TRƯỚC KHI TẬP THIỀN

Cách ngồi và để chân
Các động tác căn bản
Điều cần biết trước khi tập

CÁCH NGỒI VÀ ĐỂ 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 ưỡn 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. (Không cần gối kê).

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 giầy hoặc để trên tấm thảm.

CÁC ĐỘNG TÁC CĂN BẢN

Từ khi bắt đầu 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 hàm dưới chạm nhẹ vào nhau.

3. Miệng ngậm bình thường

4. Mắt nhắm: từ điểm giữa hai chân mày (còn gọi là huyệt Ấn Đường) nhìn thẳng về phía trước. Ý nhìn từ điểm giữa trung tâm chân mày thẳng về phía trước.

ĐIỀU CẦN BIẾT TRƯỚC KHI TẬP

1) Chọn nơi yên tĩnh để tập. Đóng cửa, tắt đèn, kéo màn cho tối.

Người mới nên chọn giờ thích hợp cho hoàn cảnh của mình, khi bớt lo lắng công việc hằng ngày hay bất cứ lúc nào thuận tiện như trước khi đi ngủ, buổi sáng sớm, hoặc sau khi đi làm về nghỉ một chút rồi tập. Điều cần thiết là nên tập đều đặn. Nếu tập thở Chiếu Minh (nằm thở) thì phải tập trước khi ăn hay chờ ít nhất sau buổi ăn khoảng 2 hoặc 3 giờ. Phải chờ ít nhất sau buổi ăn khoảng 4 hoặc 5 giờ mới được tập Pháp Luân Thường Chuyển (tức là ngồi thở) và tập vào thiền định sau đó. Nên biết rằng lúc tốt nhất để tập thiền là vào giờ Tý (từ 11 giờ đêm đến 01 giờ sáng) giờ địa phương.

2) Ngoại trừ Pháp Luân Chiếu Minh (tức là nằm thở), khi tập các pháp khác đều xoay mặt về hướng Nam mà công phu.

3) Trong khi tập hay bất cứ lúc nào thuận tiện, người mới nên mở băng cassette thuyết giảng về đạo lý hay băng niệm Nam Mô A Di Đà Phật.

II

PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU TRONG 6 THÁNG ĐẦU

Niệm Nam Mô A Di Đà Phật
Soi Hồn
Pháp Luân Chiếu Minh

Trong vòng sáu 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 đặn và đứng đắn các Pháp sau đây:

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

Khi tập pháp Soi Hồn phải nguyện trước và xả thiền sau khi Soi Hồn.

Những pháp này dành cho người mới tu trong giai đoạn đầu. Có thể tập Soi Hồn trước rồi làm Pháp Luân Chiếu Minh hay tập riêng từng pháp cũng được. 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, thở Pháp Luân Thường Chuyển và Thiền Định ở tương lai.

Phần chỉ niệm Nam Mô A Di Đà Phật gồm:
- Cách tập niệm căn bản (tập trong sáu tháng đầu)
- Cách tập niệm để trụ nguyên ý (tập sau sáu tháng hay khi có điển trên bộ đầu)

Ngoài ra những người mới còn có thể tập thêm Thể Dục Trợ Luân và pháp lạy kiếng. (Nếu muốn tập hai pháp này xin xem trong phần Các Pháp Hành Thêm).

PHÁP SOI HỒN

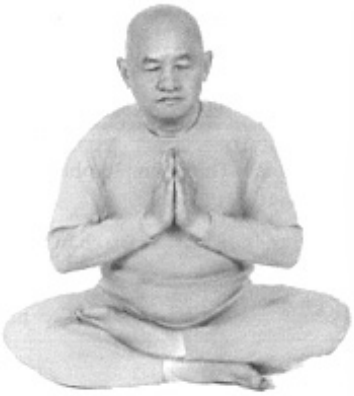
Tập cho khối thần kinh bộ óc được ổn định. Tập trung tinh khí thần. Chấn động lực của bộ óc sẽ gia tăng và giúp tăng gia ký ức, trí nhớ cho con người.

Sau khi nguyện xong, các bạn bắt đầu tập pháp Soi Hồn. Có thể làm bất cứ lúc nào. Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút.

- Ngồi trên gối xoay mặt về hướng Nam, lưng thẳng, chân để theo cách chỉ trong phần căn bản.
- 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.

Trước khi tập ta nên phát nguyện tu về đường hướng nào. Hai bàn tay chắp lại để trước ngực. Định tâm cho phẳng lặng. Tập trung trí ý trên đỉnh đầu (đỉnh đầu là giao điểm của đường từ sống mũi qua gáy với đường nối hai vành tai), rồi dùng ý thầm niệm những câu sau đây:

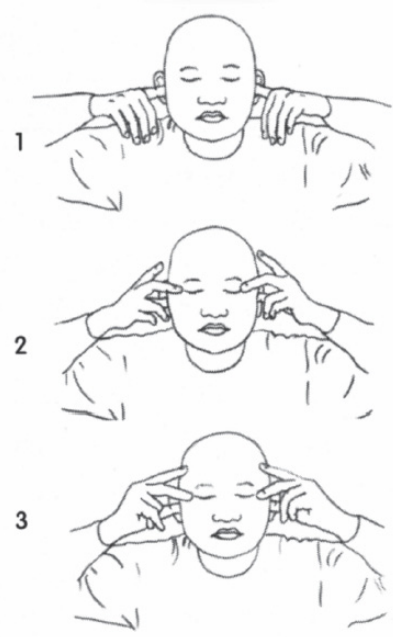
- Nam Mô A Di Đà Phật. (ý niệm câu này 3 lần)
- Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Quán Thế Âm Bồ Tát, Nam Mô Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc chứng minh đệ tử (tên họ của mình) tu hành đắc đạo. (ý niệm câu này 2 lần)
- Con nguyện Quy Y Phật, Quy Y Pháp, Quy y Tăng.
- Nam Mô A Di Đà Phật Vạn Vật Thái Bình.



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

Tiếp tục ngồi thẳng lưng, co lưỡi chạm nướu chân răng hàm trên, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm và từ điểm trung tâm giữa hai chân mày nhìn thẳng tới trước, hơi thở bình thường. Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút. Có thể làm bất cứ lúc nào.

- Từ từ đưa hai cánh tay lên ngang vai. Dùng đầu hai ngón tay cái bịt kín hai lỗ tai. Bịt vừa kín, khi đưa ngón tay ngang vai là vừa đủ kín, không nên ấn ngón cái vào lỗ tai quá chặt.
- Dùng đầu hai ngón tay giữa chận nhẹ lên vành khớp xương khóe mắt và kéo chằn nhẹ ra cho hai mí mắt nhắm kín lại.
- Dùng hai ngón tay trỏ chận nhẹ trên mí tóc chỗ màng tang. Ngón áp út và ngón út co lại trong lòng bàn tay.
- Ý nhìn ngay trung tâm giữa hai chân mày thẳng tới trước. Lắng nghe tiếng điển trổi lên bộ đầu.

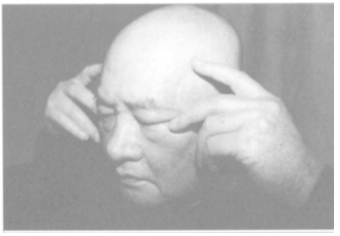


Soi Hồn chú ý trung tim chân mày là đường khai mở. Sửa tâm sửa tánh lâu ngày sẽ thành tập quán tốt, khai triển con mắt thứ ba, nhắm mắt thấy rộng và nhẹ nhàng, thì mới thật sự là buông bỏ.

Những cái huyệt ở trong lỗ tai này nó liên hệ đến cuống họng, bao tử. Cho nên cái Soi Hồn này ít nhất phải năm phút và phải cố gắng đạt tới mười lăm phút thì thấy nó chạy thông từ trên óc chạy xuống dưới thận.

Lúc đó thì mạch Đốc nó bắt đầu mát. Cái mạch Đốc nằm từ đâu? Từ dưới xương khu chạy lên óc, đi tới cái môi trước, đó là Đốc Mạch. Người mới tu nên làm pháp nầy để chấn chỉnh khối óc và tập

trung giữa hai chân mày. Sự động loạn đã thu hút trần trược quá nhiều, cho nên chúng ta phải chấn chỉnh khối óc trước tiên. Người mới tu không cần thiết giờ giấc, giờ rảnh có thể làm pháp Soi Hồn để cho giảm bớt sự động loạn không cần thiết của cuộc đời đau khổ hiện tại.



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

- Muốn dễ tìm điểm mí chân tóc chỗ màng tang nơi ngón tay trỏ chận nhẹ lên, thì cắn 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, suy nghĩ lung tung thì dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật nhiều lần để từ từ giải ra những sự lo âu, nghĩ ngợi đó.

Sau khi Soi Hồn rồi chúng ta mới xả. Phần xả sau khi Soi Hồn này chỉ làm khi tập riêng pháp Soi Hồn mà không ngồi thiền sau đó.

1-Hai tay đưa lên bộ đầu, hai lòng bàn tay đặt úp lên đầu để hồi Điển trở lại bản thể. Vuốt vòng từ đầu xuống tai. Khi đến tai, chà xát một phần của lòng bàn tay lên tai, cùng lúc dùng ngón cái và cạnh của ngón trỏ kẹp vào vòng tai kéo vuốt xuống đến trái tai, rồi kéo ra. (Làm 3 lần)

2- Rồi chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, đầu ngón tay chỉ thẳng lên trên. Sau đó áp hai lòng bàn tay lên hai bên mũi (ở đây nóng thì cái phổi nó mát). Rồi vuốt ngược từ mặt lên trán, lên đầu, vòng ra sau. Khi đến tai, chà xát một phần của lòng bàn tay lên tai, cùng lúc dùng ngón cái và cạnh của ngón trỏ kẹp vào vành tai kéo vuốt xuống đến trái tai, rồi kéo ra. Vuốt luôn hai tay xuống má rồi xuống cằm. (Làm 3 lần)

3- Rồi lại chà xát bàn tay cho nóng. Dùng một bàn tay bóp và vuốt tay kia từ bả vai xuống cánh tay, đến cổ tay thì nắm và vuốt ra khỏi các đầu ngón tay, rồi đổi bàn tay bóp và vuốt tay còn lại. (Làm 3 lần).

4 - Rồi lại chà xát bàn tay cho nóng. Dùng hai bàn tay bóp và vuốt từ háng xuống đùi tới bàn chân; làm như vậy cho chân kia. (Làm 3 lần).

5- Sau cùng, chà mạnh hai lòng bàn chân vào nhau 50 lần.

Nếu bị tê chân thì dùng ngón tay bấm huyệt tê nơi móng ngón chân cái và bẻ xuống.

Xin nhắc lại phần xả thiền sau khi Soi Hồn này chỉ làm khi tập Pháp Soi Hồn riêng rẽ, như trong lúc tập cho sáu tháng đầu, không ngồi thiền sau đó. Cho phần công phu sau sáu tháng, tập Soi Hồn xong là đến thở Pháp Luân Thường Chuyển kế là Thiền, thiền xong rồi mới xả (xem phần công phu sau sáu tháng).

PHÁP LUÂN CHIẾU MINH

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

Đây là một pháp vừa nằm thở bằng bụng vừa cùng lúc chú ý đến cái rún. Pháp Luân Chiếu Minh sẽ sửa trị cơ tạng trở lại thanh nhẹ, giúp cho bộ ruột sa thải được nhiều độc tố nên có giấc ngủ ngon, sáng đi làm nhẹ nhàng. Pháp này còn giúp gia tăng sự kiên nhẫn trong lúc làm việc, hay nhận xét việc gì thì cũng rất bình tâm vì cái hỏa can (gan) được giải, bộ ruột được thông, cái óc được nhẹ. Rất tốt cho người đi làm việc, rất dễ tập.

- 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, lưỡi co lên chạm nướu chân răng hàm trên, răng kề 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.

-> Thở hết ra cho xẹp bụng. Từ từ hít hơi vào đầy bụng, từ từ thở hết ra bụng xẹp xuống, đếm thầm 1. Hít vào thở ra hơi kế tiếp, đếm thầm 2. Tiếp tục hít, thở, đếm thầm 3, rồi 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12; tạm nghỉ vài giây. (Xong phần đầu gồm 12 hơi hít thở)

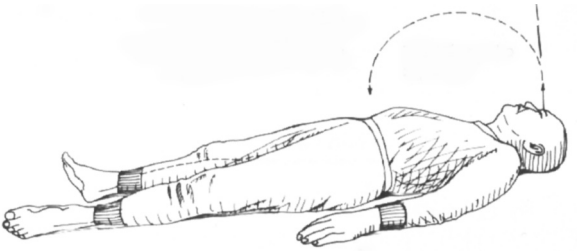
- > Bắt đầu trở lại, thở ra xẹp bụng, rồi từ từ hít vào đầy bụng, từ từ thở hết ra bụng xẹp xuống đếm thầm 1. Tiếp tục hít, thở, đếm thầm 2, rồi 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11; tạm nghỉ vài giây. (Xong phần nhì gồm 11 hơi hít thở)

-> Bắt đầu trở lại cho những phần kế tiếp hít, thở, đếm 1 đến 10; 1 đến 9; 1 đến 8; 1 đến 7; 1 đến 6; 1 đến 5; 1 đến 4; 1 đến 3; 1 đến 2; phần chót hít, thở, đếm 1.

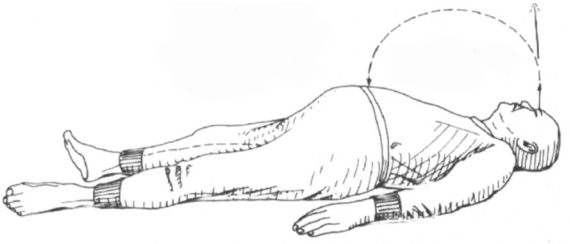
Chấm dứt một vòng của phép thở Pháp Luân Chiếu Minh.

- Hơi thở phải từ từ, nếu nhanh quá sẽ kém hiệu quả, nếu chậm quá thì dễ ngủ quên; phải nhịp nhàng linh động.
- Trong thời gian đầu, nếu thở bằng bụng gặp khó khăn thì có thể dùng một cái gối nhỏ để trên bụng cho dễ chú ý.

Mắt nhắm. Ý nhìn thẳng từ giữa hai chân mày tới phía trước, rời chú ý tới cái rún. Thở hết ra cho xẹp bụng.



Mắt nhắm. Ý nhìn thẳng từ giữa hai chân mày tới phía trước, rời chú ý tới cái rún. Từ từ hít hơi vào đầy rún, đầy bụng.



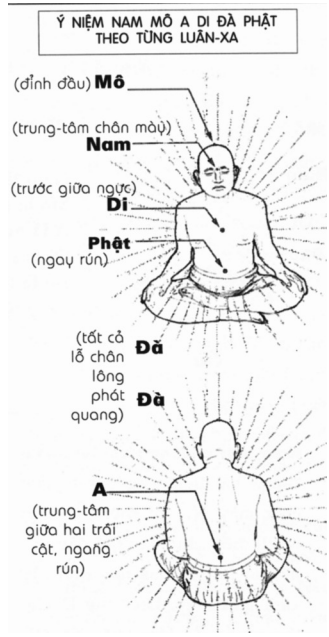
Hít vô thở ra tính là một hơi. Phép thở nằm này gồm 78 hơi hít vào thở ra và được chia thành 12 phần. Phần đầu tiên thở 12 hơi, kế đến 11 hơi, rồi 10, rồi 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, phần sau cùng chỉ một hơi hít vào thở ra; tổng cộng là 78 hơi hít thở. Khi xong mỗi phần thì nghỉ vài giây, rồi thở hết ra xẹp bụng, mới bắt đầu làm phần kế tiếp.

Phần 1 thở 12 hơi
Phần 2 thở 11 hơi
Phần 3 thở 10 hơi
Phần 4 thở 9 hơi
Phần 5 thở 8 hơi
Phần 6 thở 7 hơi
Phần 7 thở 6 hơi
Phần 8 thở 5 hơi
Phần 9 thở 4 hơi
Phần 10 thở 3 hơi
Phần 11 thở 2 hơi
Phần 12 thở 1 hơi
Tổng cộng là 78 hơi chia thành 12 phần.

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 ngũ tạng ngũ kinh và để khai mở phần Điển tâm trên bộ đầu.

- ✓ Tập lúc nào cũng được. Ngồi cho thoải mái.
- ✓ Mắt nhắm, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm.
- ✓ Dùng ý niệm sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật



Cách tập niệm gồm:
1) Hiểu nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật
2) Tập niệm căn bản
3) Tập niệm để trụ nguyên ý.

1) Nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật

Người tu niệm Nam Mô A Di Đà Phật phải hiểu nguyên lý của Nam Mô A Di Đà Phật, rồi mới tập. Nam là lửa. Mô là không khí. A là nước. Di là phát triển. Đà là mầu sắc. Phật là linh cảm.

- **Nam** là thật phương Nam cửa Trời. Nam thật phương Nam lửa Bính Đinh, phát điển ra ngay trung tâm chân mày, nơi đó hai luồng điển chấu lại phát hỏa sáng ra.
- **Mô** chỉ rõ vật vô hình. Khi chúng ta nhắm mắt thấy được cảnh ở bên trên.
- **A** Nhâm Quý gồm thâu nơi thận. Là thủy điển tương giao nơi thận thủy, khi cái thận bất ổn ngủ không được, mà thủy điển tương giao là khỏe mạnh ngủ yên.
- **Di** giữ bền ba báu linh tinh khí thần. Tinh khí thần trụ hóa đi lên trên thì con người nó ổn định.
- **Đà** ấy sắc vàng bao trùm tất cả. Chúng ta thanh tịnh rồi thì từ quang phát triển ra châu thân, bảo vệ 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.

Nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật và cách niệm được chỉ kỹ lưỡng trong một đĩa CD do Ông Lương Sĩ Hằng hướng dẫn để người mới tập niệm theo cho đúng. Nếu muốn có CD này xin liên lạc các địa chỉ trên mạng lưới điện toán http://www.vovi.org

2) Cách tập niệm căn bản (trong sáu tháng đầu)

Nhắm mắt, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm, chúng ta dùng ý thầm niệm:

Nam -Khi ý thầm niệm chữ Nam, chú ý tập trung ngay trung tâm chân mày.
Mô -Khi ý thầm niệm chữ Mô, chú ý tập trung ngay trung tâm bộ đầu
A -Khi ý thầm niệm chữ A, chú ý tập trung ngay trung tâm hai trái cật đàng sau lưng.
Di -Khi ý thầm niệm chữ Di, chú ý tập trung ngay trước giữa ngực, đó là nơi phát hiện chữ Vạn.
Đà -Khi ý thầm niệm chữ Đà, là ánh sáng xung quanh, tất cả lỗ chân lông phát quang trong thanh tịnh và sáng suốt.
Phật –Khi ý thầm niệm chữ Phật, chú ý tập trung về ngay nơi rún.

3) Cách tập niệm để trụ nguyên ý

Tập dùng ý trì niệm Nam Mô A Di Đà Phật với chấn động lực chuyển chạy về các luân xa tương ứng của mỗi chữ trong sáu tháng đầu hay cho đến khi nào bắt đầu cảm thấy có điển chạy trên bộ đầu hay ở trung tâm hai chân mày, sau đó thì tập như sau:

Nhắm mắt, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm rồi tập trung ở trung tâm hai chân mày, dùng ý niệm cả sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật. Không niệm theo từng luân xa nữa. Nếu có điển rút trên đỉnh đầu thì vẫn nhìn từ trung tâm chân mày và ý niệm ngay trung tâm bộ đầu.

Khi nguyên ý trụ được như vậy là tốt, nhưng muốn đạt nguyên ý trụ tâm, phải niệm thường niệm và vô biệt niệm, tiến tới điển giới, thì mỗi nơi đều tròn trịa, xuất phát thăng hoa thanh nhẹ. Trong không mới thấy rõ tâm người hòa hợp với tự nhiên và hồn nhiên mà tiến hóa.

Bầu Trời

Bầu Trời ngắn gọn bạn ơi
Nơi nào cũng có Phật Trời độ tâm
Tự tu giải tỏa âm thầm
Trí tâm là một đường tầm lý chơn
Chung vui chẳng có giận hờn
Tự tu tự tiến rõ Trời ân ban
Quý thương Cha Mẹ ở đời
Hợp thời tiến bước rõ nơi an toàn
Cảm thông nguyên lý tự an
Chẳng còn mê chấp tự bàn tự tu
Chẳng còn lưu luyến tiền xu
Tâm tu dứt khoát chẳng ngu chẳng khờ
Cảm thông thức giác từ giờ
Hướng thanh tự đạt thờ ơ chẳng còn
Trời ban nguyên lý đường mòn
Tự tu tự tiến chẳng còn si mê

Kính Bái
Lương Sĩ Hằng

III

PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU LUYỆN ĐẠO

Nguyện
Soi Hồn
Pháp Luân Thường Chuyển
Thiền Định
Xả Thiền

Sống Vui

Sống vui biết đạo biết hồn
Sống vui cởi mở sanh tồn muôn năm
Sống vui tự thức dò thăm
Sống vui ban bố những lời chơn ngôn
Sống vui ý thức sanh tồn
Sống vui chung hợp giải cồn si mê
Sống vui phát triển muôn bề
Sống vui thanh nhẹ hướng về vô sanh
Sống vui khai triển thực hành
Sống vui phá chấp giải rành tâm mê
Sống vui chẳng có bối bê
Sống vui thanh nhẹ chẳng chê đạo đời
Sống vui thực hiện chơn lời
Sống vui trí óc thảnh thơi nhẹ nhàng
Sống vui nguyên lý bạc bàn
Sống vui giải quyết muôn đàng yên vui
Sống vui phát triển đạo mùi
Sống vui học hỏi rèn trui thực hành
Sống vui chẳng có cạnh tranh
Sống vui thông cảm hướng thanh đạt hoà
Sống vui nhận rõ tình Cha
Sống vui quyết chí tự hòa tiến lên
Sống vui nguyên lý vững bền
Sống vui thông cảm tạo nền quán thông
Sống vui chẳng có ước mong
Sống vui phát triển một lòng tự tu

Lương Sĩ Hằng
Ngày 2 tháng 8 năm 1993

Sau khi tập xong phần căn bản trong sáu tháng đầu, chúng ta bắt đầu 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 đặn và đứng đắn các pháp theo thứ tự sau đây:

1. Nguyện
2. Soi Hồn
3. Pháp Luân Thường Chuyển
4. Thiền Định
5. Xả Thiền

Lúc tốt nhất để tập thiền là vào giờ Tý (từ 11 giờ đêm đến 01 giờ sáng) giờ địa phương. Giờ Tý là giờ Trời Đất thông khai, xác chúng ta phối hợp bởi Trời Đất nên mượn cái giờ thông khai đó mình mới giải được cái phần trược trong nội tâm của chính chúng ta. Thở ngồi tức Pháp Luân Thường Chuyển nên làm đúng giờ Tý rất tốt. Người mới tu tránh ngồi thiền vào giờ Dậu (từ 6 giờ chiều đến 8 giờ đêm), tốt hơn hết là tránh ngồi từ 3 giờ chiều đến 9 giờ đêm, giờ đó có thể làm Soi Hồn, Chiếu Minh rồi cho thể xác nghỉ ngơi.

Vào giờ thiền, rửa mặt, đánh răng, súc miệng cho tỉnh táo. Tắt đèn trong phòng. Ngồi theo các cách ngồi trong phần căn bản và nhớ xoay mặt về hướng NAM.

Trong khi tập lúc nào cũng co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm và nhìn thẳng từ trung tâm chân mày về phía trước.

Phần công phu chính là tập theo thứ tự các pháp kể trên. Vẫn tiếp tục tập niệm Nam Mô A Di Đà Phật (với cách niệm để trụ nguyên ý), và tập Pháp Luân Chiếu Minh. Cách chỉ tập trong phần II. Lúc rảnh có thể tập riêng thêm pháp Soi Hồn hay Pháp Luân Thường Chuyển. Ngoài ra còn có thể tập thêm những pháp khác trong phần Các Pháp Hành Thêm.

Lọt lòng mẹ toàn thân dơ dáy
Hưởng khí Trời tự lớn dịp may
Thân khối óc chung vui hớn hở
Ngoài trong Trời Đất dựng thân này

———

Thân này ảo ảnh chẳng được trong
Bất ổn tâm thân tạo rối lòng
Tâm động khó thành tâm tạo khổ
Mê lầm tự thức chẳng còn mong

———

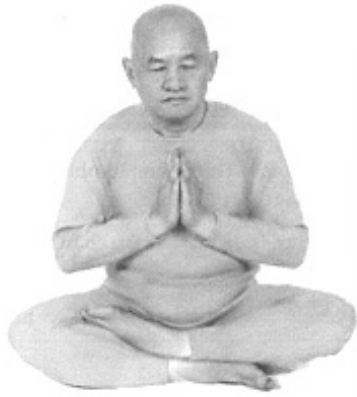
Thiên Địa hữu tình nhân loại hóa.
Mặt người thú tánh nhận không ra
Long lanh trước mắt cho là đẹp
Hóa dục quần sanh lãnh khổ mà

Lương Sĩ Hằng
1998

NGUYỆN

- ✓ Ngồi trên gối xoay mặt về hướng Nam, lưng thẳng, chân để theo cách chỉ trong phần căn bản.
- ✓ 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 chấp lại để trước ngực. Định tâm cho phẳng lặng. Tập trung trí ý trên đỉnh đầu (đỉnh đầu là giao điểm của đường từ sống mũi qua gáy với đường nối hai vành tai), rồi dùng ý thầm niệm những câu sau đây:



- 🗝 Nam Mô A Di Đà Phật. (ý niệm câu này 3 lần)
- 🗝 Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Quán Thế Âm Bồ Tát, Nam Mô Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc chứng minh đệ tử (tên họ của mình) tu hành đắc đạo. (ý niệm câu này 2 lần)
- 🗝 Con nguyện Quy Y Phật, Quy Y Pháp, Quy Y Tăng.
- 🗝 Nam Mô A Di Đà Phật Vạn Vật Thái Bình.

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

Ý NGHĨA CÁC CÂU NGUYỆN

- **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 nguyên lý đó
- **Quán Thế Âm Bồ Tát:** Là luồng Điển cực thanh cực mạnh rọi xuống thế gian. Niệm Quán Thế Âm Bồ Tát là để hành giả tự thức và tiến hóa.
- **Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc:** Là luồng Điển 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:** Chúng ta mượn cái phương tiện này để tập trung trở về. Quy y, quy là trở về, y là nguyên trạng thanh tịnh của chúng ta, tiến thẳng về Phật Pháp, là bỏ nghiệp tâm, trở về với sự thanh nhẹ, trở về Phật Tánh.
- **Quy y Pháp:** Là hành cho đúng pháp, nắm cái phương tiện này tu cho đứng đắn, tiến tới nơi điển quang pháp giới. Pháp là khứ giải, là đuổi phần trược, lưu lại phần thanh (khử trược 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.

PHÁP SOI HỒN

Tập cho khối thần kinh bộ óc được ổn định, tập trung Tinh Khí Thần. Chấn động lực của bộ óc sẽ gia tăng và giúp tăng gia ký ức, trí nhớ cho con người.

Sau khi nguyện xong, các bạn bắt đầu tập pháp Soi Hồn. Có thể làm bất cứ lúc nào. Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút.

- 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.

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

Dùng đầu hai ngón tay giữa chận nhẹ lên vành khớp xương khoé mắt và kéo chằn nhẹ ra cho hai mí mắt nhắm lại.

Dùng đầu hai ngón tay trỏ chận nhẹ trên mí tóc chỗ màng tang. Ngón áp út và ngón út co lại vào trong lòng bàn tay.

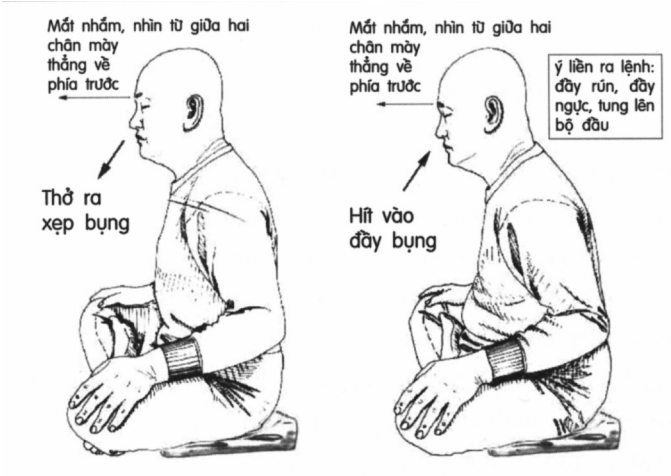
- Ý nhìn ngay trung tâm giữa hai chân mày thẳng tới trước. Lắng nghe tiếng điển trổi lên bộ đầu.
- Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút.
- Muốn dễ tìm điểm mí chân tóc chỗ màng tang nơi ngón tay trỏ chận nhẹ lên, thì cắn nhẹ bộ răng hàm lại sẽ thấy một đường gân nổi lên 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, suy nghĩ lung tung thì dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật nhiều lần để từ từ giải ra những sự lo âu, nghĩ ngợi đó.

PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN

Sau khi nguyện và làm pháp Soi Hồn xong, chúng ta bắt đầu làm Pháp Luân Thường Chuyển để hóa giải tất cả sự trược ô của cơ tạng.

- ✓ Ngồi ngay ngắn, lưng thẳng. Từ từ để hai tay xuống hai cánh tay khép sát vào hông sườn, hai bàn tay để lên đùi, lòng bàn tay úp xuống – cách để tay này dành cho người mới tập. Người tu lâu, có điển, tay sẽ tự động rút vào bắt ấn Tam Muội. (Xem hình nơi phần Thiền Định)
- ✓ Co lưỡi, răng kề răng (Răng kề răng để ổn định thần kinh. Lưỡi co lên để lọc thận thủy, máu huyết), mắt nhắm lại và ý nhìn từ giữa hai chân mày thẳng tới trước.
- 🗝 Thở ra cho hết hơi, khi bụng xẹp hết... từ từ hít vào nhẹ nhàng— ngay trong lúc bắt đầu hít vào ý liền ra lệnh: "đẩy rún, đẩy ngực, tung lên bộ đầu"... khi không còn hít vào được nữa liền từ từ thở ra đến khi xẹp bụng, ép sát bụng, ép cho tới đáy cặn bao tử cho hơi ra hết. Lúc hít vào, thở ra đều không động đậy tới ngực, chỉ dùng bụng thôi.
- 🗝 Hơi thở ra vừa hết lại bắt đầu ra lệnh đẩy rún, đẩy ngực tung lên bộ đầu và từ từ hít vào như lời chỉ dẫn trên.

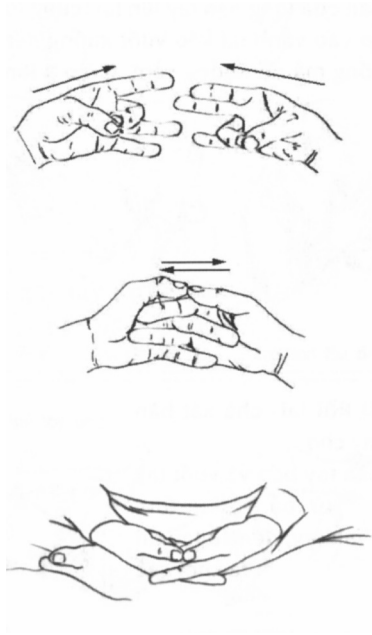
Mỗi lần tập 6 hơi hay là 12 hơi như vậy là đủ. Hơi hít vào và thở ra là một hơi. Hít vào bao nhiêu thì thở ra bấy nhiêu, thời gian bằng nhau. **Tuyệt đối không được nén hơi, dẫn hơi khi làm Pháp Luân Thường Chuyển.** Làm một hơi đều hòa, đẩy rún đẩy ngực tung lên bộ đầu, thì mới chuyển đến không giới được. Nếu nén hơi thì cũng như tập thể dục: đó là chuyện đời mà thôi – sẽ không có cơ hội hiệp khí cùng Trời Đất.



Hít hơi vào cái ý phải ra lệnh: "đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu". Khi đầy rún thì bụng phình ra, đầy ngực, tung lên bộ đầu bụng cũng vẫn phình ra, chỉ lúc bắt đầu thở ra bụng mới từ từ xẹp xuống. Thở ra phải thở xẹp hết. Không còn giữ hơi ở trong bụng. Xẹp lép. Tại sao phải thở xẹp? Khi các bạn thở xẹp là ép cái thận, trược điển được lọc, sẽ đi ra đường tiểu tiện. Ép hết rồi, mới hít từ từ vào trở lại.

CÁCH BẮT ẤN TAM MUỘI

Đây cũng như cái ấn của Quan Âm đã có từ lâu, cũng là một cái pháp lực. Hai ngón co lại là dấu hiệu co lưỡi răng kề răng, ba ngón đưa lên là tập trung tinh khí thần, trụ và thăng hoa đi lên. Khi thiền phải co lưỡi răng kề răng là vậy.



Người tu lâu tại sao người ta phải bắt Ấn Tam Muội? Vì tới lúc đó người ta lên cao hơn nữa, tự nhiên cái tay nó rút lại để ở giữa thay vì ở hai bên đùi. Cho nên có nhiều giai đoạn, người tu mà nội lực chưa có thì chỉ là làm kiểu để chụp hình thôi. Còn người tu có thực lực, tất cả chỉ từ ở trong phóng ra. Cái phương thức phải rõ rệt, từ giai đoạn một. Làm phép Soi Hồn xong thì để tay như sau, ngón trên ngón dưới (xem hình bắt ấn Tam Muội) để hai luồng điển âm dương chuyển chạy. Giữ như vậy trong lúc làm Pháp Luân Thường Chuyển và Thiền Định.

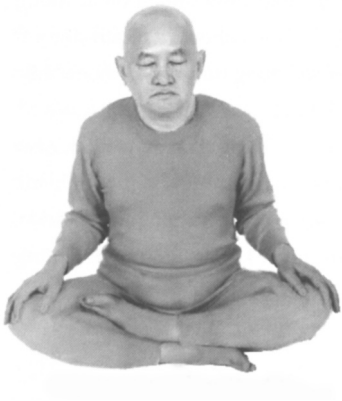
Cách để tay này dành cho người tu đã lâu.

THIỀN ĐỊNH

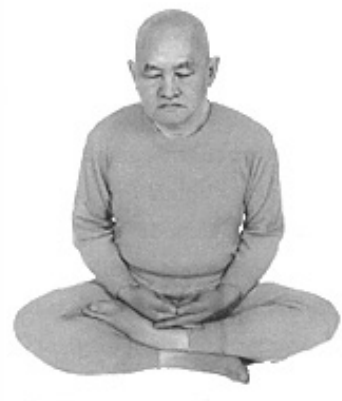
Sau khi làm Pháp Luân Thường Chuyển xong chúng ta bắt đầu vào Thiền Định.

- ✓ Cách ngồi để tay như lúc làm Pháp Luân Thường Chuyển. Người mới tu để tay lên đùi. Người tu lâu có thể bắt ấn Tam Muội.
- ✓ Vẫn co lưỡi răng kề răng và ngó thẳng trung tâm hai chân mày.
- ✓ Hơi thở bình thường.

Tập trung trí ý lên đỉnh đầu, ý thầm nguyện xuất hồn đảnh lễ Phật, hay là quy về nguồn cội. Chỉ chú tâm lên xoáy óc một chút thôi, rồi sau đó nhìn thẳng trung tâm giữa hai chơn mày lâu chừng nào tốt chừng nấy, ý chí thả lỏng, tâm phẳng lặng và ý dỗ cho ngủ. Ngồi càng lâu càng tốt.



Người mới tu để tay lên đùi



Người tu lâu có thể bắt ấn tam muội

Khi thiền định, ngứa mình, tê chân hay có ý động loạn thì ta chỉ niệm Nam Mô A Di Đà Phật ngay trung tim bộ đầu. Tự mình đặt chương trình để chiến thắng hai cái dâm tánh đó, ngứa và tê nó tạo cái dâm tánh. Tạo cái dâm tánh thì trở nên trược, trược rồi thì nó ác, ác trược là vậy.

Sau khi thiền, những người được viên mãn, đi làm việc về, điển nó hồi lại. Lúc ngồi thanh tịnh ngay ngắn, thừa tiếp thanh điển bên trên để đi học, lúc về thì nó nặng đầu, nó làm lắc cái đầu, thì chúng ta bắt đầu xả.

XẢ THIỀN

Sau khi thiền rồi chúng ta mới xả thiền.

Bắt đầu xả thiền:

1. Hai tay đưa lên bộ đầu, hai lòng bàn tay đặt úp lên đầu để hồi điển trở lại bản thể. Vuốt vòng từ đầu xuống tai. Khi đến tai, chà xát 1 phần của lòng bàn tay lên tai, cùng lúc dùng ngón cái và cạnh của ngón trỏ kẹp vào vành tai kéo xuống đến trái tai, rồi kéo ra. (Riêng phần chà và kéo tai có thể làm thêm 36 lần cho điều hòa cơ tạng và huyết mạch).

2. Rồi chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, đầu ngón tay chỉ thẳng lên trên. Sau đó áp hai lòng bàn tay lên hai bên mũi (ở đây nóng thì cái phổi nó mát). Rồi vuốt ngực từ mặt lên trán, lên đầu, vòng ra sau. Khi đến tai, chà xát 1 phần của lòng bàn tay lên tai, cùng lúc dùng ngón cái và cạnh của ngón trỏ kẹp vào vành tai kéo vuốt xuống đến trái tai, rồi kéo ra. Vuốt luôn hai tay xuống má rồi xuống cằm. (Làm 3 lần)

3.Rồi lại chà xát bàn tay cho nóng. Dùng một bàn tay bóp và vuốt tay kia từ bả vai xuống cánh tay, đến cổ tay thì nắm và vuốt ra khỏi các đầu ngón tay; rồi đổi bàn tay bóp và vuốt tay còn lại. (Làm 3 lần)

4.Rồi lại chà xát bàn tay cho nóng. Dùng hai bàn tay bóp và vuốt từ

háng xuống đùi tới bàn chân; làm lại như vậy cho chân kia. (Làm 3 lần).

5. Sau cùng, chà mạnh hai lòng bàn chân vào nhau 50 lần.
Nếu bị tê chân thì dùng ngón tay cái bấm huyệt tê nơi móng ngón chân cái và bẻ quặp xuống.

IV

CÁC PHÁP HÀNH THÊM

Thể Dục Trợ Luân
Pháp Lạy Kính
Niệm Bát Nhã Sau Bữa Ăn
Chưởng Hưởng Dưỡng Khí
Kiểm Điểm Đời Đạo
Mật Niệm Bát Chánh

THỂ DỤC TRỢ LUÂN

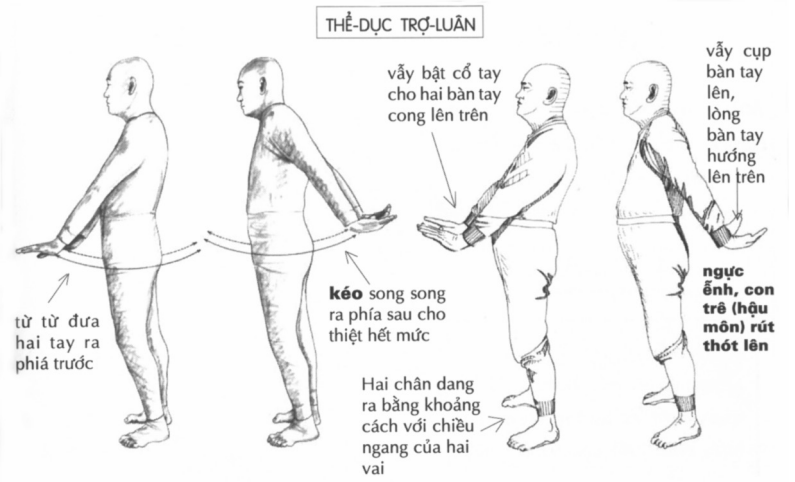
Mỗi ngày thiền hay không thiền cũng có thể tập môn thể tháo làm điều hòa máu huyết, hay nhất là trị bịnh trĩ, bịnh cao máu có thể tự trị hết và ngừa trước được. Tập bất cứ lúc nào trong ngày khi bụng trống hay trước buổi công phu trong đêm khuya.

Đứng thẳng, lưng thẳng, xương sống thẳng. Hai chân dang ra bằng khoảng cách với chiều ngang của hai vai. Đầu ngón chân co lại, bấm trên mặt đất như đứng trên đất trơn. Tay thả lỏng. Co lưỡi răng kề răng, miệng ngậm nhưng không mím môi. Hơi thở bình thường. Ý ngó thẳng trung tim chân mày nếu nhắm mắt; nếu mở mắt, ngó thẳng một điểm nào trước mắt chúng ta. Đầu óc để trống, không nghĩ ngợi điều gì hết.

Cánh tay duỗi thẳng, cùi chỏ thẳng và mềm, từ từ đưa hai tay song song ra phía trước một cách nhẹ nhàng khoảng 30 độ, rồi vẫy bật cổ tay cho hai bàn tay cong lên trên, ngón tay hướng về trước, cánh tay vẫn duỗi thẳng. Rồi từ từ thả hai cánh tay xuống và kéo song song ra phía sau cho thiệt hết mức, rồi vẫy cụp bàn tay lên, lòng bàn tay hướng lên trên, ngực ểnh, con trê (hậu môn) rút thót lên. Hai cánh tay vẫn duỗi thẳng.

Mỗi lần làm ít nhất 15 phút thì mồ hôi ra đầy mình, khỏe vô cùng. Người nào không có đồng hồ có thể đếm 300 cái cho một lần tập (khi đưa hai tay ra sau rồi vẫy cụp lòng bàn tay lên là một cái). Một ngày làm hai lần thì quý lắm.

Từ từ, không có nôn nóng, pháp này tạo cái tính kiên nhẫn. Những người huyết áp cao nên luyện pháp này. Người bịnh trĩ phải chú ý con trê (hậu môn) rút lên mỗi khi ểnh ngực và đưa hai tay ra phía sau. Làm nhẹ chừng nào tốt chừng ấy. Chậm chừng nào tốt chừng ấy. Hơi thở cứ bình thường, tự nhiên trong cơ tạng nó sẽ chuyển, rồi nó đưa xuống hậu môn. Nhớ là đưa lên nhẹ nhẹ rồi mới kéo xuống cho thiệt hết, đằng sau phải đưa lên hết.

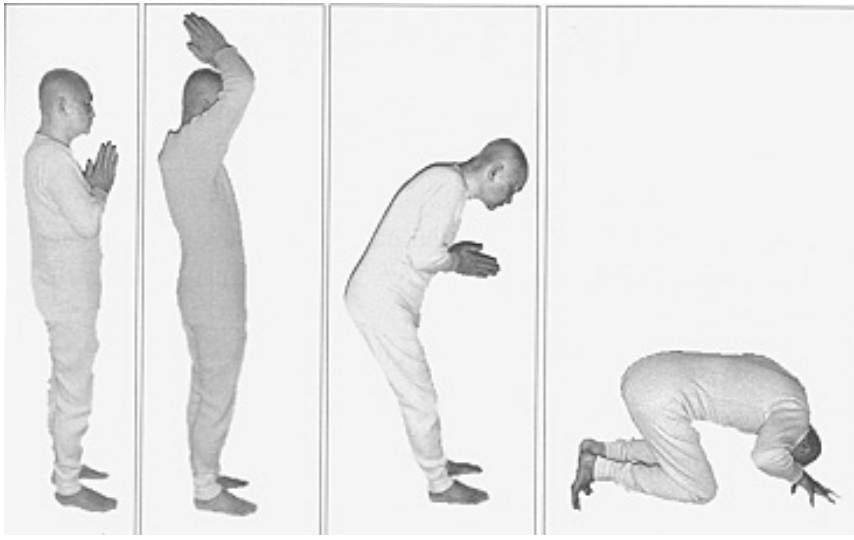


Đầu ngón chân co lại, bấm trên mặt đất.

Mấy ngón chân bấm dưới đất đó là quy tâm. Thấy đạp dưới chân nhưng mà nó trị trên óc. Bàn tay phải bật lên, đưa tay lên ra phía sau để kích động huyệt cổ tay, nó cũng liên hệ tới óc.

PHÁP LẠY KÍNH

Mỗi ngày có thiền hay không thiền cũng có thể tập môn thể tháo lạy để làm điều hòa máu huyết



1) Tay chắp
2) Đưa cao lên khỏi đầu
3) Khom người lạy
4) Đầu gối, ngón tay, đầu chạm đất

Đứng thẳng trước kính Vô Vi. Nếu nhà không có kính Vô Vi thì quay mặt về hướng Nam. Co lưỡi chót lưỡi chạm vào chân nướu răng hàm trên, miệng ngậm, ý thầm niệm Nam Mô A Di Đà Phật trên đỉnh đầu. Hơi thở bình thường.

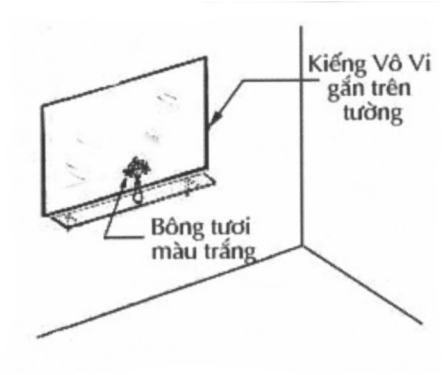
1) Hai bàn tay chắp lại trước ngực, từ từ đưa lên cao khỏi đầu, rồi mang trở lại trước ngực, khom người bắt đầu lạy.
2) Rồi quỳ xuống (đầu gối chạm đất, rồi lòng bàn tay hay đầu ngón tay chạm đất), tiếp tục khom người để đầu sát mặt đất.
3) Đứng lên trở lại, tay chắp lại trước ngực.
4) Tiếp tục niệm Phật và lạy. Mỗi lần tập lạy 50 lạy như vậy.

Giải Thích:

Lạy 50 lần để điều hòa kinh mạch trong bản thể, khi cúi đầu xuống và khi đứng lên, điển năng được dung hòa và ổn định. Pháp này làm cho khỏe mạnh, tim gan tốt. Những người tu Vô Vi có thể tập phương pháp lạy này để tự dẹp bỏ tự ái.

Pháp lạy trước kính Vô Vi cũng có công dụng trả ơn sanh thành dưỡng dục của cha mẹ: ý nghĩ một lạy đầu tiên báo hiếu cho cha, lạy thứ nhì báo hiếu cho mẹ, và sau đó lạy kế tiếp để giải nghiệp tâm và dẹp bỏ tự ái của chính mình.

CÁCH THƯỢNG KÍNH VÔ-VI



Kính Vô Vi là biểu trưng cho thanh quang của càn khôn vũ-trụ và cũng là biểu trưng cho lòng trung nghĩa.

1. Cách tốt là thượng kính Vô Vi trong phòng khách, hướng về cửa ra vào hay cửa sổ, nơi sáng sủa, khang trang, có nhiều ánh sáng chiếu vào. (Kính không được có khung chung quanh, phải nguyên một miếng chứ không ráp nhiều miếng rời vào cùng.)

2. Chọn ngày mùng một hay trăng tròn để thượng kính.

3. Mua năm loại trái cây (tượng trưng cho ngũ tạng) và một bình bông tươi màu trắng (tượng trưng cho huệ linh) để trên bàn thờ trước tấm kính.

4. Đúng 12 giờ trưa, đứng trước kính, chắp tay trước ngực và nguyện: "Xin Đức Quan Thánh Đế Quân hộ độ cho gia cang bình an, tu hành tinh tấn."

5. Rồi ngồi trước kính trong tư thế thiền và tập trung ý trí lên trung tâm bộ đầu thầm niệm Nam Mô A Di Đà Phật liên tục từ năm tới mười phút. Xong rồi xá ba lần.

Có thể mời thêm bạn đạo đến chung thiền để tăng thêm lòng thành kính và niềm tin.

Mỗi buổi sáng trước khi rời khỏi nhà hay buổi chiều khi trở về, hành gia đứng trước kính Vô Vi, chắp tay trước ngực, thầm niệm trên đỉnh đầu Nam Mô A Di Đà Phật ba lần, rồi xá ba cái.

NIỆM BÁT NHÃ BA LA MẬT ĐA

Sau bữa ăn chúng ta phải thành tâm cầu nguyện cho vạn linh bằng cách tập trung trí ý trên đỉnh đầu, co lưỡi răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm và thầm niệm (Bát Nhã) ba lần các câu sau đây: (Phải học thuộc lòng mấy câu này)

Nam Mô Bát Nhã Ba La Mật Đa
Sắc Bất Dị Không Không Bất Dị Sắc
Thời Chiếu Kiến Ngũ Uẩn Giai Không
Thọ Tưởng Hình Thức Diệc Phục Như Thị
Độ Nhất Thiết Khổ Ách
Nam Mô A Di Đà Phật

Niệm ba lần như vậy, xong chắp tay xá, nghỉ.

Giải Thích:

Vì khi chúng ta ăn, nhờ vạn linh đóng góp cơ tạng mới được phát triển, thì luồng điển ấy chúng ta hướng tâm khi cầu nguyện, ý niệm chứ không nói ra miệng, luồng điển mới đi lên. Có điển trên bộ đầu, cao hơn, nhẹ hơn, để có cơ hội giải thoát vạn linh đồng tiến với chúng ta trong hòa đồng thanh nhẹ.

Nguyện sau buổi ăn là đồng lòng dẫn tiến, còn trước bữa ăn cầu nguyện là ỷ lại thôi chứ không làm gì được hết. Chúng ta gánh vác, giải tiến mới là chơn chánh. Trong ý niệm Nam Mô Bát Nhã Ba La Mật Đa là chuyển chạy và rút liền lên khối óc, tiến hóa đi lên. *Nam Mô Bát Nhã Ba La Mật Đa, Sắc Bất Dị Không, Không Bất Dị Sắc*— Đồng đẳng như nhau, sắc cũng là không không cũng là sắc. *Thời Chiếu Kiến Ngũ Uẩn Giai Không* — Bộ đầu chúng ta không còn nữa mới dẫn tiến lên khối thanh nhẹ, vạn linh đồng tiến ngũ uẩn giai không. *Thọ Tưởng Hình Thức Diệc Phục Như Thị* — Tất cả đều đồng tu như chính phần hồn đang tiến hóa. *Độ Nhất Thiết Khổ Ách*, là khi chúng ta co lưỡi răng kề răng, Đông Nam Tây Nam Đông Bắc Tây Bắc, luồng điển đều chuyển chạy, chúng ta cảm thấy nước miếng trong miệng ngọt, niệm như vậy thì mới dẫn tiến được vạn linh trong cơ thể đồng tiến, tất cả mới vượt khỏi sự trần trược khổ ách, nội tâm mới thanh nhẹ.

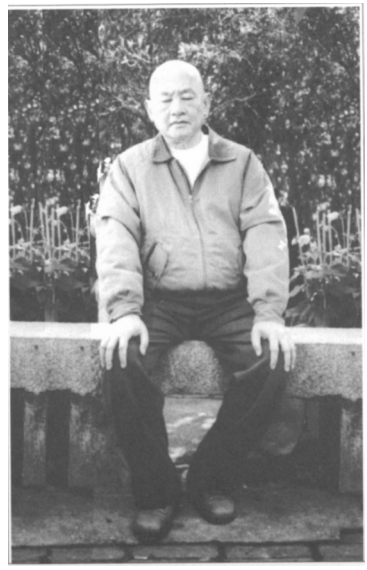
- Xin lưu ý các pháp sau đây gồm: Chưởng Hưởng Dưỡng Khí, Kiểm Điểm Đời Đạo và Mật niệm Bát Chánh dành cho những người tu lâu, đã có điển rút bộ đầu.

CHƯỞNG HƯỞNG DƯỠNG KHÍ

Những người tu lâu, có điển rút bộ đầu, mỗi buổi sáng năm, sáu giờ sáng phải ra giữa trời, chú ý trung tâm bộ đầu, hít một hơi một từ lỗ mũi xuống bụng hít một hơi một. Làm ba lần như vậy là được rồi. Bộ óc sẽ được thanh nhẹ. Mỗi buổi sáng làm đều như vậy.

KIỂM ĐIỂM ĐỜI ĐẠO

Mỗi buổi sáng thức dậy, chúng ta có ý tưởng kiểm điểm đời đạo đến ngày nay có làm gì bậy, mích lòng ai không, rồi ra sân hít dưỡng khí một hơi từ trên óc xuống bụng luôn. Hít một lượt như vậy ba lần, thì con người sẽ được khỏe lắm. Mỗi buổi sáng làm đều như vậy.



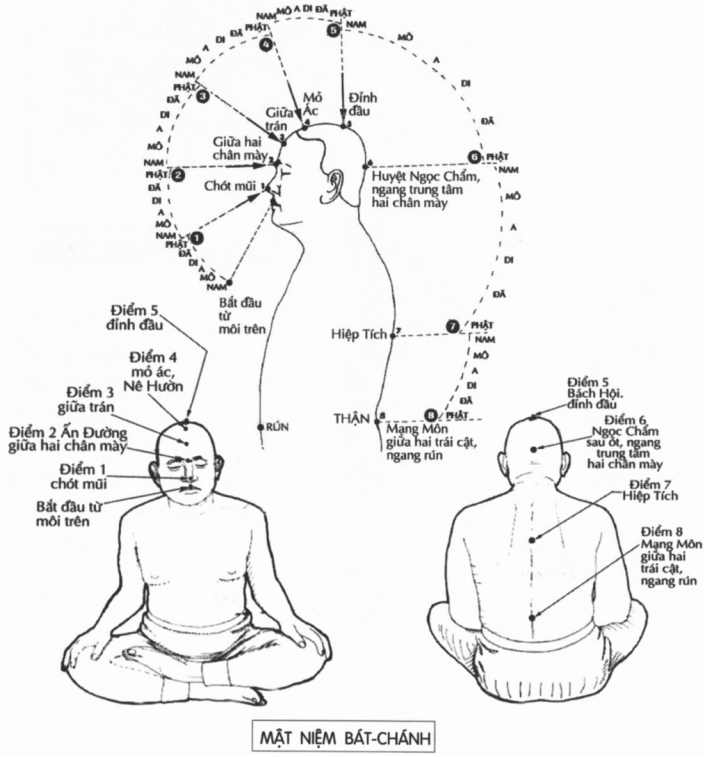
MẬT NIỆM BÁT CHÁNH

Những người có điển rồi mới mật niệm Bát Chánh được. Sau này quý vị tu có điển rồi thì mỗi đêm từ sáu giờ tới mười giờ, chúng ta nên niệm Bát Chánh để kiểm soát thử cái Đốc Mạch của chúng ta đã lên tới bên trên chưa và cái Nhâm Mạch của chúng ta phát triển tới đâu.

Từ trong khoảng sáu giờ tới mười giờ tối, chúng ta ngồi xếp bằng hay ngồi trên ghế hay bất cứ nơi đâu. Co lưỡi răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm, tay bắt ấn Tam Muội, rồi dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật (NMADĐP) để điển chuyển chạy trong tám điểm như sau:

1. Dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật (NMADĐP) từ ngay đầu môi trên, cuối cùng chữ Phật nó phải nằm ở chót mũi. Đây là điểm thứ nhất.
2. Tiếp tục từ chót mũi ý niệm NMADĐP đến điểm thứ nhì là trung tâm chân mày (còn gọi là huyệt Ấn Đường).
3. Từ trung tâm chân mày ý niệm NMADĐP đến điểm thứ ba là giữa trán.
4. Từ giữa trán ý niệm NMADĐP đến điểm thứ tư là mỏ ác (huyệt Nê Hườn hay Thiên Môn), khỏi mí tóc, khoảng ba lóng tay từ chân tóc ở trán đi lên.
5. Từ huyệt Nê Hườn ý niệm NMADĐP đến điểm thứ năm là đỉnh đầu (Hà Đào Thành).
6. Từ đỉnh đầu ý niệm NMADĐP đến điểm thứ sáu là huyệt Ngọc Chẩm (sau ót đối diện với Ấn Đường).
7. Từ huyệt Ngọc Chẩm ý niệm NMADĐP đến Huỳnh Đình (để tay qua vai, ngón tay giữa chạm xương sống thì nó ở đó, cuối gần chỗ Hiệp Tích, có thể coi là Hiệp Tích cũng được, nhưng mà kêu bằng Huỳnh Đình vì Hiệp Tích nó cũng tới chỗ đó).
8. Rồi từ đó ý niệm NMADĐP tới ngay trung ương trái cật (huyệt Mạng Môn, ngang với rún) là điểm thứ tám.

Cứ ý niệm để điển chuyển chạy trong tám điển như vậy ba lần.



MẬT NIỆM BÁT-CHÁNH

Giải Thích:

Khi chúng ta tu có luồng điển rồi, ý niệm cảm thấy như có ngón tay chạy ngay đến chót mũi, như là ngón tay chỉ ngay cái huyệt, niệm tới chỗ nào nó chỉ ngay chỗ đó, chạy tới chỗ nào nó phải chỉ tới chỗ đó, rõ rệt vậy. Những người có điển niệm thấy nó chạy rõ ràng. Niệm càng lâu tám điểm càng rõ rệt và nó sáng choang ra, con người mới kiểm soát được ngày nay mình không có làm gì bậy bạ.

Luồng điển thông thay vì luồng điển nghẹt là không được. Niệm tới hai ba chỗ nó ngưng, đó là nó nghẹt. Lo chuyện đời nhiều quá thì chúng ta nên bỏ, ăn năn sám hối và bỏ; niệm lại thì tự nhiên sẽ thông và sáng. Khi sáng rồi thì con người thanh nhẹ không nói bậy bạ được. Nói đâu cũng là triết lý để dẫn dắt đời tiến hóa.

Người tu chúng ta xuất hồn ra thế gian chỉ đi ở chỗ Ấn Đường này thôi, rồi đi học đạo tại Trung Thiên Thế Giới (giữa trán) rồi tới Bồng Lai (trên mí tóc), rồi tới Phật giới (đỉnh đầu), rồi chuyển ra đằng sau này là chỗ Huỳnh Đình trong cái Tiểu Thiên Địa, rồi tới thận thủy

mới cảm minh cái khối kêu bằng thế gian, đại tự nhiên ở thế gian. Sự kiểm soát này người có điển mới niệm được, còn người không có điển ngồi niệm không được, bấn loạn thêm thôi. Cho nên để dành riêng cho người có điển và cảm giác được phần điển chạy trong cơ thể mới cho nó chuyển chạy như vậy và lập lại trật tự.

Mỗi đêm chúng ta kiểm soát như vậy thì luồng điển không có bị lung lạc và không có hướng ngoại, để kiểm soát chắc chắn thành quả khai triển tâm linh của chính mình. Những người tu lâu niệm tới chỗ nào thì dường như có bóng đèn đỏ nó phải bật cháy sáng liền. Còn những người tu chưa đạt được kết quả cao thì chỉ cảm nhận nó chạy tê tê chút vậy thôi. Còn người thành đạo là phải thấy tám điểm đó nó phải có tám bóng đèn đỏ sáng bừng lên.

Không nên nghe những sự động loạn và không có kiểm chứng rõ rệt. Tôi muốn đem ra tất cả sự thật mà chính tôi lúc tu cũng thử thách ông Tư và tìm hiểu những cái gì sẵn có của Ngài. Và đến ngày hôm nay, tôi đã kiểm chứng từ giai đoạn một tôi đã đi tới, tôi cống hiến cho các bạn. Các bạn tiếp tục tu, kiểm chứng, và kiểm soát lấy các bạn. Tư tưởng nhiều khi bị lung lạc rồi nói bậy. Cho nên chúng ta phải kiểm chứng cho nó rõ rệt, từ giai đoạn một, chúng ta đã đến đó chưa. Không nên nói quá trớn rồi tạo lấy sự sai lầm.

Còn cái phần huệ giác bên trong có mở được chỉ ghi chép vô sách mà thôi, không nên phổ biến vì đó là mọi trình độ khác nhau. Mỗi người mở mỗi giới khác nhau, chỉ ghi vô cuốn sách đó thôi, lưu lại cho hậu thế. Và sau kết luận, chúng ta nói rằng tôi khám phá ra tôi như thế này, thì người khác họ sẽ tiếp tục giữ đúng ba phương pháp này để học, khám phá nguyên căn và thấy nhiệm vụ của họ khác hơn. Mọi người chúng ta đều có nhiệm vụ tại thế chớ không phải không. Đừng tưởng lầm là tôi xuống đây tôi chơi, không có đâu. Xuống đây là có nhiệm vụ làm việc để lưu lại cuốn sách sinh lão bệnh tử khổ cho thế sanh, và thức tâm tùy theo hoàn cảnh, tùy theo trình độ khác nhau.

(Trích từ video Phương Pháp Công Phu)

Cảm Minh
Cảm minh Thiên Địa rất nhiệm mầu
Tận độ quần sanh rõ ý sâu
Tự thức tự hành tâm hiểu đạo
Cùng chung nguyên lý rõ đuôi đầu

Lương Sĩ Hằng
Ngày 8 tháng 7 năm 1996

Tu là phần hồn phải hoàn toàn tự do mà lập lại trật tự, thanh tịnh rồi phần hồn tự do xuất nhập cơ tạng, học đạo, học những sự siêu nhẹ ở bên trên. Càng ngày càng thích thú mới thiền được lâu và thiền được nhiều, và đem lại sự thật cho quần sanh. Những người ở gần chúng ta, chúng ta nói sự thật cho họ thấy, họ cũng cảm thấy thanh nhẹ và sung sướng.

Người đạt được, biết được cơ tạng của chúng ta là một Tiểu Thiên Địa liên hệ với vũ trụ quang và phần hồn ra vô dễ dãi mới thấy rõ hạnh phúc là gì? Còn ở đời nghĩ thương người này ghét người kia, chuyện đó là vô ích không cần thiết cho phần hồn. Biết thương mình là biết lập lại trật tự của chính mình.

Sự hiện diện của chúng ta là một phép lạ của mặt đất. Chính khối óc con người đã kiến tạo bất cứ các việc trên thế gian này – cầu cống, xe cộ, máy bay, đầy đủ hết cũng do khối óc hình thành, đó là một phép lạ. Và nếu chúng ta tin Chúa thì thấy không có nơi nào không có sự hiện diện của Chúa. Chúa đồng khổ cực với chúng ta và Chúa đồng tiến hóa tới thanh nhẹ thì chúng ta mới thấy trìu mến Chúa chừng nào thì tâm thức chúng ta càng bình an, rồi dễ tha thứ và thương yêu, và chúng ta cảm thông trật tự là chánh pháp. Con người sống mà không có trật tự của cơ tạng tức là khùng uẩn. Hiểu được cơ tạng, hiểu được nguyên lý của càn khôn vũ trụ quang đang hỗ trợ cho cuộc tiến hóa tạm bợ ở thế gian nầy. Cho nên ở xã hội vật chất thì luôn luôn nói về tiền, nhưng mà không biết tiền, kết quả tiền có thể cứu được mình không. Không cứu được! Đến đây với bàn tay không và sẽ ra về với bàn tay không, chứ chả ai đem được một đồng xu ra khỏi quả địa cầu nầy.

Chỉ ta mới có thể xây dựng trở lại với tâm từ bi sáng suốt, thì chúng ta có thể đi bất cứ nơi nào. Đi đến đâu thì đem lại sự bình an cho tất cả mọi người. Biết thương mình mới biết thương cha mẹ, biết thương mình mới biết thương đồng loại. Cái áo chúng ta mặc được cũng chưa có biết may, cũng nhờ thiên hạ giúp chúng ta, thì chúng ta làm sao ghét người mà chế khí giới đi giết người; cái đó là một đại tội ở trần gian nầy. Cho nên sửa mình để tiến hóa là chánh. Khí giới tình

thương và đạo đức cần thiết cho quả địa cầu, cần thiết cho nhân loại trong cuộc sống. Thiên cơ thay đổi liền liền, mưa bão tới tấp nguy hiểm bất cứ giờ phút nào, nhưng mà phần hồn không ổn định là sẽ tạo khổ thêm mà thôi.

Chúng ta tu cái phương pháp nầy để giải tỏa những sự phiền muộn sái quấy trong nội tâm của chúng ta, ổn định thấy đời là tạm, vui đóng góp trong sự sáng suốt của chính mình. Thương tất cả mọi người. Cọng cỏ chúng ta còn thương, cọng cỏ có thể làm đẹp căn nhà của chúng ta, nhưng mà cọng cỏ cũng có sự sống như chúng ta. Thiên sanh nhơn hà nhơn vô lộc, Địa sanh thảo hà thảo vô căn. Không có cái cọng cỏ nào mà không có rễ, mà không có người nào mà không có miệng hút để sống. Rễ hút nước để sống, chúng ta ăn để sống, cho nên vạn vật đồng nhất thể, chúng ta phải hiểu thì làm một việc gì nó cũng dễ thành công.

Người ta sống ở trên đống cát mà người ta biết đem đống cát nấu thành ly, thành kiếng để phục vụ nhơn sanh. Mà kết quả của cái ly là cái gì?Là bất phân giai cấp, phục vụ tận tình, nhơn sanh tiến hóa; thì chúng ta thấy cái hạnh của cái ly qua cơn đau khổ rồi mới hình thành, thì chúng ta tu luyện cũng phải có một kỳ công tu luyện mới giải tỏa được phiền muộn sái quấy trong nội tâm. Phương pháp tu luyện khử trược lưu thanh là đem lại trật tự cho chính mình. Khi chúng ta tái hội được trật tự thanh nhẹ ở bên trên thì khỏi lo nhà cửa sụp đổ, khỏi lo bão bùng nguy hiểm, khỏi lo thiếu tiền bạc. Nguyên lý sanh tồn vô sanh bất diệt, mọi người đều có. Hạnh từ bi chúng ta có, chúng ta biết thương yêu cơ thể, biết thương yêu vợ con, biết thương yêu gia đình, biết thương yêu đồng loại, đó là chúng ta có hạnh từ bi. Mà không chịu nuôi dưỡng hạnh từ bi, không thanh tịnh làm gì có hạnh từ bi cao đẹp được. Chúng ta mượn cái pháp để tái lập hạnh từ bi cao đẹp, điển quang dồi dào sáng suốt, biết tha thứ và thương yêu tất cả mọi người, thì chúng ta sẽ có cơ hội nhiều hơn người thường, tốt đẹp hơn và chúng ta không có phung phí vật chất ở thế gian mà tạo thành ô nhiễm cho xã hội bất an hiện tại; kể cả không khí cũng bị ô nhiễm, cũng vì lòng tham của con người mà thôi, muốn làm được một sự việc cho chính mình nhưng mà không biết hậu quả. Chúng ta có Thiên Quốc,

có một nước ở trên Trời, cho nên những người tu về đạo gì cũng muốn về xứ đó. Tin Chúa, muốn về xứ Chúa, tin Phật muốn về Niết Bàn. Thì chúng ta tin nơi Phật, chúng ta phải làm cho thanh nhẹ, chúng ta mới về với Phật được. Bằng chứng thấy rõ những người tỵ nạn tới xứ Mỹ, có tới xứ Mỹ, người Mỹ mới giúp; không tới xứ Mỹ, người Mỹ đâu có giúp được. Nếu chúng ta không thanh nhẹ, chúng ta không về Trời thì Phật đâu có giúp được. Không về Trời, không về với Chúa, Chúa không giúp được. Cho nên ở thế gian tánh nào tật nấy, hung dữ vẫn còn hung dữ, dâm ô vẫn còn dâm ô, mà không có giải quyết được cái trược khí trong cơ tạng đang bám víu làm cho khối óc ta nặng nề vì tiền tình duyên nghiệp, và hại suốt kiếp không tiến hóa nổi.

Khi chúng ta hiểu được rồi chúng ta dứt khoát tất cả mọi sự việc, chỉ chuyên tâm đi lên. Chúng ta phải tới cái chỗ Thiên Quốc, mọi người đều sáng suốt thông minh và không có giận hờn lẫn nhau, giúp đỡ lẫn nhau, xây dựng trong một ý thiển lành tốt đẹp. Có làm mới có, cho nên đời đã dạy chúng ta rất rõ. Đời rất quý, dạy chúng ta muốn có tiền phải học chuyên môn, mà chuyên môn không có trật tự thì chuyên môn đó không có hình thành được, chuyên môn có trật tự thì chuyên môn có kết quả. Khi mà các bạn đạt được chuyên môn, kết quả rồi, đồng tiền có gì đâu, rất dễ kiếm, đâu có khó. Thì khi mà dễ rồi, các bạn thấy càng yêu chuộng cái nghề chuyên môn của chính mình, phát triển lên tới vô cùng, là ánh sáng từ bi là vô cùng, lúc đó chúng ta mới thương và giúp đỡ mọi người, thấy tiền là tạm thôi nhưng mà tình thương và đạo đức là trên hết. Tất cả thế giới nhân loại đang khao khát hướng về con đường tình thương và đạo đức, đang tham thiền nhập định để cảm thức những chuyện gì của trần gian và cảnh thanh nhẹ. Chúng ta đang đi, đang tìm hiểu cho nên bắt buộc phải nhắm mắt để đưa hồn thăng hoa thanh nhẹ, đồng cảm thức đường lối giải thoát, và không có bận bịu trần gian, và không tiến hóa nổi...

Tất cả phương pháp mà tôi đã thực hành là để cốt yếu trị bịnh cho mình và tự tái lập nội khoa tâm lý ổn định thần kinh khối óc. Ban ngày chúng ta phải đi làm việc, phải đem khả năng của chính mình đổi lấy chén cơm manh áo thì chúng ta phải thật tâm thật tình. Mà muốn thật tâm thật tình, phải biết mình trước mới thật tình đối với người

khác. Mình làm người mà không biết mình làm sao giúp đỡ người khác. Phải biết mình nhiều hơn, thì mình cần sự thật thà, nó không có quấy động trong cơ tạng và khối óc của chúng ta, lúc nào chúng ta cũng phải thật thà với tất cả mọi người. Bất cứ xã hội nào ở trên thế giới nầy cũng đều cần người thật thà. Chúng ta phải thành thật với chính mình và biết yêu thương lấy mình, yêu thương cha mẹ, yêu thương đồng loại mới là con người trên mặt đất, xứng đáng làm con người trên mặt đất.

Cho nên, kết luận của những phương pháp tu thiền này nó đem lại sự bình an và sửa trị tâm lẫn thân trong chu trình tiến hóa. Dù thiên cơ kích động cho đến mấy, tâm chúng ta biết nguồn gốc tiến hóa vô cùng bất diệt của phần hồn, và chúng ta biết nuôi dưỡng thì phần hồn chúng ta sẽ được yên ổn, dù có lìa xác đi nữa một ngày nào chúng ta sẽ ở nơi ổn định, vì tâm tư chúng ta hằng ngày, hằng giờ nuôi dưỡng con đường trở về quê, chớ không phải mặt đất này là của chúng ta. Cho nên ngày nay khoa học đã chứng minh mấy vệ tinh ra khỏi mặt đất được rồi, thì phần hồn chúng ta cũng có thể ra khỏi mặt đất đi xa hơn nữa. Cho nên sự cố gắng sẽ khám phá ra những chuyện hay để đóng góp và phát minh chuyện tốt cho nhơn loại, cộng hưởng hòa bình trên mặt đất ở tương lai. Cho nên chúng ta tìm hiểu để tu, không nói tu xong rồi nhắm mắt để tu, và tin tưởng mê tín dị đoan, nhờ thầy nhờ Phật, đó là hại. **Mình tự sửa để tiến hóa mới là chánh pháp.** Mình có khối óc, mình có quyền phát minh, đó là tự do nhất. Phần hồn phải hoàn toàn tự do độc lập mới phát triển, mới có trách nhiệm đối với cơ tạng này, và trách nhiệm đối với cả càn khôn vũ trụ nhân loại. Tâm tư của chúng ta lúc nào cũng khai triển và cởi mở trong xây dựng và giúp đỡ. Chúng ta nhìn thấy ánh nắng của mặt trời đã phục vụ chúng sanh bất cứ giờ phút nào, vậy tâm tư chúng ta ít nhất cũng noi được cái gương lành đó mà để tiến hóa. Còn tâm từ bi của Thượng Đế, tâm đại bi của Thượng Đế là giúp đỡ chúng sanh, từ cây cỏ dế trùng đều giúp đỡ hết; mà chúng ta lại có cái dị biệt giữa người này người nọ là sự sai lầm của chính mình. **Phải biết thức tâm sống trong hòa đồng, hòa tan với mọi giới để thăng hoa tâm thức tiến hóa tới vô cùng, đó là chánh pháp.**

Sau khi tu luyện bao nhiêu năm, tôi đã thấy rõ, chính con người

không sửa người thì không có làm được một cái gì hết, kể cả bậc lãnh đạo đi nữa không biết sửa tâm sửa tánh thì chỉ tạo hư cho xứ sở mà thôi, không làm được cái điều gì hết. Phần hồn là chủ của Tiểu Thiên Địa là chuyện lớn lao, mà không biết chủ trị, không biết sửa tâm sửa tánh để tiến hóa, đành mất dở một cơ hội làm người. Cơ hội làm người, sự kích động và phản động nó đưa chúng ta về thanh tịnh, chứ không có giết chúng ta. Kể cả địa ngục cũng giúp con người tiến hóa, cho nên phần hồn con người không có chết, dù xuống địa ngục chỉ thọ tội rồi tiến hóa mà thôi, chứ không có chết. **Cho nên cuối cùng của con người là ánh sáng, thật sự là ánh sáng. Quý vị phải nhìn lại ánh sáng của quý vị, đừng bỏ mất ánh sáng của quý vị mà thua lỗ đời đời kiếp kiếp.**

Tôi thành tâm đóng góp với tuổi 70 được khỏe mạnh, mọi người đã nhìn tôi rất khỏe mạnh và lúc nào tâm tình tôi cũng thương yêu mọi người và xây dựng cho mọi người. Mọi người tiến được thì tôi càng mừng càng quý. Vì sự thật của mọi người là trong thanh nhẹ. Chúng ta mới nhìn lại lúc chúng ta sơ sanh, chúng ta là thanh nhẹ, không chấp không mê; lớn rồi theo phe nầy, bỏ phe nọ, tạo nghiệp lực khổ nạn cho chính mình... Bây giờ chúng ta có cơ hội vô nhà thương nhìn những người trước kia đã làm cao cấp đủ chuyện, nhưng mà ngày nay bệnh hoạn không thể chữa được, phải lìa trần, rồi đi đâu? Thì biết cái luật nhân quả rõ ràng, trước kia chúng ta làm điều lành, có trật tự thì chết chúng ta sẽ có trật tự và lành; nếu chúng ta làm mất trật tự, điều ác thì hậu quả chúng ta phải gánh vác. Cho nên, những cơ duyên tu học mà kết quả đạt thành và hiểu được chiều sâu của tâm linh thì có thể đem ra cống hiến cho tất cả mọi người. Bất cứ đạo pháp nào, chúng ta nên trì chí thực hành cho đúng pháp, nhiên hậu chúng ta mới có cơ hội là người kế tiếp dẫn người kế tiếp tiến hóa, đó là nhiệm vụ của một ánh sáng trên mặt đất này.

Thành thật cám ơn quý bạn.

(Trích từ video Phương Pháp Công Phu)

Trí Tâm Tự Thức

Duyên lành giáng độ trí tâm giao
Cảm thức chơn tâm rất nhiệm mầu
Quy hội chơn hồn tâm tự giác
Về không thanh nhẹ trùng trùng giao.

Lương Sĩ Hằng

Các Sách Do Hội Ái Hữu Vô Vi Xuất Bản

1. Tham Gia Phát Triển Trí Tâm
2. Thư Từ Lai Vãng
3. Thực Hành Tự Cứu
4. Nguyên Lý Tận Độ
5. Phép Xuất Hồn
6. Mơ Duyên Quái Mộng
7. Đời Đạo Song Tu
8. Tình Trong Bốn Bể

Địa Chỉ Liên Lạc

Texas

Hội Ái Hữu Vô-Vi Dallas-Fortworth
Thiền Đường Thông Hải
4806 La Rue St
Dallas, TX 75211
Tel. (214) 331-9124

Hội Ái Hữu Vô-Vi Houston
11804 Adel Rd
Houston, TX 77067
Tel. (281) 583-1375

California

Hội Ái Hữu Vô-Vi Nam California
Trụ Sở Xây Dựng Vô-Vi
7622 23rd Street
Westminster, CA 92683
Tel. (714) 891-1889
email: info@vovilax.org

Hội Ái Hữu Vô-Vi Bắc California
P.O. Box 18304
San Jose, CA 95158
email: vovikinhsach@gmail.com

Xin quý vị vào mạng lưới ***www.vovi.org*** *để theo dõi về các tài liệu tu học của Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp, và xem các địa chỉ của các HAHVV, Trung Tâm hoặc Thiền Đường gần nơi địa phương mình cư ngụ.*

Ở đời này, tiền - tình - duyên - nghiệp đủ đắng cay trong cuộc đời đầy đủ sự kích thích cần gì phải tu. Nhưng mà tu có hữu ích gì ! Tu là phải thiền chứ tu không có dùng cái miệng lý thuyết mà không sửa tâm thân. Tâm thân của chúng ta bị nghiệp lực lôi cuốn từ nhiều kiếp. Bây giờ cần phải thiền nó mới thanh nhẹ. Thanh nhẹ chừng nào mới giải được trược khí. Mắt sáng, mặt tươi vui khoẻ nhưng mà cần cái pháp "Khử trược lưu thanh". Lấy cái gì giải cái trược? Lấy nguyên khí của trời đất mới giải được trược."

Lương Sĩ Hằng

VOVI LED PUBLICATIONS
ISBN 1-931245-13-4