



# Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : tbptdn@videotron.ca  
WEB: WWW.VOVINET.ORG

số 721

04 tháng 05 năm 2009

Tờ báo hằng tuần ĐIỆN KHÍ PHẦN GIẢI dành riêng phục vụ bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

## *Minh Triết*

*Hành thông tự đạt duyên Trời Phật  
Xây dựng tự tu chuyện tối cần  
Khai triển chơn hồn không bị động  
Tự tu tự tiến tự phân lần*

*Vĩ Kiên*

## *Mục Bé Tám từ 17/07/99 đến 23/07/99*

Thưa các bạn,

**Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận.** Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,

**Bé Tám**

## **Phân câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường:**

- 1) *Sống ở mặt đất này chẳng có ai hại ai được tại sao ?*
- 2) *Âm khí tràn ngập là sao ?*
- 3) *Thương yêu lẫn áp là sao ?*
- 4) *Quý yêu lại còn trách móc là sao ?*
- 5) *Thuận ý Trời là phải làm sao ?*
- 6) *Nguyên lý thâm sâu nằm ở đâu ?*
- 7) *Quý tâm tự giác là sao ?*

<p><b>1) Montréal, 17/07/99 4 : 37 AM</b>  <i>Hỏi : Sống ở mặt đất này chẳng có ai hại ai được tại sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa hồn là bất diệt chứng minh người không có thể hại người được. Cho nên người tu thường căn cứ trong luật nhân quả mà sống thì cuộc sống lúc nào cũng yên hơn người thường</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Sống yên sống khổ vẫn an nhiên  Nhịn nhục tâm thành tu tự tiến  Khó khổ không than hành tới tập  Bình tâm tận hưởng trí vẫn yên</i></p>	<p><b>2) Montréal, 18/07/99 6 : 54 AM</b>  <i>Hỏi : Âm khí tràn ngập là sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa âm khí tràn ngập là xã hội đều hướng về tham dâm dục lạc, trước diễn hoành hành cúng bái và mưu lợi, dân khổ và không tiến</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tướng lâm là dục của tư riêng  Phá hoại không hay khổ các miền  Động loạn gia tăng thân bệnh hoạn  Khó tu khó tiến khó vui hiền</i></p>
<p><b>3) Montréal, 19/07/99 8 : 48 AM</b>  <i>Hỏi : Thương yêu lấn áp là sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thương yêu lấn áp là lợi dụng tình thế, tùy theo nhu cầu mà lấn áp lẫn nhau là tạo tội mà không hay</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Xuyên qua màn lưới chuyển thân hành  Thế thái nhơn tình chuyển hóa nhanh  Xâm nhập cơ đồ gieo ý động  Thực hành phá hoại lại cảnh nanh</i></p>	<p><b>4) Montréal, 20/07/99 5 : 11 AM</b>  <i>Hỏi : Quý yêu lại còn trách móc là sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa quý yêu lại còn trách móc là lợi dụng không được lại bực bội</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tâm linh không có trách từ hồi  Khổ trí khó minh trí cực thôi  Lo lắng đủ điều không lợi ích  Rủ ren phá hoại trí tâm tồi</i></p>
<p><b>5) Montréal, 21/07/99 4 : 27 AM</b>  <i>Hỏi : Thuận ý Trời là phải làm sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thuận ý Trời là tận dụng khả năng sẵn có để phục vụ tâm lẫn thân</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Thực hành phát triển rất chuyên cần  Phát triển tâm linh tự xét phân  Quý đạo quân bình tâm thức giác  Quân bình cơ tạng thuận cao tăng</i></p>	<p><b>6) Montréal, 22/07/99 4 : 33 AM</b>  <i>Hỏi : Nguyên lý thâm sâu nằm ở đâu ?</i></p> <p>Đáp : Thừa nguyên lý thâm sâu nằm ở trong tâm thức của mọi hành giả trên mặt đất</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Nguyên năng sẵn có tự phân hành  Điền giới phân minh chẳng khó khăn  Loạn lạc vì hồn chưa thức giác  Toàn năng vẫn độ vẫn khuyến hành</i></p>
<p><b>7) Montréal, 23/07/99 4 : 39 AM</b>  <i>Hỏi : Quý tâm tự giác là sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa quý tâm tự giác là phải tự cứu thuận ý Trời</p> <p><b>Kệ :</b>  <i>Tranh trời sống động ngụ nơi tâm  Thức giác bình tâm tự tiến thâm  Chăm chú thực hành tự giác tâm  Qui không chánh giác chẳng sai lầm</i></p>	

---

## TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

---

### 1. **Hỏi: Tại sao phải thở PLTC ?**

**Đáp: PLTC là lấy cái nguyên khí của trời đất để khai mở cơ tạng của chúng ta.** Trong cơ tạng của chúng ta cấu trúc bởi nguyên khí của trời đất. Do chúng ta ăn cơm lớn lên, cũng do nguyên khí của trời đất ban chiếu hạt gạo mới thành thì chúng ta mới có cơm ăn. Ăn vô rồi biến sanh thủy, thủy biến sanh khí, khí biến sanh sắc - bưng đỏi màu xanh, ăn no mặt hồng. Đó là điển, thì tất cả chúng ta là điển. Phải lấy cái PLTC khai mở ra, điển hòa hợp với điển, tâm con người mới ổn định. Khi mà hiệp nhất cùng trời đất huệ tâm mới khai.

### 2. **Hỏi: Thưa Thầy, tại sao PLTC phải đầy bụng, đầy ngực, rồi tung lên bộ đầu, ngược lại với lối thở của thể thao?**

**Đáp: Cái thở của thể thao là phải hít vô giữ đầy ngực để cho hai tay mạnh đánh đối phương.** Còn ở đây, mình hít vô để khai thông Đốc mạch, từ đàng sau xương sống, xương khu, xương cụt, đi lên tới môi đàng trước là cái vòng chuyển cả tiểu vũ trụ của bản thể mình hòa hợp với đại vũ trụ, kêu là Đốc mạch. Đốc mạch thông, khai triển tới Nhâm mạch, con người mới đi tới diệt dục. Đi một vòng mới là dẫn tiến, mở đường cho phần hồn tiến hóa.

Cho nên phải hít vô đầy rún. Tại sao phải đầy rún? Cái rún đối chiếu với cái thận. Khi các bạn ngồi xếp bằng, thì cái thận phải cần thủy, nước qui hội về trái cật trị bệnh đau lưng. Hít vô đầy rún thì đem sức âm vô sưởi trái cật, rồi từ trái cật mới thông suốt từ xương sống đi lên tới môi trên. Tại sao người ta nói: “Chu choa tôi đau lưng quá.” Chích một mũi ngay môi trên, lưng lại hết đau? Bởi vì thuộc một luồng Đốc mạch, không cần chích sau lưng, mà người ta chích môi trên là hết đau lưng.

Tiếp theo Đốc mạch là Nhâm mạch, hai cái đó chuyển lên, nhắm con mắt, thấy mình xuất đi ra. Làm PL phải hít vô như vậy mới mở được. Lấy lực lượng cả càn khôn vũ trụ để mở và dẫn tiến, đưa chúng ta đi. Rõ rệt đường lối như vậy mới kêu bằng xuất, còn ngồi đây mà tưởng: tưởng tôi đi. Đó là ảo ảnh. Còn cái này, thật sự phải làm sao để mở, để đi ra. Chỉ có bấy nhiêu đó thôi!

---

## THƠ

---

### **ĐƯỜNG ĐẠO**

*Đôi đường đùng dẫn đạo đời đây  
Đường đạo đầy đưa đạo đức đây  
Đức độ đủ đầy đảm đương đây  
Đường đời điên đảo đoạ đây đây  
Đêm đêm đại định điển đưa đây  
Đôn đốc đỡ đàn đưa đến đây  
Đánh đuổi đảo điên điều động đây  
Đương đầu đảo để đôi đường đây.*

*Tân Phú, 15-04-2009*

*Minh Vô Vi.*

====

**MÊ**

*Chịu lực căn ham ăn ham uống  
Kiếp làm người hết xuống lại lên  
Trôi theo biển khổ bấp bênh  
Ngàn năm sanh tử lênh đênh ta bà.*

*TĐ. Phú Nhuận, 11-10-2009*

*Thiên Đăng*

### **NHIỆM**

*Do đắm nhiễm rượu bia cứ uống,  
Thân nhiệt tăng huyết áp lại lên;  
Tâm dương trôi nổi bồng bênh  
Trước thời vui sướng, sau dền tội xưa.*

*TĐ. Phú Nhuận, 11-10-2009*

*Thiên Đăng.*

====

**THIÊN**

*Đối cảnh vô tâm ấy gọi Thiên  
Không mê không chấp thật hồn nhiên  
Không vương ngoại cảnh lòng vô sự  
Đi đến thong dong thật tự nhiên.*

*TĐ. Phú Nhuận, 10-10-2008*

*Thiên Tâm.*

## THIÊN HỮU

Chẳng hẹn mà lại đến đây  
Thiền đường gặp bạn vui vầy làm sao  
Trao lời rồi lại lời trao  
Ý chưa biết ý, nhìn nhau lại nhìn  
Trọn tình trọn nghĩa đệ huynh  
Hỏi thăm thăm hỏi quá trình đến đi  
Đổi trao kinh nghiệm tu trì  
Hành thiền, ấn chứng lạ kỳ thực thi  
Pháp qui, khai triển Vô Vi  
Đồng tâm, đồng ý, đồng thi, đồng hành  
Đồng thiền, đồng giác, đồng thanh  
Cảm giao tâm thức, thực hành tâm tri  
Đạo đời học dưỡng, học bi  
Nắng mưa dầu dãi, tự đi tự hành  
Tự tu tự tiến tồn sanh  
Vô Vi pháp báu căn lành thiện duyên  
Cộng đồng linh tử, quy nguyên  
Vô sanh, bất diệt, cõi Tiên, Thiên Đàng.

TĐ. 27-04-2009  
Huệ Tâm.

## Y PHÁP

Y pháp quyết tâm để thực hành  
Noi gương Thầy Tổ hướng về thanh  
Công phu tu tập thường tinh tấn  
Vọng tưởng không còn huệ phát sanh  
Hành đạo sao làm nhân quả xấu  
Luân hồi khổ não phải cam đành  
Tự tu tự tiến tự khai ngộ  
Vô tự chơn kinh mới đạt thành.

Cà Mau, 26-04-2009  
Út Hoa

=====

## LONG HOA CHUNG HỘI

\*\*\*\*

Rộng lượng du hành trên biển xanh  
Hoa sen khai triển hiển tin lành  
Năm nay hai tết Cơ Trời định  
Hiệp nhất rộng hoa hội sẽ thành  
Phúc Tâm Cà Mau 25/5/2009

---

## THƠ GỬI TỪ TRUNG TÂM VÔ VI THỦ ĐÔ WASHINGTON

---

### TRUNG TÂM VÔ VI THỦ ĐÔ WASHINGTON

5909 Woodcutter Way  
Columbia, MD. 21044  
Tel : 410-884-5356

Email : [voviwashingtondc@yahoo.com](mailto:voviwashingtondc@yahoo.com)

Web: [www.vovimeditations.org](http://www.vovimeditations.org)

### KHÓA SỐNG CHUNG NHÃN HÒA

Chung sống Nhãn Hòa , khóa sống chung.

Hội tụ thương yêu sống thật thà .

THỰC HÀNH pháp lý siêu siêu diệu .

Khử trừc lưu thanh pháp nhiệm mầu .

Thưa quý bạn ,

Theo chương trình tổ chức Khóa Sống Chung luân phiên giữa các Thiền Viện ở Hoa Kỳ , năm nay tới phiên Thiền Viện Nhãn Hòa , nằm trong Thành phố Seattle , tiểu bang Washington , phía Tây Bắc Hoa Kỳ, sát biên giới Canada. Khóa Sống Chung này được tổ chức theo hình thức Trại Hè, và được Đức Thầy đặt tên là “ THỰC HÀNH “ .

Thưa quý bạn ,

Là người thực hành pháp Tu Thiền Vô Vi , chúng ta có 2 sinh hoạt chánh hằng năm : Hôi Tết Vô Vi , và các Khóa Sống Chung ở mỗi địa phương .

Hội Tết Vô Vi 2009 ,thường được gọi là Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 28 “ Khai Triển “ và Lễ Thượng Thọ Sinh Nhật Đức Thầy. Được tổ chức tại Hotel GAYLORD TEXAN Resort & Convention Center – Dallas,Texas, Hoa Kỳ . Từ ngày 22-11-2009 đến ngày 26-11-2009 .  
Chúng tôi sẽ công hiến bài viết về Hội Tết Vô Vi 2009 lần sau .

Năm nay ,cho đến giờ phút này, chúng tôi biết được có Khóa Sống Chung ở Âu Châu được tổ chức tại Bỉ Quốc (Bruxelles) ,từ 21-5 đến 24-5-2009 ,và Khóa Sống Chung ởAtlanta ,GA. ,Hoa Kỳ vào ngày 31-5-2009 . Riêng Khóa Sống Chung “Thực Hành “ tại Thiên Viện Nhân Hòa ,từ ngày 4-7 đến 11-7-2009 . Thiên Viện Nhân Hòa được thành lập vào năm 1986 ,và đã tổ chức Tết Hồi Sinh 1988,Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 7 ( 2,3,4 tháng 7-1988 ) .

**Nhẫn Hòa đóng góp bởi người tu ,  
Trí tuệ khai thông ,giải ý mù.  
Bền vững một lòng tâm tự nguyện ,  
Quy không giải tỏa trí khờ ngu .  
Lương Sĩ Hằng**

Thiên Viện Nhân Hòa nằm trong thành phố Seattle, là một trong 10 thành phố có khí hậu tốt đẹp nhất Hoa Kỳ . Nơi đây có nhiều thắng cảnh mà du khách hằng năm thường đến thưởng lãm ,như: Suối nước nóng ,cảnh đẹp xung quang núi lửa ,các động ,các hồ ,du lịch các đảo nhỏ ,tàu tốc hành du ngoạn Vancouver ( Canada ) ...v.v..., nhất là chỉ cần khoảng 30 phút ,chúng ta có thể thưởng thức trái cây ngon và rẽ ở Vancouver .

Thưa quý bạn ,  
Khóa Sống Chung “ Trại Hè Thực hành “ với nhiều chương trình tu học và vui chơi trong một không khí thanh nhẹ. Một rừng cây xanh đẹp ,các lối đi kinh hành ,các hòn non bộ ,ao sen ,nhà nghỉ mát.....,tạo nên một cảnh non tiên sống động,thật lý tưởng cho một Khóa Sống Chung để cùng nhau trao dồi tu học . Thiên Viện đã là một nơi thanh nhẹ rồi, bạn đạo Tu Thiên hội tụ về đây nữa , đàm đạo tu học ,tạo nên môi trường phát triển tâm linh quý báu vô cùng .  
Nếu chúng ta có phương tiện và điều kiện ,thì không nên bỏ lỡ cơ hội bồi dưỡng tâm linh trong quá trình tiến hóa nhân sinh .Một khóa sống chung bằng ba năm tu học ,thời giờ trôi qua rất nhanh ,cuộc sống ngày một ngắn đi. Tại sao chúng ta không chuẩn bị cho mình một đời sống tốt đẹp hơn ?  
Bạn đạo Vô Vi Trung Tâm Thủ Đô Wasghington hân hoan có dịp gặp gỡ các bạn đạo về đây tu học ,và sẽ Kính Biểu mỗi bạn đạo tham dự Trại Hè Thực Hành một DVD “ Nhẫn Hòa “ làm quà kỷ niệm .  
DVD “ Nhẫn Hòa “ là một chương trình tu học tuyệt vời , trong đó có bài giảng minh triết của Đức Thầy trong Khóa 3 Nhẫn Hòa ở California vào năm 1986 .  
Kính gửi đến quý bạn bài thơ Nhẫn Hòa của Đức Thầy nhân dịp Tết Hồi Sinh 1988 :

## NHẪN HÒA

Rừng xanh tâm đẹp ý Nhẫn Hòa ,  
Bạn đạo bốn phương kẻ gần xa ,  
Chung nhau hợp lực cùng kiến thiết,  
Hồi sinh tâm đạo,chẳng buồn la .

Buồn la ý tưởng ta bà ,  
Trở về chơn giác,vượt qua tình đời.  
Thinh không siêu diệu hợp thời,  
Chuyển không quy một, tạo nơi an toàn.  
Khai thông chuyển hóa nhiều màn,  
Quy về trật tự,khai đàng tự tu.

Tình thương chẳng phải là ngu,  
Cùng chung sanh hoạt an du tâm hồn.  
Quy y chơn thức sanh tồn ,  
Cùng chung một mối,giữ hồn lo tu.  
Đêm ngày thanh nhẹ giải mù ,  
Tâm không còn động, an du thanh nhàn .  
Tự mình khai triển bạc bàn ,  
Khai thông đời đạo , cảm an , cảm hòa.  
Tình Trời chỉ có tình Cha ,  
Thương yêu dạy dỗ, vượt qua khổ nài.  
Từ đời qua đạo chuyển sang,  
Bình tâm thanh tịnh, đàng hoàng hơn xưa.  
Dù cho kích động mây mưa ,  
Tâm thanh tự giác vẫn ưa lý Trời.  
Tự mình đáp ứng hợp thời ,  
Hòa cùng các giới,tạo nơi an toàn.

### **Lương Sĩ Hằng**

Amphion , ngày 14-6-1988

Thưa quý bạn ,

Nhân đây xin giới thiệu với quý bạn đạo và thân hữu chương trình **Phát Thanh Thiền VôVi** ,do Trung Tâm Vô Vi Thủ Đô Washington thực hiện trên hệ thống truyền thông Việt Nam hải ngoại, vào mỗi ngày thứ sáu từ 7 giờ đến 7 giờ 30 tối. Chương trình này đã được phát triển hơn 3 năm qua. Và truyền thanh đến hơn 50 thành phố ở Hoa Kỳ,và vài thành phố của các quốc gia Canada ,Pháp, Đức ,Bi, Hòa lan ,.v.v...Muốn nghe chương trình này cần có Radio đặc biệt được bán ở các Trung Tâm thương mại người Việt. Ngoài ra chương trình này cũng được truyền thanh khắp thế giới qua web : [www.radiohaingoi.com](http://www.radiohaingoi.com)  
Hoặc nghe lại các chương trình đã phát, được lưu trữ trong web : [www.vovimeditations.org](http://www.vovimeditations.org)  
Những CD phát thanh được copy và Kính Biếu quý bạn trong dịp Hội Tết Vô Vi 2009 .

Kính chúc quý bạn thân tâm an lạc , vạn sự cát tường .  
Nam Mô A Di Đà Phật  
Vạn Vật Thái Bình

Kính bái ,  
**Võ Quang**

---

### **HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN**

---

Xin Quý Bạn Đạo hướng tâm cầu nguyện cho Bạn Đạo Nguyễn thị Hương( là vợ của Bạn Đạo Lê cảnh Từ), sinh năm 1951, mất ngày 28 tháng 4 năm 2009 (dương lịch) tại Đức quốc được siêu thăng tịnh độ. Thành thật cảm ơn Quý Bạn Đạo.

**Subject:** Tắm Đúng Cách Sẻ Giúp Ngừa & Trị Bệnh !



**Author:** CHINGADAT2007

Theo Đông y , con người là một "tiểu Thiên-Địa" với đầy đủ Âm & Dương , Ngũ Hành : Kim & Mộc & Thủy & Hỏa & Thổ . Khi tất cả những yếu-tố đó vận-hành trơn tru thì con người sẽ khỏe mạnh , ngược lại nếu bị rối loạn tất sẽ sinh ra các thứ bệnh tật cho cơ-thể ! Mà một nguyên-nhân thường do chính chúng ta gây nên sự rối loạn là TẮM KHÔNG ĐÚNG CÁCH !

Trong con người có một cơ-chế điều hòa nhiệt độ rất tinh-vi , giữ cho cơ-thể một sự quân-bình nhiệt-độ hợp-lý , nơi nào bất ngờ có sự thay đổi khác với "tiêu-chuẩn tối ưu" , ngay lập tức trung-tâm não bộ sẽ "can-thiệp" để "lập lại trật-tự" , điều-chỉnh nhiệt độ hợp lý nhất cho cơ-thể . Khi nóng , các tuyến mồ hôi sẽ tiết ra chất nước + muối ( nước muối khi bay hơi sẽ "lạnh" hơn nước nhạt ) làm dịu mát da thịt , chống lại cái nóng . Ngược lại khi lạnh , các mao-mạch ( mạch máu li ti ) sẽ co lại khiến máu di-chuyển sâu bên dưới da , tránh bớt sự mất nhiệt của cơ thể . Đó là nguyên-lý điều-nhiệt cơ-bản & tối-ưu . Nếu tắm không đúng cách , sẽ làm rối loạn cái cơ-chế phức-tạp đó và sẽ sinh ra bệnh , nhẹ nhất là cảm lạnh & sổ mũi & nhức đầu , nếu nặng hơn là sung phổi & viêm phế-quản....nhưng về lâu về dài , sau quá nhiều lần cơ-thể bị đảo lộn trật-tự lạnh nóng bất thường , sẽ bị "rối loạn ÂmDương" và do vậy sẽ sinh ra đủ thứ bệnh tật !

Vậy tắm thế nào mới gọi là tắm đúng cách ? Tắm đúng cách là trước khi tắm phải khóa huyết-đạo lại , không cho các huyết-đạo bị "ngậm nước" ! Kế tiếp là phải "tập" cho cơ thể "làm quen" với nhiệt-độ nước mà ta sắp tắm ! Nói thì nghe phức-tạp nhưng thực-hiện lại rất dễ dàng ! Xin làm theo đúng trình-tự sau đây : 1/ Ngâm một ngum nước ( nước mà ta sắp dùng để tắm vào người ) , dùng lưỡi đảo nước trong miệng vì dưới lưỡi có 2 huyết -đạo rất quan-trọng cho cơ-thể ) . 2/ Hít đầy hơi và nín thở ( vậy là ta đang "vận-công" đó ! ) 3/ Xối nước từ rốn ( rún ) xuống chận , trước và sau cho ướt thật đều . 4/ Lấy tay vốc nước đập đập vào dưới cẳng cổ ( nơi cổ tiếp-giáp với ngực ) 2 , 3 vốc nước như vậy . 4/ Lại vốc nước đập như vậy nhưng lần này là ngay sau ót ( nơi cổ tiếp-giáp với lưng ) 2 , 3 lần . 5/ Dội nước từ cổ trở xuống ( nhớ là chỉ từ cổ xuống , chừa đầu lại ) cho ướt đẫm , cả trước lẫn sau lưng thật đều . 5/ Dội nước lên đầu cho ướt rồi nhỏ bỏ ngum nước trong miệng . Tất cả 5 động-tác này chỉ mất chưa đầy 20 giây nhưng nếu trong lúc đang làm mà cảm thấy thấy ngộp thở , ta có thể tạm ngưng " vận-công " , hít thở vài hơi dài rồi lại tiếp-tục nín hơi , làm tiếp các động-tác còn lại .

Quá đơn-giản phải không , thưa quý vị ? Nhưng xin quý vị cứ làm đúng như vậy mỗi lần tắm thì chỉ sau 3 ngày ( thời-gian tối-thiểu cho cơ-thể tự điều-chỉnh & "sửa chữa" lại hệ-thống kinh-huyết bị rối loạn tự bấy lâu nay ) quý-vị sẽ thấy mình khỏe hẳn hơn lên , các bệnh thông thường như cảm & sổ mũi & nhức đầu v.v... từ từ "quên" quý-vị ! Và càng lâu về sau , khi bộ máy "tiểu Thiên-Địa" vận-hành điều-hòa như xưa thì nếu quý-vị bất ngờ thấy mình bớt hay khỏi hẳn những căn bệnh hiểm-nghèo của tuổi trung-niên thường có như huyết áp cao , tiểu đường ( diabète ) , Tim v.v...thì xin yên-tâm là mình sẽ còn sống vui , sống khỏe , sống trẻ trung ...dài dài chỉ là nhờ mình đã TẮM ĐÚNG CÁCH !!!

Để kết cho bài này , tôi xin "kê khai" ra đây hiện-trạng sức khỏe của bản thân và gia-đình tôi như một chứng-minh tính xác-thật của cách tắm đúng nói trên . Tôi , nam , 54 tuổi , cao 1m70 , nặng 75 kg ( dư 10kg so với tiêu-chuẩn lý-tưởng ! ) , không uống bia & rượu , có hút thuốc lá 1 gói ( 20 điếu ) / ngày , hoàn-toàn không tập thể-thao gì từ hơn 32 năm qua ( trước ngày "đứt phim" có chơi tennis , bơi lội , bắn cá dưới biển v.v... nhưng từ ngày "xập tiệm" tới nay đã không còn tiếp-tục nữa ! ) . Hoàn-toàn không có bất cứ bệnh gì trong cơ-thể và đã từ rất lâu - hơn 25 năm - không hề bị cảm cúm , không uống 1 viên thuốc nhức đầu !!! Tại sao tôi lại khẳng-định con số 25 năm không còn bệnh , xin thưa vì tôi bắt đầu áp dụng cách tắm đúng từ năm 1982 đến nay !!! Và gia-đình tôi ( kể luôn mẹ tôi nay đã gần 90 tuổi ) đã "quên" đi bác-sỹ & bệnh-viện từ rất lâu rồi ! Mẹ tôi xưa kia bị huyết áp cao + tim nhưng nay thì hằng ngày ngồi "điều binh , khiển tướng" ( chơi bài tứ sắc ) từ 8 g sáng cho tới ...6 giờ chiều cho vui mà không cần ngã lưng , nghĩ mệt phút nào cả !!! Đêm đêm 10 giờ

bà mới tắm ! ( Tắm đêm là điều rất kiên-ky đối với người nhiều tuổi như bà ) Không hề bệnh vặt !!! Nguyên do là cả gia-đình tôi đều áp dụng cách tắm đúng ! Tôi xin phép gửi kèm theo đây là ảnh chụp huyết áp của tôi do tôi đo ngay trước máy PC khi viết bài này để quý-vị thấy hiệu-quả của cách tắm đúng : 117/71 và nhịp tim là 68 !!! Nghĩa là huyết áp & nhịp tim của tuổi thanh-niên 20-30 khỏe mạnh chứ không phải của một " ông già " 54 như tôi !!! Chính vì vậy mỗi lần tôi khám sức khỏe có đo huyết áp là mỗi lần các vị BS cứ phải đo đi , đo lại mấy lần , tưởng đâu tại đo sai hoặc máy đo bị trục-trặc !!! Và tóc của tôi vẫn đen bóng , không cần xài thuốc nhuộm !!! ( Và xin nói nhỏ giữa đàn ông với nhau : "nam tính" của tôi vẫn...như ý , lệnh trên ban xuống , cấp dưới thi-hành chu-tất đúng 100% theo nghiêm lệnh !!! )

Kính thưa các "bô lão "Niên-Trưởng Không-Quân , em xin kính gửi tới các vị bài viết này như một món quà với lòng thành-tâm mong cho các NT sẽ áp dụng để có được sức khỏe tốt , sống vui , sống khỏe , sống hạnh-phúc...đề đều đều viết bài , gửi lên CT cho đàn em đọc và nhất là mỗi lần em mở trang CT ra , em sẽ thấy mục "chia buồn" luôn luôn trống không & trắng bóc không một có chữ nào trong đó , nếu được như vậy thì em mừng vui vô cùng !!!

Kính gửi đến chú NGUYỄN-LANG , Trung-Tá Bác-Sỹ quân y QLVNCH , Chi-Huy-Trưởng Bệnh-Viện Quân-Y Ban-Mê-Thuộc , người đã chỉ dạy cho cháu cách " tắm đúng để ngừa & trị bệnh " lòng biết ơn sâu sắc của cháu đối với chú ! Đây là một "kỹ-vật" quý giá nhất mà cháu đã may mắn được chú tặng cho cháu trong thời-gian chú & cháu cùng chung đội trọng-án trại tù A-20 Xuân-Phước và cháu sẽ giữ gìn & áp dụng nó đến suốt cuộc đời của cháu ./

Nếu quý vị có cần hỏi thêm chi-tiết gì chưa rõ , xin mail cho tôi ; nguyentoaichi@gmail.com , tôi sẽ rất vui được giúp ích cho quý vị .

Kính chúc quý vị luôn vui & trẻ & khỏe & hạnh-phúc ...nhờ đã TẮM ĐÚNG CÁCH !

\*\*\*\* Tôi người gửi bài này, đã áp dụng cách tắm này gần một năm nay và thấy có kết quả tốt, tránh được những cảm vặt hàng năm trong mùa Đông. Trân trọng.

NQHC

---

### **BẠN ĐẠO VIẾT TRÁCH NHIỆM**

---

Có một bạn đạo có lòng tốt, thấy mình có tâm tu nên gặp mình khuyên chân thành một câu như thế này :

“Bạn đã muốn thoát duyên nghiệp trần đời, dứt khoát tu hành thì nên để tâm tư thanh thản mà hướng về Trời Phật, chớ không nên làm thêm bất cứ chuyện gì làm trì trệ sự tiến hoá của mình, ngay cả cái chuyện viết lách này cũng phải bỏ”.

Thật ra viết bài mình không nghĩ là trách nhiệm gì của mình cả, chỉ khổ nỗi có một điều nếu không viết bài thì sẽ được cái gì ? định tâm chắng ? hay liễu ngộ Phật Pháp ?

Thật ra mình cũng chẳng ra gì khi không viết bài. Nhưng nếu mình muốn viết bài để làm một cái gì đó, chẳng hạn như để đăng báo, hầu lưu danh muôn thuở, để dạy đạo cho mình và cho người là mình kẹt rồi.

Kẹt trong tâm ý ồ cái ý muốn một cái gì đó đem lợi cho mình mặc dù cái ý rất trừu tượng và cao siêu !

Từ đó con người mình sẽ tù túng vì cái khuôn vàng thước ngọc mà mình đã đặt ra, đề xiềng xích lấy mình.

Nhưng nếu bình tâm ghi chép lại những gì cần thiết trong công năng tu học để có kinh nghiệm hỗ trợ cho sự tiến hoá Tâm Linh cái đó lại tốt chớ đâu có sao.

Tuy duyên mà hóa độ là vậy.

VN, 20-03-2009

*Thiền sinh Phương kính bái.*



## THƯ GỬI TỪ HỘI VÔ VI NAM CALI

Trụ Sở Vô Vi ngày 26 tháng 4, năm 2009

Kính thưa Đức Thầy;

Con là Huỳnh Tấn Lộc, Tân Hội Trưởng Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ tại Nam California, và cũng là thành viên trong Ban Tổ Chức Đại Hội Du Hành Đạo Pháp.

Ngày 24 tháng 04 năm 2009, anh Đoàn Quốc Trấn có đưa tay cho con một lá thư gởi cho Tân Ban Chấp Hành. Trong thư này không có ghi ngày tháng và địa chỉ xuất xứ. Hơn nữa, dưới thư có phần là "*Dưới Sự Chứng Minh Của Đức Thầy*" và có chữ ký của Đức Thầy. Tuy nhiên, đây không phải là thư nguyên thủy cho nên chúng con không thể chấp nhận. Nội dung trong thư yêu cầu cho Du Hành Đạo Pháp "*mượn danh nghĩa của Hội để duy trì tương mục một cách độc lập và riêng biệt.*"

Nội dung trong lá thư đó chúng con hoàn toàn không hiểu tại sao Du Hành Đạo Pháp lại muốn tách rời ra khỏi Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ tại Nam California. Vì lúc đầu chúng con đã được sự chấp thuận của Đức Thầy để tổ chức Du Hành Đạo Pháp nhằm "*để phát huy đạo pháp và mở rộng cho những bạn trẻ và cộng đồng người Việt tại Nam Cali ...và có phương tiện xây dựng Trụ Sở Vô Vi*". (xin xem thơ đính kèm)

Xin Đức Thầy tha lỗi cho chúng con khi phải giải thích rất chi tiết. Vì chúng con chỉ muốn đem sự minh bạch để tân ban chấp hành tiếp tục phục vụ. Ngoài ra với sự yêu cầu trong thư sẽ đem đến cho Hội nhiều sự khó khăn về luật pháp trong tương lai. Vì ban chấp hành mới sẽ chịu trách nhiệm hoàn toàn dưới luật pháp, cho nên nguyên tắc, tất cả giấy tờ và trách nhiệm phải bàn giao hết cho ban chấp hành mới. Nên chúng con không thể đáp ứng yêu cầu trong thư. Hơn nữa lá thư không có ngày giờ và chữ ký nguyên thủy của Đức Thầy.

Xin Đức Thầy minh xét cho chúng con, Tân Ban Chấp Hành về sự quyết định như trên.

Thành Tâm cảm ơn Đức Thầy, và cầu chúc Đức Thầy sức khỏe dồi dào.

Thay Mặt Ban Chấp Hành  
Con Huỳnh Tấn Lộc

TUNG CON NÊN GIỎI (LỜI SỐNG ACCORDING TO HOI VU VI)  
ĐỨC CÁI ĐỂ LẠI LỢI TÁC LĨNH VỰC, CỘNG  
KINH AN NHIÊN NHIÊN CŨI NHƯ CŨI NHIÊN NHIÊN  
LỜI ĐỂ NHIÊN NHƯ CŨI NHƯ CŨI ĐỂ  
7 4 HỮU CŨI CON CŨI CŨI SĨ HỮU G  
Ký Tên  
—Đ. Lộc