



Tuần Báo Vô Vi

9 tháng 9 năm 2018

Số 411

Email: tuambaovovi@gmail.com

Website: www.voviphatphap.org

Tuần này :

- Mục Bé Tám
- Lời Vàng Tiếng Ngọc
- Thông Báo
- Thư Từ Lai Vãng
- Thi Ca của Đức Thầy
- Bên Đèn Đọc Sách

Tờ báo hằng tuần của Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp phục vụ cho bạn đạo Vô Vi thế giới

Mục Bé Tám

Copyright by Lương Sĩ Hằng-Vĩ Kiên. All rights reserved.

Thưa các bạn,

Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận. Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,
Bé Tám



Phần câu hỏi dành cho buổi sinh hoạt “Mục Bé Tám”:

- 1) *Thâm tâm của mọi sanh linh tại thế đều vô cùng tại sao?*
- 2) *Sự tiến hóa không ngừng nghỉ do đâu thúc đẩy?*
- 3) *Sự thanh tịnh có cần thiết hay không?*
- 4) *Tánh chất thủy chung có hữu ích gì không?*
- 5) *Tình thương và đạo đức phát triển từ đâu?*
- 6) *Quý thương nhau có hữu ích gì không?*
- 7) *Trung tâm sinh lực cần khôn vũ trụ ban chiếu bằng cách nào?*

Copyright © Lương Sĩ Hằng - Vĩ Kiên & VÕ VI. All rights reserved.

Atlantic city, 19-11-2000 8:20 AM 1) Hỏi: <i>Thâm tâm của mọi sanh linh tại thế đều vô cùng tại sao?</i> Đáp: Thừa tâm của mọi sanh linh đều vô cùng cho nên thanh càng thêm hơn. Kệ: Vô cùng tiến hóa có thâm tâm Học hỏi không ngừng chuyên diệu thâm Trí tuệ phát huy cùng tiến tới Thâm tình giải mở vẫn tiến tâm.	Atlantic city, 20-11-2000 4:53 AM 2) Hỏi: <i>Sự tiến hóa không ngừng nghỉ do đâu thúc đẩy.</i> Đáp: Thừa sự tiến hóa không ngừng nghỉ do sự kích động từ bên trong phát triển đi lên. Kệ: Tu tâm thanh tịnh tiến căn nền Kích thích trần tâm xây dựng nền Quy hội chơn thành tu tự tiến Bền lâu vững chí vẫn thanh bền.
Atlantic city, 21-11-2000 7:10 AM 3) Hỏi: <i>Sự thanh tịnh có cần thiết hay không?</i> Đáp: Thừa sự quân bình và thanh tịnh rất cần thiết cho người tu thiền. Kệ: Thực hành xây dựng hướng tâm linh Giải tỏa phiền ưu tự chính mình Khai triển không ngừng tự hướng không Gieo trồng ý tốt triển tâm linh.	Atlantic city, 22-11-2000 5:55 AM 4) Hỏi: <i>Tánh chất thủy chung có hữu ích gì không?</i> Đáp: Thừa một lòng chung thủy với pháp môn rất hữu ích cho tâm thân. Kệ: Quyết vạch đường tu rõ một chiều Khai thông trí tuệ tự hành siêu Không còn biên giới nay hành thức Đời đạo song hành tự đạt siêu.
Atlantic city, 23-11-2000 7:35 AM 5) Hỏi: <i>Tình thương và đạo đức phát triển từ đâu?</i> Đáp: Thừa tình thương và đạo đức phát triển từ sự nhịn nhục mà ra. Kệ: Tâm linh phát triển tiến thật thà Trí tuệ phân minh sáng trí ra Học hỏi không ngừng trong thức giác Thực hành chơn pháp tự mình qua.	Atlantic city, 24-11-2000 4:45 AM 6) Hỏi: <i>Quý thương nhau có hữu ích gì không?</i> Đáp: Thừa quý thương nhau trong tinh thần xây dựng rất hữu ích. Kệ: Thương quý thâm tình tự tiến tu Thâm tâm tự đạt tình giao cảm Tình thương vô tận điều cao quý Chuyển thức bình tâm tự xét suy.
Atlantic city, 25-11-2000 5:55 AM 7) Hỏi: <i>Trung tâm sinh lực cần khôn vũ trụ ban chiếu bằng cách nào?</i> Đáp: Thừa trung tâm sinh lực cần khôn vũ trụ ban chiếu khi trung tâm bộ đầu hướng thượng. Kệ: Hướng tâm thanh nhẹ hội chung hành Trí tuệ khai minh hưởng trọn thanh Ban chiếu không ngừng tâm minh giác Thực hành quy hội ý chơn hành.	

MẪU ÁI 126

*Phân minh chơn lý tiến đà
Dựng xây thâm thập tiến hòa cõi trên
Tu thời khổ hạnh lập nền
Dày công luyện tập mới nên Đạo Đời.*

Sự thức giác của con người cao quý hơn một gánh vàng, từ con đường sai lầm trở về con đường chơn chánh thì mức tiến của nó lúc nào cũng tiến theo đà tiến thượng thắng.

*Quên đời bỏ sự cần nhần
Khai thông hòa cảm nơi tầng Thiên Không
Cảm thông thể sự hóa công
Sửa tâm sửa tánh tự phòng tiến tu.*

Khi ta biết được ngoài bản thể này lại còn phần hồn và nơi thanh cảnh dành sẵn cho muôn đời, thì mới thoát khỏi sự nhiễu động so đo ở đời.

*Khuyên người làm lạc ai ơi
Sớm về chơn trạng người người yên vui
Tham sân gây phức tạp mùi
Khổ càng thêm khổ tự nuôi sai lầm.*

Mỗi mỗi đều phải trở về với chơn trạng của nó, dù cho nó có mưu mô cho đến đâu đi nữa rồi cũng phải cung khai nơi cực hình Địa Ngục. Con người đã có sẵn sự thông minh, vậy ta nên tự sửa và quy nguyên về chơn trạng của Đại Tự Nhiên là từ bi, hỷ xả, nhiên hậu mới tránh được sự hạch hỏi ở phút cực hình trong lúc lìa thân.

(Trích từ băng giảng của Đức Thầy – Sài Gòn ngày 9/6/1973)



Thông Báo của Ban Tổ Chức Đại Hội “Du Hành Đạo Pháp”

Ban Tổ Chức (BTC) xin thông báo đến toàn thể quý bạn đạo những thông tin liên quan đến **Đại Hội Du Hành Đạo Pháp 2018** như sau:

Kèm theo đây là chương trình lấy taxi dành cho bạn đạo tự túc đến phi trường quốc tế Yangon trước và về sau Đại Hội:

1. Phương án số 1: Bạn đạo có thể tự túc đi taxi từ phi trường về khách sạn với giá khoảng \$10.00 USD.
 - a. Khi check out, phi trường có quầy đón Taxi và bạn đạo chỉ cần đưa địa chỉ khách sạn trong cầm nang.
 - b. Phi trường rất an ninh và taxi có giấy phép vào phi trường rất an toàn.
 - c. Taxi chỉ nhận tiền Miến, Kyat.
 - d. Trong phi trường có quầy đổi tiền ở phi trường, bạn đạo cần đổi tiền Miến để trả cho taxi.
2. Phương án số 2: Bạn đạo có thể ghi danh đón qua BTC từ phi trường về khách sạn qua dịch vụ với giá như sau:
 - a. Có người cầm bảng tên chờ trước cửa ra.
 - b. Xe 4 chỗ thường giá **20 USD**.
 - c. Xe chất lượng cao - tối đa ngồi 5 người **30 USD**.
3. Sau đây là tỉ giá đổi tiền:
 - Việt nam đồng sang Kyat - tỉ giá quy đổi hiện tại - 1 triệu VND = 63,000 kyat
 - USD sang Kyat - tỉ giá quy đổi hiện tại 1 USD = 1500 Kyat, 100 \$ = 150,000 Kyat
4. BTC có thể đổi tiền giùm trước cho bạn đạo khi đến khách sạn nếu được email cho biết trước số tiền muốn đổi.
5. Ngoài ra, BTC kèm theo đây một số chương trình tour để bạn đạo đến trước có thể tham khảo.
6. Liên lạc với BTC:
 - Sau ngày 12/9 – 18/9/2018 tại Việt Nam: điện thoại số 0933.048.503 (Nguyễn Minh Châu/Nguyễn Hữu Lâm)
 - Từ ngày 19/9/2018 tại Miến Điện: điện thoại số +95.969.288.1901 (Nguyễn Minh Châu), số +95.969.288.1905 (Nguyễn Hữu Lâm)

Mọi thắc mắc liên quan đến Đại Hội xin quý bạn đạo vui lòng liên lạc trực tiếp với BTC:

Email : voviduahanhdaophap@gmail.com

Thành thật cảm ơn sự lưu ý của quý bạn.

Kính thư,

BTC Đại Hội “Du Hành Đạo Pháp”



NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI ĐI DU LỊCH MYANMAR

Hotline: +959421099898 Mr.Tien

Thời tiết: Hiện tại Myanmar đang vào mùa mưa, thời tiết tương đối mát, thỉnh thoảng có mưa, nhiệt độ trung bình 30- 40oC.

1. Trang phục:

- Thành phố Yangon không có mùa đông nên quý khách lưu ý chỉ nên mang theo trang phục nhẹ nhàng và một chiếc áo khoác mỏng. Đi giày, dép bình thường tạo sự thoải mái cho đôi chân. Không nên đi giày, dép hay guốc cao gót vì trong quá trình tham quan thắng cảnh có thể phải đi bộ nhiều. Thuận tiện nhất là dép sandal thấp có quai hậu. Đặc biệt quý khách **khi đi thăm các ngôi chùa của Myanmar phải ăn mặc lịch sự (nam không được mặc quần sooc, phụ nữ bắt buộc phải mặc váy quá đầu gối và không được mặc áo hở nách).**

- Quý khách nên mang theo ô loại nhỏ và áo mưa mặc một lần (có thể gấp được) để phòng trường hợp cần dùng.

- Quý khách mang theo đồ dùng cá nhân: thuốc men, bàn chải đánh răng, máy cạo râu và sấy tóc (nếu cần).

2. Khách sạn:

- Khách sạn: **SUMMIT PARKVIEW HOTEL**
- Các đồ uống để trong tủ lạnh hoặc mini bar hay gọi điện thoại từ phòng ở khách sạn quý khách sẽ phải tự thanh toán khi làm thủ tục trả phòng.
- Những vật dụng khác trong phòng khách sạn như: ly, cốc, khăn nếu làm vỡ, bể hoặc mất mát quý khách phải tự bồi thường cho khách sạn.

3. Ăn uống:

- Nói chung khẩu vị các món ăn của Myanmar đa dạng phong cách, Trung quốc, Thái Lan, Ấn độ nên thiên về chua, cay, ngọt và nhiều dầu. Nhưng nhìn chung món ăn phong phú và phù hợp với người Á đông.

4. Tiền tệ:

- Đơn vị tiền tệ của Myanmar là Kyat, **100 USD đổi được khoảng ~ 150.000 Kyat (tùy từng thời điểm).** (**Quý khách không nên mang theo loại tiền USD seri CB - B2 phát hành năm 2001 và các loại tiền phát hành từ năm 1996 trở về trước**). Quý

khách nên mang theo đô la Mỹ loại có Series mới, không gấp nếp, không vết ố, vết mực, nhăn mép để thuận tiện đổi ra tiền Myanmar. Hdv có thể giúp quý khách đổi tiền.

5. Thủ tục xuất nhập cảnh, hành lý:

- Hộ chiếu của quý khách thời hạn sử dụng (***bắt buộc***) phải còn 06 tháng trở lên tính từ ngày xuất cảnh, hộ chiếu nên để cho hướng dẫn của đoàn giữ hộ. Nếu quý khách muốn giữ thì phải tự chịu trách nhiệm.

- Quý khách không được bỏ đi bất cứ một giấy tờ nào có liên quan đến việc xuất nhập cảnh.

- Các giấy tờ liên quan tới việc xuất nhập cảnh đã được hướng dẫn viên đi theo đoàn khai trước nên quý khách không cần phải khai báo các tờ khai về XNC.

- Quý khách được mang theo khi đi và khi về **20kg hành lý gửi theo máy bay và 07 kg hành lý xách tay** miễn cước - nếu mang quá số lượng trên phải trả tiền quá cước (*do hàng không quy định*). Không để các vật dụng kim loại như dao, kéo, các vật nhọn ... hoặc các chất lỏng như sữa tắm, dầu gội đầu....trong hành lý xách tay lên máy bay.

- Tiền mang theo **không quá 5000 USD**. Nếu có nhu cầu mang quá **5000 USD** và trên **15.000.000 VN đồng** quý khách phải khai báo Hải Quan và phải có giấy tờ cần thiết. Du khách là Việt Kiều từ nước ngoài về nếu có mang theo các loại ngoại tệ khác phải khai báo với Hải quan.

- Khi mua hàng hoá với số lượng lớn, hàng điện tử có giá trị trên 300 USD quý khách phải đóng thuế theo giá trị hiện thời của mặt hàng đó tại Việt Nam.

6. Mua sắm: Quý khách tự chịu trách nhiệm về chất lượng hàng hoá mua sắm

- Hàng hoá tại các siêu thị, xin quý khách đối chiếu giá cả, kiểm tra kỹ hàng hoá trước khi trả tiền. Hàng mua tại các cửa hàng hay trong chợ, quý khách nên trả giá (*mặc cả giá*).

- Khi mua vàng, bạc, đá quý, đồ da quý khách kiểm tra chất lượng để phòng hàng giả hoặc kém chất lượng, mặc cả (*nếu được*) và phải tự chịu trách nhiệm về chất lượng hàng hoá mà mình mua (vì

riêng các mặt hàng này khi quý khách đã mua thì cũng rất khó đổi hoặc trả lại).

7. Tham quan:

- Lưu ý quý khách tuyệt đối theo đoàn, không tự ý tách riêng. Nếu cần tách đoàn vì việc riêng phải báo cho Trưởng đoàn hoặc hướng dẫn viên biết.

Quý khách lưu ý chấp hành giờ giấc nghiêm túc.

- Đối với tiền mặt và các tài sản cá nhân có giá trị lớn đề nghị quý khách luôn mang theo bên mình (túi xách, ruột tượng...) hoặc gửi tại hộp an toàn (Safety Box) tại khách sạn không để trong phòng, vali khoá số để phòng mất cắp, thất lạc.

- Quý khách nên mang theo pin và phim đầy đủ.

- Quý khách **lưu ý không vứt thuốc lá và xả rác nơi công cộng.**

8. Cách gọi điện thoại về Việt nam :

+ Gọi tại khách sạn: Thông thường khách sạn tính phí dịch vụ rất đắt.

+ Quý khách có thể sử dụng Sim roaming của các mạng Viettel, Mobile, Vina tuy nhiên cước gọi và nghe khá đắt. Gọi 1,01 USD/phút. Nghe 0,5 USD/phút. Nếu thực sự cần thiết hãy nên sử dụng.

+ Hiện tại Myanmar đã phát hành sim giá rẻ 1,5\$/sim tuy nhiên hạ tầng công nghệ Myanmar còn thấp nên chất lượng mạng khá kém tại một số vùng khác ngoài Yangon. Gần đây, một số hãng đã nâng cấp lên công nghệ 4G (MYTEL/ Telenor/MPR), quý khách cũng có thể mua và sử dụng để liên lạc trong trường hợp cần thiết. Quý khách mua 1 sim Mytel internet – 5\$/sim và thẻ đủ dùng cho 4-5 ngày.

Cách gọi: Bấm số: 00-84 (mã VN) - mã tỉnh (hoặc TP) / mạng ĐTDD - Số ĐT cần gọi.

Ví dụ: Gọi đến số ĐT DD : 00. 84. 90 430 4567

9. Những điểm lưu ý khác :

- Quý khách luôn mang theo Card của khách sạn (lấy tại bàn lễ tân), số điện thoại của hướng dẫn viên để phòng trường hợp bị lạc đường.



Qua Mục Thư Từ Lai Vãng, bạn đọc có dịp chia sẻ tâm sự thiết tha của người gửi - các đứa con Vô Vi từ khắp Năm Châu; học hỏi và cảm nhận lòng thương yêu, sự hi sinh tận độ vô bờ của người nhận - Thầy Tám, người Thầy, người cha VÔ VI yêu quý Những lá thư gói ghém tâm tình thấm thiết, nhất là từ các bạn Vô Vi đang ở quê nhà xa tít với hoàn cảnh khó khăn, gút mắc từ ĐẠO lẫn ĐỜI, luôn được hồi âm bằng những lời khuyên giải sáng suốt, chân tình, hướng tâm về chân lý vô cùng siêu diệu.

THƯ GỎI THẦY TỪ VIỆT NAM

T N, ngày 24/11/1999

Kính thưa Thầy,

Con tên là PVL, sanh 7/9/1960. Năm 1979 con đi bộ đội bên Campuchia và có phạm tội sát nhân vì phải nghe lệnh trên, thì khoảng 15 ngày sau con đau bụng và đi mổ ruột thừa, rồi bắt đầu đau phần khoang bụng, suy yếu dần dần.

Con thấy khó sống, mới quyết định quay về Việt Nam và đọc Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát cho con về nhà con chết được gần mẹ con. Thì qua ngày mai con về được VN. Con thiếu thốn, đau bệnh hoài, ra lẽ đường và xe đạp kiếm miếng cơm ăn qua ngày. Sức khỏe yếu dần. Nhìn cảnh đời người ta an vui, đêm đó con làm việc tới 11 giờ đêm. Xong con đứng nhìn trời và nói rằng tạo hóa bất công. Thì linh nghiệm là ngày hôm sau có một anh tới và xe đạp và nhìn con nói con bệnh nhiều quá, chỉ cho cách niệm Phật. Con về cố gắng niệm hoài và nghĩ rằng chết chắc nhẹ được chút.

Một tuần sau, một anh bạn đạo tới chỉ cho con cách Soi Hồn và thờ Chiếu Minh. Con về hành đúng theo phương pháp. Hai tháng sau con lại phải nhập ngũ ở địa phương cho đủ niên hạn. Vô trong quân ngũ thì con cố gắng hành thiền liên tục. Mười lăm ngày sau, lúc con đang nằm thờ Chiếu Minh và niệm Phật thì phía sau bộ đầu con nổ liền 3 tiếng lớn. Con cố gắng trì niệm thì thấy chiếu sáng và nhiều điểm sáng.

Mấy ngày sau con thấy một vị cũng đi bộ đội kêu con theo anh đó làm phước chữa bệnh. Con theo về nhà anh đó học luyện phép khí điển. Đúng một tháng sau con thấy vị đó kỳ cục nên con trở về nhà con ở, không học nữa. Khi về nhà, con cố gắng hành thiền trở lại, nhưng khó khăn quá, con chỉ niệm Phật thôi. Đến năm 1985 thì con có gia đình. Thời gian sau, vợ con bỏ đi, con công phu cũng không được nữa. Con bắt đầu đi đá gà, cờ bạc, làm

ăn mưu mô đủ thứ. Đến năm 1990, con gặp một cái chùa chữa bệnh điên này điên kia. Con vào đó tính chữa bệnh cho người ta để bớt tội.

Sau một năm con mới nghỉ, ra đời làm ăn bình thường trở lại. Năm 1995, con lấy vợ và cũng về nghề sửa xe đạp như cũ. Năm 1997, cơ thể con phát đau dữ dội ăn không được, ba tháng 10 ngày uống sữa thôi. Con tự thấy con làm tội nhiều quá nên con gần bỏ xác. Con thấy các vị tới còng tay con lại và xé xác con ra. Con có gọi Thầy và niệm Phật liên tục, dưới 15 phút sau thì các vị ấy biến mất. Bây giờ thì con đã nuốt cơm được rồi. Trong cơ thể con đau nhức nhiều quá, nhưng con cũng cố gắng lạy và công phu đều đặn, có lúc êm ả, có lúc thì xáo trộn trong người nhiều lắm. Bây giờ thì con bị từ thầy hữu vi đến vô hình đều đánh đập con hoài. Con còn ăn mặn Thầy ơi !

Kính thưa Thầy, vì con đã phạm tội nhiều quá trong kiếp này, trước và sau khi biết pháp. Khi biết pháp, con thành thật trì tâm công phu từ lúc con chết rồi sống lại. Hiện giờ trong đầu con có 1 khối gì đó hành hạ con khó niệm Phật quá Thầy ơi !

Con xin hỏi Thầy tới ngày bỏ xác con có phải xuống địa ngục không hả Thầy ? Con cố gắng trì niệm, công phu thì có được Thầy chiếu cố đến hồn con không hả thầy ?

Về đời con sửa xe đạp và vợ con đi bán vé số, có đưa con trai được 19 tháng. Sau khi nghe bằng Thầy giảng vợ con có Soi Hồn và thờ Chiếu Minh được một tháng.

Kính thăm Thầy và thương Thầy nhiều.

Con,
P V L

THƯ HỒI ÂM CỦA THẦY TÁM

A C, ngày 28/12/1999

V L,

Thầy vui nhận được thư con đề ngày 24/11/1999 được biết con đã tiến trong khổ và có duyên tu theo PLVVKHHBPP. Sự biến đổi rất nhanh, người sống đã khổ và sau khi tu lại còn khổ hơn thì mới thấy được cảnh Tiên Phật có thật, chiếu sáng và trợ duyên cho người tu thật tâm thực hành. Con đã học và thấy đời là tạm, tiến tới bờ vơ bệnh hoạn, tâm thức bất ổn, chính mình phải tự trách nhiệm gột rửa trần tâm, nhiên hậu mới đạt pháp từ thấp đến cao. Tất cả cũng đều là thử thách trong chu trình tiến hoá. Có đau có khổ thì hồn mới chịu tu sửa và ăn năn sám hối. Con nên tiếp tục hành đúng pháp thì tương lai sẽ đỡ nạn.

Con là người đã tham gia giải phóng nhưng quên giải phóng tánh hư tật xấu của chính con, cho nên hành trình lặn lội phải có. Nay con còn dịp may phục vụ nhơn quần là vá ruột xe đạp cho mọi người đi đến nơi đến chốn, từ ác trở nên thiện, chịu phục vụ nhơn quần thì mới thấu triệt được lượng từ bi phục vụ và cứu độ của Trời Phật mà dần thân tự tu tự tiến trong thanh tịnh. Cần thực hành tự cứu chứ không cần gọi Thầy.

Chúc con thực hành tùy duyên tận độ của Trời Phật.

Quý thương,
Lương Sĩ Hằng



Thi Ca của Đức Thầy

Tây Đức, ngày 19 tháng 10 năm 1989
TÌNH

Tình đời duyên nghiệp đổi trao
Tiền trao cháo múc trước sau khó thành
Chơn tâm rạn nứt cạnh tranh
Hạ tầng công tác, khó hành đến nơi
Chẳng thông, mê chấp chẳng rời
Đấu tranh vô lý, Trời ơi ! Hỡi Trời !
Làm sao tiến hóa hợp thời
Vía hồn không ngộ, đời đời khổ đau
Tâm thân thức giấc nhiệm mầu
Quy về một lối, đối đầu thiên cơ
Cảnh đời quy động giấc mơ
Trở về thực chất đến giờ tiến thân
Quy y Tam Bảo góp phần
Khí thần đầy đủ, hợp phân đạo đời.

Lương Sĩ Hằng - Vi Kiên

LUÂN HỒI DU KÝ (tiếp theo)
của Thánh Hiền Đường

Dịch Giả: Đào Mộng Nam

Hồi Mười Sáu (tiếp theo)

TÁNH TRỜI KHÔNG TÔI HÓA THÂN THÀNH HẠC TRẮNG
THEO CHIM TU THÂN LUYỆN ĐẠO CÓ CÁCH HAY

...
V. ĐIỀU HÍ (*Bắt chước cánh của chim*)
Bắt chước cánh của chim để cho tim mạch
khởi bế tắc, khí huyết lưu thông.

Giải thích:

Trong các giống chim, loài hạc tượng trưng
cho sự trường thọ, cho nên phải bắt chước động
tác của chim hạc trắng. Thân hạc nhẹ nhàng giỏi
bay lượn, lực quân bình rất cao, do đó trong lúc
luyện tập phải học cách bay lượn của hạc, cùng
phối hợp các loại động tác co duỗi để điều hòa
quân bình năng lực, phát triển công năng hô
hấp. Đồng thời đầu cổ thân mình, tay chân phải
tùy động tác mà hô ứng cho nhịp nhàng.

Lúc chim hạc đậu chỉ dùng một chân mà vẫn
vững vàng yên ổn. Lưng đổ dốc xuống phía sau,
một chân co lên, gót chân và phía sau gáy đối
nhau. Lúc bắt chước cách chim bay, các khớp
xương gân của phần thân trên phải mềm mại mà
vẫn có sức mạnh, mau chậm đều đúng lúc.

Hai tay dang thẳng, co một chân lên, duỗi
thẳng ra sau rồi lần lượt làm như vậy hết chân



trái tới chân phải bảy lần.

Phương pháp:

1. Hai tay dang thẳng, một chân co lên duỗi
thẳng ra sau giống như đuôi dài của gà trống.
2. Hai tay đưa thẳng về phía trước, mắt nhìn
định thần như mắt chim ưng.
3. Tập trung tinh thần, chân trái chân phải
cũng làm động tác như trên bảy lần.
4. Sau đó ngồi xuống, hai chân duỗi thẳng
về phía trước, khom lưng dùng hai tay bưng
chặt gót chân, làm như vậy bảy lần.
5. Sau đó co duỗi tay để cho khuỷu tay
chuyển động, làm như vậy bảy lần.

Phương pháp luyện cơ thể của năm loài thú
trên đây, trong thời gian ôn tập, thân xác có thể
bị đau nhức, bầm sưng, mồ hôi đổ, ngứa ngáy,
đó là phản ứng với sự bình thường lúc chưa tập
luyện, chớ có sợ hãi. Cũng không cần luyện đủ
các môn mà lựa một trong năm phương pháp
thực hành trước rồi tuần tự tiếp theo cho tới hết
cũng được. Điều quan trọng là công phu thật
đều đặn và kiên trì, hằng ngày chăm luyện tập
tới lúc tuổi già mắt vẫn sáng, tai vẫn thính, răng
không rụng, thân thể cường tráng. Chưa thể là
khách cõi trời, hãy là tiên cõi trần, phải gắng
sức làm những việc tốt lành, vun bồi công đức,
nếu thân không mạnh thì tính cũng có thể
dưỡng để còn hoàn thành đạo vô thượng.

Dương Sinh: Sau khi nghe xong tiên ông
giảng về năm phương pháp tập luyện cơ thể của
loài thú cùng được coi đồng tử Bạch Hạc biểu

diễn cho coi cách thức thực hành thực quả tầm mắt đã được mở rộng, tài liệu quý báu này hẳn làm tăng giá trị của sách Luân Hồi Du Ký lên đến cả trăm ngàn lần.

Tế Phật: Các loài thú đều có phương pháp tu luyện riêng của chúng, người ta nếu như gia công học tập các động tác của chúng tự nhiên sẽ đạt kết quả tốt đẹp không thể ngờ nổi. Gân cốt mệt mỏi, thân thể ốm o, hít chân khí vào, thở ứ

khí ra, là người tu đạo, phải gắng rèn luyện. Bữa nay tạm ngưng cuộc phỏng vấn ở đây, Dương Sinh chuẩn bị trở lại Thánh Đức Đường.

Dương Sinh: Cảm tạ Tiên Ông Nam Cực và tiên đồng Bạch Hạc đã tận tình chỉ bảo cùng biểu diễn cho coi các phương pháp, vì thời giờ đã trễ, xin cáo từ quý tiên.

Tế Phật: Đã về tới Thánh Đức Đường, Dương Sinh xuống đài sen, hồn phách nhập thể xác.

(còn tiếp)

