

Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

Phương Pháp Công Phu

Thực Hành Tự Cứu



Pháp Hành Thiền Đời Đạo Song Tu
Lương Sĩ Hằng - Vì Kiên

PUBLISHED BY
Vo Vi LED Publications
Vo Vi Friendship Association of Northern California
P.O. Box 18304
San Jose, CA 95158, USA

Cover Design by Vu Nguyen

website: <http://www.vovi.org>

Printed in the United States of America
December 2015
ISBN 978-1-937457-08-2

Unicode version
Sixth Revised Edition, Set in San Jose, California

Printed for Free Distribution / Not For Sale



*Đức Tổ Sư
Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp
Cụ Đồ Thuần Hậu
(1883-1967)*

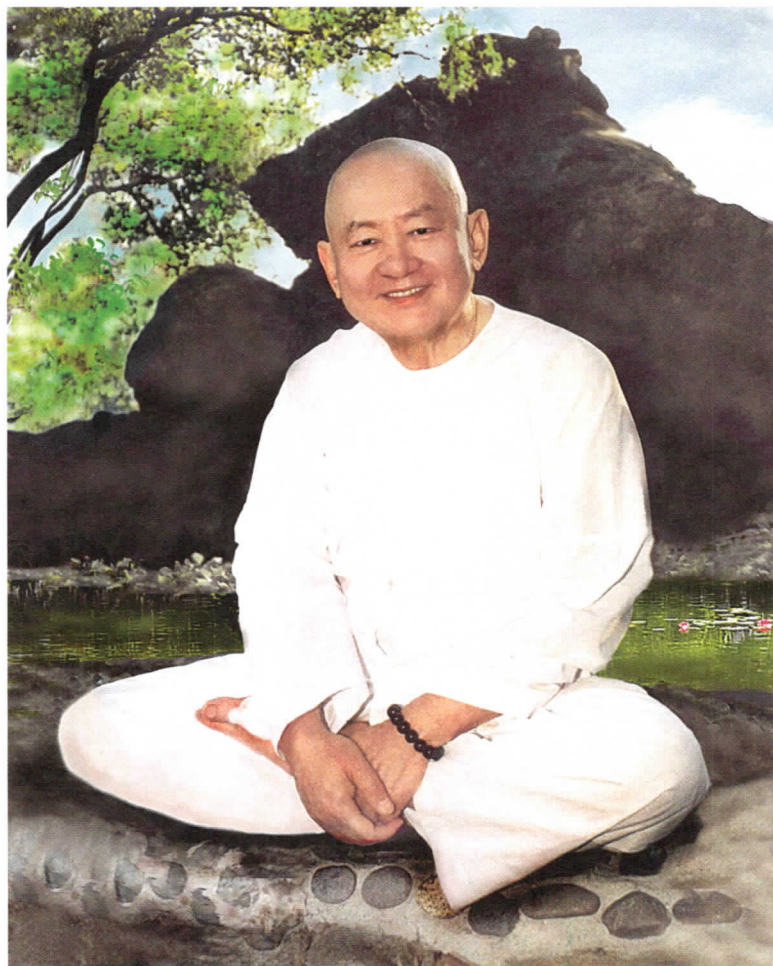


*Thiền Sư Lương Sĩ Hằng – Vĩ Kiên
(1923-2009)*

“Tu là tu tâm sửa tánh để mỗi ngày mỗi mình mỗi hơn.

Tôi là người tằm tối nhất trần gian, tôi phải tự tu tự sửa lấy tôi, tôi phải tiến hóa, tôi phải xây dựng lấy cho tôi một ý thức hài hòa, một tình thương yêu hằng hữu trong tôi. Đó là hạt kim cương sáng chói nhất. Tôi phải trau giồi, lau chùi nó luôn luôn, làm cho nó ngày càng sáng lên và mãi mãi trong sáng.”

Lương Sĩ Hằng – Vĩ Kiên



*Thiền Sư Lương Sĩ Hằng – Vĩ Kiên
Ảnh chụp tại Thiền Viện Hai-Không*

MỤC LỤC

Lời Mở Đầu	5
Lời TỰ THUẬT	7

Chương 1: Căn Bản Trước Khi Tập Thiền

Các Động Tác Căn Bản	15
Cách Ngồi Và ĐỂ Chân	16
Điều Cần Biết Trước Khi Tập	19

Chương 2: Phương Pháp Công Phu Trong 6 Tháng Đầu

Nguyện	24
Soi Hồn	28
Xả Thiền	34
Pháp Luân Chiếu Minh	40
Niệm Nam Mô A Di Đà Phật	48

Chương 3: Phương Pháp Công Phu Sau 6 Tháng

Nguyện	71
Soi Hồn	71
Pháp Luân Thường Chuyển	72
Thiền Định	81
Xả Thiền	85

Chương 4: Các Pháp Hành Thêm

Thế Dục Trợ Luân	89
Pháp Lạy Kính Vô-Vi	92
Cách Thượng Kiếng Vô-Vi	95
Niệm Bát Nhã Ba La Mật Đa	97
Mật Niệm Bát Chánh	99
Kiểm Điểm Đồi Đạo	104
Chưởng Hưởng Dưỡng Khí	105

Chương 5: Vấn Đạo

Pháp Lý Vô Vi	109
Phương Pháp Công Phu	110
Soi Hồn	112
Niệm Phật	115
Pháp Luân Chiếu Minh	118
Pháp Luân Thường Chuyển	120
Thiền Định	123

Phụ Lục

10 Điều Thực Hành Tâm Đạo	126
Bài Giảng Về Phương Pháp Công Phu	130
Bài Viết Trích Sách Đồi Đạo Song Tu	138
Tiểu Sử Cụ Đồ Thuần Hậu	142
Tiểu Sử Thiền Sư Lương Sĩ Hằng	144
Thơ Đường Đi Thật	146
Thơ Sóng Vui	147
Tài Liệu Nghiên Cứu	148



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. Bất 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 đây, 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 lười rãng kẻ rãng 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 thanh sẽ được dung hòa và truyền cảm. Chỉ có thiền đúng pháp khứ trước 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 dẫn 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 điều 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

(Trích Nguyên Lý Tận Độ - 1997)

Lời Tự Thuật

(Trích từ video Phương Pháp Công Phu thực hiện tại Boston Massachusetts 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 dẫn thân đi tu, và thương quý những người dẫn 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 hỏi 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 hỏi lúc nhỏ, Ngài nói cũng rất rõ ràng, nói tôi hỏi 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 ông biết được cái chuyện hỏi 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 thứ. 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 Cự nói: “Tôi già, tội nghiệp, có làm gì làm lỗi đâu mà ông thôi miên tôi”. Thì ông kia ổng cứ việc thôi miên. Ông 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. Ông sợ quá, ổng mới nhờ, ổng nói tiếng Trung Hoa, ổng nhờ tôi dịch lại với Ông Cự, nói là nhờ Ông Cự 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 Cự giúp đỡ, thì Ông Cự 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 sai 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



Ông nói: “Ba thằng này là nguy hiểm lắm. Bây giờ phải mua nhang đèn tới cúng tôi mới cho tu, mà đánh 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, ông thấy ánh sáng này kia kia nọ, thì ông 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 thình, 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 công hiến cái phương pháp tôi đã và đang hành cho mọi người.

Nhân loại đang khao khát, 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 thiên 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 rối 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 gạt 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

CĂN BẢN Trước Khi Tập Thiền

Các Động Tác Căn Bản
Cách Ngồi Và Để Chân
Điều Cần Biết Trước Khi Tập



Các Động Tác Căn Bản

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

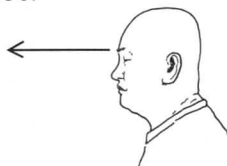
1. **Co lưỡi:** chót lưỡi co lên để chạm nhẹ vào nướu chân răng hàm trên.
2. **Răng kề răng:** răng cửa hàm trên và hàm dưới chạm nhẹ vào nhau



3. Miệng ngậm bình thường



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



Cách Ngồi Và Để Chân

Ngồi trên gối cho thẳng lưng và cách mặt đất như trên thảm. Cầm 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.



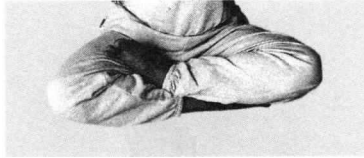
1. Ngồi kiết già



Chân phải trên đùi trái và chân trái trên đùi phải. Hoặc ngược lại. (Không cần gối kê).

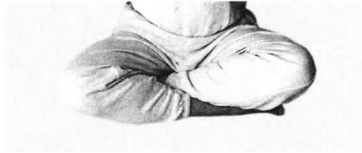
2. Ngồi bán già

Chân trái trên đùi hay bắp về chân phải và chân phải dưới đùi chân trái. Hoặc ngược lại.



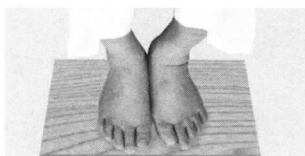
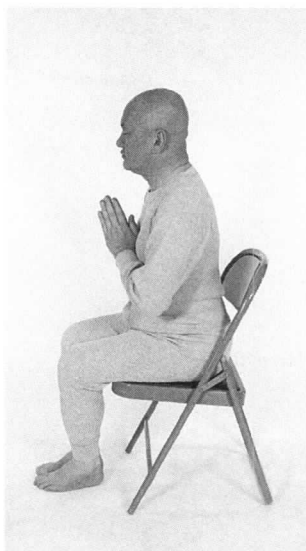
3. Ngồi xếp bằng

Hai chân xếp tự nhiên.



4. Ngồi trên ghế

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



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 thờ Chiêu Minh (năm thờ) 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 thờ) 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 Chiêu Minh (tức là năm thờ), 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 thuyết giảng về đạo lý hay băng niệm Nam Mô A Di Đà Phật.

4) Trong thời gian ngồi niệm Phật hoặc ngồi Thiền, nếu có nước miếng ra trong miệng, thì xoay mặt về bên trái để nuốt.





Chương II

Phương Pháp Công Phu Trong 6 Tháng Đầu

Nguyễn

Soi Hồn

Xả Thiển

Pháp Luân Chiêu Minh

Niệm Nam Mô A Di Đà Phật





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 đúng đắn các Pháp sau đây:

1- Soi Hồn

2- Pháp Luân Chiêu Minh

3- Niệm Nam Mô A Di Đà Phật

Khi tập pháp Soi Hồn phải nguyện trước và xá 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 Chiêu 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 trực khí trong cơ tạng thì mới hội tụ được luồng Điện trên bộ đầu, đạt được nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật, rồi mới tiếp tục làm những pháp Soi Hồn, thờ Pháp Luân Thường Chuyển và Thiền Định ở tương lai.

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 điện trên bộ đầu)

Ngoài ra những người mới còn có thể tập thêm Thế Dục Trụ Luân và Pháp Lạ Kính Vô Vi. (Nếu muốn tập hai pháp này xin xem trong phần Các Pháp Hành Thêm).

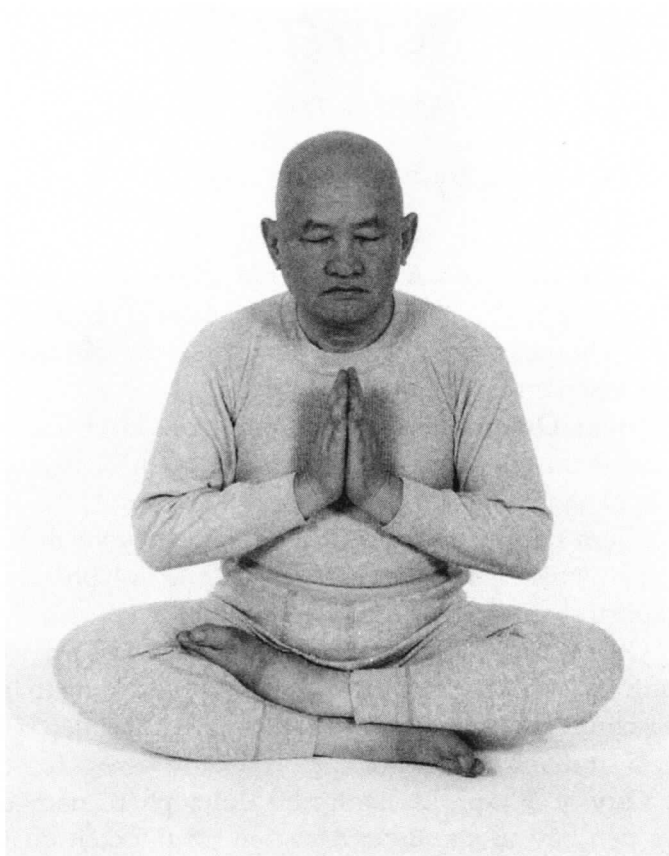
NGUYỄN

(Phần Thực Hành)

- Tắt đèn trong phòng, giữ tâm phẳng lặng.
- Ngồi trên gối xoay mặt về hướng Nam, lưng thẳng, chân để theo cách chỉ trong phần căn bản.
- Hai tay chắp trước ngực, mười ngón tay hướng thẳng lên trời.
- Co lưỡi răng kẻ răng, miệng ngậm, mắt nhắm nhìn thẳng về phía trước từ giữa hai chân mày.
- **Trí ý tập trung trên đỉnh đầu nơi huyết Bách Hội (Hà Đào Thành), ý niệm:**
 - **Nam Mô A Di Đà Phật (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 (2 lần)
 - Con nguyện **Quy y Phật, Quy y Pháp, Quy y Tăng, Nam Mô A Di Đà Phật, vạn vật thái bình (1 lần)**

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





NGUYỄN

(Phần Giải Thích)

Ông Tám giải thích như sau:

- **Niệm 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
- **Niệm Quán Thế Âm Bồ Tát:** Là luồng Điện cực thanh cực mạnh rơi xuống thế gian. Niệm Quán Thế Âm Bồ Tát là để hành giả tự thức và tiến hóa.
- **Niệm Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc:** Là luồng điện di thiện tối lạc. Niệm Long Hoa Giáo Chủ 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 đúng đắn, tiến tới nơi điển quang pháp giới. Pháp là khứ giải, là đuổi phần trược, lưu lại phần thanh (khứ 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.



Lưu Ý:

1. Đỉnh đầu là giao điểm của đường từ sống mũi qua gáy với đường nối hai vành tai.

2. Tất cả các câu nguyện trên đều là âm thanh của điển quang. Tuy nhiên vì lý do tôn giáo, hành giả có thể dùng đỉnh đầu, ý niệm danh hiệu các Đấng mình tôn kính, thí dụ: Xin kính lạy Đức Chúa Trời, hoặc Thượng Đế, chứng minh cho con tu hành đắc đạo.



PHÁP SOI HỒN

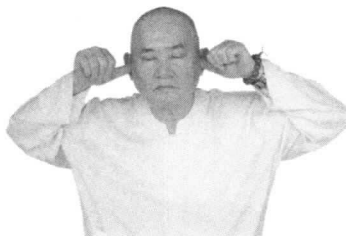
(Phần Thực Hành)

Tập cho khôi 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. **Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút.**

Giữ nguyên tư thế ngồi như trong phần “Nguyện”. Tiếp tục ngồi thẳng lưng, co lưỡi chạm vào nướu răng trên, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm nhìn thẳng về phía trước từ giữa hai chân mày. **Hơi thở bình thường.** Tập trung trí ý trên đỉnh đầu và ra lệnh bằng ý: **“Tập trung ba báu linh Tinh, Khí, Thần”.**

1. 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.

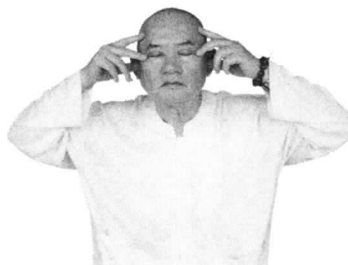


2. Dùng hai ngón tay trở chặn nhẹ trên mí tóc chỗ mang tang. Ngón áp út và ngón út co lại trong lòng bàn tay.



3. Dùng đầu hai ngón tay giữa chặn nhẹ lên vành khớp xương khoe mắt và kéo chần nhẹ ra cho hai mí mắt nhắm kín lại.

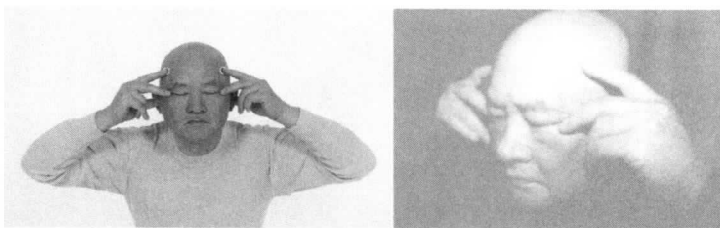
Ý nhìn ngay trung tâm giữa hai chân mày thẳng tới trước. Lắng nghe tiếng điển trời lên bọ đầu.



Lưu Ý:

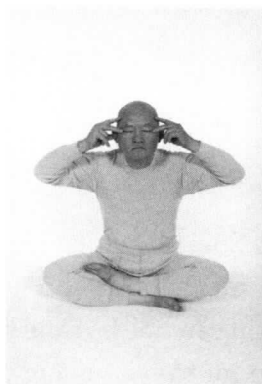
1. Bạn có thể tập Pháp Soi Hồn bất cứ lúc nào.
2. Muốn dễ tìm điểm mí chân tóc chỗ mang tang nơi ngón tay trở chặn nhẹ lên, thì cần nhẹ bộ răng hàm lại sẽ thấy một đường gân nổi lên gần mí tóc chỗ mang tang. Chỗ này bình thường hơi lõm xuống.





3. Trong khi hành pháp Soi Hồn bị động loạn hay tạp niệm dấy khởi trong đầu thì trì niệm Nam Mô A Di Đà Phật để loại trừ nó đi.

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.



PHÁP SOI HỒN

(Phần Giải Thích)

Ông Tám giải thích như sau:

“Pháp Soi Hồn¹ 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 này chưa có tôn giáo nào thực hành pháp Soi Hồn. Pháp này giúp cho bạn khai mở trung tâm điểm của bộ đầu gọi là Thiên Môn hay Hà Đào Thành và chấn động lực của luồng điện sẽ phát triển mãi mãi đến vô cùng tận. Khi chúng ta đưa hai tay ngang vai, tất cả các thần kinh của ngũ tạng – tim, can, tỳ, phế, thận – đều hoạt động và 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. Tu lâu bạn sẽ không nghe ồ ồ nữa, lúc đó bạn cảm thấy tinh thần sáng suốt.

1 **Soi Hồn:** Soi là tìm kiếm. Hồn là sự sáng suốt, sự thanh tịnh. Soi Hồn là một phương pháp giúp chúng ta tìm kiếm lại sự thanh tịnh và sự sáng suốt của chính mình.

Theo y học: Soi Hồn là quy nguyên thần kinh khối óc.



Người mới tu làm pháp Soi Hồn để khôi phục thân 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, dùng để đổi lấy đồng tiền chén cơm, thì không thể nào không bị suy yếu thần kinh. Khi ta làm việc trở về, ta làm như thế (Soi Hồn) là ta khôi phục lại chấn động lực của khối óc. Khi bạn dùng hai ngón tay cái bịt kín hai lỗ tai là bạn đang hội tụ luồng điện về bộ đầu và tập trung nó vào giữa hai chân mày. Ngón trỏ và ngón giữa của bạn chận lên màng tang nơi mí chân tóc và ở giữa xương khoeé mắt thì luồng điện cũng chuyển chạy về trung tâm chân mày. Khi bạn đã có khả năng tập trung được luồng điện đó rồi thì ánh sáng sẽ phóng ra từ nơi Ấn Đường, trung tâm giữa chân mày, tiến thẳng một đường lên trung tâm của càn khôn vũ trụ. Lúc đó chúng ta càng ngày càng cảm thấy thông thả nhẹ nhàng hơn. **Người mới tu nên làm pháp này ít nhất sáu tháng để chấn chỉnh bộ óc.** 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.” (Phương Pháp Công Phu—Culver City, tháng 7 năm 1982)

“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 chạp. Cha mẹ sanh ra sửa tánh con rất khó, chỉ có con tự sửa thì mới tiến tới hòa đồng được.

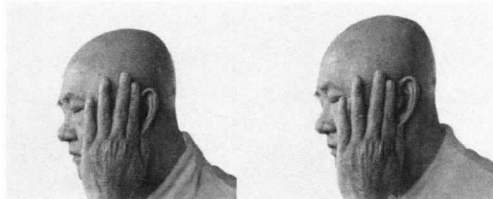
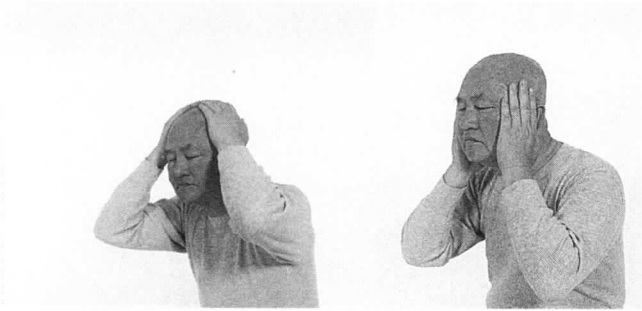
...Làm người ở mặt đất này, quan trọng nhất là khối óc. Khối óc không ổn định thì làm việc gì cũng không xong. Khối óc được quân bình và ổn định thì mọi việc sẽ thành công.”



XẢ THIÊN

(Phần Thực Hành)

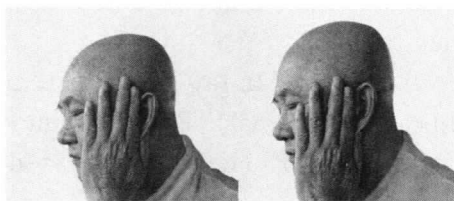
1. Hai tay đưa lên bộ đầu, hai lòng bàn tay đặt úp lên đầu để hồi Điển trở lại bản thể. Vuốt vòng từ đầu xuống tai. Khi đến tai, chà xát một phần của lòng bàn tay lên tai, cùng lúc dùng ngón cái và cạnh của ngón trỏ kẹp vào vành tai kéo vuốt xuống đến trái tai, rồi kéo ra. **(Làm 3 lần)**



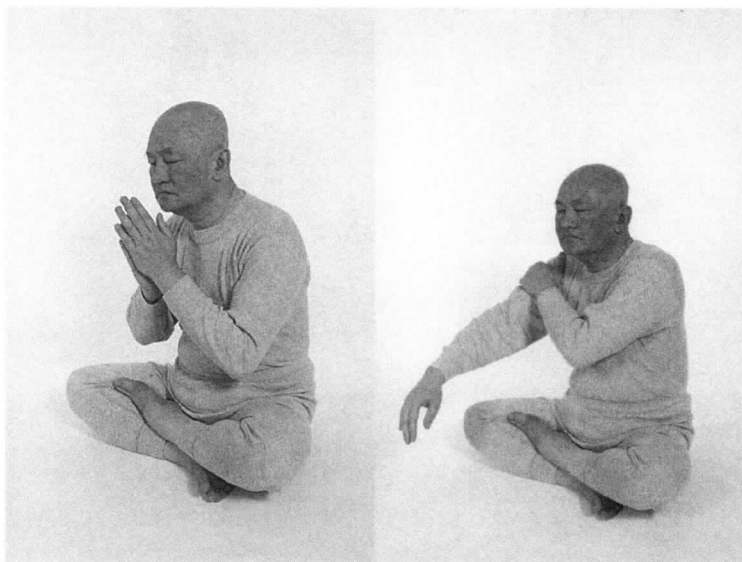
2. Rồi chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, đầu ngón tay chỉ thẳng lên trên.

Sau đó áp hai lòng bàn tay lên hai bên mũi và hít vô (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)**

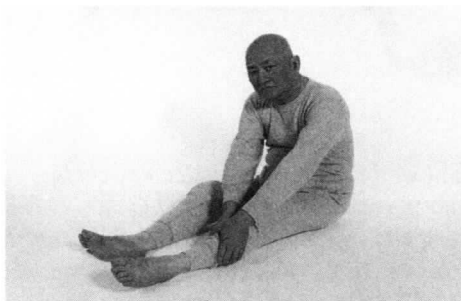
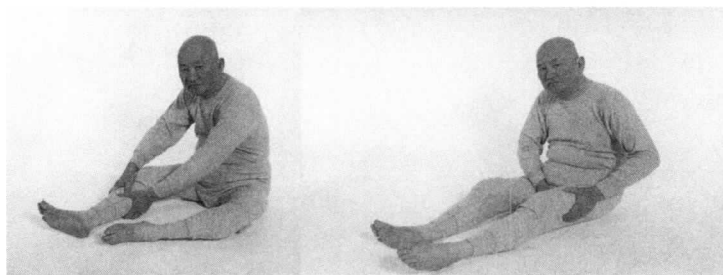
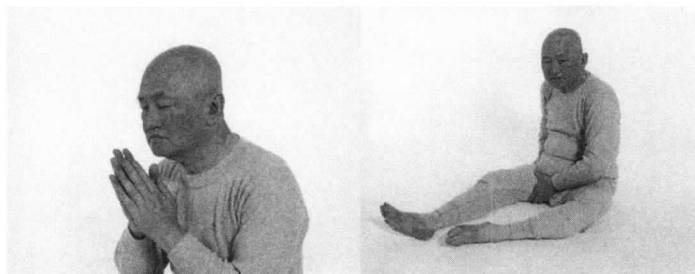




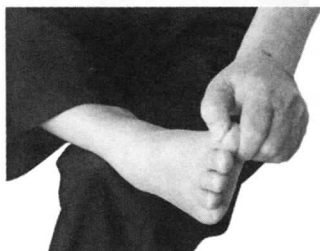
3. Rồi lại chà xát bàn tay cho nóng. Dùng một bàn tay bóp và vuốt tay kia từ bả vai xuống cánh tay, đến cổ tay thì nắm và vuốt ra khỏi các đầu ngón tay; rồi đổi bàn tay bóp và vuốt tay còn lại. **(Làm 3 lần)**



4. Rồi lại chà xát bàn tay cho nóng. Dùng hai bàn tay bóp và vuốt từ háng xuống đùi tới bàn chân; làm 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 hai ngón tay bấm huyết tại đầu gối, và dùng ngón tay cái bấm huyết tê nơi móng ngón chân cái và bẻ quặp xuống trước khi chà hai lòng bàn chân (xem hình chụp).



Xin nhắc lại phần xá 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 thờ Pháp Luân Thường Chuyển, kể đến là Thiền, thiền xong rồi mới xá (xem phần công phu sau sáu tháng).

XẢ THIỀN

(Phần Giải Thích)

Ông Tám giải thích như sau:

“Khi chúng ta ngồi thiền thì tất cả âm dương giao cảm, thanh trược phân minh luồng điện chuyển chạy vô cùng mạnh. **Do đó chúng ta phải xả thiền, làm như vậy để cho hồi điện trở vô lại bộ đầu và chà xát các phần cơ thể cho máu lưu thông trở lại.**

Ngón tay chia lên trời, đũa chia tới trước mặt vì người tu lâu, khi thiền điện tập trung rất mạnh ở các đầu ngón tay, nếu người tu chia tới trước, điện xẹt ra, có thể làm ngã các vong linh nào đi ngang qua gần đó hoặc xem người tu công phu (làm như vậy mất lòng và gây ác cảm với họ).

Chúng ta người tu phải trở về với chính mình và không động bất cứ một nơi nào, không mịch lòng bất cứ một ai, trụ tâm để tiến hoá, sửa lấy sự sai lầm của chính mình, lập lại trật tự để hoà đồng với tất cả càn khôn vũ trụ để học hỏi tới vô cùng bất diệt của phần Hồn.”

PHÁP LUÂN CHIẾU MINH

(Phần Thực Hành)

**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.**

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 như 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



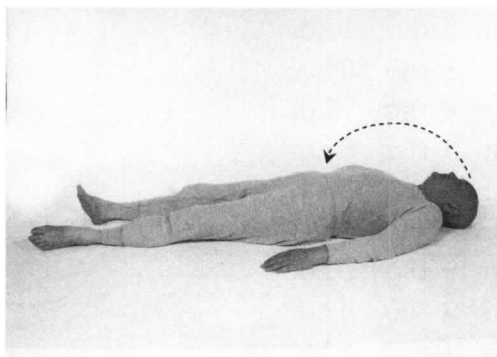
từ thở hết ra bụng xẹp xuống, đếm thầm 1. Hít vào thở ra hơi kế tiếp, đếm thầm 2. Tiếp tục hít, thở, đếm thầm 3, rồi 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12; tạm nghỉ vài giây. (Xong phần đầu gồm 12 hơi hít thở)

-> 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)

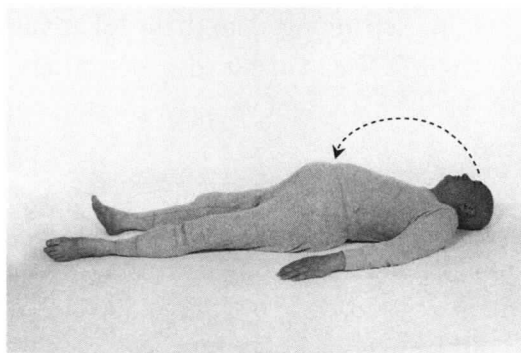
-> Bắt đầu trở lại cho những phần kế tiếp hít, thở, đếm 1 đến 10; 1 đến 9; 1 đến 8; 1 đến 7; 1 đến 6; 1 đến 5; 1 đến 4; 1 đến 3; 1 đến 2; phần chót hít, thở, đếm 1.

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

Hình 1: Mắt nhắm. Ý nhìn thẳng từ giữa hai chân mày tới phía trước, rồi chú ý tới cái rún. Thở hết ra cho xẹp bụng.



Hình 1



Hình 2

Hình 2: Mắt nhắm. Ý nhìn thẳng từ giữa hai chân mày tới phía trước, rồi chú ý tới cái rún. Từ từ hít hơi vào đầy rún, đầy bụng.

Hít vào thở ra tính là một hơi. Phép thở nằm này được chia làm 12 phần. Khi thở xong mỗi phần thì nghỉ vài giây, rồi tiếp tục thở 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

Lưu Ý:

- 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.
- Cứ mỗi lần thở xong một giai đoạn lại nghỉ một chút.
- Để thở cho đúng, bạn giữ cho ngực không động đậy và chỉ có bụng của bạn hoạt động thôi. Việc thở Pháp Luân Chiếu Minh này rất cần thiết để chuẩn bị cho pháp thở Pháp Luân Thường Chuyển được chỉ dẫn trong phần Phương Pháp Công Phu sau 6 tháng.



PHÁP LUÂN CHIẾU MINH

(Phần Giải Thích)

Ông Tám giải thích như sau:

“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 đằng sau. Khi ta thở ra thì cái hơi cũng ép ra sau. Hai hơi hít vào và thở ra là một hơi thở liên tục, nó nhập lại, chúng ta phải liên tiếp thở cái thứ hai để thành lực lượng mạnh, **ép cái trước khí của trái thận và trước 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 cột 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,..., 1-3, 1-2 và 1. Nằm xuống dùng trung tâm chân mày chú ý tới 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.

Người mới tu nên tập hai pháp trên đây mà thôi, trong sáu tháng trước khi hành sang pháp khác. **Cái pháp này hỗ trợ cho cơ tạng rất nhiều và đem lại cho tứ chi được mạnh dạn** để tránh những bệnh nan y như là xụi bại hoặc là hư gan, hư tim trong lúc chúng ta không biết trật tự trong cái tham ăn tham uống tạo nhiều bệnh. Tham dục cũng tạo bệnh hư óc. Đó! Bệnh là do tánh sanh ra vậy.”

Chiếu Minh

Pháp Luân năm chuyển điển tròn
Tay chân buông xuôi chẳng còn nghĩ suy
Tập trung ý chí một khi
Hướng về nơi rún hơi thì hít vô

Hít cho bụng lớn ò ò
Thở ra bụng xẹp hơi vô chẳng còn
Vô ra điển đã chạy tròn
Mới là tính một vòng tròn vô ra

Từ một cho đến mười hai
Tạm ngừng một chút làm ngay hít vào
Từ một cho đến mười một
Cứ làm như vậy bớt lần xuống thang

Từ một cho đến mười lần
Không xao, không lãng, không cần tay chân
Từ một cho đến chín lần
Nghỉ rồi lại tiếp hợp phần dựng xây

Từ một cho đến tám lần
Cân phân đời đạo hiểu gần hiểu xa
Từ một cho đến bảy lần
Thất tình khai mở lần lần âm êm

Từ một cho đến sáu lần
Luân Xa hòa hợp tạng tầng ứng tâm
Từ một cho đến năm lần
Ngũ Hành phân phối mỗi tầng mỗi yên

Từ một cho đến bốn lần
Tứ Thông khai triển nhẹ phần nội tâm
Từ một cho đến ba lần
Khí Thần đầy đủ hợp phần Tinh giao

Từ một cho đến hai lần
Không Không chánh giác chẳng cần bận tâm
Từ một cho đến số không
Hư Không hòa hợp chuyển vòng ngũ say

Lương Sĩ Hằng
(Manila, 1979)
Trích từ Đặc San Vô Vi Số 9



Niệm Nam Mô A Di Đà Phật

Chấn động của Nam Mô A Di Đà Phật là chìa khóa then chốt của Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp. Khi bạn mật niệm và thường niệm Nam Mô A Di Đà Phật thì chấn động lực của âm thanh sáu chữ đó sẽ tác động, khai thông sáu huyết trên cơ thể của bạn gọi là sáu luân xa. Khi bạn trì niệm Nam Mô A Di Đà Phật sẽ tạo ra một luồng thanh điện trên đỉnh đầu của bạn, luồng thanh điện đó sẽ giao cảm với âm ba chấn động của càn khôn vũ trụ. Vì tầm mức quan trọng của nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật, Ông Tám đã không quản công khó nhọc, đích thân giảng giải nguyên lý của Nam Mô A Di Đà Phật và cách niệm qua một băng giảng để giúp cho hành giả mới tu biết cách niệm.

Bắt đầu hành giả nên nghe cuốn băng này rồi tập niệm theo. Khi niệm thì dùng ý niệm, miệng ngậm, răng kề răng, chót lưỡi chạm vào chân nướu răng cửa hàm trên. Khi đi đứng nằm ngồi, nếu mật niệm đều đặn thì dần dần nước miếng sẽ ngọt. Khi có nước miếng ra, quay mặt sang bên trái nuốt; nước miếng đó là tiên đơn linh dược sẽ trị được nhiều bệnh tật nan y. Trong lúc mật niệm 6 chữ này, để việc tập trung được dễ dàng, ý niệm nên theo tiếng niệm trong băng thì từ từ sẽ đạt được kết quả tốt như giải tỏa được tất cả phiền não, đau khổ, và nghiệp chướng.



Niệm Nam Mô A Di Đà Phật

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

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

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 kẻ 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 néo hóc lỗ 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 lưá 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 điện tâm trên bộ



đầu được khai mở hòa hợp với cả càn khôn vũ trụ? Chúng ta thâm niệm nguyên ý thực tập, nhiên hậu mới thấu đạt được cái chân 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 lười răng kè 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 sai 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 nở rộng, thanh nhẹ, cởi mở và không bị kẹt ở trong tánh ý phạm 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 thể 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 thể 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 như đèn 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 quý 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 quý 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 thanh 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 thâm tu thâm tiến.

Nam Mô A Di Đà Phật (4 lần)

Cốt ý là chấn động lục về ở phía sau của mỗi chữ. Ví dụ: **Nam** (um.. um.. um..um..) chấn động lục 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, nhân 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 lục và học nơi đó, tiếp tục triển miên niệm như vậy thì tự nhiên các bạn sẽ mở ra tất cả những sự lỗi 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 rút cuộc chúng ta cũng niệm đủ sáu chữ trong một hơi, lần lượt tập thết 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 lười thằm nín giữ nguyên ý để khai thông luồng điển trong cơ tạng của các bạn từ trước biến thành thanh, thì làm gì có trước mà để rút trước. Nạn là gì? Nạn là trước, nhưng mà trong cơ biến nạn, các bạn biết niệm Nam Mô A Di Đà Phật là các bạn khứ trước lưu thanh, đâu còn rước trước 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 cần 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 cộng có 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 vốn 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 trước 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 này đã cứu rồi 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 nhấn lại cho chúng sanh biết rằng: “Nhơn nhơn giai thành Phật”. Ta trì niệm thống nhất và buông bỏ trần trước thì ta trở về nơi thanh giới.

Phật là vô danh, Phật là thanh nhẹ cõi 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 này và tôi tận tâm trao lại cho các bạn, các bạn cứ dụng chìa khóa này để mở những cửa tâm 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 ý 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 này 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 này 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



**hương ngoại động loạn, chúng ta bao giờ có hương nội
đâu, cho nên niệm nó hơi trở ngại, cho nên các bạn phải
tập. Khi đi làm về rảnh rồi 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
thâm 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
tâm tối bên trong nó có cơ hội tiến tới học hỏi và thức tâm.



Niệm Nam Mô A Di Đà Phật

(Phần Thực Hành)

Cách thức căn bản để luyện Pháp Niệm Phật:

- Ngồi một chỗ thanh tịnh, tập niệm Phật trong giờ rảnh rỗi.
- Co lưỡi răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm, từ điểm trung tâm chơn mày nhìn thẳng tới trước, hơi thở bình thường (không chú ý hơi thở).
- Chuyển ý xuống bất Lục Căn Lục Trần và vạn linh ở hạ giới niệm Phật như chủ nhân ông (phần hồn)
- Mở băng Thầy niệm Phật để tập cho vạn linh trong tiểu thiên địa bắt chước nghe theo niệm.
- Tưởng tới Trời Phật, tưởng tới Đức Phật Di Đà hay Vị Phật nào cũng được.
- Ý niệm NMAĐP trong nhàn hạ, rất chậm.

Lưu ý: Khi khởi đầu tập, ý niệm ngay trung tâm chơn mày. Sau một thời gian, nếu có điểm rút trên đỉnh đầu thì vẫn nhìn từ trung tâm chơn mày và ý niệm ngay trung tâm bộ đầu.

Lời Ông Tám giải thích :

"Con phải niệm Phật, con mới lo cho nội bộ. Mà nội bộ nó không có cắt ngang những cái hành trình con quy định, thì con dễ tập trung. Không dạy nó niệm Phật không có được. **Một cái hành pháp không, không có ăn chung gì. Hành pháp, Soi Hồn, Pháp Luân, Thiền định, rồi ngồi nghĩ bậy hư hết, hiểu chưa?** Chúng ta dạy nó niệm Phật, rồi đâu đó nó theo trật tự, và nó sẽ mở cái thức hòa đồng ra, nó mới định được. Còn cái thức hoà đồng không mở, thì nó động, thấy không? Nhiều khi nóng tánh, giận, cái đó là động rồi tại vì thức hòa đồng không mở. Mà thức hòa đồng mở rồi, không có giận ai nữa. Thấy mình tối tăm và mình sẽ mở tới sáng suốt, không có giận ai, con thấy không? Phải trì niệm Phật."

"..Đi làm về, ngồi một chỗ thanh tịnh, tưởng tới Đấng Di Đà, rồi nhìn ngay trung tim chân mày, ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật. Thành tâm như vậy thì nó hiệu quả nhanh hơn, vì nhờ cái sự thanh tịnh đó chúng ta càng niệm càng nhiều, càng niệm càng nhiều, và trước ngực chúng ta là một vòm trời, nó mới xuất hiện ra một xâu chuỗi lông lánh ngay trước ngực ... **Trong thanh tịnh, chậm chậm như vậy nó mới mở ra, còn ồn ào đâu có làm được..**Phật là buông thả tất cả mọi sự việc... "

"..Mình phải ráng mình niệm. Cho nên Thầy phải bỏ công ra niệm một cuốn băng Nam Mô A Di Đà Phật, để chi? Để tụi nó nghe. Bởi vì thấy tụi con phải đi làm, ai đâu mà rảnh, dạy tụi nó niệm. Cho nên phải làm một cuốn băng để cho tụi nó nghe cho nó quen. Rồi chủ nhân ông nhắc, nó mới nhớ. Cho nên con rảnh, con phải mở băng con nghe, và **ý con chuyển xuống dưới này, bắt**

tụi nó phải niệm theo...Bắt tụi nó niệm Phật..Chủ nhân ông bằng lòng, nó mới niệm.Chủ nhân ông chuyển ý, tụi nó mới niệm..."

"(Niệm Phật) trụ vào 6 huyệt là dành cho người mới tu, mình tu lâu phải niệm ngay trung tim bộ đầu..."

(Trích Phần Ôn Lại Phương Pháp Công Phu, Đại Hội Bàn Bạc Khai Thông - 2013)

Cách tập niệm gồm:

- 1) Hiểu nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật.
- 2) Tập niệm trong sáu tháng đầu.
- 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 màu sắc. Phật là linh cảm.

- **Nam** là thật phương Nam cửa Trời. Nam thật phương Nam lửa Bính Đinh, phát điểm ra ngay trung tâm chân mày, nơi đó hai luồng điện chầu lại phát hóa 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 điện tương giao nơi thận thủy, khi cái thận bất ổn ngũ không được, mà thủy điện tương giao là khỏe mạnh ngũ yên.



NAM



MÔ



A



DI



ĐA



PHẬT

Cách tập niệm trong sáu tháng đầu



- **Di** giữ bên ba báu linh tinh khí thân. Tinh khí thân 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 (*Xin xem bài giảng "Nguyên Lý Nam Mô A Di Đà Phật", trang 49*). Nếu muốn có CD này xin liên lạc các địa chỉ trên mạng lưới điện toán

www.vovi.org

2) Cách tập niệm trong sáu tháng đầu

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

- **Nam:** Khi ý thâm niệm chữ **Nam**, chú ý tập trung ngay trung tâm chân mày. Âm hưởng chấn động của âm thanh cuối cùng của chữ **Nam** tập trung ngay giữa trung tim chân mày hay Ấn Đường. Nơi đây còn gọi là Hỏa luân xa.
- **Mô:** Khi ý thâm niệm chữ **Mô**, chú ý tập trung ngay trung tâm bộ đầu. Âm hưởng chấn động của âm thanh cuối cùng của chữ **Mô** tập trung ngay trung tim bộ đầu hay Hà Đào Thành (Khí Điện luân xa).



- **A:** Khi ý thâm niệm chữ **A**, chú ý tập trung ngay trung tâm hai trái cật đằng sau lưng. Âm hưởng chấn động của âm thanh cuối cùng của chữ **A** tập trung ở giữa hai trái thận đằng sau lưng (Thủy Điển luân xa).
- **Di:** Khi ý thâm niệm chữ **Di**, chú ý tập trung ngay trước giữa ngực, đó là nơi phát hiện chữ Vạn. Âm hưởng chấn động cuối cùng của chữ **Di** tập trung ở giữa ngực (Trụ Hóa luân xa).
- **Đà:** Khi ý thâm niệm chữ **Đà**, là ánh sáng xung quanh, tất cả lỗ chân lông phát quang trong thanh tịnh và sáng suốt. Âm hưởng chấn động cuối cùng của chữ **Đà** làm chấn động khắp cả lỗ chân lông và từ đó phát ra ánh sáng và màu sắc. Chữ **Đà** biểu trưng cho sự phát quang của điển Hồn.
- **Phật:** Khi ý thâm niệm chữ **Phật**, chú ý tập trung về ngay nơi rún. Âm hưởng chấn động cuối cùng của chữ **Phật** rơi ngay chỗ cái rún (Hòa Cầm luân xa).

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 thẳng hoa thanh nhẹ. Trong không mới thấy rõ tâm người hòa hợp với tự nhiên và hồn nhiên mà tiến hóa.

Trì niệm Nam Mô A Di Đà Phật khi đi đứng nằm ngồi cũng là một cách thiền định thường xuyên vì trí ý của bạn đã tập trung ở một điểm. Nó sẽ giúp mở mang sự sáng suốt của bạn và thanh lọc tư tưởng của bạn.



Niệm Nam Mô A Di Đà Phật

(Phần Giải Thích)

Ông Tám giải thích như sau:

1. NAM: Nam là phương Nam lửa Bính Đinh, chỉ phương Nam mới phát ra hỏa mà thôi. Chúng ta tập trung rồi nó phóng, phát ở đây (trung tim chân mày) thì mở đường ra cái Mô Ni Châu, là Thánh Thai bị giam hãm trong phần Hồn. Khi chúng ta giáng sanh xuống thế gian, điển Hồn bị giam hãm trong con tim, nên người đời chỉ ăn thua qua cặp mắt thịt mà thôi. Lo âu cái mặt tiền mà quên phía đằng sau, thành ra càng ngày càng sợ. Càng giàu có càng sợ, càng có quyền thế chừng nào càng sợ người ta ám sát và giết mình, vì hiểu một mặt mà không hiểu hai mặt. (Phương Pháp Công Phu—Culver City, tháng 7 năm 1982)

2. MÔ: Trong đại vũ trụ, nguồn cội của âm thanh của chữ **Mô** tiêu biểu cho hướng Bắc và hàm chứa nguồn thanh khí. Nó là một sức mạnh thiêng liêng và cũng là một sức mạnh chi phối sự sống của vạn vật. **Mô** chỉ rõ vật vô hình trong càn khôn vũ trụ. Trong tiểu vũ trụ của chúng ta thì **Mô** là biểu trưng cho sự thiền giác được nảy nở và nó trụ ở trung tim đỉnh đầu.

3. A: Trong đại vũ trụ, nguồn cội của âm thanh của

chữ **A** tượng trưng cho hướng Bắc và nó hàm chứa một thứ điển lỏng. Đó là sức mạnh của vũ trụ hay còn được coi như là một luồng điển cái. Trong tiểu vũ trụ, âm thanh **A** thông ứng với thận thủy. Đó là sức sống của con người hay là chất điển lỏng của tinh khí, nó nằm ở Thủy luân xa.

4. DI: Trong đại vũ trụ nguồn cội của âm vận **Di** biểu trưng cho sự bành trướng của sự hoá vật thể. Nó hàm chứa nguồn điển năng tiềm tàng của vũ trụ. Trong tiểu vũ trụ, âm vận **Di** tượng trưng cho sự kết tụ và biến thể của ba luồng điển tinh, khí, thân.

5. ĐÀ: Trong đại vũ trụ, âm ba của **Đà** tiêu biểu sự phát quang của điển Hồn dưới hình thức một đóm ánh sáng màu vàng bao phủ chung quanh bản thể. Sự phát quang này phát xuất từ tám vạn bốn ngàn lỗ chân lông. Sự phát quang này có năng lực bao trùm cả chung quanh và nó tạo nên một màng phủ huyền bí bảo vệ cho hành giả chống lại mọi tà lực ngoại xâm. Đó cũng là cái biểu tượng lộng lẫy huy hoàng của Phật gia: một vòng hào quang bao phủ quanh đầu của người mộ đạo.

6. PHẬT: Trong đại vũ trụ, nguồn gốc âm vận của chữ **Phật** tiêu biểu cho cái huệ giác của vũ trụ, nó hàm chứa quyền năng giác ngộ của tâm linh. Trong tiểu vũ trụ thì **Phật** tiêu biểu cho sự trực giác, tiên thiên tri giác, sự hư không. Nó

xuất phát ngay ở cái rún. Khi mà tâm linh của hành giả đạt đến chỗ sáng suốt và thanh tịnh thì nó sẽ khơi dậy cái quá khứ của hành giả để giúp cho hành giả tự sửa những lỗi lầm của mình. Nó sẽ gọi cho hành giả nhớ cái hiện thực xa xưa của mình.

Cụ Đỗ Thuần Hậu nói rằng: **“Từ cái ý niệm, bạn sẽ đi đến chỗ thường niệm, và vô biệt niệm rồi thì bạn sẽ đi đến chỗ hòa cảm với Nam Mô A Di Đà Phật.”**

Ông Tám nói: “Cho nên khi hành niệm chúng ta mới thấy chấn động lực là quan trọng. Chấn động lực đó là lực tâm thông trong bản thể. Sáu cái huyết đó là những điểm chí tử, khi bị đâm vào cái chỗ đó là chết ngay. Mà lực tâm thông rồi thì chúng ta mới hiểu sự chuyển động của càn khôn vũ trụ. Lúc đó chúng ta mới đạt tới sự thanh tịnh, chúng ta mới thấy rằng lời hay ý đẹp của Đức Phật đã đạt thành truyền cảm cho chúng ta, mà chúng ta không khai mở lực tâm thông thì làm sao chúng ta thu hút sự truyền cảm đó được.” (*Phương Pháp Công Phu. Culver City 1982*).



Chương III

Phương Pháp Công Phu Sau 6 Tháng

Nguyễn
Soi Hồn
Pháp Luân Thường Chuyển
Thiền Định
Xả Thiền





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 đúng 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. Thờ 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 hành thiền 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 trừ nguyên ý), và tập Pháp Luân Chiêu Minh. Cách chỉ tập trong Chương 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.



NGUYỄN

(Phần Thực Hành)

Xin xem Chương II, Trang 26.

PHÁP SOI HỒN

(Phần Thực Hành)

Xin xem Chương II, Trang 30.



PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN

(Phân Thực Hành)

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

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

- Ngồi ngay ngắn, lưng thẳng. Từ từ để hai tay xuống, **hai cánh tay khếp 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 Thiên Định, trang 82)
- Co lưỡi, răng kè răng (Răng kè 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: **“đầy rún, đầy 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 đập tới ngực, chỉ dùng bụng thôi.**

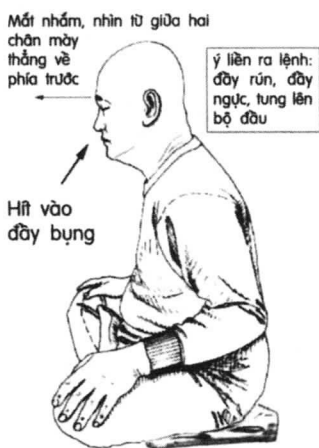


- Hơi thở ra vừa hết lại bắt đầu ra lệnh: “đầy rún, đầy ngực tung lên bộ đầu”, và từ từ hít vào như lời chỉ dẫn trên.

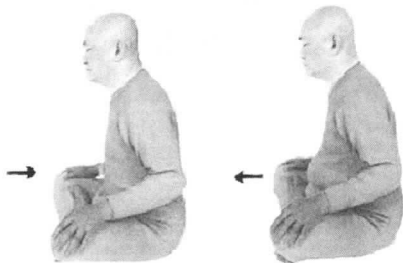
Lưu Ý:

- Mỗi lần tập 6 hơi hay là 12 hơi như vậy là đủ. Hơi hít vào và thở ra là một hơi.

• **Tuyệt đối không được nén hơi, dẫn hơi khi làm Pháp Luân Thường Chuyển.** Làm một hơi đều hòa, đầy rún đầy 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, trước điển được lọc, sẽ đi ra đường tiểu tiện. Ép hết rồi, mới hít từ từ vào trở lại.



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

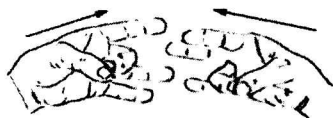
Mắt nhắm, nhìn từ giữa hai chân mày, thẳng về phía trước.
Hít vào đầy bụng.
Ý lên ra lệnh: **đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu**.



CÁCH BẮT ẤN TAM MUỘI

Ông Tám giải thích:

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 lười răng kề răng, ba ngón đưa lên là tập trung tinh khí thần, trụ và thẳng hoa đi lên. Khi thiền phải co lười 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 điện 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.



PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN

(Phần Giải Thích)

**Pháp Luân Thường Chuyển sẽ hóa giải tất cả trục trặc ở
của cơ tạng.**

Ông Tám giải thích như sau:

Ý ra lệnh “đầy rún, đầy ngực tung lên bộ đầu”... rồi thở ra, ép vô cho xẹp bụng. Rồi bắt đầu cho bụng phình lớn, **đầy ngực, nhưng bụng vẫn đầy hơi**, tung lên bộ đầu. Đó là một hơi, sáu hơi như vậy là thấu đạt tất cả. Còn nhiều người nói, tôi làm một trăm hơi. ... Không có thể được. Một hơi là phải ngay ngắn tất cả cơ thể. Khi chúng ta đưa lên bộ đầu, chấn động rồi là phải ngay ngắn tất cả. **Pháp Luân Thường Chuyển nó phải thông suốt tất cả kinh mạch bên trong thì huệ tâm mới khai. Pháp Luân Thường Chuyển huệ tâm khai.** Khi mà chúng ta Thường Chuyển rồi thì nó hòa tan với càn khôn vũ trụ, hồi quang phản chiếu. Chúng ta mới thấy nguyên năng bên trong của chúng ta và thấy rõ nguyên lai bốn tánh của chính mình.

Phải thực hành để xác nhận, thực hành để thấy, và nó phải mở tất cả những năng khiếu như học thức, chuyên môn bất cứ ngành nào mà thực hành Pháp Luân Thường Chuyển, thì lúc đó trí óc dồi dào, làm việc vui vẻ miễn cảm muôn loài vạn vật. Quán thông mình, quán thông tất cả thì mới thấy rằng Càn Khôn Vũ Trụ với ta không có xa, Tiểu Thiên Địa



của chúng ta tiến hóa tới vô cùng, và phần hồn chúng ta là bất diệt. Cho nên tuổi trẻ biết sửa mình, và biết lập lại trật tự để có một đời sống an khương tại thế, để xây dựng địa hình là thể xác của chúng ta, quê hương là thể xác của chúng ta. **Nếu các bạn lập lại trật tự sáng suốt trở về xứ sở thì xứ sở đó trong tay của các bạn.** Cuối cùng mọi người trong chúng ta cố gắng thực hành và lập lại trật tự cho chính mình, trở về với thanh tịnh và sáng suốt thì lúc đó cộng đồng như sanh đau khổ của chúng ta mới thực sự giải thoát. Tôi mong rằng mọi người ý thức và thực hành để tự kiểm chứng, thì lúc đó mới thấy rõ những lời nói của tôi đã nói về phương pháp này.

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 đầy rồi thở ra. Đó, lúc đầu tôi tu nó vậy. Lần lần càng ngày càng tu thì nó dần dần 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 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 Chiêu 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 trực khí trong cơ thể.

Đây là pháp 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 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 hạ lệnh: “Đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu”**. Cốt ý đem tất cả độc tố ra ngoài cơ tạng



thì luồng điện 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 Pháp Luân Thường Chuyển 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.



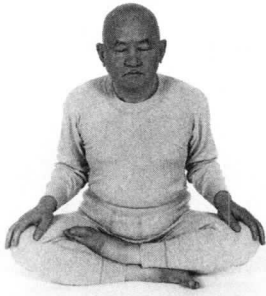
THIÊN ĐỊNH

(Phần Thực Hành)

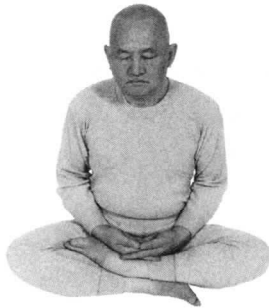
Sau khi tập xong pháp Pháp Luân Thường Chuyển, ta bắt đầu đi vào Thiên Định.

- Vẫn giữ nguyên tư thế ngồi như đã nói trên. Người mới tu để tay lên đùi. Người tu lâu có thể bắt ấn Tam Muội.
- Co lưỡi răng kè răng, miệng ngậm, mắt nhắm, ý nhìn từ giữa chân mày tới trước, hơi thở bình thường.
- **Tập trung trí ý lên đỉnh đầu, ý thâm nguyện xuất hồn lên đánh lễ Phật.** Chỉ chú tâm lên xoáy óc một chút thôi. Rồi sau đó nhìn thẳng trung tâm, giữa hai chân mày, lâu chừng nào tốt chừng nấy.¹
- **Trong khi Thiên Định ý chí thả lỏng, buông bỏ tất cả mọi sự việc và đồ ngủ.** Cố giữ cho xương sống được thẳng, ngồi trong tư thế đó càng lâu càng tốt, nếu cơ thể bạn chịu được.
- Trong khi ngồi thiền cảm thấy bị tê chân, ngứa mình, hay có ý động loạn, thì **chỉ niệm Nam Mô A Di Đà Phật ngay trung tâm bộ đầu.**

1 Trích video Phương Pháp Công Phu



Người mới tu để tay lên đùi



Người tu lâu có thể bắt ấn Tam Muội



THIÊN ĐỊNH

(Phần Giải Thích)

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

Ông Tám giải thích:

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 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 hương về thanh, trước lắng về trước**. Thanh là chấn động lực bộ đầu, phải thả lỏng cho nó phóng lên tới vô cùng. Và trước nó phải tự lỏng 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.

Trong khi Thiền Định, ngựa mình chỉ nên niệm Phật, tê chân cũng chỉ niệm Phật. Ngựa và tê nó tạo cái dâm tánh, tạo cái dâm tánh thì trở về trước. Trước rồi thì nó ác, ác trước là vậy...

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 đang trước mắt chúng ta, ngay trung tim chân mày, cái gì chúng ta cũng thấy. Những cánh 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 đặc 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 huyết kinh trong thể xác, để dẫn giải tất cả tà khí, trước khí trong thể xác, nhiên hậu mới ngồi yên tịnh thiền định được... Lúc ngồi thanh tịnh ngay ngắn, thừa tiếp thanh điển bên trên để đi học. Lúc về thì nó nặng đầu, nó làm lác cái đầu thì chúng ta bắt đầu xả thiền...



Đúng pháp, không được cục cựa, ngồi đâu phải ngay ngắn, không queo qua queo lại được, thẳng rắng một đường, ý chí hùng mạnh, thanh tịnh du dương.

XÁ THIÊN

(Phần Thực Hành)

Sau khi thiền rồi chúng ta mới xá thiên.

Xin xem Chương II Trang 36.





Chương IV

Các Pháp Hành Thêm

Thế Dục Trọ Luân
Pháp Lạy Kính Vô Vi
Niệm Bát Nhã Sau Bữa Ăn
Mật Niệm Bát Chánh
Kiểm Điểm Đồi Đạo
Chưởng Hưởng Dưỡng Khí





Thế Dục Trợ Luân

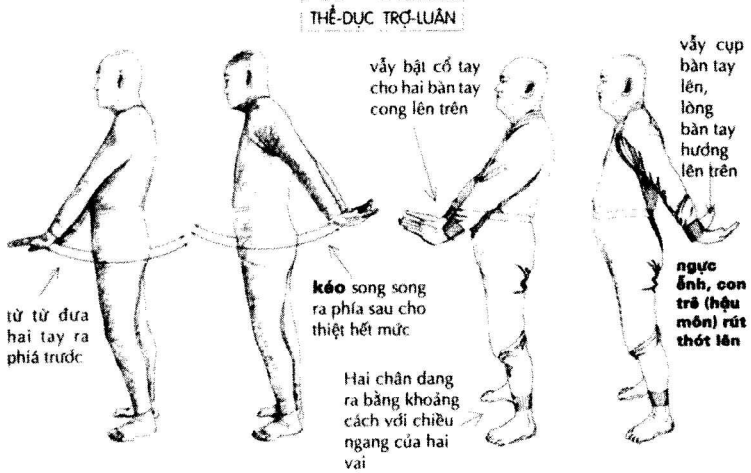
(Phần Thực Hành)

Mỗi ngày thiền hay không thiền cũng có thể tập môn thể thao làm điều hòa máu huyết, hay nhất là trị bệnh trĩ, bệnh 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, bám trên mặt đất như đứng trên đất trơn. Tay thả lỏng. Co lưỡi răng kè 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 vẩy 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 thiết hết mức, rồi vẩy 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 vẩy cụp lòng bàn tay lên là một cái). Một ngày làm hai lần thì quý lắm.

Đầu ngón chân co lại, bám trên mặt đất.



Ông Tám giải thích:

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

Thế Dục Trợ Luân

(Phần Giải Thích)

Ông Tám giải thích như sau:

“Bàn tay thì phải bật lên. Đưa tay lên ra phía sau để kích động huyết cổ tay, nó liên hệ tới óc. Hai bàn tay phải bật lên và bật ra đằng sau để cho cái đầu ổn định. Mấy ngón chân cũng chạy lên óc. Chú ý rút hậu môn (con trê) lên mỗi khi đưa tay ra phía sau...”

Từ từ, không có nôn nóng, pháp này tạo cái tính kiên nhẫn. Những người huyết áp cao nên luyện pháp này. Người bệnh trĩ phải chú ý con trê (hậu môn) rút lên mỗi khi ếch 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 rồi mới kéo xuống cho thiệt hết, đằng sau phải đưa lên hết.”

Nên nhớ môn thế dục này phải được thực hành một cách khoan thai, chậm rãi và nhẹ nhàng.

“Tại sao cái gì của Vô Vi cũng kêu từ từ? Là để con người học lại cái nhẫn mà thôi. Chúng ta giáng trần nhiều kiếp, chỉ học có chữ nhẫn mà tới nay chưa xong. Tu cũng muốn mau và cái gì cũng muốn mau hết, mất cái chữ nhẫn. Có mau đi nữa mà thiếu cái sáng suốt thì làm được việc gì. Chúng ta vạn sự phải tự tu, khai triển trong thanh tịnh”.

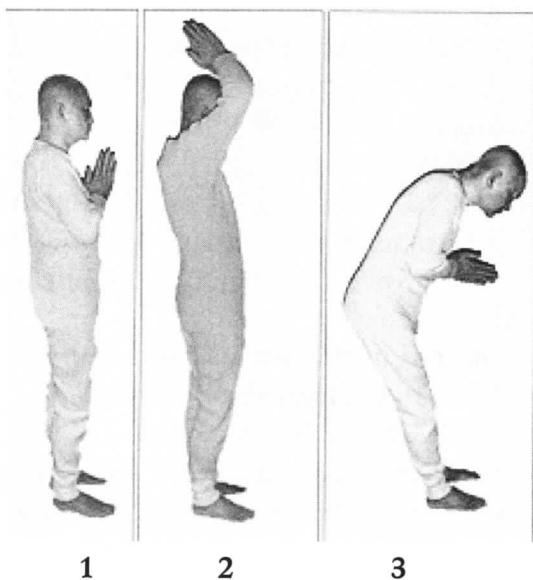
“Thế Dục Trợ Luân hỗ trợ cho việc điều trị áp huyết cao, dư máu và bệnh trĩ.” (Phương Pháp Công Phu, Culver City 1982)



Pháp Lạy Kính Vô Vi

Mỗi ngày có thiện hay không thiện cũng có thể tập môn thể thao lạy để làm điều hòa máu huyết.

- 1) **Tay chắp**
- 2) **Đưa cao lên khỏi đầu**
- 3) **Khom người lạy**





4

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 lười, chót lười 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.

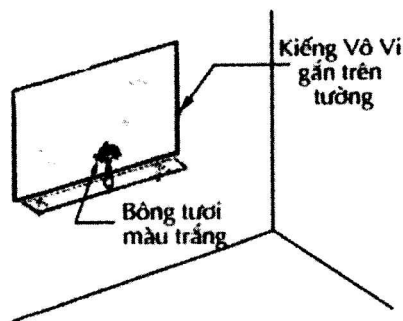
Giải Thích:

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



*** Lưu ý: Kính Vô Vi có thể chọn hình bán nguyệt thay vì hình vuông như trong hình vẽ.*

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, kang 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. Đứng 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 thâm 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 giả đứng trước kính Vô Vi, chắp tay trước ngực, thâm 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 thâm 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 Chiêu Kiến Ngũ Uẩn Giai Không
Thọ Tướng Hình Thức Diệc Phục Như Thị
Độ Nhất Thiết Khổ Ách
Nam Mô A Di Đà Phật

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

Ông Tám giải thích:

Vì khi chúng ta ăn, nhờ vạn linh đóng góp cơ tạng mới được phát triển, thì luồng điện ấy chúng ta hướng tâm khi cầu nguyện, ý niệm chứ không nói ra miệng, luồng điện mới đi lên. Có điện 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 ý 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 khỏi thanh nhẹ, vạn linh đồng tiến ngũ uẩn giai không.

Thọ Tướng Hình Thức Diệt 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 lười răng kè răng, Đông Nam Tây Nam Đông Bắc Tây Bắc, luồng điểu 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 trọc khổ ách, nội tâm mới thanh nhẹ.



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 thứ 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 trong tư thế thiền định, hướng về phương Nam. Đầu thẳng, rút cằm vô, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm lại và ý nhìn từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước, tay bắt ấn Tam Muội. 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 huyết 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 mó ác (huyết Nê Hườn hay Thiên Môn), khởi 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).

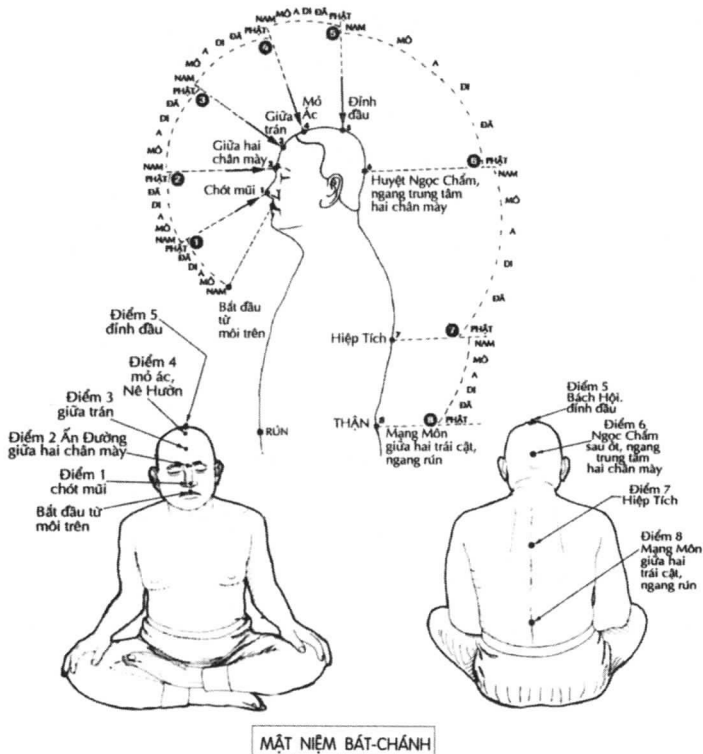
6. Từ đỉnh đầu ý niệm NMADĐP đến điểm thứ sáu là huyệt Ngọc Chấm (sau ót đối diện với Ấn Đường).

7. Từ huyệt Ngọc Chấm ý niệm NMADĐP đến điểm thứ bảy là 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 kê 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 điễn chuyển chạy trong tám điễn như vậy ba lần.





Giải Thích:

Khi chúng ta tu có luồng điện rồi, ý niệm cảm thấy như có ngón tay chạy ngay đến chốt 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 nghệt là không được. Niệm tới hai ba chỗ nó ngưng, đó là nó nghệt. 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 thể 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 tận thủy mới cảm minh cái khối kêu bằng thể gian, đại tự nhiên ở thể 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

chúng 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 công 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 chứ 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 một khác nhau.

(Trích từ video Phương Pháp Công Phu)



Kiểm Điểm Đời Đạo

Năm giờ sáng thức dậy, súc miệng, rửa mặt cho tỉnh táo, ngồi xếp bằng hay ngồi trên ghế, tự mình kiểm điểm lại xem mình trong ngày hôm qua, tôi có làm gì lỗi lầm về mặt đời cũng như đã phạm lỗi lầm gì về luật tu hành không? Cúi xin Ôn Trên Đức Quán Thế Âm Bồ Tát và Đức Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc ban phước lành cho con được ăn năn cái hối.

Ông Tám giải thích:

“Ta phải tự kiểm điểm để tự tiến tới, không cần so sánh với người khác. Dòm thấy bản mặt của mình, dòm thấy tâm thức của mình. Trầm lặng suy tư, thích hợp trong cái hòa điệu của Thượng Đế đang dẫn giải trong hơi thở của mình.”
(Trích băng giảng *Tìm Lẽ Du Dương*)



Chương Hưởng Dưỡng Khí

Khoảng 5:30 - 6 giờ sáng, đứng ở giữa trời thoáng khí, co lưỡi, răng kê răng, miệng ngậm, mắt nhắm. Tập trung trên đỉnh đầu trong khi thầm niệm Nam Mô A Di Đà Phật. Rồi hít một hơi thật mạnh và sâu trong trí ý tưởng chùng không khí từ lỗ mũi và từ trung tâm đỉnh đầu đi vào. Xong từ từ thở ra, cũng ra từ lỗ mũi và trên đỉnh đầu. Thở như vậy ba lần để bồi dưỡng và phục nguyên luồng điện năng của mình và phục hồi sinh khí cho ngũ tạng mình.





Chương V

Vấn Đạo

Pháp Lý Vô Vi
Phương Pháp Công Phu
Sôi Hồn
Niệm Phật
Pháp Luân Chiêu Minh
Pháp Luân Thường Chuyển
Thiền Định





1. Pháp Lý Vô Vi

1. Hỏi: Vô Vi nghĩa là sao?

Đáp: Vô là không, Vi là nhỏ nhất cũng không. Cho nên chúng ta am hiểu được nguyên lý của **Vô Vi** thì ở đời không có gì tranh chấp mà tạo khổ cho chính mình. Vô Vi là đi tới chỗ thanh nhẹ. Muốn biết rõ Vô Vi, nhìn mặt Trời nó “không” mà nó sáng. Cái “không” từ bi của mọi người còn sáng hơn nữa, xác nhận rõ con người chế bóng đèn chớ bóng đèn không chế con người được.

2. Hỏi: Chủ trương của Vô Vi là gì?

Đáp: Chủ trương của Vô Vi là tự thức tự khai triển lấy chính mình, mở thức hòa đồng hòa hợp với cả càn khôn vũ trụ, đi tới vô cùng.

3. Hỏi: Làm sao chúng ta có thể biết được một pháp môn là chánh pháp?

Đáp: Pháp môn nào mà khứ trước lưu thanh là chánh pháp. Chúng ta mang cái thể xác trước ô, ăn uống cũng trước, độc tố đầy đầy, pháp nào giải ra được thì cái pháp đó là chánh. Bất cứ cái pháp nào mà giải được độc tố trong người, cái đó là chánh pháp. Những pháp nào làm gia tăng trước ô, đó là tà pháp, bị điều khiển bởi ngoại cảnh.



2. Phương Pháp Công Phu

4. Hỏi: Tại sao ngồi thiền thì lưng phải luôn luôn thẳng?

Đáp: Phải thẳng lưng, vì nếu chúng ta khòm thì đau ngực. Và lại, lưng thẳng mới mở đi lên được, khai thông mạch Đốc để dài hơn. Còn chúng ta ngồi cong lưng không được, vì khí huyết sẽ uất, cho nên phải thẳng lưng luôn luôn.

5. Hỏi: Tại sao trong phần nguyện, mình phải niệm hai câu:
Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Quán Thế Âm Bồ Tát,
Nam Mô Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc?

Đáp: Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Quán Thế Âm Bồ Tát: Là luồng điển cực thanh cực mạnh quang chiếu tận độ thể gian. Niệm Quán Thế Âm Bồ Tát để hành giả tự thức và tiến hóa. Tây Phương Cực Lạc là thanh giới cũng như Niết Bàn.

Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc: Là luồng điển Di Thiện Tồi Lạc. Niệm Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc là thức tỉnh phần hồn trở về với sự thanh tịnh để dẫn tiến vạn linh.

6. Hỏi: Tại sao khi hành thiền, lúc nào mình cũng phải ngó giữa hai chân mày và ý tập trung ở đỉnh đầu?

Đáp: Bởi vì chúng ta tu là muốn trở lại ngay thẳng và muốn khám phá tất cả. Chớ còn tu mà đi theo bên tay mặt (tay phải) và theo bên tay trái là giới hạn mức tiến. Chúng ta lấy trung dung, phải ngó ngay để đi tới, và sẽ dẫn tiến tay mặt cũng như tay trái. Bên trong Tiểu Thiên Địa chúng ta, có tá



có hữu, có thanh có trọc. Nếu chúng ta là chủ nhân ông, ông vua của một Tiểu Thiên Địa mà không công bằng làm sao dẫn tiến được vạn linh? Chúng ta phải đi trung dung, không nghiêng tay mặt, không nghiêng tay trái.

7. Hỏi: *Tại sao ngồi thiền lại phải quay mặt về hướng Nam?*

Đáp: Phải quay mặt về hướng Nam vì hướng Nam hóa sinh hóa. Mình tập trung lửa ở trung tim chân mày, thì kêu bằng Hỏa-Hỏa Tương Giao. Lửa dẫn lửa, phát sáng lạ hơn, còn lửa kiếm thúy làm sao dẫn được?

8. Hỏi: *Tại sao khi thiền xong phải xoa mặt, xoa tai và xoa bóp mình và tay chân?*

Đáp: Bởi vì khi thiền, chúng ta ngồi xếp bằng làm Pháp Luân thì điện chạy đều trong cơ thể, mà trong đó liên hệ với hai cái tay, hai cái chân. Điện đang chạy rất mạnh, chúng ta dơ lên có thể động những người khuất lấp đi ngang. Chúng ta phải quy nguyên, trở về bộ đầu, trụ đánh lên trên này thì mới chuyển xuống thể xác, rồi chúng ta vuốt mặt để quy lại cái luồng điện vô cơ thể. Thanh điện quy lại, và sửa tướng diện của con người trở nên thọ hơn. Rồi mới bóp tay, bóp chân cho điều hòa, cũng như các môn thể thao làm cho thần kinh được xoa dịu trở lại, vậy thôi! *Đó không phải là điều quan trọng của tu. Quan trọng của Tu là Ý Chí và Tâm Thức!*



3. Soi Hồn

9. Hỏi: Tại sao phải tập Soi Hồn?

Đáp: Soi Hồn là làm cho ổn định thần kinh khối óc của chúng ta. Khi chúng ta sơ sinh giáng xuống thế gian là chúng ta ngây thơ, quy nguyên thanh thân, nhẹ nhàng. Bây giờ chúng ta sống với cảnh đời lôi cuốn, làm nhiều động thần kinh chúng ta càng ngày càng suy yếu thì cái chấn động lực chúng ta mới yếu kém. Phải gom lại để cái chấn động lực mạnh lên. Lúc đó hào quang chúng ta sáng suốt và ổn định hơn. Càng ngày, càng quên tất cả thế sự, trở về chơn tánh trong lúc sơ sinh, thì con người tươi tắn.

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

10. Hỏi: Xin cắt nghĩa thêm Soi Hồn là gì?

Đáp: Trên thế gian này chưa có tôn giáo nào thực hành pháp Soi Hồn, pháp này giúp cho bạn khai mở trung tâm điểm của bộ đầu gọi là Thiên Môn hay Hà Đào Thành và chấn động lực của luồng điện sẽ phát triển mãi mãi đến vô cùng tận. Khi chúng ta đưa hai tay ngang vai, tất cả các thần kinh của ngũ tạng, tim, can, tỳ, phế, thận, đều hoạt động và 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... Tu lâu bạn sẽ không còn nghe



ồ ồ nữa, lúc đó bạn cảm thấy tinh thần sáng suốt.

Người mới tu làm pháp Soi Hồn để khôi phục thân 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, dùng điển để đối lấy đồng tiền chén cơm, thì không thể nào không bị suy yếu thần kinh. Khi ta làm việc trở về, ta làm như thế (Soi Hồn) là ta khôi phục lại chấn động lực của khối óc. Khi bạn dùng hai ngón tay cái bịt kín hai lỗ tai là bạn đang hội tụ luồng điển về bộ đầu và tập trung nó vào giữa hai chân mày. Ngón trỏ và ngón giữa của bạn chận lên màng tang nơi chân tóc và ở giữa xương khoé mắt thì luồng điển cũng chuyển chạy về trung tâm chân mày. Khi bạn đã có khả năng tập trung được luồng điển đó rồi thì ánh sáng sẽ phóng ra từ nơi Ấn Đường, trung tâm giữa chân mày, tiến thẳng một đường lên trung tâm của càn khôn vũ trụ. Lúc đó chúng ta càng ngày càng cảm thấy thông thả nhẹ nhàng hơn.

Người mới tu nên làm pháp này ít nhất sáu tháng để chấn chỉnh bộ óc. 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.

11. Hỏi: Trong lúc Soi Hồn, tâm trí mình phải như thế nào?

Đáp: Mình cứ co lưỡi và tập trung, ngó thẳng ở trung tim chân mày. Cái ý mình ngó thẳng ngay trung tim chân mày, và trên đỉnh đầu, mình tập trung niệm Nam Mô A Di Đà



Phật để cho tất cả những luồng điện của thần kinh quy tụ làm một.

12. Hỏi: *Thưa, thông thường thì Soi Hồn từ 5 - 15 phút, tuy nhiên người nào cần Soi Hồn lâu, người nào không cần?*

Đáp: Ít nhất năm phút. Từ sự cố gắng mà họ cảm thấy rằng: khi làm tới 15 phút, họ thấy xương sống lạnh mát thì tới 15 phút là đủ rồi. Có nhiều người làm tới nửa giờ, cái đó ngoài sự yêu cầu của pháp lý. Họ thích họ Soi Hồn cảm thấy mát đỉnh đầu, mát xương sống, họ muốn mát hoài. Đó là sở thích của người ta, không ai cản được, nhưng nhiều nhất là 15 phút, ít nhất là 5 phút.



4. Niệm Phật

13. Hỏi: Tại sao phải niệm Nam Mô A Di Đà Phật?

Đáp: Mục đích niệm Nam Mô A Di Đà Phật là một liều thuốc khai đại trí, chứ không phải niệm Phật để nhờ Phật độ hay là dụng ý hại người khác. Tự thức là chánh pháp. Pháp Lý Vô Vi là tu bằng trí bằng ý. Tu bằng trí bằng ý thì phải biết niệm Phật. Niệm Phật là gom thâu cái chân động lực trụ hóa phát triển đi lên, kêu bằng trí ý phát triển đi lên, trở về không mới hòa hợp với không giới để tiến hóa được.

Các bạn nên lưu ý: Niệm, thường niệm, vô biệt niệm, tập lần lần. Chúng ta tập lần lần, niệm, thường niệm, vô biệt niệm là không niệm một cái gì hơn là nhớ nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật. Tất cả cần khôn vũ trụ phối hợp thu ngắn: Nam là lửa, Mô là không khí, A là nước, Di là phát triển, Đà là màu sắc, Phật là linh cảm. Cọng cỏ cũng có bao nhiêu công chuyện đó. Vạn linh đồng nhất. Chúng ta hiểu cái nguyên lý này, chúng ta càng ngày càng áp dụng nhiều hơn, thực hành nhiều hơn. Thế gian có cơ hội thức tâm, hiểu được cái nguyên lý từ cạn đến sâu, từ nặng đến nhẹ thì các bạn mới đạt được quân bình thăng tiến sẵn có của tâm linh.

14. Hỏi: Tại sao có những lúc trong ngày niệm Phật rất là khó khăn?

Đáp: Tại vì cái óc mình lo chuyện ngoài nhiều hơn chuyện trong. Cái niệm Phật là khi đi làm về phải có một chỗ êm à

ngồi đó niệm Phật, tưởng tới Trời Phật, tưởng tới Đấng Di Đà chỉ có 6 chữ mà toàn thân phát quang., thì chúng ta phải dùng cái ý niệm đó để gây cái chấn động lực thanh nhẹ phát triển luồng điển đi lên nó hòa hợp với luồng điển của càn khôn vũ trụ thì tâm thân chúng ta sẽ được bảo vệ bằng một điển khí từ bi của Chư Phật.

15. Hỏi: *Thưa Thầy, thế nào là niệm, thường niệm, và vô biệt niệm?*

Đáp: Niệm, thường niệm, và vô biệt niệm là con người tập quán về đời quá nhiều, lý luận hơn thua, sân si, tham dục. Bây giờ phải niệm Nam Mô A Di Đà Phật để trở về cái nguyên căn như tôi nói: Nam là lửa, Mô là không khí, A là nước, Di là phát triển, Đà là màu sắc, Phật là linh cảm, để lập lại trật tự thay vì động loạn. Phải niệm nhiều, vì chúng thu thập quá nhiều thì chúng ta phải lấy cái này lập lại trật tự, chỉ có bấy nhiêu đó thôi thì mới có trật tự.

16. Hỏi: *Thưa Thầy, Thầy nói niệm Phật thì dễ, nhưng nhớ nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật mới khó, nhớ nguyên lý là nhớ làm sao?*

Đáp: Phải niệm Phật cho quen thành một tập quán tốt, khi nhớ trên bộ đầu thì không còn nhớ gì khác ngoài nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật (NMADĐP), sẽ đạt tới cách nhìn và hiểu tận tình nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật, mỗi mỗi một cử một động ở thế gian này đều nằm trong nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật. Tâm thức tự nhiên và hồn nhiên bừng sáng



và hiểu vạn sự trên đời là không. Rất dễ quán thông và an nhiên tự tại. Phải hành mới thấy, lấy lý không bao giờ với tới. Cần thực hành để tự đạt lấy sự quân bình trong nội thức thì mới biết được giá trị của tự nhiên và hần nhiên là gì.



5. Pháp Luân Chiếu Minh

17. Hỏi: Nên tập Pháp Luân Chiếu Minh vào lúc nào, và công dụng của Pháp Luân Chiếu Minh?

Đáp: Sau khi ăn cơm hai tiếng đồng hồ là làm được. Công dụng của Pháp Luân Chiếu Minh là điều hòa cơ tạng và giúp cho tứ chi ấm áp. Pháp Luân Chiếu Minh sẽ sửa trị cơ tạng trở lại thanh nhẹ thì con người mới được vui. Pháp này giúp cho bộ ruột sa thải nhiều độc tố nên cơ thể khỏe và 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.

18. Hỏi: Tại sao khi thở Pháp Luân Chiếu Minh thì phải chú ý đến cái rún?

Đáp: Tại sao bạn phải nghĩ đến cái rún? Nghĩ đến 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 phía đằng sau, khi ta thở ra thì cái hơi nó ép ra sau. Hai hơi hít vô và thở ra là một hơi thở liên tục, nó nhập lại, chúng ta phải liên tiếp thở cái thứ hai để thành lực lượng mạnh, ép cái trực khí của trái thận và trực khí của ngũ tạng và sẽ đẩy nó ra theo đường đại tiện, tiểu tiện, hay các lỗ chân lông.



Lúc thờ Chiêu Minh, trong khi 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. 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.



6. Pháp Luân Thường Chuyển

19. Hỏi: *Pháp Luân Thường Chuyển để làm gì?*

Đáp: Là hít thanh khí điển cá càn khôn vũ trụ vô để hỗ trợ cho tiểu thiên địa này giải thông ngũ tạng, ngũ kinh. Lấy cái gì để giải? Lấy thanh khí điển, lấy sự nhẹ để giải cái nặng. Còn lấy cái nặng giải sự nhẹ thì chỉ làm hư thôi, không tiến được.

20. Hỏi: *Tại sao khi làm Pháp Luân Thường Chuyển phải ra lệnh: “đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu”?*

Đáp: Cái thở của thể thao là phải hít vô giữ đầy ngực để cho hai tay mạnh đánh đối phương. Còn ở đây, mình hít vô để khai thông Đốc Mạch. Từ đàng sau xương sống, xương khu, xương cụt, đi lên tới môi đàng trước, là cái vòng chuyển cá tiểu vũ trụ của bản thể mình hòa hợp với đại vũ trụ, kêu là Đốc Mạch. Đốc Mạch thông, khai triển tới Nhâm Mạch, con người mới đi tới diệt dục. Đi một vòng mới là dẫn tiến, mở đường cho phần hồn tiến hóa.

Cho nên phải ra lệnh: “hít vô đầy rún”. Tại sao “phải đầy rún”? Cái rún đối chiếu với cái thận. Khi các bạn ngồi xếp bằng, thì cái thận phải cần thủy, nước quy hội về trái cật trị bệnh đau lưng. Hít vô đầy rún thì đem sức âm vô sườn trái cật, rồi từ trái cật mới thông suốt từ xương sống đi lên tới môi



trên. Khi châm cứu, tại sao người ta nói: “A! Tôi đau lưng dữ quá!” Chích một mũi ngay môi trên, lưng lại hết đau? Bởi vì điểm này thuộc luồng Đốc Mạch, không cần chích sau lưng, mà người ta chích môi trên là hết đau lưng.

Tiếp theo Đốc Mạch là Nhâm Mạch, khi hai luồng khí điểu đó chuyển lên, nhắm con mắt, thấy mình xuất đi ra. Làm Pháp Luân phải hít vô như vậy mới mở được. Lấy lực lượng cả càn khôn vũ trụ để mở và dẫn tiến, đưa chúng ta đi. Rõ rệt đường lối như vậy mới kêu bằng xuất, còn ngồi đây mà tưởng tượng tôi đi. Đó là ảo ảnh! Còn ở đây, thật sự phải làm sao để mở, để đi ra. Chỉ có bấy nhiêu đó thôi!

21. Hỏi: *Khi làm Pháp Luân Thường Chuyển thì chú ý ở đâu?*

Đáp: Luôn luôn phải chú ý trung tim chân mày¹. Tánh tình con người hay gian trá, cần tập trung ngay trung tim chân mày để sửa tánh hư tật xấu.

22. Hỏi: *Tại sao khi làm Pháp Luân Thường Chuyển, nếu hơi thở ngắn, không dài xuống tới bụng, và bị đứt quãng hoặc không tung lên bộ đầu được là tại sao?*

1 Ghi chú:

Đối với người mới thực hành trong 6 sáu tháng đầu, thì luôn luôn phải chú ý trung tim chân mày. Sau 6 tháng, hành giả có thể trong ý nhìn thẳng từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước, vừa tập trung trên đỉnh đầu.

Đáp: Đó là làm chưa đúng, hít hơi vô bụng không được. Phải làm Chiêu Minh trước. Tập nằm hít, rồi mới ngồi làm Pháp Luân; còn không tập được nằm hít, ngồi làm Pháp Luân vô ích.

23. Hỏi: Những người mới tu, khi ra lệnh "Đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu" nhưng chưa làm được như vậy. Có cách nào để thở cho đúng không?

Đáp: Muốn có trật tự thì phải tập ra lệnh. Niệm Phật đều đặn để cho đại trí phát triển thì mới điều khiển được lục căn lục trần trong xác người mới tu. Con ma lười biếng trấn nơi những huyết đó. Nếu chúng ta không thường niệm Phật để xây dựng cho vạn linh tiến hóa thì rất khó điều khiển ở bên trong.



7. Thiền Định

24. Hỏi: *Thiền Định là gì?*

Đáp: Thiền là cho phẳng lặng tất cả mọi sự việc và sự thanh hương về thanh, trước lắng về trước. Thanh là chấn động lực của bộ đầu, phải thả lỏng cho nó phóng lên tới vô cùng tận và trước tự nó phải lắng trong. Trong khi Thiền Định, ngựa mình chỉ nên niệm Phật, tê chân cũng chỉ niệm Phật. Ngồi Thiền Định càng lâu càng tốt, trong lúc ngồi, những vị bộ đầu rút nhẹ có thể ngủ ngồi. Bộ đầu càng rút nhẹ chừng nào thì ta càng dễ đi vào giấc ngủ mê chừng đó, trong mê có tỉnh. Ngồi đây nhưng ai nói gì cũng nghe, cái đàng trước mắt chúng ta, ngay trung tâm chân mày, cái gì chúng ta cũng thấy. Những cảnh bên trên chúng ta thấy rõ rệt. Ngồi đúng thì mặt mày thấy vui tươi, ngồi không đúng thì mặt mày thấy buồn bực.

25. Hỏi: *Tại sao mình phải hành thiền vào khoảng thời gian từ 11 giờ tối đến 1 giờ sáng?*

Đáp: Giờ đó đem lại sự thông minh. Không phải chỉ đối với những người thiền mà thôi, mà những người làm chánh trị, làm cách mạng, họ cũng lựa giờ đó để ngồi suy nghĩ ra nhiều việc hơn. Giờ đó mới chứng minh sự giao cảm của càn khôn vũ trụ, và đem lại sự thông minh thanh nhẹ cho con người.



Phụ Lục

10 Điều Thực Hành Tâm Đạo
Bài Giảng Về Phương Pháp Công Phu
Trích Sách Đồi Đạo Song Tu
Tiểu Sử Cụ Đỗ Thuần Hậu
Tiểu Sử Thiền Sư Lương Sĩ Hằng

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 hưởng 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 bắt diệt thì hồn người cũng bắt 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, ô, 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 nháy 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: Bồ Thí Và Vị Tha

Lúc nào chúng ta cũng lo tu để gom điểm, 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 bồ 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 Thọ

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 thọ. Nếu chúng ta hưởng thọ 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 thọ. Hưởng thọ là tự sát đó thôi.

Điều 8: Giữ Tâm Thanh Tịnh

Bất cứ trường hợp nào xảy 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 diu dặt 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 nhất 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, Mơ 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, mơ 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)

Bài Giảng Từ Video Phương Pháp Công Phu 1994

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 để 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 trù 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 này. 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 chớ ai đem được một đồng xu ra khỏi quả địa cầu này.

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 này. 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 liên liên, 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 này để giải tỏa những sự phiền muộn sai 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 như hà như 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 đồng cát mà người ta biết đem đồng 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 sai quấy trong nội tâm. Phương pháp tu luyện khứ trừc 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 thiện 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 thời 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 bệnh 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 đối 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 này 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 nơn 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 để 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 chú trì, không biết sửa tâm sửa tánh để tiến hóa, đành mất dờ 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 này, 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 lia 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 cảm ơn quý bạn.

Lương Sĩ Hằng

(Trích từ video Phương Pháp Công Phu)



Bài Viết Trích Từ Sách Đời Đạo Song Tu

Tôi là Đỗ Thuần Hậu, 78 tuổi ở Sa Đéc.

Thưa các bạn,

Trước khi tôi đặt lời nói trên bản sách này, tôi không ngần ngại về sự hèn nhát, dơ bẩn, những phê bình chỉ trích, vì chỗ cư trần nhiễm trần. Trong trần thế lấy sự vật chất hiện tại, còn đây nói về Vô Vi thuộc về phần hồn của Đạo. Hồn là thiêng liêng, còn Đạo thì sâu xa vô cực vô biên cũng là Điện Quang, bởi thế ấy nào ai thấy đặng, nên cũng như một người nói láo để gạt gẫm các bạn. Nhưng tôi không ngần ngại xấu xa ấy để lượm lặt nhiều kinh, nhiều sấm, đem những lời nói thiết thật sau đây mà tôi cũng không tin tôi là sự thật nữa. Khi các bạn công phu theo mấy đề mục tôi sẽ biểu, chịu khó trong một năm thì các bạn sẽ thấy những lời tôi nói ấy, thì sự hiệu quả hiện tại nó sẽ đi đến cho các bạn, còn công phu không hiệu quả thì không cần công phu nữa.

Trong mục lục công phu này có hiệu quả như sau:

1. Những người lao động mỏi, mệt nhọc trở nên khỏe khoắn.
2. Những thanh niên thanh nữ bận rộn, bực tức thì được sáng láng minh mẫn hơn.



3. Công phu trong lúc ban đêm mất thì giờ chút ít, sáng đi làm việc lại khỏe khoắn hơn, đủ sức khỏe, dồi dào cũng như uống một thang thuốc bổ. Có sức lực vì nhờ sự hấp dẫn dưỡng khí thanh.

4. Công phu làm cho Điện Quang là một khí nóng trong ngũ tạng sẽ thông cảm bản thể, cũng nhờ dưỡng thanh khí trong sạch để làm cho Điện Quang bản thể sức khỏe dồi dào, có sức mạnh, Điện được xung lên bộ đầu soi sáng chín lỗ gọi là Cửu Khiếu rộng ra, không lộ bích. Sự nóng giận, tham, sân, si, mỗi mỗi đều do sự nóng của bản thể bật nghẹt không thông cảm; các bạn lúc Điện bật nghẹt thì giận thêm, tham muốn tăng thêm.

Nhờ công phu vận động bề ngoài bản thể nào là Soi Hồn, Pháp Luân, Tịnh, còn bề trong nhờ sáu chữ Di Đà phối hợp với dưỡng khí và Thanh Điện của Trời thì Điện có sức mạnh rút sự lộ bích của trí não ta, tâm tánh đều mát mẻ khỏe khoắn. Nhờ Pháp này thì chúng ta được hết sự sân, si, tham, trở nên một người hiền triết. Muốn cho không nhờ ai phù hộ ta, bởi thế Đức Phật truyền phép Lục Tự Di Đà để cứu các chứng bệnh ấy, nhưng tôi rút sự kinh nghiệm của phép này tôi suy nghĩ cũng chưa ra. Một lúc tôi nhớ lại đời Tần Thủy Hoàng đã đốt sách nhà Phật, sau nhờ mấy vị hiền triết đem lại bộ *Kinh A Di Đà* là một lời của Phật Di Đà nói lúc ban đầu, còn cuốn mà Đức Phật đã chỉ cho công phu thì mất hết. Sau đây có nhiều ông được tu thông



cảm, thì tôi lược được sáu chữ Di Đà nói theo ý công phu thì cũng không chỉ rõ ràng.

Khi tôi vào học đạo của ông Cao Minh Thiên Sư có đưa ra cuốn *Tánh Mạng Khuê Chi* và *Thanh Tịnh Kinh* của Khổng Tử cũng chỉ về công phu mà không rành rẽ. Khi tôi được xuất hồn nhờ sự lược lật của tâm tánh sáng suốt của tôi, nhờ Phật Sự Ngài bố hóa làm cho minh mẫn hơn, nhưng tôi cũng không tin nơi tôi, buộc lòng tôi phải lấy chữ Tàu để hiểu tánh ý. Trong lúc nhà Phật giao thiệp với Đức Khổng Tử, nhà Phật hiểu Phật, còn Đức Khổng Tử cũng muốn hiểu Phật, bày ra một thứ chữ là một thứ dấu để cho đời sau được hiểu lời ăn tiếng nói, để thâm chép đời này qua đời kia cho đại chúng coi lấy để hiểu. Tôi muốn biết tánh ý của hai Ngài buộc lòng tôi phải chiết tự để hiểu, nhờ đó tôi được hiểu tánh ý của Thánh Phật trong chữ lời kinh để dạy ta tu hành. Nhờ sự thông cảm ấy, tôi lấy Kinh Di Đà cùng sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật tôi được hiểu rõ hơn, tôi công phu càng ngày càng sáng suốt hơn. Khi tôi công phu được xuất hồn, tôi làm cuốn *Xuất Hồn và Quái Mộng Kỳ Duyên* để cho các bạn rõ, các bạn công phu từ đây được dễ hơn không ngần ngại.

Nhưng tôi cũng không tin tôi, mà nhờ công phu được sáng suốt, các bạn cũng không nên tin các bạn, phải nghiên cứu hàng ngày để góp lại những ý kiến làm cho các bạn đi sau cảm mến về sự tu hành thì thấy sách này được thiết thật để lấy một cái mô giới căn bản. Các bạn sau công phu được điều



chi hân hạnh cũng nghiên cứu rõ ràng, tiếp tục biên thêm theo cuốn sách này để cho những người sau muốn biết đạo dễ hiểu hơn.

*Làm tại Đa Kao,
Rằm tháng giêng Tân Sửu (1961)*



Tiểu Sử Cụ Đỗ Thuần Hậu

Cụ Đỗ Thuần Hậu sinh năm 1883 tại quận Lai Vung, tỉnh Sa Đéc, Việt Nam. Thân phụ là cụ Đỗ Hạo Cừu, Phó Tổng An Thới dưới thời Pháp thuộc. Thân mẫu là cụ Đào Thị Bồi. Lúc lên 9 thì mẹ mất, Cụ phải ở với cha và bà kế mẫu cho đến khi lớn.

Sau khi lập gia đình được vài năm, Cụ mới tách ra ở riêng. Cũng vì hoàn cảnh khổ sở thời đó, Cụ phải học nhiều nghề để sinh sống và nuôi gia đình. Cụ đã học qua các nghề thuốc Bắc, thuốc Nam, làm bùa Lỗ Ban, coi quẻ, thợ mã, thợ nhuộm, thợ sơn, ... Khi sửa soạn lập gia đình, Cụ phải đi dạy thêm tiếng Việt và tiếng Pháp cho trẻ em trong làng để có tiền lấy vợ. Cụ có được 8 người con: 1 trai và 7 gái. Người con trai trưởng của cụ là ông Đỗ Vạn Lý, từng là Sứ Thần tại Ấn Độ và cựu Đại Sứ tại Hoa Kỳ dưới thời Tổng Thống Ngô Đình Diệm. Ông cũng từng giữ chức Tham Lý Minh Đạo trong cơ quan Phổ Thông Giáo Lý Cao Đài Giáo, Việt Nam.

Vì lúc thiếu thời, cụ Đỗ Thuần Hậu gặp nhiều hoàn cảnh éo le, nên cũng suy xét về cuộc đời và kiếp người; do đó Cụ quyết tâm tầm đạo. Sau khi tu theo ông Cao Minh Thiện Sư một thời gian, Cụ vẫn chưa hoàn toàn hài lòng vì vẫn chưa được giải đáp hết thắc mắc. Cụ trở về gia đình và tự nghiên cứu thêm Pháp Lý Vô Vi. Trong thời gian này, nhiều lúc Cụ định thần và thường thấy hình Đức Phật hiện ra trên vách. Cụ lấy làm lạ nên càng cố công tu luyện. Lúc khởi công tu thì Cụ đã 55 tuổi, tâm không sợ chết, sợ nghèo đói, Cụ quyết chí tu



để xuyên phá bức màn Vô Vi bí mật hầu tiếp xúc với Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp. Cụ đã xuất hồn về cõi Vô Vi và đã được học đạo trực tiếp với Đức Phật như lời Cụ đã tự thuật trong quyển “Phép Xuất Hồn.”

Cụ Đỗ Thuần Hậu (thường được gọi là Ông Tư) đã truyền dạy lại cho ông Lương Sĩ Hằng (thường được gọi là Ông Tám) để tiếp nối công việc truyền bá đạo pháp. Cụ mất ngày 12 tháng 11 năm 1967 (nhằm ngày 11 tháng 10 năm Đinh Mùi) thọ 84 tuổi (85 tuổi ta). Các tác phẩm của Cụ để lại là Đồi Đạo Song Tu, Phép Xuất Hồn, Mơ Duyên Quái Mộng (Quái Mộng Kỳ Duyên), Tình Trong Bốn Bể (Điều Sào Thiên Sư), Kinh A Di Đà, và Sấm Tu Hành.



Tiểu Sử Thiền Sư Lương Sĩ Hằng

Thiền sư Lương Sĩ Hằng sinh ngày 20 tháng 12 năm 1923 (nhằm ngày 13 tháng 11 năm Quý Hợi) tại Qui Nhơn, thuộc tỉnh Bình Định, Việt Nam, Cha là ông Lương Thâm, Mẹ là bà Lâm Thị, trong một gia đình đông con, gồm bốn người con trai và bốn người con gái. Khi còn trẻ, ông thường đau yếu nên hay có ý nghĩ chán đời. Qua những thiên cơ biến chuyển, như bão lụt vô cùng nguy hiểm, nhà tan cửa nát ở miền Trung mà ông đã dự từ lúc ấu thơ, từ đây, ông bắt đầu tìm đến sự huyền bí của Trời Đất. Đến khi trưởng thành ông lập gia đình và vợ ông là bà Trần Tân.

Năm 1957 ông có cơ duyên gặp được cụ Đỗ Thuần Hậu (1883-1967). Ông được cụ tận tình chỉ dạy Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp, một pháp tu thiền tại gia (Đời Đạo Song Tu).

Năm 1978, với sứ mạng hoàng pháp, thiết tha độ đời, Thiền sư rời Việt Nam, đến trại ty nạn Fabella, Phi Luật Tân. Tại đây, Thiền sư đã giúp trị bệnh cho đồng bào và các viên chức người Phi bằng phương pháp châm cứu. Trong thời gian ở Phi Luật Tân, nếu có ai phát tâm thì Thiền sư lại đem giúp các trại ty nạn Bataan, Palawan và Fabella, Thiền sư còn dành nhiều thì giờ giảng giải phương pháp tu thiền cho đồng bào trong các trại ty nạn.

Năm 1979 Thiền sư rời trại ty nạn đi định cư tại Montreal, Gia Nã Đại. Hàng năm theo lời mời của các bạn đạo Vô Vi, Thiền sư đã đi thuyết giảng tại khắp các quốc gia trên các lục địa Âu, Á, Úc và Mỹ. Tuy tuổi đời đã cao, nhưng



Thiền sư cũng không quản ngại nhọc nhằn, gian khổ, tiếp tục đi khắp nơi truyền pháp cho người Việt Nam, hầu giúp mọi người tìm thấy con đường bình an và giải thoát. Tất cả các bài giảng của Thiền sư đã được bạn đạo phát tâm thâu vào cassettes, CD, DVD, và đã được Hội Ái Hữu Vô Vi in ra thành sách.

Thiền sư Lương Sĩ Hằng liễu đạo vào ngày 23 tháng 9 năm 2009 (nhằm ngày 5 tháng 8 năm Kỷ Sửu) tại Montreal, Gia Nã Đại. Ngài hưởng thọ 86 tuổi. Sự ra đi của Thiền sư đã để lại biết bao thương nhớ và lòng tôn kính của bạn đạo Vô Vi khắp nơi trên toàn thế giới.

Sau đây là lời tự thuật của Thiền sư trích từ sách Nguyên Lý Tận Độ “Một Kiếp Phù Sanh”:

“Dấn thân trong thực hành, vượt qua biết bao nhiêu cảnh đối trá lường gạt của tình đời đen bạc, từ sự thanh nhẹ cho đến sự nặng trọc của xác lẫn tâm. Tôi từng rơi lụy trong khổ cảnh đau thương, tàn phá bởi chiến tranh. Tôi cảm thấy sự đau khổ chính mình và của người dân vất vả vô cùng, luôn luôn muốn tìm ra sự công bình của xã hội và Trời Đất. Từ đó tôi mới cảm nhận được nguyên khí của Trời Đất là quan trọng nhất cho cuộc sống...”

Dứt khoát dầy công tu luyện, đêm đêm hành thiền, bắt chấp sự gian nan và khổ cực, có tiền cũng tu, không tiền vẫn tu. Mãi cho đến nay tôi vẫn khỏe mạnh và làm việc nhiều hơn lúc còn trẻ. Nhờ Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp, nay tôi có thể hiểu được nhiều việc trong một lúc mà chẳng lao tâm cực trí, tự cảm thấy làm như không làm, nói như không nói, lúc nào cũng an yên và thanh nhẹ, khí điển dồi dào trong lúc phục vụ bất cứ ở lãnh vực nào...”



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
Cần khôn vũ trụ tiến từng
Vô cùng thông suốt từng 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 vui lòng sàu
Cần 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



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 còn si mê
Sống vui phát triển muôn bề
Sống vui thanh nhẹ hưởng 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 thành thơ nhẹ nhàng
Sống vui nguyên lý bạc bần
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 hưởng 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





Tài Liệu Nghiên Cứu

Sách Phương Pháp Công Phu “Thực Hành Tự Cứu” đã được thực hiện từ những tài liệu sau đây:

- Sách tựa đề “Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp, Phần Thực Hành Phương Pháp Công Phu”, do Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ (Vo Vi Friendship Association) ấn tống năm 1992 tại nhà in Vô Vi, Westminster, California.
- Sách tựa đề “Thực Hành Tự Cứu - Pháp Hành Thiền Đồi Đạo Song Tu”, Tác Giả: Lương Sĩ Hằng, do Vo Vi LED Publications ấn tống tháng 8 năm 1998, tại Sunnyvale, California.
- Sách tựa đề “Thực Hành Tự Cứu - Pháp Hành Thiền Đồi Đạo Song Tu”, Tác Giả: Lương Sĩ Hằng, do Vo Vi LED Publications ấn tống tháng 8 năm 1999, tại Sunnyvale, California.
- Sách “Đồi Đạo Song Tu”, Tác Giả: Đỗ Thuận Hậu, ấn tống lần đầu năm 1984, tái bản lần thứ ba năm 2011.
- Sách “Nguyên Lý Tận Độ”, Tác Giả: Lương Sĩ Hằng - Vĩ Kiên, ấn tống lần đầu tiên năm 1997, tái bản năm 2010.



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) 891-0889
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.*



VOVI Friendship Association of Northern California
Ấn Tống và Kính Biểu

Muốn thỉnh kinh sách hay phát tâm ấn tống,
xin liên lạc:

Vo Vi Friendship Ass. of No. California
P.O. Box 18304
San Jose, CA 95158
U.S.A

Điện thư: vovikinhsach@gmail.com

Printed for Free Distribution / Not For Sale

website: <http://www.vovi.org>



