

Đả Thông Kinh Kỳ Bát Mạch-P2

Viễn Lưu/Bạch Sĩ

Email: vienluutd@yahoo.com

Website: www.bachyhuynhde.org

Đây là tài liệu tu hành nội bộ của Bạch-Y-Huynh-Đệ.

Thưa các bạn, trọng tâm của bài viết này là phân tích và tìm hiểu thêm về cách thực hành hai pháp Chiếu Minh (CM) và Pháp Luân Thường Chuyển (PLTC) trong Pháp Thiền Vô Vi.

Chi tiết về pháp thờ CM và PLTC trong sách “*Vô Vi Thiền Thực Hành*” và những sách khác của Đỗ và Lương Tổ Sư đã được các bạn đạo viết, chú thích, ghi lại rõ ràng và đầy đủ trong nhiều năm qua. Chúng tôi không lập lại ở đây để tránh dài dòng.

Gần đây chúng tôi có tiếp xúc với một số tân hành giả Vô Vi pháp và nhận thấy rằng vì tự học từ sách vở, băng tape nên họ đã gặp một số vấn đề giống như chúng tôi đã từng gặp. Vì thế hôm nay chúng tôi mới viết bài này để hầu mong giúp các bạn tự học vượt qua những khó khăn đã gặp.

Nếu những bạn nào đã hành pháp và đạt được kết quả tốt đẹp thì không cần phải đọc hay tìm hiểu tài liệu này làm gì. Các bạn đã biết đường tự tâm tự tiến. Xin chúc mừng cho những bạn này.

Duy những bạn nào mới tự học hành pháp hay hành pháp đã lâu mà thấy mình bị kẹt, không thấy tiến bộ bởi vì nhiều lý do khác nhau như hành sai vì không hiểu rõ ràng, hoặc tuy có sự hướng dẫn của người đi trước nhưng vẫn bị kẹt mà không tâm được lối thoát, v.v... Thì chúng tôi xin mời những bạn này thử đọc và ngẫm nghĩ xem những gì chúng tôi trình bày ở đây có hợp lý hay không. Biết đâu nó lại có thể giúp cho các bạn vượt qua được chỗ đang bị kẹt! Đó chính là nguyện vọng và mục đích của chúng tôi khi viết bài này.

---oOo---

BĂNG GIẢNG VỀ PLTC CỦA THẦY TÁM TRƯỚC NĂM 1975

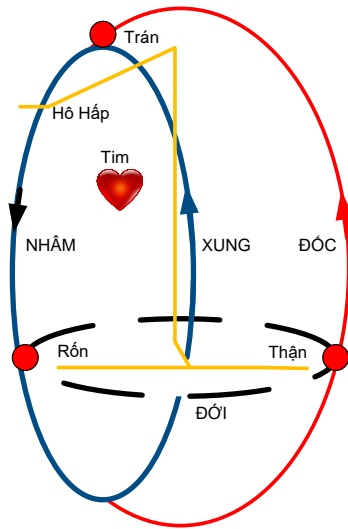
Bạn đạo Vô Vi Tạ Thái đã bỏ công chuyển bài giảng về PLTC của Thầy Tám ở Sài Gòn trước năm 1975 lên youtube link sau đây:

<https://www.youtube.com/watch?v=ZR2P5bK0yV8>

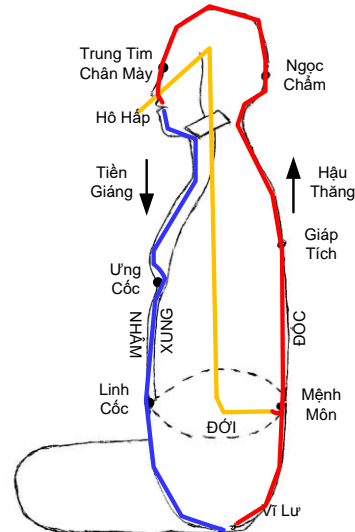
***LUẬN BÀN VỀ PHÁP THỞ CM và PLTC:***

Pháp Lý Vô Vi của Đổ Tổ Sư gồm có 3 pháp chính là Soi Hồn, Pháp Luân, và Thiên Định. Sau này Lương Tổ Sư đặt thêm hai pháp nữa là Chiêu Minh và Niệm Phật. Còn những phần khác như Niệm Mật Bát Chánh, Lạy Kính Vô Vi, v.v.. là thuộc phần thể dục trợ luân.

Căn cứ theo lời dạy trong sách, chúng tôi diễn lại Phép thở Chiêu Minh và PLTC bằng biểu đồ PLTC bên dưới. Sau đó mới vẽ lại Hai-Không Nội-Kinh-Đồ cho dễ thấy. Hình đồ có 4 phần quan trọng: Đường Hô-Hấp (vàng), Đới (đen), Chiêu Minh (xanh), và Pháp Luân (đỏ).



Hai Không Nội Kinh Đồ



Biểu Đồ PLTC

Đường Hô-Hấp màu vàng là đường thu nạp khí trời qua lỗ mũi. Khi mới tu kinh mạch và huyết đạo ở tay chân thường bị đóng/ngheñ nên mũi miệng là cửa ngõ chính để đem thanh khí vào người. Một khi cơ thể thông rồi thì hành giả có thể nạp hoặc thải khí tại những huyết đạo ở tay chân như lao cung, dừng tuyền, luân xa, hoặc hơn nữa là tại những lỗ chân lông trên cơ thể.

Khí từ bên ngoài dựa vào sự hô hấp mà theo 2 lỗ mũi đi xuống tới bụng rồi vào ĐỐI Mạch. ĐỐI Mạch đầy, bụng nở, đẩy khí đi vào XUNG Mạch ở huyết Tề Luân (Rón), đồng thời cũng đẩy khí vào ĐỐC Mạch ở Mệnh Môn (Thận) mà đi lên đầu xuống tới trán. Lúc thở ra thì khí từ trán sẽ đi xuống theo Nhâm Mạch về lại rón. Đây là hoàn tất một vòng chu thiên. Nên nhớ rằng chỉ khi nào Xung và ĐỐC Mạch đầy bên dưới rồi thì khí mới có thể hướng đi lên được.

Bộ kinh mạch, luân xa, huyết đạo nằm ở thân D5. Vì vậy nếu mở thân D3 ra để tìm thì không thấy, mà chỉ thấy máu mủ, thịt mỡ, gân xương và lục phủ ngũ tạng.

QUI LUẬT TIỀN GIÁNG HẬU THĂNG:

Qui luật “*Tiền Giáng Hậu Thăng*” để nói về sự lưu chuyển của khí trong võ thuật và đạo học. Khí thăng từ dưới đi lên theo đường Xung và Đốc mạch thuộc phía sau lưng nên gọi là Hậu Thăng. Khí từ trên đi xuống theo đường Nhâm mạch thuộc phía trước ngực nên kêu là Tiền Giáng. Khí bên ngoài là

Hậu Thiên Khí và khí nằm sẵn trong người là Tiên Thiên Khí. Khi hít vào thì khí Hậu Thiên đi xuống đẩy khí Tiên Thiên đi lên. Khi thở ra thì Tiên Thiên Khí trở thành Hậu Thiên Khí từ trán đi xuống bụng. Nên sách có câu “*Tiền Giáng Hậu Thăng*”. Từ điểm này mà thành có 2 cách thở khác nhau giữa Đạo Gia và Phật Gia.

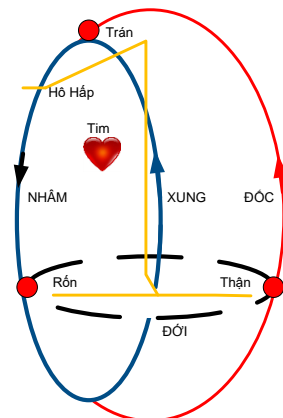
Cách thở của **Đạo Gia** là khi hít vào, bụng ép lại, nhứ hậu môn để đẩy khí từ vĩ lư lên bách hội, và lúc thở ra thì khí từ trán đi xuống bụng làm bụng phình ra. Còn lối thở của **Phật Gia** thì khi hít vào, khí vào đởi mạch làm căng bụng rồi vào Xung và Đốc, đầy phần dưới của Xung Đốc rồi tiếp tục đi lên ngọc chẩm. Khi thở ra thì bụng xẹp lại, khí từ trên đầu đi xuống bụng theo đường Nhâm mạch. Cả hai cách thở đều theo đúng quy luật “*Tiền Giáng Hậu Thăng*”.

Cách thở của **Pháp Lý Vô Vi** là cách thở bên **Phật Gia**. Vì thế Đởi mạch rất quan trọng. Nếu Đởi mạch có vấn đề thì bộ phận tiêu hóa sẽ gặp trở ngại và trung khí ở bụng sẽ kém đi. Nếu trung khí yếu thì khó mà có thể nạp khí vào Xung và Đốc mạch để đi lên được. Vì thế thở Chiếu Minh sẽ giúp khôi phục trung khí, làm thông Đởi mạch, và chữa được nhiều bệnh thuộc bộ phận tiêu hóa.

Theo Pháp Lý Vô Vi thì hô hấp phải nhẹ nhàng, tùy theo khả năng cá nhân. Không dất khí. Không đưa khí quá dưới bụng để tránh kích thích luân xa 1 và 2.

ĐƯỜNG NƯỚC ĐƯỜNG LỬA:

Theo hình đồ Hai-Không-Nội-Kinh-Đồ, Đường NƯỚC màu xanh là vòng tròn bao bởi Nhâm, Xung và Đởi mạch. Đường LỬA màu đỏ là vòng tròn bao bởi Nhâm, Đốc và Đởi mạch.



Như tên gọi, đường NƯỚC có tác dụng làm mát cơ thể và đường LỬA có tác dụng làm ấm cơ thể. NƯỚC và LỬA có quân bình thì cơ thể sẽ ấm áp dễ chịu và mới an định được. Hành giả điều chỉnh cách thở của mình qua hai đường Nước Lửa để giữ quân bằng nhiệt độ cho cơ thể.

PLTC: hít vào, ý niệm, đầy bụng, đầy ngực, tung lên bộ đầu. Tới khi không hít vào được nữa thì từ từ thở ra. *(Nếu để ý, chỗ không hít vào được nữa chính là chỗ nghẹt cần phải khai mở. Nếu không chú ý chỗ này thì dễ làm cho hỏa can đi ngược lên đầu thành biến chứng về sau).*

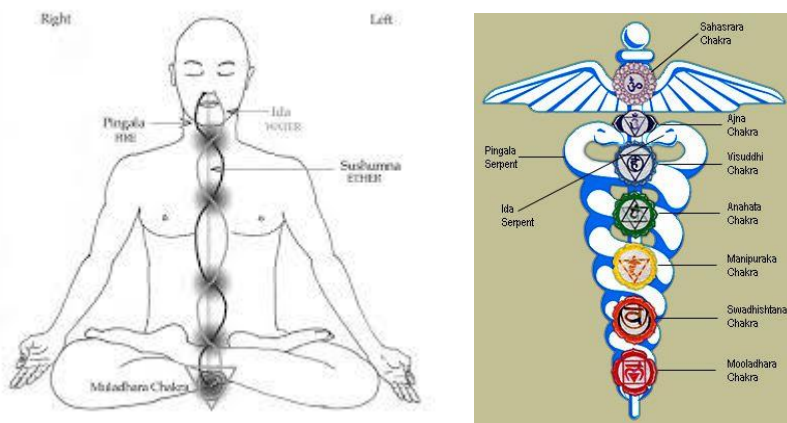
Từ hình đồ cho thấy phép thở PLTC có tác dụng cùng một lúc mở cả Xung và Đốc mạch. Muốn mở hai mạch cùng một lúc đòi hỏi đường Hô Hấp và Đới mạch phải thông, sạch, và trung khí ở bụng phải đầy. Vì thế pháp này hơi khó cho những người mới vào hành pháp thiền Vô Vi. Thầy Tám phải đặt thêm pháp thở CM để giúp tân hành giả lúc mới vào thực hành pháp lý.

CM: theo pháp lý Vô Vi, mục đích chính của CM là để khôi phục lại trung khí ở bụng, khai thông Đới mạch. Vì thế tân hành giả được dặn là lúc mới vào tu thì tập trụ điển (Soi Hồn) và thở CM 6 tháng trước khi tập PLTC. Muốn thở CM cho có hiệu quả đòi hỏi đường Hô Hấp và Đới Mạch phải thông.

Một khi hai đường này thông rồi thì CM hay PLTC đều có tác dụng giống nhau là mở Xung và Nhâm Đốc mạch, đưa khí lên đầu qua ngã Xung và Đốc mạch.

ĐƯỜNG HÔ HẤP: Không khí hít vào từ mũi hay miệng rồi xuống cuống họng đi vào phổi. Lúc thở ra thì thán khí từ phổi và hơi gas trong ruột đi lên cuống họng mà ra ngoài qua miệng hay mũi hay cả hai. Đường này là đường hít thở thông thường của thân D3, không phải là đường HÔ-HẤP muốn nói trong bài này.

Sau đây là hình đồ của đường HÔ-HẤP ở thân D5:



Hai lỗ mũi chính là 2 con rắn nhỏ: ida & pingala trong hình đồ Hỏa Xà Kundalini Yoga. Mỗi nơi 2 con rắn quấn vào nhau thì nơi đó trở thành luân xa hay trung tâm năng lượng. Có tất cả 7 luân xa tương ứng cho 13 tầng tâm thức. 6 luân xa dưới tương ứng và dùng để điều chỉnh, tích hợp 12 tầng tâm thức nhị nguyên.

Mỗi Luân Xa có ảnh hưởng mọi mặt đến những chức năng của cơ thể gần khu vực đó. Ảnh hưởng bao gồm từ **tâm linh, tánh tình** ra tới **bệnh tật, sức khỏe** của thân thể.

Mức độ xiết chặt hay lỏng lẻo luân xa của 2 con rắn cộng với lượng khí ở mỗi luân xa và tánh tình quyết định mức độ hoạt động của luân xa đó.

ĐỐI MẠCH: Cách thở phình bụng.

Sách dạy “*hít vào, bụng phình ra ..., thở ra, bụng xẹp xuống*”. Câu này mới nghe qua thì tưởng dễ, nhưng hãy coi chừng! Có nhiều người vì kém may mắn hoặc cơ duyên chưa tới đã hiểu không đúng ý của thầy tổ dạy, nên tuy hành pháp đã lâu mà vẫn làm không đúng phép CM hướng là PLTC. Vì thế có người đã hành pháp lâu năm mà vẫn không thấy nhiều kết quả, dậm chân một chỗ hết năm này qua năm khác.

Giờ chúng tôi xin được trình bày một chút chi tiết về phần “*hít vào bụng phình ra ..., thở ra bụng xẹp xuống*” trong pháp CM như sau:

Giả sử đi thi trắc nghiệm, gặp câu hỏi bên dưới, bạn sẽ chọn câu trả lời nào?
Câu hỏi: Cách nào dưới đây là đúng để “Hít Vào, Bụng Phình Ra”?

- Hít vào, giữ lại rồi dùng cơ bắp phình căng bụng.
- Hít vào, đồng thời dùng cơ bắp phình căng bụng.
- Hít vào, để tự nhiên cho khí đẩy bụng phình lên.

D. Tất cả đều đúng.

Câu hỏi: Cách nào dưới đây là đúng để “Thở Ra, Bụng Xẹp Xuống”

- A. Thở ra, ngưng, rồi ép bụng cho thật sát.
- B. Thở ra đồng thời ép bụng cho thật sát.
- C. Thở ra để bụng xẹp một cách tự nhiên.
- D. Tất cả đều đúng.

Trả lời: để trả lời cho 2 câu hỏi trên, chúng ta cần đọc đi đọc lại, nghiên ngẫm từng chữ trong sách để hiểu thâm ý của Thầy Tổ. Dưới đây chúng tôi xin tóm tắt vài quy tắc liên quan đến vấn đề hít thở trong cuốn “*Vô Vi Thiên Thực Hành*”.

- a. Thân thể thả lỏng, nhẹ nhàng.
- b. Hơi thở dài ngắn tự nhiên tùy theo khả năng cá nhân.
- c. Hơi thở càng nhẹ thì khí càng mạnh.
- d. Không dắt khí.
- e. Tu bằng ý bằng trí.

Chúng tôi không nói rõ câu trả lời là để các bạn có cơ hội *tự tâm tự tiện* theo đúng lời dạy của Thầy Tổ. Mục đích của chúng tôi là hướng dẫn giúp các bạn thoát ra khỏi chỗ kẹt kể trên.

LÀM SAO ĐỂ THÔNG HAI LỖ MŨI và ĐỐI MẠCH?

Mỗi cá nhân có nghiệp quả, căn cơ khác nhau không ai giống ai. Tương tự, trong cơ thể mỗi người có bệnh tật khác nhau, hệ thống kinh mạch thông nghẽn khác nhau, v.v... Nói chung, hành giả nào chưa đắc pháp, đắc đạo thì vẫn là một tội đồ hay tội hồn bị nhốt trong nhà tù tứ đại là thể xác. Do đó chúng ta phải chấp nhận là kinh mạch, huyết đạo, v.v... bị trọc đóng, bị nghẽn không ít thì nhiều. Vậy nếu muốn khử trọc lưu thanh, khai thông Nhâm Đốc thì trước tiên các bạn phải có cách đưa thanh khí vào Xung, Đốc mạch. Đọc tới đây các bạn hẳn thấy sự quan trọng của đường **HÔ-HẤP**, hay 2 con rắn Pingala và Ida và **Đối Mạch**. Độ thông và quân bằng của 2 ống này cộng với sự thanh tịnh của Ý quyết định mức độ khí liễm vào Đối, Xung và Đốc mạch, rồi toàn bộ thân thể.

Để cải thiện chức năng của **Đối Mạch**, các bạn phải chịu khó tập thể dục. Chú trọng vào những tư thế vặn eo, bẻ eo, xoay eo, và thường xuyên thở CM cho nhiều.

Đả thông hai Lỗ Mũi thì phức tạp hơn. Ngoài việc ăn chay cho nhẹ, dùng ý và trí kèm với hơi thở để tẩy hai Lỗ Mũi, hành giả còn phải **SỬA TÁNH** nữa.

Sau đây xin trích dẫn vài lời của Đức Quán Âm Bồ Tát và Đức Nguyên Thi Thiên Tôn cho trong Đàn Cơ xuống bên BYHD vào ngày rằm tháng 12 năm 2015.

.....

Từ từ rút điển nương cho
Quán Âm Bồ Tát, ngài cho vài lời

Quán tịnh tâm thành mãi độ sanh
Âm ba vang lại nguyện cho thành
Đại Tam thế chiến lai tân địa
Sĩ thành tâm độ hết nhơn sanh
Tu hành trước phải tâm thành
Ăn ngay ở phải tâm lành mới xong
Tu phải biết ở trong thế xác
Tu bên ngoài có xác không hồn
Tu là tu sửa sống còn
Tây Phương đáo lại vía-hồn, vị
ngôi
Tu là phải cái “tôi” vứt bỏ
Giữ cho chặt cửa ngõ ra vào
Lục căn, lục tặc xông xao
Suốt ngày xúi bậy ngõ vào địa môn
Tu phải biết chơn Hồn làm chủ
Làm pháp luân cho đủ sáu hơi
Vô Vi pháp quý của Trời
Một ngàn năm chặn dựng đời
Thượng Ngươn
Giờ tạm biệt nên nương Nguyên
Thủy
Cho vài lời dỗ dạy chúng sanh
Khuyên trong thế giới làm lành
Đến ngày Thất Nhựt có Bà cứu
nguy

Nguyên lai bốn tánh suy tâm, thức

Thủy nguyên hồn vía nhờ công
đức

Thiên Địa hữu hình xây tân địa
Tôn vinh ba cõi mãi không dứt

Thiên Tôn xin chào quý đạo hữu.
Gần đây cõi Thiên Đình có mở
cuộc họp lớn để phê chuẩn người
tu và là để chuyển cơ diệt thành cơ
sinh. Thế giới ta ba đã đến giờ hủy
diệt. Thiên ma, ác quỷ ngày đêm
dành dứt miếng ăn, địa vị. Xúi dục
con người làm ác nghiệp. Ta vâng
lời Đức Thế Tôn xuống điển ra tay
cứu vớt mà cũng cố cần khôn vũ
trụ mà không ngoài việc duy trì
Đạo Pháp. Tu hành phải biết rành
về cơ tán thối, biến chuyển của vũ
trụ mà nhờ đó áp dụng vào cơ thể
ngũ tạng để cho tánh mạng phục
nguyên.

Trước tu tánh, cũng nhờ tới pháp

Sau tu mạng mới hạ thiên cơ

Tu là tu sửa từng giờ

Pháp luân thường chuyển, chẳng
giờ nghỉ ngơi

Tu có pháp cha Trời ban bố
Sau thành công mới độ chúng sanh
Bạch Y Huỳnh Đệ tâm thành
Biết cơ hủy diệt, biết rành pháp
chơn.

Cười, thăng.

.....

Qua đoạn cơ bút bên trên, các bạn đã thấy rõ là cần phải **SỬA TÁNH** trước thì mới mong **HÀNH PHÁP** có kết quả tốt được.

Từ trên xuống dưới, đường khí vào phải đi qua luân xa 4 là Hòa Cảm luân xa và luân xa 3 ở bụng. Luân xa 3 ở bụng chủ về sức mạnh, quyền lực, nhục dục nên ở đây tượng trưng cho sự ham muốn về **đanh, lợi, và tình**. Luân xa 4 chủ về **thương-yêu, tha-thứ** nên có tên là Hòa Cảm. Hai lỗ mũi hay 2 con rắn Pingala và Ida xoáy quanh hai luân xa này nên bị chi phối ít nhiều bởi tánh chất của luân xa kể trên.

Vì thế, muốn tu hành tiên bộ, đắc pháp, rồi đắc đạo, ngoài việc siêng năng **HÀNH PHÁP**, hành giả còn phải biết **SỬA ĐỔI TÁNH TÌNH** để càng ngày càng trở nên một người thánh thiện.

Những tánh xấu như tham-lam, ích-kỷ, so-sánh, đố-ky, ganh-ghét, giận-hờn, thị-phi, nói-xấu, kéo-bè, lập-phe, chia-rẽ, phản-phúc, tự-cao, tự-đại đều là những trược tố làm nghẽn 2 lỗ mũi, nghẹt điểu, ngăn chận thanh khí liễm vào, tăng gia mức trược trong cơ thể làm cản trở tu hành khử trược lưu thanh. Nên người tu cần phải sửa đổi tánh tình.

Hai lỗ mũi cần thông và quân bình. Cho dù 2 lỗ mũi có thông nhưng nếu không đồng nhau thì tánh tham sân vẫn hiện diện đầy đủ.

VÀI VẤN ĐỀ THƯỜNG GẶP PHẢI KHI DỤNG CÔNG:

- a. Dùng cơ bắp căng bụng quá sức, lâu ngày bị biến chứng như răng đánh lập cập, rung cả người mỗi khi thở CM hay PLTC. Chúng tôi biết có nhiều người đã bỏ cuộc sau khi thử tu pháp lý Vô Vi một thời gian ngắn qua phương cách tự học bằng sách vở, băng tape thiếu sự hướng dẫn của người đi trước.
- b. Vì cố gắng giữ hơi cho dài để nạp khí cho nhiều nên vô tình đã gồng cứng gân và bắp thịt, nhất là gân ở vùng cổ trong lúc thở PLTC hay CM. Điều này làm cản trở khí lưu thông trong kinh mạch.
- c. Xem thường tầm quan trọng của pháp CM nên chỉ làm 6 tháng đầu rồi bỏ luôn. Quá chú trọng vào PLTC trong lúc cơ thể chưa đủ lực để có thể đả thông Xung và Đốc cùng một lúc.
- d. Vội vã ham muốn mở bộ đầu và HÀNH SAI (lý, sự không thông) đã khiến cho hỏa can bốc lên đầu tạo hiện tượng nóng bức. Lâu ngày sẽ thành biến chứng như áp suất cao, tánh tình nóng nảy, tự cao tự đại, v.v...

LÀM SAO BIẾT MÌNH HÀNH ĐÚNG? Ký-Tế và Vị-Tế

Câu hỏi này rất là thực tế cho những hành giả trên đường tâm đạo giải thoát. Câu hỏi này thường đến với những hành giả tự học, hoặc không được gần gũi hay không được sự hướng dẫn của người đi trước.

Có nhiều cách để trả lời câu này. Hôm nay chúng tôi xin miễn bàn về những câu trả lời kiểu sau đây:

- Chùng nào mở xong bộ đầu thì tự biết, hay biết là tu đúng.
- Chùng nào xuất hồn được thì tự biết, hay biết là tu đúng.
- Chùng nào ngồi thấy mô ni châu thì tự biết, hay biết là tu đúng.
- Chùng nào đắc pháp, đắc đạo thì tự biết, hay biết là tu đúng.

Những câu trả lời loại này không giúp ích gì được cho người hỏi cả mà chỉ làm họ thêm thất vọng và nản chí!

Trong cuốn “*Vô Vi Thiên Thực Hành*” và trong Vô-Vi Nội-Kinh đồ, Thầy Tám tinh thoảng có dùng từ **Ký-Tế**. Trọn tên là quẻ dịch **Thủy-Hỏa Ký-Tế**. Còn một quẻ dịch khác thường dùng trong đạo học là **Hỏa-Thủy Vị-Tế**. **Ký-Tế** là *sinh* mà **Vị-Tế** là *tử*. Tại sao vậy?

Thủy-Hỏa Ký-Tế = **Thủy** trên **Hỏa** dưới. Lửa nằm ở dưới thì mới đun nước biến thành khí bốc lên trên được. Lửa nằm dưới nên chân tay nóng. Hơi nước bốc lên đầu gặp lạnh nên hóa mát. Đầu mát, bụng, chân tay ấm áp, toàn thân dễ chịu là trạng thái của một hành giả khỏe mạnh, khí thần đều hòa, tâm đức giao thoa, tánh tình điềm đạm ... tức là **TU ĐÚNG, HÀNH ĐÚNG**.

Hỏa-Thủy Vị-Tế = **Hỏa** trên **Thủy** dưới. Đây là trạng thái nước một đàng lửa một nẻo. Lửa nằm trên nóng làm đầu bốc khói, nước ở dưới mát làm tay chân lạnh. Đầu nóng bức, bụng, tứ chi lạnh, trên dưới không hỗ tương cho nhau, là trạng thái của một người có Bệnh (đã/đang/sẽ), thần khí bất hòa, tánh tình bất thường ... tức là **TU SAI, HÀNH SAI**.

Nếu tiếp tục công phu SAI LẠC, lâu ngày sẽ dẫn đến tình trạng TÀU HỎA NHẬP MA gồm có những triệu chứng như sau:

- Cái ngã ngày càng lớn. Thích khoe khoang. Thích được tôn sùng. Tánh tình nóng nảy. Dễ nổi sân khi bị chạm tự ái. Hoặc ngược lại là dễ tủi thân, sợ sệt, tối ngày hối hận, sám hối tội lỗi cũ.

- Rất khó hạ mình, nên khó thu học điều mới với những người ngang hàng hay thấp hơn được. Chỉ chịu nghe lời và ưa thích suy-tôn người mình phục. Đây là trạng thái thiếu HÒA.
- Đầu nóng, chân tay lạnh lâu ngày ngũ tạng suy thoái gây ra nhiều chứng bệnh tùy theo nghiệp quả sẵn có trong người.

Pháp Lý Vô Vi là pháp khử trực lưu thanh. Nếu hành đúng thì những tánh tình dơ bẩn, thói hư tật xấu trong người sẽ được thanh lọc và chuyển đổi. Thầy Tám đã thực hiện và trần thuật lại điều này ở phần tự thuật trong sách “*Vô Vi Thiên Thực Hành Tự Cứu*”.

Sống trong xã hội thì phải cạnh tranh với đời. Vì lo nghĩ nhiều nên đầu thường nóng, mau mệt mỏi. Tứ chi lạnh vì kinh mạch nghẽn nên khí không ra tới chân tay được. Nên phải thường xuyên phải ăn nhiều lượng thịt cá hoặc đồ bổ để bổ sung, duy trì sức khỏe hằng ngày. Đó là tượng quẻ **Vị-Tế**. Vì vậy ai cũng phải tuân tự đi theo chu kỳ sinh-lão-bệnh-tử của quẻ **Vị-Tế** này cả. (*Tượng hình trong người là Tim (hỏa) nằm trên mà Thận (Thủy) nằm dưới, xa cách thiếu hỗ trợ*)

Bước vào đường tu là đi ngược lại, tức là tìm cách chuyển quẻ **Vị-Tế** thành **Ký-Tế**. Tức là tìm cách cải lão hoàn đồng trong lúc sống, thoát bờ sanh tử sau khi chết. (*Tượng hình là đem lửa ở Tim xuống đun nước ở Thận, làm thân thể ấm áp điều hòa, hỗ trợ cho nhau*).

Vì thế, trên bước đường tu hành, nếu chịu để ý quan sát tới những hiện tượng tâm-sinh lý thay đổi trong cơ thể thì sẽ dễ dàng biết mình đang đi đúng đường hay sai đường.

Đổi từ **Vị-Tế** qua **Ký-Tế** là đem cái hỏa (tâm) xuống dưới cộng với gió (hơi thở) để đun nước (thận) thì nước mới bốc hơi lạnh lên đầu được, gọi là **Ký-Tế**. Còn nếu tu sai thì hỏa can bốc ngược đi lên thay vì tâm hỏa đi xuống, làm đầu nóng mà chân tay lạnh, tức là **Vị-Tế**. Hành giả nên chú ý chỗ này. Ở đây là mượn hình ảnh lửa/nước, tâm/thận để nói lên cái lý của **Vị-Tế/Ký-Tế**.

Tu lâu mà thấy tánh tình trần trực vẫn nguyên si như hồi chưa tu, tánh xấu chẳng đổi, nhiều khi còn nhiều hơn trước nữa, thì hãy coi chừng mình đang hành quẻ **Vị-Tế** mà không biết đấy!

Công phu mà thấy người nóng bức, khí dồn lên đầu bùng bùng, rung rung, toát mồ hôi, chân tay thì lạnh, bụng rỗng thiếu khí thì nên coi chừng mình đang hành quẻ **Vị-Tế** đây!

Bệnh trạng trong tu hành có nhiều thứ không thể liệt kê hết một lúc được. Ở đây chỉ nêu lên vài trường hợp điển hình để bạn đọc tham khảo mà thôi.

PHẦN KẾT:

Tới đây các bạn hẳn cũng có thể nhận ra rằng một thời thiền 2 tiếng hay 120 phút gồm có:

- Trụ Điện (Soi Hồn) 15 phút.
- Thở sáu hơi PLTC 15 phút cho chặn.
- Thiền Định 90 phút còn lại. Lúc vào thiền thì thả lỏng, dễ ngủ dễ vào trạng thái **nửa tỉnh nửa mê**. Đây là trạng thái cần thiết để có thể xuất hồn lên đánh lễ Phật và đi học Đạo.

Rõ ràng procedure, phương pháp, này hàm ý dành cho những hành giả nào đã xong phần khởi trước rồi và đang vào giai đoạn tập xuất hồn và vô định. Một khi Nhâm Đốc đã thông, bộ đầu đã mở xong thì sẽ dễ dàng dễ ngủ trong lúc thiền định. Còn sống thì cơ thể mỗi ngày sẽ bị nhiễm trước không ít thì nhiều. Nên mỗi đêm khi ngồi thiền, trước tiên trụ điện lên đầu 15 phút để qui tụ khí. Kế thở 6 hơi PLTC để tổng trực ra khỏi cơ thể và khai thông mọi chỗ tắc nghẽn trong cơ thể từ đầu đến chân. Sau đó thả lỏng vào thiền định. Khí lúc này sẽ dồn lên đầu, cảm giác rất sung sướng. Lúc này mới dễ dễ ngủ để tập xuất hồn. Hiểu chỗ này thì mới hiểu tại sao Đỗ Tổ Sư nói “*chẳng cần chi tới 12 hơi, chỉ cần 1 hơi cho ngay ngắn, tròn đầy là cũng đủ rồi!*”

Chúng tôi viết những lời này để tránh lãng phí thời giờ cho những tân hành giả. Dành được một ngày hai tiếng để công phu trong sự sống bận rộn thời nay là rất quý và khó làm. Nên một khi chưa mở xong bộ đầu thì ưu tiên của hành giả nên đặt vào CM, Trụ Điện (SH), NP và PLTC cho nhiều để giải trực cho nhanh. Đừng nên vội bận tâm về vấn đề xuất hồn, thiền định, học đạo, v.v... tốn thì giờ mà chẳng đem lại kết quả bao nhiêu. Khi nào tới giai đoạn đó thì hẳn thay đổi quy trình công phu cho thích hợp.

Độ thông của cơ thể hay kinh mạch cũng có cường độ nông sâu khác nhau, tỉ lệ với độ sáng trong đầu. Nếu nhìn theo chiều dọc từ dưới lên có 7 luân xa để mở thì nhìn theo chiều ngang cũng có 7 lớp từ ngoài vào trong để thông: (**lông-da, thịt-mỡ, gân-xương, tạng-phủ, máu-tủy, thần-kinh-ngoại, thần-kinh-nội**).

Chúng tôi hy vọng bài viết này mang lại lợi ích cho các bạn.
Chúc các bạn may mắn,

Vô Vi chơn pháp pháp Kỳ Ba
Vi diệu sâu mâu pháp Phật gia
Chơn huệ khai pháp luân thường chuyển
Pháp duyên Thầy Tám độ về nhà
KB : VL Nov/19/2016

Kính Bút,
Viễn Lưu.

Viết xong ngày 21 tháng 11 năm 2016 D.L. (updated Feb/22/2017)

Mọi thắc mắc xin email về: vienluutd@yahoo.com

Website: www.bachyhuynhde.org