

ĐẠI ĐẠO TAM KỶ PHỔ ĐỘ  
TÒA THÁNH TÂY NINH

---

Trường Dưỡng  
TINH KHÍ THÂN

Soạn Giả  
H.T. TRẦN VĂN RẠNG

Quý Mùi - 2003

---

Ebook được làm theo **ẤN-BẢN** phổ biến trên Website của **DAOCAODAI.INFO**. Mọi góp ý, đề nghị bổ túc, sửa đổi những sơ sót, có thể có, xin vui lòng gửi điện thư vào địa chỉ: *tamnguyen351@live.com*

Thành thật tri ơn **HT. TRẦN VĂN RẠNG, BAN PHỤ TRÁCH PHỔ BIẾN KINH SÁCH WEBSITE DAOCAODAI.INFO** đã bỏ nhiều tâm-huyết và công sức trong việc sưu tập, biên khảo, đánh máy, in ấn hay phổ biến trên Website ngõ hầu **GIÁO-LÝ ĐẠI-ĐẠO** được phổ truyền rộng rãi, lưu lại di-sản tinh-thần vô-giá cho thế-hệ hiện tại và nhiều thế-hệ tiếp nối mai sau.

California, 30/08/2012

Tâm Nguyễn

---

Dòng Thiên Phổ Độ

# Trường Dưỡng Tinh Khí Thần

Bạch Vân Quán

Soạn Giả: HT. TRẦN VĂN RẠNG

---

---

## MỤC LỤC

<b>THAY LỜI TỰA</b> .....	9
<b>CHÚ GIẢI TỊNH THẤT</b> .....	11
DẪN NHẬP .....	11
CÔNG PHU TỊNH LUYỆN .....	15
<b>TRƯỜNG DƯỠNG TỊNH KHÍ THẦN</b> .....	19
1-TỊNH KHÍ THẦN LÀ GÌ? .....	19
TỊNH .....	19
KHÍ .....	20
THẦN .....	21
2-MỤC ĐÍCH LUYỆN KỸ .....	22
3-LUYỆN KHÍ .....	24
TÍNH CHẤT CỦA LUYỆN THỞ .....	24
THỞ BẰNG MŨI .....	25
NHỮNG ĐIỂM CƠ BẢN VỀ THỞ BỤNG .....	26
4-TỌA TỊNH .....	27
5-TỊNH THẦN THÁNH THIÊN .....	30
<b>TRƯỜNG DƯỠNG TỊNH KHÍ THẦN THỰC HÀNH</b> .....	35
I. SƠ TỊNH (HẠ THỪA) .....	35
II. TRUNG TỊNH (TRUNG THỪA) .....	37
III. ĐẠI TỊNH (THƯỢNG THỪA) .....	46
IV. XẢ TỊNH .....	53
<b>PHỤ TRANG</b> .....	55

---

CÁC HÀNH GIẢ TỊNH TÂM ĐẮC ĐẠO .....	55
<b>PHỤ LỤC</b> .....	59
Phụ Lục 1: – THÁNH NGÔN DẠY VỀ CỜ GIẢI THOÁT .....	59
Phụ lục 2: – PHƯƠNG PHÁP TRỊ TÂM .....	65
Phụ lục 3: – TRƯỜNG DƯỠNG TINH KHÍ THẦN...78	
Phụ lục 4: – TỊNH THẮT TẠI TƯ GIA.....83	
Phụ lục 5: – YẾU LƯỢC CÁC CÁCH THỞ ĐỂ LUYỆN ĐẠO.....	85
Phụ lục 6: – GIẢI THÍCH HÌNH LỄ TRUYỀN TÂM PHÁP.....	88
I. LỄ TRẦN THẦN TỊNH THẮT (TẠI TƯ GIA)	88
II. LỄ TRUYỀN TÂM PHÁP CHO HÀNH GIẢ TU CHỜN .....	88
THIÊN TƯỢNG QUẢN LÝ .....	89
I. MÔ TẢ: .....	89
II. Ý NGHĨA: .....	89
DÒNG THIÊN PHỔ ĐỘ .....	90
I.- Ý NGHĨA THIÊN PHỔ ĐỘ. ....	90
II.- TIẾN TRÌNH HÌNH THÀNH DÒNG THIÊN PHỔ ĐỘ.....	91



**TÒA-THÁNH TÂY-NINH**

---



---

## THAY LỜI TỰA

Đạo Cao Đài đồng nghĩa với Tam đại: ĐẠI ĐẠO, ĐẠI ÂN XÁ tiến tới ĐẠI ĐỒNG.

Trong Tân Luật có ba đạo sư đồng hành: Đạo pháp, Thế luật và Tịnh Thất. Đạo pháp là tu theo cửu phẩm thân tiên.

Tịnh Thất là luyện đạo Trường Sanh, dành cho tín đồ để trọn câu tậ độ chúng sanh.

Đêm 8-4-1926, Đức Chí Tôn đã phán: “*Muốn trọn câu phổ độ phải làm thế nào? Phải bày bữu pháp ra, chớ không đặng đâu nữa*”. Đức Chí Tôn lại nhắc nhở: “*Con hiểu bốn nguyên Thánh chất Thầy ... Tùy sức mỗi đứa lo lập (cho mình một Tịnh Thất)*” (Đàn 4-8-1926)

Đức Cao Thượng Phẩm đã lập Tịnh Thất tại tư gia đầu tiên gọi là Thảo Xá Hiền Cung.

Đức Chí Tôn dạy về tu chơn: *Cái xác vô hình huyền diệu Thiêng Liêng này do nơi Tinh, Khí, Thần mà luyện thành ... Nó phải có bốn nguyên Chí Thánh, Chí Tiên, Chí Phật mới xuất ra Thánh, Tiên, Phật*”. (Đàn 17-7-1926)

Đức Chí Tôn lại khẳng định: “*Nếu biết ngộ kiếp một đời tu, đủ trở về cùng Thầy đặng*”. (Đàn 19-12-1926)

Đức Chí Tôn lại nhấn mạnh: “*Dầu không Thiêng phong, hễ gắng tâm thiện niệm thì địa vị cũng đạt hồi đặng*”. (Đàn 17-9-1927)

Sau đó Đức Chí Tôn thúc hối Đức Hộ Pháp: “*T. làm Tịnh Thất cho rồi đặng mấy anh con vào tịnh, các đài LUYỆNKHÍ trập hưởng ...*” (Đàn 5-1928)

Khí là đầu mỗi sự sống của vạn vật. Luyện Khí là luyện Đạo Thần Tiên.

Sau khi Đức Phật Mẫu ban cho Đức Hộ Pháp “*vẹn toàn pháp môn*”, trong lời thuyết đạo ngày 5-2-Mậu Tý, Đức Ngài nói: “*Tội nghiệp thay mấy anh lớn già yếu đã giải thoát không được hưởng một đặc ân gì ...*”

Nơi Hiệp Thiên Đài lấy bí pháp tạo HUYỀN LINH ĐÀI (do Bảo Huyền Linh Quân giữ) để tương liên với quyền năng vô hình, rước các hành giả tu tịnh.

Trong con đường Thiêng Liêng Hằng Sống, Đức Ngài cho biết: Nhiều linh hồn không qua được cửa Bát Quái Đài vì nhiều người không tiếp tục tu. Bởi lẽ, tín đồ chỉ vào hàng Địa Thần làm sao qua cổng Trời được, ít nhất phải bậc Thiên Thần (Chí Thần). Vì thế, hàng tín đồ muốn đạt Chí Thần phải tiếp tục tu tịnh.

Đức Chí Tôn **đại xá** cho những người vào Đạo biết tu và thiện niệm, làm lành lánh dữ, cầu xin siêu độ, thoát vòng nghiệp chướng.

BẠCH VÂN QUÁN

## CHÚ GIẢI TỊNH THẤT

### DẪN NHẬP

*“Tịnh Thất” là nhà thanh tịnh để cho các tín đồ vào mà tu luyện. Muốn vào nhà Tịnh Thất phải tuân y những điều lệ như sau đây:*

**Chú giải:** Từ ngữ *tín đồ*, xác nhận rằng các chức sắc muốn nhập tịnh phải bỏ chức phẩm, như Đức Hộ-Pháp nói khi nhập tịnh Trí Huệ Cung: *“giải chức Hộ-Pháp chỉ là bạn tu mà thôi”* (Trí Huệ Cung, trang 13). Trong quyển *“Giáo Lý”* được lời phê của Đức Hộ Pháp có viết như vậy: *“Hàng tín đồ này là bậc thượng thừa xong xuôi tất cả bốn phận làm người, mới đặng nhập Tịnh thất”*. Như vậy, người tín đồ muốn vào nhà tịnh phải tiệt tu qua Hạ thừa, Trung thừa rồi mới tới thượng thừa được. Bậc Thượng thừa, Thượng căn, Thượng trí được nhập Tịnh thất vào ngày đại tịnh.

### Điều Thứ Nhứt:

*Trong hàng tín đồ, ai đã xử tròn như đạo và giữ trai giới từ sáu tháng sắp lên thì được xin vào Tịnh Thất mà nhập định.*

### Chú giải:

Theo qui định trên hàng tín đồ để cập đó ở vào bậc Trung thừa tu luyện theo trung tịnh vì chỉ mới giữ trai giới 6 ngày trở lên. *“Đã giữ như đạo”* tức phải giữ đúng thể luật.

Đọc lại chương II, điều thứ 13 của Tân Luật – *“Trong hàng hạ thừa ai giữ trai kỳ từ 10 ngày sắp lên được thọ truyền bửu pháp, vào Tịnh thất có người chỉ luyện đạo”*

### **Điều Thứ Hai:**

*Phải có một người đạo đức hơn mình tiến dẫn và một người đạo hữu bảo hộ.*

#### **Chú giải:**

Hàng tín đồ Thượng thừa (Thượng căn, Thượng trí) muốn vào nhập Tịnh thất phải có một tu sĩ *tuổi thiên* cao hơn mình tiến dẫn và một người bảo trợ là anh, em hay con cháu bảo đảm cung cấp phẩm vật và lo đời sống cho tịnh viện suốt thời kỳ tu tịnh. Thế nên buổi *lễ nhập Tịnh thất* tuy đơn sơ nhưng phải tôn nghiêm có đủ mặt cả ba người: chủ tịnh, tu sĩ tiến dẫn và người bảo trợ. Thiếu một trong ba người đó, buổi lễ phải đình lại.

### **Điều Thứ Ba:**

*Cấm không đặng thơ tín vãng lai với người ngoài, trừ ra thân nhân, song phải có người «Tịnh Chủ» xem trước.*

#### **Chú giải:**

Tu sĩ tịnh luyện là *tu chơn*, phở trần *luyện đạo*, nên tịnh chủ phải kiểm soát thơ tín, các bưu kiện gửi cho tu sĩ, ngừa những đồ dùng xa xỉ trái với luật đạo. Vì theo điều thứ 21, phần Thế Luật của bộ Tân Luật có ghi như vậy:

*“Người bốn đạo ăn mặc phải cần kiệm, tùy phận tùy duyên, nên dùng đồ vải áo bó và giảm bớt hàng tơ lụa”.*

### **Điều Thứ Tư:**

*Cấm người ngoài không được vào nhà Tịnh, chẳng luận là viên quan chức sắc cùng thân tộc tín đồ.*

#### **Chú giải:**

Quyển “*Giáo Lý*” của Trương Tiếp Pháp viết:

“Tịnh Thất là một giáo đường thâm nghiêm. Tín đồ vào đó đặng an thần dưỡng trí, tu luyện tánh mạng đến công viên quả mãn”. Như vậy Tịnh Thất là nơi dành riêng cho các tịnh viên *phế trần* luyện đạo. Do đó người ngoài không nên bước vào đó tham quan như ở các Thánh Thất, Đền Thờ.

### **Điều Thứ Năm:**

*Cấm không được chuyện vãn với người ngoài, trừ ra cha mẹ và con cháu đến thăm song cũng phải có phép người «Tịnh Chủ» cho.*

### **Chú giải:**

Bên cạnh Tịnh thất còn có Tịnh xá là nhà ở của các tịnh viên. Nơi đây con cháu đến thăm viếng và ủy lạo được, song phải xin phép trước để tránh trùng giờ tịnh luyện. “*Cấm không được chuyện vãn với người ngoài*” vì sợ thấu lậu phương pháp tọa tịnh ra ngoài, kẻ hám vọng luyện sai mà nguy hại. Tuyệt đối cấm truyền Tân Pháp ra ngoài.

### **Điều Thứ Sáu:**

*Nhập Tịnh Thất rồi phải tuyệt trâu thuốc và không được ăn vật chi ngoài mấy bữa cơm.*

### **Chú giải:**

Tịnh viên không những kiêng trâu, thuốc, rượu mà thôi, mà còn phải *trường chay diệt dục*, giữ ngũ giới cấm theo chương bốn, điều thứ 21 của Tân Luật.

### **Điều Thứ Bảy:**

*Phải giữ cho chơn thần an tịnh, đừng xao xuyến lương tâm. Phải thuận hòa không được tiếng lớn, phải siêng năng giúp ích cho nhau và dìu dắt nhau trong đường đạo.*

### **Chú giải:**

Muốn “*chơn thân an tịnh*” phải “*nhất tâm bất loạn phá vọng tôn chơn*” và luyện phép vô niệm. Đó là định của thiền.

Muốn “*tâm không xao xuyến*” thì không xen, không nói chuyện về người khác. Tuyệt đối không bàn việc thời sự chính trị vì trái với luật của người tu chơn.

“*Không được tiếng lớn*” vì là nhà tịnh (yên lặng), ít nói chừng nào tốt chừng ấy. Nói nhiều tâm xao xuyến nhiều, chơn thân sẽ tản mạn. *Tuyệt đối không nói chuyện trong Tịnh thất.*

“*Siêng năng giúp ích cho nhau*”, trồng hoa màu phụ, ngũ cốc và để nâng cao bữa ăn có nhiều rau xanh.

“*Điù dắt nhau trong đường đạo*” theo khẩu hiệu: khẩu khẩu tương truyền, tâm tâm tương thọ” chớ không viết thành văn nên cần giúp đỡ nhau về cách luyện đạo.

### **Điều Thứ Tám:**

*Phải tuân mạng lệnh của một «Tịnh Chủ» phải y theo giờ khắc sẽ định mà hành công tu luyện.*

### **Chú giải:**

Ban thường vụ Tịnh thất gồm có ba người:

– **Chủ tịnh:** chủ tọa các phiên họp, chịu trách nhiệm trước Hội Thánh. Khuyến nhủ và kiểm soát mọi sinh hoạt của tịnh viên. Hướng dẫn các tịnh viện luyện đạo.

– **Phó chủ tịnh:** thay mặt cho chủ tịnh khi vị này vắng mặt, kiêm thủ bốn.

– **Từ Hàn:** biên chép và giữ sổ sách của Tịnh Thất kiêm lo đời sống.

## CÔNG PHU TỊNH LUYỆN

– **Sơ tịnh:** Dành cho hàng hạ thừa còn sống lẫn lộn với đời. Tịnh tập thể mỗi tháng 2 lần vào giờ dậu ngày mùng một và ngày rằm nơi Điện Thờ Phật Mẫu. Kỳ dư tịnh ở nhà, Thầy dạy “*mỗi đứa lo lập một (tiểu) tịnh thất*” là ý vậy.

– **Trung tịnh:** dành cho hàng Trung thừa vẫn còn ở nhà, vào giờ dậu, mỗi ngày phải đến Điện Thờ Phật Mẫu mà tịnh luyện trong 2 giờ. Tu sĩ làm ăn bình thường và làm nghĩa vụ công dân như sơ thiền.

– **Đại tịnh:** Dành cho hàng Thượng thừa, phế trần luyện đạo phải đủ tứ thời, *nhập Tịnh Thất* tu luyện cho đến giải thoát.





---

**ĐỨC CHÍ TÔN DẠY:**

*“Dầu không Thiên phong, hễ gắng tâm  
thiện niệm thì địa vị cũng đạt hồi đặng”.*

*(ĐÀN ĐÊM 17-9-1927)*

---



## TRƯỜNG DƯỠNG TINH KHÍ THẦN

### 1-TINH KHÍ THẦN LÀ GÌ?

Đức Thanh sơn Đạo sĩ dạy:

*Tích khí tồn tinh cánh dưỡng thần,  
Thiếu tư quả dục, vật lao thân.  
(Giữ khí, gìn tinh, lại dưỡng thần  
Ít lo, ít muốn, ít lao thân.)*

Vậy tinh khí thần là gì?

Trời có ba báu là: Nhật, Nguyệt, Tinh.

Đất có ba báu là: Thủy, Hỏa, Phong.

Người có tam bửu là: Tinh, Khí, Thần.

Trời có ba báu ấy mà hoá sanh vạn vật, dưỡng dục muôn loài, chuyển luân càn khôn thế giới, phân ranh ngày đêm.

Đất nhờ ba báu ấy mà mưa gió điều hòa, cỏ cây tươi nhuận thời tiết có bốn mùa.

Người có tam bửu để nuôi dưỡng thân thể, minh mẫn phát kiến khoa học giúp nhân loại.

Con người qui được tam bửu ngũ hành thì đắc quả đạt đạo, còn chơi bời trác táng làm hư hoại tam bửu ngũ hành thì thân bại, hình người mà dạ thú. Vậy phải giữ gìn tinh, khí, thần như báu vật.

### TINH

Tinh là chất dinh dưỡng hấp thụ từ tinh hoa đồ ăn sau khi được chuyển hoá cấu tạo nên cơ thể và dinh

dưỡng cơ thể. Cái đem đến sự sống gọi là tinh. Tinh do thận tiết ra, mà thận là chủ của thủy nhận lấy tinh hoa của ngũ tạng, lục phủ mà tích trữ, cho nên ngũ tạng hưng thịnh thì tinh tràn đầy.

Tinh là nguồn gốc của thân thể, nên giữ gìn được tinh thì không sợ bệnh hoạn. Nếu nguyên âm kém, thì nguyên dương lấn áp, giao động (hay ngược lại), làm sức đề kháng của cơ thể bị giảm sút thì tà khí xâm nhập mà phát sanh bệnh.

### KHÍ

Khí là chất li ti khó thấy như tinh khí của thức ăn chất uống lưu hành trong thân thể.

Khí là sức hoạt động của nội tạng như khí lục phủ, khí ngũ tạng...

Như vậy, khí bao hàm cả hai loại trên

Theo nguồn gốc thì khí trời hít thở vào phổi và khí hoá sinh ra trong thức ăn uống đều gọi là khí hậu thiên.

Còn khí chứa ở thận gọi là khí tiên thiên, vì nó bao gồm khí nguyên âm (thận âm) và khí nguyên dương (thận dương) bẩm thụ ở tiên thiên, nên còn gọi là nguyên khí.

Hai khí tiên thiên và hậu thiên bao trùm bốn thứ: nguyên khí, tôn khí, dinh khí và vệ khí. Tôn khí (thượng tiêu) chứa ở Thượng khí hải tại giữa ngực. Đó là chỗ vừa qui tụ vừa xuất phát vận hành trong toàn thân rồi lại trở về tại đó. Tôn khí và nguyên khí, một chứa ở lồng ngực và một chứa ở thận kết hợp nhau mới nuôi dưỡng cả cơ thể. Ta gọi chung cả hai là chân khí. Chân khí kết hợp với cốt khí làm cho cơ thể khỏe mạnh.

Dinh khí (Trung tiêu) là thứ khí của thức ăn uống thuộc âm. Âm tính nhu nhuận cho nên dinh khí đi ở trong mạch.

Vệ khí (hạ tiêu) là khí mạnh trong đồ ăn uống nên thuộc dương đi ngoài mạch. Khi ta luyện khí thì âm dương ức chế lẫn nhau. Nếu tôn khí, dinh khí, vệ khí bất hoà trở ngại, ta sẽ bị bệnh.

### THẦN

Thần là thái cực, là huyền bí của đại não nơi cơ thể con người. Thần chủ đạo việc phối hợp khí hóa âm dương.

Thần biểu hiện sức sống. Cho nên thần còn thì sống, thần chết thì hết. Thần sung mãn thì người khỏe mạnh, thần suy kém thì người yếu đuối.

Quan hệ giữa tinh, khí, thần trong mỗi cơ thể là mấu chốt chủ yếu để duy trì sự sống. Cái mạng con người bắt đầu từ tinh, sống được là nhờ khí, mà chủ sinh mạng lại là thần. Để cho **pháp luân thường chuyển** thì khí sinh tinh, tinh dưỡng khí, khí dưỡng thần, rồi thần lại hoá khí.

Tam bửu hổ tương lẫn nhau. Tinh là cơ sở của thần, khí từ tinh hoá ra. Thần là mặt biểu hiện của khí.

Sự thăng trầm của tinh, khí, thần quan hệ đến mạnh yếu của thân thể, sự mất còn của sự sống. Vì thế cổ nhân mới gọi tinh khí thần là tam bửu (ba món báu), tức là nguồn gốc sinh mạng của con người. Các nhà đạo học coi thần là Thái cực nơi cơ thể con người. Thần chủ đạo việc phối hợp khí hóa âm dương mà thường gọi là thần khí, thần sắc. Nên thần mất tạng tuyệt, vì các tạng có nhiệm vụ: can tàng hồn, tâm tàng thần, thận tàng tinh,

phế tàng phách và tỳ tàng trí ý. Như thế, thân luân chuyển hoạt động, biến hóa vô cùng, không có chúng sanh nào mà không có thân ngự trị.

## 2- MỤC ĐÍCH LUYỆN KỸ TU CHƠN

**Luyện kỹ** là tự luyện mình (kỹ là tự mình) lập cái tâm cho dứt sự thương yêu (diệt dục), trừu mẫn, và mọi quyến rũ của thế gian (trường trai) là tập làm chủ bản thân mình. Tu đơn, tu chơn, thiền định, hay luyện kỹ là một trong các cách nói khác nhau.

**Hườn hư** là an tịnh cái tâm, luyện cho khí hậu thiên tiếp với khí tiên thiên. Hễ hườn hư là đạt đạo.

Ngoài việc nâng cao chính khí để cơ thể nhẹ nhàng thuần dương đặc quả, việc luyện tinh khí thần là tập cho con người tính điềm đạm, vui tươi, lòng nhân ái, có những suy nghĩ tốt, bỏ tư tưởng xấu xa, tăng cường hoạt động nội tạng mà còn sửa mình, trừ khử các bệnh và diệt thất tình, lục dục nữa.

Vì giận thì hại can (can thuộc mộc), mừng quá hại tâm (tâm thuộc hỏa), lo nghĩ hại tỳ (tỳ thuộc thổ) buồn quá hại phế (phế thuộc kim), sợ hãi hại thận (thận thuộc thủy).

Thế nên bỏ giận dữ để nuôi dưỡng tinh, ít lo nghĩ để nuôi dưỡng thần, bớt nói để nuôi dưỡng khí, ngăn lòng ham muốn để nuôi dưỡng tâm.

Muốn nuôi dưỡng tâm phải nuôi dưỡng thần trước.

Muốn nuôi dưỡng thần phải nuôi dưỡng khí trước.

Muốn nuôi dưỡng khí phải nuôi dưỡng tinh trước.

Muốn nuôi dưỡng tinh phải nuôi dưỡng chí trước.

Muốn nuôi dưỡng chí phải nuôi dưỡng thân trước.

Việc luyện đạo chỉ có một mục đích, nhưng mỗi thời kỳ có tên khác nhau. Phật Giáo chú trọng “*Hư vô tịch diệt*” nên dùng phép thiền định mà giữ lòng không cho xao động.

Đạo Tiên chú trọng “*thanh tịnh vô vi*” để tòng thiên lý, quyết không để cái tâm lưu luyện hồng trần, tức lánh trần.

Đạo Nho chú “*tôn tâm dưỡng tánh*”, chỉ tĩnh tọa để tạo cái tính tiết độ cao siêu của bậc quân tử.

Đại Đạo thì chú trọng luyện “*tam bửu, ngũ hành*” mỗi ngày công phu bốn lượt và tịnh luyện một lần để nuôi dưỡng linh hồn, vì đó là mục đích trọng yếu của tu thân.

Luyện tinh khí thần, chủ yếu là luyện khí. Khí vào buồng phổi rồi luân lưu khắp châu thân để nuôi dưỡng cơ thể. Vậy luyện khí tức là luyện thở.

Con người có thể nhịn ăn 50 ngày, nhịn uống 5 ngày, nhưng chỉ nhịn thở vài phút thì sự sống không còn.

Khi còn bào thai trong bụng mẹ thì bà mẹ đã thở cho thai nhi. Khi sanh ra, cuống rốn bị cắt rời tách khỏi nguồn thở của mẹ. Thán khí trong máu trẻ sơ sinh tăng cao khiến nó phải khóc giúp cho hai lá phổi bung ra.

Thế là sự hô hấp của đứa bé bắt đầu thở cho đến cuối cuộc đời của nó. Như vậy sợi nhau thai thay thế bởi sợi sinh khí đem sự sống của khí trời vào cho con người. Sợi khí đó là hơi thở. Hơi thở là sự sống, mà sống là phải

thở. Nhưng thở cách nào cho sự sống khỏe mạnh và sống lâu dài, đó là cả một nghệ thuật nên phải luyện khí vừa để nuôi cơ thể, vừa để dưỡng thần chí.

### 3- LUYỆN KHÍ

Muốn tham thiền nhập định, trước phải luyện khí. Thế nên luyện khí rất quan trọng.

Đức Chí Tôn dạy:

*“T... làm Tĩnh thất cho rồi dặng mấy anh em con vào tịnh; cái đài luyện khí trật hướng, phải xoay mặt qua chánh đông”* (Đàn 5- 1928).

Bởi lẽ luyện khí chưa thành thuộc mà vào tham thiền, dinh khí và vệ khí phản khắc nhau (như trình bày ở trước) thì tẩu hỏa nhập ma, do người tu luyện không biết thở cho đúng cách.

Muốn tịnh tâm (an tâm), ta phải thở bằng bụng; phình bụng là hít vào, thót bụng là thở ra, thở như vậy để trái tim được thông thả.

### TÍNH CHẤT CỦA LUYỆN THỞ

#### 1- Thở sâu và thông thả:

Khi thở ra, khí dơ trong các phế nang được thải ra hết. Khi hít vào, khí trong lành phải đi qua mũi đủ thời gian điều hòa nhiệt độ của không khí và đủ thời gian khi đi vào tận phế nang sâu nhất. Chính vì thế mà ta phải thở sâu và thông thả mới bảo đảm sự trao đổi khí bên trong cơ thể được trọn vẹn.

#### 2- Thở êm nhẹ:



Biểu hiện sự thoải mái trong tâm hồn, hơi thở ra hoặc hít vào không có tiếng động, người ngồi bên cạnh không nghe được hơi thở của ta. Hãy đặt một cái lông trước lỗ mũi, nếu hơi thở lay động cái lông, tức hơi thở chưa êm nhẹ

### 3- Thở đều nhịp:

Vì các cơ quan trong thân thể đều tuân theo một nhịp điệu nhất định để giữ thế cân bằng, ổn định sinh lý và phụ thuộc vào nhịp thở và nhịp tim. Hai loại nhịp này quan hệ mật thiết với nhau. Do đó thay đổi nhịp thở cơ thể ảnh hưởng đến hoạt động sinh lý của tim, tốt hay xấu tùy theo nhịp thở mau hay chậm.

Phải giữ đều nhịp thở từ đầu đến cuối lúc luyện khí, 8 lần trong một phút là tốt.

### THỞ BẰNG MŨI

Thở ra và hít vào đều bằng mũi, vì mũi là bộ máy điều hòa không khí của thân người không khí hít vào được những nếp gấp trong hốc mũi hấp nóng, cản bụi, tạo đủ điều kiện để vào phổi

Nếu hít vào bằng mũi, thở ra bằng miệng thì mạch nhâm mạch đốc bị rời ra và độ nóng không khí dần dần mất nhiệt nên sẽ bị lạnh, gây ra sổ mũi hay sưng phổi. Còn thở ra bằng mũi thì nhiệt độ được bảo toàn giúp cho mũi điều hoà được không khí hít vào.

Mũi còn có vai trò điều tiết lưu lượng không khí hít vào và thở ra. Nếu thở bằng miệng thường làm thay đổi tỉ lệ đó và làm mất cân bằng hoạt động hô hấp.

Thở bằng miệng chỉ nên dùng trong trường hợp

khẩn cấp do cơ thể đòi hỏi mà thôi.

Thở bằng mũi còn có lợi là vì các đầu dây thần kinh khứu giác tập trung bên trong đó, giúp ta phân biệt được mùi hương để khám phá mọi sự thay đổi ô nhiễm của không khí mà cơ thể có phản ứng tự vệ tức thời.

Khi tập thở thì thả lỏng các cơ bắp không tham gia vào động tác thở, như tay chân chẳng hạn. Hai mắt phải lim dim hoặc nhắm hẳn lại để dễ dàng tập trung ý tưởng vào Hạ khí hải (tức Đôn điền). Nhờ đó ta tưởng tượng khí lọt vào mũi nhẹ nhàng làm bụng phình lên, xẹp xuống. Tới một lúc, ta cảm thấy hơi thở dương khí lôi cuốn mình đi...và ta sắp bước sang trạng thái khoan khoái kỳ lạ phiêu diêu.

### NHỮNG ĐIỂM CƠ BẢN VỀ THỞ BỤNG

Khi tập thở phải lưu ý những điểm sau đây:

1- Với tư thế nằm, ngồi gì cũng được, thường là ngồi xếp hoa sen, để hai bàn tay ngửa phía dưới Đôn điền. Hai vai không lay động, vì nếu nhúc nhích sẽ làm cản trở động tác hô hấp.

2- Luôn luôn thể hiện trong tâm hình ảnh: phình bụng hít vào, xẹp bụng thở ra cho hết thán khí Thở sâu, thông thả, nhẹ nhàng và đều nhịp

Tập thở thuần thuộc đến độ nào đó không cần tập nữa mà cơ thể phản xạ thở tự nhiên theo thói quen.

Thầy Mạnh Tử viết rằng: “*Thi tập nghĩa sở sanh, phi nghĩa tập nhi thủ chi*”. Nghĩa là làm theo đạo pháp thì khí sanh mà không dùng sức để cưỡng chế. Thầy cũng nói: “*Tất hữu sự yên, nhi vật chánh. Tâm vật động.*”

*Vật tư trường đá*". Aét có sự đến (khí sanh) nhưng đừng dùng sức mạnh ép khí. Tâm không động mà chẳng lưu ý trợ trường nữa. Thấy cho phép luyện thở như cách trồng lúa, muốn lúa mau lên thì phải năng chăm bón chớ chẳng phải lấy tay nhóm gốc, chẳng khác gì thúc bách khí chóng đến mà không biết pháp nuôi dưỡng khí thì không bao giờ đạt hiệu quả.

#### 4- TỌA TỊNH

Ngay từ buổi đầu khai Đạo, Đức Chí Tôn đã dạy các môn đệ cần phải tịnh luyện:

*Thành tâm niệm Phật*

*Tịnh, tinh, tịnh, tinh, tinh.*

*Tịnh là vô nhứt vật,*

*Thành tâm hành đạo (pháp)*

(ĐÀN ĐÊM 14-1-1926)

Muốn tọa tịnh, trước phải nhập định. Nhập định là làm cho tâm thần yên ổn, không nghĩ suy điều chi, chỉ nuôi dưỡng duy nhất tư tưởng thánh thiện trọn lành. Giờ nhập định tốt nhất là sau lễ thời mọo, dậu. Các tịnh viên sắp đàn, ngồi hoa sen như ngồi cúng ở Đền Thánh, lấy đầu Thầy xong, bắt đầu niệm các bài kinh, nghĩa là đọc thầm bằng tư tưởng mà không phát ra thành tiếng để dứt tam nghiệp: khẩu, ý (tâm) thân mà diệt tam độc: tham, sân, si.

#### TỊNH KHẨU CHÚ

*Lời ăn nói là nơi lỗ miệng*

*Tiếng luận bàn liệu biện để phòng.*

*Giữ cho miệng đặng sạch trong,*

*Gìn tâm minh chánh rèn lòng niệm kinh*

(I LAY)

### TỊNH TÂM CHÚ

*Lòng người đặng tánh linh hơn vật*

*Biết kính thành dè dặt khôn lanh*

*Khá tua lánh dữ làm lành*

*Những điều nghiệt ác hóa thành khói tan.*

(I LAY)

### TỊNH THẦN CHÚ

*Ở trần thế bụi nhơ thân vấy*

*Khí trực xin bốc tẩy thành hơi*

*Đạo tâm giữ sạch chẳng dòi*

*Lòng thành kính lạy Pháit Trời chứng tri.*

(I LAY)

Ngay sau đó là tâm thiện niệm. Thầy đã dạy: “Dầu không Thiên phong hễ gắng tâm thiện niệm thì ngôi vị cũng đạt hồi đặng” (Đàn đêm 17- 9 1927), rồi tiến vào tọa thiền.

Muốn tọa thiền phải tập trung ý tưởng cao, xóa bỏ tư tưởng thiện ác lớn vờn trong tâm. Âm thanh đập vào tai nghe như không nghe. Ánh sáng chói vọi vào mắt thấy mà như không thấy, tạo cái tâm phá chấp

Muốn tĩnh tọa phải là một cái bồ đoàn, hình tròn đường kính 2 tấc, cao 1 tấc, dòn gòn. Bồ đoàn để giữa cái niệm hình vuông cạnh 6 tấc. Tu sĩ ngồi lên bồ đoàn xếp hoa sen như ngồi cúng ở Tòa Thánh.

Xương cùn chiếu đúng giữa bồ đoàn, nghiêng qua, nghiêng lại cho chính rồi chỉnh thân cho ngay thẳng, hai

ống chân kéo sát vào thân, sau đó nối lỏng dây lưng, cổ áo cho thoải mái. Lấy mu bàn tay trái để lên lòng bàn tay phải (nữ thì làm ngược lại). Hai ngón tay cái tiếp xúc với nhau, cạnh ngón út bàn tay đặt nhẹ vào dưới đờn điền.. lưng thẳng, đầu hơi cúi xuống, mắt nhắm  $\frac{3}{4}$ . Gương mặt bình thản và bắt đầu thở bằng bụng (thai tức). Nhớ ngậm miệng lại, răng khít răng, lưỡi kể răng làm như vậy giúp cho mạch nhâm và mạch đốc giao nhau. Nước miếng sẽ chảy ra gọi là huỳnh tương cam lộ, hãy nuốt từng ngụm một, gọi là ngọc dịch hườn đờn, nước miếng đó chính là tinh, tinh hóa khí, khí hóa thần. Nhờ đó điển trong người không thất thoát (trở lại trên) và luôn được *pháp luân thường chuyển*.

Nếu nằm ngửa thì buông lỏng cơ thể, thở tự nhiên, nhắm mắt ngậm miệng. Đặt huyết lao cung của hai lòng bàn tay vào ngay huyết Đờn điền.

Nếu nằm nghiêng bên trái thì đặt huyết lao cung tay trái vào dái tai, lỏng ngón tay út đặt lên huyết Thái dương, chân trái duỗi thẳng, chân mặt hơi co, Huyết Lao cung tay phải đặt trên huyết hoàn khiêu. Nằm nghiêng bên phải thì ngược lại.

Cứ thở đều đều cho huyền khí bên ngoài hòa lẫn với nguyên khí bên trong người thành chơn nhứt khí để nuôi cơ thể. Dẹp bỏ hết mọi ước muốn ở cõi trần gian, giữ cái tâm thanh tịnh, một ngày nào đó mà takhông thể biết trước được, tự nhiên thần khí của ta sáng bừng lên cảm thấy chân lý. Đó là lúc điểm sáng linh quang được bật cháy tỏa quanh thân ta, *ấn chứng ngộ đạo*. (1)

Lục Tổ dạy: *“Một khi đã ngộ, thì chỗ nào cũng vậy. Muốn hồi hướng về Phật phải theo tự tánh mà hành chớ*

*cầu ở ngoài thân. Tâm giác ngộ sáng suốt là Phật, Tâm ấy phóng đại quang minh phá hết lục dục chiếu vào tự tánh làm cho tam độc dứt liền, các tội đều tiêu diệt, trong ngoài sáng tỏ chẳng khác gì cõi Tây phương”.*

Tịnh từ 1 đến 2 giờ, muốn xả tịnh thì hai bàn tay chà sát vào nhau cho nóng gọi là “*âm dương ký tế*” rồi chà từ mặt lên trán ra sau ót, đoạn vuốt hai bên tai, hai cánh tay, hai ống chân. Sau cùng, hai bàn chân tự chà vào nhau, rồi đứng lên đi lại bình thường.

## ĐỨC THANH SƠN ĐẠO SĨ

### Giảng cơ năm Giáp Dần

---

*Ngộ có ba bậc: khai ngộ và chứng ngộ*

*Khai ngộ phải nhờ thiện trí thức chỉ dẫn phép tu niệm đọc kinh đọc sách, gọi là trí hữu sư*

*Giải ngộ là nhân nghe một câu kinh hay lời giảng đạo Thánh hiền, liền thấy được bản tánh nhanh như chớp (sát na).*

*Chứng ngộ là công phu tịnh luyện viên mãn, an trụ tánh giác trọn vẹn do tịnh luyện mà phát ra, không nhờ sự giúp đỡ của ai, gọi là trí vô sư. Được chứng ngộ mới đạt bất sanh bất diệt tức giải thoát sinh tử mà hằng sống.*

## 5- TINH THẦN THÁNH THIỆN

Nếu tu luyện đúng mức ta trở thành Thánh thiện, không những vậy vô hình trung, nhờ luyện khí cơ thể được khoẻ mạnh. Phương ngôn có câu: “*Tinh thần Thánh thiện trong xác thân khang kiện*” (Une Âme sainte dans

un corps sain). Nói cách khác, xác thân khỏe mạnh mới có tinh thần Thánh Thiện

Thầy cũng dạy: "*Tham thiên nhập định là để tâm thần yên ổn hầu có sửa mình mà trừ khử các bệnh và diệt thất tình lục dục*".

Thật vậy luyện tam bửu ngũ hành theo cổ nhân là để điều hòa mọi hoạt động sinh lý nội tạng và thần kinh. Trong sinh hoạt hằng ngày, cơ thể bị thay đổi luôn, hơi thở cũng phải thay đổi cho thích ứng. Ngồi bàn làm việc, chân tay ít hoạt động, mệt mỏi; thay vì hút thuốc lá, hãy thở sâu 5 lần sẽ thấy khoan khoái. Khi lao động nặng nhọc, máu chứa đầy urê và acid lactic, hãy cứ thở sâu như trên đây sẽ thấy kết quả tốt.

Khi giận dữ, cáu gắt, nhịp tim đập dồn dập, hơi thở rối lên. Để nén cơn giận, ta hít vào thật sâu, đưa cơ hoành nén hơi giữ khí lại rồi thả ra từ từ. Làm như thế 5 lần cơn giận sẽ hết.

Đêm nằm không ngủ được, ngồi dậy xếp hai chân cho chặt làm động mạch đùi bị ép lại và thở như trên, rồi nằm xuống. Máu động mạch dồn trở lại hai bàn chân, đồng thời lôi cả máu từ não xuống, cơ thể chuyển sang trạng thái thiếp ngủ.

Thở bằng bụng có thể trị được nhiều chứng bệnh. Nhờ thở bằng cơ hoành, coi như trái tim thứ hai (deuxième coeur-veineux) giúp người bị suy tim thoải mái vì tim ít gắng sức. Khi lên cơn hen suyễn, ngồi thẳng thở ra một hơi dài sâu và tập trung ý xuống vùng dưới bụng đang thót vào như để đẩy khí ra thật hết rồi tự động hít nhẹ nhàng vào. Cố tập thời gian dài sẽ cắt đứt được cơn hen.

Khi thở bằng bụng, cơ hoành coi như cây thụt xoa bóp nội tạng như dạ dày, gan, ruột; nên có tác dụng trị bón và loét dạ dày; đặc biệt kích thích tuần hoàn tĩnh mạch gan, làm tiêu tan xung huyết để ổn định tiêu hóa và hạ bệnh cao huyết áp.

Tóm lại, luyện khí thở bằng bụng tăng cường sức đề kháng và nâng cao sức khỏe cho cơ thể, tạo niềm tin mình tự chữa bệnh cho mình. Thế mới hay luyện tam bửu đồng nghĩa với luyện tập dưỡng sinh cho thân khỏe mạnh. Bởi lẽ, tinh thần Thánh Thiện chỉ có trong xác thân khang kiện.

Đức Thanh Sơn Đạo Sĩ đã dạy:

### DUỠNG SINH THI

*Tích khí tồn tinh, cánh dưỡng thần  
Thiếu tư quả dục, vật lao thân  
Thực bôi bán bão vô kiêm vị  
Ấm chỉ tam phân mạc quá tăng  
Môi bá hí ngôn, đa thú tiểu  
Thường hàm lạc ý, mạc sinh sân  
Nhiệt viêm biến trá, đô hưu vấn  
Nhiệm ngã tiêu giao quá bách xuân*

### **Dịch nghĩa:**

Giữ khí, gìn tinh, lại dưỡng thần  
Ít lo ít muốn, ít lao thân  
Cơ nên vừa bụng đừng nhiều vị  
Nước chỉ vài phân, chớ quá tăng  
Môi cứ câu đùa vui miệng mãi



Dạ thường nghĩ tốt bụng lằng lằng  
Nóng hờn, biến trá, thôi đừng hỏi  
ĐỂ NGÃ tiêu giao đến tuổi trăm.

**Đại ý bài thơ:**

Luyện tinh khí thần mục đích là để trường sinh, có sức khỏe để yêu đời, yêu người, không giận hờn, gian trá, ham muốn, mưu toan. Cứu cánh của người tu là thanh đạm ít món ăn vừa đủ no, uống từng ngụm nhỏ vì nước nhiều làm mệt tim.

Bởi lẽ bệnh tật phát sinh do ăn uống quá độ, tích tụ nhiều năm làm cơ thể mất quân bình âm dương mà sinh nhiều chất độc. Chỉ ăn khi đói, chỉ uống khi khát. Ăn những chất thuần dương, như ngũ cốc xay lúc và hoa quả. Tuyệt đối không ăn các thức có chất hóa học và các loại cà, măng, nấm... Được như vậy sống sẽ đến trăm tuổi già (quá bách xuân).



TRƯỜNG DƯỠNG TINH KHÍ THÂN  
THỰC HÀNH

ĐỨC CHÍ TÔN PHÁN TRUYỀN

*MUỐN TRỌN CÂU PHỔ ĐỘ PHẢI LÀM THẾ NÀO?  
PHẢI BÀY BỮU PHÁP RA, CHỚ KHÔNG ĐẶNG DẤU NỮA.*

*ĐÀN ĐÊM 08-04-1926  
(TNHT. QUYỂN I, TN 1950, TR. 13)*

*NẾU BIẾT NGỘ KIẾP MỘT ĐỜI TU,  
ĐỪ TRỞ VỀ CÙNG THẦY ĐẶNG.*

*ĐÀN ĐÊM 19-12-1926*

*DẤU KHÔNG THIÊN PHONG,  
HỀ GẮNG TÂM THIỆN NIỆM  
THÌ ĐỊA VỊ CŨNG ĐẠT HỒI ĐẶNG.*

*ĐÀN ĐÊM 17-9-1927.*

I. SƠ TÍNH (HẠ THỪA)

LUYỆN CHƠN KHÍ

Ngay từ năm đầu khai đạo, Đức CHÍ TÔN chỉ dạy luyện KHÍ. Vì luyện KHÍ là luyện Đạo Trường Sanh Vạn vật hiện hữu đều phát sinh từ Khí, tùy thuộc vào khí để có sự sống.

**A. Khởi đầu** ta tập thở bằng bụng, có ba giai đoạn: hít vào, thở ra, nghỉ, chiêu số 5-5-5, với nhịp độ bình thường là 12 – 15 lần mỗi phút.

Tư thế ngồi kiết già, tập trung tư tưởng và lưỡi

bịt kín 2 hàm răng.

Tập liền 3 tháng như vậy.

**B. Sau đó** thở đếm hơi, hít vô và thở ra bằng nhau, đều 5 tiếng đếm nhịp điệu nhẹ nhàng, gọi là số tức.

Mỗi tuần tăng số đếm lên 10 – 20. hơi thở phải nhẹ nhàng không ngắt quãng.

Mỗi ngày tập 4 lần vào giờ Tý, Ngọ, Mẹo, Dậu. Mỗi lần 30 phút

Tập liền trong 3 tháng.

**C. Tiếp theo**, là **Quán tức**, tập thở có công án bằng cách tập trung tư tưởng. Hãy nói câu này trong não:

“THẤY LÀ CÁC CON ĐÓ, CÁC CON LÀ THẤY VẬY”, đủ 10 tiếng.

Phương pháp này giúp tinh thần quen dần việc tập trung tư tưởng.

Tập liền trong 3 tháng, (không tạp ý).

**D.** Rồi đến **Chỉ tức**, thở chia ba thời kỳ: hít vào, nghỉ và thở ra (giai đoạn nghỉ dài gấp 4 lần hít vào và gấp 2 lần thở ra, với chiêu số 5-20-10) với chiêu số ban đầu là 5-5-5.

Lúc ngưng thở giữ khí ở đan điền 5 số đếm. Khi thở ra đếm nhắm từ 1-5 vừa lúc đưa hơi thở đến huyết Ấn đường.

Thời gian tập cũng 3 tháng.

**E.** Sau hết là **Duyên tức**, nương theo hơi thở tự nhiên.

Có 3 thời kỳ: hít vào, thở ra và nghỉ với chiêu số:

4-1-5, nghĩa là hít vào đếm được 4 tiếng là thở ra ngay, rồi nghỉ là 5 tiếng tại huyết Cưu vĩ (dưới ức). Trong Duyên tức, thở lúc nào cũng nhẹ nhàng, trạng thái tự động, sẽ không còn chú ý đến luyện thở nữa, dùng luyện giai đoạn Thượng thừa sau.

Phương pháp luyện Chân khí có 48 thời kỳ hít vào, nghỉ, thở ra, nghỉ.

– Tập trung tư tưởng hít Thiên khí, Địa khí vào khí hải.

– Vừa đếm 5 số vừa vận chuyển khí trước khi sanh (Tiên thiên khí) ở Mệnh Môn và Khí sau sanh (Hậu thiên khí) ở Thần khuyết tích tụ ở Đan điền rồi nghỉ.

– Đếm 20 số (để bụng âm) rồi thở ra cho tán khí toàn thân (bụng thót vào thông thả, đoạn đưa khí về Khí hải.

– Đếm 10 số (để bụng im), rồi lại tiếp nhịp 2, 3 ...

Tập ngày 4 lần mỗi lần 30 phút trong 3 tháng.

## II. TRUNG TỊNH (TRUNG THỪA)

### LUYỆN TINH, KHÍ, THẦN

#### A. LUYỆN TINH

Luyện Tinh thở theo chiêu thức 1-4-2 tức 10-40-20 tiếng đếm, chia làm hai thời kỳ:

##### 1. *Mượn hơi thở:*

– Hít vào: Hít vào từ từ và tưởng tượng khí vào đầy bụng dưới (tại Quan Nguyên), đếm 10 tiếng.

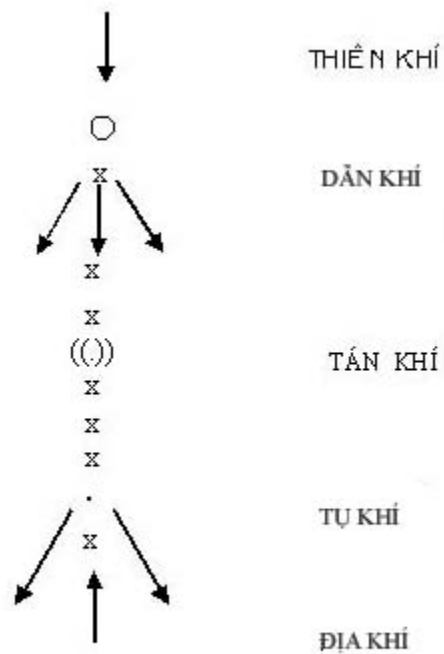
– Ngưng thở: Khi khí đã tích tụ tại vùng Hạ Đan điền QN, hãy tưởng tượng sức mạnh toàn thân tập trung vào đây, đếm tới 40 tiếng thì buông lỏng cơ thể.

– Thở ra: Thở ra từ từ, hãy tưởng tượng vùng Quan Nguyên lan toả ra cả vùng bụng, đếm đủ 20 là hết một nhịp.

### ***2. Thở tự nhiên (Duyên tức)***

Hãy tập trung tư tưởng và quán tưởng một hườn đơn (viên thuốc) bằng hạt đậu đen ở Quan nguyên xoay vòng tròn theo chiều ngược chiều kim đồng hồ 600 vòng và thuận chiều kim đồng hồ (chiều âm) cũng xoay vòng tròn 600 là đạt.

- LUYỆN TINH MỖI NGÀY 4 LẦN: TÝ, NGỌ, MỆO, DẬU
- MỖI LẦN TRONG 30 PHÚT
- TẬP LIÊN TỤC TRONG 3 THÁNG.



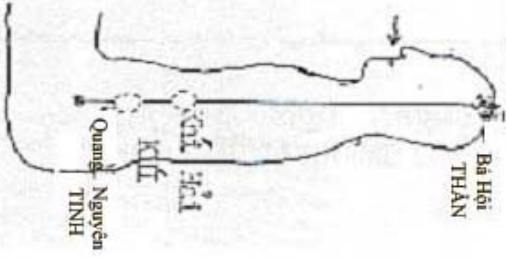
SƠ ĐỒ THU HÚT THIÊN KHÍ VÀ ĐỊA KHÍ

TRUYỀN TÂM PHÁP





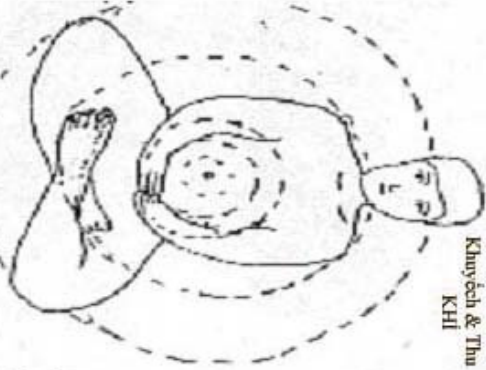
LUYỆN CHÂN KHÍ



Xem Hình (Tạm Thưa Vô Vi) Pháp Luân Thượng Chuyển (Vạn Tâm Quí Nhất Bản)

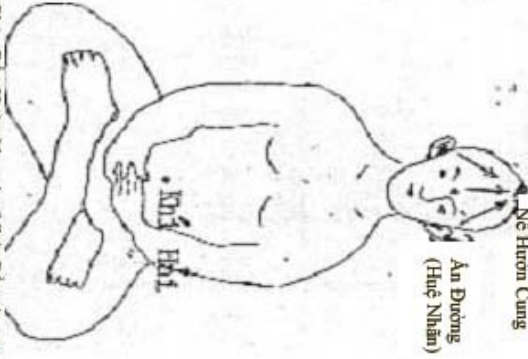
CÔNG PHU TOÀ TỈNH

LUYỆN TAM BỒU

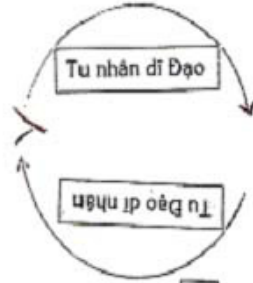


Phan Bản Hườn Nguyên (Nhật Bản làm yam Thủ)

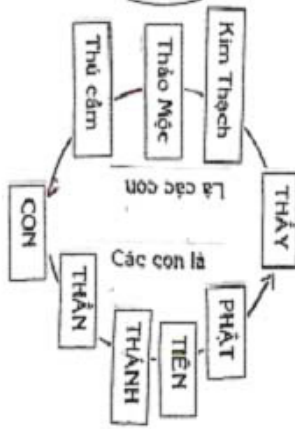
LUYỆN THẦN HƯỒN HƯ



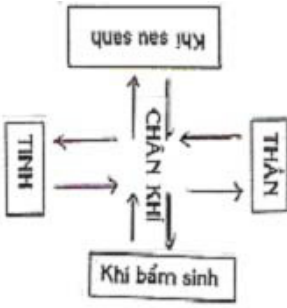
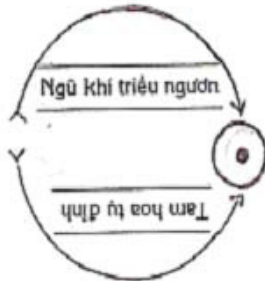
Hạ Thừa



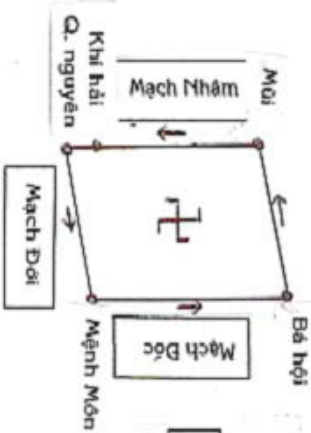
TAM THỪA VÔ VI  
Trung Thừa (Trung Tinh)



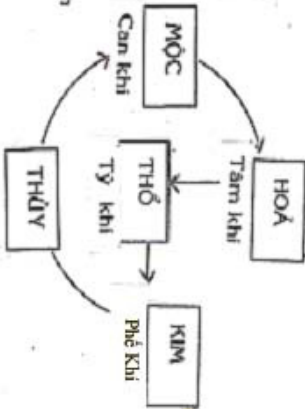
Thượng Thừa



Dương Vận Chuyển Khí



Ngũ Khí Triệu Người



VI TRÍ CỦA ÂM DƯƠNG TIÊN THIÊN VÀ HẬU THIÊN TRÊN NGƯỜI

NGUYÊN LÝ		VỊ TRÍ	Trong	Ngoài	Trên	Dưới
ÂM	Tiên thiên			+	+	
	Hậu thiên	+				+
DƯƠNG	Tiên thiên	+				+
	Hậu thiên			+	+	

**B. LUYỆN KHÍ**

Luyện Khí theo 4 thời kỳ với công thức: 1-4-2-2.

Mỗi chu kỳ là 24 nhịp thở, gồm hai bước:

**1. Mượn hơi thở:**

- Hít vào: Dẫn khí từ Ấn đường xuống Đan điền khí (vùng huyết Thần khuyết (rốn) và Khí hải.

- Ngưng thở:

Tưởng tượng tập trung sức mạnh toàn thân vào vùng này vừa đếm 40 tiếng, vừa để khí toả ra toàn vùng.

- Thở ra: Từ từ thở ra, đồng thời tưởng tượng toả khí ra quanh rốn.

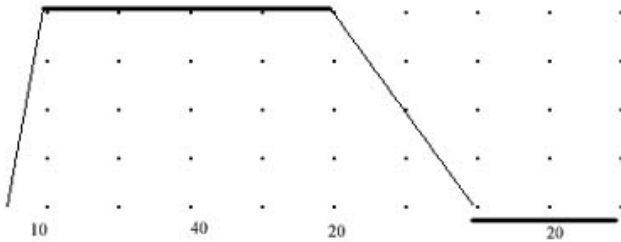
- Nghỉ thở:

Thời gian nghỉ thở bằng thời gian thở ra là 20 tiếng đếm. Toàn thân nghỉ thoải mái, là dứt 1 nhịp thở, rồi tiếp tục cho đủ 24 nhịp.

**2. Thở tự nhiên (Duyên tức)**

Thở tự nhiên vừa tưởng tượng một hạt huỳnh đơn xoay quanh tại rốn theo chiều kim đồng hồ và ngược lại thời gian chung là 1200 vòng.

Luyện Khí 1 ngày 4 lần, mỗi lần 30 phút trong 3 tháng.



### C. LUYỆN THẦN

Phương pháp luyện Thần gần giống như luyện Khí, theo công thức 1-4-2-2, trải qua 2 thời kỳ:

#### 1. *Mượn hơi thở:*

- Hít vào: Dẫn khí từ Nhân trung lên Bá hội.
- Ngưng thở: Tưởng tượng sức mạnh toàn thân đều tập trung ở Bá hội, đếm gần hết 40 tiếng rồi thả lỏng cơ thể, dẫn khí xuống Nhân trung.
- Thở ra: Thư giãn, cho khí thoát ra từ huyệt Nhân trung.

- Nghỉ thở toàn thân:

#### 2. *Tự khí:*

- Vận khí từ hai bên Thái dương, sau gáy và trước phía trán tụ về Bá hội, chuyển vận hết sức mạnh gom vào

đây rồi buông lỏng cho khí toả ra khắp vùng đầu.

– Sau đó quán tưởng hườn đơn xoay qua rồi xoay lại cho đủ 1200 vòng, như luyện khí.

MỖI NGÀY TẬP 4 LẦN, MỖI LẦN 30 PHÚT, SUỐT TRONG 3 THÁNG.

Nên nhớ trong ngũ tạng đều có thần lai vãng. Phải hợp nhất Tinh, Khí, Thần mới sống lâu được.

### D. QUY TAM BỬU

Quy Tam Bửu là gom Tinh, Khí, Thần tụ tại Nê Hoàn Cung (Bá hội, Thiên Môn) theo công thức 1-4-2, thở tự nhiên, nhẹ nhàng.

#### 1. Phương pháp công phu:

– Hít vào: Sâu và dài kéo khí từ Ấn đường xuống Quan Nguyên.

– Ngưng thở: Tập trung sức nén khí ở Quan nguyên (Tinh) rồi vận khí lên Khí hải (Khí) theo mạch Đới qua Mệnh Môn lên Bá hội, nén khí tại đây rồi xuống Đan điền, vừa đếm đủ 40 tiếng.

Nhớ ngậm miệng lại, lưỡi bịt kín 2 hàm răng làm như vậy giúp cho mạch Nhân và mạch Đốc giao nhau, tà khí khỏi chen vào. Nước miếng sẽ chảy ra gọi là **quỳnh tương cam lộ**.

Hãy nuốt từng ngụm một, gọi là **ngọc dịch hườn đơn**. Nước miếng đó chính là tinh, tinh hoá khí, khí hoá Thần. Nhờ đó, Khí trong người không thất thoát ra ngoài mà luôn luôn được **pháp luân thường chuyển**.

– Thở ra: Từ từ êm nhẹ thở ra và tưởng tượng

khí lan ra ở vùng bụng dưới, rồi tiếp tục hít vào, công phu tiếp ...

**2. Ý nghĩa công phu:**

- Công phu thành đạt thì phát huệ, sáng suốt...
- Giúp hành giả có sức khoẻ không ốm đau, có trí nhớ, có nghị lực, có trực giác và làm chủ bản thân.
- Đẹp bỏ hết mọi ước muốn, giữ cái tâm thanh tịnh. Rồi một ngày nào đó mà ta không biết trước được, tự nhiên thần khí của ta sáng bừng lên cảm thấy chân lý. Đó là lúc điểm sáng linh quang bật cháy toả quanh thân ta, ân chứng ngộ Đạo.

- Nếu chưa thành thì tiếp tục tu luyện. Mỗi ngày 4 lần: Tý, Ngọ, Mẹo, Dậu. Mỗi lần 30 phút. Không cần theo phương pháp nào khác.

**III. ĐẠI TỊNH (THƯỢNG THỪA)**

**LUYỆN THẦN HUỒN HƯ**

**A. LUYỆN TIỂU CHU THIÊN**

Muốn luyện Thần Huồn Hư trước hết phải thuần thuộc các phương pháp sau đây:

- Các cách luyện thở
- Phái thuộc Qui Tam Bửu
- Quân bình âm dương (Luyện Tiểu chu thiên)
- Gom tụ Ngũ hành (Luyện Đại chu thiên)
- Luyện Tam Hoa tụ đỉnh

Luyện Tiểu chu thiên là luyện cho khí âm dương

điều hoà. Ngồi kiết già làm sao 3 huyệt Bá hội, Khí hải và Quan nguyên nằm cùng trên đường thẳng với trục Bá hội, Hội âm.

**1. Giai đoạn 1:**

- Luyện mạch Nhâm:

. Hít vào: dẫn khí từ huyệt Thừa tướng xuống Hội âm

. Thở ra: Theo mạch Nhâm dẫn khí ngược lại từ Hội âm vô Thừa tướng.

- Luyện mạch Đốc:

. Hít vào: dẫn khí từ Trường Cường theo mạch Đốc (cột sống) lên Bá hội tới Nhân trung.

. Thở ra: dẫn khí trở lại từ Nhân trung xuống Trường cường.

**2. Giai đoạn 2:**

- Luyện vòng âm dương theo chiều thuận.

Từ Thừa tướng xuống Hội âm lên Trường cường tới Nhân trung, phải tập trung tư tưởng cho khí chuyển thành vòng. (10 -10).

- Luyện vòng âm dương theo chiều nghịch.

. Hít vào: Vận khí từ Hội âm đi ngược lên Thừa tướng, đếm đủ 10.

. Thở ra: Vận khí từ Thừa tướng lên Bá hội xuống Trường cường qua Hội âm rồi về Đan điền. Vận khí xoay vòng nơi rốn không cho thoát ra ngoài.

**3. Ý nghĩa:**

Luyện vòng âm dương tác động vào Tinh, Khí, Thần để Tinh biến thành Khí, Khí thành Thần.

Chỉ cần đặt lưỡi vào huyết Ngân giao là nối liền 2 luồng khí âm dương của 2 mạch Nhâm Đốc tự vận hành.

Tiểu chu thiên làm cho âm dương thanh khiết, quân bình chống rối loạn chức năng của tạng phủ.

## B. LUYỆN ĐẠI CHU THIÊN

Muốn luyện vòng Đại chu thiên phải vận khí thành thuộc theo 2 nhóm kinh âm và kinh dương ở tay và chân.

### 1. Giai đoạn 1:

– Vòng tay:

. Hít vào: dẫn khí theo mặt ngoài của hai bàn tay lên 2 bả vai tới mặt qua đỉnh đầu xuống ngực, đã qua các Thủ dương kinh.

. Thở ra: dẫn khí từ ngực lan ra 2 nách xuống bên trong của 2 tay và 2 bàn tay.(Thủ âm kinh).

– Vòng chân:

. Hít vào: dẫn khí từ hai bàn chân dọc theo mặt trong của 2 chân rồi lên bẹn, dọc 2 bên bụng lên ngực và mặt, đã qua các Túc âm kinh. Thở ra dẫn khí từ đầu xuống cột sống theo mặt ngoài của 2 chân và 2 bàn chân (Túc Dương kinh).

2. *Giai đoạn 2:* Dẫn khí các kinh âm dương theo một vòng kín.

– Hít vào theo vòng kinh âm: Dẫn khí theo mặt trong của 2 bàn chân lên 2 bẹn, lên tiếp 2 bên đường vụng



tới ngực, rồi lan ra 2 nách dọc theo mặt trong của 2 tay và 2 bàn tay.

– Thở ra theo vòng kinh dương: Dẫn khí theo mặt ngoài của 2 bàn tay lên mặt và đầu, tiếp xuống theo hướng mạch Đốc dọc theo sống lưng rồi lan ra mặt ngoài của 2 chân tới 2 bàn chân.

**3. Giai đoạn 3:**

– Hít vào: Thâu hút khí vô hai bàn chân.

– Ngưng thở: Dẫn khí từ 2 bàn chân lên mặt trong của 2 chân tới huyết Hội âm thuộc Túc âm kinh. Rồi từ Hội âm theo mạch Đốc lên Đại chùy. Tại đây lan ra 2 bên nách theo mặt trong của 2 tay xuống lòng bàn tay thuộc Thủ âm kinh.

. Đầu các ngón tay lên mu bàn tay, theo mặt ngoài của 2 tay lên 2 bả vai đến huyết Đại chùy thuộc Thủ dương kinh. Từ đó theo mạch Đốc lên đầu qua mạch Nhâm xuống Hội âm. Từ đây lan ra 2 bên phía sau đùi, theo mặt ngoài của 2 chân xuống 2 bàn chân tới các ngón chân thuộc Túc dương kinh.

– Thở ra: Thâu khí từ chân trở về Đan điền.

**4. Ý nghĩa:**

– Luyện vòng Đại chu thiên là vận khí lên toàn thể kinh mạch tác động vào các tạng phủ, làm quân bình Ngũ hành.

– Thâu hút Thiên Địa khí, tăng cường chức năng các tạng phủ.

*Đạo Tâm Tâm Đạo phát sanh,  
TAM HOA tụ đỉnh, NGŨ HÀNH triệu ngưng.*

### C. LUYỆN TAM HOA TỰ ĐÌNH:



Trong mỗi người, có ba vị trí quan trọng trên mạch Đốc gọi là Tam Hoa:

- Vĩ lư (lư là cái chỏm, đỉnh) tại huyệt Trường cường,
- Tỳ lư tại huyệt Đại chùy,
- Ngọc lư tại huyệt Phong phủ.

1. **Cách luyện:** Ngồi kiết già hai bàn tay ngửa chồng lên nhau. Thở nhẹ nhàng, theo công thức 10-40-20.

– Hít vào: Thở sâu, nhẹ, êm, đều và dài. Tưởng tượng dẫn khí từ Thừa tương xuống Đan điền.

– Ngưng thở: Đưa khí từ Đan điền ở mạch Nhâm qua mạch Đới, đến Trường cường (mạch Đốc), nén khí tại đây. Rồi đưa khí lên Đại chùy tức Tỳ lư, nén khí tại đây, đoạn đưa khí lên Phong phủ tức Ngọc lư, cho tụ khí nén một thôi, rồi đưa khí lên Bá hội nén 1 thôi, đoạn dẫn

khí theo mạch Nhâm về Đan điền, trong thời gian là 40 số điểm.

– Thở ra: Từ từ êm nhẹ, chậm mà dài đều tưởng tượng khí lan ra từ Đan điền, với 20 số đếm. Chấm dứt 1 nhịp thở, liền hít vào ngay cho đủ 1 chu kỳ là 24 nhịp thở.

**2. Ý nghĩa:**

Nếu Tam Hoa khai thì cơ thể khoẻ mạnh, da hồng hào, trí tuệ sáng, có nhiều trực giác tốt.

Hai phương pháp này tập khi nào đạt thì thôi

**D. LUYỆN THẦN HUỒN HƯ:**

Luyện Thần huồn hư là Thần hoà vào hư vô thoát khỏi mọi việc ràng buộc của trần thế.

**1. Điều kiện công phu:**

- Phải trường trai để tránh tẩu hỏa nhập ma.
- Phải đạt huệ Qui Tam Bửu
- Quán tưởng câu: “*Thầy là các con, các con là Thầy*”.
- Có nội lực tốt và thuần thuộc thở Duyên tức (thở tự nhiên theo thiên).
- Có Trí hữu sư chỉ dẫn.

**2. Hai bước luyện Đạo:**

Luyện Thần nhằm mở Nê Hườn Cung (Bá hội) đối chiếu tuyến Tùng để mở con mắt thứ ba ở Aán đường. Tuyến Tùng nằm ở mấu não trên giống như trái thông (tùng). Vị trí tuyến Tùng tương đồng với vị trí Huệ Nhãn (Aán đường).

– Luyện nội đan: Tụ khí toàn thân vào Bá hội, tưởng tượng Thiên khí vào Nê hườn cung nổi lên vòng Vô Vi to bằng hạt đậu xoay tròn theo kim đồng hồ.

Đó là “*Phản bốn hườn nguyên*” (về nguồn). Nhớ lấy ý điều khiển cho vòng vô vi xoay 120 vòng rồi đặt đến 1200 vòng.

Phép luyện nội đan nhằm dưỡng khí tụ thần, vận nguyên khí thông suốt nội tạng.

– **Luyện Thần hườn hư:**

♦ Quán não hư không:

Biến tất cả suy nghĩ của cảm tình thành hư vô, không còn điều chi ẩn chứa trong lòng, để vòng vô vi tự chuyển động.

♦ Quán Thần vào hư vô:

Thần kinh trung ương ngưng động, Thần trở nên vắng lặng hoàn toàn mà tự mở cửa Thiên môn, không còn việc gì tác động vào được nữa vì hồn đã vân du Thiên ngoại.

Luyện đến khi nào đạt thì thôi.

“*Chơn Thần (nó) phải có bốn nguyên Chí Thánh, Chí Tiên, Chí Phật mới xuất ra Thánh, Tiên, Phật*”

(ĐÀN ĐÊM 17-7-1926).

### 3. **Danh hiệu chung cho tu tịnh;**

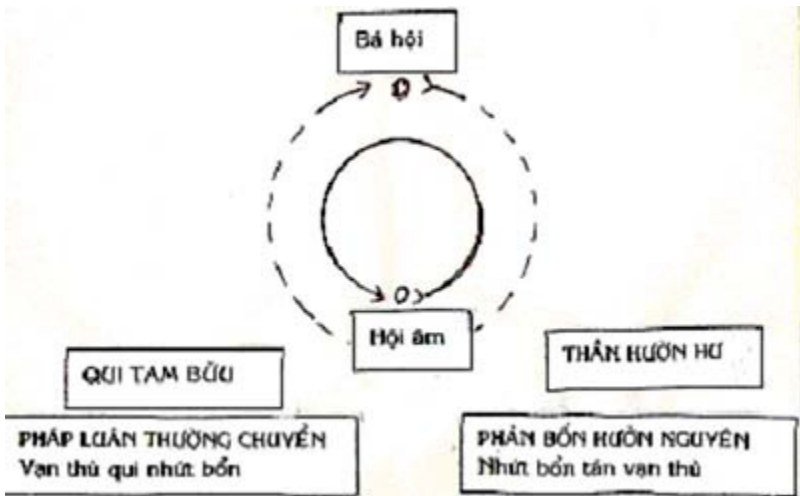
Đức Chí Tôn đã dạy: “*Dầu không Thiên Phong, hễ gắng tâm thiện niệm thì địa vị cũng đạt hời dặng*”. Đó là địa vị mà Đức Chí Tôn đã dạy ở trên: Chí Thánh, Chí Tiên ...

– Hành giả luyện Chơn Nhứt Khí vì tuổi sức yếu,

khi giải thoát được đạt Chí Thần.

– Hành giả luyện Tam Bửu rủi mệnh một cũng đạt Chí Thánh, cho tròn câu tận độ.

– Hành giả luyện Thần hườn hư, dù chưa vân du Thiên ngoại mà qui vị nửa đường cũng đạt vị Chí Tiên, “Cho tròn câu phổ độ” theo lời dạy của Chí Tôn.



## IV.XẢ TỊNH

### CHUNG CHO CÁC BUỔI TỊNH LUYỆN

Ngay sau khi tịnh luyện, các hành giả phải làm các động tác sau đây:

Muốn xả tịnh thì hai bàn tay phải chà sát vào nhau cho nóng gọi là âm dương ký tế, rồi chà từ mặt lên trán ra sau ót, đoạn vuốt hai bên lỗ tai, hai cánh tay rồi

hai bàn tay tập trung trên rốn chà mạnh gom khí xuống huyết Đan điền (ruộng thuốc), đoạn đưa hai bàn tay xuống hai ống chân.

Sau cùng, hai bàn chân tự chà sát vào nhau, rồi đứng lên đi lại bình thường.

## PHỤ TRẠNG

### CÁC HÀNH GIẢ TỊNH TÂM ĐẮC ĐẠO

Ngay từ những tháng đầu khai đạo Tân Luật ghi có 3 phân: Đạo pháp, Thế luật và Tịnh Thất phát triển đồng thời. Dù lúc đầu, Hội Thánh đã lập 4 loại Tịnh thất điển hình như dưới đây mà không mở rộng

#### 1. THẢO XÁ HIỂN CUNG

Năm 1927, Đức Cao Thượng Phẩm lập tại nhà riêng ở Thị xã một Nhà Tịnh, được Thất Nương Diêu Trì Cung ban hiệu:

*THẢO XÁ* tùy như ngu muội bán cùng nghinh nhập thất  
*HIỂN CUNG* trách khách thông minh phú quý cấm lai môn.

Ngài tịnh luyện ở đây cho đến ngày đắc vị Kim Tiên.

#### 2. TRÍ GIÁC CUNG

Năm 1948, Ngài Trần Khai Pháp không muốn nhìn thấy cảnh náo động vì Ngài vốn là cơ Bí Pháp với Trương Tiếp Pháp, nên Đức Hộ Pháp lập Trí Giác Cung cho Ngài vào đó tịnh luyện.

*TRÍ* linh quán chúng Thiên cơ đạt,  
*GIÁC* ngộ siêu phàm Đạo pháp thông.

Vì đó, TRÍ GIÁC cung là nơi phụ lão vào tịnh dưỡng

Ngài Trần Khai Pháp thoát xác đắc vị Thiên Tiên.

#### 3. TRÍ HUỆ CUNG

Trí Huệ Cung tọa lạc ở Trường Đông, Nhà tịnh của Nữ phái.

*TRÍ định thiên lương qui nhứt bốn,  
HUỆ thông đạo pháp độ quần sanh*

Năm 1950, Đức Hộ Pháp vào Trí Huệ cung tịnh vì Ngài là ngươn linh của Phật Shiva mà Shiva là Phật Mẫu theo lời thuyết đạo của Đức Hộ Pháp. Nhờ đó Đức Phật Mẫu ban cho Ngài “*Vện toàn pháp môn*” tại Trí Huệ Cung (tức thể pháp lẫn bí pháp tịnh luyện).

Khi nhập tịnh, Đức Ngài nói: “*Giải chức Hộ Pháp chỉ còn bạn tu mà thôi*”, vì Tịnh Thất thuộc Tín đồ. Đức Ngài xuất hồn diện kiến Thiên cung, Thiên Thai ... nhiều lần. Nhờ vậy, Ngài đã viết các quyển: Con đường Thiêng liêng hằng sống, Bí pháp, Thiên Thai kiến diện v.v...

Và truyền cho các chức sắc các phép: Bí tích, Giải oan, Phép xác, hôn phối ...

Đạo hữu nào đến xin luyện Đạo, Đức Ngài đã CÂN THẦN, đo mức độ khí trược trong người đó coi có đủ chịu nổi điển lực Thiêng Liêng, vì sợ kém sức sẽ sinh ra Tả đạo Bàng môn.

#### **4. VẠN PHÁP CUNG:**

Năm 1952, Đức Hộ Pháp biết Chí Thiện Võ Văn Đợi có thiên khiếu tu tịnh. Ngài vời ông đến dạy lập Vạn Pháp cung tại Sân Đình núi Bà để thu phục những ông muốn lên núi tu mà không người dẫn dắt.

*VẠN lý hoà tâm đồng nhứt mạch  
PHÁP cao bình trí hội tam tông*

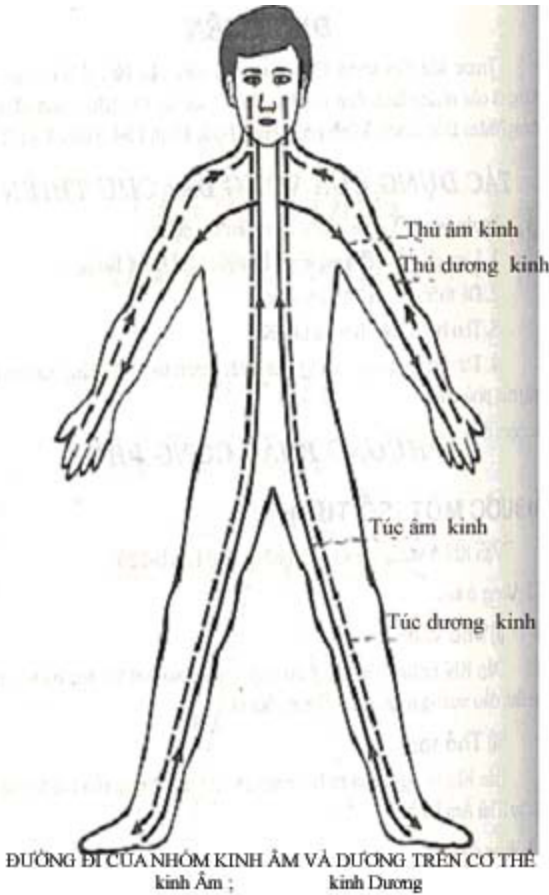
Sau một thời gian tu luyện, Chí Thiện Đợi biết được mọi việc từ xa. Đức Hộ Pháp biết ông đã đạt pháp nên ban cho đạo hiệu là Linh Đoán. Nhờ đó, đạo hữu các

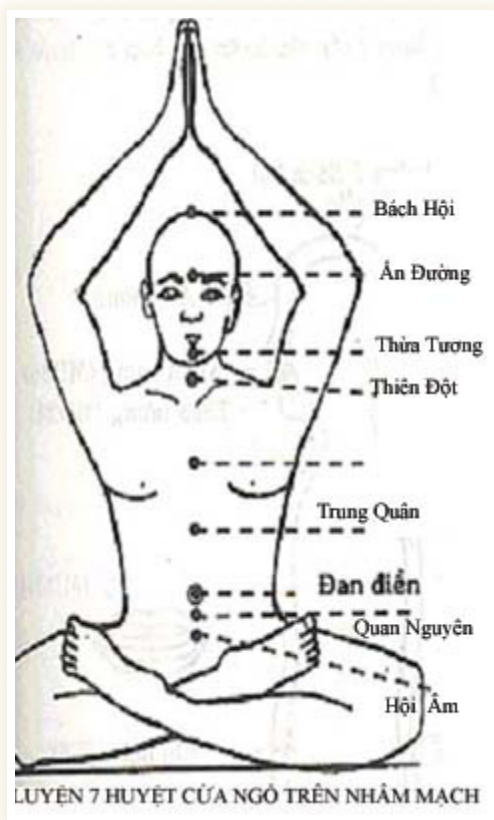


nơi về tụ chơn ngày càng đông. Ông đắc đạo Chí Thánh.



THIÊN TƯỢNG QUỶ LY  
Của Hành giả Tu Chơn





## PHỤ LỤC

### Phụ Lục 1: – THÁNH NGÔN DẠY VỀ CƠ GIẢI THOÁT

#### ĐỨC CHÍ TÔN DẠY:

I.

*Thành tâm niệm Phật.*

*Tịnh, tịnh, tịnh, tịnh, tịnh.*

*Tịnh là VÔ NHỨT VẬT*

*Thành tâm hành Đạo Pháp.*

(ĐÀN ĐÊM 14 -I – 1926)

2.

*Một ngày thôn môn một ngày qua*

*TIÊN PHẬT NƠI MÌNH CHẴNG Ở XA.*

*Luyện đặng tinh thông muôn tuổi thọ,*

*Cửa Thiên xuất nhập cũng như nhà.*

(ĐÀN ĐÊM 28 -I – 1926)

3. Thời kỳ mật Pháp này mới khiến có Tam Kỳ Phổ Độ, các sự hữu hình phải phá huỷ tiêu diệt. Thầy đến chuyển Đạo, lập lại VÔ VI, các con coi thử bên nào chánh lý; hữu hình thì bị diệt, chớ VÔ VI chẳng thể nào diệt đặng.

Chẳng cần chi con lo lập thánh Thất của Thầy và sùng tu tượng Phật chi hết. Con hiểu bốn nguyên THÁNH CHẤT THẦY ... Tuỳ sức mỗi đứa lo lập MỘT TỊNH THẤT. Còn chùa chiền thì ngày sau e con không đủ sức cai quản cho hết.

(Đàn đêm mừng 4/ 8/1926)

4. Ngọc Hoàng Thượng Đế viết Cao Đài

Hi chư môn đệ, chư chúng sanh, nghe:

*Thuyền khơi đợi gió lướt dòng ngân,  
Đẫn khách Nam qua khỏi bến trần.  
Nhuộm áo nâu sông về Cực Lạc,  
Trau gương trí tuệ phủi đài cân  
Cơ Trời đến buổi đời thay đổi  
Đạo Thánh nhằm khi khách gọi nhuần  
Khổ hạnh dầu ai thịn một kiếp,  
Rừng tòng thoát tục sớm đưa chân.*

Đạo Trời khai ba lượt, khách tục lỗi muôn phần. Khách trần ai vẫn lấy sự vui vẻ vô vị chốn sông mê này mà quên trọn các điều đạo đức của các đấng Thánh trước, Hiền xưa. Chung đỉnh măn tranh giành, lợi danh thường chác buộc. Kiếp phù sanh không mấy lát, đời giả dối chẳng có là bao. Sanh đứng làm người, trót đã mang vào mình một vai tuồng đặc biệt, đã chẳng lo bước hành đạo cho xong, lại chác lăm điều phiền não tu sầu.

Lấy Thánh đức làm chơi, mượn hành tàng vô nghĩa cho vừa lòng ái mộ bất lương. Đài nghiệt cảnh là nơi rọi sáng các việc lỗi lầm, bước luân hồi sẽ dẫn vào nơi u khổ cùng sâu mà đoạ đày đời đời kiếp kiếp. Ấy là buổi chung qui của khách trần đó. Nguồn Tiên, đạo Thánh diu bước nhơn sanh tránh tội lỗi, lìa nẻo vạy, bước đường ngay mà lẫn vào nơi Cực Lạc an nhàn. Rừng tòng suối lặng, động thảm non xanh, để mình vào bực thanh cao, thoát khỏi chốn luân hồi.

Ai mau bước đặng nhờ thân, ai luyện trần cam chịu khổ. Đạo trời mầu nhiệm, khá biết xét mình, sau

khỏi điều tự hối.

(ĐÀN ĐÊM 26 -1 – 1927).

5. Hễ bí pháp tịnh luyện thì “*khẩu khẩu tương truyền, tâm tâm tương thọ*”, không được thẩu lậu cho ai biết dạng hoặc tỏ vẽ, giải phân trên giấy mực hay là dùng cơ bút mà truyền bí pháp dạng.

(ĐÀN ĐÊM 25 -9 – BÌNH TÝ).

6. Các con sanh ra tại thế này, ở tại thế này, chịu khổ não tại thế này, rồi chết cũng tại thế này. Các con chết rồi, các con thế nào?

Thầy dặn các con: nếu kẻ không tu, khi xuất hồn ra khỏi xác thì cứ theo cấp tội mà luân hồi, biết chừng nào hội hiệp cùng Thầy; nên Thầy **ban quyền rộng rãi** cho nhơn loại trên Càn khôn thế giới, nếu biết NGÔ KIẾP một đời tu, **đủ trở về cùng Thầy dạng**.

(ĐÀN ĐÊM 19 -12-1926)

Cảnh nhàn chẳng phải đâu xa, chỉ ở nơi ĐỊA ĐÀNG lối **thấp hèn** mà quên đường **cao thượng**.

(ĐÀN ĐÊM 21 -2 – 1927)

7. Mỗi kẻ phàm dưới thế này đều có hai xác thân: Một thân phàm gọi là Corporel; còn một thiêng liêng gọi là Spirituel. Cái thiêng liêng do nơi cái phàm mà ra, nên gọi nó là bán hữu hình vì có thể thấy dạng mà có thể cũng không thấy dạng.

Cái xác vô hình huyền diệu thiêng liêng này do nơi Tinh, Khí, Thần mà luyện thành. Nó nhẹ nhàng hơn không khí. Do nơi xác phàm xuất ra, nên hình ảnh nó như khuôn in rập. Khi đắc đạo có tinh, khí mà không có thần thì không thể nhập cõi Hằng sống. Vậy ba món ấy

phải hiệp mới đặng.

Nó vẫn là chất thể hiệp với khí Tiên Thiên mà trong khí Tiên Thiên thì hằng có điển quang. Cái Chơn thần buộc phải tinh tấn, trong sạch nhẹ hơn không khí mới ra khỏi ngoài Càn khôn đặng. Nó phải có bốn nguyên chí Thánh, chí Tiên, chí Phật mới xuất ra Thánh, Tiên, Phật. Phải có một thân phàm tinh khiết mới xuất Chơn thần tinh khiết. Nếu như các con ăn mặn mà luyện đạo rủi ro có **ấn chứng** làm sao giải tán cho đặng. Vì vậy Thầy buộc các con phải trường trai mới đặng luyện Đạo.

(ĐÀN 17 -7-1926).

### ĐỨC ĐIỀU TRÌ KIM MẪU DẠY:

8.

*Vâng Thiên sắc độ phàm thoát tục,  
Đóng phong đờ, giải ngục đoạ dày.  
Mấy linh cơ tạo nơi tay*

*GIÁC MÊ cứu đám lạc loài nguyên nhân.*

(ĐÀN ĐÊM MỪNG 7/1/TÂN MÃO)

### ĐIỀU TRÌ CUNG DẠY:

9.

*Vui hơn, vui Đạo, lại vui THIÊN,  
Vui bước đường tu một bước yên.  
Vui bóng Cao Đài che khắp chốn.  
Vui gương Ngọc Đế thấy như nhiên.*

(NOEL 1925 – LỤC NƯƠNG)

10.

*Bế ngũ quan khôn kiếng tục tánh  
Diệt lục trần, xa lánh phàm tâm.*

*Mệnh thiên giữ vững tay cầm  
Đoạt phương tự DIỆT, giải phần hữu SANH.  
Linh linh hiển hiển khinh khinh khứ  
Sắc sắc không không sự sự tiêu,  
Chơn linh đẹp vẽ mỹ miều,  
Xuất dương thế sớm đến triều NGOCHU  
(TỬ NƯƠNG – NỮ TRUNG TÙNG PHẬN)*

## **ĐỨC LÝ THÁI BẠCH DẠY:**

### **II.**

*Ngon ngành Chơn Đạo khá tường sâu  
Dưỡng tánh tu tâm thấu lý mầu  
**Tiên Phật nơi lòng người chường tập  
Tây Phương tại thế phải xa đầu.**  
Anh hùng chớ để sa non diệm,  
Hào kiệt đừng cho vương bể sâu  
Tiền cảnh một màu bao thuở lợt  
Đường ngay tua kịp lập công đầu.  
Có công phải biết gắng nên công (phu)  
Tu TÁNH cho xong ráng luyện lòng (Tâm).  
Kinh sách đầy đầu chưa thoát tục,  
Đơn tâm khó (thiền) ĐỊNH, lấy chi mong.  
(ĐÀN ĐÊM 27 -1 -1926)*

## **ĐỨC THANH SƠN TIÊN TRƯỞNG DẠY:**

### **12.**

*Tích khí, tôn tình, cánh dưỡng thần  
Thiếu tư quả dục, vật lao thân.  
Thực bồi bán bảo vô kiêm vị.*

*Âm chỉ tam phân mạc quá tầng  
Môi bá hí ngôn, đa thú tiểu,  
Thường hàm lạc ý, mạc sinh tân  
Nhiệt viêm biến trá, đồ hữu vấn  
Nhiệm ngã tiêu dao quá bách Xuân.*

Lo ngoài quên trong, che bề trong trau bề ngoài, cũng như có xác không hồn, chuộng hữu hình mà quên các huyền bí chơn truyền ... Cái tâm là vật người không thấy, khá trau giồi nó trước. Nếu bỏ tâm kia mà rèn hình thể thì chẳng khác chi quì đọc kinh mà thiếu bức Thiên Nhân trên điện vậy.

(MẬU THÌN 1928)

### KINH CỬU

*Đem mình nương bóng chí linh.  
Định tâm chí Thánh mới gìn ngôi xưa*  
(KINH NHỨT CỬU)

***K**hí trong trẻo dường như băng tuyết  
**T**hần im lìm dường nét thiếu quang  
Xa chùng thế giới địa hoàn,  
Cõi **T**hiên đẹp thấy nhẹ nhàng cao thẳng.*  
(KINH NHỊ CỬU)

### HUYỀN DIỆU

*Pháp môn tịnh luyện mở mau đi  
Huyền diệu Thấy ban cho kịp kỳ  
Hồng hạc trở về Cung Trí Huệ.  
Rước người đạt Đạo đến Cung Vi.*

H.P



## Phụ lục 2: – PHƯƠNG PHÁP TRỊ TÂM

Ta đem “*Phương Pháp Trị Tâm*” của Đức Hộ Pháp (ban hành số 209/HP ngày 14-4 – Đinh Hợi) so sánh thấy phù hợp với “*Thập Mục Ngưu Đố*” (mười bức tranh chân trâu). Những bức tranh này đã vẽ trong Chánh điện chùa Tam Tông Miếu (tức chi Minh Lý trong Ngũ Chi Đại Đạo).

– “*Thập Mục Ngưu Đố*” đánh số La Mã (TMND).

– “*Phương pháp Trị Tâm*” đánh số Á Rập (PPTT).

Ta thấy cả hai đều có 10 câu, 10 đề tài, nhưng câu đầu PPTT là một câu bao hàm tổng quát:

*“Đức tin và khôn ngoan là KHO CHÍ BỬU, ngoài ra là của bỏ, là đồ vô giá trị”.*

Kỳ dư lấy ý mà hiểu đều thích hợp hoặc bổ túc cho nhau.

### *I. TMND: Tìm trâu (tâm ngưu)*

1. PPTT: AI CỐ OÁN KẼ THÙ CỦA MÌNH LÀ KHÓ GIỮ THANH TÂM CÔNG CHÁNH CHO ĐẲNG.

### *II. TMND: Thấy dấu trâu (kiến tích)*

2. PPTT: AI CHẴNG OÁN HẬN MỚI THẰNG ĐẲNG KẼ THÙ NGHỊCH CÙNG MÌNH.

### *III. TMND: Thấy trâu (kiến ngưu)*

3. PPTT: SỰ CƯỜI HẬN NGƯỜI HIỀN KHÔNG BIẾT ĐẼN HAY LÀ TỪ BỎ CƯỜI

HẠN OÁN GHÉT.

IV. TMND: *Được trâu (đắc ngưu)*

4. PPTT: THẮNG ĐẶNG KHÍ NỘ MINH,

V. TMND: *Chăn trâu (mục ngưu)*

5. THÌ KHÔNG ĐƯỢC CHỌC AI GIẬN DỮ.

VI. TMND: *Cỡi trâu về (kị ngưu qui gia).*

6. PPTT: LẤY THIÊN MÀ TRỪ ÁC.

VII. TMND: *Quên trâu còn người (Vong ngưu tồn nhơn).*

7. PPTT: LẤY NHƠN NGHĨA TRỪ BẠO TÀN.

VIII. TMND: *Người trâu đều quên (Nhơn ngưu cầu vong)*

8. PPTT: LẤY LÒNG QUẢNG ĐẠI ĐẶNG MỞ  
TÂM LÝ HẸP HÒI.

IX. TMND: *Phản bốn hườn nguyên*

9. ẤY LÀ ĐƯỜNG THƯƠNG HUỆ KIỂM

X. TMND: *Buông tay vào chợ (đảo ngược số thứ tự).*

10. LẤY CHÁNH TRỪ TÀ.

Tranh thiên vẽ trâu (chỉ cái tâm) ý nói: “*Bạch ngưu xa*” tức Phật thừa, là cái đại giác viên mãn, chủ trương đốn ngộ.

Bức hoạ 1 “*Tâm ngưu*”: vẽ một mục đồng đi tìm trâu (trâu không có trong hình) và kết thúc bằng bức hoạ

“*nhập triều thủy chủ*” (buông tay vào chợ): vẽ một nhà Sư lẫn lộn trong đời.

Trâu đâu mà tìm? (Trâu chỉ cái tâm). Vì trong phút giây khác thường nào đó, ta nghi ngờ những điều tai nghe mắt thấy, tức **nghi ngờ chính cái tâm ta**.

Từ bức hoạ 1 đến 6, ta thấy khoảng cách giữa người và trâu (cái tâm) thâm ngăn lại dần, đến lúc kẻ chặn trâu ngồi hẳn lên lưng trâu (bức hoạ 6): trâu với người làm một.

Khi ta hỏi tâm ở đâu, chẳng khác nào ta hỏi trâu ở đâu. Trong khi chính ta đang cỡi trâu. Ta đi tìm tâm rốt cuộc tâm ở nơi lòng ta. Ta chỉ cần DỪNG LẠI, nó hiện ngay trước mắt trong ánh sáng muôn màu. Nếu loài người thỉnh thoảng biết **dừng lại** (định tâm suy tưởng) trong vài phút thôi thì thế gian này không đến nỗi quá buồn thảm như ngày nay.

Sau hai giai đoạn ngoại cầu, đến giai đoạn **tự trị tự giác**. Khi người và trâu đều quên (như ngư câu vong) thì nơi chân trời hiện lên mặt trời huệ, tượng trưng bằng vòng tròn vô vi viên giác (bức hoạ 8). Đó là TÂM KHÔNG, đạt Đạo rồi.

Trở về ngôi vị cũ với bức hoạ 9 nhan đề: **phản bổn hườn nguyên**: vẽ cảnh lá rụng về cội, nước chảy về nguồn. Từ nguyên thủy, con người vốn thanh tịnh, vốn là **không**, nên chỉ cần hiểu thấu tánh mình là hườn nguyên.

Khi đạt thành chánh quả phải nhập vào thể tục với cái tâm diệu dụng “*cư trần bất nhiễm trần*”. Tu sĩ buông lỏng hai tay (nhập triển thủy thủ, bức tranh 10) đi vào chợ để độ đời.

Mười bức tranh trâu có thể tóm gọn một câu:  
**VÔ TÂM ĐẠO Ễ TÂM**

\* \* \*

**THẬP MỤC NGŨ ĐỒ**

Mười bài thơ dưới đây là của Phổ Minh Thiền Sư, do  
Trần Đình Sơn dịch

**TÌM TRÂU**

*Đâu sừng dũ tợn rống hung hăng  
Vượt suối xuyên ngàn mải chuyển băng  
Một đám mây đen giăng cửa động  
Lúa non dẫm nát biết cùng chăng?*



*Tranh 1: CHUÁ CHĂN*

## THẤY DẤU TRÂU

*Ta có dây thừng sở mũi trâu  
Mỗi lần nó chạy, đánh roi đau  
Xưa nay tánh xấu, khôn điều chế  
Nên kẻ chăn kia phải dãi dâu*



*Tranh 2: MỒI ĐẤT*

## THẤY TRÂU

*Trâu dần chịu phép thôi lung chạy  
Vượt nước qua mây bén gót người  
Trẻ nắm dây thừng quên nhọc mệt  
Trợn ngày chăm chỉ chẳng hề lời*



*Tranh 3: CHIUPHÉP*

## ĐƯỢC TRÁU

*Lâu ngày chịu phép mới quay đầu  
Tâm lực điên cuồng chuyển, chuyển nhu  
Người dốt vẫn còn chưa chịu thả  
Dây thừng giữ chặt dằm lợi đầu*



*Tranh 4: QUAY ĐẦU*

## CHĂN TRÂU

*Dưới bóng dương xanh khe nước sương  
Buông buông, nắm nắm, mặc tình ta  
Cỏ thơm, chiếu xuống, vừng mây biếc  
Trẻ khỏi cần chăn vẫn tới nhà*



*Tranh 5: NGOANNGOÁN*



## CỐI TRÁU VÊ

*Thích ý nằm yên giữa đất bằng  
Cần chi roi đánh với dây ràng  
Cội tùng mọc tử ngôi êm ả  
Tiếng sáo thanh bình vui thổi vang.*



*Tranh 6: VÕNGAI*

## QUÊN TRÁU CÒN NGƯỜI

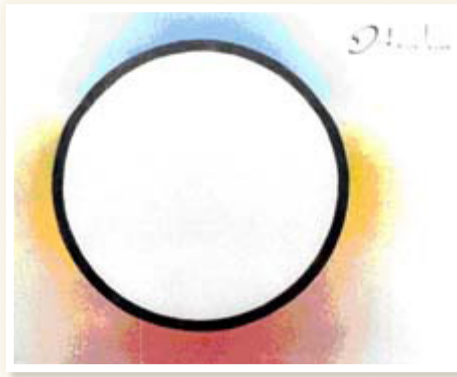
*Sóng xuân lặng chiều liêu bên bờ  
Khói hạt cỏ thơm xanh mồn mơn  
Ngày tháng, đói ăn, cùng khát uống  
Mục đồng trên đá ngủ say sưa.*



*Tranh 7: THEO CUỘC*

## TÂM KHÔNG

*Chẳng thấy người, trâu; dấu mịt mù  
Ánh trắng trong suốt, thấy đều không  
Muốn tìm ý chính bên trong ấy  
Cỏ dại hoa thơm vẫn biếc nồng*



*Tranh 8: CÁ HAI ĐỀU VẮNG MẶT*

## PHẢN BỐN HUỒN NGUYÊN

*Trâu trắng thường trong mây trắng bay  
Vô tâm, người ấy lẫn trâu này  
Trắng xuyên mây trắng, hình mây trắng  
Mây trắng, trắng trong, đông lại tây.*



*Tranh 9: QUÊN NHAU*

## BUÔNG TAY VÀO CHỢ

*Trâu kia đã vắng, mục đồng nhàn  
Một đám mây đơn chốn núi xanh  
Trăng sáng, vỗ tay cao tiếng hát  
Quay về còn có một trùng quang*



*Tranh 10: RIÊNG CHIẾU*

### Phụ lục 3: – TRƯỜNG DƯỠNG TINH KHÍ THẦN

#### YẾU CHỈ

Mục đích luyện Đạo là để trường sanh bất tử, siêu xuất khỏi luân hồi về cõi Thiêng Liêng Hằng Sống. Muốn đạt được cảnh giới đó, phải có tinh thần minh mẫn hoà hợp nhân đạo và thuận Thiên lý. Dưới đây xin lược ghi:

#### *1. Những phương pháp của người xưa về thuật tu luyện:*

Lời kỳ bá đáp Hoàng Đế: “*Người Thượng Cổ hiểu Đạo dưỡng sanh, tuân theo luật biến hoá của âm dương, ăn uống có điều độ, làm việc có chừng mực, nên thân thể và tinh thần đều khoẻ mạnh, nên hưởng thọ tuổi trời, vượt ngoài trăm tuổi ... Họ làm việc nghỉ ngơi không biết tiết chế cho nên mới 50 tuổi mà đã suy kiệt rồi*”.

Trong Nam Hoa Kinh, Trang Tử viết: “*Nay ta nói thói đời cho người nghe: mắt ưa nhìn nữ sắc, tai muốn nghe âm nhạc, miệng thích nếm mỹ vị, chí khí muốn thoả mãn. Con người thượng thọ là 100, trung thọ là 80, hạ thọ là 60.*

Trời đất vô cùng, kiếp người hữu hạn. Đem cái hữu hạn mà gờ gắm khoảng vô cùng, khác gì ngựa ký vút qua khe cửa. Kẻ không biết giữ gìn cho trường thọ thì không phải là người thông hiểu Đạo”.

Trong Báo Phác Tử nội thiên, Cát Hồng viết: “*Người giỏi bảo dưỡng thân thể có giờ đi ngủ và thức dậy sớm trễ khác nhau tùy theo bốn mùa. Tiết chế lao động nghỉ ngơi. Dẫn cơn giận để bảo toàn âm khí, nên*

vui mừng để bảo dưỡng dương khí.

Trong Dưỡng Sinh Luận, Kê Khang viết: “*Kẻ ăn ở thái quá, ẩm thực không điều độ dễ sinh trăm bệnh, ham mê sắc dục không biết môi đến mức cạn kiệt, khiến cho gió lạnh và trăm thứ độc tác hại để cho chết yếu. Lâu ngày nhiều cái nhỏ nhoi dồn lại thành hao tổn, rồi suy nhược. Từ suy nhược trở nên bạc đầu, già nua, từ già nua dẫn đến tử vong. Khi gặp tai họa thì than thở, vì họ không biết cẩn thận trước mọi hiểm nguy báo hiệu.*”

Kê Khang cho rằng cần phải luyện tâm. Ông viết: “*Tâm trống trải, yên tĩnh, thư thái bớt suy tư và ít ham muốn. Danh lợi và địa vị làm hại đức không nên mưu cầu. Thức ăn bổ béo làm hại tính nên bỏ không màng tới. Những gì làm lụy đến tâm mà ngoài thân thì đừng lưu giữ thì thân khí được nhẹ nhàng, thanh thản không lo sợ, yên lặng, không tư lự, rồi lấy cái vui giả tạm để sau này được niềm vui tròn đầy, xả bỏ cái phù sinh để thân còn mãi.*”

## **II. Thuật dưỡng sinh:**

Muốn sống lâu phải đừng tự làm hại mình (bất thương). Trong Đạo đức kinh, Lão tử nói: “*Năm màu khiến người ta mù mắt, năm giọng khiến người ta điếc tai, năm mùi khiến người ta tê lưỡi. Của cải khó được khiến người bị tai họa.*”

Trong Nam Hoa Kinh, Trang Tử nói: “*Chỗ đáng sợ của con người là chuyện chần gối và ẩm thực vô độ, thế mà họ không biết rằng mình thật là lắm lỗi lớn.*”

Cát Hồng thì chỉ rõ hơn: “*Tài năng chưa tới mà mong tìm là tự làm hại, sức lực không đủ mà gượng làm là hại, buồn rầu đến nỗi tiêu tụy là làm hại. Bốn ba vì dục*

*vọng là làm hại, cười nói vui đùa lâu là làm hại, ngủ nghỉ không đúng giờ là làm hại. Say đến nôn mửa là làm hại, ăn no đi nằm là làm hại... Tích lũy các điều hại quá mức sẽ chết sớm, chết sớm đâu phải là đạo dưỡng sinh”.*

Để tránh bị tổn thương, Cát Hồng khuyên “*Không đi bộ nhanh, tai không ráng nghe, mắt không nhìn lâu, không ngồi quá lâu, không nằm cho đến mệt mỏi, mặc thêm áo khi mùa lạnh đến, cởi bớt áo khi mùa nóng đến, chớ để quá đói rồi mới ăn, chớ ăn no quá, chớ để thật khát rồi mới uống, chớ uống quá nhiều. Chớ thức dậy muộn, chớ ngủ quá nhiều, chớ ăn những món sinh lạnh bụng, chớ tắm nhiều lần trong ngày, chớ đi ra ngoài lúc thời tiết xấu. Năm vị ăn vô miêng chớ dùng thái quá vì chua quá hại tỳ, đắng quá hại phổi, cay quá hại gan, mặn quá hại tim, ngọt quá hại thận, đó là lẽ tự nhiên của ngũ hành”.*

Trong “*Nhiếp dưỡng châm trung phương chương “Tự thân”*”, Tôn Tự Mạc viết: “*Oái đạo trời đầy vui, đạo người truân chuyên. Cho nên hành giả nào chưa biết cách cẩn thận phòng tránh thì chưa đủ trình độ để bàn về đạo dưỡng sinh”.* Ông gói ghém thuật dưỡng dinh trong 12 chữ giảm thiểu: giảm nghỉ ngơi, giảm công việc, giảm ghi nhớ, giảm ham muốn, giảm nói năng, giảm cười đùa, giảm âu sầu, giảm sung sướng, giảm vui vẻ, giảm giận dữ, giảm ưa thích, giảm ghét bỏ. Ai thực hành được 12 chữ này mới hợp với đạo tu dưỡng.”

### ***III. Thuận theo thời tiết:***

Người, trời, đất và vạn vật đồng nhất thể nên chương “*Tứ khí điều thân đại lu ân*” của Tô Vân viết: “*Âm dương bốn mùa là căn bản của vạn vật. Vì thế Thánh nhân*



*duỡng dương vào mùa Xuân, mùa hạ, duỡng âm vào mùa thu, mùa đông cùng với vạn vật nổi chìm nơi cửa sinh trường. Nghịch với bốn mùa tổn hại tới sinh mạng, còn thuận theo thì không ốm đau, đó gọi là đắc đạo”.*

**Về mùa xuân,** Tô Vân viết: “*Ba tháng mùa xuân là thời phô bày cái mới đầy sinh khí, vạn vật hớn hử, đêm ngủ sáng nên dậy sớm, đi bộ trong sân, y phục rộng rãi, để cho tinh thần và ý chí thuận sinh cùng thời tiết, đó là ứng với khí mát mẻ của mùa xuân”.*

Mùa xuân ăn uống nên bớt vị chua mà tăng vị ngọt để nuôi cái khí của tỳ.

**Về mùa hạ:** Tô Vân nói: “*Ba tháng mùa hạ là thời cây cối sum suê xinh đẹp, khí âm dương của trời đất giao nhau, vạn vật đơm hoa kết trái, đêm ngủ thời sáng dậy sớm, đừng sợ ánh nắng mùa hạ, để cho dương khí trong thân thể tiết ra ngoài làm vậy sẽ thích ứng với khí hậu mùa hạ”.*

Mùa hạ hoả vượng vị đắng, hoả khắc kim (phổi), phổi chủ về cay, nên thức ăn cần giảm vị đắng mà tăng vị cay để nuôi khí của tim và phổi.

**Về mùa thu:** Tô Vân viết: “*Ba tháng mùa thu là thời trạng thái của vạn vật đã ổn định, khí trời vội vã, khí đất trong sáng, nên ngủ sớm dậy sớm, để cho thân chí được yên ổn mà giảm bớt khí thu, đối với con người phải thu gom thân khí để khí của phổi được thanh tịnh. Như vậy sẽ thích ứng với khí thu”.*

Mùa thu khí ở phổi vượng, vị cay, kim khắc mộc (gan), gan chủ chua, nên mùa thu giảm vị cay tăng vị chua để nuôi cái Khí của gan.

**Về mùa đông,** Tô Vân viết: “*Ba tháng mùa đông*

*là lúc bế tàng, nên ngủ sớm dậy sớm. Trong sinh hoạt tránh lạnh lẽo và tìm ấm áp, đừng để tiết mở hơi dương khí hao tổn.”* Mùa đông thận thủy có vị mặn, sơ thủy khắc hỏa tim sẽ bị bệnh, nên phải dưỡng tim ở phòng kín, mặc ấm, ăn uống phải thích hợp, người già kiêng ra ngoài gió lạnh.

Tóm lại luyện theo mùa là theo sự vận động tự nhiên: xuân sinh, hạ trưởng, thu liểu, đông tàng. Mùa xuân nên ăn ngọt, mùa hạ nên ăn cay, mùa thu nên ăn chua, mùa đông nên ăn lạt, đắng. Nhờ vậy bồi bổ ngũ tạng, ích khí huyết.

Thực hành các yếu chỉ trên góp phần cho việc luyện đạo chóng thành. Mục tiêu của luyện đạo là để trường sanh bất tử còn thực tế trước mắt là tăng cường sức khoẻ và phòng chống bệnh tật.

### Phụ lục 4: – TỊNH THẮT TẠI TƯ GIA

Đàn đêm ngày 4-8-1926, Đức Chí Tôn dạy: “*Con hiểu bốn nguyên Thánh chất Thấy ... Tùy sức mỗi đứa lo lập (cho mình) một TỊNH THẮT*”.

Có Thiên Bàn tại tư gia, thì cũng có Tịnh Thất tại tư gia. Thế nên, ngay từ năm 1927, Đức Cao Thượng Phẩm đã lập tại nhà Ngài một Tịnh Thất, gọi là Thảo Xá Hiên Cung. Đơn giản, phía trước Thiên bàn chỗ quì cúng để thêm một hoặc nhiều cái bồ đoàn (thay cho gối). Bồ đoàn hình tròn đường kính 2 tấc, cao 1 tấc, đôn gòn, để giữa cái nệm hình vuông cạnh 6 tấc. Vẽ chữ Khí để ở bàn Hộ Pháp.

Muốn tọa thiền phải tập trung tư tưởng cao, xoá bỏ ý thiện ác lớn võn trong tâm. Âm thanh đập vào tai nghe như không nghe. Ánh sáng chọi vào mắt thấy mà như không thấy, tạo cái tâm phá chấp.

Sau khi cúng tứ thời: Tý, Ngọ, Mẹo, Dậu tu sĩ ngồi lên bồ đoàn kiểu kiết già. Xương cùn chiếu đúng giữa bồ đoàn (nghiêng qua nghiêng lại cho chính) rồi chỉnh thân ngay thẳng, hai ống chân kéo sát vào thân, sau đó mới nới lỏng dây lưng, cổ áo rộng cho thoải mái.

Lấy mu bàn tay trái để lên lòng bàn tay phải (nữ thì làm ngược lại). Hai ngón tay cái tiếp xúc với nhau, cạnh ngón út bàn đặt nhẹ vào dưới Đan điền (ruộng thuốc). Lưng thẳng, đầu hơi cúi xuống, mắt nhắm độ 3/4. Rồi tâm thiện niệm:

*“Cúi xin Đức Chí Tôn, Đức Phật Mẫu cho con vào hàng tu chơn, đạt thành chánh quả”.*

Liền đó, ngậm miệng lại, răng khít răng, lưỡi kề răng, làm như vậy cho mạch Nhâm, mạch Đốc giao nhau. Gương mặt bình thản và bắt đầu thở bằng bụng như bài tập đã qui định.

## Phụ lục 5: – YẾU LỰC CÁC CÁCH THỞ ĐỂ LUYỆN ĐẠO

### I. THỞ HAI THÌ

#### I. *Sổ tức:*

- Hít vào thở ra với chiều số 5-5
- Quân bình âm dương
- Luyện Chân Khí, Tiểu Chu Thiên
- Trị suyễn, loạn nhịp tim

HOITHỞ	HÍT VÀO	THỞ RA
Tập trung Tư tưởng	Đan điền: 5 số đếm	Tàn khí toàn thân
Di động bụng	Phình ra thông thả	Bụng thót vào

#### I. *Quán tức:*

HOITHỞ	HÍT VÀO	THỞ RA
Tập trung tư tưởng	Quán câu: Thấy là các con	Quán câu: Thấy là ...
	Đan điền: 5 số đếm	Tàn khí

### II. THỞ BA THÌ:

#### I. *Thở tự nhiên:*

Thở tự nhiên là thở làm ba thì: hít vào, thở ra và nghỉ, một cách nhẹ nhàng.

Cho người mới tập thở

Thở sâu và dài mà không gắng sức.

## PHỤ LỤC

---

HOITHỞ	HÍT VÀO	THỞ RA	NGHỈ
TT tư tưởng	Đan điền	Tân khí	Đan điền
Di động bụng	Phình ra	Thót vào	Để im

### **2. Thở Duyên tức:**

- chiều số 4-1-5
- thở tự nhiên để tập trung tư tưởng cao độ
- luyện tinh, khí, thần
- luyện thần hườn hư
- trị huyết áp cao, giúp máu về não nhiều

HOITHỞ	HÍT VÀO	THỞ RA	NGHỈ
TT Tư tưởng	Đan điền: 4 số đếm	Toả khí: toàn thân 1 số đếm	Toả khí: toàn thân 5 số đếm
Di động bụng	Xuống	Lên	Để im

### **3. Thở tịnh tức:**

- Tác dụng như duyên tức

HỒITHỞ	HÍT VÀO	THỞ RA	NGHỈ
TT Tư tưởng	Tự nhiên	Phản xạ	Tự nhiên
Di động bụng	Xuống	Lên	Để im

### **4. Thở Chỉ tức:**

- Chiều số: 5-5-5
- Vận khí tới 1 vùng, 1 huyết và nén khí ở đó lúc ngưng thở

**PHỤ LỤC 5: – YẾU LỰC CÁC CÁCH THỞ ĐỂ LUYỆN ĐẠO**

HOI THỞ	HÍT VÀO	THỞ RA	NGHỈ
TT Tư tưởng	Đan điền: 5 số đếm	Vùng đònh: 5 số đếm	Đan điền: 5 số đếm
Di động bụng	Phình ra	Để im	Thót vào

**5. Thở luyện Tĩnh:**

- Chiều số: 5-20-10
- Hít vào từ 2 – 3 hơi

HOI THỞ	HÍT VÀO	NGHỈ	THỞ RA
TT Tư tưởng	Quan nguyên: 5 số đếm	Quan nguyên: 20 số	Tân khí: 10 số
Di động bụng	Phình ra	Để im	Thót vào

**III. THỞ BỐN THÌ:**

Chiều thức: 5-20-10-10

Luyện Khí tập trung tại huyệt Khí Hải

Luyện Thần tập trung tư tưởng tại huyệt Bá hội.

Khi thuần thuộc thì không mượn thở nữa mà thở bằng Duyên tức hay Tĩnh tức.

HOI THỞ	HÍT VÀO	NGHỈ	THỞ RA	NGHỈ
TT tư tưởng	Khí hải, Đan điền 5 số	Đan điền 20 số đếm	Tân khí toàn thân 10 số	Khí hải 10 số
Di động bụng	Phình ra	Để im	Thót vào	Để im

## Phụ lục 6: – GIẢI THÍCH HÌNH LỄ TRUYỀN TÂM PHÁP

### I. LỄ TRẦN THÂN TỊNH THẤT (TẠI TƯ GIA)

Sau thời cúng, người hành pháp, tay mặt cầm 9 cây nhang, trụ thần rồi đưa nhang ngay Thiên Nhãn, cầu nguyện Thấy Mẹ và tam vị Thiên Sư hộ trì Tịnh Thất.

Đoạn xoay lưng nhìn chỗ bàn Hộ Pháp có chữ Khí (chữ hán) vẽ bùa Tam Thanh Diệu Quang (xem hình).

Từ trái xoắn qua phải tượng trưng Long Tu Phiến của Đức Cao Thượng Phẩm. Từ phải xoắn qua trái tượng trưng Phát Chủ của Đức Thượng Sanh. Từ trên xoắn xuống là cây Kim Tiên của Đức Hộ Pháp nhá điển khí xuống Nê Hườn Cung chạy qua Ấn đường mở Huệ Quang khiêu.

Kế tiếp khoan ba vòng vô vi ngược chiều kim đồng hồ tượng trưng pháp DIỆU QUANG TAM THANH điển lực của trời đất và kết thúc bằng ba vòng nhỏ phía dưới tượng trưng cho Tinh, Khí, Thần.

### II. LỄ TRUYỀN TÂM PHÁP CHO HÀNH GIẢ TU CHƠN

Sau thời cúng, các hành giả tái nhập đàn, quì cầu nguyện: “*xin Đức Chí Tôn, Đức Phật Mẫu cho con vào hàng Tu chơn đạt thành chánh quả*”.

Vi hành pháp cũng cầu nguyện Các Đấng xong, xoay lưng đối diện với các hành giả.

Tay trái bắt ấn tý để ngạy ngược. Tay phải bắt ẤN TÂM để trên đầu hành giả và thiện niệm.

Đoạn đeo biểu tượng THIÊN TƯỢNG QUÈ LY cho các hành giả, lạy tạ ơn. Bái đàn.



## THIÊN TƯỢNG QUẺ LY

### I. MÔ TẢ:

Thiên tượng Quẻ Ly được Đức Hộ Pháp ban cho hành giả tu chơn.

Thiên tượng hình vuông, cạnh 12 ly, mỗi gạch quẻ 2 ly. Chính giữa có gắn hạt chai, bi biểu trưng cho đồng tử. (con người).

Gạch 2 ly



Cạnh 12 ly



- Vật liệu: kim loại
- Khoen đeo ở trên chỉ vòng vô vi
- Dây đeo: 6 tấc bằng kim loại hay chỉ

### II. Ý NGHĨA:

- Thiên Nhân là Quẻ Ly
- Dây đeo 6 tấc ám chỉ lục tự Cao Đài Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ. Chỉ đeo 5 màu tượng trưng cho Ngũ hành gọi là dây Niệt do chữ Phạn Nirvana: Niệt va na tức Niết Bàn.

## DÒNG THIÊN PHỔ ĐỘ

### I.- Ý NGHĨA THIÊN PHỔ ĐỘ.

Từ thế kỷ XI, văn hoá Việt Nam vận động theo tinh thần Tam giáo đồng nguyên. Tuy Nho giáo chủ đạo mà vẫn giao lưu với Lão giáo và Phật giáo. Tinh thần Tam giáo là sự giao hoà giữa xuất thế và nhập thế, dù xuất hay nhập vẫn với tinh thần vô tư, vô ngã, vượt trên dư luận thị phi, lướt trên những điều tầm thường của thế tục, tổng hợp lòng nhân đạo và tính nhân ái.

Trong truyền thống đó, đầu thế kỷ XX xuất hiện Đạo Cao Đài với chủ trương Tam giáo quy nguyên, suy tôn Trạng Trình Nguyễn Bình Khiêm là Sư Phó Bạch Vân Động chuyển đạt tinh thần Tam giáo đồng nguyên vào Đạo Cao Đài.

Đạo Cao Đài phát sinh, phát triển trên đất nước Việt Nam nên ảnh hưởng sâu đậm tinh thần Tam giáo và truyền thống Thiên Việt nam. Tuy nhiên sự thừa kế có chọn lọc, có sáng tạo để trở thành bản sắc văn hoá Cao Đài.

Dòng Thiên Phổ Độ không mang rõ dấu ấn xuất thế hay nhập thế mà Phổ Độ. Các hàng giáo lãnh chứng ngộ hưởng thượng không an nhàn nơi Cõi Thiêng Liêng Hằng Sống mà hướng hạ trở lại trần gian diu dắt tín đồ đạt vị, cho trọn câu **tận độ chúng sanh**. Đức Quyền Giáo Tông an cư từ tháng 3 đến tháng 6-1932. Đức Phạm Hộ Pháp nhập Tịnh Thất từ 16-01 Tân Mão (1950) trong thời gian 3 tháng, rồi xuất tịnh giáo dân quy thiện. Mỗi tín đồ khi tịnh luyện đạt pháp cũng phải phổ độ ít nhất mười hai người theo Đạo.

## II.- TIẾN TRÌNH HÌNH THÀNH DÒNG THIÊN PHỔ ĐỘ

Ngay năm đầu khai đạo, Đức Chí Tôn đã phán truyền:

*Muốn trọn câu Phổ Độ phải làm thế nào? Phải bày **bữu pháp** ra, chớ không dặng dấu nữa.* (Đàn đêm 08-04-1962 (TNHT, quyển I, TN 1950, tr. 13)

Sau đó, Đức Chí Tôn lại dạy:

*Con hiểu bốn nguyên Thánh chất của Thầy Tuy sức mỗi đứa lo lập (cho mình) một Tịnh Thất.* (Đàn đêm 04-08-1926).

Vì đó, ngày 14-04-Đinh Hợi (1948), Đức Phạm Hộ Pháp ban hành Phương pháp trị tâm, vì Tâm là hình ảnh thiên lương và Tâm thức là biển đạo mênh mông khó đạt, khó trị. Năm đó, Khai Pháp Trần Duy Nghĩa vào nhà tịnh Trí Giác Cung (hiện còn thờ Ngài ở đây); năm 1950 Đức Hộ Pháp vào tịnh thất Trí Huệ Cung trong 3 tháng; năm 1952 Chí Thiện Võ Văn Đợi lập Vạn Pháp Cung, đạt thành chánh quả tại nơi đó.

Năm Kỷ Mùi (1979) giải thể hành chánh đạo về tu chơn tại gia, số hành giả tịnh luyện ngày càng đông, không kể xiết.

Tháng 4 Giáp Tý (1984) VĐ bệnh ngặt được đưa về Bệnh viện Nhiệt Đới thành phố. Một đêm, anh cảm thấy chơn thần rời khỏi thể xác lên Bồng Đảo (xin xem Đại Đạo Bí Sử, tr, 107) gặp Đức Thượng Sanh dạy: Đệ tử chưa tròn Thiên mạng, còn trọng trách ở trần gian. Hãy thực hiện lời đã hứa với Bản đạo viết về Công Đức Phật Mẫu và Cứu Vị Nữ Phật; Ngồi thờ Đức Chí Tôn và Bát Quái Cao Đài. Nhờ huyền diệu thiêng liêng hỗ trợ, một

bệnh coi như chết mà được sống lại. Vì vậy, anh nghĩ dạy, chấp bút viết sách và thiền định.

Vào tháng 3 năm quý Dậu, cây mít trước nhà anh ra trái giống như quả hồ lô của Đức Lý Ngưng Vương. Nhà thơ Thảo Anh cảm hứng vịnh thi, anh hoạ 4 câu cuối như vậy:

*Sâm hoành Thiết Quả lừng bầu rượu  
Đầu chuyển Đông Tân thổi sáo thơ.  
Hương toả mít oằn lan khắp lối  
Tưởng chừng hôn lãn cõi Hư Vô.*

(TRÍCH LẠI TRONG ĐDBS, TR, 110)

Trong năm 1992, anh cùng đồng đạo xây cất lại Thảo Xá Hiền Cung, nơi tịnh luyện của Đức Cao Thượng Phẩm lúc còn sinh tiền. Tại Thánh Thất Thị Xã, vào ngày 15 tháng 4 Quý Dậu, trong lễ Ngộ thời lúc Nhạc tấu quân thiên: Phật, Tiên, Thánh ngự đàn, anh thoáng thấy Đức Hộ Pháp nhá Kim Tiên Khai **Huệ Quang Khiếu**, mắt anh đổ hào quang hiện ba vòng Diệu Quang Tam Thanh. Văng vẳng nghe lời Sư Phụ dạy: Đó là lễ truyền **Tự pháp**, hãy để cho mọi người khám phá sự CHỨNG NGỘ của môn đệ, trước khi môn đệ cho họ biết.

Cả đàn cúng đều thấy anh quỵ xuống và lê bước đến bàn Vi Hộ Pháp cúi lạy tạ ơn. Đến ngày 15-5-Quý Dậu, Hiền Tài Ngô Văn Non gởi cho anh bức thơ có câu: Tiểu đệ rất tiếc không đáp ứng được Thánh ý của Trưởng Huỳnh (kêu tịnh luyện) nhằm nâng cao đàn em trên đường đạo đức (Xem ĐDBS, tr, 111)

Được lệnh Đức Hộ Pháp dạy chú giải Tịnh Thất và Trường Dưỡng Tinh Khí Thần. (Vì anh được Truyền

Tự Pháp tức nổi pháp). Khi viết xong, anh đem đặt lên bàn thờ Đức Cao Thượng Phẩm xin duyệt ý. Đúng đêm đó 13-6-Quý Dậu, Sinh viên kiến trúc tên Hưng ở cửa số 7, thấy huyền diệu hào quang hiện hướng Thảo Xá Hiên Cung. Sáng sớm, Hưng ra tận nơi, gặp thủ tự Nghĩa hỏi về hiện tượng lạ đó (xem ĐĐBS, tr, 111)

Tóm lại, anh đã được Đức Hộ Pháp Khai Huệ Quang Khiếu để chứng ngộ và truyền Tự Pháp. Chứng ngộ là điều thông thường của hành giả tịnh luyện, có thể đạt được trong sinh hoạt đạo sự hằng ngày, bất cứ ở nơi đâu, đạt Thiên là bỏ ngôi nhà giả tạo để vào ngôi nhà mới tức là vô minh đến giác ngộ.

Người xưa, quan niệm xuất gia hành đạo, tại gia luyện đạo như nhau. Dù là cư sĩ nhưng có hướng giải thoát thì như xuất gia: *cư trần bất nhiễm trần*. Áo mũ sắc tướng là hư vọng nên chuyển vọng thành tâm tuệ bát nhã, vượt khỏi hư danh. Vì thế, Tự pháp VĐ hoà nhập đời mình vào trong cuộc sống đại thế, đi vào cuộc đời mà không bị lôi cuốn dập vùi, đem Đạo Tâm dung hợp mọi lẽ thị phi mà lòng vẫn an nhiên tự tại, để làm sáng Dòng Thiên Phổ Độ. Anh đã tiếp được hạt giống chánh pháp với **hoà quang đồng trần** (khái niệm Lão giáo) quên mình phụng sự Đạo pháp mà không câu chấp hình thức áo mũ hay cầu mong chức vụ. Anh phát lại ngọn gió lành, viết lại những thông linh lãnh hội, truyền đạt lại cho đồng đạo **vãng sáng trác việt**. Bởi lẽ, tinh học giáo pháp là con đường trở về Cõi Thiêng liêng Hằng Sống, bằng tự tâm, tự tánh của mình, chớ không phải chạy theo đuổi bắt những hình ảnh huyền ảo xa lạ.

Vào tuổi tri thiên mạng, Đức Hộ Pháp mới giao

cho VĐ làm Tự pháp (nối pháp) với sự hộ trì của Tam Vị Thiên Sư mà lập thành Dòng Thiên Phổ Độ, cứu nhân độ thế đem hạnh phúc đến cho con người, vì

- Thiền là khoa học thực nghiệm về tâm linh.
- Thiền là thái độ sống giữa cộng đồng.
- Thiền là phương pháp tự tâm (theo ĐHP)
- Thiền là phép tu hành, một pháp môn giải thoát, tự giác giác tha.
- Thiền là sự thức tỉnh con người trước những ảo vọng trần thế.
- Thiền là sự trở về trạng thái nguyên sơ.

Thiền là vòng tròn vô tận, khó xác định được chu vi. Vì đó, có thể tìm thấy tâm điểm của vòng tròn Thiền bất cứ ở đâu. Thế nên, Trường Dưỡng Tinh Khí Thần là hợp lý, gồm 3 phần: lý thuyết, yếu chỉ và thực hành (dành riêng cho hành giả).

Biểu hiện tích cực về Thiền định, Tự pháp VĐ đã biên soạn hơn 37 quyển sách đạo, vừa làm sáng tỏ giáo lý Cao Đài, vừa rút ra những đặc điểm tịnh luyện. Vì đỉnh cao của Thơ là Đạo, nên anh đã in nhiều tập: Đạo Đức Văn Đàn, Thơ Văn Đẳng, Mây Trắng Bay (2 tập), Thơ Thiền (2 tập), Trầm Hương.

Thơ Thiền của Tự pháp VĐ bay bổng cùng đất trời và hoà cùng tâm hồn dân tộc phơi phới bay lên cao. Dù tả cảnh, tả tình, tả đạo sự cũng đượm màu sắc suy tưởng thiền.

Thơ TPVĐ không cố chấp lánh đời mà sống hoà mình vào cõi người, vui buồn tự nhiên cùng thể thái nhân

tình. Thơ TPVĐ là trí tuệ của anh và tâm hồn anh khao khát cống hiến cho đời, cho đạo.

Thơ TPVĐ không nặng hình thức mà chỉ ra hình ảnh tu chứng, bản thể thường trụ của vùng sâu thẳm tâm linh. *Mây trắng bay* (2 tập), dòng sông vẫn chảy, ứng xử tùy duyên tự nhiên với cõi lòng **nhất tâm bất loạn**, chỉ cần một tai sáng phóng thẳng vào tâm là minh tâm kiến tánh, giác ngộ chớp nhoáng (Sát na).

Thơ TPVĐ là chiếc cầu nối giữa con người và thiên nhiên, nối tâm hồn con người với cỏ cây hoa lá. Bằng tiếng nói của hoa cỏ, thơ TPVĐ giúp con người yêu thiên nhiên, yêu đời hơn, gắn bó với cuộc sống hơn. Tuy là nhà khoa bảng, thơ TPVĐ giản dị, dễ hiểu và gần gũi với đại chúng, nhưng bên trong chứa đựng biết bao điều kỳ diệu của Thiên.

Thật là tấm gương soi cho các hành giả, trong những đêm dài thời cuộc mà anh được huyền hải vẽ nên con đường về nẻo chánh cho dòng Thiên Phổ Độ là một điều cố gắng phi thường

### ***BĐ LẠC QUỲNH***

Soạn giả:

**H.T. Trần Văn Rạng**

Quý Mùi – 2003

---

# TRƯỜNG DƯỠNG TINH KHÍ THÂN

Soạn Giả: H.T. Trần Văn Rạng