

# Lá thư VÔ VI

Số 4  
Tháng 12, 1985

## (TIẾNG NÓI CỦA BẠN ĐẠO VÔ VI NĂM CHÂU)



KÍNH CHÚC QUÍ BẠN ĐẠO ĐƯỢC HƯỞNG  
MỘT MÙA GIẢNG SINH VUI VẼ VÀ MỘT  
NĂM MỚI TU TẬP NHIỀU TIẾN BỘ.



TIN TỨC... TIN TỨC... TIN TỨC...

### 1. Thầy Tám Rồi Hoa Kỳ:

Sau hơn hai tháng viếng thăm và thuyết giảng tại 9 tiểu bang ở Hoa Kỳ, Thầy Tám lên khánh thành Thiên Viện Hai Không tại Oroville, Bắc California ngày 9-11-85. Xuống Nam California gặp bạn đạo tại T/Đ Pomona, tại nhà thờ tỉnh Stanton, thăm Thiên Viện Vi Kiên và tạm biệt Thầy tại T/Đ Culver City trước khi Thầy ra phi trường đi Tân thế giới (Noumea) hôm 27/11 rồi tới Úc Châu vào 6/12/85 để khánh thành nhà máy Vô Vi Plastic.

Dự trữ Thầy sẽ về lại Los Angeles vào cuối tháng 3 để khánh thành Thiên Viện Vi Kiên và bắt đầu khai giảng khóa huấn luyện.

### 2. Khóa Huấn Luyện Tại Thiên Viện Vi Kiên:

Vì số nộp đơn xin quá đông và không muốn b/d gặp khó khăn khi xin nghỉ một tháng để theo học tại Thiên Viện, Thầy đã rút ngắn thời gian xuống hai tuần lễ mỗi khóa. Vì vậy các b/d muốn được tham dự xin liên lạc với T/Đ hoặc T/T Vô Vi địa phương để gửi đơn về trước 15/1/86. Dự trữ mỗi khóa là 30 thiên sinh. Hiện đã có hơn 60 đơn. Khóa I sẽ ưu tiên cho chủ T/Đ, trưởng T/T hoặc đại diện ở mỗi địa phương để về hướng dẫn cho địa phương mình.

Chương trình dự trữ khóa I:  
từ 12-4-86 tới 26-4-86

khóa II:  
từ 03-5-86 tới 17-5-86.

Tùy theo số đơn nhận được sẽ trình lên Thầy để xin thêm các khóa kế tiếp. Thủ xác nhận sẽ gửi đến các Thiên sinh hai tháng trước khóa học để b/d kịp chuẩn bị. Khóa huấn luyện sẽ có thu video và cassette để giúp b/d không có phương tiện đến dự. Việc chia nhóm cho mỗi khóa sẽ do Thầy (cần cứ vào trình độ diên quang của thiên sinh).

### 3. Xây Cát Thiên Viện Vi Kiên:

Để có đủ phương tiện cho 30 bạn đạo lưu trú, cần làm thêm hai phòng nền đồ án xây cất đang được điều chỉnh. Hy vọng sẽ hoàn tất vào tháng 1/86 với tổng số chi phí hơn 200,000 mỹ kim. Hiện chỉ còn thiếu khoảng 6,000 mỹ kim và hy vọng sẽ có b/d phát tâm tặng hoặc cho mượn đủ. Một số b/d đã hứa tặng một số vật dụng, đồ đạc trang bị cho T/V, và phòng của Thầy (xin liên lạc số điện thoại mới của Huỳnh Lê Văn Lạc (714) 841-1527).

### 4. Tin Tức Thiên Viện Các Nơi:

a/ Thiên Viện "Quy Thúc" tại Âu Châu: Đã xúc tiến việc mua đất ở vùng Amphion Les Bain, diện tích 2135 mét vuông cách suối Evian 3/4 cây số. Thiên Viện sẽ xây gồm tầng trệt và hai tầng lầu diện tích 225

mét, vuông chi phí 1,100,000 quan Pháp. Số tiền đã có (trong quỹ 350,726 quan, hứa sẽ tặng 91,200 quan và sẽ cho mượn 185,000), phần còn thiếu sẽ vay ngân hàng. Đầu tháng 12/85 mua đất và chọn nhà thầu, cuối tháng 12/85 xin giấy phép xây cất. 15/3/86 khởi công xây và sẽ hoàn thành xây cất vào 15/8/86.

b/ Thiên Viện Vi Kiên II tại Houston: Lô đất do một b/d tặng (hơn 1 mẫu tri giá hơn 30,000 mỹ kim), đã làm giấy chuyển nhượng cho Hội Ai Hữu Vô Vi Houston sau khi đã xin chữ ký của hãng xom để cho lập Thiên Viện.

c/ Thiên Viện Vùng Seattle: Các b/d vùng Oregon, Washington và Vancouver đang trình Thầy về việc một b/d nhượng lại 6.7 mẫu, có sẵn nhà với 3 phòng, đủ tiện nghi, có suối, cây cỏ thụ và cạnh hồ với giá trường trung 42,000 mỹ kim. Việc gây quỹ đang tiến hành khả quan và hy vọng sẽ là trạm cho b/d tham dự Đại Hội Vô Vi "THA THỨ VÀ THƯỜNG YÊU" tại VanCouver vào ngày 34,5 và 6 tháng 7/86.

#### 5. Hội Ai Hữu Vô Vi:

. Hội Ai Hữu Vô Vi Dallas/Forthworth: với sự cố vấn của Hội Ai Hữu Vô Vi Houston và b/d Austin, ngày 10/11/85 ban đạo Dallas/ Forthworth đã bầu ban chấp hành HAHVV Dallas/ Forthworth để đáp ứng với nhu cầu ngày một gia tăng tại địa phương với thành phần như sau:

\* Hội Trưởng: Huynh Nguyễn Ngọc Trang

\* Hội Phó: Nguyễn thị Ngọc, Phạm Văn Trạch

\* Tổng Thủ Ký: Nguyễn Thị Mộng Anh

\* Thủ Quỹ: Nguyễn Võ

. Các b/d tại Oregon/Washington cũng đang xúc tiến việc lập Chi Hội Ai Hữu Vô Vi tại miền Tây Bắc Hoa Kỳ.

#### 6. Bầu Cử Hội Trưởng Hội Ai Hữu Vô Vi Hoa Kỳ:

Theo bức thư Thầy gửi đã phôi biếu trên Lá Thủ Vô Vi số 2 khuyến

khích b/d các nơi tiếp tay vào công việc chung, chung tôi đã trình Thầy đề xin uỷ nhiệm, và Hội AHVV Houston đã phát tâm nhận đảm trách việc tổ chức bầu cử chức vụ Hội Trưởng Hội AHVV Hoa Kỳ nhiệm kỳ 1986-1988 gồm huynh Phạm Công Lạc, trưởng ban (Tel: 713-466-3748) và 7 uỷ viên (Huynh Thái Hoàng Minh, Nguyễn Đình Trị, Trịnh Kim Vân, Nguyễn Thanh Bà, Nguyễn Văn Long, Nguyễn Hữu Ninh và chị Nguyễn Thị Lan Anh).

Các văn thủ sẽ gửi đến các T/Đ hoặc T/T Vô Vi tại Hoa Kỳ. Mong các b/d phát tâm ủng hộ và hợp tác với ban tổ chức bầu cử.

#### 7. Nhà In Vô Vi:

Vì tiền lời lúc mua máy quá cao (22%) nên nay có đủ tài chánh, Hội đã trả dứt phần còn lại với tổng số khoảng \$10,000 cho hệ thống giàn máy in, máy cắt và máy xếp trang.

Đã in xong và đang gửi đến các nơi: Cõi Vô Hình, Tình Trong Bốn Bể, Thượng Đế Giảng Chơn Lý - Phần Tiếp Điện. Đang chuẩn bị in Đặc San Vô Vi kỳ IV. Đang đánh máy cuốn Tội Tâm Đạo I, II, III (bằng tiếng Anh) do huynh Hồ Văn Em soạn lại cho hợp với người ngoại quốc.

#### 8. Băng Video và Cassette:

Có 6 băng cassette mới tại Nam California, cuốn Hội Khi Tướng Thân tại Dallas và 3 cuốn Video.

#### 9. Thiên Vô Vi Cho Người Ngoại Quốc:

a/ Hội Nghị Khoa Học Quốc Tế tại xứ Monaco: Ban đạo Bác Sĩ Garcia và Huynh Trịnh Quang Thắng thuyết trình rất thành công được các khoa học gia nổi tiếng đặc biệt lưu ý và cử tọa yêu cầu được thực hành (kéo dài 4 giờ).

b/ Ngày 19/1/86: Trung Tâm Văn Hóa Đông Tây và là Thiên Viện của Thiên Sư Sri Aurobindo (Ấn Độ) tại Los Angeles mời Bác Sĩ Hoàng Văn Đức đến trình bày và thực tập về Thiên Vô Vi (3 giờ).

c/ Thiên Vô Vi và Bình Ung  
Thủ: Tiên si Hoa Học Warren Haver-  
kamp, nguyên thị trưởng thành phố  
Glendale, California bị ung thư về  
ruột, đã giải phẫu và bị lan ra các  
bộ phận khác nên chỉ còn chờ chết.  
Nghe tiếng Thiên Vô Vi nên đã gặp  
Bác Sĩ Đức và triệt để thực hành  
Thiên Vô Vi, ăn chay. Sau 3 tuần  
kết quả đã hết sức khả quan.

### XIN LƯU Ý:

- Hội Ái Hữu Hoa Kỳ ân cần lưu  
ý bạn đạo bốn phương khi viết  
check, money order về hội xin để  
trả cho "Vô Vi Friendship Associa-  
tion" hầu giúp chúng tôi tiến việc  
vô số sách kế toán. Mọi liên lạc  
với hội xin gửi về:

Vo Vi Friendship Association  
P.O. Box 2522  
Garden Grove, Ca. 92642

### 10. Báo Cáo Tài Chánh Tháng 11/85:

\* Thu: \$6205.00

\* Chi:

. Vật liệu nhà in	:	\$	1045.34
. Bưu phí	:		205.78
. Tiềm ích	:		93.50
. Văn phòng phẩm	:		11.00
. Băng Video/Cassette	:		488.07
. Mướn nhà in	:		432.00
. Máy móc (bật động sẵn)	:	10,	333.96
. Bảo hiểm máy	:		383.00
. Chi phí ngân hàng	:		15.00

- Để tiện phân phối đến phần  
hành trách nhiệm, xin ghi thêm nơi  
góc trái chi tiết như sau:  
> Ban Cassette: Nếu thỉnh băng  
giảng  
> Ban Video: Nếu thỉnh băng  
video  
> Ban kinh sách: nếu thỉnh  
kinh sách, ấn tống  
> Ban cứu trợ: nếu giúp b/d  
tại các trại tị nạn .v.v.

\*\*\* KHÁNH THÀNH NHÀ MÁY VÔ VI PLASTIC: Ngày 12-12-85, Thầy Tâm đã khánh thành nhà máy Vô Vi Plastic chế tạo túi đựng cam. Máy chạy rất tốt nhờ sự tận lực giúp đỡ của kỹ nghệ gia Trí.

\*\*\* KHÓA HUẤN LUYỆN VÔ VI TẠI MELBOURNE: Đầu năm 1986 khóa huấn luyện Vô Vi đầu tiên cho liên bang Úc Châu sẽ được tổ chức 2 tuần lễ tại Melbourne.

\*\*\* KHOA HUẤN LUYỆN TẠI T/V VĨ KIÊN: Vì số nộp đơn gia tăng nhiều nên đang xin Thầy mở thêm khóa III từ 24/5 tới 7/6/86. Mỗi khóa khoảng 30 bạn đạo.

### 11. TIN TỨC CỨU TRỢ:

Sau một tháng tạm ngưng cứu trợ đồng bào tại trại tị nạn SIKIW- lý do vì đại diện đã rời trại đi định cư tại Úc, Hội lại tiếp tục chương trình "cứu khổ ban vui" của Thầy với bạn đạo VN vừa tới trại.

Các ông Bạch Ngọc Du (SI 15459), Phạm Văn Chính (SI 15258) cũng với sự hợp tác của anh Huỳnh Văn Hoa (SI 15534) đang xúc tiến thu tục làm Thiên Đưởng tại trại qua sự giới thiệu của Hội với ông trại trưởng.

Trong bước đầu phát triển pháp lý, Ông Bạch Ngọc Du và anh Huỳnh Văn Hoa đã gửi liên tiếp danh sách đồng bào cần cứu trợ về Hội. Số gia đình đồng bào lên tới trên 100 gia đình. Riêng Hội giải quyết cấp thời trong tháng 12 này cho 50 gia đình đồng bào nghèo đồng con và bị bệnh, tật nguyền.

Số tiền cứu trợ cho tháng 12 này là:

- \$1000. cho trại SIKIW
- 30. cho trại DONGREK
- 30. cho trại GALANG SITE 2

Để chương trình "cứu khổ ban vui" của Thầy được liên tục, Hội ước mong các bạn đạo các nơi phát tâm đóng góp để giúp đỡ đồng bào tại trại có nguồn an ủi trong dịp Tết Đương Lịch sắp tới này.

. . . Mọi người phải dùng ý chí trí ý của mình niệm NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT bất cứ những sự tai biến nào xảy đến, thì việc đó sẽ được cứu rỗi trong đường tổ kế tộc. Vì sự biến đổi của căn khôn vũ trụ phải có! Chính mọi người đã đọc những sách này kia kia nọ, đã phân tách rất rõ bao nhiêu năm trước chủ không phải bây giờ, nhưng ngày nay nó xuất hiện trước mắt cho mọi người biết là để thức tâm chúng sanh phải lo tu và biết nguồn cội để trở về với nguồn cội. Cho nên ngày hôm nay phải VôVi được cở hội may mắn hiểu được nguồn cội nhiều hơn, nhưng mà chỉ đòi hỏi sự thực hành tuồng đồng với sự hiểu thì bất cứ những sự biến chuyển nào xảy đến tâm ta vẫn an và thấy rõ luật Thiên cơ rõ rệt. . . . .

Thầy Tam.

BS Hoang Văn Đức (trong buổi tiên đưa Thầy tại T/Đ Culver City 11/85):

"Kính thưa Thầy, trên đường tu học thì con nhận thấy rằng cái điều mà khó khăn nhất là tu tâm sửa tánh. Vậy xin Thầy chỉ dạy cho có cách nào vắn tắt hản nửa để cho cái tánh được hoan thiện mau hơn và nhất là đối với những người đã có tuổi như chúng con thì những cái cố hữu rất khó là gột bỏ và mỗi ngày là bước về cái thời gian không còn bao nhiêu nữa mà thấy rằng càng đi càng thấy mình trì trệ. Thành ra xin Thầy ban cho một cái cách thức nào để chúng con tu được mau mắn hơn."

Thầy Tam: "Cái Pháp mà truyền ra tôi cũng mong mọi người sớm thức tâm sửa tánh, cho nên tôi đã bỏ ngày đêm thì giờ tôi niệm trong một cuốn băng NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT là để điều hòa tâm lẫn thân của hành giả. Cho nên các bạn trì chí một chút nghe đi, nghe cuốn băng đó rồi một thời gian không lâu, bỏ khoảng 6 tháng thì sửa tánh hết rồi. Tôi không biết làm gì hơn nữa, nhắc thì nhắc rất nhiều, nhưng rồi vì sự bận rộn của đời nó làm cho các bạn càng ngày càng dấy động, muốn có tu để thức tâm sửa tánh thì phải có cái thức hòa đồng. Mà muốn có thức hòa đồng phải nằm trong cái nguyên ý hòa đồng của cả căn khôn vũ trụ, cái NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT mà tôi đã giải thích. Rất thấp! Nam là lửa, Mô là không khí, A là nước, Di là phát triển, Đà là màu sắc, Phật là linh cảm, thì 6 cái đó nằm sẵn trong tâm thân của mọi người, nhưng mà mọi người chưa có hòa đồng, cho nên dụng đó để khai triển ra mà để thấy căn khôn vũ trụ với ta là một. Lúc đó kêu là thật sự sửa

và tiến nhanh trong thanh tịnh. Đã có rồi! Cái gì tôi cũng đã chuẩn bị hết rồi, thì các bạn nên lấy cuốn băng đó nghe. Tôi cũng suy nghĩ rất nhiều, phải làm sao? Nhưng mà tôi lại hỏi lại trước kia làm sao tôi sửa được tâm tánh? Tôi nhờ đó sửa, cho nên tôi đem công ra làm cuốn băng cho các bạn nghe. Có nhiều người lớn tuổi nghe phải rời lụy, nói tại sao ông bỏ công rất nhiều, trên 60 mà ngồi niệm cái này để làm gì? Nó có dụng ý chớ! Thanh sạch, mở trí cho các bạn, mở cái thức hờ đồng cho các bạn mà tôi có chết tức khắc tôi cũng không có nài hà gì làm cuốn băng đó cho các bạn. Cho nên các bạn giữ nó làm của báu. Đó là chìa khóa đi 3 cõi đó các bạn."

... "Đi làm về trường đời anh không ăn mặn nhưng mà xung quanh họ ăn mặn nó cũng phồng cái ta khi vô anh thì cũng mặn vậy. Mà anh về anh nghe được cuốn băng niệm Phật nó giải ra. Chủ không phải anh phải ăn mặn nó mới mặn đâu. Anh ngồi xung quanh những người họ ăn mặn nó cũng đưa vô anh được. Cái xác anh trống rỗng chỗ không có kín đáo, xác nào cũng trống rỗng hết. Lấy cuốn băng niệm Phật của tôi, tôi đã tập trung tất cả những luồng điện là để thức phân hồn, nhắc phân hồn niệm Phật trong thanh tịnh". . . . .

Thầy Tâm.



CHA ĐẾN PHI

&&&

CHA ĐẾN PHI (1) con không còn nơi đó  
Đón mừng CHA hoa khoe sắc bên bờ  
Cây nghiêng lá ri-rào cũng ong bướm  
Rãi tình thương NGƯỜI mang đến làm gương

CHA ĐẾN PHI chim ca vang hòa tấu  
Nhạc tình người cũng đạo-đức dựng xây  
Thân bệnh hoan kim vãng tay chầm cứu  
Hoa tử-bi trong ánh mắt thương-nhân

CHA ĐẾN PHI sười lòng dân ti-nạn  
Khát khao chờ lời giảng pháp an tâm  
Giữ lời hứa CHA về luận thắm trai  
Cũng nơi này NGƯỜI từng sống ngày qua

CHA ĐẾN PHI thêm niềm tin hy-vọng  
Cho dân con đang sầu khổ đau buồn  
Sống lây lác đêm ngày qua sông của  
Lắng nghe lòng nặng trĩu cảnh cô-đơn  
Không thán-nhân phải chờ nhận-đạo diện  
Về định-cứ miền đất mới âm-êm  
Xây tưởng-lai lo dọn lòng trung trực  
Ánh đạo yáng đôn nhận ở NGƯỜI THƯỜNG  
Theo thế nước xoay vần thiên-cổ định  
Trại di-cứ còn mất cũng tùy nghi  
Nếu ai hỏi bao giờ rồi nội đó  
Nhìn mây bay đâu biết trả lời chi

CHA ĐẾN PHI âm muôn lòng bùng nổ  
Hoạ tình thương làm nên tạng THƯỜNG-Nguồn  
Mây ai đã, rớt lòng CHA cổ-khó  
Cánh chim băng không môn mới tìm CON

CHA ĐẾN PHI tuy lệ trần mi mắt  
Nhưng hồn cõi đầu còn sống bờ-vỏ  
Một ngày nao CHA, CON, về trên nở  
Mắt thôi buồn hết còn khóc thương vong

CHA ĐẾN PHI gieo pháp Thiên nhà Phật  
Đạo huyền-vi hánh giờ ty đêm khuya  
Ngôi tịnh tâm thả hồn khai mở huê  
Hoa điển trời thông nhám-đốc bình thân

CHA ĐẾN PHI gió thì thắm trong lá  
Nhấn muôn loài tu đi hội tha-nhân  
Về Thiên-Trúc CHA, THẦY đang mong đời  
Cố qui Nguồn đời giả tạm tham sân

CHA ĐẾN PHI con đã rồi nơi đó  
Gọi lòng con bao kỷ-niệm vui buồn  
Giọt thời-gian cầm canh con khoắc khoai  
Giờ tham thiên hoa thanh điển CHA, CON.

NOUMEA ngày 8 tháng 6 năm 1985

Kính dâng Đức Phật Thầy  
Kính Bái  
X.H.

## PHƯƠNG PHÁP XOA HUYẾT ĐẠO TRỊ BỆNH

Nam Cục Tiên Ông (Ông Thọ) giảng diễn qua Thái Sanh ở Thánh Hiến Đường 1983.

Đây là phương pháp luyện tập tạo sức khỏe bằng cách xoa vào các huyết đạo.

Huyết đạo chiếm phần quan trọng trong cơ thể cho nên hằng ngày cần xoa vào một số huyết cần thiết, để phụ cơ năng như ta nghỉ ngơi tắm rửa sau ngày làm việc. Phương pháp xoa thường dùng bàn tay và những đầu ngón tay, trước khi xoa nên chà xát hai bàn tay cho nóng, để tạo tinh điện rồi xoa vào huyết đạo, như vậy mới có hiệu quả. Các vị trí như sau:

### 1. Cấp mắt:

Cấp mắt là cửa sổ linh hồn, chu vi mắt có những huyết quan trọng như: Tinh minh, Tò trúc, không, Đông tử liêu. Để trị những bệnh về mắt hoặc muốn giữ cho mắt được sáng mỗi ngày xoa những huyết này thường xuyên rất tốt. Mục đích trị các bệnh như: cận thị, loạn thị, kết mạc viêm, hạch nội trường (mắt kéo mây).

#### Cách xoa:

Chà hai bàn tay vào nhau cho nóng, nhất là hai ngón tay giữa. Trước hết áp hai ngón giữa vào huyết Tinh-minh rồi xoa vòng ra đến huyết Toàn-trúc, huyết Tò-trúc-không, Đông-tử-liêu và qua các huyết phía dưới như Câu-hầu, kiến-minh, đến Tinh-minh là một chu kỳ (xin xem hình 1-1 và 1-3) như vậy được tinh một lần, tiếp tục làm đủ 21 hoặc 36 lần. Kế đến xoa huyết Thái-dương.

#### --XOA HUYẾT THAI DƯƠNG:

Dùng hai ngón cái xoa tròn trên huyết Thái-dương 21 hoặc 36 lần (xin xem hình 1-4). Mục đích làm cho con người tỉnh táo, trị nhức đầu, làm cho thần kinh não được nghỉ ngơi sau khi dùng nó quá nhiều.



### 2. XOA LỖ TAI:

1-1

1-3

1-4

Nhiều dây huyết trên vành lỗ tai liên hệ đến toàn thân vì vậy xoa vào vành có công dụng trị bệnh toàn thân và nội tạng.



#### CÁCH XOA:

Xoa hai bàn tay cho nóng, rồi dùng hai ngón giữa và trở kẹp vành hai tai kéo vuốt nhẹ, mỗi lần xuống và lên được kể là một lần, làm 21 hoặc 36 lần (xin xem hình 2-1).

--GÒ TRÔNG TRỜI:



2-2

Dùng hai lòng bàn tay bít kín hai lỗ tai rồi sử dụng hai ngón tay giữa và trở áp vào phía trên sau ót, ngón trở nằm trên ngón giữa, bắt cho ngón trở gõ vào ót. Mỗi lần tinh một, làm 21 hoặc 36 lần (xin xem hình 2-2).  
Chu trị: Û tai, viêm lỗ tai, hạ huyết áp, ngựa lang tai.

3. XOA CẠNH MŨI:

Chà hai bàn tay cho nóng, dùng hai ngón giữa áp vào huyết Tinh-minh kéo xuống chạm huyết Nghinh-hưởng, mỗi lần kéo xuống vào đưa lên kể 1 (hình 2-3 và 2-4), tiếp tục làm 21 hoặc 36 lần.

Chủ trị: Sổ mũi, viêm mũi, nghẹt mũi và làm đầu óc tỉnh táo cũng như giúp tăng trí nhớ, để tập trung tinh thần.

4. XOA MIỆNG:

Dùng hai ngón tay trở và giữa, ngón trở áp vào huyết Hoa-liêu (giữa mũi và môi trên) ngón giữa áp vào huyết Thừa-tướng (giữa cằm và môi dưới), xoa ngang qua lại tinh một lần (h. 2-5 và 2-6), làm 21 hoặc 36 lần.

Chủ trị: Sưng nướu răng, chảy mủ nướu răng và phong cầm hàm.

--CAN RĂNG:

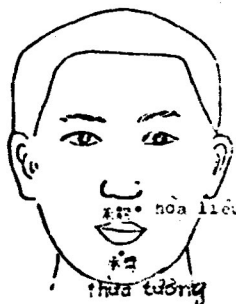
Can hai hàm răng vào nhau nghe cup cup kích thích huyết đạo làm răng vững chắc, không rụng sớm khi về già, làm 21 hoặc 36 lần.



2-3



2-4



2-5

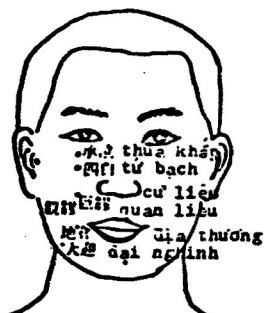


2-6

5. XOA HAI MÁ:

Chà hai bàn tay cho nóng áp vào hai bên má và vuốt từ má xuống rồi vuốt lên, kể một lần (h. 3-1 và 3-2), làm 21 hoặc 36 lần. Mục đích để kích thích các huyết tại vùng từ mí mắt trở xuống, những huyết đạo này có liên hệ đến nội tạng.

Chủ trị: lam da mặt trắng, mịn, không bị mụn, tàn nhang, máu tuần hoàn tốt, thái cận ba dễ dàng, tế bào thay đổi mau hơn.



7



3-2

## 6. VUỐT CỔ:

Vùng cổ dưới cảm có khí quản, thực quản, động tĩnh mạch và nhâm mạch. Vùng cổ sau có nhiều kinh mạch trong 12 kinh mạch chính trong cổ thể. Mục đích làm cho đầu óc tỉnh táo (sau khi đọc sách hay suy nghĩ quá nhiều), đem lại sinh khí cho đại não.

### Cách vuốt:

- Phía trước: Dùng bàn tay trái vuốt từ dưới cảm xuống đưng xuống quai xanh, như vậy kể một lần. Làm 21 hoặc 36 lần (h. 3-3).

- Phía sau ốt: Vuốt từ dưới xuống sọ đến chạm ba vai, kể một lần. Làm 21 hoặc 36 lần (h. 3-4).



3-3



3-4

## 7. XOA NGỰC:

Dùng hai bàn tay áp sát hai bên ngực, trĩ xuống kéo lên (cho hai bên ngực có cảm giác chân động), kể là một lần. Làm 21 hoặc 36 lần. Mục đích: Làm giãn gân cốt, phổi khỏe, hô hấp tốt, phục hồi cơ năng nội tạng, phụ nữ có thai sẽ có sữa nhiều, máu huyết lưu thông tốt.

## 8. XOA MU HAI BÀN TAY:

Hai bàn tay chà cho nóng, dùng bàn tay phải chà mu bàn tay trái, chà 21 hoặc 36 lần (h. 4-1). Xong bàn tay trái chà bàn tay phải, chà 21 hoặc 36 lần.

### --XOA HAI CỔ TAY:

Dùng bàn tay phải nắm vào cổ bàn tay trái, xoa xoay qua lại, kể một lần, làm mỗi bên cổ tay 21 hoặc 36 lần, để kích thích những huyết đạo thuộc các tuyến kinh mạch trong bàn tay và cổ tay. Mục đích làm cho ngũ tạng lục phủ hoạt động tốt (h. 4-2).

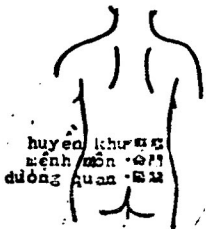


4-1



4-2

## 9. XOA THẮT LƯNG:



Chà nóng 2 bàn tay, hai tay chà xát mạnh từ trên xuống hai bên thắt lưng (từ huyết Huyền-khu xuống huyết Mệnh-môn đến huyết Duong-quan, chà 21 hoặc 36 lần (h. 4-3). Đó là nội lưu thông Đốc mạch và bãng-quan-kinh, tổng trạm của thần kinh hệ. Mục đích làm cho huyết mạch tuần

hoãn, chế tạo máu, trị bình đau lưng, giúp xương sống dẻo dai nhất là xương cũng không bị cứng.

### 10. XOA ĐẦU GỐI:

Ngồi trên ghế, thông chân, xoa hai đầu gối bằng hai lòng bàn tay. Xoa 21 hoặc 36 lần.

Chú trị: phong thấp, khớp xương viêm, đau thần kinh.

### -- XOA HUYẾT TỨC TAM LÝ:



4-4

Dùng các ngón tay ấn vào huyết Tức-tam-ly xoay vòng trên huyết này, xoa 21 hoặc 36 lần (h. 4-4).

Chú trị: Đi bộ không mỏi, ăn không ngon, bụng nặng, không tiêu, thận suy.

Cách định huyết: Đo từ giữa lóm mēm dưới xương bánh chē, xuống sát cạnh xương ống chân chừng 4 lòng tay (ngón tay út của mình) từ đó, đo ngang chừng 2 phân (một đoạn giữa của ngón tay giữa).

### -- CUI NGƯỜI:

Phương pháp này trích trong quyển "Đón Đạo" điển của Tổ Sư Lữ Đổng Tân, do Thanh Đức Đường (của Dưỡng Sinh) phát hành.

Cách làm: Đứng thẳng lưng, hít hởi, rồi vừa cúi gập người xuống vừa thở ra xẹp bụng, khi dựng lên từ từ hít hởi vô. Mỗi lần gập lưng xuống và lên kể 1 lần, làm 21 hoặc 36 lần.

Chú trị: thận, trị tảo bón, mạnh tí vị, đau lưng.



## HẠNH NGUYỄN PHẬT THẦY

Lắng nghe bâng giãng Phật Thầy  
Lối vãng nhắc nhớ đêm ngày thiết tha  
Tình thương ấy chan hòa thúc dục  
Sớm quay về cõi phúc đối đối  
Tâm tâm niệm niệm chớ rời  
Tham thiên nhập định hết rồi trái ngang  
Lưu thanh giúp thân an tâm định  
Khử trước xong kiến tánh Như Lai  
Cẩn rãng nhắm mắt bịt tai  
Thanh thanh tịnh tịnh trong ngoài vốn không  
Đứt sinh diệt dứt vọng thăm khờ  
Sạch lòng trần sạch nợ oan khiên  
Vọng tâm tạp niệm lụy phiền  
Tu hãnh tinh tấn dứt liên khó chi  
trong mình sẵn huyền vi vũ trụ  
Tinh Khí Thần hội tụ Anh Nhi  
Nhiệm mầu thay Pháp Vô Vi  
Trần hoãn rức ánh quang huy cõi nguồn  
Thân già hợp vui buồn kiếp tạm  
Bến luân hồi ấm đấm thê lương  
Quản quanh quanh quẩn vô thường  
nghìn năm đọa lạc đau thương chất chông  
Duyên hạnh ngộ vắng hồng quang chiếu  
Bố đức lãnh mở khiếu khai tâm  
Điện thanh soi sáng mê lâm  
Nguồn tận rộn rã siêu âm cứu đối

NẾU CON ...

(Gửi các con tôi)

Nếu con giữ được lòng yên  
Trong khi thiên hạ huyền thuyên rồi bởi  
Nếu con thắng bước trên đời  
Tin yêu và chẳng xa rời Đức Tin  
Nếu con giữ được lặng thinh  
Thường yêu ngay kẻ khác mình, xấu xa  
Nếu con phải sống xa nhà  
Mà coi đâu cũng là nhà của con  
Nếu con giữ được vuông tròn  
Mà không chấp chước lối môn người đi

Báo tin vui Cha Trời giảng thế  
Chuyên nhân gian huynh đệ một lòng  
Mở đường thế giới đại đồng  
Báo tin vui Cha Trời giảng thế  
Chuyên nhân gian huynh đệ một lòng  
Mở đường thế giới đại đồng  
Mọi giảng Đạo cả tây đông chung nhà  
Nguồn hội mới thái hòa thượng đức  
Hiệp vạn linh chung sức Chí Linh  
Đứng nên thánh cảnh thanh bình  
Thiên thai siêu diệu quang vinh cõi người  
Vãng thiên ý đáp lời hội ước  
Ra nước ngoài ban phúc hoá duyên  
Năm châu rao giảng pháp thiên  
Hạnh lãnh tận độ trọn nguyên giác tha  
Mượn từ đại ta bà hoàng Đạo  
Nhưng hồn linh thượng đạo cung Trời  
Nhân Thiên phân biệt đối nơi  
Mà nay hội nhập tuyệt với siêu nhiên  
Quyền năng ấy không riêng Phật Tam  
Được trở về nhờ lắm công phu  
Cuối nguồn dòng rũi thuyến từ  
Đưa đường khách tục vạn thũ quy nguyên.

Sydney, ngày 16/7/1985

Kính bái

Bùi Đông Phương



Nếu con tâm thức vô vi  
Nhưng lòng vẫn trọng hủ vi hủ hình  
Nếu con lòng được thanh bình  
Mà không ché động bại tình không thanh  
Nếu con sáng suốt tinh anh  
Mà luôn nhớ được trước thanh phải hóa  
Nếu con nhân nhục trong nhà  
Ra ngoài hóa ai thực thã trẻ thơ  
Nếu con lập vững Đền thờ  
Trong tâm thanh khiết lặng tỏ như ru ...  
Thĩ con sẽ dứt phù du  
Sống đời vĩnh cửu tiêu dao: con Trời!

Biết rõ Bản Tâm chỉ là Không  
 Trong Không đã có cái Vô Cùng,  
 Truyền Pháp Vô Vi cho thấy Tịnh  
 Miệng nói tâm lâm dứt tà tông  
 Xuống thể lông sinh khở não phiền  
 Ngũ Hành sinh khác vận triển miên  
 Vào sinh ra tử hằng bao kiếp  
 Giải thoát phải tu huệ phát minh  
 Tu huệ tịnh thanh chứng Niết Bàn  
 Tà sinh phiền não, Chính:phiền tan  
 Chính, Tà không dung--tâm thanh tịnh  
 Niết Bàn Tâm Diệu tự tâm minh  
 Tự Tịnh là nguyên quả Bồ Đề  
 Tịnh tâm trong vọng giải si mê  
 Tâm động vọng mong hối luận kiếp  
 Tâm chính tịnh thanh chứng tiêu vong  
 Tu theo Chính Đạo thấy lối mình  
 Nhất tâm sám hối để tự mình  
 Muốn vật tử đày không thương tổn  
 Hiệp Đạo Chân Thượng tự tính tâm  
 Tìm Đạo tìm chung Đạo thể gian  
 Chúng sinh muôn loại Đạo tự tìm (1)  
 Giết hại chúng sinh là liã Đạo  
 Liã Đạo chung thân Đạo khó tìm  
 Bốn ba một kiếp não phiền cơn  
 Lãm chính, tâm minh thấy Đạo Chân  
 Hành Đạo lối đối nên xoa bỏ  
 Thấy mình có lỗi mới mình tâm  
 Trử lông tướng quây, não phiền tan  
 Bỏ tâm yêu, ghét mới thanh nhân  
 Phưởng tiện sẵn sàng toan độ thể  
 Vững vãng mới giúp tịnh minh quang  
 Phật Pháp ở ngay giữa lông trần  
 Bỏ đối tìm Đạo dạ phân vân  
 Đạo, đối hai ngã mà duy một  
 Song hành Đối Đạo mới mình tâm  
 Chính xuất, tà nhập trọng thể gian (2)  
 Chính, tà hai ngã = lớp lang  
 Học thanh, học trước đều cần thiết  
 Chính, tà không chấp: Phật nhân tâm  
 Vô Vi Đôn Giáo Đại Pháp Thuyền  
 Nghe kinh lữ kiếp đã triển miên  
 Đền nay ngộ Pháp tâm tự thức  
 Tâm minh Tâm Phật kết Hoa Liên...

VDQH--Ngày 20 tháng 10 năm 1985  
 Chi H. về đến Paris

Thiền-quang thâm-thoát sắp sang đông,  
 Mừng Chúa giáng-sinh, lông hời lông,  
 Dâng Chúa lạy chi lâm thanh-lễ?  
 Con xin dâng trọn mảnh Linh-Hồn.

Hồn con là Ngọc Chúa ban,  
 Từ nơi thượng-giới, Linh-quang xuống trần.  
 Bản-năng thanh-tịnh sáng ngàn,  
 Muốn về với Chúa phải cần học, tu!  
 Vào thân như thể vào tù,  
 Hãm bèo trọng-trước như mù đi đêm.  
 Cử trần, tội, nghiệp, vường thêm,  
 Trả vay, vay trả, ngày đêm khổ buồn.  
 Xạc thân lột cuốn Linh-Hồn,  
 Lãm cho linh-tanh dập-dồn trái-oan.  
 Lãn tay tịnh, lại thờ than,  
 Cuộc đời trăm tuổi, bình-an mấy ngày?  
 Thiều-quang thâm-thoát tên bay,  
 Thân này từng phút đổi thay trẻ già.  
 Mỗi đây xuân-sắc như hoa,  
 Soi gương nay thấy nét già nhiều-nhăn.  
 Mỗi ngày lao-lực khó-khẩn,  
 Chỉ lo bồi-bổ xạc thân vô-thưởng.  
 Ngâm xem năm mộ bên đường,  
 Thân về cát bụi, hồn suồng mịt-mờ.  
 Thường thân thức tỉnh kịp giờ,  
 Trở về Chòn-Tánh phụng thờ Chúa Cha.  
 Hồn con từ chùa chiết ra,  
 Con xin trau chuốt sáng loa tốt tuổi.  
 Hồn con chính thật vãng, mưới,  
 Bản-năng thanh-tịnh rang-ngõi điển-quang.  
 Kính Chúa con tự bao-toàn,  
 Cuộc đời trong-sạch nhẹ-nhàng sang-tươi.  
 Kính mừng Chúa Cả trên trời,  
 Ban ơn xuống thể con người thiên-chớn.  
 Lãm người hiểu tốt nguồn cơn,  
 Giáng-Sinh mừng Chúa, thọ Ôn vô cùng.  
 Hoàn-câu thờ kính Cha chung,  
 Thai-Bình an-lạc thung-dung cõi trần.

Saigon ngày 22 tháng 12 năm 1984

(1) Chúng sinh muôn loại tử có Đạo--Luc Tô Huệ Năng  
 (2) Chính kiên là xuất thế, tà kiên là nhập thế

VÀNG, TÔI ĐÃ NGHE TIẾNG GỌI

Đổi đáp tương giao trẻ với già,  
Hồn thơ tao ngộ lúc phong ba.  
Gió đưa gió đẩy sân đầy lá,  
Mưa đã đầy ao trẻ muốn già.

Tri kỷ, tri âm, tri vô định.  
Kiến tâm, kiến ngã, kiến vô minh.  
Nhớ cây, nhớ nước, tình chan chứa,  
Tưởng bạn, thương mình, cả vạn linh.

Tập tục nhân duyên mãi lưu hãnh.  
Trần gian du ngoạn thưở chứa sanh.  
Bám tay đêm thớ mình bao lớn.  
Tuổi đổi không số mãi vô sanh.

Sanh diệt đi đổi trẻ tới già.  
Nhất thời gặp gỡ lại chia xa.  
Bao la rừng núi mũi hoang dã.  
Biển cả mênh mông vị mặn mả.  
Có tiếng gọi mình ở mọi nơi.  
Hoãn cảnh lã tên khắp nẻo đời.  
Sáng mai thức dậy Danh tìm tới,  
Tôi một ngũ vui Tuổi bỏ rơi...  
Một giấc say sưa ảo mộng tròn.  
Chập chùng hiu hắt dậy đôi non.  
Gió bay kêu hót trên vành nón.  
Mây phủ âm thâm dưới đỉnh non...

San Jose, March 31, 1984

Thiền Thích.



NON-PROFIT ORG.  
U.S. POSTAGE  
PAID  
WESTMINSTER, CA 92683  
PERMIT NO. 10076

TO:

VO VI FRIENDSHIP ASSOCIATION  
P.O. BOX 2522  
GARDEN GROVE, CA 92642

PRINTED MATERIAL