



Tuần Báo Vô Vi

18 tháng 7 năm 2021

Số 560

Email: tuambaovovi@gmail.com

Website: www.voviphatphap.org

Tuần này :

- Mục Bé Tám
- Lời Vàng Tiếng Ngọc
- Sinh Hoạt Bạn Đạo
- 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) Hành trình tiến hóa bằng cách nào?
- 2) Dứt khoát hướng về không có hữu ích gì không?
- 3) Muốn dứt khoát thì phải làm sao?
- 4) Tâm linh có hữu ích gì không?
- 5) Pháp giới phân minh là sao?
- 6) Pháp phân huyền là sao?
- 7) Toàn năng ban chiếu bằng cách nào?

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

Atlantic City 28-09-03 2:15AM 1) Hỏi: Hành trình tiến hóa bằng cách nào? Đáp: Thừa hành trình tiến hóa bằng tâm thức dứt khoát. Kệ: Hành trình tiến hóa bằng tâm thức Dứt khoát cùng chung sum hợp vui Học hỏi không ngừng tự dũa mài Tình yêu sống động hợp các mùi.	Atlantic City 29-09-03 2:30AM 2) Hỏi: Dứt khoát hướng về không có hữu ích gì không? Đáp: Thừa dứt khoát hướng về không rất có hữu ích cho sự tiến hóa về diện giới rộng rãi hơn. Kệ: Tiến hóa diện giới rộng rãi hơn Thực hiện chơn tu chẳng giận hờn Quy nguyên đường đạo tự quy hườn Thanh tịnh không còn gieo ý động.
Atlantic City 30-09-03 6:00AM 3) Hỏi: Muốn dứt khoát thì phải làm sao? Đáp: Thừa muốn dứt khoát thì phải tự thức. Kệ: Thực hành chánh pháp là hành thoát Uyển chuyển khai thông đường trí đạo Minh cảm Trời cao vẫn chiếu ban Thực hành khai triển duyên Trời độ.	Atlantic City 01-10-03 6:45AM 4) Hỏi: Tâm linh có hữu ích gì không? Đáp: Thừa tâm linh rất hữu ích. Kệ: Quy y Phật Pháp thành tâm tiến Giải tỏa phiền ưu tự giải phiền Học hỏi không ngừng tự giác yên Thực hành chánh pháp cảm giao liên.
Atlantic City 02-10-03 8:55AM 5) Hỏi: Pháp giới phân minh là sao? Đáp: Thừa pháp giới phân minh là thực hành pháp lý tiến tới thanh tịnh. Kệ: Thực hành pháp lý hướng phân thanh Diễn tiến phân lưu tự thực hành Pháp giới phân minh tự chuyển tiến Thành tâm tu luyện pháp phân huyền.	Atlantic City 03-10-03 9:40AM 6) Hỏi: Pháp phân huyền là sao? Đáp: Thừa Pháp phân huyền là hành pháp đến thanh tịnh. Kệ: Siêng năng hành pháp tự phân ranh Khai triển vô cùng hướng về thanh Thanh giới chuyển chiếu thông đạt thức Quy nguyên học hỏi thông cảm hành.
Atlantic City 04-10-03 9:20AM 7) Hỏi: Toàn năng ban chiếu bằng cách nào? Đáp: Thừa Toàn năng ban chiếu bằng cách tự nhiên và hồn nhiên. Kệ: Toàn năng ban chiếu hồn nhiên hiện Pháp giới phân minh tự đạt hiền Tiến triển tâm tư cần tiến bước Phân minh đời đạo tự thân thiên.	

PHỤ ÁI MẪU ÁI

Phụ Ái 12 (tiếp theo)

...

“Giúp mình giúp họ mở lòng độ nhơn”: Chúng ta góp công xây dựng cơ phòng rồi thì thấy giúp mình. Thấy mình được giải tỏa cho mình những sự ô trước của chính mình và khai thông từ tạng một, tim, gan, ti, phế, thận. Lúc đó, chúng ta sáng suốt rồi, chính mình đã giải tỏa được thì mình mới nói cái hành trình mình đã làm được và ảnh hưởng cho người khác. Còn nếu chúng ta chưa giải tỏa được thì nó ở trong trước. Làm cho đầu các bạn nặng. Làm cho xương sống các bạn lạnh. Làm cho ngũ tạng bất ổn, rung động như sợ sệt một việc gì. Đó là chưa khai thông mà thôi. Cho nên, phải cố gắng niệm Phật nhiều, làm Pháp Luân từ từ, nhẹ nhàng để mở nó ra.

“Học tu tu học quy hườn”: Chúng ta học sửa chữa, phải sửa chữa cho nó trở về đến nơi đến chốn để hiểu nguyên năng của nó.

“Chơn tâm chơn ý chẳng sòn chẳng phai”: Lúc đó, chúng ta vun bồi chơn tâm chơn ý chẳng sòn chẳng phai. Không bao giờ thay đổi, cứ bấy nhiêu đó mà làm hoài, làm tới, làm càng ngày càng mở. Bởi vì, trong cơ tạng chúng ta phức tạp đầy đủ sự trước ô trong ngũ tạng, bộ đầu. Cho nên, chúng ta phải dày công mới giải tỏa được. Đừng tưởng bên ngoài chúng ta sang trọng là chúng ta hết. Không! Còn bên trong không có thể giấu ông Trời được, không có giấu chính mình được. Phải sửa. Phải dày công. Phải chấp nhận thực hành để giải tỏa cái phần trước ô đó mới tới chỗ sáng suốt.

“Một lòng một dạ tiến hoài”: Chúng ta bền tâm vững chí để tiến. Cái căn của các bạn nhẹ nhưng sự hành của thể gian yếu quá, làm sao nối tiếp lại được cái căn cơ nhẹ nhàng của mình sẵn có ở bên trên. Cho nên, chúng ta phải một lòng một dạ tiến hoài, không than vãn, phải chấp nhận sửa. Bởi vì, hành trình chúng ta còn yếu vì sự dâm ô của cơ tạng quá nhiều, trước quá nhiều. Chúng ta phải một lòng một dạ tiến hoài, cương quyết. Những căn cơ nhẹ lại dâm ô nhiều, là sao? Nó có sự ham muốn trần trước nhiều, rồi khi nó chuyển, nó ham muốn Trời Phật

cũng nhiều. Cho nên, nó tiến được dễ hơn những người căn cơ nặng.

“Dù cho tắm tới vẫn cài cho mình”: Thấy chúng ta tắm tới, tu hoài không thấy gì nhưng mà vẫn cài cho mình. Phải cố gắng đi tới bởi vì tu nhất kiếp ngộ nhất thời, trong nháy mắt chúng ta sẽ đạt được. Chỉ có sự dày công hay là không đó thôi!

“Nằm trong nguyên lý chính mình”: Mình phải rõ nguyên lý của bên trong chúng ta. Chúng ta luôn luôn tưởng tới Chúa, tưởng tới Phật, tưởng tới Đấng Trọn Lành để sửa mình.

“Từ đi ngồi đứng từ tình giả chơn”: Chúng ta cũng phải tưởng luôn ở bên trong đó. Luôn luôn có sự hỗ trợ sáng suốt trong chu trình tiến hóa mà chúng ta đang đi đây chứ không phải đợi giờ thiên mới tưởng. Một cử, một động, chúng ta phải lắng tai nghe cái tổ chức từ bên trong cho đến bên ngoài hòa hợp cả căn khôn vũ trụ đi lên. Chúng ta mới thấy rõ rằng sự sai trái chính cơ tạng của chúng ta chậm trễ. Không khai triển được mới lòi về tình đời thế gian rồi nó bị kẹt mãi mãi trong sự thắc mắc.

Dù cho bề trên có giúp đỡ chúng ta ngộ nhiều cảnh, nhiều tầng để tự giải tỏa những sự thắc mắc đó, nhưng mà vẫn xuất hiện mãi mãi là vì sao? Vì sự dày công chúng ta không chịu thực triển. Phải thực triển. Phải chê mình, sửa mình, thực hành cho kỳ được thì mới thấy rõ hơn. Cho nên không có một người nào không thể tu được. Người nào cũng có thể tu được, nếu người đó chịu dày công hay là không. Dày công rồi mới thấy rõ không có sự khó khăn.

“Yếu hèn lâm cảnh giận hờn”: Con người yếu hèn thì tánh họ dễ giận hờn, mỗi chút mỗi buồn tủi. Chính đó là việc họ làm, việc họ gieo mà họ cũng vẫn buồn tủi. Luôn luôn lâm cảnh giận hờn mà trong cái giận hờn đó, trong cái bức tức đó là cái tiến. Nếu cố gắng tu thì sẽ được mở lên.

“Thông minh vĩ đại mình ơn Phật Trời”: Chúng ta đi tới chỗ thông minh và tâm tánh vĩ đại. Hòa hợp

với càn khôn vũ trụ là vĩ đại. Lúc đó, mới biết rõ rằng Trời Phật đã vì mình. Chúng ta chưa có hòa hợp với Trời Phật. Miệng nói mà tâm chưa thật sự hòa hợp với Chúa, hòa hợp với Trời Phật. Cho nên, còn lấy cái sự thông minh của chúng ta tạo sự vọng động xét đoán sai lầm. Rồi gây sự bức tức cho nội tâm, thực hành chưa đúng mức mà thôi.

“*Sửa tâm sửa tánh sửa lời*”: Phải sửa những sự sai lầm đó mà bình tâm thực hành mới là ngăn chặn được những xuất ngôn sai trái có thể phạm thượng. Trong cái thân vẫn cũng là phạm thượng. Không rõ công ơn bề trên đã giúp mình, nhưng mà tưởng lầm là bề trên đã lợi dụng mình hay là làm những điều sai cho mình. Mình cứ than thở hoài, đó là cũng bị kẹt.

“*Thương yêu chánh pháp đời đời không phai*”: Chánh pháp luôn luôn thực hành và hỗ trợ chúng ta từ bên ngoài cho đến bên trong thì chúng ta phải giữ

lấy đời đời, sửa để tiến không bao giờ phai lạt mới là đúng.

“*Cha Trời gánh nặng hai vai*”: Thấy rõ chưa, hóa hóa sanh sanh, hóa hóa sanh sanh, ai chịu trách nhiệm đây? Đấng Tạo Hóa phải chịu trách nhiệm. Cho nên con người thế gian có quyền trách Cha Trời. Dạy mãi nó không minh, dắt mãi nó không đi. Họ hỏi đến thì nó bằng lòng nó nguyện nhưng mà không bao giờ thấy nó đi. Thấy sự trách nhiệm đó Cha Trời phải duy trì thời gian để cho nó học hỏi. Muốn duy trì thì Cha Trời phải làm việc nhiều hơn nó, để cho nó hiểu lấy nó và tạo ra nhiều cảnh kích động và phản động để cho nó hiểu. Sau khi đụng chạm rồi nó mới biết được sự sai lầm của chính nó.

(còn tiếp)

Lương Sĩ Hằng-Vĩ Kiên



Lưu Ý: Bài viết cho mục “Sinh Hoạt Bạn Đạo Thế Giới” không ngoài mục đích giúp bạn đạo địa phương thông tin tới cộng đồng Vô Vi. Những tin tức này không phản ánh quan điểm của Tuần Báo Vô Vi. Ban Biên Tập Tuần Báo Vô Vi hoàn toàn không chịu trách nhiệm về nội dung của các bài viết này.



PHÁP LÝ VÔ VI KHOA HỌC HUYỀN BÍ PHẬT PHÁP và THIỀN HỌC (phần 3)

Kính thưa bạn đạo,

Trong sách “**PHẬT sự trống rỗng của trái tim**” viết: Trước hết Albert Einstein, mọi người đều nghĩ rằng nguyên tử là hạt nhỏ nhất tồn tại. Không ai có thể phân chia nguyên tử, vì thế người ta nghĩ rằng đó là sự phân chia cuối cùng mà con người có thể làm. Không thể cắt hạt nguyên tử ra làm hai phần; nguyên tử là thực thể rắn chắc. Nhưng Albert Einstein đã cố gắng chia hạt nguyên tử, và thấy rằng bằng việc chia nó, một năng lượng to lớn ẩn chứa trong nó nổ tung. Không ai thừa nhận rằng trong một hạt nhỏ như thế, không nhìn thấy bằng mắt thường lại chứa một năng lượng nhiều đến nỗi có thể phá hủy một thành phố lớn như Hiroshima và Nagasaki trong vòng ba phút.

Khi bạn đạt tới ngọn nguồn cuộc sống của bạn...đó cũng là nguyên tử, một nguồn sống cá thể... Nhưng nó phải được nối với cá thể theo cách nào đó, nếu không bạn không thể sống... Khoảng cách giữa Phật và không Phật là rất nhỏ, sự phân biệt giữa sự thức tỉnh và đang ngủ là rất nhỏ. Khi bạn tìm thấy nguồn sống của mình... Biết ngọn nguồn của cuộc sống, và sự biến đổi lượng tử trong chớp mắt sang bờ bên kia là sự hợp nhất với cái toàn thể. Sau sự hợp nhất này bạn hành động như một vị Phật. Bạn không thể làm khác được. Hành động, cử chỉ, lời nói hay sự yên lặng của bạn, sự chuyển động hay không chuyển động của bạn sẽ có sự giống nhau về chất lượng như bất cứ vị Phật nào.

Maneesha, toàn bộ vấn đề của thiền Zen, toàn bộ triết lý học của nó, đều hàm chứa khoảnh khắc hiện tại. Quá khứ - quá khứ mênh mông, vô tận - đã ở đằng sau bạn. Nhưng nó đã đi đâu? Một tương lai rộng lớn - tương lai vĩnh hằng, tương lai vô tận ở phía trước bạn. Nó đang trốn ở đâu? Sự hiểu biết của thiền Zen là trong khoảnh khắc hiện tại toàn bộ

quá khứ, toàn bộ bị che phủ. Khoảnh khắc hiện tại bao gồm toàn bộ vũ trụ - quá khứ, hiện tại và tương lai. Nếu bạn có thể hiểu khoảnh khắc hiện tại, bạn đã hiểu toàn bộ sự vĩnh hằng.

Họ ngủ khi đến lúc phải ngủ, họ đi khi đến lúc phải đi, ngồi khi đến lúc phải ngồi và ...như thế họ không đang thiền? Vì thế người đang thiền quên tất cả quá khứ, buông bỏ tương lai... Nếu bạn có thể ở trong khoảnh khắc hiện tại, những cánh cửa của sự hiểu biết sẽ tự mở. Trong hàng nghìn cách đều giống nhau được nói đi nói lại: khoảnh khắc hiện tại này bao gồm mọi thứ - toàn bộ vũ trụ - quá khứ - hiện tại và tương lai. Khoảnh khắc này là tất cả. Nếu chúng ta có thể bước vào khoảnh khắc thực tại này chúng ta sẽ bước vào cái rất trung tâm của vũ trụ, ngọn nguồn cuộc sống...Chỉ biết hiện tại là đủ. Bằng việc biết này, bằng việc bước vào sự tinh vi của nó, bạn sẽ biết toàn bộ vũ trụ.

Và chỉ tập trung kinh nghiệm, niềm vui, sự phúc lạc, và quay trở về. Hãy quay trở về với vị Phật của bạn như hương thơm ngát quanh bạn, và sau đó hãy quan sát, trong cuộc sống hằng ngày của bạn, trong công việc, trong tất cả mọi thứ, chỉ đứng ngoài quan sát, hãy nhớ điều đó. Bạn có thể chặt củi, hay múc nước từ giếng như một vị Phật...Hãy là một vị Phật, chỉ đừng là kẻ phô trương. Đừng cố gắng chứng minh cho người khác rằng bạn là một vị Phật – đó là những gì mà người điên làm. Chỉ bạn biết rằng mình là một vị Phật là đủ. Bạn không phải chứng minh cho hàng xóm rằng mình thật sự là một vị Phật.

Và trong sách “**PHẬT sự trống rỗng của trái tim**” còn viết rằng: Chính tâm trí của bạn đã đẩy bạn vào vòng sanh tử, đau khổ nối tiếp đau khổ. Bạn phải nhảy ra khỏi vòng này – và cách duy nhất

để nhảy ra khỏi vòng đơn giản là sự chứng kiến. *Hãy nhận ra rằng ý nghĩ chỉ xuất hiện tạm thời, bạn hãy để chúng tự đến và tự đi, đừng níu kéo và cũng đừng từ chối chúng. Nó giống như các hình ảnh được phản chiếu trong một tấm gương, bởi tấm gương trong sáng nên nó phản chiếu tất cả cái gì đứng trước nó, nhưng không hề lưu giữ các hình ảnh.*

“Người quyết tâm trên con đường phải ngay từ lúc ban đầu, đừng bao giờ mất cái nhìn về điều đó, cả khi ở nơi yên bình hay ở nơi đấu tranh, và người ấy phải không được bám vào nơi yên lặng và tránh xa những nơi có yên lặng và tránh xa những nơi có sự phiền toái. Nếu người ấy cố gắng tránh xa sự rắc rối bằng cách chạy tới nơi yên lặng, người ấy sẽ rơi vào vùng tối.” Ông ấy đang nói, “Không chỉ riêng ta, mà tất cả các vị Phật đều làm như vậy. Tất cả họ đều đốt cháy toàn bộ nội dung của tâm trí và làm sáng tỏ không gian để nguồn sống có thể cháy một cách trực tiếp và lần đầu tiên bạn có thể biết sự vĩnh hằng của riêng bạn, sự huy hoàng của riêng bạn”.

“Sự trống rỗng của trái tim tạo nên vị Phật”. Một khi trái tim bạn trống rỗng, bạn là vị Phật thanh thân, hoàn toàn phúc lạc, ở nhà. Khi tôi nói với bạn là một vị Phật, tôi muốn nói như thế. Điều đó có nghĩa bạn tỉnh lại từ những giấc mơ, sự đau khổ, sự đam mê... Bạn phải thấu hiểu một cách sâu sắc tới điểm mà thậm chí bản ngã bắt đầu biến mất và cánh cửa mở ra tới cái rộng lớn, tới thượng đế.

Là một vị Phật là kinh nghiệm tối thượng của niềm vui, của sự vĩnh hằng, cùng sự bất tử, của sự tự do giải thoát. Và không ai khác có thể làm điều đó cho bạn. Nó thật đơn giản: chính bạn phải làm điều đó. *“Khi bạn trống rỗng trái tim, mọi thứ xuất hiện như trong một tấm gương, chiếu sáng ở đó mà không có sự khác giữa chúng. Cuộc sống và cái chết chỉ là ảo tưởng, tất cả vị Phật đều ở trong cơ thể mọi người”...*

Bukko nói *“Hãy làm mọi thứ một cách thoải mái, và với không nỗ lực, sau một thời gian bụi bặm của ý nghĩ, bên ngoài và bên trong, lắng đọng một cách tự nhiên và gương mặt thật tự nó hiển lộ.”* ...*Bản tính chân thật thì giống như sự mênh mông của không gian bao gồm tất cả mọi thứ. Khi bạn có thể đi và bước vào tất cả tôn giáo một cách bình đẳng, khi không có gì đặt biệt là của bạn, không bên trong, và không bên ngoài, khi bạn thích ứng với cao, thích ứng với thấp, thích ứng với vuông và thích ứng với tròn, đó là nó...*

Kính thưa bạn đạo,

Trong sách **“Thiền và Lão Trang”**, trang 149 dạy rằng *“Đạo phép ở tự nhiên – Ít nói là đạo tự nhiên”. Ở đây có thể xem thấy chỗ Lão Tử gọi là tự nhiên chẳng phải là thế giới tự nhiên vật lý, mà là tổ bản nhiên của vật tánh, tức là đạo thể cũng tức là chữ “THƯỜNG”.* Cho nên Lão Tử kêu gọi chúng ta đừng vì ngũ sắc, ngũ âm, ngũ vị làm cho mê lầm, phải *“kiến tổ bảo phác, thiếu tư quả dục”*, đây tức là vì muốn hiểu cái đẹp thiết của tự nhiên ra.”

Ngài còn dạy rằng: *“Mọi người như nướm nượp như hưởng yến tiệc, như leo lên xuân đài, ta riêng mình vô tâm không có dấu tích gì có thể thấy, như đứa trẻ sơ sinh trong tâm không có chủ kiến gì, giống như mất đi cái gì, lại cũng giống như không có chỗ nào trở về. Mọi người đều có dư mà ta riêng mình không có cái gì, giống như mất cái gì, ta thật là tâm của người ngu vậy thay. Nhưng ta trước sau phải gìn giữ cái trạng thái hỗn độn này, người đời đều hiển lộ cái sáng của mình, còn riêng ta giữ cái ngu muội, người đời đều xét nét mà làm thanh cao, ta riêng mình mờ mờ giống như ô trước.”*

Trong sách **“Thiền và Lão Trang”** còn dạy thêm rằng: *“Sanh mạng tuyệt đối này cũng không phải là cảnh giới gì cao không thể với tới, mà hết thấy thuận theo tự nhiên là tâm bình thường: trà tới thì uống trà, cơm tới thì ăn cơm, buồn ngủ liền nằm ngủ... Vì đi đứng nằm ngồi, không cái nào chẳng là thiền cơ, dầu gánh củi, xách nước cũng chẳng lìa chỉ đạo. Hết thấy những cái đó đều là sự hiển lộ của sanh mạng tuyệt đối. Cho nên chỉ cần chúng ta cư xử ở trong sanh hoạt thường ngày không có tâm phân duyên tạo tác, hướng lên trên chẳng truy cầu, đối với dưới chẳng trốn tránh. Đây tức là bốn lai diện mục, tức là tâm bình, lại cũng là thường đạo siêu việt mà lại bình thực.”*

BÍ QUYẾT SỐNG TRƯỜNG THỌ của Được Vương Tôn Tư Mạc.

Thành thật cảm ơn huynh NĐT đã gởi cho đọc bài này, xin anh vui lòng cho tôi đưa lên TBVV bạn đạo cùng xem, nguyên văn như sau: Tôn Tư Mạc (581-682), được người đời tôn xưng là Được Vương và Tôn Thiên Y, là một thầy thuốc nổi danh thời cổ đại của Trung Hoa, bậc thầy trong điều trị bệnh và dưỡng sinh thời xưa. Ông đã sống qua 101 tuổi (rất khỏe mạnh và truyền lại cho hậu thế vô vàn những kiến thức tuyệt vời để chăm sóc sức khỏe. Chín (9)

“bí quyết” sau đây tuy đơn giản nhưng đều là những điều được đúc kết trong suốt một đời mà Dược Vương Tôn Tư Mạc để lại cho hậu thế.

Tôn Tư Mạc thuở nhỏ bởi vì bệnh mà học nghề y, uyên bác thông hiểu kinh sử học thuyết trong thiên hạ. Ông lúc 7 tuổi thì đã có thể “Mỗi ngày đọc thuộc lòng 1000 chữ”, được người ta gọi là “Thánh đồng”. Cuối cùng tới năm 20 tuổi, ông có thể đỉnh đạc đàm luận về học thuyết Lão Tử, Trang Tử, cũng tinh thông việc biên soạn kinh điển của Phật gia. Vào thời Tùy Đường, Tôn Tư Mạc từng từ chối không ra làm quan, Đường Thái Tông từng tự mình thân chinh lên núi tiếp kiến. Vốn là nhà y học nổi tiếng trong thời cổ đại, sống thọ 101 tuổi.

Là một người khỏe mạnh trong nhóm cao nhân trên trăm tuổi tại Trung Quốc, Tôn Tư Mạc được xem là người có lối sống lành mạnh và khoa học, nổi tiếng trong việc chăm sóc sức khỏe và dưỡng sinh dưỡng tâm đức đáng ngưỡng mộ. Trong cuốn sách nổi tiếng “thiên kim phương” (*Ngàn phương thuốc quý như vàng*) Tôn Tư Mạc đã miêu tả chi tiết cách chăm sóc sức khỏe để đạt được kỳ tích về tuổi thọ. Bài viết này tóm tắt giúp bạn những ý chính theo cách ngắn gọn dễ hiểu nhất để bạn có thể áp dụng.

1. Có bệnh đừng chỉ trông chờ vào thuốc

Tôn Tư Mạc từng khởi xướng trào lưu chữa bệnh và chăm sóc sức khỏe bằng thực dưỡng. Phải ăn uống để chăm sóc sức khỏe hàng ngày chứ không phải trông chờ vào thuốc. Nguyên tắc của Tôn Tư Mạc là ăn uống đúng cách, không được phép tùy tiện sử dụng thuốc, khi không còn giải pháp tối ưu khác mới dùng đến thuốc. Một viên thuốc, 3 phần tốt, 7 phần xấu, vì vậy, không nên sử dụng nó theo ý muốn.

2. Chế độ ăn uống lành mạnh, cân bằng, đa dạng

Mỗi người duy trì một chế độ ăn uống đa dạng là điều rất quan trọng, đặc biệt là sự đa dạng của các món ăn thuộc nhóm rau củ quả và ngũ cốc. Về nhóm thực phẩm chủ yếu, Tôn Tư Mạc thường xuyên thay đổi để ăn uống đa dạng các món, bổ sung các chất dinh dưỡng và vitamin cần thiết cho cơ thể theo nhu cầu và cân bằng. Ngoài ra, ông luôn chú ý đến cách ăn, phải nhai từ từ và không ăn quá nhiều.

3. Làm việc và nghỉ ngơi hợp lý

Bạn cần chọn cho mình một lối sống có mục tiêu, vận động thường xuyên và tập thể dục thể thao ở mức phù hợp. Đồng thời tăng cường mở

rộng các mối quan hệ, làm việc và nghỉ ngơi đan xen hợp lý. Tôn Tư Mạc rất chú trọng đến sự kết hợp giữa công việc và thư giãn, trong cuộc sống hàng ngày không để bản thân rơi vào trạng thái mệt mỏi. Khi vận động và tập thể dục phù hợp sẽ có lợi lớn cho việc làm ấm cơ thể, đẩy lùi lão hóa, duy trì sự tươi trẻ và nâng cao tuổi thọ.

4. Chăm sóc cơ thể, ngoại hình, sống hài hòa với thiên nhiên

Nhiều người thường không chú ý đến việc chăm sóc vẻ đẹp bề ngoài của cơ thể, ngoại hình của chính mình. Việc chú trọng chăm sóc cơ thể, thể lực là điều vô cùng quan trọng, đặc biệt là chú ý đến việc ăn uống và không gian sống. Trong quá khứ vẻ vang của mình, Tôn Tư Mạc đã nhiều lần từ chối lời mời lên kinh đô của hoàng đế, ông chọn cho mình nơi thôn quê đồi núi, sống hòa mình vào thiên nhiên. Tôn Tư Mạc cho rằng, cuộc sống tốt nhất là sự đơn giản, kết nối với môi trường xung quanh, làm việc và nghỉ ngơi hợp lý, ông thích sự tĩnh lặng và an nhàn ở vùng thôn quê hơn là đến nơi phồn hoa đô thị, nơi vua chúa thỉnh mời. Lựa chọn cuộc sống ở nơi có nhiều không khí trong lành, cây xanh tự nhiên phong phú sẽ giúp cho cơ thể luôn mạnh khỏe, thể lực sung mãn hơn.

5. Sống với tình yêu

Con người sống hạnh phúc hay không phụ thuộc vào việc họ có biết cách yêu thương hay không. Cho dù ở bất kỳ điều kiện nào, bạn hãy nhớ rằng đừng bao giờ làm tổn thương người khác, không làm hao tổn nguyên khí của người khác, khiến người khác bức dọc hay tức giận, có thái độ tiêu cực. Tình yêu sẽ giúp cho cơ thể duy trì và phát triển khí huyết thông suốt, toàn thân thư giãn. Duy trì được sự vận động và di chuyển trong toàn bộ cơ thể, từ đó tự nhiên sẽ tràn đầy sinh lực, giữ cho toàn bộ cơ thể mịn màng. Khí thiên nhiên dồi dào thì sức sống mạnh mẽ hơn. Nếu không có vấn đề hay hoàn cảnh bất khả kháng, không làm tổn thương sức sống của mình hay của người khác.

6. Hãy chọn cho mình một đức tin và sống hết mình với điều đó

Ông từng nói rằng, tinh thần của con người, cũng quan trọng như là một “vị vua trong một vương quốc”. Tôn Tư Mạc cho rằng ông rất tôn sùng điều này, bản thân ông cũng tự mình theo đuổi tín ngưỡng, việc này có lợi lớn ở chỗ, bạn sẽ có thể tự biết đến những triết lý sống và điều

chỉnh bản thân mình theo một trạng thái tâm lý và tư duy nào đó mà bạn tin tưởng. Khi có niềm tin, tin vào đáng tối cao, bạn sẽ có tinh thần lương thiện, sống đẹp, trạng thái tâm lý ổn định, hài hòa.

7. Sống có nguyên tắc và chuẩn mực

Theo Dược Vương Tôn Tư Mạc, mỗi người đều nên sống dựa trên những nguyên tắc chuẩn mực nhất định mà xã hội đã đúc kết. Biết được những điều nên làm và không nên làm. Có những điều ông xem là cấm kỵ và không cho phép bản thân được vi phạm. Đó chính là không sát sinh, không chửi thề (*không nói tục chửi bậy*), không tư lợi tham lam, không ăn cắp, không nói dối nói móc, nói xằng bậy. Đây được xem là một phần không thể thiếu trong bí quyết dưỡng sinh của ông. Không thực hành việc này thì chưa đủ tiêu chuẩn để có sức khỏe tốt.

8. Biết nhận định những phong tục tập quán lỗi thời

Bạn sống trong một cộng đồng thì chắc chắn sẽ có những phong tục tập quán, hội hè hoặc hoạt động cần phải tham gia. Nếu nhận thấy những hoạt động không phù hợp, lỗi thời, phong tục không có lợi cho sức khỏe, thì bạn có thể loại bỏ chúng, không tham gia.

9. Chú trọng lời ăn tiếng nói

Muốn sống khỏe mạnh trường thọ, còn phải chú trọng tới lời ăn tiếng nói. Người xưa rất coi trọng cách ăn nói. Vì thế mới có câu, “vạn bệnh từ miệng mà ra, muôn họa cũng từ miệng mà ra”. Lời khuyên của Dược Vương Tôn Tư Mạc dành cho đời sau là hãy nói vừa đủ, đừng nên nói quá nhiều. Giọng nói không nên quá to,

không cao giọng khi nói. Luôn giữ cho mình thói khiêm nhường, nhã nhặn khi giao tiếp. Càng nói nhiều thì càng thiếu khí bên trong, thất thoát khí sẽ tổn hại sức khỏe. Ngoài ra, bạn cũng không nên nói ra những lời nói độc ác, hãy nói những lời hay ý đẹp, duy trì chữ “thiện” trong mọi lời ăn tiếng nói. Tới đây là hết bài Bí Quyết Sống Trường Thọ của Dược Vương Tôn Tư Mạc. (*Hết*).

Kính thưa bạn đạo,

Pháp Lý Vô Vi là Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp. Lời dạy của Cha và Tổ Thầy là chân lý tròn đầy bao gồm tất cả. Vì vô minh nên tôi chỉ hiểu một góc cạnh rất nhỏ, cố gắng thực hành Pháp Lý Vô Vi là đêm đêm ngồi thiền ngày lo niệm Phật sửa tâm sửa tánh, làm lành lánh dữ... Sau khi xem tài liệu này, tôi mới hiểu thêm phần nào lời dạy các ngài là công phu, công quả và lập hạnh công trình sửa tâm sửa tánh như thế nào hướng về Phật Pháp... Nên tôi xin mạo muội tóm tắt lại vài đoạn trong ba quyển sách: “**Thiền và Lão Trang**”, “**Lời Thiền**”, “**PHẬT sự trống rỗng của trái tim**”, và phần cuối là “**BÍ QUYẾT SỐNG TRƯỜNG THỌ của Dược Vương Tôn Tư Mạc**”. Trân trọng trình bày lên đây để bạn đạo chúng ta cùng xem. Thành thật cảm ơn bạn đạo dành chút thời gian xem qua, nếu có điều chi sai sót xin Huynh Đệ Tỷ Muội lượng tình tha thứ cho.

Kính thư,

Khổng văn Cúc, ngày 15 tháng 7 năm 2021



Thi Ca của Đức Thầy

Ngày 2 tháng 8 năm 1993

SỐNG VUI

Sống vui biết đạo biết hồn
Sống vui cõi 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 cơn si mê
Sống vui phát triển muôn bề
Sống vui thanh nhẹ hướng về vô sanh
Sống vui khai triển thực hành
Sống vui phá chấp giải ràng tâm mê
Sống vui chẳng có bồi bề
Sống vui thanh nhẹ chẳng chê đạo đời
Sống vui thực hiện chơn lời
Sống vui trí óc thanh thoi nhẹ nhàng
Sống vui nguyên lý bạc bàn
Sống vui giải quyết muôn đàng yên vui
Sống vui phát triển đạo mùi
Sống vui học hỏi rèn trui thực hành
Sống vui chẳng có cạnh tranh
Sống vui thông cảm hướng thanh đạt hoà
Sống vui nhận rõ tình Cha
Sống vui quyết chí tự hoà 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 – Vi Kiên

CHUYỆN TIỀN THÂN ĐỨC PHẬT (JĀKATA)
Tập I

Dịch Giả Tỳ Kheo Thích Minh Châu

CHƯƠNG I
4.05 PHẨM LỢI ÁI

48. CHUYỆN BÀ-LA-MÔN VEDABBHA (Tiền Thân Vedabbha)

Dùng phương tiện không tốt...,

Câu chuyện này, khi ở Kỳ Viên, bậc Đạo Sư đã kể về một Tỳ kheo khó bảo. Bậc Đạo Sư nói với Tỳ kheo ấy:

- Nay Tỳ kheo, không phải chỉ nay ông mới khó bảo. Thuở trước ông cũng đã khó bảo! Do lời nói của ông, do không làm theo lời các bậc hiền trí, ông bị guơm chém đứt đôi và bị quăng trên đường. Chính do nhân duyên độc nhất ấy, khiến một ngàn người mạng chung.

Nói vậy xong, bậc Đạo Sư kể câu chuyện quá khứ.



Thuở xưa, khi vua Brahmadata trị vì Ba-la-nại, trong một ngôi làng nhỏ, có một Bà-la-môn biết được bùa chú tên là Vedabbha. Bấy giờ người ta nói, bùa chú ấy có giá trị rất lớn. Khi có sự giao hội các hành tinh, nếu ai đọc chú ấy và nhìn lên trời, thì từ trời mưa xuống bảy vật báu (vàng, bạc, san hô, hổ phách, ngọc đỏ và kim cương). Lúc bấy giờ, Bồ Tát đi học nghề với Bà-la-môn ấy. Một hôm, vị Bà-la-môn đem Bồ Tát đi theo, vì một vài công việc đi ra khỏi làng của mình và đến nước Ceti. Giữa đường, tại một khu rừng, có năm trăm kẻ cướp, được gọi là kẻ cướp sứ giả, chúng làm cho con đường không thể đi được, chúng bắt Bồ Tát và Bà-la-môn Vedabbha.

Vì sao chúng được gọi là những kẻ cướp sứ giả? Người ta nói, khi chúng bắt được hai người, chúng cử một người đi lấy tiền chuộc, do vậy, chúng được gọi là những kẻ cướp sứ giả. Nếu chúng bắt được hai cha con, chúng cử người cha đi, đem tiền chuộc cho chúng để dắt người con về.

Với phương tiện này, nếu chúng bắt được mẹ và con gái, chúng cử người mẹ đi, chúng bắt được hai anh em cả và út, chúng cử người anh cả đi; nếu chúng bắt được thầy và trò, chúng cử người học trò đi. Lúc ấy, chúng giữ lại Bà-la-môn Vedabbha và cử Bồ Tát đi. Bồ Tát đánh lễ thầy và nói:

- Con sẽ về trong một hai ngày. Thầy chớ sợ hãi. Nhưng thầy hãy làm theo lời con. Hôm nay sẽ có giao hội các hành tinh để mưa châu báu xuống, chớ vì chịu khổ cực không nổi mà đọc thần chú và làm mưa châu báu xuống. Nếu mưa xuống, thầy sẽ bị diệt vong, cả năm trăm tên cướp này cũng vậy.

Sau khi khuyên thầy như vậy, Bồ Tát đi lấy tiền chuộc. Khi mặt trời lặn, các tên cướp trối vị Bà-la-môn lại bắt nằm xuống. Đúng thời khắc ấy, mặt trăng tròn ngày rằm từ chân trời phương đông mọc lên. Vị Bà-la-môn nhìn các vì sao, biết sự giao hội các hành tinh để mưa châu báu đã thành hình. Vị ấy tự nghĩ:

“Sao ta lại chịu khổ như thế này, ta hãy đọc thần chú, làm mưa châu báu xuống, cho các tên

cướp tài sản và sẽ sung sướng ra đi”. Vì vậy vị Bà-la-môn nói với các tên cướp:

- Này các bạn, vì mục đích gì các bạn bắt tôi?
- Vì mục đích tài sản.

- Nếu các bạn muốn có tài sản, lập tức hãy cởi trói cho tôi, rửa đầu cho tôi mang áo mới thoa hương thơm và trang điểm bông hoa. Rồi để tôi ở một mình.

(còn tiếp)

