

Lương Sĩ Hằng

THỰC HÀNH TỰ CỨU

Pháp Hành Thiền Đời Đạo Song Tu



PUBLISHED BY
VOVI LED Publications

Cover Design by AT Graphics
Copyright © 2001, 2009
by Lương Sĩ Hằng
website: <http://www.vovi.org>

Cover Design by AT Graphics

ISBN 1-931245-13-4

Copyright © 2001, 2009

by Luong Si Hang

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

All Rights Reserved

Printed in The United State of America

January 2009

Third Edition, Set in San Jose, California

MỤC LỤC

Lời Mở Đầu	5
<i>Lời Tự Thuật</i>	7
 Chương I:	
<i>Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp</i>	11
<i>10 Điều Thực Hành Tâm Đạo</i>	29
 Chương II:	
<i>Phần Thực Hành</i>	32
 Căn Bản Trước Khi Tập Thiền	34
Phương Pháp Công Phu Trong 6 Tháng Đầu	41
<i>Pháp Soi Hồn</i>	43
<i>Pháp Luân Chiếu Minh</i>	49
<i>Niệm Nam Mô A Di Đà Phật</i>	51
Phương Pháp Công Phu Luyện Đạo	55
<i>Nguyện</i>	59
<i>Pháp Soi Hồn</i>	61
<i>Pháp Luân Thường Chuyển</i>	62
<i>Thiền Định</i>	65
<i>Xả Thiền</i>	67
Các Pháp Hành Thêm	70
<i>Thể Dục Trợ Luân</i>	71
<i>Lạy Kiếng</i>	73
<i>Niệm Bát Nhã Sau Buổi Ăn</i>	77
<i>Chứng Hưởng Dưỡng Khí</i>	78
<i>Kiểm Điểm Đời Đạo</i>	78
<i>Mật Niệm Bát Chánh</i>	78

LỜI MỞ ĐẦU

Thiền....

Qua những chuỗi ngày vật lộn với đời, ai ai cũng mệt mỏi muốn có được giờ giấc nghỉ ngơi và thoải mái, nhưng không sao gặp được pháp tốt để hành triển. Bắt buộc phải hướng tâm về tiền tình duyên nghiệp, bị dầy xéo tâm can mang bệnh mà không lối thoát.

Trang sử động loạn đã và đang bước qua thiên cơ biến chuyển cực khổ vô cùng, bắt đầu mới tìm đến nguyên lý sanh tồn của Trời Đất. Khi cảm thức được ồn ồn ào ào rồi đầu cũng sẽ về đấy, và rồi trật tự của chính mình hòa hợp với Trời Đất là quý giá thì mới bằng lòng tìm một lối thoát cho chính mình, tức là tu. Tu sửa trong trật tự, tự đạt đến thanh tịnh, chỉ có thiền mới đạt được sự quân bình và giác tâm, phát triển huyền bí của nội tâm.

Có một không hai là mạng xác làm người có khối óc sống động vô cùng. Trí tâm thanh nhẹ nhờ dứt khoát được chủ kiến, thành tâm tu thiền là sẽ tự giải được nghiệp tâm. Bằng lòng co lưới rằng kẻ rằng niệm Phật cho đến lúc khai mở được điển tâm, tức trung tim bộ đầu. Khí tinh trụ, điển tâm xuất phát hòa hợp với tinh ba của vũ trụ thì phần hồn càng thức giác được sự huyền vi của Trời Đất mà hành triển, tâm lẫn thân sẽ được bình an. Hòa hợp với nguyên khí của Trời Đất, âm thanh sẽ được dung hòa và truyền cảm. Chỉ có thiền đúng pháp khứ trước lưu thanh thì mới đạt được điểm tốt của Trời Đất mà hành sự tận độ quần sanh, qua những lời chân thật đã tự đạt. Chỉ có thiền mới hội tụ được điển, chỉ có điển thì mới hòa hợp với điển giới, phát triển siêu thức của hành giả, hội nhập với từ quang diệu thanh của đấng Đại Bi toàn năng, bằng lòng dẫn thân phục vụ quần sanh, dẫn tiến tâm linh phát triển đến vô cùng— không biên giới, không giới hạn, thật sự thực hiện tình thương và đạo đức.

Duyên may mới được nghe qua pháp tu thiền tự thức là Pháp Lý VôVi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp, một pháp cho tất cả mọi pháp, chỉ có thực hành sẽ được đến nơi tươi sáng của Trời Đất.

Lời Tự Thuật

(Trích từ video Thiền Thực Hành thực hiện tại Boston
Massachussetts vào năm 1994)

Tôi xin tự giới thiệu tôi tên là Lương Sĩ Hằng sanh ngày 13-11-1923 tại Quy Nhơn, Việt Nam. Sống trong một gia đình đông con, trong thời đó, xã hội thiếu thốn mọi mặt, tâm tư tôi lúc nào cũng muốn phát triển để giúp đỡ gia đình, đến lớn bệnh hoạn rất nhiều, đi học gián đoạn. Thấy cuộc đời không tiến thân, tự thấy mình sống được tới 30 tuổi là phước rồi, nhưng mà lần la, lần la tới ngày hôm nay. Trong cuộc đời cũng chỉ toàn thấy khổ. Tất cả đều là những hoàn cảnh khổ. Những người đau khổ, những hiện tượng khổ hiện lên khắp nơi ở Việt Nam, mọi người đều đau khổ. Sống thời vua chúa, thì vua chúa sung sướng chứ dân không được sung sướng. Người dân may là sống, rủi là chết vậy thôi, cứ tiếp tục trong cuộc sống. Rồi trên đường đời tham gia vô mọi hoàn cảnh buôn bán làm ăn khổ cực, không bao giờ phát triển được, đâm ra chán đời, mới nhìn lại, thấy cuộc đời là gì? Cuộc sống là gì? Tại sao con người không có hạnh phúc? Con người có khối óc sống chung với nhau nhưng mà nghịch nhau không biết thương nhau. Lúc đó tôi mới đem tâm hướng về Trời Phật. Trời Phật là gì? Là sự thanh nhẹ vô cùng của bên trên, Phật là một con người đau khổ, giải nghiệp tâm, tiến hóa đến thanh tịnh nhẹ nhàng.

Từ đó tôi đem tâm nghĩ đến Trời Phật, nghĩ đến kinh kệ, nghĩ đến những người đã dẫn thân đi tu, và thương quý những người dẫn thân đi tu. Tôi mới đi tìm nghe kinh, rất thích nhưng mà cũng không hiểu lý do tại sao. Từ đó tôi suy tư, suy tư mãi, đến khi nhìn thấy một người bạn tôi, mặt mày ngày càng sáng láng, mắt càng ngày càng sáng, thấy nói chuyện rất thông minh, tôi mới hỏi người làm sao mà được như vậy. Người đó cho tôi biết rằng anh ta tu. Nhưng mà tôi hỏi đó là thích ăn chơi, đâu có cần đến chuyện tu. Nghe nói tới tu mình cũng chán nản. Tu là gì? Không hiểu, thì người bạn đó nói sẽ giới thiệu cho tôi biết ông Thầy dạy anh ta tu là ông Đỗ Thuần Hậu, còn được gọi là ông Tư, ở 93 Phan Thanh Giản, Đakao. Người bạn đưa tôi đi đến gặp một người già nhưng mắt rất sáng, óc rất thông minh, nói chuyện Trời Phật, núi non, đủ chuyện. Nhưng mà tôi không hiểu gì hết. Chuyện tôi lúc hồi nhỏ, Ngài nói cũng rất rõ ràng,

nói rằng tôi hồi nhỏ gia đình thích trang bị cho tôi thành một đứa bé gái ăn mặc đồ đầm, mọi người yêu thương và giúp đỡ tôi rất nhiều.

Nhưng mà tôi thấy lạ là làm sao ông ấy biết được chuyện hồi tôi còn nhỏ? Tôi mới tìm xem tại sao người này có thể hiểu được nhiều chuyện như vậy, cũng là con người làm sao hiểu được nhiều chuyện như vậy. Nên tôi phải tìm hiểu, muốn tìm hiểu thì phải thử. Tôi có một người bạn trẻ biết thôi miên và một người biết về bùa phép. Đem hai người đó cùng đi với tôi đến thăm Ngài. Khi gặp thì người tuổi trẻ đó nói : “Ông nghiêm chỉnh đi, tôi sẽ thôi miên ông.” và bắt đầu thôi miên. Thôi miên một hồi thì nghe ông cụ nói : “Tôi già, tội nghiệp, có làm gì lắm lỗi đâu mà ông thôi miên tôi”. Nhưng anh kia cứ tiếp tục thôi miên. Thôi miên thêm một chập nữa thì người bạn tôi cảm thấy cặp mắt của chính anh ta bị đổ lên và nhìn tất cả trời đất đều là đỏ. Người bạn tôi sợ quá vội năn nỉ ông cụ cứu giúp cho con mắt khỏi bị hư. Ông cụ chỉ cười rồi nói : “ Tôi đã nói với ông là tôi già không làm được gì, ông không nên hại tôi. Nhưng mà ông hiểu điển là gì chưa? Lửa là gì chưa? Lửa của ông đốt tôi không được thì chạy về lại ông chớ đâu. Ngồi một chập thì nó sẽ êm.” Ông này ngồi một lúc mới lấy lại bình thường rồi đứng dậy xá và xin phép giúp cho tu. Còn ông bạn kia là giới chơi bùa phép có thể ngồi gác cửa cinéma, người ta lấy ghế đập lên đầu không đau, không sao, khi ông ấy đọc bùa thì hết. Lúc đó ông Tư nói : “Ông có một ông sãi đi theo xung quanh ông. Ông có muốn giải ông ấy không? Hay là muốn tiếp tục ở với ông ấy?” Thì ông kia mới thú thật là có xin bùa ở Cao Miên để hộ mạng và nhờ ông giải dùm.

Sau đó ba anh em chúng tôi mới xin ông Đỗ Thuần Hậu dạy cho tu. Chúng tôi thành tâm đến xin tu thì ông Tư nói: “Ba thằng này là nguy hiểm lắm. Bây giờ phải mua nhang đèn tới cúng rồi mới cho tu, mà đánh lễ với tổ rồi phải giữ tu suốt đời chớ không tu dối trá được.” Thì tôi mới mua nhang đèn đến xin tu.

Ông thôi miên tu khá hơn. Thấy ánh sáng này kia nọ, thì hay được thưởng. Mà chính tôi lại bị chê nhiều nhất. Cụ nói rằng : “Phải cố gắng làm sao chứ tôi thấy bạn không tu được.” Tôi cố gắng, tôi không có nói, tôi chỉ làm thinh, nghe để học và tu mà thôi. Tôi thấy cuộc đời là khổ không có gì sướng hết. Tôi chỉ âm thầm lo tu đều đặn, tu ngày tu đêm, tu một mình. Tu cho đến gia đình phản đối không ai thương đến tôi. Tôi chỉ ăn

một chén cơm, trái cà cho qua ngày. Chỉ có ăn để sống, để tìm lại sự thanh tịnh của chính mình mà thôi. Ráng ngày đêm lo tu, ngồi trong một góc đó tu, cái giường ngủ cũng không có, nhưng rất cố gắng tu. Tu tới ngày hôm nay, từ hồi đó là 1957 tu tới bây giờ.

Triền miên lo tu, biết bao nhiêu nghịch cảnh, về đời, về thiêng liêng, về cõi âm cũng có nhiều nghịch cảnh, nhiều chuyện phá quấy. Nhưng mà tâm tôi dứt khoát, một đường phát triển tâm linh đi tới. Con người muốn tìm ra hạnh phúc phải tìm tâm linh mới có, chứ thể xác không có hạnh phúc, nay khỏe mai bệnh không giải quyết được. Chỉ tâm linh mới giải quyết trọn lành, cho nên do đó tôi tu.

Ở Việt Nam tự nhiên bao nhiêu người đến nhà tôi và xin hỏi đạo, đặt nhiều câu hỏi tôi giải thích đều thông. Từ đó đến bây giờ tôi không lúc nào rảnh rỗi. Rồi triền miên ra đến đây cũng giúp đỡ người Việt Nam đau khổ. Khi rời quê hương xứ sở ai cũng mang cái tâm tình đau khổ muốn giải quyết cho mình được thanh tịnh hạnh phúc hơn. Còn tôi ngày đêm lo tu có kết quả tốt, thanh nhẹ, tôi muốn cống hiến phương pháp tôi đã và đang hành cho mọi người.

Nhân loại đang khao khát, nhân loại đang đi tìm khả năng của con người, tìm nội khoa tâm lý của chính mình, nhưng không hiểu! Mỗi người là một khả năng trong vũ trụ này, cho nên chúng ta có cái xác, tức là Tiểu Thiên Địa này bao gồm Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ – tim, gan, tì, phế, thận. Nó có ngũ sắc ngũ quang, huyền sắc huyền quang trong cơ tạng và khối óc của chúng ta. Nếu chúng ta thiếu thanh tịnh thì mất đi cái ánh sáng trong nội thức, cho nên chỉ có tu thiền thì mới khôi phục lại được những cái gì chúng ta đã làm mất.

Cuộc đời chúng ta thấy rõ hoàn cảnh là ân sư. Ở thế gian thiếu thốn đủ chuyện, mà chúng ta cố gắng đi tới sự thanh tịnh hòa ái tương thân với mọi người thì tự nhiên chúng ta sẽ có tất cả. Như ngày hôm nay, những người Việt Nam đã đi khắp thế giới năm châu để khôi phục trở lại sự mất mát của bao nhiêu kiếp. Mà những người tu về tâm linh thì thấy rõ hơn là chúng ta đã mất cái vốn thanh tịnh sẵn có của chính chúng ta.

Những người quen sống trong chế độ vật chất thì đua đòi vật chất, chỉ đồng tiền trên hết. Nhưng mà rốt cuộc cũng phải có tâm linh mới giải quyết được sự đau khổ trong nội tâm mà họ không thể phơi bày cho mọi người thấy được. Mọi người phải tự hiểu, tự tu, tự thanh tịnh mới giải quyết được, dù làm từ lớn tới

nhỏ cũng vậy thôi. Từ ông tổng thống đến một người dân cũng vậy, cũng mang sự đau khổ không giải quyết được.

Trừ phi những người tu mà giải quyết được điện năng trong cơ tạng và khối óc chúng ta hội tụ, hòa tan với vũ trụ quang, lúc đó chúng ta mới có một chấn động thanh nhẹ, thì chúng ta mới kêu bằng thanh tịnh. Mà nếu chúng ta không hòa hợp với chấn động thanh nhẹ của vũ trụ quang thì chúng ta không có thanh tịnh. Lúc nào cũng bị sự kích động và phản động nó làm cho chúng ta gia tăng sự tham muốn, đòi hỏi mà rốt cuộc không đi đến đâu.

Cho nên tu đến ngày hôm nay tôi thấy rằng con người động loạn, thiếu kiên nhẫn, nên phải dùng phương pháp tu học mà tôi đã gặt hái được để lập lại sự quân bình và thanh tịnh sẵn có của nội tâm.



CHƯƠNG I

Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

Niệm Nam Mô A Di Đà Phật
Pháp Soi Hồn
Pháp Luân Chiếu Minh
Pháp Luân Thường Chuyển
Thiền Định

Mối Giếng

Diễn biến thâm sâu vẫn nối liền
Bình tâm học hỏi thức triển miên
Duyên Trời ân độ truyền tâm đạo
Học hỏi không ngừng tự tiến xuyên

Lương Sĩ Hằng

Hành qua phương pháp Pháp Lý VôVi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp trong một thời gian từ sáu đến chín tháng liên tục thì sẽ tự cảm thấy trì nặng giữa trung tâm hai chơn mày, là lúc ấy hai luồng điển hội tụ từ pháp Soi Hồn, khi ấy cái nhìn của hành giả đứng đắn và trực giác bắt đầu liên hệ với điển giới thình không, nhắm mắt nhìn hiểu lớn rộng hơn xưa.

Pháp Soi Hồn rất hữu ích như: tập trung tinh khí thần, tinh hóa khí, khí hóa thần, thần hườn hư. Luồng điển dứt khoát ấy sẽ liên hệ với tinh ba của vũ trụ. Hành giả sẽ bắt đầu cảm thức được hai đường tiến hóa, thay vì một chiều hướng ngoại như hành giả lúc chưa hành pháp lý. Đó mới là thật sự dẫn thân, đời đạo song tu. Đời thì thể xác được an khang, đạo thì phần hồn càng ngày càng sáng suốt và dễ dứt khoát bất cứ việc gì xảy đến. Soi Hồn sẽ giải cái nghiệp tâm càng ngày càng bớt động loạn, bớt hướng ngoại cho ổn định thần kinh bộ óc. Vì thần kinh bộ óc hay hướng ngoại, bị đời lôi cuốn. Bây giờ mình tập trung cho nó hội tụ, thì nó mới hướng về chơn giác, mới rời bỏ được nghiệp tâm. Chấn động lực của bộ óc sẽ gia tăng và giúp tăng gia kỷ ức, trí nhớ cho con người.

Pháp niệm Phật, dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật để khám phá ra đó là luồng điển, đó là chấn động lực của luồng điển, rồi chúng ta mới hiểu sự chuyển động của cả càn khôn vũ trụ, lúc đó chúng ta mới đạt sự thanh tịnh. Niệm Nam Mô A Di Đà Phật là để cho chấn động lực chuyển chạy toàn thân giúp khai thông ngũ tạng ngũ kinh và để khai mở phần Điển Tâm trên bộ đầu. Niệm, thường niệm, vô biệt niệm. Nhờ nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật này để dẫn giải luồng điển cho ta phân minh rõ rệt nguyên lý vạn vật trong cả càn khôn vũ trụ.

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 được 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. Rất tốt cho người đi làm việc, rất dễ hành. Đời đạo song tu là vậy.

Pháp Luân Thường Chuyển sẽ hóa giải tất cả sự trược ô của cơ tạng, giải ra từ đại tiện và tiểu tiện. Nguyên khí dồi dào,

thể xác sẽ được mạnh khỏe.

Thiền định là các giới bên trong, qua Soi Hồn và Pháp Luân Thường Chuyển, hợp nhất nhập định, nhiên hậu mới xuất hồn được. Trong lúc xuất hồn, hòa hợp với điển giới, trực giác bén nhạy và phát triển, từ đó sẽ sửa mình chín chắn và đăng hoàng hơn xưa, được đi xe hai bánh thay vì một bánh gọi là đời đạo song tu.

Sửa mình trong trực giác, khỏe mạnh vui với đời, tâm thức dũng mãnh tiến hóa trên đường đạo, dẫn thân thực hành trong điển giới tâm linh, càng ngày sẽ càng rõ rệt và sáng suốt. Thấy rõ đời là giả tạm, chơi vui một kiếp rồi thăng tiến, hòa hợp với tình Trời mà tiến, vượt xuyên mọi trở ngại. Tình thương và đạo đức thật sự phát triển, cảm thức sự thanh nhẹ của Trời Phật siêu diệu trong tâm thức, ăn năn sám hối lầm lỗi của quá trình, thực hành quy một cùng Trời Đất. Cảm thức được thế gian đô thị giả, quán thông mọi chiều cũng sẽ quy không, trực giác một đường tu tiến, giải bỏ tất cả sự buồn phiền trong nội tâm, an vui và thanh tịnh.

Thức Tỉnh

Thức tỉnh tâm tư tạo dựng đăng
Cùng chung tiến hóa trí tâm an
Đời là tạm cảnh tâm hành tiến
Cảm thức trần gian tự khai màn

Lương Sĩ Hằng

NIỆM NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

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

Trước kia tôi hút thuốc một ngày ba gói. Tôi đã thường nói với thế gian rằng: “vợ dễ bỏ hơn là bỏ thuốc.” Những vị hút thuốc hiện tại cũng cảm nhận điều đó, nhưng mà lấy ai để trị cái bệnh đó? Tôi nhờ cái pháp tu này, và nhờ nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật mà tôi đã đạt thành. Tôi thấy rằng nhờ nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật để dẫn giải cái luồng điển cho tôi phân minh rõ rệt nguyên lý vạn vật trong cả càn khôn vũ trụ. Lúc mới vào tu, tôi đã thắc mắc nếu không hiểu Nam Mô A Di Đà Phật, tôi không vào tu làm gì. Vì bước vô chùa nào cũng nói Nam Mô A Di Đà Phật, mà không biết cái nghĩa lý của Nam Mô A Di Đà Phật là gì. Nếu tôi niệm Nam Mô A Di Đà Phật mà ông Phật hiện tới làm việc với tôi chẳng? Tôi không cảm nhận điều đó. Tôi cũng học, cũng niệm theo cái ý đó mà cũng không thấy được Phật.

Sau một thời gian tu thiền bằng phương pháp này (Pháp Lý Vô Vi), tôi dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật. Tôi đã làm theo lời chỉ giáo của người truyền pháp của chúng tôi nói rằng “Niệm, thường niệm, vô biệt niệm, dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật”. Tôi đã niệm và niệm cho đến nỗi tôi khám phá ra đó là luồng điển, đó là chấn động lực của luồng điển cho nên nó khác hơn con số mà chúng ta đề ra như 1, 2, 3, 4, 5, 6. “Nam”... thì cái âm thanh nó khác. “Nam”..., cái “um” chót của nó chấn động ngay trung tim chân mày. Đối với những người làm Pháp Luân Thường Chuyển rung cả bộ đầu như tôi, khi ý niệm thì nó sẽ bật sáng nơi chỗ này (trung tim chân mày). Khi chúng ta làm rồi mới thấy rằng chấn động lực Nam Mô A Di Đà Phật là quan trọng, đó là lực tâm trong bản thể, mà lực tâm thông rồi chúng ta mới hiểu sự chuyển động của cả càn khôn vũ trụ, lúc đó chúng ta mới đạt sự thanh tịnh, chúng ta mới thấy rằng lời hay ý đẹp của Đức Phật đã đạt thành truyền cảm cho chúng ta mà chúng ta không khai mở lực thông thì làm sao chúng ta thu hút sự truyền cảm đó được. Cho nên do sự công phu tôi đã hành và tìm ra cái nguyên lý đó.

Luôn luôn chúng ta co lưỡi răng kẻ răng, ý niệm Nam Mô

A Di Đà Phật, chúng ta cảm thấy có nước miếng dồi dào. Cái bọt nước đó là chữa trị bệnh nan y, là tâm bệnh của ta. Rồi tiến tới cơ quy nhất, tam giới thượng trung hạ của cơ thể trụ ngay trung tim bộ đầu, lúc đó những sự phiền muộn sái quấy trong nội tâm của chúng ta sẽ dần dần tiêu tan và chúng ta cảm thấy rằng cái Tiểu Thiên Địa này, cơ thể này, càng ngày càng nở rộng, thanh nhẹ cõi mở và không bị kẹt trong tánh ý phạm tục nữa.

Phải dùng ý niệm, không được khai khẩu. Khẩu khai thần khí tán thì làm sao giữ được nguyên khí để trị căn bệnh trong nội tâm. Người thế gian luôn luôn hướng ngoại rồi đâm ra bị kẹt và không khai mở được, thì đâm ra mở lời sân si. Các người tu khép mình trong thanh tịnh, hướng thượng, đóng cửa thế gian mở cửa thiên đàng nó mới hòa cảm với càn khôn vũ trụ. Rồi chư Phật, chư Tiên mới chứng giám cho nó và quang chiếu thanh điển cho nó khi nó dùng ý niệm khai mở tâm trí, thì ý tà không còn lấy gì rước tà vào tâm? Ý tà không có lấy gì rước ngoại xâm? Cho nên, đây là một phương thức cứu rỗi, và là chìa khóa để thông qua ba cõi Tiểu Thiên Địa này. Thượng trung hạ thông thì ba giới ở bên trên Thiên Địa Nhân đều thông, thì chúng ta có thể giao thông liên tiếp bất cứ ở chỗ nào với một nguyên ý hợp với thiên ý khai mở trần tâm, không có bị kẹt nữa. Ở dưới vòm trời, chúng sanh đang sống trong sự mê muội tăm tối vì chính nó chưa biết giá trị của sự quy nhất, thì làm sao nó thức tâm?

Ngày hôm nay nhân cơ hội Đức Di Đà đã truyền giải cho chúng ta phần thanh điển và cứu độ thường trực để cho chúng ta khai mở quy nhất nội tâm, nội thức của chúng ta, nhiên hậu chúng ta mới có cơ hội giải thoát và diện kiến Ngài. Cho nên chúng ta phải áp dụng Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp do Ngài truyền bá xuống cho chúng ta. Ngày hôm nay huynh đệ tử muội đã thực hành và thấy rõ mức tiến trong nội tâm có. Trước kia chúng ta sân si, ngày nay chúng ta đã giảm bớt rồi, dần dần sẽ không còn ôm lấy sự sân si, mà chỉ ôm lấy sự sáng suốt để tận độ chúng sanh đúng theo thiên ý.

Các bạn nhớ kỹ rằng chúng ta phải dùng ý niệm, không được khẩu khai thần khí tán. Các bạn chỉ ngậm miệng rằng kìa, dùng ý niệm để theo dõi cái chấn động lực khai mở lục tâm bên trong. Lục tâm các bạn thông, các bạn mới xứng đáng là Phật tử, còn lục tâm các bạn không thông thì các bạn có nói bao nhiêu thì cũng chẳng có ai tin. Chúng ta xây dựng cho chính ta, chứ không phải người khác xây dựng cho ta. Chúng ta phải đào từ trong ra, bộ đầu chúng ta phải khai thông bằng luồng

điển, thì lúc đó chúng ta mới cảm thấy nhẹ nhàng và an ninh.

Chúng ta phải trì tâm niệm mãi, niệm lúc rảnh, niệm nhiều lần, niệm thường niệm, niệm vô biệt niệm. Dùng ý niệm tập trung trên bộ đầu, niệm quen rồi thì có thể nghe trong nội tạng của chúng ta đồng niệm, đồng khai mở, lúc đó cái thức hòa đồng công bằng bác ái sẽ lộ ra rõ rệt, pháp tướng của các bạn thay đổi, nhãn quang của các bạn sáng suốt và cõi mở, trí óc thay đổi lạ thường. Thì thơ không có khó khăn với các bạn.

Cái nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật này, làm sao cứu được khổ cứu được nạn? Khi các bạn co lười rằng kể rằng, thậm kín giữ nguyên lý để khai thông luồng điển trong cơ tạng của các bạn từ trước biến thành thanh thì làm gì có trước mà rút trước? Nạn là gì? Nạn là trước, nhưng mà không có biến nạn khi các bạn biết niệm Nam Mô A Di Đà Phật thì các bạn khử trước lưu thanh, đâu có rút trước vào thân, thanh ra có thể tránh được nhiều tai nạn trong đường tơ kẻ tóc.

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, thì cộng cổ cũng có bao nhiêu công chuyện đó. Vạn linh đồng nhất. Chúng ta hiểu cái nguyên lý này, cho nên chúng ta càng ngày càng áp dụng nhiều hơn, 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 sự quân bình thăng tiến sẵn có của tâm linh. Cho nên chúng ta trì niệm như vậy thì vạn vật thể hiện trong tâm của chúng ta, chúng ta sẽ gặp Chư Phật Chư Tiên dễ dãi, Thượng Đế dễ dãi, không có gì khó khăn; vượt khỏi cảnh trần trước của địa ngục, không sao, chúng ta cũng có thể thông qua được bằng thanh điển sáng suốt tận độ chúng sanh. Cho nên các bạn giữ lòng thanh tịnh, trì niệm mãi, có nước miếng, quay mặt sang bên trái nuốt, tập lần lần nước miếng sẽ keo lại, đó là linh đơn được sẽ cứu tâm lẫn thân của các bạn. Ngay những bạn nằm ngay trên giường bệnh, biết ăn năn hối cải, biết niệm nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật cũng có thể trị bệnh tận gốc tận căn, cũng có thể cứu vớt tình trạng quần quai trên giường bệnh.

Cho nên tôi đã thực hành và tôi cũng đã mang cái xác bệnh hoạn và tôi cũng đã nhờ nguyên lý này đã cứu rồi tôi rất

nhiều, cho nên tôi đem ra cống hiến cho quảng đại quần chúng. Ai thực hành người đó được, chỉ dày công một chút, trở về với chính mình, hộ độ cho mình, sửa trị cho mình, đó là điểm cần thiết. Chứ ở thế gian ai cũng có thể nói, có thể chê cười, phê phán bạn, nhưng không có ai có thể giúp bạn đâu. Chính bạn là người giúp bạn, bạn là người tự thức mà thôi, chứ không có ai thức dùm cho các bạn hết. Chư Phật tu thành đạo cũng nhấn lại cho chúng sanh biết rằng: “Nhân nhân giai thành Phật”. Ta trì niệm thống nhất và buông bỏ trần trước thì ta trở về nơi thanh giới.

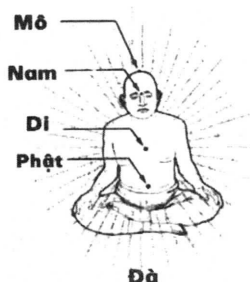
Phật là vô danh, Phật là thanh nhẹ cõi mở, khai triển tự lực cánh sanh, tự tu tự tiến không còn nhờ đỡ nơi tha lực nữa. Cho nên ngày hôm nay các bạn niệm theo tôi vì tôi đã lược được chìa khóa này và tận tâm trao lại cho các bạn, các bạn cứ dùng chìa khóa này để mở những cửa tâm tối trong nội tâm nội tạng của các bạn và các bạn mở tất cả những cửa nơi cần khôn vũ trụ với lòng thành kính khai mở của chính bạn. Các bạn sẽ đạt được mục đích rõ ràng mà không còn ỷ lại nữa.

Các bạn niệm cho đến lúc các bạn cảm thức được sự thay đổi trong nội tâm nội tạng của các bạn, thì lúc đó các bạn mới thấy rằng khoa học huyền bí trong nội tâm các bạn. Cho nên sáu chữ này sẽ giải tiến cho các bạn và dẫn các bạn tiến tới rõ rệt khoa học huyền bí của cần khôn vũ trụ, lúc đó các bạn cảm thấy giá trị mới đem lòng nhớ thương Trời Phật, đem lòng thương vạn linh tại thế.

Cho nên cố gắng trì niệm, thành tâm thanh tịnh, ăn năn sám hối, hối cải biết ta là một tội hồn chưa hoàn tất, một con bệnh tại thế, ta phải cố gắng tự trị bệnh chứ chẳng có ai có khả năng trị bệnh ngoài ta. Nên cố gắng thực hiện cho kỳ được điều này thì các bạn sẽ được cứu rỗi đời đời ở tương lai.

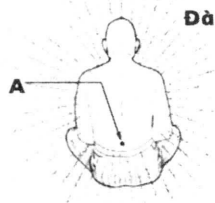
(Trích từ video Phương Pháp Công Phu)

Nguyên Lý NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT



Định nghĩa căn bản:

Nam là lửa.
Mồ là không khí
A là nước
Di là phát triển
Đà là màu sắc
Phật là linh cảm



Thì mỗi mỗi ở thế gian từ cộng
cổ cho đến cơ thể chúng ta đều
nằm trong nguyên lý đó.

NAM thật phương Nam lửa Bính Đinh. Phát điển ra ngay trung tâm chân mày. Nơi đó không khác gì mạch điện, chúng ta thử đập vào nơi đó thì tỏa hỏa tam tinh xây xẩm mặt mày. Đó cũng là chỗ trọng yếu của Hỏa Luân Xa. Đối với những người tu cao, điển khai thông bộ đầu thì khi dùng ý niệm chữ NAM luồng điển cuối cùng thanh tịnh của nó sẽ trụ ngay trung tâm chân mày và bật sáng. Bởi vậy cho nên Đức Phật đã dùng điển khai điển chứ không dùng vật thể lễ nghi giả tạo mà lôi cuốn chơn điển vào giới động loạn chấp mê.

MỒ chỉ rõ vật vô hình. Trong cái không mà có cái có. Khi Hỏa Luân Xa được khai tiến thì Khí Điển Luân Xa ngay trung tâm xoáy ốc của bộ đầu được mở, lúc nhắm mắt lại được thấy rõ cảnh vật ở bên trên. Những người tu lâu vừa chú ý chữ NAM ở trung tâm chân mày thì cảm giác hơi nặng, lúc ấy trung tâm xoáy ốc bộ đầu cảm giác rút tăng tăng nhẹ nhàng. Đức Phật đã khai minh luồng điển nơi trung tâm xoáy ốc bộ đầu cho nên Ngài đã thông giải được tam thiên, đại thiên thế giới và đã trở về nguyên lý không không của vạn vật.

A Nhâm Quý gồm thấu nơi thận. Cái thận bất ổn ngủ không được mà thủy điển tương giao là khỏe mạnh ngủ yên. Trung tim hai trái cật cũng có một luân xa thuộc về Thủy Điển Luân Xa. Khi chúng ta co lưng răng kể răng thì nước trong miệng tuôn chảy, lọc trực điển của trái cật, lúc ấy Hỏa Luân Xa và Khí Điển

Luân Xa ứng chiếu và rút phần thanh điển của trái cật lên bộ đầu.

DI giữ bên ba báu linh tinh khí thần. Tinh khí thần trụ hóa đi lên trên thì con người nó ổn định. Khi đã thực hiện được ba pháp kể trên thì tinh khí thần sẽ được tập trung và lúc chúng ta dùng răng kể răng thì tâm thần được an lạc và đánh đổ ngoại xâm.

ĐÀ ấy sắc vàng bao trùm tất cả. Chúng ta thanh tịnh rồi thì từ quang phát triển ra bảo vệ châu thân, ánh vàng bao trùm tất cả. Khi ta làm Pháp Luân Thường Chuyển hít vô đầy rún, đầy ngực và tung lên bộ đầu thì tất cả lỗ chân lông đều được phóng xuất ánh sáng diệu huyền, từ điển như một cậu bé sơ sanh; còn phần thanh điển của phần hồn thì sẽ được chung kết hội đồng với bốn pháp kể trên và sẽ tựu nơi trung tim bộ đầu. Khi ta hành đúng pháp này thì mỗi buổi sáng ta rọi kiếng xem mặt mày tươi sáng và vui vẻ như đã được một việc gì cao quý.

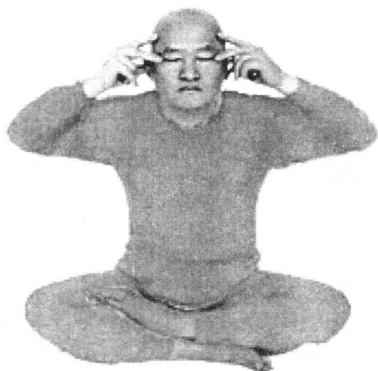
PHẬT hay thanh tịnh ở nơi mình. Biết chuyện mình để sửa tiến ăn năn hối cải, sám hối tiến hóa, thì con người mới được thanh nhẹ. Khi ta thở ra ép bụng lại cho hơi đầy cặn ra khỏi lỗ mũi thì lúc ấy thanh khí điển của bộ đầu và ngũ tạng tương hội và mình xét những gì ứng hiện trong sự sai lầm chính ta đã tự gieo rắc cho ta. Luân xa này ở ngay nơi rún, tứ hải quy gia, có hoa quả vạn vật rồi mới có ta. Khi ta rời khỏi bụng mẹ thì tạm chia ly cắt đứt sự liên kết của vật thể là cái rún, cho nên ta gọi nó là Hòa Cầm Luân Xa. Khi ta hành đúng pháp mà đi đến điểm này thì ta sẽ được ngộ nhiều cảnh của tiền kiếp trong lúc thiền định.

Bạn nên nhớ kỹ sáu cái dung điểm của sáu pháp luân xa kể trên mà niệm Phật thì sẽ được kết quả mỹ mãn. Nếu y lại nơi sự phù hộ của Đức Phật, niệm cho Phật nghe là hoàn toàn sai lầm.

(Trích từ video Phương pháp công Phu)

PHÁP SOI HỒN

Tập cho khối thần kinh bộ óc được ổn định. Tập trung tinh khí thần. Chấn động lực của bộ óc sẽ gia tăng và giúp tăng gia kỷ ức, trí nhớ cho con người.



Pháp Soi Hồn là làm cho khối thần kinh bộ óc ổn định, vì thần kinh bộ óc hay hướng ngoại, bị đời lôi cuốn. Bây giờ mình tập trung cho nó hội tụ, thì nó mới hướng về chơn giác, mới rời bỏ được nghiệp tâm càng ngày càng bớt động loạn, bớt hướng ngoại.

Người đời thường suy tư để hại khối óc mà không biết tập trung để bồi dưỡng khối óc càng ngày càng mạnh và

thanh nhẹ.

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

Trong lúc Soi Hồn, nhớ chuyện đời, chuyện làm ăn thì chúng ta nên tập trung dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật một chặp thì nó giải tất cả những sự lo âu của thế sự. Suốt trong thời gian Soi Hồn, phải chú ý ngay trung tâm hai chơn mày, lúc nào cũng nhìn ngay đó. Tánh người hay xiên xẹo. Cái phương pháp này là sửa trị tánh người ngay ngắn. Hứa việc gì thì làm việc nấy, không sai chạy. Cha mẹ sanh ra sửa tánh con rất khó, chỉ có con tự sửa thì mới tiến tới hòa đồng được.

Khi bạn dùng hai ngón tay cái bịt kín hai lỗ tai là bạn đang hội tụ luồng Điện về bộ đầu và tập trung nó vào giữa hai chơn mày. Ngón trỏ và ngón giữa của bạn chận lên màng tang nơi chơn tóc và ở giữa xương khốe mắt thì luồng Điện cũng

chuyển chạy về trung tâm chân mày. Hội tụ một thời gian thì chúng ta sẽ thấy ở đó nó nặng như một bánh xe chuyển chạy. Khi bạn đã có khả năng tập trung được luồng Điện đó rồi thì ánh sáng sẽ phóng ra từ nơi Ấn Đường, trung tâm giữa chân mày, tiến thẳng một đường lên trung tâm của càn khôn vũ trụ. Lúc đó chúng ta càng ngày càng cảm thấy thông thả nhẹ nhàng hơn.

Người mới tu 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 để đối lấy đồng tiền chén cơm, thì không thể nào không bị suy yếu thần kinh. Khi ta đi làm việc trở về, tập Soi Hồn là ta khôi phục lại chấn động lực của khối óc.

Người mới tu nên làm pháp này ít nhất sáu tháng để chấn chỉnh khối óc và tập trung giữa hai chân mày. 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.

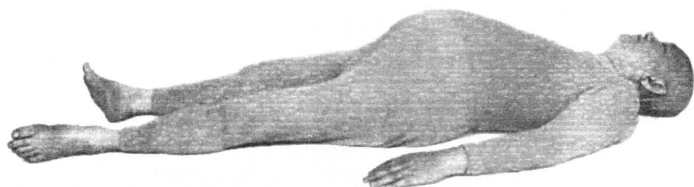
...Làm người ở mặt đất này, quan trọng nhất là khối óc. Khối óc không ổn định thì làm việc gì cũng không xong. Khối óc được quân bình và ổn định thì mọi việc sẽ thành công.



PHÁP LUÂN CHIẾU MINH

Tập để thanh lọc và làm cho điều hòa bộ ruột. Đây là một pháp vừa nằm thở bằng bụng vừa cùng lúc chú ý đến cái rún.

Pháp Luân Chiếu Minh sẽ sửa trị cơ tạng trở lại thanh nhẹ, giúp cho bộ ruột sa thải được nhiều độc tố nên có giấc ngủ ngon, sáng đi làm nhẹ nhàng. Pháp này còn giúp gia tăng sự kiên nhẫn trong lúc làm việc, hay nhận xét việc gì thì cũng rất bình tâm vì cái hỏa can (gan) được giải, bộ ruột được thông, cái óc được nhẹ. Rất tốt cho người đi làm việc, rất dễ tập.



• Pháp Luân Chiếu Minh đem lại cho chúng ta có được một nhần tánh dồi dào và giúp cho đầu óc chúng ta được minh mẫn trở lại. Ban đầu làm nó hơi khó khăn. Nhưng mà những người mới tu quan trọng là làm pháp này. Rồi làm lần lần nó điều hòa cái hơi mới ngồi thiền được.

Hít hơi vô để làm gì? Để làm cho bộ ruột được thanh lọc điều hòa, trật-tự nhẹ nhàng. Cái ruột cung ứng điện năng cho khối óc cho nên chúng ta lo cái óc và lo cái ruột. Hai cái hòa hợp là một, lúc đó cái Vía nó mới nhẹ...

Tại sao bạn phải nghĩ là đầy rún? Đầy rún là chú ý tới trái thận, vì thận với rún liên hệ trực tiếp với nhau. Khi ta hít đầy như thế này cái hơi nó ép ra phía đằng sau. Khi ta thở ra thì cái hơi cũng ép ra sau. Hai hơi hít vào và thở ra là một hơi thở liên tục. Nó nhập lại chúng ta phải liên tiếp thở cái thứ hai để thành

lực lượng mạnh, ép cái trọc khí của trái thận và trọc khí của ngũ tạng sẽ đẩy nó ra theo đường đại tiện, tiểu tiện, hay là các lỗ chân lông. Khi ta thở liên tục như vậy cho tới 12, cái hơi thanh nhẹ sau ép lần lần và dồn qua trái cật và đưa qua đại tiện, tiểu tiện hay lỗ chân lông, và giúp khai thông xương sống một phần. Rồi tiếp tục thở từ 1-11, 1-10, ..., 1-2 và 1. Nằm xuống dùng trung tâm chân mày chú ý đến cái rún. Trong lúc thở Chiếu Minh bạn chú ý tới cái rún là bạn tập trung vào thể Vía của bạn. Sự liên kết sẽ giúp cho phần Hồn và thể Vía của bạn có cơ hội tương hội với nhau, một khi mà trật tự của thể xác bạn đã lập lại được sự quân bình. Có Hồn thì phải có Vía nó mới nhẹ. Nhẹ nhàng trong người khỏe mạnh, không có bị bệnh hoạn.

Đối với người mới tu, đối với thanh niên tập thể thao là những người hay hít vô ngực, kêu hít vô bụng thì thấy khó khăn. Nhưng tập tùy theo khả năng của mình. Sau này cố ý phải hít cho kỳ được thì hít vô là phải đầy rún. Những người nam giới ham mê sắc dục thì tinh khí bị suy yếu, do đó hơi thở ngày càng yếu; nữ giới cũng vậy, ham tính dục, sanh nhiều con, mất trung khí, hơi thở không dồi dào. Nếu họ làm pháp thở này họ sẽ từ từ khôi phục lại trung khí, từ từ sẽ đưa họ tới chỗ mạnh dạn, quán thông mọi sự việc...



PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN

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

Những người mới tập thấy rõ rằng mình ban đầu mới vô phải hít tùy khả-năng của chính hành giả. Nhiều người bị suy yếu nhưng mà cố ý nói rằng tôi hít đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu. Nhưng mà ý đưa như vậy thôi, khả năng người chưa có. Nhiều người hít như thế này, yếu quá, chỉ vô bao nhiêu đây rồi thở ra. Đó, lúc đầu tôi tu nó vậy. Lần lần càng ngày càng tu thì nó dần dần thanh điển bên trong. Vì thanh niên nhiều người chưa hiểu, sai lầm đường, và hướng về tình dục quá nhiều, cái trung khí nó mất. Nữ giới cũng vậy, sanh đẻ quá nhiều cũng bị vấn đề mất trung khí thành ra hít vô nó yếu lắm. Hít vô một cái ào, thở ra một cái ào thôi. Cho nên mới đề nghị làm Chiếu Minh là nằm thở để tập luyện cái hơi trước khi chúng ta ngồi làm Pháp Luân. Mới vô tu ngồi làm Pháp Luân liền, phần đông không làm được vì trung khí mất. Cho nên sau khi làm Chiếu Minh một thời gian, đã có một phần hơi rồi, ta nên luyện về pháp Pháp Luân Thường Chuyển, 6 hơi hay là 12 hơi một lần như vậy.

Hít vô thở ra như vậy, làm ít nhất 6 lần, hay là 12 lần tùy sở thích của hành giả trong lúc ban đầu. Nhưng mà sau này hít thông rồi hít 6 lần thì thấy mình không còn ở trong thể xác nữa, rời khỏi. Lúc đó thì dùng ý chí luyện tiến bằng ý chí Pháp Luân. Ban đầu thì tùy khả năng của mình, hít vô thở ra cũng tùy khả năng nhưng mà biết rằng phải hạ lệnh, đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu, để ép cho cái thận trong sạch, lọc qua đường tiểu tiện, đại tiện, cho nó thông cái phần trước khí trong cơ thể.

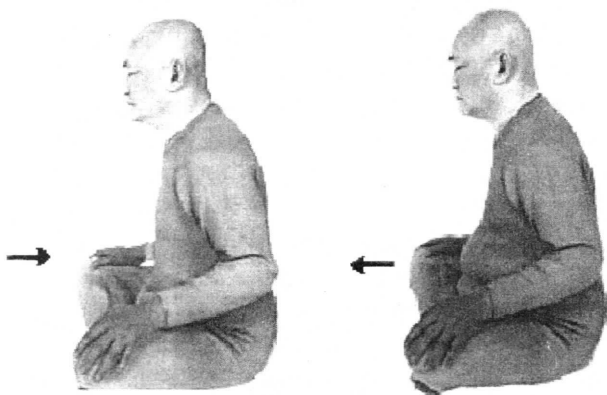
Đây là pháp thực tập về điện năng khai triển khối óc. Sự sanh tồn của con người nhờ nguyên khí mà sống mạnh. Chúng ta phải áp dụng nguyên lý của càn khôn vũ trụ, hít vô đem vô để giải tỏa cái Tiểu Thiên Địa và làm cho cơ tạng chúng ta được mạnh và thanh nhẹ. Cũng nhờ Pháp Luân Thường Chuyển (PLTC) nó mới mở tâm, lúc đó ngồi thiền, nhìn đầu lúc nào cũng sáng tròn.

Sau này ban đêm 12 giờ khuya, giờ đó là giờ Tý - giờ thông khai của Trời Đất. Chúng ta mượn trớn để giải tỏa những độc tố trong người. Sáng hôm sau, nó sẽ ra bằng đại tiện và tiểu tiện. Lúc chúng ta thiền là lúc chúng ta đem độc tố từ hơi thở ra...

Luôn luôn ra lệnh: “ĐẨY RÚN, ĐẨY NGỰC, TUNG LÊN BỘ ĐẦU”. Cốt ý đem tất cả độc tố ra ngoài cơ tạng thì luồng điện sẽ được thanh nhẹ, hội tụ trên khối óc. Ở đời chỉ biết thể tháo cho bắp thịt to lớn nhưng mà không biết làm sao cho thần kinh chúng ta được vận hành thông suốt. Chỉ nhờ hít nguyên khí của Trời Đất, vũ trụ, mới giải tỏa được độc tố trong cơ tạng. Con người sẽ được khỏe mạnh, vừa tâm linh vừa thể xác, hai cái phải đi đôi.

Cho nên phương pháp của Vô Vi là đời đạo song tu. Khi cơ thể chúng ta được điều hòa, chúng ta không bao giờ xuất ngôn bừa bãi mà làm mất lòng người một bên. Lúc nào chúng ta cũng nhịn nhục hòa ái tương thân với tất cả mọi người thì không có nhận những sự kích động ở tương lai. Những người cần nặng, tu hoài không thấy Phật, không thấy thanh nhẹ thì cần phải làm PLTC nhiều hơn, siêng năng chú ý về bộ phận đó thì bên trong sẽ khai thông, huệ sẽ sáng, tâm sẽ yên ổn. Làm đúng đắn sáu hơi thì trong mình sẽ ấm áp.

Còn những người làm mà thấy cơ tạng không được ấm áp là bộ ruột bị nghẹt không thông được. Sự vận hành không có điều hòa, máu huyết không điều hòa. Những bệnh đó cần thanh lọc bộ ruột thì bộ óc nó sáng lại.

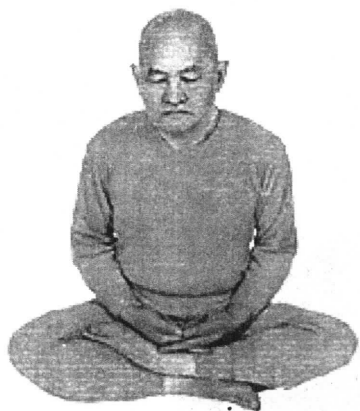


- Mắt nhắm, nhìn từ giữa hai chân mày thẳng về phía trước.
- Thở ra xẹp bụng.

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

THIỀN ĐỊNH

Thiền định là các giới bên trong, qua Soi Hồn và Pháp Luân Thường Chuyển, hợp nhất nhập định, nhiên hậu mới xuất hồn được. Trong lúc xuất hồn, hòa hợp với điển giới, trực giác bén nhạy và phát triển, từ đó sẽ sửa mình chín chắn và đáng hoàng hơn xưa, được đi xe hai bánh thay vì một bánh gọi đời đạo song tu.



Chúng ta phải ngồi thanh tịnh. Sau cái cơn động loạn của Soi Hồn, Pháp Luân thì Thiền Định là để cho phẳng lặng tất cả mọi sự việc và sự thanh hướng về thanh, trước lắng về trước. Thanh là chấn động lực bộ đầu, phải thả lỏng cho nó phóng lên tới vô cùng. Và trước nó phải tự lỏng trong.

Nguyên khí cung ứng đầy đủ cho ngũ tạng, thì lúc đó chúng ta dễ nhập định. Nhập định cũng nhìn thẳng trung tâm hai chơn mày. Ngồi ngay ngắn nhìn thẳng

trung tâm hai chơn mày lâu chừng nào tốt chừng nấy. Tu là phần hồn phải hoàn toàn tự do và lập lại trật tự. Thanh tịnh rồi thì phần hồn tự do xuất nhập cơ tạng đi học đạo, học những sự siêu nhẹ bên trên, càng ngày càng thích thú thì mới thiền được lâu, được nhiều và đem lại sự thật cho quần sanh. Những người tới gần chúng ta, chúng ta nói sự thật cho họ nghe, họ cũng thấy thanh nhẹ và sung sướng.

Ngồi thiền định càng lâu càng tốt. Trong lúc ngồi, những vị bộ đầu rút nhẹ có thể tập ngủ ngồi. Bộ đầu rút nhẹ chừng nào tốt chừng nấy và chúng ta có thể tập ngủ ngồi, trong mê có tỉnh. Ngồi đây nhưng mà ai nói gì cũng nghe, cái đằng trước mắt chúng ta, ngay trung tim chân mày, cái gì chúng ta cũng thấy. Những cảnh bên trên chúng ta thấy rõ rệt. Ngồi đúng thì mặt mày thấy nó vui tươi, còn ngồi không đúng thì mặt mày thấy nó buồn bực. Cho nên người tu thiền đặc pháp, khi ngồi xuống nhắm mắt dòm mặt họ có sự cảm giác viên mãn trong nội thức của họ, thấy phần điển quang của họ lúc nào cũng vui tươi và thanh nhẹ.

Còn ngồi thiền mà quậy qua quậy lại, đó là tà khí chưa dang hay là tà khí xâm nhập, Pháp Luân chưa đúng chiều, đi ngược chiều chấn động của khối thần kinh cho nên cựa quậy. Những lúc đó phải ngưng ngay và thực hiện cái Chiếu Minh cho nhiều, cho nó khai thông những huyết kinh trong thể xác, để dần giải tất cả tà khí, trừ tà khí trong thể xác, nhiên hậu mới ngồi yên tịnh thiền định được. Đúng pháp, không được cục cựa, ngồi đâu phải ngay ngắn, không quẹo qua quẹo lại được, thẳng rắng một đường, ý chí hùng mạnh, thanh tịnh du dương.



10 ĐIỀU THỰC HÀNH TÂM ĐẠO

Điều 1: NHỊN NHỤC VÀ CẦN MẪN

Nhịn nhục là mình phải mở tâm, nhường cho tất cả mọi người và cần kiệm, mẫn cán, làm việc siêng năng không chán nản.

Điều 2: DỨT KHOÁT THẤT TÌNH, LỤC DỤC

Không nghĩ đến sự động loạn gia cang. Nếu chúng ta dứt khoát thất tình, lục dục thì nhiên hậu chúng ta mới cứu được Cửu Huyền Thất Tổ. Nếu hướng một, bỏ hai là tu hoài không tiến. Chúng ta hướng thẳng về tâm Phật, tâm Thượng Đế, lớn rộng, đại gia đình chúng sanh. Lúc nào cũng vui vẻ. Giải tỏa những sự phiền muộn lôi cuốn trong ngũ tạng và lục phủ của chúng ta.

Điều 3: THA THỨ VÀ THƯƠNG YÊU

Bất cứ một ai phạm lỗi đến chúng ta thì chúng ta phải giàu lòng tha thứ và thương yêu. Vì sao? Vì hồn ta bất diệt thì hồn người cũng bất diệt. Chúng ta phải thấy rằng đồng chung huynh đệ, mở thức công bằng, thương yêu và tha thứ. Lầm lúc chúng ta làm sai cũng mong được người tha thứ. Vậy người làm sai có mong chúng ta tha thứ hay không? Chúng ta nên tha thứ và xây dựng.

Điều 4: NUÔI DƯỠNG TÌNH THẦN PHỤC VỤ TỐI ĐA

Bất cứ việc gì chúng ta làm, phải làm cho tận tình, nghiên cứu tới đích. Vì thức của phần hồn là vô cùng, không phải ngưng tại chỗ mà luôn luôn tiến hóa. Cho nên chúng ta phải làm việc vô cùng. Chúng ta đang mang xác phàm và đang làm việc đây, không có giờ ngừng nghỉ thể hiện trong trí óc của chúng ta. Rồi tình đời: Tham, sân, si, hỷ, nộ, ái, ố, dục xuất hiện liên tục trong trí óc của chúng ta. Còn về tâm đạo, chúng ta có ý niệm và thấy rõ Nguồn cội. Chúng ta luôn luôn nghĩ và hướng về con đường trở về nguồn cội thì lúc nào chúng ta cũng không rảnh rỗi và chúng ta đang ở trong chu trình tiến hóa đi lên và trở về căn bản thanh tịnh ở bên trên. Lúc giáng trần, thanh tịnh bị rớt xuống thế gian động loạn, cũng không khác gì con người rớt xuống giếng thì phải bình tĩnh, lần lần mới leo lên mặt giếng được. Đi về nó khó hơn đi xuống. Xuống chỉ nhảy xuống mà thôi. Về thì phải khó hơn. Lấy cái gì để chứng minh. Chúng ta lúc còn trẻ thơ thì đem cái KHÔNG đến đây thôi mà bây giờ động loạn, nói

cái gì thì tranh chấp cái nấy. Động loạn càng động loạn thêm. Cho nên chúng ta phải dứt khoát để trở về căn bản lúc chúng ta giáng lâm là KHÔNG, vô tư. Lúc nào cũng vui vẻ và lấy từ điển để hòa với tất cả mọi người. Ở thế gian này không có đứa bé nào mà không có người thương mến. Vì thế, chúng ta phải trở về với căn bản đó. Mong ra cứu vớt được cho chính mình và ảnh hưởng cho những người kế tiếp.

Điều 5: BỐ THÍ VÀ VỊ THA

Lúc nào chúng ta cũng lo tu để gom điển, sự thanh tịnh của chúng ta và ban rải chơn lý cho tất cả mọi người để cho họ thấy rõ đường đi, kêu bằng bố thí và vị tha. Lúc nào xác phàm này gặp gì trở ngại của thế gian, chúng ta phải tận tình giúp đỡ với khả năng sẵn có của chính ta.

Điều 6: ĐỐI ĐÃI THỰC TÂM VÀ LỄ ĐỘ

Lúc nào chúng ta cũng đối đãi với bạn đạo, với nhơn loại đều luôn luôn thực tâm. Không cần phải dối trá. Không cần phải dấu diếm. Không cần phải láo xược. Chúng ta bình tâm, nói thẳng như vậy là đúng theo Thiên ý và lễ độ.

Điều 7: SỐNG TẠM ĐỂ CỨU ĐỜI, KHÔNG PHẢI ĐỂ HƯỞNG THỤ

Chúng ta đã ý thức được cái xác này được cấu trúc bởi siêu nhiên mà có. Thì chúng ta đang sống trong định luật: sanh, lão, bệnh, tử và khổ. Chỉ tạm mà thôi. Chớ không phải để hưởng thụ. Nếu chúng ta hưởng thụ được thì chúng ta đâu có bỏ xác. Một ngày nào, chúng ta thấy rõ là chúng ta phải bỏ xác ra đi. Chúng ta đi bằng cái gì? Đi bằng cái HỒN. Cho nên, chúng ta ngày hôm nay lo tu, nuôi dưỡng cái HỒN để thăng hoa. Còn cái xác là tạm mà thôi. Nhưng mà xác là phương tiện để cứu đời, chớ không phải ở thế gian để hưởng thụ. Hưởng thụ là tự sát đó thôi.

Điều 8: GIỮ TÂM THANH TỊNH

Bất cứ trường hợp nào xảy đến. Lúc nào chúng ta cũng giữ sự thanh tịnh, phẳng lặng. Mọi sự ồn ồn, ào ào rồi nó cũng sẽ trở về KHÔNG, đâu sẽ vào đấy. Chúng ta chỉ giữ như vậy. Rốt cuộc rồi sẽ giải quyết xong. Các bạn thấy rõ: mưa, gió, bão bùng nguy hiểm. Rốt cuộc rồi đâu cũng vào đấy. Những đại sự mà cho chúng ta thấy rõ đã diu dặt tâm thức của chúng ta tiến hóa mà thôi.

Điều 9: QUÊN MÌNH, TRÌ NIỆM NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT
Chúng ta luôn luôn nhớ niệm NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT để cho Thượng, Trung, Hạ quy nhất và thức HÒA ĐỒNG càng ngày càng mở rộng trong sự thanh nhẹ và từ ái. Đó là nguyên lý của NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT hòa hợp với Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ của cả Càn Khôn, Vũ Trụ hiện tại.

Điều 10: HÒA TAN TRONG KHỔ, MƯƠI CẦU SỚM THỨC TÂM
Ta phải hòa tan trong sự khổ hiện tại. Thiếu thốn các phương tiện. Đó là khổ, nhưng chúng ta chấp nhận thì không còn sự thiếu thốn nữa. Kêu bằng hòa tan trong khổ là chấp nhận, mười cầu sớm thức tâm. Càng ngày càng hiểu được nguyên lý. Sống đơn giản cũng sống tại quả địa cầu. Sống phức tạp cũng sống tại quả địa cầu này. Nhưng mà người tu mới có cơ hội hiểu được điều này và thức tâm thấy rằng: Đời là tạm. Đời là bãi trường thi. Chúng ta đến thế gian để học rồi phải ra đi, chứ không có ai vĩnh viễn ở thế gian được. Cho nên, muốn tu để trở nên một vị Bồ Tát phải nuôi dưỡng mười điều này và thực hành hằng giờ, hằng phút, hằng khắc của chính chúng ta và chúng ta sẽ trở nên một món quà quý của xã hội ở tương lai. Trong thời gian các bạn thực hành ở đây rồi tương lai, các bạn sẽ đi các nơi để ảnh hưởng những người khác, không ngoài sự thực hành. Nếu thiếu thực hành là không có kết quả.

Thành thật cảm ơn sự lưu ý của các bạn.

Lương Sĩ Hằng

(Trích từ băng giảng của Đức Thầy tại Thiền Viện Vĩ Kiên, 1986)

CHƯƠNG II

PHẦN THỰC HÀNH

Căn Bản trước khi tập
Phương Pháp Công Phu Trong Sáu Tháng Đầu
Phương Pháp Công Phu Luyện Đạo
Các pháp Tập Thêm
Bài Giảng về Phương Pháp Công Phu

ĐƯỜNG ĐI THẬT

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

Kính bái,
Lương Sĩ Hằng
Ngày 03 tháng 11 năm 1995

I

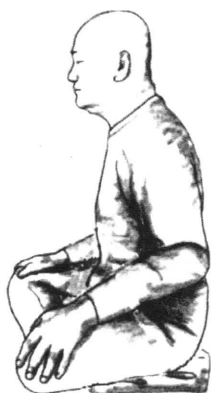
CĂN BẢN TRƯỚC KHI TẬP THIỀN

Cách ngồi và để chân
Các động tác căn bản
Điều cần biết trước khi tập



CÁCH NGỒI VÀ ĐỂ CHÂN

Ngồi trên gối cho thẳng lưng và cách mặt đất như trên thảm. Cầm hơi thu vào để cho đầu không bị ngửa ra. Mông hơi uốn ra để xương sống được thẳng. Hai đầu gối chạm xuống thảm tạo sự cân bằng và giúp cho dễ thẳng lưng.



1. Ngồi kiết già:

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



2. Ngồi bán già:

Chân trái trên đùi hay bấp 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:

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



CÁC ĐỘNG TÁC CĂN BẢN

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



1. Co lưỡi: chót lưỡi co lên để chạm nhẹ vào nướu chân răng hàm trên.



2. Răng khẽ răng: răng cửa hàm trên và hàm dưới chạm nhẹ vào nhau



3. Miệng ngậm bình thường



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

ĐIỀU CẦN BIẾT TRƯỚC KHI TẬP

- ✓ Chọn nơi yên tĩnh để tập. Đóng cửa, tắt đèn, kéo màn cho tối.

Người mới nên chọn giờ thích hợp cho hoàn cảnh của mình, khi bớt lo lắng công việc hằng ngày hay bất cứ lúc nào thuận tiện như trước khi đi ngủ, buổi sáng sớm, hoặc sau khi đi làm về nghỉ một chút rồi tập. Điều cần thiết là nên tập đều đặn. Nếu tập thờ Chiếu Minh (nằm thờ) thì phải tập trước khi ăn hay chờ ít nhất sau buổi ăn khoảng 2 hoặc 3 giờ. Phải chờ ít nhất sau buổi ăn khoảng 4 hoặc 5 giờ mới được tập Pháp Luân Thường Chuyển (tức là ngồi thờ) và tập vào thiền định sau đó. Nên biết rằng lúc tốt nhất để tập thiền là vào giờ Tý (từ 11 giờ đêm đến 01 giờ sáng) giờ địa phương.

- ✓ Ngoại trừ Pháp Luân Chiếu Minh (tức là nằm thờ), khi tập các pháp khác đều xoay mặt về hướng Nam mà công phu.
- ✓ Trong khi tập hay bất cứ lúc nào thuận tiện, người mới nên mở băng cassette thuyết giảng về đạo lý hay băng niệm Nam Mô A Di Đà Phật.

II

PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU TRONG SÁU THÁNG ĐẦU

Niệm Nam Mô A Di Đà Phật
Sôi Hồn
Pháp Luân Chiếu Minh

Trong vòng sáu tháng đầu, trước khi có thể thực hành trọn vẹn phương pháp Công Phu Luyện Đạo, tu thiền theo Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp, các bạn cần tập đều đặn và đứng đắn các Pháp sau đây:

- 1- Soi Hồn
- 2- Pháp Luân Chiếu Minh
- 3- Niệm Nam Mô A Di Đà Phật

Khi tập pháp Soi Hồn phải nguyện trước và xả thiền sau khi Soi Hồn.

Những pháp này dành cho người mới tu trong giai đoạn đầu. Có thể tập Soi Hồn trước rồi làm Pháp Luân Chiếu Minh hay tập riêng từng pháp cũng được. Tập để ổn định thần kinh khối óc, thanh lọc và điều hòa bộ ruột, giải tỏa trực khí trong cơ tạng thì mới hội tụ được luồng Điện trên bộ đầu, đạt được nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật, rồi mới tiếp tục làm những pháp Soi Hồn, thử Pháp Luân Thường Chuyển và Thiền Định ở tương lai.

Phần chỉ niệm Nam Mô A Di Đà Phật gồm:

- Cách tập niệm căn bản (tập trong sáu tháng đầu)
- Cách tập niệm để trụ nguyên ý (tập sau sáu tháng hay khi có điện trên bộ đầu)

Ngoài ra những người mới còn có thể tập thêm Thể Dục Trợ Luân và pháp lạy kiếng. (Nếu muốn tập hai pháp này xin xem trong phần Các Pháp Hành Thêm)

PHÁP SOI HỒN

Tập cho khối thần kinh bộ óc được ổn định. Tập trung tinh khí thần. Chấn động lực của bộ óc sẽ gia tăng và giúp tăng gia ký ức, trí nhớ cho con người. Sau khi nguyện xong, các bạn bắt đầu tập pháp Soi Hồn. Có thể làm bất cứ lúc nào. Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút.

- Ngồi trên gối xoay mặt về hướng Nam, lưng thẳng, chân để theo cách chỉ trong phần căn bản.
- Co chót lưỡi lên chạm nướu chân răng hàm trên, răng kề răng, ngậm miệng.
- Mắt nhắm lại, trong ý nhìn thẳng từ giữa hai chân mày tới phía trước.



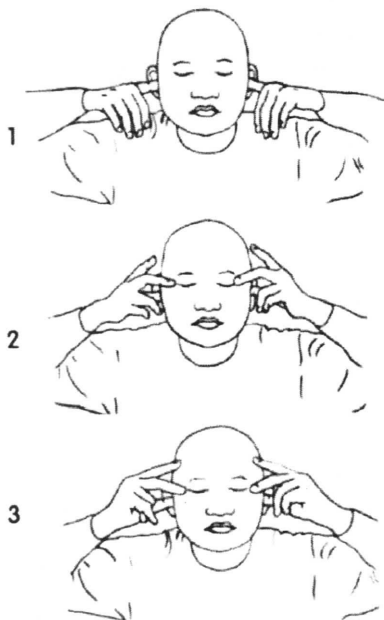
Trước khi tập ta nên phát nguyện tu về đường hướng nào. Hai bàn tay chắp lại để trước ngực. Định tâm cho phẳng lặng. Tập trung trí ý trên đỉnh đầu (đỉnh đầu là giao điểm của đường từ sống mũi qua gáy với đường nối hai vành tai), rồi dùng ý thâm niệm những câu sau đây:

- 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 ba cái, lưng vẫn giữ thẳng, không cúi lạy.

Tiếp tục ngồi thẳng lưng, co lưỡi chạm nướu chân răng hàm trên, răng kê răng, miệng ngậm, mắt nhắm và từ điểm trung tâm giữa hai chân mày nhìn thẳng tới trước, hơi thở bình thường. Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút. Có thể làm bất cứ lúc nào.

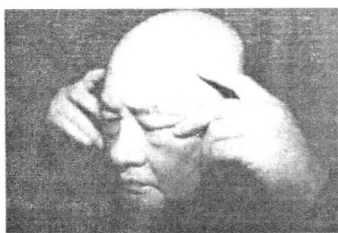
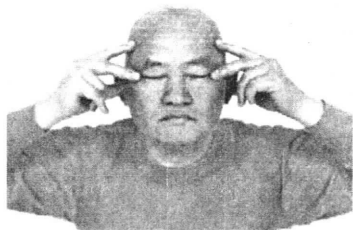
- Từ từ đưa hai cánh tay lên ngang vai. Dùng đầu hai ngón tay cái bịt kín hai lỗ tai. Bịt vừa kín, khi đưa ngón tay ngang vai là vừa đủ kín, không nên ấn ngón cái vào lỗ tai quá chặt.
- Dùng đầu hai ngón tay giữa chặn nhẹ lên vành khớp xương khốe mắt và kéo chần nhẹ ra cho hai mí mắt nhắm kín lại.
- Dùng hai ngón tay trở chặn nhẹ trên mí tóc chỗ màng tang. Ngón áp út và ngón út co lại vào trong lòng bàn tay.
- Ý nhìn ngay trung tâm giữa hai chân mày thẳng tới trước. Lắng nghe tiếng điển trời lên bộ đầu.



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

Những cái huyết ở trong lỗ tai này nó liên hệ đến cuống họng, bao tử. Cho nên cái Soi Hồn này ít nhất phải năm phút và phải cố gắng đạt tới mười lăm phút thì thấy nó chạy thông từ trên óc chạy xuống dưới thận. Lúc đó thì mạch Đốc nó bắt đầu mát. Cái mạch Đốc nằm từ đâu? Từ dưới xương khu chạy lên óc, đi tới cái môi trước, đó là Đốc Mạch. Người mới tu nên làm

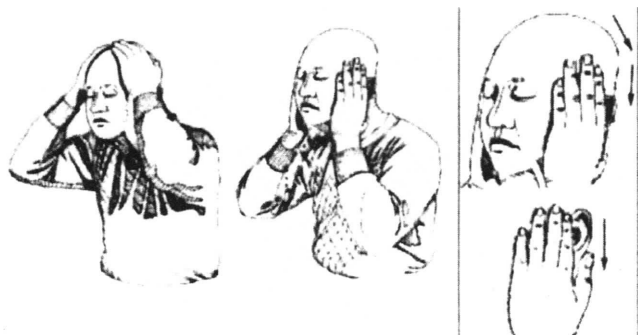
pháp này để chấn chỉnh khối óc và tập trung giữa hai chân mày. Sự động loạn đã thu hút trần trước quá nhiều, cho nên chúng ta phải chấn chỉnh khối óc trước tiên. Người mới tu không cần thiết giờ giấc, giờ rảnh có thể làm pháp Soi Hồn để cho giảm bớt sự động loạn không cần thiết của cuộc đời đau khổ hiện tại.



- ✧ Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút.
- ✧ Muốn dễ tìm điểm mí chân tóc chỗ màng tang nơi ngón tay trở chận nhẹ lên, thì cần nhẹ bộ răng hàm lại sẽ thấy một đường gân nổi lên gần mí tóc chỗ màng tang. Chỗ này bình thường hơi lõm xuống.
- ✧ Trong lúc tập pháp Soi Hồn mà thấy có tạp niệm hay lo ra, suy nghĩ lung tung thì dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật nhiều lần để từ từ giải ra những sự lo âu, nghĩ ngợi đó.

Sau khi Soi Hồn rồi chúng ta mới xả. Phần xả sau khi Soi Hồn này chỉ làm khi tập riêng pháp Soi Hồn mà không ngồi thiền sau đó.

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



2- Rồi chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, đầu ngón tay chỉ thẳng lên trên. Sau đó áp hai lòng bàn tay lên hai bên mũi (ở đây nóng thì cái phổi nó mát). Rồi vuốt ngược từ mặt lên trán, lên đầu, vòng ra sau. Khi đến tai, chà xát một phần của lòng bàn tay lên tai, cùng lúc dùng ngón cái và cạnh của ngón trỏ kẹp vào vành tai kéo vuốt xuống đến trái tai, rồi kéo ra. Vuốt luôn hai tay xuống má rồi xuống cằm. (Làm 3 lần)



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



4- Rồi lại chà xát bàn tay cho nóng. Dùng hai bàn tay bóp và vuốt từ háng xuống đùi tới bàn chân; làm lại như vậy cho chân kia. (Làm ba lần)



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



Nếu bị tê chân thì dùng ngón tay bấm huyết tê nơi móng ngón chân cái và bẻ quặp xuống.



Xin nhắc lại là phần xả thiền sau khi Soi Hồn này chỉ làm khi tập pháp Soi Hồn riêng rẽ, như trong lúc tập cho sáu tháng đầu, không ngồi thiền sau đó. Cho phần công phu sau sáu tháng, tập Soi Hồn xong là đến thờ Pháp Luân Thường Chuyển kể là Thiền, thiền xong rồi mới xả (xem phần công phu sau sáu tháng).

PHÁP LUÂN CHIẾU MINH

Tập để thanh lọc và làm cho điều hòa bộ ruột. Đây là một pháp vừa nằm thở bằng bụng vừa cùng lúc chú ý đến cái rún. Pháp Luân Chiếu Minh sẽ sửa trị cơ tạng trở lại thanh nhẹ, giúp cho bộ ruột sa thải được nhiều độc tố nên có giấc ngủ ngon, sáng đi làm nhẹ nhàng. Pháp này còn giúp gia tăng sự kiên nhẫn trong lúc làm việc, hay nhận xét việc gì thì cũng rất bình tâm vì cái hỏa can (gan) được giải, bộ ruột được thông, cái óc được nhẹ. Rất tốt cho người đi làm việc, rất dễ tập.

- ✓ Pháp này có thể tập bất cứ lúc nào bụng trống, hoặc cách hai hay ba giờ sau bữa ăn; tập sau khi làm pháp Soi Hồn hay tập riêng thêm trong ngày cũng được.
- ✓ Các bạn nằm ngửa, lưỡi co lên chạm nướu chân răng hàm trên, răng kê 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. Trong khi tập pháp này lúc nào cũng chú ý đến cái rún.
- Thở hết ra cho xẹp bụng. Từ từ hít hơi vào đầy bụng, từ từ thở hết ra bụng xẹp xuống, đếm thầm 1. Hít vào thở ra hơi kế tiếp, đếm thầm 2. Tiếp tục hít, thở, đếm thầm 3, rồi 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12; tạm nghỉ vài giây. (Xong phần đầu gồm 12 hơi hít thở)
- Bắt đầu trở lại, thở ra xẹp bụng, rồi từ từ hít vào đầy bụng, từ từ thở hết ra bụng xẹp xuống đếm thầm 1. Tiếp tục hít, thở, đếm thầm 2, rồi 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11; tạm nghỉ vài giây. (Xong phần nhì gồm 11 hơi hít thở)
- Bắt đầu trở lại cho những phần kế tiếp hít, thở, đếm 1 đến 10; 1 đến 9; 1 đến 8; 1 đến 7; 1 đến 6; 1 đến 5; 1 đến 4; 1 đến 3; 1 đến 2; phần chót hít, thở, đếm 1.

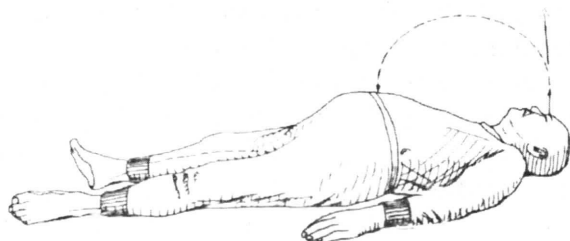
Chấm dứt một vòng của phép thở Pháp Luân Chiếu Minh.

- ✧ Hơi thở phải từ từ, nếu nhanh quá sẽ kém hiệu quả, nếu chậm quá thì dễ ngủ quên; phải nhịp nhàng linh động.
- ✧ Trong thời gian đầu, nếu thở bằng bụng gặp khó khăn thì có thể dùng một cái gối nhỏ để trên bụng cho dễ chú ý.

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



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



Hít vô thở ra tính là một hơi. Phép thở nằm này gồm 78 hơi hít vào thở ra và được chia thành 12 phần. Phần đầu tiên thở 12 hơi, kể đến 11 hơi, rồi 10, rồi 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, phần sau cùng chỉ một hơi hít vào thở ra; tổng cộng là 78 hơi hít thở. Khi xong mỗi phần thì nghỉ vài giây, rồi thở hết ra xẹp bụng, mới bắt đầu làm phần kế tiếp.

Phần	1	thở	12 hơi
Phần	2	thở	11 hơi
Phần	3	thở	10 hơi
Phần	4	thở	9 hơi
Phần	5	thở	8 hơi
Phần	6	thở	7 hơi
Phần	7	thở	6 hơi
Phần	8	thở	5 hơi
Phần	9	thở	4 hơi
Phần	10	thở	3 hơi
Phần	11	thở	2 hơi
Phần	12	thở	1 hơi

Tổng cộng là 78 hơi chia thành 12 phần.

NIỆM 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 ngũ tạng ngũ kinh và để khai mở phần Diễm tâm trên bộ đầu.

- ✓ Tập lúc nào cũng được. Ngồi cho thoải mái.
- ✓ Mắt nhắm, co lưỡi, răng kê răng, miệng ngậm.
- ✓ Dùng ý niệm sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật

Cách tập niệm gồm:

- 1) Hiểu nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật
- 2) Tập niệm căn bản
- 3) Tập niệm để trụ nguyên ý.

1- Nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật

Người tu niệm Nam Mô A Di Đà Phật phải hiểu nguyên lý của Nam Mô A Di Đà Phật, rồi mới tập. Nam là lửa. Mô là không khí. A là nước. Di là phát triển. Đà là mẫu sắc. Phật là linh cảm.

- Nam là thật phương Nam cửa Trời. Nam thật phương Nam lửa Bính Đinh, phát điện ra ngay trung tâm chân mày, nơi đó hai luồng điện chấu lại phát hỏa sáng ra.
- Mô chỉ rõ vật vô hình. Khi chúng ta nhắm mắt thấy được cảnh ở bên trên.
- A Nhâm Quý gồm thâu nơi thận. Là thủy điện tương giao nơi thận thủy, khi cái thận bất ổn ngủ không được, mà thủy điện tương giao là khỏe mạnh ngủ yên.
- Di giữ bền ba báu linh tinh khí thần. Tinh khí thần trụ hóa đi lên trên thì con người nó ổn định.
- Đà ấy sắc vàng bao trùm tất cả. Chúng ta thanh tịnh rồi thì từ quang phát triển ra châu thân, bảo vệ châu thân, ánh vàng bao trùm tất cả.
- Phật hay thanh tịnh ở nơi mình. Biết chuyện mình để sửa tiến, ăn năn hối cải, sám hối tiến hóa thì con người mới được thanh nhẹ.

Nguyên lý Nam Mô A Di Đà Phật và cách niệm được chỉ kỹ lưỡng trong một đĩa CD do Ông Lương Sĩ Hằng hướng dẫn để

người mới tập niệm theo cho đúng. Nếu muốn có CD này xin liên lạc các địa chỉ trên mạng lưới điện toán <http://www.vovi.org>

2) Cách tập niệm căn bản (trong sáu tháng đầu)

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

NAM -Khi ý thâm niệm chữ Nam, chú ý tập trung ngay trung tâm chân mày.

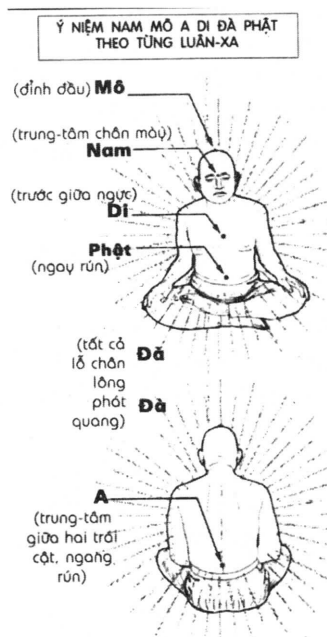
MÔ -Khi ý thâm niệm chữ Mô, chú ý tập trung ngay trung tâm bộ đầu.

A -Khi ý thâm niệm chữ A, chú ý tập trung ngay trung tâm hai trái cật đằng sau lưng.

DI -Khi ý thâm niệm chữ Di, chú ý tập trung ngay trước giữa ngực, đó là nơi phát hiện chữ Vạn.

ĐA -Khi ý thâm niệm chữ Đa, là ánh sáng xung quanh, tất cả lỗ chân lông phát quang trong thanh tịnh và sáng suốt.

PHẬT -Khi ý thâm niệm chữ Phật, chú ý tập trung về ngay nơi rún.



3) Cách tập niệm để trụ nguyên ý

Tập dùng ý trì niệm Nam Mô A Di Đà Phật với chấn động lực chuyển chạy về các luân xa tương ứng của mỗi chữ trong sáu tháng đầu hay cho đến khi nào bắt đầu cảm thấy có điện chạy trên bộ đầu hay ở trung tâm hai chân mày, sau đó thì tập như sau:

Nhắm mắt, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm rồi tập trung ở trung tâm hai chân mày, dùng ý niệm cả sáu chữ Nam

Mô A Di Đà Phật. Không niệm theo từng luân xa nữa. Nếu có điển rút trên đỉnh đầu thì vẫn nhìn từ trung tâm chân mày và ý niệm ngay trung tâm bộ đầu.

Khi nguyên ý trụ được như vậy là tốt, nhưng muốn đạt nguyên ý trụ tâm, phải niệm thường niệm và vô biệt niệm, tiến tới điển giới, thì mỗi nơi đều tròn trịa, xuất phát thẳng hoa thanh nhẹ. Trong không mới thấy rõ tâm người hòa hợp với tự nhiên và hỗn nhiên mà tiến hóa.



Bầu Trời

Bầu Trời ngắn gọn bạn ơi
Nơi nào cũng có Phật Trời độ tâm
Tự tu giải tỏa âm thầm
Trí tâm là một đường tâm lý chơn
Chung vui chẳng có giận hờn
Tự tu tự tiến rõ Trời ân ban
Quý thương Cha Mẹ ở đời
Hợp thời tiến bước rõ nơi an toàn
Cảm thông nguyên lý tự an
Chẳng còn mê chấp tự bàn tự tu
Chẳng còn lưu luyến tiền xu
Tâm tu dứt khoát chẳng ngu chẳng khờ
Cảm thông thức giác từ giờ
Hướng thanh tự đạt thờ ơ chẳng còn
Trời ban nguyên lý đường mòn
Tự tu tự tiến chẳng còn si mê

Kính Bái
Lương Sĩ Hằng

III

PHƯƠNG PHÁP CÔNG PHU LUYỆN ĐẠO

Nguyễn
Sôi Hồn
Pháp Luân Thường Chuyển
Thiền Định
Xả Thiền

Sống Vui

Sống vui biết đạo biết hồn
Sống vui cõi mở sanh tồn muôn năm
Sống vui tự thức dò thăm
Sống vui ban bố những lời chơn ngôn
Sống vui ý thức sanh tồn
Sống vui chung hợp giải cồn si mê
Sống vui phát triển muôn bề
Sống vui thanh nhẹ hưởng về vô sanh
Sống vui khai triển thực hành
Sống vui phá chấp giải ràng tâm mê
Sống vui chẳng có bối bē
Sống vui thanh nhẹ chẳng chê đạo đời
Sống vui thực hiện chơn lời
Sống vui trí óc thanh thoi nhẹ nhàng
Sống vui nguyên lý bạc bàn
Sống vui giải quyết muôn đàng yên vui
Sống vui phát triển đạo mùi
Sống vui học hỏi rèn trui thực hành
Sống vui chẳng có cạnh tranh
Sống vui thông cảm hưởng thanh đạt hòa
Sống vui nhận rõ tình Cha
Sống vui quyết chí tự hòa tiến lên
Sống vui nguyên lý vững bền
Sống vui thông cảm tạo nền quán thông
Sống vui chẳng có ước mong
Sống vui phát triển một lòng tự tu

Lương Sĩ Hằng

Ngày 2 tháng 8 năm 1993

Sau khi tập xong phần căn bản trong sáu tháng đầu, chúng ta bắt đầu thực hành trọn vẹn phương pháp Công Phu Luyện Đạo, tu thiền theo Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp. Các bạn cần tập đều đặn và đứng đắn các pháp theo thứ tự sau đây:

1. Nguyên
2. Soi Hồn
3. Pháp Luân Thường Chuyển
4. Thiền Định
5. Xả Thiền

Lúc tốt nhất để tập thiền là vào giờ Tý (từ 11 giờ đêm đến 01 giờ sáng) giờ địa phương. Giờ Tý là giờ Trời Đất thông khai, xác chúng ta phối hợp bởi Trời Đất nên mượn cái giờ thông khai đó mình mới giải được cái phần trược trong nội tâm của chính chúng ta. Thở ngồi tức Pháp Luân Thường Chuyển nên làm đúng giờ Tý rất tốt. Người mới tu tránh ngồi thiền vào giờ Dậu (từ 6 giờ chiều đến 8 giờ đêm), tốt hơn hết là tránh ngồi từ 3 giờ chiều đến 9 giờ đêm, giờ đó có thể làm Soi Hồn, Chiếu Minh rồi cho thể xác nghỉ ngơi.

Vào giờ thiền, rửa mặt, đánh răng, súc miệng cho tỉnh táo. Tắt đèn trong phòng. Ngồi theo các cách ngồi trong phần căn bản và nhớ xoay mặt về hướng NAM.

Trong khi tập lúc nào cũng co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm và nhìn thẳng từ trung tâm chân mày về phía trước.

Phần công phu chính là tập theo thứ tự các pháp kể trên.

Vẫn tiếp tục tập niệm Nam Mô A Di Đà Phật (với cách niệm để trụ nguyên ý), và tập Pháp Luân Chiếu Minh. Cách chỉ tập trong phần II.

Lúc rảnh có thể tập riêng thêm pháp Soi Hồn hay Pháp Luân Thường Chuyển. Ngoài ra còn có thể tập thêm những pháp khác trong phần Các Pháp Hành Thêm.

Lột lòng mẹ toàn thân dơ dáy
Hưởng khí Trời tự lớn dịp may
Thân khối óc chung vui hơn hở
Ngoài trong Trời Đất dựng thân này

Thân này ảo ảnh chẳng được trong
Bất ổn tâm thân tạo rối lòng
Tâm động khó thành tâm tạo khổ
Mê lầm tự thức chẳng còn mong

Thiên Địa hữu tình nhân loại hóa.
Mặt người thú tánh nhận không ra
Long lanh trước mắt cho là đẹp
Hóa dục quần sanh lãnh khổ mà

Lương Sĩ Hằng
1998

NGUYỆN

- ✓ Ngồi trên gối xoay mặt về hướng Nam, lưng thẳng, chân để theo cách chỉ trong phần căn bản.
- ✓ Co chót lưỡi lên chạm nướu chân răng hàm trên, răng kề răng, ngậm miệng.
- ✓ Mắt nhắm lại, trong ý nhìn thẳng từ giữa hai chân mày tới phía trước.



Hai bàn tay chắp lại để trước ngực. Định tâm cho phẳng lặng. Tập trung trí ý trên đỉnh đầu (đỉnh đầu là giao điểm của đường từ sống mũi qua gáy với đường nối hai vành tai), rồi dùng ý thâm 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 ba cái, lưng vẫn giữ thẳng, không cúi lạy.

Ý NGHĨA CÁC CÂU NGUYỆN

- **Nam Mô A Di Đà Phật:** Nam là lửa, Mô là không khí, A là nước, Di là phát triển, Đà là màu sắc, Phật là linh cảm. Thì mỗi mỗi ở thế gian từ cọng cỏ cho đến cơ thể chúng ta đều nằm trong nguyên lý đó
- **Quan Thế Âm Bồ Tát:** Là luồng Điện cực thanh cực mạnh rơi xuống thế gian. Niệm Quan Thế Âm Bồ Tát là để hành giả tự thức và tiến hóa.
- **Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc:** Là luồng Điện 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.
- **Quy y Phật:** Chúng ta mượn cái phương tiện này để tập trung trở về. Quy y, quy là trở về, y là nguyên trạng thanh tịnh của chúng ta, tiến thẳng về Phật Pháp, là bỏ nghiệp tâm, trở về với sự thanh nhẹ, trở về Phật tánh.
- **Quy y Pháp:** Là hành cho đúng pháp, nắm cái phương tiện này tu cho đứng đắn, tiến tới nơi điển quang pháp giới. Pháp là khứ giải, là đuổi phần trước, lưu lại phần thanh (khử trước lưu thanh).
- **Quy y Tăng:** Là trở về với sự chân thực của chính mình, tức là trở về với phần Hồn, chịu trách nhiệm với vạn linh, Trời Đất.

PHÁP SOI-HỒN

Tập cho khối thần kinh bộ óc được ổn định, tập trung Tinh Khí Thần. Chấn động lực của bộ óc sẽ gia tăng và giúp tăng gia ký ức, trí nhớ cho con người. Sau khi nguyện xong, các bạn bắt đầu tập pháp Soi Hồn. Có thể làm bất cứ lúc nào. Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút.

- Co chót lưỡi lên chạm nướu chân răng hàm trên, răng kể răng, ngậm miệng.
- Mắt nhắm lại, trong ý nhìn thẳng từ giữa hai chân mày tới phía trước.



Từ từ đưa hai cánh tay lên ngang vai. Dùng đầu hai ngón tay cái bịt kín hai lỗ tai.

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

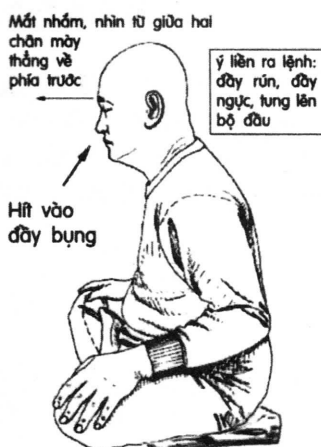
Dùng đầu hai ngón tay trở chặn nhẹ trên mí tóc chỗ màng tang. Ngón áp út và ngón út co lại vào trong lòng bàn tay.

- Ý nhìn ngay trung tâm giữa hai chân mày thẳng tới trước. Lắng nghe tiếng điển trời lên bộ đầu.
- Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút.
- Muốn dễ tìm điểm mí chân tóc chỗ màng tang nơi ngón tay trở chặn nhẹ lên, thì cần nhẹ bộ răng hàm lại sẽ thấy một đường gân nổi lên gần mí tóc chỗ màng tang. Chỗ này bình thường hơi lõm xuống.
- Trong lúc tập pháp Soi Hồn mà thấy có tạp niệm hay lo ra, suy nghĩ lung tung thì dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật nhiều lần để từ từ giải ra những sự lo âu, nghĩ ngợi đó.

PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN

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

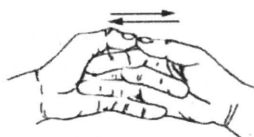
- ✓ Ngồi ngay ngắn, lưng thẳng. Từ từ để hai tay xuống hai cánh tay khép sát vào hông sườn, hai bàn tay để lên đùi, lòng bàn tay úp xuống – cách để tay này dành cho người mới tập. Người tu lâu, có điển, tay sẽ tự động rút vào bắt ấn Tam Muội. (Xem hình nơi phần Thiền Định).
- ✓ Co lưới, răng kê răng (Răng kê răng để ổn định thần kinh. Lưới co lên để lọc thận thủy, máu huyết), mắt nhắm lại và ý nhìn từ giữa hai chân mày thẳng tới trước.
- Thở ra cho hết hơi, khi bụng xẹp hết... từ từ hít vô— ngay trong lúc bắt đầu hít vào ý liền ra lệnh: “đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu”— vừa hít vào nhẹ nhàng vừa trong thâm tâm ý nói đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu... khi không còn hít vào được nữa liền từ từ thở ra đến khi xẹp bụng, ép sát bụng, ép cho tới đáy cặn bao tử cho hơi ra hết. Lúc hít vô, thở ra đều không động đập tới ngực, chỉ dùng bụng thôi.
- Hơi thở ra vừa hết lại bắt đầu ra lệnh đầy rún, đầy ngực tung lên bộ đầu và hít hơi vào như lời chỉ dẫn trên.
- ☞ Mỗi lần tập 6 hơi hay là 12 hơi như vậy là đủ. Hơi hít vào và thở ra là một hơi. Hít vào bao nhiêu thì thở ra bấy nhiêu, thời gian bằng nhau. Tuyệt đối không được nén hơi, dẫn hơi khi làm Pháp Luân Thường Chuyển. Làm một hơi đều hòa, đầy rún đầy ngực tung lên bộ đầu, thì mới chuyển đến không giới được. Nếu nén hơi thì cũng như tập thể dục: đó là chuyển đời mà thôi – sẽ không có cơ hội hiệp khí cùng Trời Đất.



Hít hơi vào cái ý phải ra lệnh: “đẩy rún, đẩy ngực, tung lên bộ đầu”. Khi đẩy rún thì bụng phình ra, đẩy ngực, tung lên bộ đầu bụng cũng vẫn phình ra, chỉ lúc bắt đầu thở ra bụng mới từ từ xẹp xuống. Thở ra phải thở xẹp hết. Không còn giữ hơi ở trong bụng. Xẹp lép. Tại sao phải thở xẹp? Khi các bạn thở xẹp là ép cái thận, trực điển được lọc, sẽ đi ra đường tiểu tiện. Ép hết rồi, mới hít từ từ vào trở lại.

CÁCH BẮT ẤN TAM MUỘI

Đây cũng như cái ấn của Quan Âm đã có từ lâu, cũng là một cái pháp lực. Hai ngón co lại là dấu hiệu co lười răng kệ răng, ba ngón đưa lên là tập trung tinh khí thần, trụ và thẳng hoa đi lên. Khi thiền phải co lười răng kệ răng là vậy.



Người tu lâu tại sao người ta phải bắt Ấn Tam Muội? Vì tới lúc đó người ta lên cao hơn nữa, tự nhiên cái tay nó rút lại để ở giữa thay vì ở hai bên đùi. Cho nên có nhiều giai đoạn, người tu mà nội lực chưa có thì chỉ là làm kiểu để chụp hình thôi. Còn người tu có thực lực, tất cả chỉ từ ở trong phóng ra. Cái phương thức phải rõ rệt, từ giai đoạn một. Làm phép Soi Hồn xong thì để tay như sau, ngón trên ngón dưới (xem hình bắt ấn Tam Muội) để hai luồng điện âm dương chuyển chạy. Giữ như vậy trong lúc làm Pháp Luân Thường Chuyển và Thiền Định.

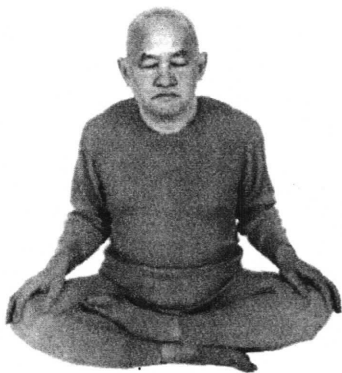
Cách để tay này dành cho người tu đã lâu.

THIỀN ĐỊNH

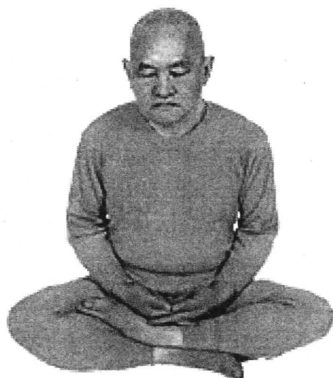
Sau khi làm Pháp Luân Thường Chuyển xong chúng ta bắt đầu vào Thiền Định.

- ✓ Cách ngồi để tay như lúc làm Pháp Luân Thường Chuyển. Người mới tu để tay lên đùi. Người tu lâu có thể bắt ấn Tam Muội.
- ✓ Vẫn co gối răng kê răng và ngó thẳng trung tâm hai chân mày.
- ✓ Hơi thở bình thường.

Tập trung trí ý lên đỉnh đầu, ý thầm nguyện xuất hồn đánh lễ Phật, hay là quy về nguồn cội. Chỉ chú tâm lên xoáy óc một chút thôi, rồi sau đó nhìn thẳng trung tâm giữa hai chơn mày lâu chừng nào tốt chừng nấy, ý chí thả lỏng, tâm phẳng lặng và ý dễ 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, ngựa mình, tê chân hay có ý động loạn thì ta chỉ niệm Nam Mô A Di Đà Phật ngay trung tim bộ đầu. Tự mình đặt chương trình để chiến thắng hai cái dâm tánh đó, ngựa và tê nó tạo cái dâm tánh. Tạo cái dâm tánh thì trở nên trước, trước rồi thì nó ác, ác trước là vậy.

- ☞ Sau khi thiền, những người được viên mãn, đi làm việc về, điễn nó hồi lại. Lúc ngồi thanh tịnh ngay ngắn, thừa tiếp thanh điễn bên trên để đi học, lúc về thì nó nặng đầu, nó làm lắc cái đầu, thì chúng ta bắt đầu xả.

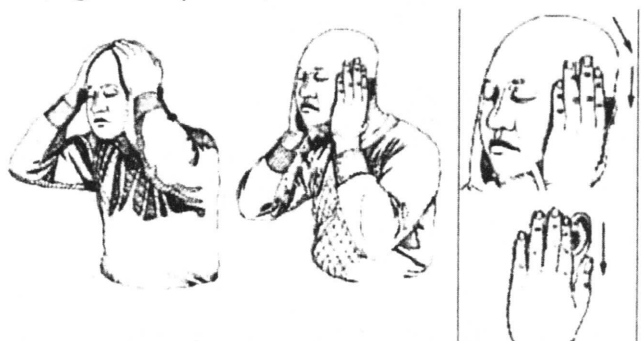
XẢ THIỀN

Sau khi thiền rồi chúng ta mới xả thiền.

Bắt đầu xả thiền:

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

(Riêng phần chà và kéo tai có thể làm thêm 36 lần cho điều hòa cơ tạng và huyết mạch).



2. Rồi chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, đầu ngón tay chỉ thẳng lên trên. Sau đó áp hai tay lên hai bên mũi (ở đây nóng thì phổi nó mát). Rồi vuốt ngược từ mặt lên trán, lên đầu, vòng ra sau. Khi đến tai, chà xát một phần của lòng bàn tay lên tai, cùng lúc dùng ngón cái và cạnh của ngón trỏ kẹp vào vành tay kéo vuốt xuống đến trái tai, rồi kéo ra. Vuốt luôn hai tay xuống má rồi xuống cằm. (Làm ba lần).



3. Rồi lại chà xát bàn tay cho nóng. Dùng một bàn tay bóp và vuốt tay kia từ bả vai xuống cánh tay, đến cổ tay thì nắm và

vuốt ra khỏi các đầu ngón tay, rồi đổi bàn tay bóp và vuốt tay còn lại. (Làm ba lần).



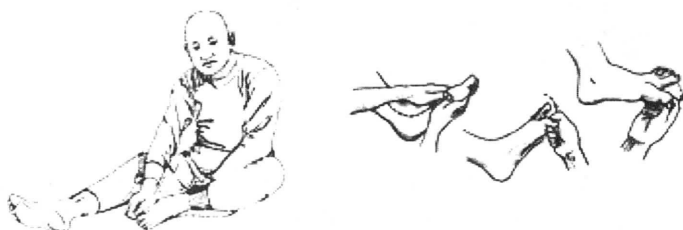
4. Rồi lại chà xát bàn tay cho nóng. Dùng hai bàn tay bóp và vuốt từ háng xuống đùi tới bàn chân; làm lại như vậy cho chân kia. (Làm ba lần).



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



- ✧ Nếu bị tê chân thì dùng ngón tay bấm huyết tê nơi móng ngón chân cái và bẻ quặp xuống.



Thức Tỉnh

Thức tỉnh tâm tư tạo dựng đàng
Cùng chung tiến hóa trí tâm an
Đời là tạm cảnh tâm hành tiến
Cảm thức trần gian tự khai màn

Lương Sĩ Hằng

IV

CÁC PHÁP HÀNH THÊM

Thế Dục Trợ Luân
Pháp Lạy Kiếng
Niệm Bát Nhã Sau Buổi Ăn
Chương Hưởng Dưỡng Khí
Kiểm Điểm Đời Đạo
Mật Niệm Bát Chánh

THỂ DỤC TRỢ LUÂN

Mỗi ngày thiền hay không thiền cũng có thể tập môn thể thao làm điều hòa máu huyết, hay nhất là trị bệnh trĩ, bệnh cao máu có thể tự trị hết và ngừa trước được. Tập bất cứ lúc nào trong ngày khi bụng trống hay trước buổi công phu trong đêm khuya.

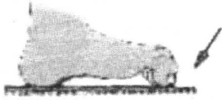
Đứng thẳng, lưng thẳng, xương sống thẳng. Hai chân dang ra bằng khoảng cách với chiều ngang của hai vai. Đầu ngón chân co lại, bấm trên mặt đất như đứng trên đất trơn. Tay thả lỏng. Co lưỡi răng kề răng, miệng ngậm nhưng không mím môi. Hơi thở bình thường. Ý ngó thẳng trung tim chân mày nếu nhắm mắt; nếu mở mắt, ngó thẳng một điểm nào trước mắt chúng ta. Đầu óc để trống, không nghĩ ngợi điều gì hết.

Cánh tay duỗi thẳng, cùi chỏ thẳng và mềm, từ từ đưa hai tay song song ra phía trước một cách nhẹ nhàng khoảng 30 độ, rồi vẩy bật cổ tay cho hai bàn tay cong lên trên, ngón tay hướng về trước, cánh tay vẫn duỗi thẳng. Rồi từ từ thả hai cánh tay xuống và kéo song song ra phía sau cho thiết hết mức, rồi vẩy cup bàn tay lên, lòng bàn tay hướng lên trên, ngực ểnh, con trê (hậu môn) rút thót lên. Hai cánh tay vẫn duỗi thẳng.

Mỗi lần làm ít nhất 15 phút thì mồ hôi ra đầy mình, khỏe vô cùng. Người nào không có đồng hồ có thể đếm 300 cái cho một lần tập (khi đưa hai tay ra sau rồi vẩy cup lòng bàn tay lên là một cái). Một ngày làm hai lần thì quý lắm.

Từ từ, không có nôn nóng, pháp này tạo cái tính kiên nhẫn. Những người huyết áp cao nên luyện pháp này. Người bệnh trĩ phải chú ý con trê (hậu môn) rút lên mỗi khi ểnh ngực và đưa hai tay ra phía sau. Làm nhẹ chừng nào tốt chừng ấy. Chậm chừng nào tốt chừng ấy. Hơi thở cứ bình thường, tự nhiên trong cơ tạng nó sẽ chuyển, rồi nó đưa xuống hậu môn. Nhớ là đưa lên nhẹ nhẹ rồi mới kéo xuống cho thiết hết, đằng sau phải đưa lên hết.

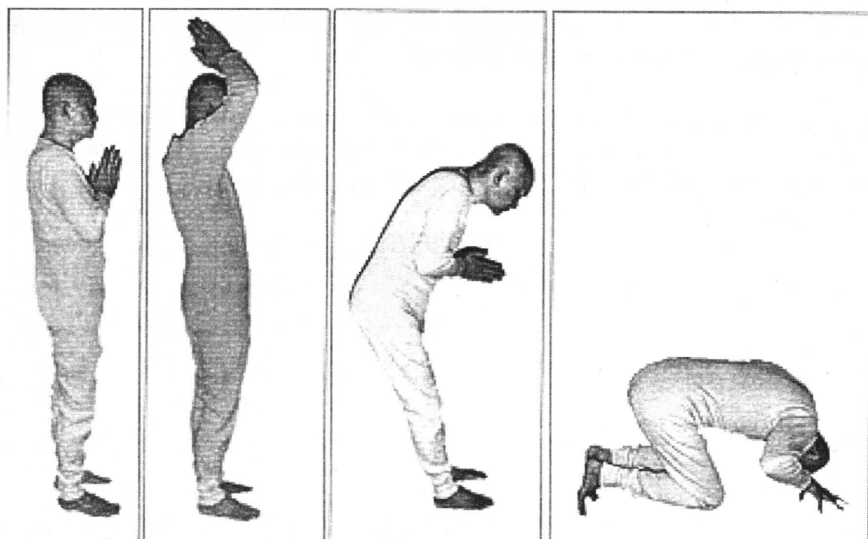
THỂ DỤC TRỢ LUẬN



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

LẠY KIẾNG

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



- 1) Tay chắp
- 2) Đưa cao lên khỏi đầu
- 3) Khom người lạy
- 4) Đầu gối, ngón tay, đầu chạm đất

Đứng thẳng trước kính Vô Vi. Nếu nhà không có kính Vô Vi thì quay mặt về hướng Nam. Co lưởi chót lưởi chạm vào chân nướu răng hàm trên, miệng ngậm, ý thâm niệm Nam Mô A Di Đà Phật trên đỉnh đầu. Hơi thở bình thường.

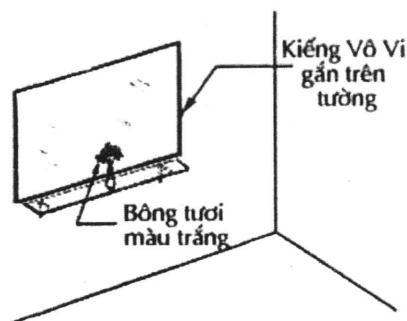
- 1) Hai bàn tay chắp lại trước ngực, từ từ đưa lên cao khỏi đầu, rồi mang trở lại trước ngực, khom người bắt đầu lạy. (Hình 1)
- 2) Rồi quỳ xuống (đầu gối chạm đất, rồi lòng bàn tay hay đầu ngón tay chạm đất), tiếp tục khom người để đầu sát mặt đất. (Hình 2)
- 3) Đứng lên trở lại, tay chắp lại trước ngực.
- 4) Tiếp tục niệm Phật và lạy. Mỗi lần tập lạy 50 lạy như vậy.

Giải Thích:

Lạy 50 lần để điều hòa kinh mạch trong bản thể, khi cúi đầu xuống và khi đứng lên, diễn năng được dung hòa và ổn định. Pháp này làm cho khỏe mạnh, tim gan tốt. Những người tu Vô Vi có thể tập phương pháp lạy này để tự dẹp bỏ tự ái.

Pháp lạy trước kính Vô Vi cũng có công dụng trả ơn sanh thành dưỡng dục của cha mẹ: ý nghĩ một lạy đầu tiên báo hiếu cho cha, lạy thứ nhì báo hiếu cho mẹ, và sau đó lạy kế tiếp để giải nghiệp tâm và dẹp bỏ tự ái của chính mình.

CÁCH THƯỢNG KÍNH VÔ VI



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 không được có khung chung quanh, phải nguyên một miếng chứ không ráp nhiều miếng rời vào cùng.)
2. Chọn ngày mùng một hay trăng tròn để thượng kính.
3. Mua năm loại trái cây (tượng trưng cho ngũ tạng) và một bình bông tươi màu trắng (tượng trưng cho huệ linh) để trên bàn thờ trước tấm kính.
4. Đúng 12 giờ trưa, đứng trước kính, chấp tay trước ngực và nguyện: "Xin Đức Quan Thánh Đế Quân hộ độ cho gia cang bình an, tu hành tinh tấn."
5. Rồi ngồi trước kính trong tư thế thiền và tập trung ý trí lên trung tâm bộ đầu thâm niệm Nam Mô A Di Đà Phật liên tục từ năm tới mười phút. Xong rồi xá ba lần.

Có thể mời thêm bạn đạo đến chung thiền để tăng thêm lòng thành kính và niềm tin.

Mỗi buổi sáng trước khi rời khỏi nhà hay buổi chiều khi trở về, hành giả đứng trước kính Vô Vi, chấp tay trước ngực, thâm niệm trên đỉnh đầu Nam Mô A Di Đà Phật ba lần, rồi xá ba cái.

NIỆM BÁT NHÃ SAU BUỔI ĂN

Sau bữa ăn chúng ta phải thành tâm cầu nguyện cho vạn linh bằng cách tập trung ý chí trên đỉnh đầu, co lưỡi răng kẻ răng, miệng ngậm, mắt nhắm và thầm niệm (Bát Nhã) ba lần các câu sau đây: (Phải học thuộc lòng mấy câu này)

***Nam Mô Bát Nhã Ba La Mật Đa
Sắc Bất Dị Không Không Bất Dị Sắc
Thời Chiếu Kiến Ngũ Uẩn Giai Không
Thọ Tưởng Hình Thức Diệc Phục Như Thị
Độ Nhất Thiết Khổ Ách
Nam Mô A Di Đà Phật***

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

Giải Thích:

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

Nguyện sau buổi ăn là đồng lòng dẫn tiến, còn trước bữa ăn cầu nguyện là y 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 Diệc 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 kẻ răng, Đông Nam Tây Nam Đông Bắc Tây Bắc, luồng điện 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 trụi khổ ách, nội tâm mới thanh nhẹ.

✧ Xin lưu ý các pháp sau đây gồm: Chưởng Hưởng Dưỡng Khí, Kiểm Điểm Đồi Đạo và Mật niệm Bát Chánh dành cho những người tu lâu, đã có điển rút bộ đầu.

CHUỖNG HƯỞNG DƯỠNG-KHÍ

Những người tu lâu, có điển rút bộ đầu, mỗi buổi sáng năm, sáu giờ sáng phải ra giữa trời, chú ý trung tâm bộ đầu, hít một hơi một từ lỗ mũi xuống bụng hít một hơi một. Làm ba lần như vậy là được rồi. Bộ óc sẽ được thanh nhẹ. Mỗi buổi sáng làm đều như vậy.

KIỂM ĐIỂM ĐỒI ĐẠO



Mỗi buổi sáng thức dậy, chúng ta có ý tưởng kiểm điểm đồi đạo đến ngày nay có làm gì bậy, mịch lòng ai không, rồi ra sân hít dưỡng khí một hơi từ trên óc xuống bụng luôn. Hít một lượt như vậy ba lần, thì con người sẽ được khỏe lắm. Mỗi buổi sáng làm đều như vậy.

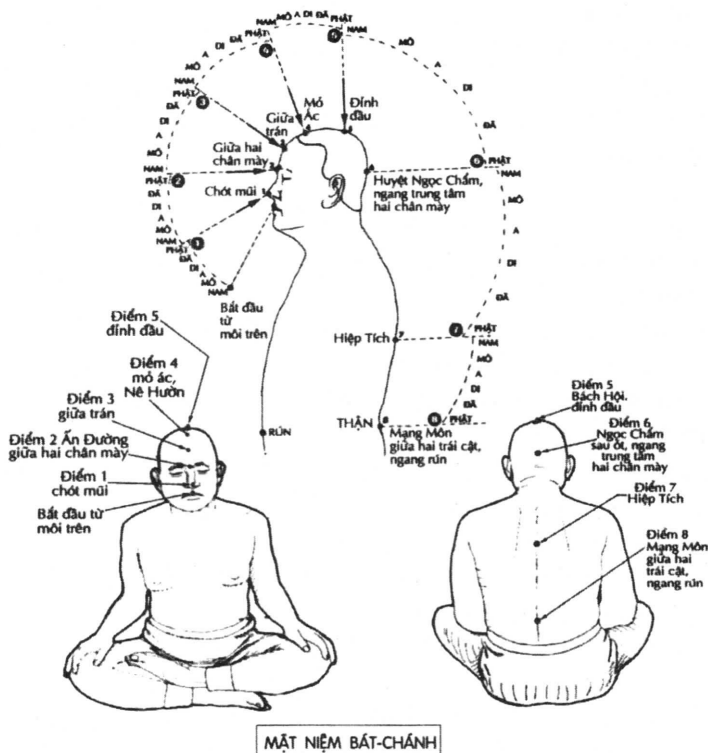
MẬT NIỆM BÁT CHÁNH

Những người có điển rồi mới mật niệm Bát Chánh được. Sau này quý vị tu có điển rồi thì mỗi đêm từ sáu giờ tới mười giờ, chúng ta nên niệm Bát Chánh để kiểm soát thử cái Đốc Mạch của chúng ta đã lên tới bên trên chưa và cái Nhâm Mạch của chúng ta phát triển tới đâu.

Từ trong khoảng sáu giờ tới mười giờ tối, chúng ta ngồi xếp bằng hay ngồi trên ghế hay bất cứ nơi đâu. Co lười răng kẻ răng, miệng ngậm, mắt nhắm, tay bắt ấn Tam Muội, rồi dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật (NMADĐP) để diễn chuyển chạy trong tám điểm như sau:

1. Dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật (NMADĐP) từ ngay đầu môi trên, cuối cùng chữ Phật nó phải nằm ở chót mũi. Đây là điểm thứ nhất.
2. Tiếp tục từ chót mũi ý niệm NMADĐP đến điểm thứ nhì là trung tâm chân mày (còn gọi là huyết Ấn Đường).
3. Từ trung tâm chân mày ý niệm NMADĐP đến điểm thứ ba là giữa trán.
4. Từ giữa trán ý niệm NMADĐP đến điểm thứ tư là mỏ ác (huyết Nê Hườn hay Thiên Môn), khỏi mí tóc, khoảng ba lóng tay từ chân tóc ở trán đi lên.
5. Từ huyết Nê Hườn ý niệm NMADĐP đến điểm thứ năm là đỉnh đầu (Hà Đào Thành).
6. Từ đỉnh đầu ý niệm NMADĐP đến điểm thứ sáu là huyết Ngọc Chẩm (sau ót đối diện với Ấn Đường).
7. Từ huyết Ngọc Chẩm ý niệm NMADĐP đến Huỳnh Đình (để tay qua vai, ngón tay giữa chạm xương sống thì nó ở đó, cuối gần chỗ Hiệp Tích, có thể coi là Hiệp Tích cũng được, nhưng mà kêu bằng Huỳnh Đình vì Hiệp Tích nó cũng tới chỗ đó).
8. Rồi từ đó ý niệm NMADĐP tới ngay trung ương trái cật (huyết Mạng Môn, ngang với rún) là điểm thứ tám.

Cứ ý niệm để diễn chuyển chạy trong tám điểm như vậy ba lần.



Giải Thích:

Khi chúng ta tu có luồng điện rồi, ý niệm cảm thấy như có ngón tay chạy ngay đến chót mũi, như là ngón tay chỉ ngay cái huyết, 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 điện thông thay vì luồng điện 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 thể gian chỉ đi ở chỗ Ấn Đường này thôi, rồi đi học đạo tại Trung Thiên Thế Giới (giữa trán) rồi tới Bồng Lai (trên mí tóc), rồi tới Phật giới (đỉnh đầu), rồi chuyển ra đằng sau này là chỗ Huỳnh Đình trong cái Tiểu Thiên Địa, rồi tới thận thủy mới cảm mình cái khối kê 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 cố gắng hiển 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 phân huệ giác bên trong có mở được chỉ ghi chép vô sách mà thôi, không nên phổ biến vì đó là mọi trình độ khác nhau. Mỗi người mở mỗi giới khác nhau, chỉ ghi vô cuốn sách đó thôi, lưu lại cho hậu thế. Và sau kết luận, chúng ta nói rằng tôi khám phá ra tôi như thế này, thì người khác họ sẽ tiếp tục giữ đúng ba phương pháp này để học, khám phá nguyên căn và thấy nhiệm vụ của họ khác hơn. Mọi người chúng ta đều có nhiệm vụ tại thế chứ không phải không. Đừng tưởng lầm là tôi xuống đây tôi chơi, không có đâu. Xuống đây là có nhiệm vụ làm việc để lưu lại cuốn sách sinh lão bệnh tử khổ cho thế sanh, và thức tâm tùy theo hoàn cảnh, tùy theo trình độ khác nhau.

(Trích từ video Phương Pháp Công Phu 1989)

(Giảng Từ Video Phương Pháp Công Phu)

Người đạt được, biết được cơ tạng của chúng ta là một Tiểu Thiên Địa liên hệ với vũ trụ quang và phần hồn ra vô để dài mới thấy rõ hạnh phúc là gì? Còn ở đời nghĩ thương người này ghét người kia, chuyện đó là vô ích không cần thiết cho phần hồn. Biết thương mình là lập lại trật tự cho chính mình.

Sự hiện diện của chúng ta là một phép lạ của mặt đất. Chính khối óc con người đã kiến tạo bất cứ các việc trên thế gian này – cầu cống, xe cộ, máy bay, đầy đủ hết cũng do khối óc hình thành, đó cũng là một phép lạ. Và nếu chúng ta tin Chúa thì thấy không có nơi nào không có sự hiện diện của Chúa, đồng khổ cực với chúng ta và Chúa đồng tiến hóa tới thanh nhẹ thì chúng ta mới thấy triu mến Chúa, nhiều chừng nào thì tâm thức chúng ta càng bình an, rồi dễ tha thứ và thương yêu; và chúng ta cảm thông trật tự là chánh pháp. Con người sống mà không có trật tự của cơ tạng tức là khủng uẩn. Hiểu được cơ tạng, hiểu được nguyên lý của càn khôn vũ trụ quang đang hỗ trợ cho cuộc tiến hóa tạm bợ ở thế gian này. Cho nên ở xã hội vật chất thì luôn luôn nói về tiền, nhưng mà không biết kết quả tiền đó có cứu được mình hay không. Không cứu được! Đến đây với bàn tay không và sẽ ra về với bàn tay không, chả ai mang được một đồng xu ra khỏi quả địa cầu này.

Chỉ có chính ta mới có thể xây dựng trở lại với tâm từ bi sáng suốt, thì chúng ta có thể đi bất cứ nơi nào. Đi đến đâu thì đem lại sự bình an cho tất cả mọi người. Biết thương mình thì mới biết thương cha mẹ, biết thương mình thì mới biết thương đồng loại. Cái áo của chúng ta mặc cũng chưa biết may, cũng nhờ thiên hạ giúp chúng ta, thì chúng ta làm sao ghét người mà lại chế khí giới đi giết người; cái đó là một đại tội ở trần gian này. Cho nên sửa mình để tiến hóa là chánh. Khí giới tình thương và đạo đức cần thiết cho quả địa cầu, cần thiết cho nhân loại trong cuộc sống. Thiên cơ thay đổi liên liên, mưa bão tới tấp nguy hiểm bất cứ giờ phút nào, nhưng phần hồn không ổn định là sẽ tạo khổ thêm mà thôi.

Chúng ta tu cái phương pháp này để giải tỏa những sự phiền muộn sái quấy trong nội tâm của chúng ta; ổn định thấy đời là tạm, vui đóng góp trong sự sáng suốt của chính mình, thương tất cả mọi người, cọng cỏ chúng ta còn thương. Cọng cỏ có thể làm đẹp căn nhà của chúng ta, nhưng mà cọng cỏ cũng

có sự sống như chúng ta. Thiên sanh nhơn hà nhơn vô lộc, Địa sanh thảo hà thảo vô căn. Không có cọng cỏ nào mà không có rễ hút nước để sống và không có người nào mà không có miệng để ăn. Chúng ta ăn để sống, cho nên vạn vật đồng nhất thể, chúng ta phải hiểu thì làm một việc gì cũng dễ thành công.

Người ta sống trên đồng cát mà người ta biết đem đồng cát nấu thành ly, thành kiếng để phục vụ nhơn sanh. Mà kết quả của cái ly là cái gì ? Là bất phân giai cấp, phục vụ tận tình, nhơn sanh tiến hóa; thì chúng ta thấy cái hạnh của cái ly qua cơn đau khổ rồi mới hình thành, vậy chúng ta tu luyện cũng phải có một kỳ công tu luyện mới giải tỏa được phiền muộn sầu quấy trong nội tâm. Phương pháp tu luyện khử trừ lưu thanh là đem lại trật tự cho chính mình. Khi chúng ta tái hội được trật tự thanh nhẹ bên trên thì khỏi lo nhà cửa sụp đổ, khỏi lo bão bùng nguy hiểm, khỏi lo thiếu tiền thiếu bạc. Nguyên lý sanh tồn vô sanh bất diệt mà mọi người đều có. Hạnh từ bi chúng ta có, chúng ta biết thương yêu cơ thể, chúng ta biết thương yêu vợ con, biết thương yêu gia đình, biết thương yêu đồng loại; đó là chúng ta có hạnh từ bi. Mà không chịu nuôi dưỡng hạnh từ bi, không thanh tịnh làm gì có hạnh từ bi cao đẹp được. Chúng ta mượn cái pháp để tái lập hạnh từ bi cao đẹp, điển quang dồi dào sáng suốt, biết tha thứ và thương yêu tất cả mọi người, thì chúng ta sẽ có cơ hội nhiều hơn người thường, tốt đẹp hơn và chúng ta không có phung phí những gì của vật chất ở thế gian mà tạo thành ô nhiễm cho xã hội bất an ở hiện tại; kể cả không khí cũng bị ô nhiễm, cũng vì lòng tham của con người mà thôi, muốn làm được một sự việc cho chính mình nhưng mà không biết hậu quả. Chúng ta có Thiên Quốc, có một nước ở trên Trời, cho nên những người tu về đạo gì cũng muốn về xứ đó. Tin Chúa, muốn về xứ Chúa, tin Phật muốn về Niết Bàn. Thì chúng ta tin nơi Phật, chúng ta phải làm cho thanh nhẹ, chúng ta mới về với Phật được. Bằng chứng thấy rõ những người tỵ nạn tới xứ Mỹ, có tới xứ Mỹ, người Mỹ mới giúp; không tới xứ Mỹ, người Mỹ đâu có giúp được. Không về Trời, không về Chúa, Chúa không giúp được. Cho nên ở thế gian tánh nào tật đó, hung dữ vẫn còn hung dữ, dâm ô vẫn còn dâm ô, mà không có giải quyết được trước khí trong cơ tạng đang bám víu làm cho khối óc ta nặng nề vì tiền tình duyên nghiệp, làm hại suốt kiếp không tiến hóa nổi.

Khi chúng ta hiểu được rồi chúng ta dứt khoát tất cả mọi sự việc, chỉ chuyên tâm đi lên. Phải tới chỗ Thiên Quốc, mọi

người đều sáng suốt thông minh và không giận hờn lẫn nhau, giúp đỡ lẫn nhau, xây dựng trong một ý thiện lành tốt đẹp. Có làm mới có, cho nên đời đã dạy cho ta rất rõ. Đời rất quý, dạy chúng ta muốn có tiền phải học chuyên môn, nếu chuyên môn không trật tự thì chuyên môn đó không hình thành được, chuyên môn có trật tự thì chuyên môn đó có kết quả. Khi mà các bạn đạt được chuyên môn, thì đồng tiền có gì đâu, rất dễ kiếm, đâu có khó. Thì khi mà dễ rồi, thì các bạn thấy cần yêu chuộng nghề chuyên môn của chính mình, phát triển lên tới vô cùng. Ánh sáng từ bi là vô cùng, lúc đó chúng ta mới thương và giúp đỡ mọi người, thấy tiền là tạm thôi nhưng mà tình thương đạo đức là trên hết. Tất cả thế giới nhân loại đang khao khát hướng về con đường tình thương và đạo đức. Chúng ta cùng chung tu luyện để xây dựng rõ ràng tình thương.

Tham thiền nhập định để cảm thức những chuyện gì của trần-gian và cảnh thanh nhẹ. Chúng ta đang đi, đang tìm hiểu cho nên bắt buộc phải nhắm mắt để đưa hồn thăng hoa thanh nhẹ, đồng cảm thức đường lối giải thoát, không bận bịu trần gian, và không tiến hóa nổi.

Tất cả phương pháp mà tôi đã thực hành là để cốt yếu trị bệnh cho mình và tự tái lập nội khoa tâm lý cho ổn định thần kinh khối óc. Ban ngày chúng ta phải đi làm việc, phải đem khả năng của chính mình đối lấy chén cơm manh áo thì chúng ta phải thật tâm thật tình. Mà muốn thật tâm thật tình, phải biết mình trước rồi mới thật tình với người khác. Mình làm người mà không biết mình làm sao giúp đỡ người khác. Phải biết mình nhiều hơn. Cần sự thật thà, không quấy động trong cơ tạng và khối óc của chúng ta, lúc nào chúng ta cũng phải thật thà với tất cả mọi người. Bất cứ xã hội nào trên thế giới này cũng cần người thật thà. Chúng ta phải thành thật với chính mình. Biết yêu thương lấy mình, yêu thương cha mẹ, yêu thương đồng loại mới là con người trên mặt đất, xứng đáng ở trên mặt đất.

Cho nên, kết luận phương pháp tu thiền này là đem lại sự bình an và sửa trị tâm lẫn thân trong chu trình tiến hóa. Dù thiên cơ kích động đến mấy mà chúng ta biết nguồn gốc tiến hóa vô cùng bất diệt của phần hồn, chúng ta biết nuôi dưỡng phần hồn của chúng ta cho yên ổn, thì dầu có lìa xác đi nữa một ngày nào đó chúng ta sẽ ở nơi ổn định. Thì tâm tư hằng ngày, hằng giờ nuôi dưỡng con đường trở về quê, chớ không phải mặt đất này là của chúng ta. Cho nên ngày nay khoa học đã chứng minh mấy vệ tinh ra khỏi mặt đất được rồi, thì phần hồn của chúng ta

cũng có thể ra khỏi mặt đất xa hơn nữa. Cho nên sự cố gắng sẽ khám phá ra những gì hay để đóng góp và phát minh chuyện tốt cho nhơn loại, cộng hưởng hòa bình trên mặt đất ở tương lai. Cho nên chúng ta tìm hiểu để tu. Nhắm mắt tin tưởng, mê tín dị đoan, nhờ thầy nhờ Phật, đó là hại. Mình tự sửa để tiến hóa mới là chánh pháp. Mình có khối óc, mình có quyền phát minh, đó là tự do nhất. Phần hồn phải hoàn toàn tự do độc lập mới phát triển, mới có trách nhiệm đối với cơ tạng này, và có trách nhiệm đối với cả căn khôn vũ trụ nhơn loại. Tâm tư của chúng ta lúc nào cũng khai triển và cởi mở trong xây dựng và giúp đỡ. Chúng ta nhìn thấy ánh nắng của mặt trời đã phục vụ chúng sanh bất cứ giờ phút nào, vậy tâm tư chúng ta ít nhất cũng noi được gương lành đó để tiến hóa. Tâm từ bi của Thượng Đế, tâm đại bi của Thượng Đế là giúp đỡ chúng sinh, từ cây cỏ đến trùng đều được giúp đỡ hết; mà chúng ta lại có cái dị biệt giữa người này người nọ là sự sai lầm của chính mình. Phải biết thức tâm là sống trong hòa đồng, hòa tan với mọi giới, thăng hoa tâm thức tiến hóa tới vô cùng, đó là chánh pháp.

Sau khi tu luyện bao nhiêu năm, tôi đã thấy rõ, chính con người không sửa người thì không làm được cái gì hết, kể cả bậc lãnh đạo đi nữa không biết sửa tâm sửa tánh thì chỉ tạo hư cho xứ sở mà thôi, không làm được cái điều gì hết. Phần hồn làm chủ của Tiểu Thiên Địa là chuyện lớn lao, không biết sửa trị, không biết sửa tâm sửa tánh để tiến hóa, đành lỡ mất một cơ hội làm người. Sự kích động và phản động sẽ đưa chúng ta về thanh tịnh, chứ không có giết chúng ta. Kể cả địa ngục cũng giúp con người tiến hóa, cho nên phần hồn chúng ta không chết, dù xuống địa ngục chỉ thọ tội rồi tiến hóa mà thôi, chứ không có chết. Cho nên cuối cùng của con người là ánh sáng, thật sự là ánh sáng. Quý vị phải nhìn lại ánh sáng của quý vị, đừng bỏ mất ánh sáng của quý vị là thua lỗ đời đời kiếp kiếp.

Tôi thành tâm đóng góp với tuổi 70 được khỏe mạnh, mọi người đã nhìn thấy tôi rất khỏe mạnh và lúc nào tâm tình tôi cũng thương yêu mọi người và xây dựng cho mọi người. Mọi người tiến được thì tôi càng mừng càng quý. Vì sự thật của mọi người là trong sự thanh nhẹ. Chúng ta nhìn lại lúc chúng ta mới sơ sinh, chúng ta là thanh nhẹ, không chấp không mê; lớn lên thì theo phe này, bỏ phe nọ, tạo nghiệp lực khổ nạn cho chính mình. Chúng ta có cơ hội vô nhà thương nhìn những người trước kia đã cao cấp đủ chuyện, hậu quả ngày nay bệnh hoạn không chữa được phải lìa trần, rồi không biết đi đâu? Phải biết luật

nhân quả rõ ràng, trước kia chúng ta làm điều lành, có trật tự thì khi chết chúng ta có trật tự; nếu chúng ta làm mất trật tự, làm điều ác thì hậu quả chúng ta phải gánh vác. Cho nên, những cơ duyên tu học mà kết quả đạt thành và hiểu được chiều sâu của tâm linh thì có thể đem ra cống hiến cho tất cả mọi người. Bất cứ đạo pháp nào, chúng ta nên trì chí thực hành cho đúng pháp, nhiên hậu chúng ta mới có cơ hội là người kế tiếp dẫn người kế tiếp tiến hóa, đó là nhiệm vụ của một ánh sáng trên mặt đất này.

Thành thật cảm ơn quý bạn.

(Trích từ video Phương Pháp Công Phu)

Trí Tâm Tự Thức

Duyên lành giảng độ trí tâm giao
Cảm thức chơn tâm rất nhiệm mầu
Quy hội chơn hồn tâm tự giác
Về không thanh nhẹ trùng trùng giao.

Lương Sĩ Hằng

VOVI LED Publications
Ấn Tống và Kính Biểu

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

VoVi Friendship Association of Northern California
PO Box 18304
San Jose
CA 95158, U.S.A.

Điện thư: vovikinhsach@gmail.com

Printed for Free Distribution / Not For Sale

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

CÁC SÁCH DO HỘI ÁI HỮU VÔ VI XUẤT BẢN

- Tham Gia Phát Triển Trí Tâm '98 (2003).
- Thư Từ Lai Vãng '98 (2003).
- Thực Hành Tự Cứu (2003).
- Kinh A Di Đà (2003).
- Nguyên Lý Tận Độ (2003).
- Tham Gia Phát Triển Trí Tâm '97 (2002).
- Thư Từ Lai Vãng '97 (2002).
- Thượng Đế Giảng Chân Lý (2002).
- Phép Xuất Hồn & Quái Mộng Kỳ Duyên (2002).
- Đời Đạo Song Tu & Tình Trong Bốn Bể (2002).
- Tham Gia Phát Triển Trí Tâm '96 (2001).
- Thư Từ Lai Vãng '96 (2001).
- Tôi Tâm Đạo (2001).
- Vấn Đáp Căn Bản (2001).
- Phụ Ái Mẫu Ái (2000).