*Thiền Sư* **Lương Sĩ Hằng**
*Pháp danh* **Vĩ Kiên**

# THIỀN THỰC HÀNH

**CLB UNESCO THIỀN VÔ VI**

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

*Thiền Sư* **Lương Sĩ Hằng**
*Pháp danh* **Vĩ Kiên**

# THIỀN THỰC HÀNH

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
HÀ NỘI - 2012

# LỜI GIỚI THIỆU

Câu lạc bộ UNESCO Thiền Vô Vi thuộc hiệp hội UNESCO Thành phố Hà Nội xin trân trọng giới thiệu cuốn sách Thiền Thực Hành của Pháp Thiền Vô Vi (tên đầy đủ là Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp).

Pháp Thiền Vô Vi được Cụ Tổ Sư Đỗ Thuần Hậu (1883 - 1967) nghiên cứu và phát minh. Thiền Sư Lương Sĩ Hằng - Pháp danh là Vĩ Kiên (1923 - 2009) truyền bá Pháp Thiền trong nhân gian từ nhiều năm qua.

Pháp Thiền Vô Vi không phải là một tôn giáo nên:

- Không đối nghịch với bất cứ một tôn giáo, một chủng tộc nào hay một ý thức hệ nào.
- Không có giáo điều, không có giáo chủ mà chỉ có người đi trước thành công hướng dẫn người đi sau.

Pháp Thiền Vô Vi có tính chất độc lập, thực tế và giản dị nên:

- Bất cứ ai cũng có thể hành được.
- Người tập không phải tuân theo một điều luật gì cả như lễ nghi, thủ tục nhập môn,

cấm giới hay sự bắt buộc phải tin tưởng một điều gì trước.

• Không phải thay đổi nếp sống hằng ngày như buôn bán, học hành, làm ăn, sinh hoạt gia đình.

• Chỉ đòi hỏi người tập một điều duy nhất là thực hành đều đặn.

Thiền Vô Vi đặt nền tảng trên Điển quang (điện năng) con người và vũ trụ, gồm các pháp chính:

• **Soi Hồn:** pháp ổn định thần kinh bộ óc.

• **Pháp Luân Thường Chuyển**: pháp vận hành nguyên khí của Trời Đất để khai thông kinh mạch và ngũ tạng.

• **Thiền Định:** pháp tái lập sự thanh tịnh trong nội tâm.

• **Pháp Luân Chiếu Minh:** pháp thở nằm để ổn định bộ Gan, Tim, Thận và Thần Khí.

• Ngoài ra cũng có những **pháp hành thêm** để tập luyện cho tăng cường sức khỏe.

Từ năm 1957 đến nay, ở Việt Nam nhiều người đã đạt kết quả tốt sau một thời gian tập luyện như sau:

• **Về thể chất:** Thanh lọc cơ thể, tăng cường sức khỏe, trị dứt các bệnh nhức đầu, đau lưng, mất ngủ, ăn không ngon, kém trí nhớ... và ngăn chặn sự phát triển của nhiều bệnh nan y khác. Phục hồi thần sắc nhanh chóng. Người trẻ lại, lâu già.

• **Về tinh thần:** Trở nên sáng suốt, giải tỏa lo âu phiền não, giúp nội tâm trở lại thanh bình và an vui.

• **Về tâm linh:** Gia tăng linh cảm (tùy theo căn cơ của người tập), giải trừ nghiệp lực trong tâm thức, tự thanh lọc tư duy của chính mình để đạt đến trình độ huệ giác, tự giải thoát phần hồn của mình khỏi vòng luân hồi lục đạo.

Muốn được kết quả tốt, người mới tập thiền nên xem kỹ phần hướng dẫn thực hành trong cuốn sách này và đĩa kèm theo. Thêm vào đó có thể nhờ bạn thiền kiểm tra lại các động tác thực hành của mình xem đã đúng với sự hướng dẫn của Thiền Sư chưa.

Nội dung chính của các chương trong cuốn Thiền thực hành gồm:

• **Phần I:** Giới thiệu các động tác căn bản.

• **Phần II:** Giới thiệu phương pháp thực hành trong 6 tháng đầu.

• **Phần III:** Giới thiệu phương pháp thực hành từ tháng thứ 6 trở đi.

• **Phần IV:** Giới thiệu các phương pháp tập phụ trợ.

• **Phần V:** Thiền Sư giải đáp những thắc mắc cho người tập.

• **Phần đặc biệt:** Giới thiệu thiết thực đời đạo song tu của Cụ Tổ Sư Đỗ Thuần Hậu và kết quả tu học của Thiền Sư Lương Sĩ Hằng - Vĩ Kiên

**Đĩa kèm theo:**

**- DVD 1:** Hướng dẫn và giải thích rõ ràng, rành mạch phương pháp công phu.

**- DVD 2:** Thiền Sư hướng dẫn cách Niệm Phật.

Pháp Thiền Vô Vi cống hiến bất vụ lợi cho tất cả mọi người.

Xin cám ơn các quý bạn đã đóng góp kinh phí cho việc ấn tống.

Nam Mô A Di Đà Phật Vạn Vật Thái Bình.

# MỤC LỤC

Trích giảng 15
Bài thơ: Đường đi thật 19
Hình ảnh Đức Tổ Sư Đỗ Thuần Hậu
Hình ảnh Thiền Sư Lương Sĩ Hằng - Vĩ Kiên

**PHẦN I - CÁC ĐỘNG TÁC CĂN BẢN**

Cách ngồi 27
Miệng ngậm, mắt nhắm, ý tập trung 29

**PHẦN II - PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU CHO 6 THÁNG ĐẦU**

1. Niệm Nam Mô A Di Đà Phật 34
2. Soi hồn 38
3. Xả thiền 43
4. Pháp luân chiếu minh 44

**PHẦN III - PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU SAU 6 THÁNG**

1. Nguyện 52
2. Soi hồn 53
3. Pháp luân thường chuyển 56
4. Thiền định 60
5. Xả thiền 64

**PHẦN IV - CÁC PHÁP HÀNH THÊM**

1. Thể dục trợ luân 71
2. Lạy kính 74
3. Niệm bát nhã 81
4. Mật niệm bát chánh 84
5. Kiểm điểm đời đạo 91
6. Chưởng hưởng dưỡng khí 92

**PHẦN V - VẤN ĐẠO**

1. Pháp lý Vô Vi 95
2. Phương pháp công phu 97
3. Soi hồn 100
4. Niệm phật 104
5. Pháp luân chiếu minh 106
6. Pháp luân thường chuyển 108
7. Thiền định 112
8. Các pháp hành thêm 114

**PHẦN ĐẶC BIỆT**

**1. Đức Tổ Sư Đỗ Thuần Hậu** 119
* Thiết thật đời đạo song tu 120
* Trả lời vấn đạo 126
* Sấm Tu Hành 134

**2. Thiền Sư Lương Sĩ Hằng - Vĩ Kiên** 147
* Ấn Chứng Tu Học 148
* Một kiếp phù sinh 161

# TRÍCH GIẢNG

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

Sự sống của chúng ta hiện tại là nhờ nguyên khí của trời đất. Chúng ta có trời, có đất, có đạo đầy đủ không thiếu một món gì, chỉ thiếu thực hành để nhận sự thanh nhẹ của bề trên mà tiến hóa. Càn khôn vũ trụ có trật tự chúng ta mới có sự sống. Chính bản thân chúng ta không có trật tự thì sự sống của chúng ta không được tốt. Sống có tâm linh nhưng mà không biết tâm linh; biết tiền, biết thế lực,

bao nhiêu đó cũng làm cho chúng ta mờ ám và suy tư những điều bất chánh thay vì cứu độ quần sinh. Muốn cứu độ quần sinh thì phải cứu độ chúng ta trước. "Bản thân bất độ hà thân độ". Chúng ta có mang cái xác cấu trúc từ siêu nhiên hình thành mà chúng ta không biết trật tự trong cơ tạng chúng ta cần những gì. Cần nguyên khí của trời đất hỗ trợ, xây dựng mới tiến hóa tốt. Cho nên, chúng ta hành cái phương pháp "Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp" là thuận ý trời mà tiến hóa. Tiến tới sự thanh nhẹ vô cùng là đúng đường đi của mọi tâm linh. Nếu chúng ta hướng ngoại, hướng về vật chất tranh chấp quyền lợi chỉ có giới hạn một lúc nào rồi cũng không còn nữa. Ra đi với hai bàn tay không! Phần hồn từ "tam thập tam thiên" giáng lâm xuống thế gian nhập xác từ thanh nhẹ đến; rồi sẽ chết ra đi với hai bàn tay không. Thanh nhẹ đến phải về với không. Mọi người phải hiểu rõ: chính chúng ta không có quyền lực, chúng ta không có tiền bạc, chúng ta không có tài giỏi, chúng ta có cái trí chịu lập lại sự

quân bình cho chính mình thì sẽ an nhiên tự tại và tiến hóa.

Cho nên dùng cái pháp tu thiền thay vì lý luận. Lý luận thì sự rắc rối vẫn diễn tiến trước mắt chúng ta. Nếu mà chúng ta lập lại được sự quân bình trong nội tâm, nội thức thì chúng ta sẽ hóa giải được sự trược ô có thể xâm chiếm trong khối óc chúng ta bất cứ lúc nào. Tôi hy vọng là mọi người nghe qua thức tâm và thực hành những điểm mà tôi đã và đang thực hành khỏe mạnh, cống hiến để cho mọi người cộng hưởng.

*(Trích từ video Phương Pháp Công Phu năm 2000)*

## ĐƯỜNG ĐI THẬT

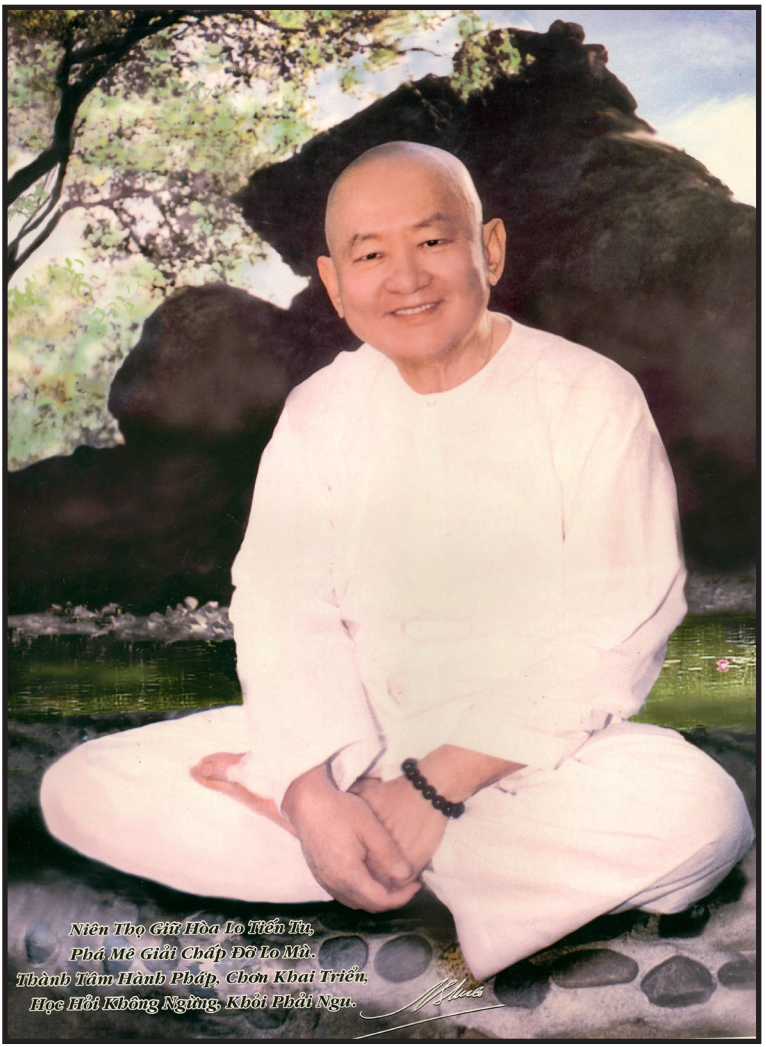
Thực hành một pháp chẳng ôm hai
Phát triển tâm linh tự tiến hoài
Dứt khoát tình đời tâm đạt thức
Chiều sâu tâm đạo rõ thanh đài

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

Kính bái,
**Lương Sĩ Hằng - Vĩ Kiên**
Ngày 03 tháng 11 năm 1995

**ĐỨC TỔ SƯ - ĐỖ THUẦN HẬU**

**(1883 - 1967)**




# THIỀN SƯ - LƯƠNG SĨ HẰNG

# PHÁP DANH - VĨ KIÊN

# (1923 - 2009)

# PHẦN I

# CÁC ĐỘNG TÁC CĂN BẢN

## CÁCH NGỒI

Ngồi trên một cái gối đặt trên thảm hoặc mền (chăn hoặc đệm). Xếp chân phải trên bắp vế chân trái hoặc ngược lại. Đầu và lưng thẳng, hai tay kèm theo hông. Hai lòng bàn tay úp lại để trên đùi. **Ngồi xoay mặt về hướng Nam.**

Các bạn có thể chọn một trong những cách ngồi thích hợp với bạn:

**1. Ngồi kiết già**

Chân phải trên đùi trái và chân trái trên đùi phải.

**2. Ngồi bán già**

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

### 3. Ngồi xếp bằng

Hai chân xếp tự nhiên.

### 4. Ngồi trên ghế

Ngồi thẳng không dựa lưng vào thành ghế. Hai bàn chân sát với nhau. Hai gót chân chạm với nhau. Nên mang dép hoặc chân đặt trên tấm thảm để tránh bàn chân chạm mặt đất.

Khi luyện tập, lúc nào cũng giữ nguyên những động tác sau đây:

1. Co chót lưỡi lên nhè nhẹ chạm nướu (lợi) chân răng hàm trên.

2. Răng kề răng, ngậm miệng lại.

3. Mắt nhắm trong ý nhìn thẳng từ trung tâm chân mày ra phía trước.

PHẦN II

# PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU CHO 6 THÁNG ĐẦU

**Niệm Nam Mô A Di Đà Phật**

**Soi Hồn**

**Xả thiền**

**Pháp Luân Chiếu Minh**

Trong sáu tháng đầu, các bạn có thể chọn bất cứ giờ nào thích hợp tùy theo hoàn cảnh để luyện tập. Cần chọn nơi yên tĩnh để thực hành. Các bạn phải tập đều đặn các pháp theo thứ tự sau đây:

**1 Niệm Nam Mô A Di Đà Phật (*)**

**2 Soi Hồn**

**3 Xả thiền**

**4 Pháp Luân Chiếu Minh**

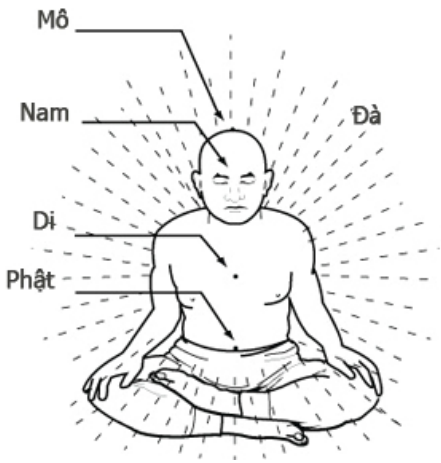
---

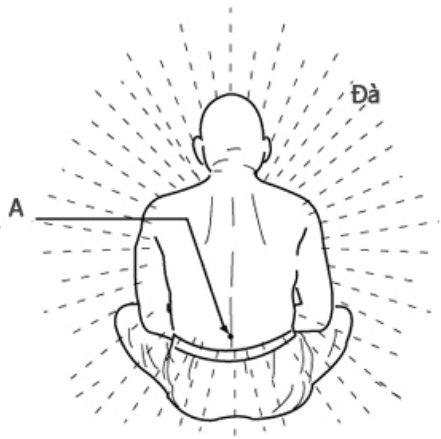
***Ghi chú (*):***

*Để đơn giản cho người mới thực hành Thiền Vô Vi, từ ngày 05 tháng 05 năm 2003 Thiền Sư Lương Vĩ Kiên đã đổi câu nguyện trong sáu tháng đầu thành Niệm Nam Mô A Di Đà Phật 3 lần.*

## 1. NIỆM NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

Ngồi nhắm mắt, đầu và lưng thẳng, co lưỡi lên chạm nướu (lợi) chân răng hàm trên, răng kề răng, miệng ngậm, hai tay chắp lại để trước ngực. Định tâm cho phẳng lặng, dùng ý thầm niệm sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật trên sáu luân xa.



**Nam** Khi ý thầm niệm chữ Nam, chú ý tập trung ngay trung tâm hai chân mày.

**Mô** Khi ý thầm niệm chữ Mô, chú ý tập trung ngay trung tâm bộ đầu.

**A** Khi ý thầm niệm chữ A, chú ý tập trung ngay trung tâm hai trái thận.

**Di** Khi ý thầm niệm chữ Di, chú ý tập trung ngay trước giữa ngực.

**Đà** Khi ý thầm niệm chữ Đà, như là ánh sáng phát ra xung quanh bản thể, tất cả lỗ chân lông phát quang trong thanh tịnh.

**Phật** Khi ý thầm niệm chữ Phật, chú ý tập trung ngay về nơi rún (rốn).

Sau khi niệm sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật trên sáu luân xa 3 lần như trên, thì hai tay vẫn chắp trước ngực và xá (vái) 3 cái, lưng vẫn giữ thẳng, không cúi lạy.

## Giải thích
## NGUYÊN LÝ 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 giúp khai mở phần điển tâm trên bộ đầu.

**Nam là lửa.**
**Mô là không khí.**
**A là nước.**
**Di là phát triển.**
**Đà là mầu sắc.**
**Phật là linh cảm.**

- **Nam thật phương Nam lửa Bính Đinh**, phát điển ra ngay trung tâm hai chân mày. Nơi đó hai luồng điển châu (tập trung) lại phát hỏa sáng ra.
- **Mô chỉ rõ vật vô hình**. Khi chúng ta nhắm mắt thấy được cảnh ở bề trên.
- **A Nhâm Quý gồm thâu nơi thận**. Là thủy điển tương giao nơi thận thủy, khi

cái thận bất ổn không ngủ được, mà thủy điển tương giao là khỏe mạnh ngủ yên.

- **Di giữ bền 3 báu linh tinh khí thầ**n. Tinh khí thần trụ hóa đi lên thì con người ổn định.
- **Đà ấy sắc vàng bao trùm khắp cả**. Chúng ta thanh tịnh rồi từ quang phát triển ra châu thân, bảo vệ châu thân, ánh vàng bao trùm khắp cả (khắp toàn thân).
- **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 Thiền Sư Lương Vĩ Kiên chỉ dẫn trong đĩa kèm theo theo cuốn sách này

## 2. SOI HỒN

Sau khi niệm phật xong, hành tiếp pháp Soi Hồn như sau:

Vẫn trong tư thế ngồi, từ từ đưa hai cánh tay lên ngang vai.

Dùng đầu hai ngón tay cái cho vào bịt kín hai lỗ tai.

Dùng đầu hai ngón tay giữa chận nhẹ lên vành khớp xương khóe mắt.

Dùng đầu hai ngón tay trỏ chận nhẹ trên mí tóc chỗ màng tang.

Ngón áp út và ngón út co lại vào trong lòng bàn tay. Đầu và lưng thẳng co

lưỡi chạm nướu (lợi) chân răng hàm trên, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm, ý nhìn ngay trung tâm chân mày thẳng tới trước. Nói trong ý: "**Tập trung 3 báu linh Tinh Khí Thần**". Lắng nghe điển trổi lên bộ đầu, hơi thở bình thường. Ngồi thẳng lưng. Pháp này có thể làm bất cứ lúc nào trong ngày sau phần niệm Nam Mô A Di Đà Phật ở trên, tập Pháp Soi Hồn cho thần kinh khối óc được ổn định.

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

**Giải thích**

• Người mới tu cảm thấy trong lỗ tai nghe ồ ồ. Tu lâu thì không còn nghe tiếng ồ ồ nữa.

• **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 Đông y Soi Hồn là quy nguyên thần kinh khối óc.

**Giải thích**:

*"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 điển sẽ phát triển mãi mãi đến vô cùng tận. Khi chúng ra 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 thần lực đã bị mất đi trong ngày, vì làm việc, vì sinh hoạt chúng ta phải dùng tất cả khả năng sẵn có của chính mình, dùng điển 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 điển về bộ đầu và tập trung nó vào giữa hai chân mày. Ngón trỏ và ngón giữa của bạn chận lên màng tang nơi chân tóc và ở giữa xương khóe mắt thì luồng điển cũng chuyển chạy về trung tâm chân mày. Khi bạn đã có khả năng tập trung được luồng điển đó rồi thì ánh sáng sẽ phóng ra từ nơi Ấn Đường, trung tâm giữa chân mày, tiến thẳng một đường lên trung tâm của càn khôn vũ trụ. Lúc đó chúng ta càng ngày càng cảm thấy thong thả nhẹ nhàng hơn. **Người mới tu nên làm pháp***

***này ít nhứt 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, 1982*

**Lưu ý:**

• Trong khi hành pháp Soi Hồn mà thấy có tạp niệm hay suy nghĩ lung tung thì dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật để từ từ giải những sự lo âu, suy nghĩ đó ra.

• Chỗ mí tóc nơi ngón tay trỏ đặt vào, muốn dễ tìm thì cắn răng lại thấy nổi gân lên.

## 3. XẢ THIỀN

Sau khi Soi Hồn xong, hành tiếp Xả Thiền để chấm dứt như sau:
Hai tay từ từ đưa lên trên đầu. Hai lòng bàn tay đặt úp lên trên đỉnh đầu để hồi điển trở lại bản thể. Vuốt vòng từ đầu xuống theo vành tai. Vuốt trái tai xuống. Vuốt mặt như vậy 3 lần.

Chà xát hai lòng bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt 3 lần. Làm như vậy 3 lần.

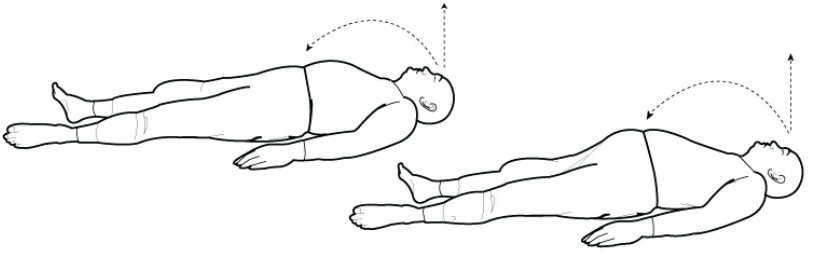
## 4. PHÁP LUÂN CHIẾU MINH

Sau khi Xả Thiền xong, hành tiếp Pháp Luân Chiếu Minh như sau:

Tập thở Pháp Luân Chiếu Minh để thanh lọc và làm cho điều hòa bộ ruột, ổn định bộ Gan, Tim, Thận và Thần Khí. Các bạn nên tập thở Pháp Luân Chiếu Minh khi bụng trống, cách 2 hay 3 giờ sau bữa ăn.

• Nằm ngửa, lưỡi co lên chạm nướu (lợi) chân răng hàm trên, răng kề răng, miệng ngậm, duỗi thẳng tay chân và hoàn toàn thả lỏng. Tự nhủ quên hết chân, tay, thân mình.

• Mắt nhắm, trong ý nhìn thẳng từ giữa trung tâm hai chân mày tới phía trước, rồi tập trung chú ý tới cái rún (rốn). Khi tập pháp này, lúc nào cũng chú ý đến cái rún (rốn).



• Thở ra cho hết hơi, từ từ xẹp bụng xuống. Tiếp tục hít hơi vào, cùng lúc phình bụng ra (hít hơi vào và thở ra đều bằng mũi) Đến khi hết hít vào được, thì thở ra cho hết hơi, xẹp bụng xuống: thầm đếm 1. Tiếp tục hít vào, phình bụng lên và thở hơi ra, xẹp bụng xuống, thầm đếm 2. Không được nín thở mà phải thở cho tròn như vậy, thầm đếm 3, rồi tiếp tục đến 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 đến 12 thì tạm nghỉ vài giây rồi bắt đầu thở trở lại.

Bắt đầu hít thở và đếm trở lại từ 1 đến 11 hơi. Sau chu kỳ thứ 11, thì cũng tạm nghỉ vài giây, rồi mới bắt đầu hít thở và đếm trở lại từ 1 đến 10. Rối tiếp tục từ 1 đến 9; từ 1 đến 8; từ 1 đến 7; từ 1 đến 6; từ 1 đến 5; từ 1 đến 4; từ 1 đến 3; từ 1 đến 2; rồi 1. Tổng cộng là 78 hơi thở.

• Hơi thở phải từ từ, nếu nhanh quá sẽ kém hiệu quả, nếu chậm quá thì dễ ngủ quên. 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.

**Giải thích:**

*"Tại sao bạn phải nghĩ là đầy rún (rốn)? 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 phía đàng 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 trược khí của trái thận và trược khí của ngũ tạng và sẽ đẩy nó ra theo đường đại tiện, tiểu tiện, hay 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 thận và đưa qua đại tiểu tiện hay lỗ chân lông, khai thông xương sống một phần. Rồi tiếp tục thở từ 1-11, 1-10, 1-9, 1-8, 1-7, 1-6, 1-5, 1-4, 1-3, 1-2, và 1.*** *Nằm xuống dùng trung tâm chân mày chú ý tới cái rún. Trong lúc thở chiếu minh, trong khi bạn chú ý tới cái rún là bạn tập trung vào thể vía của các 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 vào là phải đầy rún. Lấy cái gì có thực chất mà giải cho nó thông suốt hơn là lấy thanh khí điển của càn khôn vũ trụ để hóa giải cái cơ tạng của cái tiểu vũ trụ này. 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, sinh 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 tới 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*

*(bại liệt) 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 do tánh sinh (tính sinh) ra vậy."*

PHẦN III

# PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU SAU SÁU THÁNG

**Nguyện**

**Soi Hồn**

**Pháp Luân Thường Chuyển**

**Thiền Định**

**Xả Thiền**

Sau khi tập xong phần căn bản trong sáu tháng đầu, các bạn cần tập đầy đủ các pháp theo thứ tự sau đây:

**1 Nguyện**
**2 Soi Hồn** (làm như sáu tháng đầu)
**3 Pháp Luân Thường Chuyển**
**4 Thiền Định**
**5 Xả Thiền**

**Thời điểm tốt nhất để hành thiền là vào giờ Tý (từ 23 giờ đến 01 giờ sáng) giờ địa phương.** Tránh hành thiền vào giờ âm là từ 15 giờ đến 21 giờ. **Ngồi quay mặt về phương Nam** trong tư thế theo phương pháp ngồi trong sáu tháng đầu. **Tắt đèn**.

## 1. NGUYỆN

Ngồi thẳng lưng, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm, hai bàn tay chắp vào nhau để trước ngực. Định tâm cho phẳng lặng.

Tập trung trí ý trên đỉnh đầu rồi dùng ý thầm niệm những câu sau đây:

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

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

## 2. SOI HỒN

Sau khi nguyện xong, hành tiếp pháp Soi Hồn như sau:

Vẫn trong tư thế ngồi, từ từ đưa hai cánh tay lên ngang vai.

Dùng đầu hai ngón tay cái cho vào bịt kín hai lỗ tai.

Dùng đầu hai ngón tay giữa chận nhẹ lên vành khớp xương khóe mắt.

Dùng đầu hai ngón tay trỏ chận nhẹ trên mí tóc chỗ màng tang.

Ngón áp út và ngón út co lại vào trong lòng bàn tay.

Đầu và lưng thẳng co lưỡi chạm nướu (lợi) chân răng hàm trên, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm, ý nhìn ngay trung tâm chân mày thẳng tới trước. Nói trong ý: "**Tập trung 3 báu linh Tinh Khí Thần**". Lắng nghe điển trổi lên bộ đầu, hơi thở bình thường. Ngồi thẳng lưng. Pháp này có thể làm bất cứ lúc nào trong ngày sau phần nguyện ở trên, tập Pháp Soi Hồn cho thần kinh khối óc được ổn định.

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

**Giải thích**

• Người mới tu cảm thấy trong lỗ tai nghe ồ ồ. Tu lâu thì không còn nghe tiếng ồ ồ nữa.

• **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 Đông y Soi Hồn là quy nguyên thần kinh khối óc.

**Lưu ý:**

• Trong khi hành pháp Soi Hồn mà thấy có tạp niệm hay suy nghĩ lung tung thì dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật để từ từ giải những sự lo âu, suy nghĩ đó ra.

• Chỗ mí tóc nơi ngón tay trỏ đặt vào, muốn dễ tìm thì cắn răng lại thấy nổi gân lên.

## 3. PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN

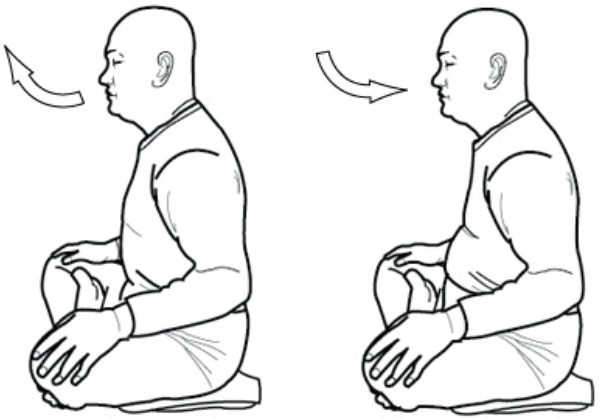
Sau khi Soi Hồn xong, hành tiếp pháp Pháp Luân Thường Chuyển như sau:

• Vẫn trong tư thế ngồi, từ từ hạ hai tay xuống khép sát vào hông sườn, hai lòng bàn tay úp xuống để trên đùi. Co lưỡi, răng kề răng, mắt nhắm, trong ý nhìn thẳng từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước.

• Bắt đầu tập (hít thở bằng mũi): thở ra cho hết hơi xẹp bụng từ từ xuống. Khi bụng xẹp hết từ từ hít vào, ngay trong lúc bắt đầu hít vào,ý liền ra lệnh "đẩy rún (rốn), đẩy ngực, tung lên bộ đầu" Khi không còn hít vào được nữa, từ từ thở ra cho đến khi xẹp bụng, ép sát bụng, ép cho tới đáy cặn bao tử (dạ dày) cho hơi ra hết. Lúc hít vô thở ra cũng không động đậy tới ngực, chỉ dùng bụng thôi. Hơi thở ra vừa hết lại bắt đầu ra lệnh đẩy rún, đẩy ngực tung lên bộ đầu và hít hơi vào.

Mỗi lần tập 6 hơi hay 12 hơi như vậy là đủ.

Hơi hít vô và thở ra là một hơi. Tuyệt đối không được nén hơi và dẫn hơi. Thở đều đặn và liên tục.



**Giải Thích**:

*"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 bụng? Khi các bạn thở xẹp là ép cái thận,*

*trược điển được lọc, sẽ đi ra đường tiểu tiện. Ép hết rồi, mới hít từ từ vào trở lại ...*

*... Pháp Luân Thường Chuyển là đả thông tất cả kinh mạch bên trong thì huệ tâm mới khai.* ***Pháp Luân Thường Chuyển huệ tâm khai.*** *Khi 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 bổn 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 mến 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. Cuối cùng mọi người trong chúng ta cố gắng thực hành và lập lại trật tự cho chính mình và sử dụng khả năng sẵn có của chính mình, trở về với thanh tịnh và sáng suốt thì lúc đó cộng đồng nhơn sinh 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".*

## 4. THIỀN ĐỊNH

Sau khi làm Pháp Luân Thường Chuyển xong, chuyển sang Thiền Định như sau:

• Cách ngồi và để tay như lúc làm Pháp Luân Thường Chuyển.

• Vẫn co lưỡi, răng kề răng, mắt nhắm lại và ý nhìn từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước.

• Tập trung trí ý lên đỉnh đầu, **ý thầm nguyện "xuất hồn lên đảnh 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, ý chí thả lỏng, tâm phẳng lặng và ý dỗ cho ngủ. Ngồi càng lâu càng tốt.

Người mới tu
để tay lên đùi

Người tu lâu có thể
bắt ấn Tam Muội

• Khi thiền định, ngứa mình, tê chân hay có ý động loạn thì chỉ niệm Nam Mô A Di Đà Phật ngay trung tim bộ đầu.

**Giải Thích:**

*"Thiền là cho phẳng lặng tất cả mọi sự việc và sự thanh hướng về thanh, trược lắng về trược. Thanh là chấn động lực của bộ đầu, phải thả lỏng cho nó phóng lên tới vô cùng tận và trược tự nó phải lắng trong.*

*Trong khi Thiền Định, ngứa mình chỉ nên niệm Phật, tê chân cũng chỉ niệm Phật. Ngứa và tê nó tạo cái dâm tánh, tạo cái dâm tánh thì trở về trược. Trược rồi thì nó ác, ác trược là vậy. Còn người thiền lâu có thể bắt ấn tam muội. 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. Nhưng cảnh bên trên chúng ta*

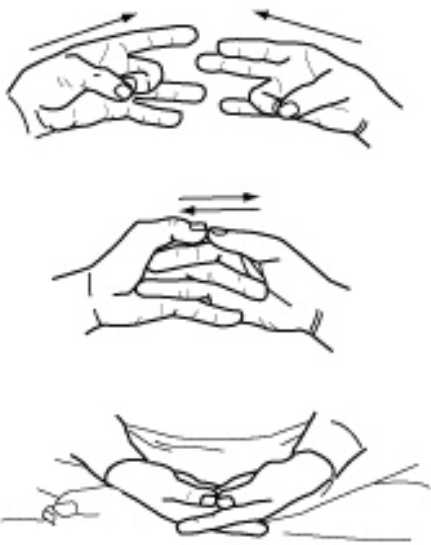
*thấy rõ rệt.* ***Ngồi đúng thì mặt mày thấy vui tươi, ngồi không đúng thì mặt mày thấy buồn bực****.*

***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 khối thần kinh cho nên cựa quậy. N****hững cái đó phải ngừng ngay và thực hành chiếu minh cho nhiều, cho nó khai thông những huyệt kinh trong thể xác.*** *Nó dẫn giải tất cả tà khí, trược khí trong thể xác, nhiên hậu nó ngồi yên tĩnh 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 lắc cái đầu thì chúng ta bắt đầu xả thiền."*

## CÁCH BẮT ẤN TAM MUỘI

Người tu lâu có điển trong lúc ngồi tập Pháp Luân Thường Chuyển hay Thiền Định tự động rút hai bàn tay lại để ở giữa thay vì ở hai bên đùi.

**Cách để tay này dành cho người tu đã lâu.**



## 5. XẢ THIỀN

Sau khi Thiền Định xong, hành tiếp Xả Thiền để chấm dứt như sau:

1. Hai tay từ từ đưa lên trên đầu. Hai lòng bàn tay đặt úp lên trên đỉnh đầu để hồi điển trở lại bản thể. Vuốt vòng từ đầu xuống theo vành tai. Vuốt trái tai xuống. Vuốt mặt như vậy 3 lần.

2. Chà xát hai lòng bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt 3 lần. Làm như vậy 3 lần.

3. Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật 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. *(Làm 3 lần)*. Rồi đổi bàn tay bóp và vuốt tay còn lại. *(Làm 3 lần)*.

4. Chà xát hai bàn tay cho nóng. Dùng hai bàn tay bóp và vuốt từ háng xuống đùi tới bàn chân. Dùng ngón tay bấm huyệt tê nơi móng ngón chân cái và bẻ quặp xuống. *(Làm 3 lần)*. Chà xát hai bàn tay cho nóng, làm lại như vậy cho chân kia. *(Làm 3 lần)*.

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

## NIỆM NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

*(Sau 6 tháng hoặc khi có điển trên bộ đầu thì chỉ niệm Phật trên đỉnh đầu)*

Nếu thuận tiện, có thể ngồi như lúc công phu, nhắm mắt niệm Phật.

Tập trung 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 6 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 niệm trên đỉnh đầu.

Co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm, và từ điểm trung tâm chân mày nhìn thẳng tới trước, hơi thở bình thường. Dùng ý niệm sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật trên đỉnh đầu.

Niệm liên tục càng nhiều càng tốt. Có thể Niệm Phật bất cứ lúc nào trong lúc đi, đứng, nằm, không bắt buộc phải nhắm mắt.

# PHẦN IV

## CÁC PHÁP HÀNH THÊM

**1. Thể Dục Trợ Luân**

**2. Lạy Kính Vô Vi**

**3. Mật Niệm Bát Chánh**

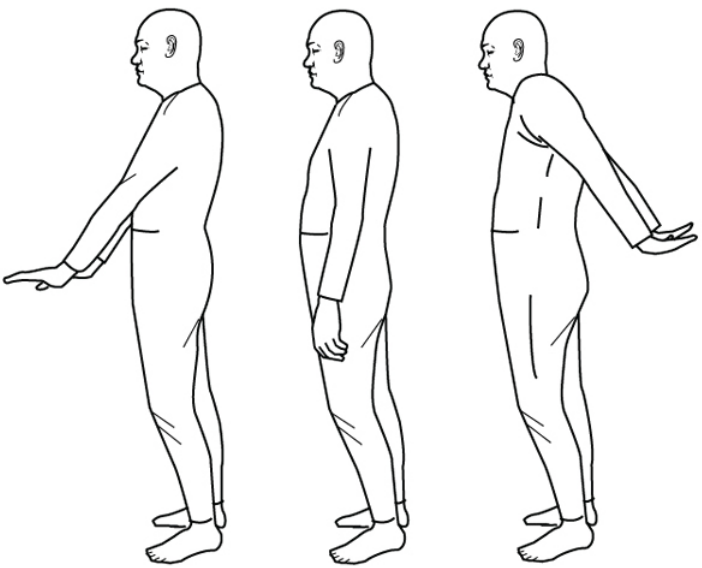
**4. Niệm Bát Nhã**

**5. Kiểm Điểm Đời Đạo**

**6. Chưởng Hưởng Dưỡng Khí**

*Ba pháp 4, 5, 6 không có hướng dẫn trong DVD Phương Pháp Công Phu nhưng Quý vị vẫn có thể thực hành thêm.*

# 1. THỂ DỤC TRỢ LUÂN



*Pháp này làm khi bụng trống.*

Đứng thẳng, lưng thẳng. Hai chân dang ra bằng khoảng cách với chiều ngang của hai vai. Tay thả lỏng. Co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm. Đầu ngón chân co lại, bám trên mặt đất.

Cánh tay duỗi thẳng, từ từ đưa hai tay song song ra phía trước một cách nhẹ nhàng

khoảng 30 độ, rồi vẫy bật cổ tay cho hai bàn tay cong lên trên, ngón tay hướng về trước, cánh tay vẫn duỗi thẳng. Rồi từ từ thả hai cánh tay xuống và kéo song song ra phía sau cho hết mức, rồi vẫy cụp bàn tay lên, lòng bàn tay hướng lên trên.

Mỗi lần làm ít nhất 15 phút. Người nào không có đồng hồ có thể đếm 300 cái cho một lần tập (khi đưa hai tay ra sau rồi vẫy cụp lòng bàn tay lên là một cái). Làm nhẹ và chậm chừng nào tốt chừng ấy. Hơi thở vẫn bình thường. Nhớ là đưa lên nhẹ nhẹ rồi mới kéo xuống cho thiệt hết, đằng sau phải đưa lên hết.

**Giải Thích:**

*"Bàn tay thì phải bật lên. Đưa tay lên ra phía sau để kích động huyệt cổ tay, nó liên hệ tới óc. Hai bàn tay phải bật lên và bật ra đàng 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."*

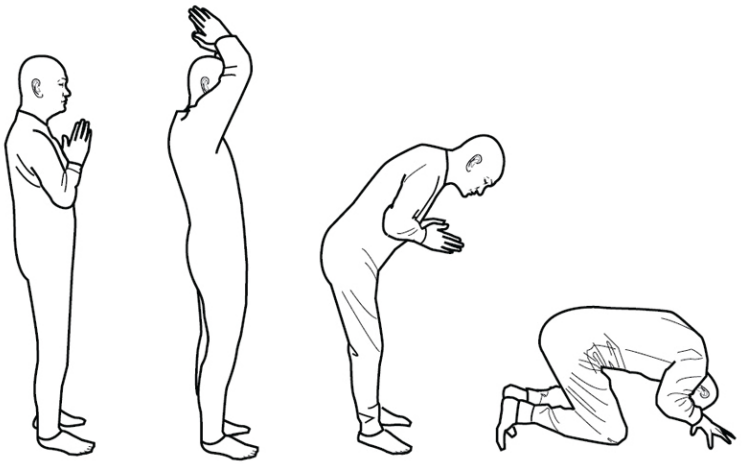
Nên nhớ môn thể dục này phải được thực hành

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 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. Thể Dục Trợ Luân hỗ trợ cho việc điều trị áp huyết cao, dư máu và bịnh trĩ".*

*(Phương Pháp Công Phu, Culver City năm 1982)*

## 2. LẠY KÍNH



*Pháp này làm khi bụng trống.*

Đứng thẳng trước kính Vô Vi. Nếu nhà không có kính Vô Vi thì quay về hướng Nam bắt đầu lạy. Trong lúc lạy, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm, niệm Phật trên đỉnh đầu. Tiếp tục niệm Phật và lạy. Mỗi lần tập 50 lạy như vậy. Hơi thở bình thường.

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

4) Đầu gối, ngón tay, đầu chạm đất

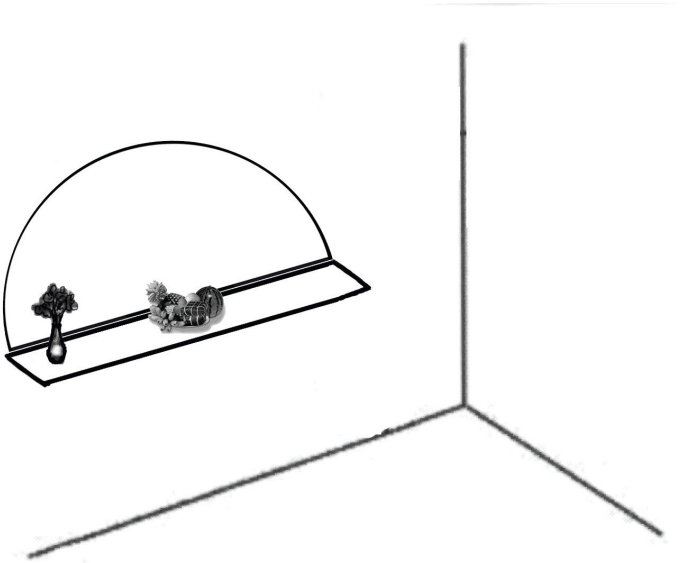
Trích lời giảng trong khóa 7 tại Thiền viện Vĩ Kiên, tháng 10, 1987:

*"Cho nên các bạn đã đứng trước kiếng (kính) Vô Vi rồi quỳ, rồi xá thì cái điển của các bạn chiếu vô đó thì chính bạn làm việc cho bạn chớ có ai làm cho bạn đâu, nhưng mà cái văn minh nó hỗ trợ cho các bạn được nhìn lại thấy rõ. Thấy rõ cái phàm tướng của các bạn, rồi các bạn dùng ý niệm xá đó, là được cơ hội thấy chơn tướng các bạn. Khi mà các bạn thanh nhẹ rồi, chắp tay vừa nhắm mắt là thấy chơn tướng các bạn. Lúc đó, các bạn mới thấy rằng tôi đã đắc đạo, tôi đã mở huệ. Trước cái không mà tôi thấy tất cả, trong một sát na đứng đó mà thấy hết. Cái kiếng Vô Vi nó huyền diệu do bạn chớ không phải do Trời Phật. Tâm của các bạn là tâm Trời Phật hay tâm của các bạn là tâm ma quỷ mà các bạn đứng đó các bạn dụng tâm hướng về kiếng, kiếng là tâm. Nếu mà các bạn trược, thì các bạn không thấy cái gì, cũng xá mà thấy cái*

*phàm ngã của bạn mà thôi. Khi cái tâm các bạn nhẹ rồi các bạn xá thấy sự thanh cao, thấy Tiên Phật, thấy cảnh trời, trong một nháy mắt là thấy hết trọi rồi. Cho nên cái kiếng Vô Vi rất huyền diệu cho người tu học trong thực hành mà kiểm chứng mỗi kỳ, mỗi buổi sáng. Nhiều khi các bạn làm sái quấy trong đêm, sáng đứng trước kiếng các bạn sợ, tự động các bạn sợ nhìn mặt thằng này nó sa sút quá (cười...) tự mình sợ, sa sút rồi sẽ đi đâu, mình sợ. Cho nên cái sợ đó nó tạo cái ăn năn, rồi về, mình mới ăn năn, mình mới lo tu nữa. Cái kiếng đó nó nhắc hằng ngày nếu các bạn biết sử dụng nó, chớ đừng cho cái kiếng đó là một vị Thánh gác cửa hay là một vị Thần giữ cửa, cái đó là sai. Mình đã phá mê tín mà trở về với trong lành với cả càn khôn vũ trụ, trở về với thực chất của chính mình, chớ không phải lệ thuộc bởi ai, nhưng mà tại sao chúng ta phải dùng cái ý niệm đức Quan Thánh Đế Quân, ngài là trong cái trung nghĩa. Con người không có trung, không có nghĩa đâu có mùi vị tình đời. Chúng ta xuống đây làm*

*người mà chưa thực hiện được tình đời. Tình đời là sự trung nghĩa mới có tình đời. Con người không có trung nghĩa không có tình đời, xạo, phải không? Cho nên cái giá trị của Quan Thánh thì sánh với một vị Phật, bây giờ Ngài là Phật rồi! Nhưng mà lưu danh đời đời tại thế, lúc nào mà nhắc đến Ngài thì cũng còn sự ảnh hưởng, sự trung nghĩa vô cùng sống động mà nhơn gian ai cũng cảm mến và phục cái tinh thần đó. Chúng ta tu, chúng ta phải nuôi dưỡng được cái tinh thần như vậy, chúng ta mới có cơ hội tiến về Phật giới. Còn tinh thần của ta bất trung, bất tín làm sao mà tiến được Phật giới thì tự mình xác nhận đứng trước kiếng đó nhìn vô thì thấy cái mặt ma quỷ đâu có phải chơn tu đâu. Cho nên cái kiếng đó rất có giá trị, để cho mọi người thưởng thức lấy mình và kiểm chứng sự tu học và không có ỷ lại, không phải đợi ân sư tới điểm đạo. Chính mình có thể điểm đạo cho mình, biết mình, biết trình độ của mình tới đâu, thành ra không có mê tín, phá mê phá chấp là ở chỗ đó".*

## CÁCH THƯỢNG KÍNH VÔ VI



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

1. Cách tốt là thượng kính Vô Vi trong phòng khách, hướng về cửa ra vào hay cửa sổ, nơi sáng sủa, khang trang, có nhiều ánh sáng chiếu vào. Kính nên dùng hình bán nguyệt (*nửa hình tròn*)

2. Chọn ngày mùng một hay ngày rằm (*ngày 15 âm lịch*) để thượng kính.

3. Kính Vô Vi khi gắn lên tường phải phủ vải đỏ cho đến khi làm lễ thượng kính.

4. Khi dâng hoa và ngũ quả (*năm loại trái cây tượng trưng cho ngũ tạng*) thì dùng hoa màu trắng (*tượng trưng cho huệ linh*) đặt phía bên trái (*từ ngoài nhìn vào kiếng*). Thiền Sư Vĩ Kiên có dạy phía bên trái mạnh hơn, ngũ quả thì đặt ngay chính giữa.

Nếu làm ăn buôn bán thì nhớ dâng hoa mỗi ngày, còn không vào mồng một hay rằm thì dâng hoa và ngũ quả.

5. Đúng 12 giờ trưa, gia chủ đứng trước kính, chắp tay trước ngực và nguyện 3 lần: *"Xin Đức Quan Thánh Đế Quân hộ độ cho gia cang được bình an, tu hành tinh tấn."*

6. Rồi ngồi trước kính trong tư thế thiền và tập trung ý trí lên trung tâm bộ đầu thầm niệm Nam Mô A Di Đà Phật liên tục từ năm tới mười phút. Xong rồi xá (vái) 3 cái.

7. Mỗi nhà chỉ nên thượng một kính Vô Vi thôi. Nếu bạn nào đã thượng kính rồi mà không phải hình bán nguyệt thì cứ giữ kính cũ.

8. Trường hợp nếu kính Vô Vi bị vàng ố, chúng ta nên thay một kính Vô Vi mới.

**Thầm nguyện trên đỉnh đầu:**
*1. Xin mời quý vị chuyển qua kính mới.*
*2. Xin Đức Quan Thánh Đế Quân hộ độ cho gia cang (gia đình) chúng con được bình an, tu hành tinh tấn (nguyện 3 lần).*

Kính cũ có thể dùng để soi mặt hoặc bỏ đi cũng không sao.

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, thầm niệm trên đỉnh đầu Nam Mô A Di Đà Phật 3 lần, rồi xá (vái) 3 cái.

## 3. NIỆM BÁT NHÃ

Sau bữa ăn chúng ta phải thành tâm cầu nguyện cho vạn linh bằng cách tập trung ý chí trên đỉnh đầu, trong tư thế ngồi, đầu và lưng thẳng, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm lại và ý nhìn từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước, bắt ấn Tam Muội và ý thầm niệm (Bát Nhã) 3 lần các câu sau đây: (*Phải học thuộc lòng mấy câu này*)

**Nam Mô Bát Nhã Ba La Mật Đa**

**Sắc Bất Dị Không Không Bất Dị Sắc**

**Thời Chiếu Kiến Ngũ Uẩn Giai Không**

**Thọ Tưởng Hành Thức Diệt Phục Như Thị**

**Độ Nhất Thiết Khổ Ách**

**Nam Mô A Di Đà Phật**

Niệm 3 lần như vậy, xong chắp tay xá (*vái*) 3 cái.

**Giải thích:**

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

*Nguyện sau buổi ăn là đồng lòng dẫn tiến, còn trước bữa ăn cầu nguyện là ỷ lại thôi chứ không làm gì được hết. Chúng ta gánh vác, giải tiến mới là chơn chánh. Trong ý niệm Nam Mô Bát Nhã Ba La Mật Đa là chuyển chạy và rút liền lên khối óc, tiến hóa đi lên.*

** Nam Mô Bát Nhã Ba La Mật Đa, Sắc Bất Dị Không, Không Bất Dị Sắc - Đồng đẳng như nhau, sắc cũng là không không cũng là sắc.*

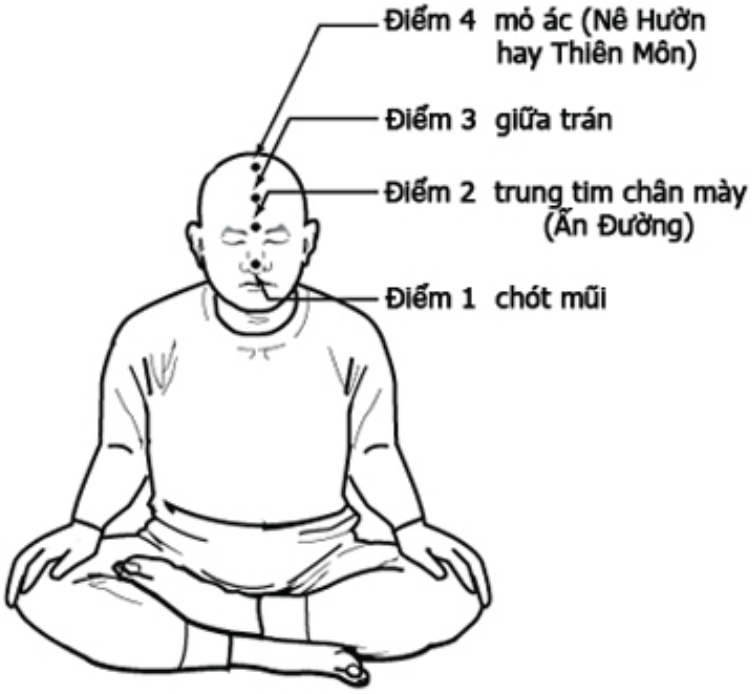
** Thời Chiếu Kiến Ngũ Uẩn Giai Không - Bộ đầu chúng ta không còn nữa mới dẫn tiến lên khối thanh nhẹ, vạn linh đồng tiến ngũ uẩn giai không.*

** Thọ Tưởng Hình Thức Diệt Phục Như Thị - Tất cả đều đồng tu như chính phần hồn đang tiến hóa.*

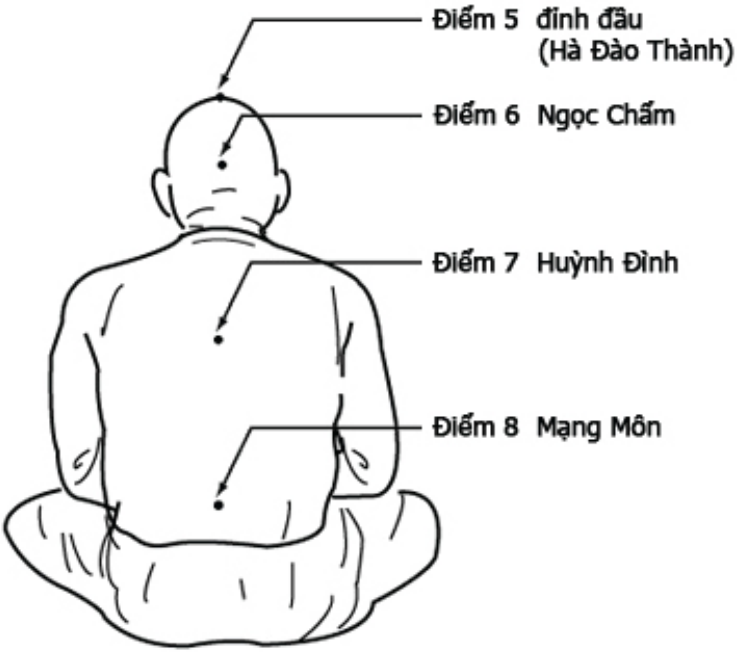
** Độ Nhất Thiết Khổ Ách, là khi chúng ta co lưỡi răng kề răng, Đông Nam Tây Nam Đông Bắc Tây Bắc, luồng điển đều chuyển chạy, chúng ta cảm thấy nước miếng trong miệng ngọt, niệm như vậy thì mới dẫn tiến được vạn linh trong cơ thể đồng tiến, tất cả mới vượt khỏi sự trần trược khổ ách, nội tâm mới thanh nhẹ.*

## 4. MẬT NIỆM BÁT CHÁNH

*(Dành cho những người đã tu lâu, có điển rút bộ đầu. Giờ thực hành: từ 06 giờ chiều đến 10 giờ tối)*




Ngồi trong tư thế Thiền Định, hướng về phương Nam, đầu thẳng, co lưỡi, răng kề răng, mắt nhắm lại và ý nhìn từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước, bắt ấn Tam Muội.




Dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật (NMADĐP) để điển chuyển chạy trên 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 tim chân mày (*còn gọi là huyệt Ấn Đường*).
3. Từ trung tim chân mày ý niệm NMADĐP

đến điểm thứ ba là giữa trán.

4. Từ giữa trán ý niệm NMADĐP đến điểm thứ tư là mỏ ác (*huyệt Nê Hườn hay Thiên Môn*), khỏi mí tóc, khoảng 3 lóng tay từ chân tóc ở trán đi lên.

5. Từ mỏ ác ý niệm NMADĐP đến điểm thứ năm là đỉnh đầu (*Hà Đào Thành*).

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

7. Từ huyệt Ngọc Chẩm ý niệm NMADĐP đến điểm thứ bảy là Huỳnh Đình (***Cách thức tìm huyệt:*** *để lòng bàn tay qua vai, ngón tay giữa chạm xương sống, điểm đó là Huỳnh Đình. Điểm đó cũng có thể coi là Hiệp Tích, vì Hiệp Tích cũng tới điểm đó*).

8. Từ Huỳnh Đình ý niệm NMADĐP đến điểm thứ tám là trung ương trái cật (*huyệt Mạng Môn, ngang với rún*).

Cứ ý niệm để điển chuyển chạy trên tám điểm

như vậy 3 lần.

**Giải Thích:**

*Khi chúng ta tu có luồng điển rồi, ý niệm cảm thấy như có ngón tay chạy ngay đến chót mũi, như là ngón tay chỉ ngay cái huyệt, niệm tới chỗ nào nó chỉ ngay chỗ đó, chạy tới chỗ nào nó phải chỉ tới chỗ đó, rõ rệt vậy. Những người có điển niệm thấy nó chạy rõ ràng. Niệm càng lâu tám điểm càng rõ rệt và nó sáng choang ra, con người mới kiểm soát được ngày nay mình không có làm gì bậy bạ. Luồng điển thông thay vì luồng điển nghẹt là không được. Niệm tới hai ba chỗ nó ngưng, đó là nó nghẹt. Lo chuyện đời nhiều quá thì chúng ta nên bỏ, ăn năn sám hối và bỏ; niệm lại thì tự nhiên sẽ thông và sáng. Khi sáng rồi thì con người thanh nhẹ không nói bậy bạ được. Nói đâu cũng là triết lý để dẫn dắt đời tiến hóa.*

*Người tu chúng ta xuất hồn ra thế gian chỉ đi ở chỗ Ấn Đường này thôi, rồi đi học đạo tại Trung Thiên Thế Giới (giữa trán) rồi tới Bồng*

*Lai (trên mí tóc), rồi tới Phật giới (đỉnh đầu), rồi chuyển ra đằng sau này là chỗ Huỳnh Đình trong cái Tiểu Thiên Địa, rồi tới thận thủy mới cảm minh cái khối kêu bằng thế gian, đại tự nhiên ở thế gian.*

*Sự kiểm soát này người có điển mới niệm được, còn người không có điển ngồi niệm không được, bấn loạn thêm thôi. Cho nên để dành riêng cho người có điển và cảm giác được phần điển chạy trong cơ thể mới cho nó chuyển chạy như vậy và lập lại trật tự.*

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

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

*Còn cái phần huệ giác bên trong có mở được chỉ ghi chép vô sách mà thôi, không nên phổ biến vì đó là mọi trình độ khác nhau. Mỗi người mở mỗi giới khác nhau, chỉ ghi vô cuốn sách đó thôi, lưu lại cho hậu thế. Và sau kết luận, chúng ta nói rằng tôi khám phá ra tôi như thế này, thì người khác họ sẽ tiếp tục giữ đúng 3 phương pháp này để học, khám phá nguyên căn và thấy nhiệm vụ của họ khác hơn. Mọi người chúng ta đều*

*có nhiệm vụ tại thế chớ không phải không. Đừng tưởng lầm là tôi xuống đây tôi chơi, không có đâu. Xuống đây là có nhiệm vụ làm việc để lưu lại cuốn sách sinh lão bệnh tử khổ cho thế sinh, và thức tâm tùy theo hoàn cảnh, tùy theo trình độ khác nhau.*

*(Trích từ video Phương Pháp Công Phu năm 1989)*

## 5. KIỂM ĐIỂM ĐỜI ĐẠO

*(Dành cho những người đã tu lâu, có điển rút bộ đầu. Giờ thực hành: từ 05 giờ sáng đến 06 giờ sáng)*

Trong tư thế ngồi ngay thẳng, đầu và lưng thẳng, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm lại và nhìn từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước, ý tập trung trên đỉnh đầu, hai lòng bàn tay úp để trên đùi, chúng ta có ý tưởng kiểm điểm đời đạo đến ngày nay có làm gì bậy, mích lòng ai không, rồi ra sân hít dưỡng khí một hơi từ trên óc xuống bụng luôn. Hít một lượt như vậy 3 lần, thì con người sẽ được khỏe lắm. Mỗi buổi sáng làm đều như vậy.

**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." - (Tìm Lẽ Du Dương)*

## 6. CHƯỞNG HƯỞNG DƯỠNG KHÍ

*(Dành cho những người đã tu lâu, có điển rút bộ đầu. Giờ thực hành: sau khi hành Kiểm Điểm Đời Đạo)*

Ra giữa trời, hướng nào cũng được, đầu và lưng thẳng, hai tay buông lỏng xuống, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm lại, ý nhìn thẳng từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước và tập trung nơi trung tâm bộ đầu, hít vào một hơi.

Hít vào 3 lần như vậy. Bộ óc sẽ được thanh nhẹ.

PHẦN V

# VẤN ĐẠO

**1. Pháp Lý Vô Vi**

**2. Phương Pháp Công Phu**

**3. Soi Hồn**

**4. Niệm Phật**

**5. Pháp Luân Chiếu Minh**

**6. Pháp Luân Thường Chuyển**

**7. Thiền Định**

**8. Các Pháp Hành Thêm**

# 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 trược lưu thanh là chánh pháp. Chúng ta mang cái thể xác

trược ô, ăn uống cũng trược, độc tố dẫy 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 trược 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. Vả lại, lưng thẳng mới mở đi lên được, khai thông mạch Đốc dễ dãi 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 thế 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 Tối Lạc. Niệm Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc là thức tỉnh phần hồn trở về với sự thanh tịnh để dẫn tiến vạn linh.

**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 tả có hữu, có thanh có trược. 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 hỏa. Mình tập trung lửa ở trung tim chân mày, thì kêu bằng Hỏa-Hỏa Tương Giao. Lửa dẫn lửa, phát sáng lẹ hơn, còn lửa kiếm thủy 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 điển chạy đều trong cơ thể, mà trong đó liên hệ với hai cái tay, hai cái chân. Điển 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 đảnh lên trên này thì mới chuyển xuống thể xác, rồi chúng ta vuốt mặt để quy lại cái luồng điển vô cơ thể. Thanh điển 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 thản, nhẹ nhàng. Bây giờ chúng ta sống với cảnh đời lôi cuốn, làm nhiễu 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 tim 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 điển 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 thần lực đã bị mất đi trong ngày, vì làm việc, vì sinh hoạt chúng ta phải dùng tất cả khả năng sẵn có của chính mình, dùng điển 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 điển về bộ đầu và tập

trung nó vào giữa hai chân mày. Ngón trỏ và ngón giữa của bạn chận lên màng tang nơi chân tóc và ở giữa xương khóe mắt thì luồng điển cũng chuyển chạy về trung tâm chân mày. Khi bạn đã có khả năng tập trung được luồng điển đó rồi thì ánh sáng sẽ phóng ra từ nơi Ấn Đường, trung tâm giữa chân mày, tiến thẳng một đường lên trung tâm của càn khôn vũ trụ. Lúc đó chúng ta càng ngày càng cảm thấy thong thả nhẹ nhàng hơn. Người mới tu nên làm pháp này ít nhứt 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 điển 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 chấn 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 càn 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.

## 5. PHÁP LUÂN CHIẾU MINH

**14. 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.

**15. 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 chủ 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 đàng sau, khi ta thở ra thì cái hơi nó ép ra sau. Hai hơi hít ra và thở vô là một hơi thở liên tục. Nó nhập lại chúng ta phải liên tiếp thở cái thứ hai để thành lực lượng mạnh, ép cái trược khí của trái thận và trược khí của ngũ tạng và sẽ đẩy nó ra theo đường đại tiện, tiểu tiện, hay các lỗ chân lông.

Lúc thở chiếu minh, trong khi bạn chú ý tới cái rún là bạn tập trung vào thể vía của các 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

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

**Đáp:** Là hít thanh khí điển cả 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.

**17. 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 đằng trước, là cái vòng chuyển cả 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 ấm vô sưởi 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 điển 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!

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

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

---

***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.*

**19. 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?*

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

**20. 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 huyệt 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

**21. Hỏi:** *Thiền Định là gì?*

**Đáp:** Thiền là cho phẳng lặng tất cả mọi sự việc và sự thanh hướng về thanh, trược lắng về trược. Thanh là chấn động lực của bộ đầu, phải thả lỏng cho nó phóng lên tới vô cùng tận và trược tự nó phải lắng trong. Trong khi Thiền Định, ngứa 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. Nhưng 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.

**22. 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 0 giờ 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.

## 8. CÁC PHÁP HÀNH THÊM

**23. Hỏi:** *Xin cho biết sự lợi ích của Thể Dục Trợ Luân?*

**Đáp:** Thể Dục Trợ Luân hỗ trợ cho những bệnh áp huyết cao, dư máu và những bệnh trĩ, khi chúng ta chú ý con trê (hậu môn) và rút con trê (hậu môn) lên. Khi các bạn bật hai bàn tay lên và đưa tay ra phía sau, thì giúp cái huyệt ở cổ tay hoạt động, làm cho cái đầu ổn định, mấy ngón chân co lại là cũng chạy lên óc. Phải chú ý và co rút con trê lên mỗi khi đưa tay lên phía sau. Một lần làm ít nhất 15 phút thì mồ hôi nó ra đầy mình hết, khỏe vô cùng. Người nào không có đồng hồ có thể đếm 300 cái một lần. Từ từ, không có nôn nóng.

**24. Hỏi:** *Tại sao cái gì của bên Vô Vi cũng kêu từ từ?*

**Đáp:** 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 từ từ khai triển trong thanh tịnh.

**25. Hỏi:** *Xin cho biết sự lợi ích của việc lạy kính Vô Vi?*

**Đáp:** Chúng ta lạy 50 lần để điều hòa kinh mạch trong bản thể, khi cúi 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.

**26. Hỏi:** *Ý nghĩa của Kính Vô Vi là gì?*

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

**27. Hỏi:** *Tại sao phải tập Mật Niệm Bát Chánh?*

**Đáp:** Mật Niệm Bát Chánh là dành cho người nào có điển, để kiểm điểm luồng điển của mình phát triển đúng đường hay không? Những người tu lâu, niệm tới điểm nào thì điểm đó bật sáng lên. Còn những người tu chưa đạt được kết quả cao thì chỉ chạy tê tê một chút thôi.

# PHẦN ĐẶC BIỆT

**1.**

**Đức Tổ Sư Đỗ Thuần Hậu**

Thiết thật đời đạo song tu

Trả lời vấn đạo

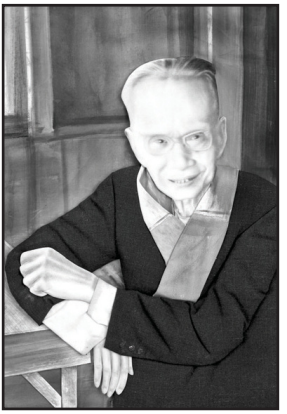
Sấm Tu Hành

**2.**

**Thiền Sư Lương Sĩ Hằng - Vĩ Kiên**

Ấn Chứng Tu Học

Một kiếp phù sinh



Đức Tổ Sư **Đỗ Thuần Hậu**
(1883 - 1967)

Công danh phú quý bất như nhàn
Cực khổ nghèo giàu há dám than
Mang gậy kim cang về bến giác
Thẳng đường thẳng lối đến Tây Phang

Tây Phang vạn lý khổ nài bao
Góp gió ngàn phương mới thấy sao
Bệnh tử lão sinh nào sá kể
Pháp thần do Phật thẳng bay cao

Bay cao xuống thấp tự nơi mình
Thanh lọc điển hồn mới phát minh
Trược biến thanh nhờ công phu chuyển
Quốc Hồn kêu gọi hỡi sinh linh.

# THIẾT THẬT ĐỜI ĐẠO SONG TU CỦA CỤ TỔ SƯ ĐỖ THUẦN HẬU

Thưa Các Bạn,

Khi tôi sinh trong đời, tôi vẫn như các bạn. Là người ở trần gian, 9 tuổi mồ côi mẹ, vẫn còn cha, cha tôi là Đỗ Hạo Cừu sống được 73 tuổi (đã qua đời). Lúc ấy tôi không chị em, chỉ có một mình tại thế đây, chịu những chua cay chát đắng mặn nồng lặn ngụp trong bể khổ không thể kể. Bởi thế tôi học nghề như sau: thầy thuốc Nam, thầy bùa, thầy coi quẻ, thợ mã, thợ nhuộm, thợ sơn cùng nấu nướng mọi việc để lo sinh sống. Trong đời lúc nghèo hèn ấy tôi dạy học trò chữ Việt, chữ Pháp để lấy tiền cưới vợ lập gia đình. Lúc ấy cha thì có mẹ ghẻ, lại già, nên không kể đến, bởi thế tôi tự lập nhưng vẫn nương quyền cha, đủ hiếu nghĩa. Khi tôi lập gia đình cũng vẫn nương quyền cha trong hai, 3 năm thì bà mẹ ghẻ đày đọa cực khổ và chính tôi được biết những sự chua cay lặn ngụp trong bể khổ không thể kể. Lúc tôi nằm nghỉ cùng lo lường

để nuôi gia đình một vợ và tám đứa con thì cực khổ ấy cứ ràng buộc thêm vì phải chống chọi trong thế gian này vì thấy mạnh hiếp yếu. Khi tôi làm được đủ ăn hàng ngày thì một ngày kia chán đời sang đạo.

Lúc tôi đi cầu đạo vào thâm sơn cùng cốc cũng có nhiều người tu luyện phép mầu cũng được thấy, nhưng giai đoạn ấy tôi không được xu hướng do nơi Tiên Sư A Bí A Kìa là một người Địa Tiên tôi vẫn biết, tôi được trở về. Đi tầm đạo Phật, đi đến các chùa miếu trong thế gian thì chùa có ông thầy bà vải phần nhiều là tánh trần cũng như người ở thế gian không tu, nhưng khác hơn là mặc áo nâu sòng tụng kinh gõ mõ truyền bá vậy thôi. Còn miếu thì thấy nhiều người làm cốt hay xác ông này bà kia nói chuyện ảo ảnh, những người ấy là người trần, chẳng phải tiên. Thật là trần tục! Vì lúc ấy tôi nghiên cứu thấy nhiều vị tu hành trên đó được sung sướng, ăn no ngủ kỹ, nào là chùa ngói phương trượng, người ta họp lại kính dâng phẩm vật cúng bái cho Phật cùng người, như người ở thế gian không thường

những chi, trong sự tụng thì gõ mõ tụng kinh ca tụng giọng lên giọng xuống êm tai, còn mục đích tu hành thì không thấy thuyết ra những điều nào khác. Khi họ thuyết kinh thì chỉ nói tích xưa cũ kỹ chớ không chỉ sự tu hành cho rõ rệt. Còn xét về phần pháp môn thì biểu cúng quảy chiêm ngưỡng, thì mấy điều ấy có thể tôi làm cũng được.

Bởi thế tôi phải tầm chơn sư tới sáu, bảy năm mới gặp được Đức Cao Minh Thiền Sư biếu 16 pháp môn rút theo sách xưa nào là Tánh Mạng Khuê Chỉ của chư Tiên ở bên Tàu làm sách ấy. Còn sách Thanh Tịnh Kinh của Đức Khổng Tử bày ra cũng cứ nghĩa suông mà khảo cứu. Tôi cũng không lấy làm tin nhưng mà tôi phải vào đấy chịu quy y đài thọ các điều. Trong lúc ấy có nhiều môn đệ của ông nhưng chỉ có một hai người cùng tôi làm được theo ông, biết được linh hồn sáng suốt theo những bạn tu hành nói lại, còn chính tôi chỉ hiểu được lấy tôi. Nhưng lúc ấy tôi thấy sự tu hành có câu: "Cư trần nhiễm trần". Thì sự tham lam hăm hở các bạn tu với tôi vẫn còn,

tuy tôi cũng có mà ít hơn. Tôi chán nản nửa chừng ấy, tôi tách ra để làm ăn ngay thẳng bảo trợ gia đình và tự nghiên cứu kinh sách nhà Phật từ ngàn xưa để lại. Từ đấy sắp sau bốn, năm năm tôi đã được 55 tuổi khởi đầu tu hành.

Và trí ý của tôi hàng ngày nghiên cứu cho rõ rệt, muốn đi đến cảnh Tiên nhà Phật, tự tu tự luyện và nghiên cứu không khí bao la thì tôi được biết trong pháp môn xuất hồn có bốn điểm mà thôi, còn 12 môn khác phụ thuộc nhưng cũng có kiêm thêm nhiều bí mật. Nhờ sự xuất hồn trong ý trí mới sáng suốt thêm, mới tìm được ra bí mật sáng suốt ấy. Khi tôi khởi đầu để nghiên cứu và quan sát tôi mới có thể hiểu, các bạn làm pháp môn như tôi coi sự tu hành có y như vậy không.

Trong một năm vừa qua, từ năm Canh Tý 1960 đến năm Tân Sửu đây, ngày Rằm tháng Giêng tôi xin mời các bạn để hội họp, lấy sự thành thật việc tu hành trong một năm, tánh chất bản thể ra thế nào, cùng linh hồn điển

quang tịnh độ chất lượng ra sao để hiểu biết. Như các bạn cùng chung với tôi, tôi cũng làm một bản kiểm thảo này để phần năm tới là năm 1962 Nhâm Dần coi sự tu hành thúc đẩy tân tiến thế nào. Trong sự tu hành tôi được cho các bạn biết hèn hạ xấu hèn hung dữ, tính tình chúng ta không nên che đậy để chỉ rõ nhờ sự tu hành nó phát triển thế nào mới biết được gọi là thiết thật. Nhưng trong đời người ta thấy cái sự hèn hạ, xấu hèn người ta che lấp, còn sự vinh sang tốt lành người ta bêu diễn lên, nói lên quá thế con người thì sự tu ấy càng ngày càng mờ ám. Từ tôi biểu các bạn đồng thời tu luyện đạo Pháp Lý này, tôi được thâu lượm bao nhiêu xin kể rõ các mục. Còn những điều xấu của tôi cũng chỉ rõ sự hèn hạ. Sự tốt vinh quang về phần tu tôi được lượm lặt những điều sáng suốt của phép Tiên nhà Phật đưa ra minh triết cũng xin kể rõ đặng các bạn sưu tầm thêm.

Ngày hôm nay giờ này, phút này tôi được tiếp các bạn, kiểm thảo về sự tu hành vui vẻ hân hoan hoan hỉ, có phần long trọng hơn.

Xin chào các bạn để kết tình thân ái.

Cha tôi là Đỗ Hạo Cừu làm Phó Tổng tại An Thới, Sa Đéc, đã qua đời. Còn tôi là Đỗ Thuần Hậu 78 tuổi cũng đồng ở xứ quê hương của cha tôi. Vì bị thời cuộc tôi phải ở Quận 3, Đa Kao, 91 Phan Thanh Giản lập bản Thiết Thật này.

## ĐỨC TỔ SƯ TRẢ LỜI VẤN ĐẠO

**1. Vấn:** *Ông là người ở trần tại sao ông tu?*
**Đáp:** Từ lúc tôi 45 tuổi, người Pháp cai trị trong lúc nước mất nhà tan, tôi đứng làm người trong thời ấy, thì tôi thấy nào bậc phú gia, bậc quan lại, từ bực thượng đến bực trung, thì tôi biết nhiều phần hiếp đáp, xâu xé người. Giàu sang quan lại cũng thế đó thôi, còn hạng thấp cũng tham lam, gian trá, sân si, rồi cũng người này hiếp người kia, sinh thù oán giết lẫn nhau, còn trong gia đình thì vì tiền của tham lẫn xâu xé, con không kể cha, cho đến đỗi anh em cũng thế. Lúc ấy tôi dựa theo quan lại để tầm bắt kẻ gian và điều tra những người hung dữ, đâm chém đủ điều nhưng tôi dòm lại thấy hồn oan cáo báo cho tôi biết và xưng tên tuổi đúng không sai. Khi ấy tôi buồn, bỏ các việc làm, ra làm một anh điền chủ thường tình và tầm kiếm con đường giải thoát cái đời của tôi cho khỏi sự bỉ ổi ấy, không có chi hơn là sự đi tu để tránh những điều dối trá. Nhưng trái lại tôi có gia

đình đông con nhưng thấy trong Nhà Phật, Thiền Lâm tuyên bố phải ly gia cắt ái, nếu không tu thì không thành Phật, còn tôi ở nhà niệm Phật tụng kinh cho là không thành vấn đề. Bởi thế tôi suy nghĩ đủ điều, nếu không đời sao có đạo, khổ ơi là khổ! Khi tôi nghĩ rồi bước ra đi ta bà nào là chùa chiền, nào là núi non tầm đạo. Lúc tôi gặp được ông Cao Minh Thiền Sư dạy đạo, tôi quy y cùng ông gọi là đạo Vô Vi, xuất chưởng Anh Nhi, tu tâm dưỡng tánh, ở nhà làm lấy ăn để tu. Nhưng tôi thấy Vô Vi chưởng Anh Nhi thì cũng được, nhưng đàn ông mà không máy sinh dục đựng con làm sao làm được. Nhưng tôi cũng mượn phần ấy, rồi nhờ sự nghiên cứu thiêng liêng để cứu xét. Khi ấy tôi hiểu rõ cư trần là nhiễm trần thì bao giờ chúng tôi cũng có tội lỗi, không bao giờ mỗi việc gì cho khỏi, ví như cá dưới nước sao khỏi ướt mình. Sự chán đời bao trùm sự hiểu biết nhiều tội lỗi, chớ tôi không chán ngán. Khi ấy tôi phải buộc lòng tu tâm dưỡng tánh, nhưng đã lỡ có gia đình không thể theo mấy ông cho được.

Tôi mới suy nghĩ ra tu là tu, còn luật gia đình của Khổng Thánh cũng là tu, bởi thế tôi cho là đời đạo song tu. Vì thế ấy tôi suy nghĩ ra tôi phải tu mà tu làm sao mới được. Đây chữ tu tôi xin trả lời: Tu là một nền tảng điều hòa vững chắc làm cho hung dữ hóa hiền, tự làm lấy mà ăn, không sinh sự lý, lương tâm tôi bình tĩnh không xao động. Cũng có chữ "Tu là tu trang", làm cho một cái nền trở nên đẹp đẽ vững chắc bằng phẳng. Chữ Tu là trau dồi sửa đổi, ví như trong mình ta trí não Mâu Ni Châu là cục ngọc, làm cho hồn ta được trong sáng, đó là Pháp Luân Thường Chuyển dồi mài cho thông khí, thời trí ta mới sáng, hễ sáng thì thông minh làm ăn không thất bại và trí ta dồi mài trau sửa, bỏ sự si mê u ám trở nên một người sáng suốt. Đây là cái nền tảng cốt giác của sự tu hành, là nguồn cội của nó, cùng làm ăn để nuôi gia đình, tối thì công phu luyện đạo gọi là đời đạo song tu.

**2. Vấn:** Tại sao kêu là điển?

**Đáp:** Trước kia ta ở trong thai noãn, trong thai noãn phía trong nhờ khí dương loại đực

của cha ta, loại cái của mẹ ta, khi giao cấu thì có chất lỏng nhớt, khí của loại đực là cha ta, chất ấy nóng là tánh hùng cường hung tợn hùng dũng, còn mẹ ta là chất lỏng nguội, chất ấy gọi là khí mát. Khi cha mẹ cấu tạo hợp nhứt gom lại cả hai tất cả nào là trí ý tư tưởng hợp nhứt, hợp tánh hợp tình hợp lý trí, hợp ý tánh có thể cấu tạo cả hai, khí lỏng chung hợp, hùng dũng, sức lực đem lại chất cốt giác, nào là da thịt xương máu cả hai chung lại, khí chủng hai bên hóa thành hợp nhứt, đặc lại trở nên một cục máu, hóa sinh thai noãn, thì hằng ngày mẹ ta nuôi trong lòng mẹ ta. Ngoài thì nhờ hơi thở ấy dưỡng khí của Trời Đất mới hóa máu thịt nên hình tượng gọi là bào thai. Bào thai ấy nhờ tất cả tinh thần hai bên của cha mẹ thắm cho cục máu, mới có mắt mũi và tay chân, biến hóa vô cùng vô tận. Sự hợp nhứt của cha mẹ, khí hóa hai bên, sang sớt đầy đủ, rồi hóa ra ruột gan, phèo, phổi, ngũ tạng. Khi cấu tạo gọi là Nguyên Thỉ (*) thì thấy sóng gió là hơi thở hùng dũng, tất

(*) *khởi đầu*

cả gom góp sức lực của cha mẹ gọi là bão tố nguy hiểm, lấy tất cả nguyên chất khí nước hai bên chất ấy gom lại, khí thành máu mới nên hình. Cốt giác của khí thành máu có 3 thứ: máu trong thịt kế xương gọi là máu đỏ, cùng bầm, để điều động thừa tiếp ngũ tạng và bên ngoài, còn máu nhớt màu trắng trong để thừa tiếp cho da cùng các chỗ chân lông chống cự vi trùng ngoại xâm cùng ghẻ chốc, đết xẻ, nhờ máu ấy mau lành. Còn ngũ tạng, ruột gan, da lông, tóc, cũng nhờ tất cả nguyên chất của cha mẹ, hơn nữa cũng nhờ cha mẹ và khí âm, khí dương, lúc ấy hai bên đồng mệt nhọc. Thở là gió hợp với dưỡng khí Trời Đất ở tại dương thế, hợp cùng thán khí của Trời Đất. Khi thai noãn ấy lần lần hóa sinh ra hình dạng, ví như một chiếc tàu có đủ máy móc. Rồi thai ấy ở trong bụng mẹ, có đủ ruột gan và tay chân, thành ra một thứ máy móc của chiếc tàu, biết bạo động và tùng theo hơi thở vô ra của mẹ, thì trong thai noãn có huyết mẫu, khí của cha mẹ chia sớt đó hợp với khí hạo nhiên cùng thán khí của dương thế trong

Trời Đất để nuôi người, cây cối, và loài vật. Các loại cùng chúng ta đều có tánh chất, gọi là khí hạo nhiên của Trời và Đất.

Khi mẹ hoài thai chín tháng thì thai noãn đủ nguyên hình, biết ăn, ngủ, ỉa. Khi lọt lòng thì bản thể ta có nhiều nhớt bao xung quanh để nuôi dưỡng cho đủ sức thong thả cựa quậy, nhớt ấy làm da lông thông đồng hình thể, rồi loại cái là mẹ ta thở vô thở ra tập cho thai ấy làm theo khi ta ỉa đái cùng ngủ nghê, cùng làm việc nương chìu theo loại cái là mẹ. Trên đầu có chất nhớt trắng bao phủ, nhớt ấy là khí điển của cha trước kia dư lại tồn tại chất ấy để bổ túc cho đến khi sinh ta ra. Trái lại trong lúc người mẹ thai noãn, thai được sáu tháng thì thai ấy nhờ một chất điển Thiên Đàng sa xuống nhập vào hơi thở của mẹ, rồi hợp tác làm chủ thai noãn, biết ăn, ngủ, ỉa, động địa tay chân từ ấy đến 9 tháng 10 ngày thai ấy biết cựa quậy, khóc la đau ốm, nhức mỏi đủ điều. Bởi thế khi ta khỏi lòng mẹ, nào là hô hấp, khóc la cựa quậy, càng ngày càng biết đủ điều như cha mẹ, mới thành con người ta.

Con người ta nhờ Trí Thức ở trên Trời sa xuống gọi là Hồn, còn tánh tình la khóc, cựa quậy tay chân, vọt nhảy là tánh ý của mẹ. Trong kinh nhà Phật nói: Ta vốn là Ta, gọi là Căn Bản, Căn Bản gọi là khí điển. Hồn của ta trên Trời sa xuống từ lúc mẹ ta có thai noãn trong sáu tháng, làm chủ bản thể gọi là trí, ý, hồn; tánh, tình là vía. Nhưng cũng có sự phụ thuộc vốn của cha mẹ ta là khí cấu tạo, rồi hợp thành một cái vốn khí điển của Thiên Đàng sa xuống nhập vào thai. Bào thai này nhờ có ngươn khí chất lỏng của cha mẹ tạo thành, gọi là khí bẩm sở câu, vật dục sở tế. Vốn điển này của cha mẹ ta giúp cho gọi là Tinh Khí, tánh vía của cha mẹ ta giúp cho. Còn điển Hồn trên Thiên Đàng sa xuống nhập vào bản thể, gọi là Hồn, vốn ở Thiên Đàng, vốn gọi là Giống. Tóm tắt: Tinh vốn của cha, Khí vốn của mẹ, Thần vốn của Thiên Đàng sa xuống. Nói chung là Tinh, Khí, Thần, gọi là Ta, vốn là Ta. Ta vốn là Thần Hồn trên Thiên Đàng sa xuống, cũng gọi là Căn Bản. Căn Bản vốn là gốc Hồn trên Trời sa xuống làm chủ bản thể.

Bản thể gọi là Căn, cha mẹ cấu tạo trước kia, còn Bản là vốn điển ở Thiên Đàng sa xuống, nhập vào ở chung với bản thể, kết tụ thành hình dạng con người, cũng gọi là: Ta vốn là Ta. Cho nên tôi là tác giả giải điều ấy chung cho tất cả con người ở thế gian đều có Hồn trên Trời sa xuống làm Chủ Nhân Ông.

*"Đố ai biết Lão là Ai?...*
*Người trong thế giới hay ngoài càn khôn"*
*(Ta vốn là Ta) ...*

Người đủ tri thức gọi là hồn, còn Ta là người ở thế gian, cha mẹ ta sinh ra. Đến đây chấm dứt lời bổ di của tôi. Sơ sót xin các bạn thứ cho.

## SẤM TU HÀNH

*Cụ Tổ Sư Đỗ Thuần Hậu viết lúc 80 tuổi*

Tám mươi Hậu đã sấm ra
Thích Ca truyền Đạo Di Đà truyền khoa
Từ đây giác ngộ phân qua
Các bạn phải nhớ khoa này Vô Vi
Từ đây Pháp Lý gắng ghi
Pháp môn rành rẽ Di Đà truyền khoa
Môn nào môn nấy có khoa
Bạn đừng lầm tưởng chung khoa lạc đường
Khoa Học Huyền Bí chủ trương
Học thời ấn chứng mới tường giả chơn
Luyện đạo suy xét thiệt hơn
Trí tâm tu luyện như đờn lên dây
Học đạo đừng thói tà tây
Nghe đâu đi đó không thầy không ta
Rồi đây xác thác ra ma
Chuyên môn thi nói bỏ qua đạo mầu
Đạo nào môn nấy cơ cầu
Học thời ráng giữ chớ sầu chớ lo
Phật đâu mà có hộ phò
Bạn đừng nghĩ quấy cu cò sao nên

Tu hành gắng chí cho bền
Nền đạo vững chắc mới nên đạo lành
Thấy cá tưởng cá là canh
Chánh tâm cố ý tu hành mới nên
Di Đà thọ ký ghi tên
Trên đầu lủng khuyết Phật cho tam liều
Luyện đạo cho kỹ đừng kiêu
Anh em bậu bạn phải chìu phải do
Trăm người ngàn tánh so đo
Kẻ hiền người nóng dạy cho nên hiền
Bạn thì dạy bạn mới thiêng
Thích Ca dạy bảo chiếu liền bên con
Lời nói như nét vàng son
Con nên ghi gắng cho tròn công phu
Trong đạo kẻ sáng người ngu
Tiền căn nhơn quả ráng tu xóa liền
Thích Ca bí yếu huyền thiêng
Hễ tu là được phước duyên cho liền
Siêng năng cần mẫn ban liền
Thích Ca hoằng hóa tuyên truyền con ơi
Lời đây dạy bảo đã rồi
Di Đà thọ ký khoa nầy công phu
Học thời để ý đừng ngu

Dạy đâu nhớ đó công phu cho bền
Sáu chữ huyền bí thông lên
Tầm đường nhện bủa mới nên đạo mầu
Ngươn đạo chỉ rõ cao sâu
Thâu được huyền bí mâu ni phát liền
Di Đà là phép huyền thiên
Công phu luyện đạo bệnh hung hóa hiền
Di Đà sáu chữ thầy truyền
Công phu rành rẽ bệnh liền hết ngay
Bệnh trong cho đến bệnh ngoài
Điển quang thầy trị có tài noi theo
Con tu đừng sợ chữ nghèo
Trong lòng sáng suốt khéo khôn mới tài
Việc làm khôn khéo là may
Tiền bạc phát triển do ngay ý mình
Đừng làm hành khất đi xin
Không tham, không muốn, không xin mới mầu
Thầy đây ghét kẻ cơ cầu
Dâm đua xúi dục chẳng ban phép mầu
Ngày đêm thầy ở trên đầu
Phép mầu thầy dạy cơ cầu lắm con
Vàng son chiếu điển cho con
Từ giờ khắc phút cho tròn công phu

Các con chẳng thấy là ngu
Khổ tâm tu luyện công phu khỏe liền
Sáu chữ ba đấng Thầy truyền
Soi Hồn phép một để truyền cho con
Nam Mô phải giữ cho tròn
Điển lành phát triển cho con tia vàng
Tia vàng chiếu điển hào quang
Công phu cố gắng bảo toàn thân con
Luyện đạo phải giữ cho tròn
Chịu khổ chịu nhọc thân con chẳng gầy
Khỏe khoắn mập mạp thuở nầy
Thầy thương thầy dạy khỏi gầy khỏi lo
Soi Hồn có bạn chỉ cho
Công phu ráng học thầy cho bảng vàng
Di Đà thọ ký rõ ràng
Trên đầu lủng lỗ thế gì con than
Đừng làm giả dối mơ màng
Công phu luyện đạo rõ ràng hỡi con
Không dùi không đốt cũng tròn
Phép Phật thần bí không mòn không phai
Thầy thương thầy mới chỉ ngay
Phép Phật nhờ điển mới tài đó con
Soi Hồn phép Phật ở con

Công phu luyện đạo đừng lầm đừng sai
Mười hai giờ Tý thông khai
Xếp bằng ngồi lại chắp tay định thần
An trí, an tánh, an thần
Chẳng lo, chẳng nghĩ, chẳng cần việc chi
Trí ý an tỉnh vô tri
Xả tay để xuống bế mi mới mầu
Thế gian mê tín cơ cầu
Nhắm mắt tư tưởng ý hầu Phật Tiên
Dơ tay cùi chỏ ngang vai
Ngón cái chận bít lỗ tai mới mầu
Làm cho tinh điển đâu đâu
Thông cảm bộ đầu mới rõ thông tri
Điển chạy bát chánh nhớ ghi
Soi cả các nẻo thông ngay xoáy đầu
Tay trỏ chận huyệt bộ đầu
Chận ngay mí tóc điển liền tập trung
Lư hương là mạch điển chung
Trí ý phát triển tiếp cùng thiên không
Nhức đầu cũng hết cũng thông
Khí trời vận tiếp thiên không mới mầu
Huyệt này thông cảm đâu đâu
Báo tin chư Phật cơ cầu đó con

Điềm lành xuất hiện vàng son
Hồn Vía mới rõ cứu tinh mới tròn
Trái tim hé hở cho con
Hồn Vía mới biết chẳng còn bị giam
Khớp xương mí mắt hình tròn
Ngón giữa ta chận chẳng còn hồ nghi
Kéo chằn nhè nhẹ một khi
Tin nầy tiếp điển chạy mi chơn mày
Điển này chớp nhoáng hoài hoài
Không mắt mà thấy mới tài đó con
Đổ ghèn thông cảm chẳng còn
Mắt lờ trở sáng chẳng mòn con ngươi
Từ ấy tia sáng bằng mười
Mặt mày tươi tắn con người vui tươi
Ngậm miệng cuốn lưỡi khác người
Nướu răng kế cận chớ lười gắng ghi
Từ đây an tỉnh nhu mì
Môn đệ của Phật tu mi mới mầu
Phép Phật biến hóa cơ cầu
Già thì biến trẻ chẳng sầu đó con
Miệng cười duyên dáng môi son
Công phu cố gắng sống lâu hơn người
Bạc chín khó đổi vàng mười

Trường sanh trở lại con người thắm tươi
Luyện đạo công phu chớ lười
Làm cho sức khoẻ con người an khương
Điển quang soi thấu khớp xương
Trí tuệ khai hấn thông đường thiên cơ
Luyện đạo an tỉnh đừng mơ
Mắt mờ trở sáng thiên cơ mới mầu
Trí ý gom lại bộ đầu
Tánh tâm đều biết cao sâu tâm người
Dầu cho già trẻ mấy mươi
Trí đạo hiểu biết bằng mười thế gian
Gánh vàng đem đổi chẳng màng
Phép Phật thâu đặng hơn vàng thế gian
Soi Hồn đã hết lại sang
Pháp Luân Thường Chuyển mở màn cho con
Di Đà khuyên nhắc các con
Cha Mẹ giao cấu sanh con thuở đầu
Hình dáng trần cấu cơ cầu
Năm tạng ngủ ỉa ăn sâu cuộc trần
Nuôi thân khôn lớn cõi trần
Làm việc nô lệ bao lần đó con
Thầy nói ghi tạc vàng son
Ngũ tạng cởi mở chẳng còn như xưa

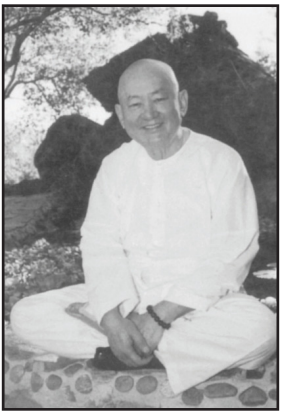
Chẳng tham chẳng luyến thừa ưa
Ngũ tạng phân tách nào lừa thế gian
Từ đây tánh ý mở màng
Điển quang ngũ tạng chạy sang bộ đầu
Mắt thì ngũ uẩn cơ cầu
Điển lành đến đó để hầu việc nay
Bắt đầu theo Phật hằng ngày
Ngũ uẩn làm chủ dẫn ngay Thiên Đàng
Điển quang tập hợp mở màng
Cửu khiếu hợp nhứt tia vàng phát ra
Bắt ấn Tam Muội cà sa
Quán Âm Bồ Tát cho ta phép màu
Ngồi ngay xương sống thẳng đầu
Cánh tay khép lại khít sườn đó con
Xương sống vũ trụ ngay bon
Cắn răng co lưỡi chẳng còn lo chi
Hít hơi đầy bụng một khi
Nghẹt hơi lại thở việc chi chớ sờn
Luyện đạo cố gắng thì hơn
Chết sống chớ sợ đâu sờn trí ta
Theo Phật nào phải theo ma
Con làm như vậy thì tà phải dang
Từ đây đi thẳng một đàng

Phật là căn bản rõ ràng đó con
Hồn Vía phải giữ cho tròn
Vốn KHÔNG căn bản nào mòn nào sai
Phật với con cũng một loài
Dương thế cõi tạm tù đày đó con
Làm sao cội phúc chớ mòn
Con về chốn cũ cho tròn nghĩa nhơn
Vốn KHÔNG là sợi dây đờn
Đà ngay nào dạy đâu sờn đâu sai
Tu thời chẳng sợ một ai
Tà ma quỷ quái chạy ngay không còn
Bệnh trần con luyến đó con
Phiền não sái quấy lại còn tham sân
Sao sao con biết đạo bần
Đủ ăn nuôi sống ân cần đó con
Bệnh trần tai hại hao mòn
Tà ma khuấy rối bệnh thì hết ngay
Nhức mình biếng nhác phô bày
Công phu luyện đạo chẳng còn mê say
Dương trần chẳng khỏi một ai
Phiền não sái quấy hoài hoài đó con
Tu thì hết bệnh dương trần
Sống thì lên phẩm chẳng còn ngu mê

Nam thời hết bệnh đa thê
Nữ thời hết bệnh sa mê cõi trần
Ngày đêm con phải ân cần
Khỏi lo phiền não là phần vui tươi
Phật dạy vừa nói vừa cười
Cứu người dương thế bằng mười thuốc thang
Dắt con khỏi chốn dương gian
Minh Triết Thiên Đàng gọi lại đó con
Diêu Trì Kim Mẫu lòng son
Hằng ngày cứu vớt lòng con thiên đàng
Phật nay mới bảo lời tràn
Càn khôn định đoạt mở màn đó con
Đà Phật định phần vàng son
Hồn về xứ Phật chẳng còn si mê
Sao sao cũng giữ một bề
Pháp Lý thâu đặng dựa kề Phật Tiên
Định thần thẳng rẫng tịnh yên
Gọi là Thiền Định phép tiên rọi truyền
Văn Phật phổ hóa chơn tiên
Tu thời nẻo chánh khỏi phiền đó con
Cuốn lưỡi ngậm miệng cho tròn
Cắn răng nhắm mắt nào còn si mê
Gọi con cố gắng trở về

Cảnh Tiên nhà Phật dựa kề bồng lai
Hào quang chớp nháng hoài hoài
Có công luyện đạo đi ngay Thiên Đàng
Từ đây trực chỉ một đàng
Dắt về xứ Phật hơn vàng cho con
Nghĩa nhơn phải giữ cho tròn
Phật Tiên Thần Thánh nào còn chấp mê
Con mau sắp trở lộn về
Trung Thiên thấy Phật dựa kề bên con
Đảnh lễ Phật lạy cho tròn
Quy y theo Phật đâu còn làm ma
Từ đây con được ta bà
Thiên cung dạo khắp giang hà con qua
Bỉ Ngạn tại đấy con à
Hà sa ban bố thật là Pháp Luân
Từ đây thiên biến vạn trình
Ngày đêm đảnh lễ phát minh trí lành
Văn Phật là gọi đàn anh
Võ Phật phụ thuộc đấu tranh làm gì
Tiên Tiên Phật Phật nhiều kỳ
Hai phái văn võ con thì biết chưa
Luyện đạo con tỉnh hơn xưa
Ai xúi điều quấy con chừa đó con

Lời Phật như nét vàng son
Pháp Lý cứu bịnh chẳng còn như xưa
Pháp Lý dạy kỹ để ngừa
Dạy con theo kịp mới vừa văn minh
Nhơn đạo là phép trá hình
Vật chất còn vậy tánh tình phải minh
Từ đây con khỏi lộ trình
Pháp Lý đạo Phật của mình đó con
Tu thì linh nghiệm vàng son
Làm đâu biết đó chẳng còn hồ nghi
Diệu huyền ban xuống đương thì
Minh triết tại xoáy dương thì phát minh
Khai môn mới mở pháp đình
Thượng Đế Bồ Tát con minh mới màu
Huyền Thiên Thượng Đế cơ cầu
Thượng ngươn mới mở bắt đầu đó con./



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

## TÔ LỤC CHUỐC HỒNG

*Đây là bài thơ đầu tiên của Thiền Sư*

Tô lục chuốc hồng tựa cảnh Tiên
Điểm mùi chua ngọt lòng xao xuyến
Sơn tinh thủy tú luân phiên hiện
Hà thủy đục trong khắp các miền
Thợ vẽ hồn thơ gieo ý nguyện
Khéo khôn khôn khéo tìm phương chuyển
Xây dựng ngày kia sẽ thấu truyền
Tô Điểm Sơn Hà Thợ Khéo Xây.

# ẤN CHỨNG TU HỌC CỦA THIỀN SƯ LƯƠNG SĨ HẰNG - VĨ KIÊN

*Sài Gòn, ngày 15 tháng 7 âm lịch năm 1958*

Hôm nay là lễ Trung Ngươn, tôi rất lấy làm hân hạnh được Ông Tư cho phép tôi tham gia cuộc tề tựu nầy để cúng Phật và là một cơ hội mà tôi được trực tiếp cùng quý bạn để học hỏi thêm trên đường đời cũng như đường đạo.

Tôi thường được nghe những lời khen ngợi vui lành của Ông Tư, cho tôi hay sự tiến triển của quý bạn, mỗi khi tôi đến hầu Ông Tư. Do sự cố gắng tiến triển của quý bạn, đã ảnh hưởng cho tôi một phần lớn lao và đã đem lại cho tôi một luồng điển mạnh mẽ, thăng tiến, kiên cố và tự sửa chữa để tìm hiểu đạo lý thiêng liêng.

Tôi không biết lấy gì đền đáp những sự dìu dắt thành thật với những lời vàng ngọc của Ông Tư đã ban cho tôi lúc nào tôi thắc mắc. Muốn khỏi phụ lòng Ông Tư tôi xin quý bạn

cho tôi được tường thuật những sự hiệu quả mà tôi đã thâu lượm được trong thời gian ngắn ngủi đã qua.

Tôi muốn biết sự đồng ý của quý bạn trước khi tường thuật:

• Xin quý bạn nở nụ cười tượng trưng hoa sen để kính Phật.

• Tôi xin cầu nguyện Phật ban nhiều điển lành cho Ông Tư và chúng ta được sáng suốt thêm để phụng sự bản thân, đạo lý và nhân loại.

• Nam Mô A Di Đà Phật

Do đâu mà tôi được quen với Ông Tư? Tôi nhờ ông bạn tôi tên là Phụng thường đến thăm tôi và nói nhiều đạo lý cho tôi được biết, lâu lâu có đề cập đến Ông Tư, nhưng trong lúc ấy tôi không để ý về những sự huyền bí thiêng liêng, vì tôi còn trong vòng mê trần, ham mèo mỡ, ăn nhậu, có tánh tự tôn, chỉ nghĩ việc tiền, nếu có tiền thì mọi việc đều xong.

Đến tháng Giêng đầu năm nay, tôi có một người bạn, có một đứa con gái bị bịnh 13

năm nay, chỉ nói xàm không làm được việc gì để giúp đỡ gia đình cả, ông bạn tôi làm bao nhiêu tiền cũng không đủ chữa bệnh cho con. Nhưng bệnh nặng nhứt là đầu năm nay, ông bạn đến cho tôi hay. Tôi đến nhờ ông Phụng đưa tôi đến gặp Ông Tư để yêu cầu cho phép đem người bệnh đến nhà nhờ Ông chữa. Ông Tư đồng ý, hôm ấy tôi được cơ hội nói chuyện với Ông Tư gần 3 giờ đồng hồ, nhưng rốt cuộc tôi cũng không hiểu gì về đạo. Đến sáng hôm sau, tôi đem bệnh nhân đến, Ông Tư vui vẻ xem bệnh và cho hay cô em này hạp với một người bạn ma gái. Ông cho bùa và thuốc uống. Ông khuyên hồn ma đi tu, khuyên liên tiếp một hồi thấy bệnh nhân bớt nói và xin ông cho ở lại không chịu đi về. Ông rất nhẫn nại khuyên tiếp một hồi, cô ấy miễn cưỡng ra về. Uống bùa và thuốc đầu đuôi trong vòng 10 ngày cô ấy khỏi bệnh. Sau khi hết bệnh Ông Tư bảo mua chút ít đồ cúng cho hồn ma ăn, kẻ khuất mặt và người bệnh đồng đi tu. Đến bữa cúng tôi cũng có mặt tại nhà Ông Tư, trong lúc cúng Ông Tư nói chuyện với hồn

ma. Tôi tự cười thầm và nói trong thâm tâm, ma đâu có thấy mà nghe ông này nói chuyện như có người đang hầu ông. Một chuyện thật là lạ đối với tôi, không tốn bao nhiêu tiền mà đã có thể chữa được một bệnh lâu năm.

Tôi về suy nghĩ và thuật lại cho hai người bạn tôi tên là Tỵ và Chanh, hai ông nầy không tin bảo tôi đưa đi gặp Ông Tư. Chúng tôi hỏi đủ điều, Ông Tư rất bình tĩnh trả lời một cách hợp lý. Ông Tỵ nhờ Ông Tư xuất hồn đi Hải Phòng, Tourane, và Chợ Lớn xem nhà cửa ra sao? Không mấy phút Ông Tư nhắm mắt một hồi rồi trả lời đầy đủ. Ông Tỵ hỏi Ông Tư có phải Phật hay là Tiên? Ông Tư nói: "Tôi không khác gì quý ông". Chúng tôi tiếp: "Ông có thể truyền đạo lại cho chúng tôi được không?" Ông Tư nói: "Tôi luôn luôn sẵn lòng nếu quý ông muốn tu".

Ba anh em chúng tôi ra về và nói chúng mình sẽ tìm một hôm đến xin Ông Tư truyền đạo. Chúng tôi suy nghĩ chính chắn, chúng tôi đồng ý đến xin nhập môn. Ông Tư chỉ pháp

Soi Hồn và Pháp Luân Thường Chuyển với hai câu nguyện. Tôi tự nhận hiểu đây là phương pháp luyện nội công rất có ích cho thân thể. Đêm đầu tôi khởi sự thở è ạch, nghe nói dễ nhưng mà khó, mỗi đêm mỗi tập trong tâm trí tôi nghĩ rất nhiều chuyện, ngứa tất cả châu thân. Tôi đến hầu Ông Tư để tìm cách tẩy trừ những trở lực đưa đến mỗi đêm khi tôi ngồi tịnh. Ông Tư bảo cứ cương quyết tập trung tâm trí theo Phật thì mọi việc sẽ tiêu tan. Tôi tiếp tục cố gắng làm theo lời chỉ bảo, quả thật không lâu những sự rắc rối vừa kể trên không còn nữa. Đúng thời hạn 3 tháng tôi thấy trong người khỏe nhiều, đi đứng nhẹ nhàng.

Tự lấy lại được nền kinh tế vững chắc như sau:

1. Không ham chơi bời.
2. Không hút thuốc lá thay vì mỗi ngày 3 gói.
3. Không thích ăn thịt, thích ăn chay.
4. Không gây lộn với vợ.
5. Không phách lối, khinh ghét ai cả.
6. Không dùng một giọt rượu.

7. Hết đau lưng và tim hết hồi hộp.
8. Tự nhìn nhận tất cả những tội lỗi đi lạc đàng từ ngày ra xã hội đến nay.

Tâm trí sáng suốt minh xét bất cứ một trở lực nào xảy đến. Tôi tự xét rằng trở lực là một cơ hội tốt đẹp cho sự tu luyện, tu trong thời loạn hơn là lúc thái bình. Rồi từ từ tôi đi đến chỗ định tâm, tự vào trong tiệm nước hay rạp hát ngồi yên mở mắt tịnh thì không nghe ai nói gì cả, thấy trong thâm tâm mát mẻ như có một thanh khí đặc biệt. Những tài tử trên màn ảnh hình như không phương pháp nào lôi cuốn tâm trí của tôi trong lúc tôi tịnh.

Sự thấy lúc công phu ban đêm:
Ba tháng đầu thấy những giọt sáng như mây, xương sống nghe giựt cụp cụp. Ba tháng sau thấy có những cảnh lạ trước mắt nhưng xa, sau khi công phu nằm xuống có khi điển giựt, biết trước nhưng không thể cản trở được, có đêm năm tới sáu lần. Điển giựt đến đêm chót tôi thấy xuất ra một bóng đen định trở lại đâm tôi, tôi vẫn niệm Phật, không lâu tôi mở

mắt thấy trước mắt tôi hiện ra một vị Phật đang tham thiền, phong cảnh rất ngoạn mục, tôi tập trung tư tưởng theo Đức Phật, thơ thới trong thâm tâm, lúc hình Phật xa dần dần thì bóng đen cũng mất luôn. Qua hôm sau mắt tôi trông thấy vạn vật đều rõ rệt. Linh tính sáng suốt, nhiều khi nghi là có. Mỗi đêm ngồi ít nhất là một giờ.

Rất nhiều đặc điểm chưa minh xét được, tôi xin hứa cùng các bạn tôi sẽ đăng ký những gì tôi sẽ được thấy rõ rệt, hầu góp thêm phần kiến thức kỳ tới.

*Hôm nay là ngày rằm tháng Giêng năm Tân Sửu (1961)*

Đầu năm đang đón mừng với tánh cách xây dựng và thử thách.

Năm con chuột đi con trâu lại trở về, tôi vẫn được cơ hội tiếp tục việc tu hành, lần lượt theo dõi con đường gay go mà Ông Tư đã cố gắng xông pha và tìm kiếm để đem lại sự hữu ích và thực tế cho chúng ta về đời cũng như về đạo. Cuộc đời lao lý của người đã vượt qua và đang tiến, luôn luôn ở trong thực hành. Chúng ta vẫn được gần một người bạn đứng tuổi, do Trời Phật đã ban cho chúng ta một ảnh hưởng lớn lao đang đối diện trong trí óc của chúng ta. Chỉ chờ nơi sự cố gắng của chúng ta hầu sớm kết tập một con đường chơn đạo Vô Vi.

Tôi xin trân trọng thuyết trình cùng quý bạn về đường lối của Pháp Lý mà Ông Tư đã dìu dắt tôi một thời gian đã là 3 năm.

Giai đoạn đầu được huấn luyện sau sáu tháng tôi đã tường thuật và ký lục vào ngày 15 tháng 7 âm lịch năm 1958.

Từ ngày ấy đến giờ, tôi không có lúc nào lãng phí thì giờ tu luyện, dù tôi đang đứng trong hoàn cảnh khó khăn về vật chất, vì sau sáu tháng tôi đã được nhận thấy việc đời là tự sinh và tự diệt đó thôi.

Còn về phần đạo thì luôn luôn ẩn núp ở bên trong chính mỗi người đều có. Một cơ cấu nước lửa gió đất đã kết thành hình thù duyên dáng ở bên ngoài, với những thứ riêng kết tập ở bên trong.

Mọi sự giản tiện và phức tạp đều giao phó cho chúng ta và chúng ta phải tự điều khiển lấy, với một ý chí cương quyết hay là lãng phí đó thôi. Còn về con đường tầm đạo tu hành thì cũng phải thực tập và tự tầm điển kinh, sắc bất dị không, không bất dị sắc, trong cái có nó có cái không mà trong cái không nó có cái có.

Vậy ai làm chủ cái có và cái không?
Người tu hành có điển thì có thể hiểu rất rõ rệt và khoan khoái với một con đường điển quang thâm thúy luyến ái của Trời Phật. Mùi vị thiêng liêng đã đem lại cho mọi người tự nhận thấy sự tự do phát triển vô bờ bến, tùy nơi sự khắc phục của mọi người.

Tôi tu đến ngày nay tôi tự nhận thấy hơi thở của tôi thâu và phóng nơi bộ phận đầu nhiều hơn là bụng, không biết lo là cái gì.

Tiếng nói rất nhẹ nhàng và lanh lẹ hơn trước.

Trên đầu của tôi lúc nào cũng sáng, nhắm mắt lại càng sáng hơn và thấy lần lần phóng lên không trung, nhiều khi được thấy rất nhiều cảnh và được nghe rất nhiều; nhưng thấy rồi là quên và nghe cũng vậy.

Gặp cái gì cần nói đến là nói rất thông chứ không cần suy nghĩ mệt trí như trước nữa, có thể hiểu được tánh tình của người đối diện, lắm lúc tôi nói ra cứ sợ mình nói bậy, vì tôi

không phải là thầy tướng. Có nhiều bạn nhờ tôi đoán việc nầy việc nọ, tôi nói ẩu, họ cũng cho là trúng, tôi nhận thấy con người của tôi càng ngày càng khác.

Hằng ngày niệm Nam Mô A Di Đà Phật được biết rõ rệt chữ ấy, chạy lên bộ đầu và được nghe khớp xương mở, trên đầu sáng và mát mẻ. Ban ngày cũng như ban đêm lắm lúc tôi tự nhận thấy hình như tôi không còn ở nhà, tâm hồn vơ vẩn trên không trung.

Trong lúc nói chuyện hay viết thơ về đạo thì tôi được một thanh khí mát mẻ sáng sủa trên bộ đầu và tôi tự cảm giác rất nhẹ nhàng.

Mỗi đêm công phu đều được phóng đi xa, luồng điển từ xuất ra ngay sóng mũi giữa hai chơn mày rồi đưa thẳng lên không trung, cứ lên mãi cho đến lúc mê và tê lạnh cả mỏ ác. Đến lúc hồi điển thì tỉnh lại và muốn tiếp tục công phu thì bộ đầu giựt run phải đi ngủ một chập mới có thể công phu trở lại được. Lúc nầy tôi công phu không nhất định, đến giờ chỉ định bộ đầu của tôi sáng như đèn man-

chon. Không sao ngủ được tự động phải thức dậy công phu. Muốn làm biếng cũng không được.

Bổ đồng mỗi đêm cũng được hai giờ đồng hồ, khi nhắm mắt ngủ cũng như khi công phu, thấy đi đây đi đó không có lúc nào rảnh cả. Đến đây có thể nói tôi đã ghi thêm được một chấm trong con đường tu hành thực tập. Mọi sự khó khăn cũng đều đòi hỏi nơi thực hành, ước mong được sự thông cảm của quý bạn đã hòa lẫn tình đạo hữu với tôi. Thành thật kính chào quý bạn và chúc quý bạn vui tiến.

Kính bái,
Lương Sĩ Hằng

*Sài Gòn, ngày 18 tháng 5 năm 1968*

Tu hành vui thú triền miên
Đệ nay xin thuật lại miền thiêng liêng
Xuất hồn đảnh lễ Sư Ông
Vượt qua Bỉ Ngạn lòng không thấy lòng
Nhẹ như thể tuyết lông hồng
Giao du thắng cảnh vui Bồng Lai Tiên
Đánh tan tất cả ưu phiền
Tu hành cởi mở điển liền xuất theo
Từ nay hết sợ cảnh nghèo
Đường ta ta tiến chẳng theo thuyết tà
Chúc cho các bạn phân qua
Tìm đường tự tiến mới là quang vinh
Đệ nay tận lý thuyết trình
Tự tu tự tiến mở tình Thiên cơ

Kính bái,
Lương Sĩ Hằng

# MỘT KIẾP PHÙ SINH

*Sydney, ngày 20 tháng 3 năm 1997*

Tôi tên là Lương Sĩ Hằng, sinh năm 1923 đã được sống trong cõi phù sinh này trọn 74 năm tròn, dấn thân trong thực hành tu học, vượt qua biết bao nhiêu cảnh dối trá lường gạt của tình đời đen bạc, từ sự thanh nhẹ cho đến sự nặng trược của xác lẫn tâm, từng rơi lụy trong khổ cảnh đau thương tàn phá bởi chiến tranh, cảm thấy chính mình và người dân vất vả vô cùng, nên luôn luôn muốn tìm ra sự công bình của xã hội và Trời Đất. Từ sự dấn thân trong thực hành đó, tôi mới cảm nhận được nguyên khí của Trời Đất là quan trọng nhứt cho cuộc sống.

Qua thiên cơ biến chuyển bão lụt tàn phá vô cùng, làm nhà tan cửa nát ở miền Trung mà tôi đã dự từ lúc ấu thơ, tôi đã có cơ hội nhìn thấy Bát Tiên bay qua trong lúc cực kỳ nguy hiểm. Lúc ấy tâm thức của tôi quên đi sự lo âu, đói rách sắp xảy đến cho cả gia đình

chúng tôi. Rồi sau sự chuyển động mạnh mẽ của thiên cơ, thì đâu cũng vào đó, mọi người chung vui và xây dựng trở lại một cuộc sống mới. Từ đấy, tôi bắt đầu tìm đến sự huyền bí của Trời Đất, thích nghe kinh kệ trong chùa. Đêm đêm chạy chơi và thường ghé nơi tụng niệm của nhiều người sắp xếp trong trật tự, đứng ngoài cửa sổ nhìn vào, mê mẩn nghe những lời kinh kệ đã làm cho cảm động lòng tôi đến muỗi cắn cũng không đập.

Càng ngày càng lớn, tôi càng bơi vào biển động của tiền tình duyên nghiệp, nhưng chẳng thấy sướng chỉ thấy toàn là khổ nhục mà thôi. Những khi ấy tôi nhớ đến Đức Phật Thích Ca đã hành thiền đơn độc, sự tích này đập vào tâm hồn của chính tôi, ngày đêm tôi tưởng nhớ đến khổ công hành triển của Ngài. Duyên lành lại đến với tôi là gặp được Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp. Từ đấy, ngày đêm tôi lo niệm Phật để tự thức tự giải tất cả những sự mê lầm của chính mình từ bao nhiêu năm đã và đang sống trong cõi phù sinh này. Nhờ dứt khoát dày công tu luyện,

đêm đêm hành thiền, bất chấp sự gian lao và khổ cực, có tiền cũng tu, không tiền vẫn tu, nên 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.

Ước mong các giới đọc qua quyển sách này (*) sẽ ý thức khả năng tin yêu Phật Pháp của chính mình mà hành thiền thì sẽ có kết quả đồng nhứt như tôi đã đạt. Chúng ta sẽ có ánh sáng từ bi tại mặt đất, nhiên hậu mới đem lại sự chung vui hòa bình và hạnh phúc cho nhơn loại của quả địa cầu này, tự động dứt khoát tham sân, cùng chung hướng về thanh tịnh mà cầu nguyện cho nhơn tâm tự thức và yên vui.

---

(*) *"Nguyên Lý Tận Độ" của Thiền Sư Lương Sĩ Hằng - Vĩ Kiên.*

Quý bạn muốn tìm hiểu
Pháp Thiền Vô Vi hoặc thỉnh kinh sách xin
liên lạc địa chỉ sau:

CÂU LẠC BỘ UNESCO THIỀN VÔ VI
TRỤ SỞ GIÁC THỨC

Địa chỉ: P.1202 nhà 3D, Khu đô thị Resco
Xuân Đỉnh, Từ Liêm, Hà Nội
Email: thienvovi00@gmail.com

**www.thienvovi.net**

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
Địa chỉ: Nhà A2, 261 Thụy Khê, Hà Nội
Điện thoại: 08044806 - Fax 08043538

---

# THIỀN THỰC HÀNH

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC

Biên tập:
NGUYỄN THẾ VINH

Tác giả: THIỀN SƯ LƯƠNG SĨ HẰNG - VĨ KIÊN
Sửa bản in: CLB UNESCO THIỀN VÔ VI
Vẽ bìa: HÀ THỊ VIỄN TIẾN
Chế bản: HÀ THỊ VIỄN TIẾN

---

Tái bản lần thứ I.
In 3.000 cuốn khổ: 13.5 x 20.5cm,
tại Công Ty Cổ Phần In Thiên Kim.
Địa chỉ 510, A11, Thanh Xuân Bắc, Hà Nội.
Giấy phép tái bản số 414-2012/CXB/24-11/HĐ.
In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2012.

CLB UNESCO THIỀN VÔ VI

# Ấn Tống và Kính Biếu