

Xuất Thủ

(Kim Báo Long Thủ)

<http://www.hoasentrenda.com/VanThangCong/VanThangCong.htm>

Các vị Lạt Ma Tây Tạng thường nói:”Lha-Dre-Mig-Cho-Nang-Chig” nghĩa là quý thần và nhân gian cũng bị chi phối như nhau bởi những định luật huyền bí của vũ trụ và những định luật thiên nhiên. Thay vì phủ nhận sự hiện hữu của những sức mạnh huyền bí đó:

Bởi lý do người ta không thể cân lường hay quan sát phản ứng của chúng dưới ảnh hưởng các hoá chất trong phòng thí nghiệm, những bậc danh sư bên Đông Phương đã cố gắng tăng gia khả năng kiểm soát của họ đối với những mãnh lực thần bí vô hình.

Bản chất thật sự của vũ trụ là “khí” từ đó ta có động và tĩnh, hợp và tan, co và giãn và nhiều tác động hỗ tương khác. Vũ trụ tuyệt đối trong trạng thái của nó và được biểu lộ trong tính cách nhị nguyên là Vô Song Nguyên Lý hay Thuyết Âm Dương.

Người xưa dựa vô quy luật của vũ trụ hay nói cách khác là tìm sự biến đổi của hai hoạt động âm dương và những thăng trầm của nó mà tìm ra phương pháp thể dục để trị bệnh hữu hiệu: Vừa phát triển đời sống tâm linh bên trong, và vừa là một môn võ đạo tự vệ vô địch và bồi bổ cơ thể đẹp đẽ và cường tráng.

Người Tây Tạng đã khám phá ra những bí quyết của những hiện tượng thần nhãn, thần giao cách cảm và những hiện tượng siêu hình khác. Nhiều vị có thể ngồi trầm mình trong tuyết lạnh và làm tan rã băng tuyết chỉ qua quyền năng ý chí. Các vị ấy cũng có thể khinh thân nhẹ bồng lên không trung. Hai thầy trò có thể mang đôi guốc đánh võ trên mặt nước. Những quyền năng đó không có gì là nhiệm mầu cả, mà chỉ là kết quả của sự áp dụng một vài điều luật thiên nhiên.

Các vị trung y cổ, các võ gia cũng đã dựa vào các định luật thiên nhiên mà khám phá ra những tư thế (động tác) dùng để trị bệnh hay những thế võ cao siêu bí ẩn. Ngày nay chúng ta không tìm học cái gốc, trái lại thường đeo đuổi cái ngọn tức là tập luyện những trước tác võ thuật của các vị ấy, học như thế, chúng ta không đủ tuổi thọ để học.

Hãy phản bỗn hoàn nguyên, quay về học cái gốc, tìm hiểu các vị đó dựa vô những định luật nào để sáng lập ra những quyền thức. Chúng ta hãy học cái định luật đó rồi những đòn thế sẽ phát vô tận. Cũng như chỉ bảy màu sắc mà Picasso đã để lại bao nhiêu là tuyệt tác. Với bảy nốt nhạc mà Mozart, Beethoven đã làm cho lòng người xao xuyên cảm hứng.

Các bậc tiền bối đã dựa vô vài định luật của vũ trụ rồi áp dụng trên cơ thể (là tiểu vũ trụ) để phát huy các chiến vũ và được xây dựng trên hai ý thức: Dưỡng sinh và chiến đấu. Mỗi duỗi tay, chân của các chiến vũ, trọng tâm duy nhất đều tập trung vô thế “Xuất Thủ”, đó là chiến vũ khởi đầu. Thế này, nói về võ đạo là tất cả các tinh hoa của các võ phái cương nhu, nội ngoại công phu vì xuất thủ là một định luật quan trọng nhất của vũ trụ về dưỡng sinh và võ đạo. Trước khi trình tấu một bản nhạc, người nhạc công dạo đoạn mở đầu: Người sành nhạc đã hiểu nội dung bài nhạc. **Tương tự như vậy chỉ cần học duy nhất một thế xuất thủ là đủ, vì đến mức tột cùng chính là niềm giản dị lớn của tạo hóa.**

Các tên gọi khác nhau:

1. Xuất thủ liệu pháp dịch cân kinh
2. Kim Báo Công Trảo
3. Thôi Sơn Thủ
4. Thế chèo đò và quay tay
5. Thế đánh đường xa
6. Quả lác đông hồ
7. Nội Giản Thân Công
8. Hồn Nguyên Nhất Khí Công.

Ca quyết: Xuất thủ liệu pháp gồm 16 câu:

1. Thương nghi hư (Phần trên nhẹ trống rỗng)
2. Hạ nghi thực (Phần dưới nặng cứng, đầy đặc)
3. Đầu nghi huyền (Đầu nên để như treo)
4. Khẩu nghi độc (Mồm để mặc, tự nhiên)
5. Hung nghi nhị (Ngực hít thở đều đặn)
6. Bối nghi bạc (Lưng nên thẳng đứng)
7. Yên nghi trực (Eo như trực)

8. Tý nghi đao (Cánh tay nên đóng đũa)
9. Trừu nghi (Khỷu tay nên để trầm xuống)
10. Uyên nghi trọng (Cổ tay nên nặng)
11. Thủ nghi hoạch (Tay nên đưa)
12. Phúc nghi hoạch (Bụng nên đầy)
13. Khóa nghi tung (Nên để lỏng tự nhiên)
14. Công nghi đề (Hậu nên chắc co lên)
15. Cân nghi thạch (Gót chân chắc như đá)
16. Chi nghi trảo (Ngón chân bám chặt mặt đất)

Bất cứ bệnh gì đều không phải cố định và bất biến, điều quan trọng là: Tranh đấu và đấu tranh đến cùng để dành được thắng lợi.

HL: Đây là lời nói của Anh Minh Đen, anh bị ung thư gan và chỉ dùng chiêu này và anh đã xuất thủ trong vòng 24 giờ là hết bệnh.

Xuất Thủ Trị Liệu:

Có thể trị được bệnh tật? Theo quan niệm y học Trung Hoa: Khí huyết khó chuyển sẽ phát sinh hàng trăm bệnh tật. Nếu khí huyết thông suốt thì trăm bệnh cũng hết, tự nó biến đi. Xuất thủ làm thông suốt khí huyết do đó có thể cải tạo thể chất xem như khoa trị liệu.

Phản ứng:

Khi tập Xuất Thủ, ta thấy có phản ứng rõ rệt. Phản ứng ở chỗ khí huyết thay đổi: Vùng ngực, vùng bụng nhẹ nhàng, chân thấy nóng lên. Những chỗ máu chưa chảy tới đủ nay đã thông dễ dàng. Tam Tiêu (Ba vùng chính yếu ở thân thể: Đầu, ngực và bụng) cũng được thông suốt. Có người phản ứng thấy nức cục, ợ hơi, đánh rầm, nhức mồm, tê đau, nóng lạnh, ngứa ngáy, cảm giác như sâu bò, rung động.

HL: Cảm nhận mát mát từng điểm tròn tròn trên thân thể đã được ghi nhận từ xa xưa nên Xuất Thủ còn có tên là “Kim Báo Long Trảo”

Xuất Thủ làm thay đổi mạch:

Từ sự biến hoá của mạch, có thể hiểu được sự biến hoá của lục phủ ngũ tạng, sự mạnh yếu của thể chất.

Mạch bình thường: 60 đến 80 lần trong một phút, mạch đập kéo dài, có sức mà sâu.

Bệnh tim, huyết áp cao: Mạch nổi, mạnh.

Bệnh tim, già yếu: Mạch dưới 60 và đập cạn.

Bệnh thận, thần kinh, điên: Mạch đập nhanh và trơn nổi.

Các chứng về máu: Mạch chậm yếu, có khi không thấy đập, cũng có khi 2 bên đập khác nhau (do bị tể ...).

Bán thân bất toại: Hai bên mạch khác nhau, chênh lệch, ở chỗ xương một bên thông suốt, một bên tăng áp lực.

Tại sao Xuất Thủ là cải tạo?

Mạch đập nhanh vì máu không chế được khí, khí mất đi, thành phần máu sẽ không đầy đủ (thiếu dưỡng khí) Xuất Thủ làm cho máu có tác dụng chế được khí, hấp thụ được dinh dưỡng. Mạch đập chậm vì máu lưu thông trở ngại và thiếu về lượng (áp huyết hạ), xuất Thủ làm khai thông máu huyết. máu tụ sẽ tản mát rồi mạch sẽ bình thường trở lại.

Sự thay đổi mạch là sự thay đổi Kinh Lạc.

Mạch bắt đầu từ ngón chân. Trọng tâm của Xuất Thủ là ở hai chân, chân mà dùng sức như cây mọc rễ, như đóng được cọc. Người ta thường nói “Xem chân, xem cẳng” xét ra cũng không ngoài ý trên. Người già cả hai chân rung rẩy, tập võ cũng cần nhất “Mã Bộ” (Một thể tấn để chiến đấu với sự phân bố trọng lượng là 30% ở chân trước và 70% ở chân sau). Máu ở chân lưu thông tốt sẽ gây ảnh hưởng tốt đẹp cho toàn Thân. Quyền thuật phải tập “Mã Bộ” cho thần khí xuống đan điền đó là cứu vãng lại mọi tể hại. Ngoài ra dưới lòng bàn chân có huyết “Dũng Tuyên” (Nguồn Suối của Sức Mạnh) rất quan trọng, là nơi thông khí huyết lên thận con người.

Đối với Nhu Đạo: Động tác nhảy éch là một động tác rất quan trọng để luyện tập phần dưới cho cứng chắc. Trong môn Không Thủ Đạo, các lực sĩ thường mang guốc sắt nặng 10 ký để tập.

Xuất Thủ là một động tác bao gồm sự vận động của tay chân, thân hình, hô hấp, mắt, di động của tinh thần. **Nếu động tác yếu đuối quá thì không đủ lực chuyển, nếu mạnh quá ta sẽ không đủ sức đeo đuổi.** Xuất Thủ nơi đây là một động tác nhu nhuyễn phô diễn “luật tuần hoàn của vũ trụ”.

Đặc điểm của xuất thủ.

Thượng hư, hạ thực hay thượng tam, hạ thất (trên ba, dưới bảy).

Động tác dịu dàng, tinh thần tập trung ở đan điền. Làm như vậy có

thể thay đổi trạng thái “thượng thực hạ hư” của những thể chất yếu kém, dần dần trở thành “thượng hư, hạ thực” : Bệnh tật tự biến mất. **Thượng tam, hạ thất là nguyên tắc bất di bất dịch, là bí quyết của phương pháp Xuất Thủ đã quy định rõ rệt mức độ dùng sức của sự hư thực.**

Khi đứng trong thế Xuất Thủ phần trên của thân hình để tự nhiên, lưng thẳng đứng, eo chắc. Chân: Phải cứng chắc, gót chân bám chặt vào đất chắc như hòn đá. Nói về động tác tay, **khi phóng ra đằng trước thì nhẹ nhàng tự nhiên đó là “thượng hư” hay “thượng tam”**. **Khi quật tay ra đằng sau thì phải dùng sức rồi theo trọng tâm của một vật, đó là “hạ thực” hay “hạ thất”**. Khi quay tay, khớp ngón tay lúc hơi co, lúc thì hơi duỗi, nhất là sự co duỗi ở cổ tay lại càng lớn.

* Không dùng sức không có nghĩa là hoàn toàn để lỏng, vì không gây được tác dụng.

* Dùng sức không có nghĩa là toàn bộ đều dùng sức. Nếu tay dùng sức, chân không có sức thì sẽ mất động lực (thượng thực, hạ hư). Bán thân bất toại cũng là mất động lực. Sự công hiệu của Xuất Thủ là điều chỉnh được sự mất động lực, lấy lại được quân bình.

Tâm quan trọng của sự dùng sức ở chân.

Ở chân có nhiều huyết vị của ngũ tạng và lục phủ. Huyết “Dũng Tuyên” ở lòng bàn chân chạy tới thận tạng. Mỗi khi tim đập mạnh, mắt ngủ: Xoa bóp huyết này là ngủ được. Say rượu bôi vào nơi này cũng giải rượu. Dựa vào những huyết đạo ở chân, người ta có thể chữa được những căn bệnh về lục phủ, ngũ tạng. Xuất Thủ có thể chữa được trăm bệnh không phải là điều phóng đại. Bản thân Xuất Thủ đã là một phép lạ rồi.

Nguyên lý.

Lý dưỡng sinh và võ đạo của Xuất Thủ đặt căn bản trên lý tiến hóa của Trời Đất, tức là Thái Cực. Hỗn nguyên khí (Koilon, Ojas ...) của vũ trụ có sức ép khoảng một trăm triệu tấn trên một phân vuông. Xuất Thủ là lợi dụng sức mạnh của Thiên Nhiên làm sức mạnh của mình.

Tổ sư Yeshiba suốt đời không có đối thủ nào quật ngã được là nhờ luyện thành “Hỗn Nguyên Khí Công”. Với cách nói tràn đầy tính Đạo ông phát biểu: “Vì tôi là tiểu vũ trụ hoà đồng với đại vũ trụ,

nên ai đụng tới tôi tức đụng tới đại vũ trụ mà vũ trụ thì không ai lay chuyển nổi.”

Trên hai vai, phái sau lưng có huyết “Cao Hoan”, kích thích huyết này sẽ tiêu trừ mọi chứng bệnh. (HL: Huyết này khi hơi nóng thì có khả năng tăng hồng huyết cầu, mà nhiều hồng huyết cầu thì máu đem nhiều dưỡng khí nuôi cơ thể. Tập Xuất Thủ một thời gian thì môi thì son và móng tay thì hồng là do huyết này làm ra). Hai tay đưa lên trời là hạ hỏa ở Tam Tiêu (bộ tiêu hoá).

HL bàn: Khi tập Xuất Thủ thì con người **lúc lắc** và **dong đưa** nên Khí và Huyết bị lực ly tâm đưa lên não bộ rất là nhiều: Để ý là sau vài phút tập thì gân máu ở chân biến đi đâu mất. Và khi tập từ từ lại thì máu lại dồn trở xuống (do lực ly tâm bớt mạnh đi) và nhất là nhờ vào cách uốn éo mà có thể làm cho các bế tắc ở ba vùng quan trọng trong thân thể (Tam tiêu: Đầu, ngực và bụng) được súc sạch sẽ và khai thông.

Các pháp tán rất cần yếu vì nó dẫn khí xuống tận đan điền, trừ được hỏa Tam Tiêu. (lời bàn dựa theo kinh nghiệm thực chứng của HL ở trên). Các Đạo Gia thường nói: Con người cũng như là Trời Đất: “Trời thanh mà nhẹ, Đất nặng và trọc”. Nếu không hiểu thâm lý này mà để cho “trên nặng dưới nhẹ” là trăm bệnh dễ sinh ra, tánh mạng phải ngặt nghèo. Quyền thuật phải luyện tập mã bộ cho thân khí xuống đan điền đó là cứu vãn lại mọi tệ hại.

Đan điền là gốc rễ của thảo mộc, bồi dưỡng đan điền là bồi dưỡng cái gốc rễ khiến cho nó được ẩm nhuận. Đan điền mỏng từng lớp như cánh sen. Khi mới sanh ra rất dễ thấy nhờ nó thoi thóp và rất quan hệ đến tính mạng. Vận dụng đan điền làm cho tinh khí vận chuyển mạnh mẽ. Người tập Xuất Thủ: bụng thì to ở phần dưới chỗ đan điền. Bụng dưới tròn nhẵn láng, không có người thành tựu Xuất Thủ nào mà bụng teo như con ve đực. Nếu người ấy cởi trần ta sẽ phần bụng dưới thoi thóp nhẹ nhàng đó là họ thở bằng bụng, người thường thở bằng ngực. Trong Võ Đạo, đan điền là trọng tâm của tinh thần. Thể chất và tinh thần cùng quy chú về đan điền gọi là “thể xác và tinh thần hợp nhất” .

Đó là sức mạnh đích thực của vũ trụ mà các bậc hành giả cố gắng tu luyện.

Ngày nay môn Aikido cũng như những võ phái khác cùng tôn trọng chân lý: **Tinh thần điều chỉnh thể xác. Tư tưởng là những âm ba rung động của tinh lực. Vật chất chỉ là tinh lực đông đặc lại.**

Một tư tưởng nếu biết đúng cách và kết tinh lại có thể di chuyển một đồ vật. Nếu biết điều khiển nó theo phương pháp thần giao cách cảm, người ta có thể làm cho một người khác ở cách xa cảm nhận được ý nghĩ của mình và có thể hành động một cách thích nghi theo ý mình muốn.

Trong phép Xuất Thủ, chúng ta quay hai tay theo lực ly tâm hay là lúc phóng tay ra theo vòng tròn quỹ đạo từ dưới lên trên và khi thu tay về cũng theo vòng tròn quỹ đạo ngược lại. Tác dụng làm cho khí lưu thông từ đan điền ra các đầu ngón tay hay là đã thông kinh mạch (Phế Kinh, Tâm Kinh, Tam Tiêu Kinh, Tâm Bào Lạc và Đại Trường Kinh). Cử động quay tay dẫn khí và huyết lưu thông qua các vùng vai, toàn thân hai tay, ngực, lưng, bụng ... Động tác này làm cho máu huyết lưu thông đến tận các mao quản nhỏ nhất.

HL: Đây là một điều quan trọng trong các chiến vũ. Khi mạch máu bị dồn một cách tự nhiên ra cái mao quản nhỏ nhất thì trên não bộ cũng diễn ra hiện tượng y chang như vậy: Thế là khi suy nghĩ điều gì, thay vì ngồi một chỗ thì nên thử vừa Xuất Thủ và vừa suy nghĩ xem có gì khác lạ hơn không? Đối với HL thì khả năng “đau lưng do ngồi suy nghĩ nhiều quá” biến đi đâu mất. và kết quả hiện ra nhanh hơn.

Máu huyết sẽ sinh ra nhiều tinh (30 giọt máu sinh ra một giọt tinh). Nếu tinh mất thì hai thứ còn lại cũng rời khỏi thân thể. Vì “Tinh” chế thành “Khí” mà “Khí” lại hoá thành “Thần” .

Đến đây là hết phần kỹ thuật của Thế Xuất Thủ. Tuy nhiên, khi HL gặp anh Minh Đen thì cũng có trao đổi và có ghi nhận thêm vài khẩu quyết quan trọng khi tập Xuất Thủ tới chiêu thức thứ ba.

Đại khái là:

- Chiêu đầu tiên là: Xuất Thủ (sáng tác vào thời Phù Đổng Thiên Vương).
- Chiêu thứ hai là: Phi Lô Diệu Thủ (sáng tác vào thời Đinh Bộ Lĩnh qua truyền thuyết là “Lấy Cờ Lau mà tập trận”)

- Chiêu thứ ba sáng tác tại Đà Lạt với tên là: Võ Tay Thoát Khỏi Hồng Trần.

Tuy rằng là được anh Minh Đen dặn là đừng có phổ biến những khẩu quyết sau đây một cách đại trà, nhưng vì xét thấy ... theo năm tháng, những khẩu quyết này, nếu áp dụng đúng cách, cũng chỉ có tác dụng là phát triển thể lực, linh tính và một vài khả năng thần bí thuộc loại thường thường.

Nên sau khi suy nghĩ kỹ càng thì HL sẽ ghi ra đây thêm ba khẩu quyết nữa. Chỉ là ghi ra mà thôi, không có bình luận và giải thích:

1. Khẩu quyết thứ nhất là: Khi ôm là ôm vào cả Vũ Trụ.
2. Khẩu quyết thứ hai là: Khi kéo là kéo vào cả Vũ Trụ.
3. Khẩu quyết thứ ba là: Nên Xuất Thủ lần lượt theo từng hướng một, trong tám hướng chính. Hay là cả tám hướng trong một lần tập thì cũng được.

Hết.

HL.

Diễn Đàn Hoasentrenda

Đàm Luận Phật Pháp > Hoa Thơm Cỏ Lạ > Vạn Thắng Công

<http://www.hoasentrenda.com/smf/index.php?topic=109.0>

Kỹ Thuật

Tháng Năm 02, 2009

BỒ ĐỀ: Em có vài câu hỏi về bài tập VTC: Động tác nhìn vào lỗ rún là chỉ lấy mắt nhìn vào điểm rún!? Mình có tác ý vào chỗ đó không hay chỉ đơn giản là lấy mắt nhìn thôi.

Tibu: Lấy mắt nhìn vào chỗ lỗ rún mà thôi. Là vì mình đâu có biết cái đan điền nó ở chính xác ngay chỗ nào trên chính cái bụng của mình, nên ông bà của mình đã đơn giản hoá cho con cháu là chỉ nhìn vào chỗ đó mà thôi. Khác với nội công của Trung Hoa, hay là của Nhật. Là phải được Thầy thì thâm vào tai cái công thức để xác định cho được vị trí của Đan Điền. Việc này theo thời gian đã bị thất truyền. Nên trên thế giới hiện nay chỉ còn vài vị võ sư "bà rá nhập ông địa" tự mò ra được đúng ngay chốc cái đan điền của chính mình nên các vị này phát kinh lực dữ dội lắm! Nhưng vì lại không

biết cách chỉ cho người khác nên cũng rồi sẽ thất truyền như thường.

Bồ Đề: Có phải khi mình hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng, trong clip thấy anh kia tập miệng thở phì phì... 🤔

Tibu: Cái hay của VTC là dùng hơi thở ngược: Khi khôm người thì lại hít vào bằng mũi (hít vào tới hai lần, 1 lần khi ẹo bên này, và lần nữa khi ẹo bên kia. Còn khi ưỡng người thì lại thở ra bằng miệng! Thở ra một tiếng khù! to như anh chàng đó là hay nhất.

Bồ Đề: Mình phân bố hơi thở trong chiêu thứ 3 như thế nào. Tại em thấy chiêu này có thêm động tác vỗ trên đầu và vỗ ngang.

Tibu: Thông thường, một người bình thường là tập chiêu số một trong vòng ba tháng, coi có bị nhức đầu hay không cái đã. Sau đó thì chiêu thứ hai cũng là ba tháng và cũng để ý coi có bị nhức đầu hay không cái đã. Kế đó là chiêu cuối cùng là chiêu duy trì luôn để tập.

Phân bố hơi thở trong chiêu thứ ba là như sau:

- ẹo bên này: hít vào
- ẹo bên kia: hít vào (thêm một lần nữa)
- giơ tay lên và chạm những đầu ngón tay lại với nhau là bắt đầu thở ra, và cứ thở ra cho tới khi vỗ tay đằng trước mặt cái bốp!

Bồ Đề: Khi tập mình phải để chân trần !?

Tibu: Để chân trần, chịu sức nặng trên gót chân và nhõng các ngón chân ngược lên. Việc này để cho Huyệt Dũng Tuyền chà nhẹ vào nền nhà. Chỉ chà nhẹ như tiếng gọi nhỏ nhẹ của người yêu thì khí lực mới chuyển 🤔 Còn chỉ mình tham lam hơi nhấn hơi nặng xuống thì thành ra tiếng cằng nhằng của "Bà Chăn Lửa" nên khí lực sẽ không chuyển được 🤔

Bồ Đề: Nhìn vào đoạn clip hướng dẫn cũng dễ hiểu nên tạm thời em hỏi chừng đó, để tập rồi có gì thắc mắc hỏi típ 🤔

Tibu: Từ năm cầm họng trên chông đá, sau đó là ... vương vai (VTC đó) và to lớn rồi nói năng được: Đó là ẩn dụ của ông bà mình về chuyện Phù Đổng Thiên Vương, với một cách tập mang tính chất: Dễ tập và kết quả lại nhanh chóng. Khi nào ông đồ đi đèo xuống Utah thì anh em mình tán láo nhiều hơn. Hỏi hay quá! 🤔

tuandl: Anh Tibu ơi! em tập VTC chiêu thứ 3, sang tháng thứ 4 thì bắt đầu xoay theo chiều kim đồng hồ (mặt đồng hồ hướng lên trời)

ko biết có đúng ko, em trình bày lại anh xem thử có gì anh chỉ thêm cho rõ. Khởi đầu em quay mặt về hướng Bắc, vậy lần vỗ tay thứ nhất thì mình quay về hướng Nam, và tới lần vỗ tay thứ 10 thì mình lại ở hướng Bắc. bây giờ em mới xoay, em xoay qua hướng Nam + thêm 45 độ là Tây nam (khi hít vào lần thứ 2) và vỗ tay lần thứ 11. Sau đó xoay trở lại 180 độ là hướng Đông bắc. Cứ thế tiếp tục.

Em hỏi anh Thi thì ảnh lại tập khác như sau :khởi đầu cũng quay mặt về hướng Bắc ,vậy lần vỗ tay thứ nhất thì mình quay về hướng Nam tới khi xoay thì thay vì về lại hướng Bắc thì ảnh ngừng ngay hướng Đông bắc và cứ thế tiếp tục. Em nhận thấy cả 2 cách kết quả thì cũng xoay theo chiều kim đồng hồ, nhưng em xoay thì thân hình của mình cũng xoay theo chiều kim đồng hồ. Còn như anh Thi thì thân hình lại xoay ngược chiều kim đồng hồ. Đúng bài của nó là như thế nào ? xin anh nói rõ thêm. Chắc anh phải quay thêm 1 video clip về cái này nữa rồi 🤔

Tibu: Cái phần chính là quay theo chiều kim đồng hồ là đúng rồi đó. Sở dĩ mình quay tám hướng là để làm quen với chiều từ trường nơi mình tập và những bức xạ phát ra từ những cây cối, đồ vật, và các quặng mỏ ở dưới đất... Cũng có khi những bức xạ này lại là ác xạ! Như vậy là hệ thần kinh được tôi luyện bởi những cái bức xạ từ bên ngoài đưa vào thân thể của mình. Sau khi chiến thắng được những cái này thì Thần Công mới phát ra được.

Tháng Sáu 14, 2009

Trigia: Anh Hai hỏi B tập tành VTC ra sao rồi.

Bt: Dạ, đang tính email cho chú nhưng chưa kịp.

Ngày xưa, khi Chú Tibu chỉ, con tập hăng lắm. Con tập liên tục chừng 5 phút thì chịu không nổi, lúc đó chỉ cảm thấy khỏe thôi. Sau này, chú Tibu nói tập đừng nên nhanh quá, tập vừa vừa sức của mình như chạy Marathon vậy, có thể chạy lâu chạy dài được.

Với một bí quyết nửa của chú Tibu, con tập vài ngày thì có những triệu chứng rất lạ. Đầu tiên, con cảm giác rất vui. Cái vui của sự thanh tịnh. Cái vui nằm bên trong và âm ỉ vui làm mình cảm giác mạnh mẽ và vui vui, chứ không phải cái vui vẻ bình thường. Vài ngày sau, khi đi cầu, dầu phun ra rất nhiều. Lúc đó, con nghi ngờ đó là kết quả của Vạn Thắng Công, nên hỏi chú Tibu, và được cho biết

là Phù Đổng đẩy chất độc hay những chất dư thừa trong cơ thể ra. Tình trạng này kéo dài khoảng 3 ngày.

Và đây là bí quyết mà Chú Tibu chỉ con. Bí quyết là áp dụng 3 chữ OM, AH, HÙM khi tập:

1. OM: Khi đánh tay xuống lần thứ nhất, thì đọc trong tâm OM.
2. AH: Khi đánh tay xuống lần thứ hai, đọc trong tâm AH
3. HÙM: Khi đưa tay lên trời (thế 1) hay chập 2 tay vào nhau (thế 2 và 3), thì đọc HÙM.

Chỉ có nhiều đó thôi. Trạng 1 đã kiểm tra mẹ nó khi tập VTC với ba chữ này thì thấy hào quang phóng ra rất mạnh và xa, đồng thời nó nói, ba chữ này có nhiều công dụng khác nữa như trị bệnh, v.v...

Có gì chưa rõ, nhớ cho con biết nha :-)

QT: Chú Tibu cũng có chỉ con tập chiêu thứ 3 với Ohm Ah Hum, mục đích lúc đó để chữa bệnh cột sống cho Chị của con và con nhớ không lầm là chỉ có 2 hoặc 3 ngày là chị hết đau... vừa tập VTC vừa nghĩ đến người mình muốn chữa bệnh, và khi tập xong thì massage ngay vùng bị đau, người bệnh sẽ thấy rất dễ chịu. Trong ngày mình nên dành nhiều thời gian để nghĩ đến người đó nữa. thật là hay vậy đó

HL: Qua chuyện QT đã đưa ra kết quả cùng với chuyện ị ra dầu và vui lân lân, là mình có quyền đưa ra cho bà con tập là ngon lành rồi. Sỡ dĩ, mình dùng Om Ah Hùm khi niệm trong tâm mà không có để ý tới là phải dùng lực ra làm sao (Như là phóng ra đằng trước mặt như thường làm), nên tự nó chấn động đến cả ba hệ thống của Chư Phật và Bồ Tát trong ba thời: Quá khứ (Om), Hiện tại (Ah) và Vị lai (Hùm). Vì là động công nên nó là cái nền rất là vững chắc để những người mới tu tập (tâm lực chưa mạnh) có thể phát huy được phần nào sự cầu nguyện của mình cho một người nào đó. Đồng thời do VTC nó có tác dụng là ... tự tạo ra những dây chằng trong não bộ nên người tập, sau một thời gian, sẽ thấy rằng mình tự nhiên rất là thẳng băng: Ít khi nào mà bị trật chân mà ... té lằm.

Trigia: Như vậy thì ngoài tác dụng trên thân khác nhau ở từng người, công năng thuộc tâm linh của VTC phát triển cũng khác. Thanh tịnh thì bớt sân hận.... Chú thì lại hay vỡ lẽ nhiều thứ linh tinh trong khi tập VTC. Sự phát triển thuộc dạng Linh Tính, đôi lúc lại là Trí Tuệ. Chỉ biết kết luận VTC thật là lạ. Khó có thể hiểu cho

hết được sự vận hành của nó. Chỉ duy vừa tập vừa kiểm tra lại với bài viết Xuất Thủ thì y chang như vậy. Đó là chỉ mới tập trong 20 - 30 phút thôi. Nếu tập cỡ 2,3 tiếng mỗi ngày thì cái gì nữa phát sinh chưa hiểu được. Anh B có thể nói lại cho rõ hơn không

Bt: Đọc OM, AH là khi đánh tay qua một bên. Thánh gióng cầm gậy tre đập qua trái (OM), đập qua phải (AH), và bay lên trời là lúc đứng đỉnh tấn hay tay đưa lên trời (hay chập tay lại với nhau), thì mình đọc HÙM. Con trình bày lại 3 chiêu này với phần OM, AH, HÙM:

Chiêu 1:

a. Khởi thế với Trảo Mã Tấn. Hai tay nắm nhẹ, và làm đồng thời những việc này cùng một lúc:

- Đánh tay qua một bên
- Hít vào bằng Mũi.
- Nhìn vào phần lỗ rún (Đan Điền)
- Đọc trong tâm: OM

b. Quay người và rơi lại trong tư thế Khởi Thế hướng đối nghịch, và đồng thời làm những việc này cùng một lúc:

- Đánh hai tay qua một bên
- Hít vào bằng Mũi.
- Nhìn vào phần lỗ rún (Đan Điền)
- Đọc trong tâm: AH

c. Tất cả những việc này đồng làm cùng lúc:

- Chân chuyển thành Đinh Tấn
- Thở ra bằng miệng
- Đánh hai tay lên trời,
- Đọc trong tâm: HÙM.

Đến đây là kết thúc chiêu đầu tiên. Và tiếp tục đánh 2 tay xuống qua 1 bên, chân chuyển thành Chảo Mã Tấn, hít vào bằng Mũi, nhìn vào phần lỗ rún, và đọc trong tâm: OM để trở về chu kỳ đầu của chiêu 1, và cứ tiếp tục như thế ...

Chiêu 2:

Giống như chiêu thứ nhất, chỉ khác là hai tay ôm vòng từ dưới lên trời sao cho các ngón của hai bàn tay chập vào nhau thay vì đánh 2 tay lên trời

Chiêu 3:

a. Khởi thế với Trảo Mã Tấn. Hai tay nắm nhẹ, và làm đồng thời những việc này cùng một lúc:

- Đánh tay qua một bên
- Hít vào bằng Mũi.
- Nhìn vào phần lỗ rún (Đan Điền)
- Đọc trong tâm: OM

b. Quay người và rơi lại trong tư thế Khởi Thế hướng đối nghịch, và đồng thời làm những việc này cùng một lúc:

- Đánh tay qua một bên
- Hít vào bằng Mũi.
- Nhìn vào phần lỗ rún (Đan Điền)
- Đọc trong tâm: AH

c. Tất cả những việc này đồng làm cùng lúc:

- Chân chuyển thành Đinh Tấn
- Thở ra bằng miệng
- Hai tay ôm vòng từ dưới lên trời sao cho các ngón của hai bàn tay chặp vào nhau.

-- Đọc trong tâm: HHÙÙMMM

-- Hơi thở ra và âm thanh: HHÙÙMMM sẽ kéo dài tiếp cho hết chiêu này lúc vỗ tay:

-- Kế tiếp chuyển từ Đinh Tấn lùi người ra sau thành Chảo Mã Tấn,

-- Hai tay cũng đồng chuyển đánh từ sau ra phía trước song song với chuyển từ Trảo Mã Tấn sang Đinh Tấn ...vv ...

Đúc kết lại thì 1 người bình thường mới tập có thể tập chiêu 1 trong 3 tháng.

Làm thêm chiêu 2 trong 3 tháng kế tiếp.

Tập chiêu thứ 3 và chỉ tập chiêu này cho đến khi nhuần nhuyễn.

Nhuần nhuyễn là khi các động tác từ tay, chân đến bộ tấn được múa nhịp nhàng và kết hợp hòa điệu với hơi thở.

Và sau rốt là áp dụng Om Ah Hùm vào VTC như đã trình bày ở trên.

Hy vọng là nhóm sẽ làm được 1 clip video mới rõ hơn cái trước.

Như vậy là xong 3 chiêu của Vạn Thắng Công.


ume: Xin hỏi

Trảo mã tấn là 1 chân trước kiễng gót lên, chỉ mũi chân chạm đất.


Nhưng trong băng hình mờ mờ, dường như chân anh kia cả bàn chân chạm đất. Hstd ơi, produce 1 cái clip chất lượng cao đi. Môn công pháp quý giá này mà tập trật thì toi com.


bt: Thế đứng của Vạn Thắng Công cũng gần giống như Trảo Mã Tấn nhưng cả bàn chân đều phải chạm mặt đất. Cách dồn trọng lượng là 3 phần trước và 7 phần sau theo như truyền thuyết Thánh Gióng 7 mâm com 3 mâm cà :-). Tất cả những thế đứng tấn trong Vạn Thắng Công đều có bàn chân chạm mặt đất và khi quay một góc 90, thì cũng chà sát dưới mặt đất.


ume: Ôi giỏi ơi, mới tập 5' đã thấy mặt đọt hơi. Cụ nào tập được 24h liên tục quả là bậc Thánh!!!


Tibu: Hahahaha... Họ tập chậm rì rì  như vậy thì mới có thể kéo dài 24 giờ được. Chỉ có một mình anh Vĩnh Song (đã chết rồi) là người có đầy đủ sức khỏe để tập 24 giờ với vận tốc nhanh mà thôi. Anh ấy tập cho tới bị xỉu. Chỉ với mục đích là thí nghiệm phương pháp mà thôi.

Tháng Chín 03, 2009

langnghiem: Hè hè , chú tibu cho con hỏi, tập nhắm mắt thì hệ cơ vững chắc, tập mở mắt thì hệ thần kinh nhanh nhạy, dzi con 1 bữa tập nhắm mắt, 1 bữa tập mở mắt, có được ko?  (tính tham của con người nè!!), và nhắm mắt thì mình để ý đến lỗ rún phải ko chú

Tibu: Làm mở mắt cho nó ra cái gì đi đã. Sau đó là nhắm mắt mà làm  nhắm mắt làm nó cần thời gian để ... thấm đò. Có nghĩa là cái lỗ tai nó mạnh hơn cái đã thì mới được. Đã là nhắm mắt thì chỉ cần làm động tác thể dục như là mở mắt. Vì VTC là: "Không niệm mà chuyển mà"

langnghiem: cái lỗ tai mạnh có nghĩa là nhắm mắt tập nhưng ko bị loạn choạng té nhào phải ko chú, và phải mở cái gì đó (cái gì con cũng ko biết) thì tập mới hiệu quả?? như con nhắm mắt tập ko bị loạn choạng té, khi tập con để tư tưởng ngay lỗ rún, có cảm giác như thấy lỗ rún dzi có được ko chú 

Tibu: Không nên, vì VTC là: "Không niệm mà chuyển" do đó mà mình chỉ cần làm động tác y như là mở mắt mà tập vậy. Chỉ cần làm động tác thể dục là được rồi. Không nên thêm bớt gì cả. Còn nó sẽ ra những cảm giác đặc biệt của trình độ công phu. Khi ra thì cứ hỏi, biết đâu là chú có tập tới đó thì sao? 

TLT: Thật tình thì lúc đầu con đọc phần cách tập chiêu 1 này con không thể hiểu và biết động tác ra sao. Nhưng khi có video thì xem thấy rất rõ, nên con tập theo video. Nhưng theo bài thì chiêu 1 này :hít vào 2 lần bằng mũi khi cúi xuống nhìn lỗ rún(1 lần bên này, 1 lần bên đối nghịch). Thế nhưng khi con tập theo Video thì con ko thể nào hít vào 2 lần được-chỉ có được 1 lần, con diễn tả nhe:

-1/.....

-2/**cúi xuống nhìn rún-> hít vào**

-3/quất 2 tay theo bán kính vòng tròn 180 độ qua phải :thở ra

-4/đưa thẳng 2 tay lên trời : **HÍT VÀO**

-5/**Cúi xuống nhìn rún : THỞ RA**

-6/quất 2 tay theo bán kính vòng tròn 180 độ qua trái:HÍT VÀO

-7/đưa thẳng 2 tay lên trời : **THỞ RA**

(hết 1 lượt)

-8/cúi nhìn rún-> hít vào

hoasentrenda: Nếu các bạn tập thể đầu tiên thì hơi thở và động tác như sau.

- kéo xuống vừa hít vào lần 1

- nhìn vào lỗ rún, quay 180 độ đồng thời hít vào lần 2

- đánh 2 tay lên Trời, thở ra

- lại kéo xuống

TLT: Các Bác ơi !

Em tập có khoản 1 tuần (chiêu 1) là em nhức đầu ,nhức từ nhẹ cho đến ...muốn nổ tung cái đầu lun.... phải đi lấy thuốc uống. Vậy là sao ạ?hay tại em nhức đầu bình thường. Mà nhức là tốt hay xấu ạ ? Em cảm ơn

hoasentrenda: Nhức đầu là vì máu nó tới chỗ đó nhiều, nên nó ... tốt. Nhưng nhức đầu quá thì là nhiều quá. Cho nên chỉ cần phải nghỉ vài ngày là hết. Sau khi hết thì tập chậm lại (y như phim quay chậm vậy) và ít thời gian lại.

hoasentrenda: Chú ơi !

Bạn con tập VTC thể thứ 3 với Om Ah Hùm ngày nào cũng cỡ 1 tiếng mới vừa bụng. Bạn nói có lúc như lọt vô 1 không gian 4 chiều luôn. Và nhớ mang máng là không còn niệm nữa. Nên phải định thần để niệm lại. Con nói như vậy là vô xê rồi và đúng. Đây là 1 kiểu Dứt Câu Niệm. Và linh tính sẽ phát triển rất chuẩn mực. Còn

định thần để niệm lại là không đúng và do Ác Nghiệp nó khiến ra. Đúng không vậy chú ? Và chú có khuyên gì thêm không.

Tibu: "Sở dĩ không niệm nổi nữa là vì vô tình vào được Cận Định. Cận Định thì thô tâm im lặng. Mà câu niệm ở đây đang phát xuất từ thô tâm nên nó im lặng là đúng. Kết quả: Thô Tâm mà im lặng là Tha Hoá Tự Tại. Nhưng còn một chuyện quan trọng nữa là: Năng lực của câu chú chưa được sử dụng hết. Do đó mà tâm thức bị cái cảm giác thiếu thiếu, hoặc là chính thần lực của câu chú (chưa phát triển được hết năng lực) mà nó lại tự động tìm cách niệm lại. Tất nhiên, Thô tâm mà im lặng là linh tính nhạy cảm.

Tùy theo cách niệm lại mà nghiệp sát sẽ chen vào:

1. Niệm trong vọng tâm: Theo kiểu vừa niệm mà vừa suy tính tý nữa "mình" sẽ làm gì, nghiệp sát có cơ hội chen vào. Vì niệm như vậy là niệm "cho mình" Nó khác với niệm cho 1 người nào đó để hết bệnh hay là tu tập ngon lành hơn.

2. "Vị tha" mà niệm thì Nghiệp Sát không thể chen vào. Trừ khi niệm với tính cách "Ban Phát" hay là "Ta Đây"."

TNQT: post cái này để chia sẻ với các bạn

TNQT: Ba ơi Ba cho con hỏi lại một xí về VTC nhé Ba. vì con muốn lưu lại những gì Ba nói về VTC đó Ba. Con muốn hỏi Ba về cây tre. Tại sao con lại thấy cây tre khi con tập VTC ha Ba

tibu2tibu: cây tre là tiêu đề của ông Bà mình. Ông Bà nhìn cây tre nó kéo kot, cương nhu có đủ. Nên làm ra Vạn Thắng Công. Tập Vạn Thắng là ... tập ngay cái gốc, là đi về nguồn. Con tập trùng với tần số của những vị Tổ này nên nó hiện ra hình ảnh "Cây Tre".

TNQT: tại sao lúc đầu thì chỉ lá hai cây tre nhỏ dài màu xanh lá cây đậm và sau đó lại là cây tre lớn màu vàng và xanh, con cầm không hết một bàn tay. Có ý nghĩa gì về kích thước của cây tre không thưa Ba

tibu2tibu: nó vào sâu hơn. Y như là bắt đai. Nó bị rè rè (cây nhỏ), sau đó là hết rè rè (Cây to)

TNQT: từ đó về sau mỗi khi tập VTC thì giống như cây tre dính chặt vào tay của mình rồi đó Ba

tibu2tibu: ừ. Nên tập ít lại, để cho thần kinh nó theo kịp nhịp độ tiến hóa

TNQT: dạ. từ khi cây tre xuất hiện thì con thấy mình tập VTC

không bị mệt xí nào, con thấy mình có thể tập bao lâu cũng được
ạ

tibu2tibu: Tập là mua vật liệu về xây dựng. Mà con mua vật liệu về tràn ngập cả công trường thì cũng hết có làm gì được. Mình mua về chút đỉnh, xây dựng được một ít,.... rồi mua tiếp

TNQT: vậy là chỉ khoảng 20 phút là được ha Ba

tibu2tibu: có nghĩa là tập (mua). Thường thức, suy gẫm, rút kinh nghiệm (Xây Dựng) Tập tiếp. Làm sao mà mình có kiên nhẫn, tự tin, trong cuộc sống với sức chịu đựng càng ngày càng mạnh là ngon lành

TNQT: dạ con hiểu rồi hehehe. mà Ba ơi có phải cứ tập một thời gian thì ai cũng trùng với tầng số của các vị Tổ ha Ba

tibu2tibu: chỉ có vài người mà thôi.

TNQT: có phải do thể tập không đúng lắm hay cách suy nghĩ của mình khi tập VTC

tibu2tibu: hahaha con mà ở gần là ôm hun rồi! Suy nghĩ của mình khi tập đó!

TNQT: hehe Ba vui quá. Mà Ba ơi chắc là con hên sao đó chứ, vì con thấy con tập VTC bình thường thôi. Vậy mục đích tập VTC thế nào là đúng Ba ha

tibu2tibu: như con là đúng đó

TNQT: sức khỏe con tệ quá nên con tập cho khỏe, con ngồi thiền cũng ẹ quá mà nghe Ba nói VTC là cái nền vững chắc cho công phu nên con cố gắng bám vào, con thấy chị mình bị đau tội quá được Ba chỉ OHM A HUM để làm giảm bệnh cho chị thấy vui quá nên cố gắng mà tập

tibu2tibu: hehehe... Bà thì cực quá mà tập

TNQT: và nhờ VTC mà những mơ ước của con ở trên đã được giải quyết thật rõ ràng

tibu2tibu: ba cũng vậy!

TNQT: Ba ơi con muốn chia sẻ thông tin này cho mọi người để khi tập VTC có kết quả tốt, Ba thấy sao ạ

tibu2tibu: đúng 100%

TNQT: hehe vui thật

tibu2tibu: Tiêu chuẩn: Làm được là nói được! Và chẳng bao giờ có chuyện ngượng miệng!

TNQT: con cũng muốn hỏi Ba lại cho chắc là để có tiến bộ trong VTC thì các động tác có bắt buộc phải chính xác

tibu2tibu: ừ nó na ná nhưng nó lại có điểm giống nhau

TNQT: vậy là chỉ cần nhận ra người đó đang tập VTC là được ha Ba. Có nghĩa là các động tác không ảnh hưởng gì ha Ba

tibu2tibu: đúng

TNQT: dạ

tibu2tibu: 100%

Ga con: GC chiêm nghiệm khi tập VTC:

- Cái cột sống của con người rất quan trọng, nó như cái đòn gánh siêu gánh cả phần xương và tủy bên trong. Nó mà đau mỏi hay khô cứng thì gay to. Nó như cây tre ấy.

- Khi tập VTC lúc cúi xuống với tư thế mắt nhìn vào rốn thì để cây tre (cột sống) cong xuống với mức uốn xuống cong nhất.

- lúc chuyển đưa 2 tay lên trên trời là cây tre (cột sống) lại chuyển lại bật ngược lên với mức uốn cong cao nhất.

- cho nên ai khỏe thì tập nhanh rất ngon lành, ai mà già yếu thì tập từ từ để cột sống tự điều chỉnh rác rến cho sạch và nắn thẳng lại.

- Hi hi, cũng như tư thế của em bé nằm trong bụng mẹ: lưng nó cong hết mức mà nó vẫn khỏe. đôi khi mình mệt cũng nằm cong như em bé thì cũng khỏe hẳn ra.

- 2 bàn chân của VTC đứng vuông góc nhau 90 độ, các bạn có thể thể tận mắt cách đứng này ở các vị hộ pháp le lưỡi vung tay đứng ở trong chùa.

tini: Cho cháu hỏi thăm nên tập VTC vào thời gian nào trong ngày là tốt nhất, sáng, chiều, tối, khuya?

Tibu: Rảnh là tập thôi.

tini: Chú Tibu bảo một ngày tập 20-30 phút là tốt nhất, vậy 20,30 phút này tính cho một lần tập hay là tổng số phút trong cả ngày?

Chiều 1 cháu chỉ tập được 10 phút rất chậm, sau đó tăng lên được 15 phút ở chiều 2, sau mỗi lần tập đều nóng ran người lên và toát mồ hôi hột như thể mới chạy bộ xong vậy, Chú Tibu tư vấn xem VTC có hiệu nghiệm không?

Tibu: Khi mà chưa có bị nhức đầu thì cứ tập đều đều. Cháu nên đợt chiều số 1 trong ba tháng, xong rồi qua chiều số 2 cũng trong ba tháng, và sau cùng là chiều thứ ba và chỉ tập chiều này hoài mà thôi.

tini: Nếu vì lý do bắt đắ dĩ, bỏ lỡ một hai hôm, liệu có phải quay lại chiều 1, khi mình đang làm ở chiều 2 không?

Tibu: Chiều thứ 2 mà không bị nhức đầu thì cứ ở chiều này mà tập cho dù có quên vài ngày cho tới 1 tuần cũng chẳng sao đâu. Tuy nhiên, tập sau khi bị gián đoạn như vậy thì nên để ý đến coi Cháu có bị nhức đầu ngay sau khi tập vừa xong hay không. Nếu nhức đầu thì nghỉ tiếp vài ngày nữa! Và khi tập lại thì xuống chiều thứ nhất mà tập trong 1 tuần rồi lại tập thứ số 2 coi có bị gì không? Nếu lại bị nhức đầu thì làm lại quy trình trên, còn không thì cứ số 2 mà tập.

tini: Làm thế nào mình biết được là mình đã tập tốt ở chiều 2, để chuyển tiếp sang chiều 3, hay cứ đứng 3 tháng cho mỗi chiều là chuyên tiếp?

Tibu: Không bị nhức đầu sau khi tập số 2 là mình biết là mình hạp. Sau ba tháng số 2, thì qua số 3.

tini: Làm sao mình có thể đánh giá được VTC có tác dụng với mình, và làm thế nào để có thể chữa bệnh cho người thân khi mình đang ở chiều 2?

Tibu: Môi hồng, móng tay hồng, chân rất là vững (trợt không bị té). Khỏe và dai sức. Những chỗ da bị chai đều biến mất. Hôi nách cũng đi đâu mất. ít bị bôn. ít cho tới không còn bị giật mình nữa. Bớt sợ vu vơ. Linh tính rất là mạnh. Chỉ cần nghỉ tới cái mặt của người thân trong cùng cái nhà của mình, khi mình tập, thì họ sẽ được lợi.
Tháng Ba 09, 2010

brightmoon00: Lâu nay thấy mọi người hỏi về hít vào, thở ra nhưng chưa đả động gì đến cách đứng chân. Trong video thì ko quay chân nhiều nên cháu ko rõ. Trong bài hướng dẫn thì có nói là từ thế trảo mã tấn chuyển sang thế đỉnh tấn, cháu ko biết tập ra làm sao cả, hi hi. Thường thì chân cháu để nguyên một tư thế(nghĩa là chân trái phía trc, chân phải ở phía sau, từ lúc làm động tác đánh tay sang 2 bên đến lúc đánh tay lên trời. Vậy mà đọc trong bài thấy chú nói cố gắng quẹt chân với đất nhiều thì tốt, nên cháu mới ko hiểu chân mình fai dịch chuyển kiểu gì ạ? Thêm một điều nữa là cháu tập 10 phút mà chả thấy giọt mồ hôi nào đổ ra cả, hic hic. Vì cháu tập trc quẹt, nên có lẽ mồ hôi ko đổ ra dc chăng?

trigia: Thắc mắc chính xác lắm.

Các bạn cố gắng tập cho đúng ngay từ lúc đầu. Nếu không thì lâu

ngày chày tháng rất khó sửa.

Vài trọng điểm các bạn nên để ý:

- cong cổ tay để tự được Khí
- khi đánh tay xuống, hơi căng cơ bắp vai bằng cách đánh ra sau 1 chút. Nhớ là chỉ căng một chút thôi. Cần thận nếu không rất dễ bị rách bắp thịt ở đây. Nhất là khi bắt đầu tập, chưa nóng người, lại tập quá nhanh quá mạnh. Tập lâu ngày chỉ cần tác ý về VTC 5 phút là ấm người ngay
- lấy gót chân làm trục khi quay người. Và để kích thích được huyết Dũng Tuyên dưới lòng bàn chân, nhướng các ngón chân lên khi quay. Quay người chớ không phải xoay người. Hai cái khác nhau. Tập lâu ngày tự nhiên sẽ làm được. Nếu tập đều đặn 30 phút mỗi ngày. Đối với 1 người bình thường chưa biết gì hết về võ thuật thì có mấy giai đoạn như sau:
- làm quen: 1 tháng
- vừa tập vừa sửa cho đúng động tác: 15 ngày
- kết hợp động tác với hơi thở: 15 ngày
- trôi lên thụt xuống nhịp nhàng, ẹo qua ẹo lại nhịp nhàng, tay với chân nhịp nhàng ăn khớp, hơi thở với động tác ăn khớp tự nhiên: 6 tháng
- động tác nhẹ nhàng đều đặn như nước chảy: 3 năm trở lên

Các bạn cứ xem đi xem lại video sẽ rõ hơn.

Đang làm 1 clip video phần chân.

Không nên tập trước quạt máy. Yêu yếu người là cảm ngay đó.

hoasentrenda:

Lubu1: Động tác chân trong VTC:

Xin nhắc lại là lấy gót chân làm trụ khi quay qua quay lại. Và nhướng các ngón chân lên để có thể chà sát và kích thích được huyết Dũng Tuyên. Chà sát nhẹ nhàng thôi.

Lubu2: Con có coi qua cái Video thì thấy các ngón chân của vị này lại có "gồng" để cong lên với ý cho huyết dũng tuyên chà sát vào mặt đất. Như vậy khí lực có bị cản lại ở dưới chân nhiều hơn do "cổ gồng" ngón chân không chú? Ngoài ra, trong phần Ca Quyết của Vạn Thắng Công có nói Ngón chân nên bám chặt mặt đất:

15. Cân nghi thạch (Gót chân chắc như đá)

16. Chi nghi trào (Ngón chân bám chặt mặt đất)

Sao con coi cái video này con lại không thấy khớp vậy 🤔. Giống như là đánh tay xong rồi mới quay bàn chân thay vì đánh tay thì đồng thời quay mũi chân luôn. Không biết con có quá cẩn thận không? hay làm như vậy cũng được 🤔

Tibu: Chỉ là kỹ thuật cập chân thôi mà! Ai mượn kẹp cái tay chi cho nó khó khăn vậy!

Lubu1: Khi làm cái video clip vì con kẹp 2 tay và chỉ cử động 2 chân thôi nên cũng có sự lấn cấn này. Nên câu hỏi của ông là chính xác. Tóm lại thì:

1- Các ngón chân trong video đúng là nhướng lên quá nhiều. Nhưng chỉ để làm cho rõ. Chớ thật ra chỉ nhướng nhẹ nhàng để có thể chà xát và kích thích được huyết Dũng Tuyền.

2- Và nhướng ngón chân vậy có mâu thuẫn với yếu quyết không? Bấm Ngón Chân cũng có cái lý của nó là để trầm khí. Nhưng sau khi chú khai triển thêm thì: sự xoay chuyển, chà xát nhẹ nhàng lòng bàn chân với các ngón chân hơi nhướng lên để kích thích các huyết ở chân và nhất là huyết Dũng Tuyền đã làm cho VTC thành 1 bộ Động Công toàn bích của Dòng Giống Tiên Rồng: thân thể, tinh thần và tâm linh

Xin nhắc lại anh em để ý là khi cúi đầu nhìn xuống bụng và ngược lên nhìn theo tay đã tác động cho:

- Khí trụ ở Đan Điền => bộ chân rất vững và do sự lưu chuyển hanh thông này nên ít bệnh

- Huyết lưu thông ở Đầu => não bộ từ từ cải thiện hỗ trợ tốt đẹp cho công việc tinh thần và tu tập tâm linh

bt: Thằng bạn con nó lại làm phiền con nữa Chú ơi!!! 🤔🤔🤔. Chú cho nó lời khuyên về chuyện của Má nó giùm con. Nó viết: B. ui má tao bị thoái hoá cột sống và phần khớp gối bị khô đi lại hay đau lắm. Tao có khuyến khích má tao tập và tập nhẹ VTC. Má tao tập siêng lắm 1 ngày 2 lần 1 lần 20 phút mà tập nhẹ nhàng, trong lúc tập thì ko thấy đau gì cả, tuy nhiên tập xong rồi sau đó mới thấy đau ở dây chằng. Tao nghĩ là cơ thể đang điều chỉnh theo hướng tích cực và khuyên là tiếp tục tập nhẹ nhàng. Mà hỏi Thầy giúp tao là vậy có đúng ko? tao nghĩ tập thì có hy vọng tiến triển tốt và bệnh thoái hoá cột sống cũng như khớp gối sẽ được khắc phục dần chứ

ko tập thì ngày càng tệ thêm. Bản thân tao có niềm tin VTC có thể trị bá bệnh vì cách vận hành của VTC rất là toàn diện.

Tibu: Trong điều kiện bị ... nhẹ như vậy thì nên thật là thận trọng: hông thấy đau trong 20 phút đầu là vì máu nó chạy và làm chỗ đó nó nóng lên. Sau đó thì nó nguội lại thì đau ghê lắm. Thoái hoá cột sống có nghĩa là cái đĩa sụn nó bị méo và lệch khỏi xương sống. Nên khi xoay trở thì bị cản dây thần kinh nên nó sẽ đau hơn. Nếu có tập thì nên tập như phim quay chậm.

Và chỉ di chuyển trong phạm vi cho phép, tức là phải biết là: Chỉ vận vẹo thân hình trong phạm vi an toàn (tức là lúc tập thì không đau, và khi tập xong cũng không có đau luôn).

Anh chàng đó tập xong thì xoa vào chỗ đau của Má. Xoa điểm chính là vùng Huyệt Mệnh Môn. Là cái huyệt nằm ngay trên xương sống đối diện với cái lỗ rún. Xoa vòng vòng chỗ đó.

Tập chậm rãi và cực kỳ cẩn thận. Nhớ đó nghe.

hoasentrenda: Chú Tibu sau khi xem video clip có dặn thêm như sau cho những người mới tập.

1. Khi quẹt tay ra sau:

Chỉ có bàn chân trước nó xoay mà thôi. Bàn chân sau đứng im.

2. Tới khi xoay người ra đằng sau, với động tác quẹt tay thì lúc này bàn chân kia mới được xoay. Làm như vậy họ sẽ không bị té vì mất thăng bằng.

Như vậy các bạn mới tập chỉ nên tập sao cho vững vàng rồi từ từ bò lên nghe 🤪. hstd đề nghị giai đoạn:

1- cứ để hai bàn chân nằm im trên mặt đất khi quay người, không nhướn ngón chân lên. Khi quay người xoay 1 chân trước rồi xoay chân kia sau

2- Sau khi xoay 1 chân quen rồi, tập xoay 2 chân liền lạc theo động tác

3- Nhuyễn nử rồi tập nhướn ngón chân ở 1 chân rồi ở 2 chân theo động tác xoay chân

Dĩ nhiên bạn nào làm được gì thì cứ làm theo sức mình.

Và nhớ cẩn thận đừng quẹt tay ra sau mạnh quá khi chưa nóng máy sẽ làm rách bắp thịt vai hay cổ gáy.

Nhắc lại lời chú Tibu dặn là bạn đau ở đâu thì khi tập xong xoa bóp

ở đó. Còn nếu khỏe mạnh thì cứ nhờ người thân nào bên cạnh mà xoa bóp chỗ đau của họ.

Tambaocaunguyen: Thầy cho con hỏi sau khi tập VTC ra mồ hôi có được rửa mặt mũi chân tay và đi tắm ngay hoặc có được ăn ngay không ạ?

Tibu: Trẻ thì tắm liền nó cũng chẳng sao! Là vì sự thay đổi nhiệt độ cũng còn nằm trong sức chịu đựng. Còn già thì tắm nước ấm ấm thì nó hợp lý hơn. Hồi xưa, ở Đà Lạt: Tibu tập xong là chơi nước giếng sâu 23 thước: Nó lạnh như nước đá! Khỏi bốc mù sần! Bây giờ mà đội một gaô là đi chơi xa liền 🤔 Tóm lại tùy vào tình trạng sức khỏe và thời tiết mà du di, tính toán phương pháp tắm sau khi tập.
March 26, 2010

Ruồi Lý: úi hehehe RL xin cảm ơn Chú TG nhé 😊, mà Chú TG ui RL thấy Chú rất tâm đắc với môn võ này hén, Chú mà trả lời cho RL nhiều nhiều xí thì đọc chắc thích lắm 🤔

Trigia: VTC không phải là võ mà là Thần Công.

- Thanh niên hay người động tính thì khoái tập Không Thủ Đạo, Thiếu Lâm... Tg học rồi. Ông bà già hay người trầm tính thì chọn Thái Cực Quyền, Hiệp Khí Đạo. Tg cũng làm TCQ 1 thời gian.
- Và theo Tg, thì VTC có thể tập nhẹ nhàng như TCQ hay sấm sét như 1 bài quyền thuộc Cương Phái. Tg đã thử tập qua VTC với 2 kiểu trên. Và vẫn theo Tg thì VTC phù hợp với mọi người, mọi căn tánh, từ trẻ tuổi đến xồn xồn. Trong nhóm có người tuổi cập kê ... 60 ... 🤔. Đang làm 2 video clip: 1 nhẹ nhàng, 1 sấm sét. Hy vọng có sớm để anh em xem chơi.

April 01, 2010

ho phomai:

Thế thứ nhất : “Xuất Thủ “

Vào tháng 3/2008 HPM được biết về VTC qua bạn TN, và bắt đầu tập VTC với Thế thứ nhất. Lúc đó sức khỏe của HPM rất yếu, cứ chiều đến là như hết pin vậy, mệt lắm, ăn thì không tiêu, còn bị viêm xoang và thần kinh tọa nữa chứ. Khi được nghe về VTC tốt cho sức khỏe thì như vớ được vàng vậy hehehe, thế là ôm mộng mà tập. Mấy ngày đầu HPM tập khoảng 10 phút, và khi nghe Thầy nói tập 20 phút thì khí huyết nó chuyển nên thử nhân ga tập lên 20 phút, lúc đầu hơi mệt xí nhưng sau đó quen (có lẽ do mình muốn tập quá

nên nó chịu được hihhi).

HPM phải đi làm nên ngày nào cũng dậy từ sáng sớm để tập VTC, thời gian đầu mồ hôi ra rất nhiều, sau khi tập xong là vào dội nước lạnh từ trên đầu dội xuống, không quá 2 phút, và lau khô, sau khi dội nước lạnh và lau khô thì mồ hôi vẫn ra nhiều hihhi, nhưng cảm thấy sảng khoái lắm, thế là đủ sức cho một ngày làm việc... Một điều may mắn là ngay từ đầu HPM được TN bày các thế tập rất chuẩn, và nghiêm khắc nên HPM đã phải cố gắng tập cho đúng các động tác, cụ thể :

- Chân thì phải đứng hơi rộng so với vai, nếu khoảng cách 2 chân mà bằng vai hoặc quá xa nhau thì khi tấn sẽ không vững, lực phân phối ở chân sau là 70% và chân trước là 30% ... Khi nào rãnh là cứ đứng tập tấn cho quen rồi sau đó kết hợp với tay.

- Mất thì phải nhìn xuống rún, để khi hít vào thì mình cảm nhận là bụng nó phình lên, khí dồn xuống bụng chứ không phải trên ngực.

- Và khi thở ra thì hơi phải được đẩy từ bụng thở ra cái Phù, nếu thở ra bằng ngực thì dễ bị đuối sức lắm.

- Và còn nhiều nữa, he he he.

Các bạn cố gắng xem cái Video Clip của Thầy và tập cho đúng các tư thế nhé, vì khi đã tập quen với các tư thế sai thì sau sửa lại hơi khó. Nhất là đừng nghĩ mình tập không nổi, mới thấy hơi mệt xí là ngưng, đừng quá cố sức là được và đừng tập quá nhanh hihhi, cứ tập đại rồi mình sẽ biết mình nên gia giảm cái gì.

HPM thấy nhiều bạn khi mới tập thì thân thể hay có một luồng nóng khi thì chỗ này khi thì chỗ khác, Thầy giải thích là khí ở đó nó được lưu thông nên nó dzi, hihhi. HPM chỉ biết dzi rồi cứ tập thôi, cái quan trọng là mình nên tập đừng quá sức và tập đều hằng ngày. Các bạn gái nếu đến ngày kẹt thì nên nghỉ một hai ngày, vì có thể nó ra nhiều hơn và làm mệt, nhưng khi quen rồi thì cũng không sao hihhi.

Thế thứ hai : “Phi Lô Diệu Thủ”

HPM tập Thế thứ nhất trong vòng 3 tháng, Thầy cho HPM chuyển qua Thế thứ 2. HPM cũng tập Thế thứ hai trong vòng 3 tháng. 6 tháng với Thế 1 và 2 thì HPM đã tập rất nhu nhuyễn các động tác, không còn bị phân tâm vì các động tác nữa. Đến Thế thứ 2 thì sức

khỏe HPM đã khá hơn nhiều lắm rồi, cái linh tính cũng nhạy bén hơn, nhất là trí nhớ tốt lên nhiều lắm hihhi.

Thế Thứ ba : “Võ Tay Thoát Khỏi Hồng Trần”

Sau 3 tháng với Thế thứ 2 HPM lại được Thầy cho tập với Thế thứ 3 :

HPM tập Thế thứ 3 một tháng cho quen các động tác và xem có bị nhức đầu không, sau đó Thầy cho HPM tập Thế thứ 3 này kết hợp với **Khẩu Quyết** :

1. **“*Khi ôm là ôm cả Vũ Trụ*”** : khi tập thì động tác nào mà giống như ôm vào thì lúc đó mình tác ý câu 1.

2. **“*Khi kéo là kéo cả Vũ Trụ*”** : khi tập đến động tác nào mà giống như kéo cái gì đến gần người mình thì mình tác ý câu 2. Thầy có nói với HPM là Khẩu quyết thì không ai hiểu là cái gì hết, mà chỉ có tập rồi có khi mình hiểu gì đó hihhi. Thế là HPM cứ tập thôi. HPM tập Thế thứ 3 với hai Khẩu Quyết trên trong vòng 3 tháng thì tự nhiên hôm đó đang tập cái mắt nó cứ nhắm tít lại, nhưng lại không bị té, HPM lại báo cáo với Thầy và Thầy nói không tác ý hai Khẩu quyết trên nữa mà tập nhắm mắt luôn, nhưng tư thế tập phải chừng chắc lại, động tác nào ra động tác đó, không có lụp chụp, như phim quay chậm vậy, nhưng đừng chậm quá. HPM được Thầy chỉ thêm là mình có thể kết hợp với câu Chon Ngôn Om Ah Hum ở Thế thứ 3, tác dụng là nhờ vào chuyển động của VTC kết hợp với câu Chon Ngôn thiên về Trí Tuệ này mà mình có thể đưa cái tâm lực này đến người thân của mình ở xa mà đang bị bệnh, và người thân của mình sẽ sớm hết bệnh, nếu ở gần thì tập VTC xong là massage ngay chỗ đau cho người bệnh thì người bệnh sẽ thấy dễ chịu lắm. hihhi. HPM mừng lắm vì khi người thân bị bệnh và HPM làm giống dzị thì lúc nào cũng được câu trả lời là đỡ nhiều lắm hehehe ... thật là lợi lạc hết sức luôn dzị đó...

Kết quả ngoài mong đợi là sau một năm tập VTC HPM đã hết bị thần kinh tọa, viêm xoang hihhi, đặc biệt là tiến bộ nhiều trong tu tập hihhi, thật là mừng hết lớn. Gần một năm với Thế thứ 3 thì Thầy cho HPM tập với Khẩu Quyết thứ 3 mà Thầy có đề cập trong bài VTC :

3. **“*Quay 8 hướng*”** : Thầy giải thích :” Sở dĩ mình quay tám hướng là để làm quen với chiều từ trường nơi mình tập và những

bức xạ phát ra từ những cây cối, đồ vật, và các quặng mỏ ở dưới đất... Cũng có khi những bức xạ này lại là ác xạ! Như vậy là hệ thần kinh được tôi luyện bởi những cái bức xạ từ bên ngoài đưa vào thân thể của mình. Sau khi chiến thắng được những cái này thì Thần Công mới phát ra được.”

Bây giờ HPM vẫn tập đều VTC với Thế thứ 3, nhắm mắt và quay tám hướng, (HPM rất mong diễn đàn có Video Clip về quay tám hướng vì khó mà hình dung được như thế nào lắm).

VTC và An Trú Chánh Niệm Đẳng Trước Mặt với Thế thứ 3

Cách đây mấy ngày, HPM đang tập VTC thì thấy mình không còn cảm giác thân thể nữa, mà chỉ thấy một vùng không gian đen thui trước mặt thôi, cảm giác này không có kéo dài, mà thấy đã thật. Từ đó mỗi khi tập VTC thì HPM luôn thấy một vùng không gian đen và thay vì nghĩ lung tung HPM quán luôn đề mục và cố giữ đề mục trước mặt, khi làm như vậy thì mồ hôi trên đầu ra rất nhiều và có một mùi rất khó chịu, HPM nghĩ sao mà mình hôi dữ vậy cả hihihi, sau đó HPM hỏi Thầy. Thầy xác nhận là : khi tập VTC và quán đề mục thì :

- cơ thể giải độc nhiều hơn, và còn nhiều cái nữa đó hehehe
- có tác dụng nhiều hơn vì : tập chơi thì nó là Dục Giới Tiên, còn nhập định mà tập VTC thì là Chư Thiên, nên hệ thần kinh càng thanh lọc nhiều hơn nữa. Đối với hệ thần kinh thì :

Dục Giới Tiên : Chổi quét bụi,

Chư Thiên : Chùy bằng Al còn 99%.

- Chỉ áp dụng việc quán đề mục trong khi tập VTC với Thế thứ 3. Còn với Thế 1 và 2 thì cũng có thể vừa tập vừa quán đề mục mà không bị nhức đầu thì được, nhức đầu thì chỉ tập VTC và ngưng việc quán đề mục. Nhưng khi tập như vậy thì số đông sẽ bị nhức đầu. Nên không thể nào đề nghị người khác tập như vậy được.

- Nhưng khi quen động tác cái đã (chiêu thứ ba) thì mới làm được.

Có nghĩa là khi mình tập đã thật quen với Thế thứ 3 (khi quen rồi thì mình sẽ không còn bị phân tâm về các động tác và không bị té) thì cố gắng nghĩ tới đề mục đẳng trước mặt thay vì nghĩ lung tung, mặc dù chưa quán ra đề mục.

Đến tháng 3 này là đúng 2 năm HPM làm quen với VTC, và

có chừng đó chuyện muốn chia sẻ với các ACE trên Diễn Đàn, HPM rất mong muốn qua bài này các ACE sẽ hình dung được tổng thể các bước của VTC và tầm ảnh hưởng của môn Thần Công này, lúc đó mình sẽ có một mục đích tập VTC rõ ràng hơn. HPM mong ACE sẽ quý sức khỏe của mình, vì không có sức khỏe thì ảnh hưởng rất lớn đến vấn đề Tu Tập, bài học này HPM phải học dài dài.....

HPM viết bài này lên cũng không ngoài mục đích là tri ân Thầy và TN đã hướng dẫn cho HPM, HPM đã tiến bộ vượt bậc về sức khỏe cũng như vấn đề Tu Tập của mình, cho HPM cảm ơn Anh HVT nữa nhé, nhờ Anh gợi ý và ủng hộ nên HPM mới có đủ can đảm viết bài chia sẻ này hihhi

tudieude: Tudieude cũng còn một chút thắc mắc, rất mong HPM và ACE giải bày giùm. Đó là ở thể thứ 3: Làm sao mà vừa đọc trong tâm câu chơn ngôn Om Ah Hùm vừa tác ý cái khẩu quyết được nhỉ? Ngay từ đầu khi đọc bài VTC của thầy trên trang chủ HSTD, thì khi tập tudieude thấy rằng ở thể thứ 2 và 3 lúc đánh tay từ bên này qua bên kia nó giống như mình đang kéo một vật gì. Rồi lúc đưa 2 bàn tay lên để 10 đầu ngón tay được đụng nhau thì thấy giống như đang ôm cái gì đó.

Tudieude biết là hai tư thế đó có liên quan đến câu khẩu quyết nhưng không hiểu nó có công dụng gì. TDD cứ tập với tác ý khẩu quyết vài hôm rồi bỏ nó luôn không thêm tác ý nữa, mà chỉ tập trung vô câu Chơn Ngôn Om Ah Hùm. Đến hôm nay đọc bài viết của chị HPM thì TDD mới nhớ lại câu khẩu quyết. Nhưng lại lần cần cái chỗ tác ý và đọc trong tâm câu Chơn Ngôn.

Tibu: Những khẩu quyết kia là đường đi tới câu Om Ah Hùm là cái có thể nói là cuối cùng. Còn dĩ nhiên, nếu không bị nhưc đầu, thì cứ nhảy cóc cho tới Om Ah Hùm.

trigia: Tác ý và đọc trong tâm thì gần như là làm 2 tư tưởng 1 lúc nên lần cần là phải rồi. Vì khó lắm. Tuy vậy nếu thích thì tudieude có thể thử với tốc độ chậm như sau. Khi vòng 2 tay cho các ngón tay chạm vào nhau thì bạn đọc trong tâm Hùm ... Hùm ... Hùm ... Mắt thì đồng thời nhìn theo tay tưởng tượng ôm cái hậu cảnh là bầu trời đen thăm thẳm. Làm riết là có lúc nó như nhập Định tuy không sâu bằng.

Tibu: Duyên sao đó mà có một bậc tiền bối có tập Xuất Thủ (một tên gọi của Vạn Thắng Công vào lúc xưa hơn tibu). Sau đây là buổi trao đổi ... theo kiểu trời cho này! Mời bà con đọc chơi cho vui.

xuat-thu: Chào Chú Tibu!

Vị tiền bối dạy cho XT cách tập VTC tên là Đồng Minh. Không biết có phải là "Minh đen" mà Chú có nhắc trong thư trước hay không? thuở nhỏ ông ta ở Bảo Lộc - Lâm Đồng, có thời gian ở Đà Lạt, và sau đó về Saigon, rồi sang Mỹ, những năm cuối thập niên 80. (Chi tiết này có hơi khác với người mà Chú gặp lại năm 1992 ở đà lạt). Ông ta dạy VTC bằng khẩu truyền vì Chú Tibu biết rằng thời gian bên Mỹ này rất eo hẹp, nên gặp nhau tuy dễ mà không dễ như mình tưởng. Cách tập này khác với Chú ở việc hai tay không đánh về "một phía" và không nắm tay lại như "cái vòi con voi".

Tibu: tibu có thấy Minh Đen biểu diễn như vậy trên nhà hoang ở Đà Lạt. (Nhà Trung Artichaud).

Xuat-thu: Tuy vậy sau một thời gian tập thì mình có thử phất cổ tay để kích thích các Du Huyệt ở cổ tay vì XT bị "Carpal Turnel Syndrom" (hội chứng đau cổ tay vì sử dụng computer quá độ). Thì thấy ảnh hưởng rất tốt để trị bệnh này!

Tibu: Thói quen này khó chữa ghê lắm!

Xuat-thu: XT có thử tập đưa 2 tay về 1 phía như Chú Tibu chỉ trong video thì có triệu chứng đau lưng từ giữa lưng lan xuống tới thắt lưng ở một bên xương sống. Nếu tình trạng này kéo dài XT sợ rằng sẽ bị đau thần kinh tọa (XT đã từng bị, và dùng cách tập Hula-hup và VTC để trị bệnh đau thần kinh tọa này). Sau một thời gian XT tập VTC thì có những cảm giác như sau: Phần thắt lưng ở hai huyệt Mệnh môn và Thận Du sản chắc lại, cho dù có ý muốn ngồi khom lưng cũng không được. (Thắt lưng thẳng, xương sống thẳng, thì cơ thể khỏe mạnh, vô bệnh... như lời của mấy vị Chiropractor).

Tibu: Thẳng cứng y như cây cột thì nó hoá vôi cột sống đó. Còn dẻo dai thì mới đúng hơn đó.

Xuat-thu: Điều này cũng cho thấy tập VTC cũng ứng với Kinh Dịch vì theo KD "Thiên nhất sanh Thủy". Thận thuộc Thủy. Thủy tàng TINH. Tập VTC hồi phục Sanh Khí là ở chỗ đó.

Thật ra khi tập VTC thì... Bí quyết ở chỗ "nhịu hậu môn", tin rằng Chú Tibu còn rành hơn XT nữa, phải không? Còn các đòn tay chỉ là

phần phụ để trị bệnh, không quan trọng bằng tư thế trao mã tán và đỉnh tán để hít thở.

Tibu: Dễ bị trĩ lắm à, vì nhứ đít hoài là có chuyện đó. Có anh bạn nhứ đít nhiều lắm nên khí nó chạy một phát và xiu luôn tại chỗ. Sau đó lại tự tỉnh dậy và ... hết tập luôn. Vì sợ quá, chớ chưa có phát sinh được cái gì đặc biệt cả.

Xuat-thu: À, thêm một điều khác nữa là ở thế Võ Tay Thoát Khỏi Hồng Trần, thì khi đưa hai tay lên thì võ tay luôn chứ không có một hơi thở ra hai hồi, hai nhịp (ôm và vỗ) như Chú Tibu chỉ. Cách của chú thì dễ vỗ hơn, còn cách của XT thì khó vỗ cho 2 tay kêu "bộp" lắm, nhưng tuần tự hơi thở (vào ra) thì không bị thay đổi, của Chú thì hơi thở ra phải cố gắng kéo dài cho tới khi vỗ tay.

Tibu: Minh Đen mà ra đó.

Xuat-thu: Khi tập VTC Chú Tibu có để ý là mình đang tập ở 1 phía mà thôi không? thông thường là phía bên phải nếu chân trái để ở phía trước.

Tibu: Có cảm giác như vậy, nhưng lúc này thì chân này trước, khi khác thì chân kia trước, tibu chẳng để ý.

Xuat-thu: Chú Tibu có tập VTC mà theo "Đường Đi Nước Bước" chưa?

Tibu: Có thể hiểu là đổi hướng chẳng?

Xuat-thu: Phải nói rằng Chú tập VTC mà phát tay đẩy mây đi thì XT rất khâm phục, vì có lần Bác Minh nói, chiêu VTC này còn có công năng "Đội Đá Vá Trời" nữa. Có lẽ điều này đã có Chú Tibu chứng minh được rồi đó. Ý nghĩa của đội đá vá trời XT không được biết cận kề lắm, chú Tibu có biết không?

Tibu: Có nghe Minh Đen nói về:

Tuyết Lạnh ngang lưng.

Gương Trí Tuệ

Đội đá vá trời thì chưa nghe.

Xuat-thu: Hy vọng những ý tứ trình bày trên đây không bị chú Tibu quở vì "Diễm đã quá Xưa" rồi.... nhưng vì XT chỉ muốn góp nhặt cái mình biết để thừa chuyện với chú mà thôi, bởi vì bây giờ không biết cách nào để hỏi bác Minh được nữa!

Tibu: Rồi ai cũng già, và rồi ai cũng đừ hết. Chuyện không thấy nhau là chuyện thường tình. Có thể đăng lên diễn đàn bài này được

không. Đẳng là đẳng nguyên con, y như vậy luôn đó. Kể cả câu này

Xuat-thu: À, chú Tibu, XT muốn "clear" một điểm này về việc "nhúu đít" trong Vạn Thắng Công hy vọng chú cho "đi" chung với bài trả lời của Chú! Cám ơn nhiều lắm, lắm... Dĩ nhiên với những cách tập khí công khác, hành giả ngồi, nằm, đứng, theo phương cách của họ quán theo hơi thở và cố gắng "nhúu đít" như thế nào đó... và kết quả có người được, người không, hậu quả là dễ bị tẩu hỏa nhập ma, Tinh xuất hoại cho đến chết, hoặc nhẹ hơn thì cũng bị "tri", lòi trê v.v...

Tibu: Nên biết là trong **tĩnh công độ tập trung nó cao hơn là động công**. Vả lại những hiện tượng trên chỉ xảy ra khi người tập không được khẩu truyền phương pháp xác định ra ngay chốc cái "Đan Điền" của chính mình. Do vấn đề là Khí cứ dồn xuống sai địa chỉ mà nó mới xảy ra thảm trạng trên. Còn nếu mà dồn đúng chỗ thì không có vấn đề gì đâu.

Xuat-thu: Nhưng XT biết Vạn Thắng Công vì là Hành Thiên, cho nên khi hành giả tập theo động tác cuối xuống, cắn răng, hít vào theo Trảo Mã tấn, thì hậu môn tự nhiên mở, khí tự động được dẫn xuống Đan Điền.

Tibu: Nên bình luận như vậy:

Là vì: Trong khẩu quyết dùng để **xác định Đan Điền**. Người ta tạo hai lực ngược chiều nhau: Một lực từ dưới đi lên, và một lực từ trên đi xuống. Giao điểm này là đan điền. Thì khi hít vào mà khôm người thì ngay lúc đó có hai lực ngược chiều với nhau tự động xảy ra ngay trong bụng. Tự động Đan Điền bị kích hoạt. Cái hay của động tác này là: Khí chuyển xuống rất là ít nên tự động tìm Đan Điền mà chạy vào. Nếu mà người tập lại tham lam tác ý dồn xuống đan điền thì **khí nó lại nhiều quá** nên nó chạy một cách tràn lan. Và như vậy, người tập sẽ lại gặp những triệu chứng bệnh hoạn như ở đầu phần này.

Xuat-thu: Và khi, ngửa lên, há miệng, thở ra, theo Đinh Tấn, thì hậu môn tự nhiên đóng lại (nhúu).

Tibu: Hiện tượng thở ngược ngay lúc này lại có tác dụng ... khóa lại đan điền.

Tóm lại:

Khom người - Hít vào: Đan Điền hiện diện (do hai lực nén vừa đủ có tính cách ngược chiều) Do sự hiện diện này mà khí tuy rằng là ít nhưng lại vừa đủ và tự động vào Đan Điền.

Uỡn người - Thở ra: Đan Điền biến mất.

Nhận xét: Trong hai động tác trên, làm cho Đan Điền **lúc có, lúc không**, nên nó tác dụng y như là cái van một chiều và chỉ hút khí vào đan điền từng chút một (đóp khí) mà thôi. Ông Bà mình dùng chiến thuật kiến tha lâu đầy tổ để mà luyện khí. Rất là hợp với luật thiên nhiên. Khác với những cách kia: Là đổ xuống rất là nhiều! Nhưng mà đổ trúng thì rất là hay. Nhưng nếu mà đổ trật Đan Điền là tiêu ma liền. Hiện này **99,99% là đổ trật đan điền**. Một số rất là ít đổ trúng do phước báu. Chớ không phải là do biết cách.

Xuat-thu: Lúc đó, để ý ta thấy, Lỗ Miệng đóng lại, Nối hai mạch Nhâm Đốc ở huyết Ngọc Châm, để rồi tiếp tục khí lực được nối kết khi ngửa ra nhứn đít, để nối hai mạch Đốc Nhâm ở huyết Trường Cường, khí lực được kích hoạt mạnh ở mỗi động tác ngửa ra từ đó. Đây là lý do tại sao nói tập Vạn Thắng công đã thông được hai mạch Nhâm Đốc. Ngày xưa, Sư Minh (đã viên tịch khoảng 5 năm trước) trụ trì ở một ngôi chùa ở Thủ Thiêm đã bị Tẩu hỏa nhập ma, và nhờ tập Vạn Thắng Công mà thoát nạn

Tibu: tibu có mò tới đó [Chùa Tây (?)] Đó là một cái chùa lạ đời nhất Việt Nam: Tượng Quan Thế Âm ngoài sân (giữa bãi đầm lầy) lại **quay ngược vào Chính Điện**. Người nào khi nhìn sự kết cấu này, và dùng Dịch mà luận cho ra thì mới là siêu đẳng.

Xuat-thu: "Đóng Mỏ" tuần tự theo khí lực thì ứng với **Âm Dương Khép Mở Khai Bế** của Tạo Hóa vậy.

May 20, 2010

XH: Kính Thầy và các anh chị HSTĐ,

XH nhận được: Phương pháp là: Tĩnh Độ. Đề mục là: Quán Châm Đò được 2 tuần rồi, đang cố gắng tập theo sự chỉ dẫn của Thầy và các anh chị. Thấy các anh chị viết những bài rất hay về kinh nghiệm và kết quả tập VTC, với nhiều chi tiết rất bổ ích. Xin phép Thầy cho XH được tập VTC, vì hiện tại đang bị high cholesterol và thấp khớp. Cám ơn Thầy và các anh chị HSTĐ.

Tibu: Đọc cái này nó có bàn về chuyện đó nè 🚗

<http://www.why-animals-dont-get-heart-attacks.org/ebook.html>

Thấp khớp thì tập VTC chậm chậm y như phim quay chậm vậy. Đừng có làm nhiều quá mà nó lại đau thêm đó nghe. Tập cho nó đỡ đau thì mới là đúng cách, hay là đúng với vận tốc của chính mình.

January 26, 2011

hstn: Báo cáo N Tibu, Tui tập vtc tập 2 rùi đó nghe. Nhưng mà ẹo qua, ẹo lại, ngó xuống, ngó lên hơi bị chóng mặt và trượt chân.

Tibu: Tập dừ dừ á Cha Nội! Phương châm là tập cho khỏe, chớ không phải là tập cho chết nghe Cha Nội 🤔.

February 21, 2011

brightmoon00: Hôm nọ, brightmoon có hỏi thầy về VTC. Tiện post lên đây cho mọi người tham khảo nếu cần 🤔

Con: Con chào thầy. Con tập VTC, dạo 3 ngày gần đây, khi nhắm mắt thì đều nhìn thấy đường quét màu trắng đi theo đường tay mình đi chuyển. 2 đường đi thẳng song song nhau ạ. Như thế có cần fai điều chỉnh gì ko ạ?

Phuoc Nguyen: không, nếu mà sức khỏe nó không bị gì.

Con: dạ vâng. Sức khỏe con vẫn bình thường ạ. Tập nhắm mắt thì linh tính của mình mạnh hơn fai ko thầy?

Phuoc Nguyen: tập VTC là linh tính nó đã phát triển rồi.

Con: Àh quên, con tập nhắm mắt VTC chắc tốt hơn là mở mắt chứ thầy? Con thấy 2 tay đưa nhẹ nhàng, ng nhẹ nhàng như bay, có 2 chân là nặng và vững thôi ạ

Phuoc Nguyen: ừ hể mà trên nhẹ dưới nặng và bắp thịt trở nên tròn quay thì con là sư phụ về môn này rồi.

Con: chàì, lẹ vậy sao thầy... Con hông bik bắp thịt có tròn ko. Vì bình thường con đã béo tròn rồi. Con mới tập động tác 1 thôi ạ

Phuoc Nguyen: nhắm mắt tập thì mức độ thẳng bằng lại càng tăng. Con nên tập uyển chuyển như phim quay chậm. Ai mà biết chuyện gì xảy ra

Con: Con tập chậm thì bị mệt, và đầu bị nhói. Hôm nọ con có thử tập chậm giống chị Bờm, thì bị hiện tượng đó.

Phuoc Nguyen: chậm rì thì mệt. chậm vừa vừa và nhắm mắt thì không sao

Con: dạ ,con rờ.

Phuoc Nguyen: Bờm là sư phụ lâu rồi

Con: bây h con tập 12 phút. Có lẽ tập lên 20 phút là đc hén thầy

Phuoc Nguyen: ừ 20 phút là trung bình

Con: dạ

Khai Triển Vận Thăng Công (Chiêu thứ tư)

<http://www.youtube.com/watch?v=POP--0rPiA0&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=4F0793Ber14&feature=relmfu>

tibu: Đây là tuyệt chiêu cuối cùng mà tibu đã tìm ra từ rất là lâu (khi còn ở Đà Lạt) Nhưng vì không biết diễn tả ra làm sao nên phải chờ tới hôm nay, thì người quay phim mới hiểu là tibu muốn nói cái gì! (quay đi, quay lại nhiều lần). Thật ra, tuyệt chiêu này cũng đã được tibu cố gắng đưa lên mạng cách đây không bao lâu. Nhưng vì người quay cũng không hiểu ý tibu muốn nói về cái gì nên tuy rằng có quay nhưng khúc phim đó cũng mù mờ 🤔. Trong đoạn phim này, quý bạn để ý đến cái chuyển động của cái xương hông vào ngay lúc khởi sự.

Thay vì khom người xuống và hít vào (y như xưa). Thì nay là đẩy cái bụng ra (ưỡn bụng ra) theo hướng của các ngón chân của bàn chân sau. Sự chuyển động này sẽ làm cho cái bụng di chuyển theo hình số 8 thay vì là theo hình nửa vòng tròn.

Vì biên độ di chuyển xương chậu rất là lớn nên vận tốc tập chậm lại. Nếu không sẽ dễ dàng bị mất thăng bằng. Sau đây Bờm tập cho các bạn coi. Trong này tibu vừa mới phát hiện ra là Bờm đã vô tình dùng hơi thở của cách luyện khí của môn Okinawa Karate. Hơi thở từ cổ họng và phát ra trong cổ họng nghe tương tự như tiếng của con gấu.

http://www.youtube.com/watch?v=KprSXB25BDA&feature=player_embedded

brightmoon00: 1. Tập chiêu cuối này phát triển thêm cái gì vậy thầy?

2. Con thầy bờm tập giống chiêu 1, chỉ khác động tác ưỡn bụng chớ ko fai cúi gập người. Vậy trong chiêu 2 và 3 mình cũng làm ưỡn bụng fai ko thầy?

langnghiem: 3- dĩ mình dùng cách thở của Karate với cách thở trước đó thì có sự khác nhau gì ko Thầy?

tibu:

1- Cái bụng nó di chuyển theo hình số 8 nên nó không có bị "cà đực" mà lại uyển chuyển hơn: Thế tấn tự nhiên phát triển, khả năng

thành "con lật đật" càng lẹ. Do vậy mà tính thăng bằng càng mạnh hơn cách cũ. Tất nhiên, nếu tập được như vậy ngay từ đầu thì quá tốt. Còn đối với người hay bị mất thăng bằng thì chỉ tập chậm lại là ngon lành liền. Tập lâu ngày thì có cái bụng thon lại. Mặt khác, bản lề quanh huyết "Mệnh Môn" (huyết nằm đằng sau lưng, ngay thắt lưng, đối diện với lỗ rún) càng hoạt động nên tinh khí càng sản xuất nhiều hơn, do vậy mà khả năng trẻ trung, tẩy xỉ càng phát triển.

2- Tất cả nếu mà tập như vậy thì hay biết mấy! Tuy nhiên, vì biên độ di chuyển vùng bụng lại quá lớn! Nên phải chú ý là dợt rất là thận trọng khi bị mỏi, hay là bị đau dây thần kinh tọa ; đau xương sống, ... (chỉ cần tập chậm lại hơn nữa). Nó mà đau là ngưng tập liền, nhớ là không được ráng sức đó nghe, vì là vùng xương sống nên càng thêm thận trọng nhiều hơn nữa.

3- Cách thở nào cũng được. Cách thở của bõm nó nhẹ nhàng hơn, lịch sự hơn. Không có chuyện ngửa mặt lên trời mà phun nước miếng

April 04, 2011

Dieu Ngan: 1. Con tập nhắm mắt và quán đề mục (là chấm đỏ). Thì lúc này câu niệm của con là Om - Ah - Hum hay là A Di Đà Phật? Ở thế thứ 3 có phải tiếng Hùm bị chia làm 2 lần theo hơi thở (lúc chạm 2 đầu ngón tay vào nhau, và lúc vỗ tay)?

2. Khi tập mà nhắm mắt và quán đề mục, thì lúc oánh tay xuống có phải để ý tới lỗ rún nữa ko? (vì còn phải quán đề mục), nếu ko để ý tới lỗ rún, thì khí có chạy vào đan điền ko?

Tibu:

1- Nên đọc A Di Đà Phật, theo trình tự sau:

A ---> quơ tay bên này

Di ---> quơ tay bên kia

Đà ---> chụm tay

Phật ---> Vỗ tay thoát khỏi hồng trần

Còn dành cho những ai đọc Aum Ah Hùm:

Aum ---> quơ tay bên này

Ah ---> quơ tay bên kia

Hùm ---> vừa chụm tay và cứ kéo dài tiếng Hùm cho tới khi vỗ tay.

2- Làm động tác nhìn vào đan điền: Có nghĩa là nhắm mắt cuối đầu nhìn về phía đan điền, nhưng con vẫn cứ nhắm mắt mà quán đề mục.

cocay: Cho con hỏi là lúc đánh tay xuống lần thứ 1, do ưỡn cái bụng ra thì mắt có phải nhìn xuống rún không?

Tibu: Vẫn làm động tác nhìn cái rún. Cho dù sau này khi tập mà nhắm mắt thì cũng nên làm như vậy luôn.

tamnhu: Chào mọi người! Nghe mọi người ai tập cũng có nhiều lợi ích mà sao TN tập lại bị.....xin Thầy cùng mọi người cho ý kiến.

Con tập 5 phút đầu, chân con rung rung, sau đó vì bận việc nên con thôi tập. Sau đó con tập 10 phút, con chóng mặt dữ dội, khoảng 30 phút sau con ói mửa và chân tay rung lẩy bẩy tim đập mạnh nhanh, sau đó con nằm luôn vì ko còn sức nữa 😞, tình trạng sức khoẻ con hôm nay còn rất yếu ah!

tb: trong thời gian này con bị cảm (khoảng 1 tháng) có ảnh hưởng gì ko ah?

Và thời khoá biểu như thế nào tốt nhất cho người mới tập tành tập như con? Khi nào con mới có thể tiếp tục tập VTC ah?

Cám ơn Thầy và mọi người!

tibu: hehehe Tập thần công mà con dợt theo vận tốc nhanh như vậy thì ói mửa là còn nhẹ đó: Con nên đọc thật là kỹ, hỏi cho kỹ và dợt cho thật là kỹ.

tamnhu: dạ con cám ơn Thầy! đúng là con ko có đọc mấy phần trên nên 😞. Anh Cường vẫn dặn dò con đọc thật kỹ rồi mới tập(vì con tập được 1 tháng toàn sai bét 😞), vậy mà con ...thật đáng đánh đòn quá ah! 😞 Con bao lâu mới có thể bắt đầu tập lại hả Thầy?

Chúc Thầy luôn mạnh khoẻ!

Tibu: Khi nào mà con quay cái đầu ra đằng sau mà không bị choáng váng cái đầu, là con dợt lại được. Và dĩ nhiên là không nên làm như các sư tỷ trên video! Mà nên thận trọng dợt từ từ theo đúng với thể trạng và sức lực cũng như hoàn cảnh của mình.

May 18, 2011

hanhgiarua: Chú Tibu cho con hỏi,

Con bắt đầu tập VTC được khoảng 1 tháng, và khi có cách tập mới kiểu số 8 của chú thì chuyển sang tập cách mới luôn.

1) Sau khi tập thế #1 được 1 tuần, do cảm thấy tương đối thành thực

và không bị chóng mặt, con đã tự chuyển sang tập thể thứ #2 và giữ từ đó tới giờ, mỗi ngày tập 1-2 lần, tổng cộng khoảng 45 phút. Và con định khi tập được 2-3 tháng nếu không bị đau đầu sẽ chuyển sang thể thứ #3. Như vậy nếu mà không bị đau đầu thì việc chuyển sớm như vậy (thay vì 03 tháng cho mỗi thể) có hại gì đến mình hoặc tác dụng giảm sút không ạ? P/S: Con có tập Vịnh Xuân từ trước đó 01 năm nên động tác tập của 3 thể VTC cũng nhanh thành thục.

2) Cách đây khoảng 1 tuần, con có hiện tượng chóng mặt, và nghỉ khoảng 2-3 ngày tập lại, hiện giờ thấy bình thường, như vậy con có phải giảm thời gian tập xuống ko ạ, và tốc độ khi tập nên như thể nào ạ (vừa với sức mình, càng nhanh càng tốt hay nên ưu tiên tập chậm và uyển chuyển)?

3) Nhìn chung con cảm thấy tập có tác dụng tốt cho cơ thể, khí huyết lưu thông tốt hơn, ít mệt hơn, sức làm việc bền hơn; khi tập thì hơi thở hít vào càng ngày càng sâu hơn. Tuy nhiên có một số hiện tượng thể này ạ:

3-1 Do công việc nên con phải ngồi nhiều, cột sống và đốt sống cổ có vấn đề. Khi tập VTC kiểu cũ thì lúc đầu có hiện tượng mỏi phần lưng, nhưng hình như khi chuyển sang tập kiểu mới thì hết, không biết do tập một thời gian thì hết hay do kiểu tập mới ưu việt hơn?

3-2 Khoảng 2-3 tuần đầu, có một đôi khi tập con cảm thấy rùng mình, lạnh, thường xảy ra khi tập tối hoặc chiều tối. Những lúc như vậy con dừng tập và tập trung tư tưởng. Sau đó con chuyển sang tập sáng và chiều thì hầu như không bị, chỉ có một lần gần đây khi tập con tác ý thử "Ôm cả vũ trụ" như hướng dẫn hay sao đó thì cảm thấy hơi rùng mình, nhưng con bình tĩnh tập tiếp thì hết cảm giác đó.

3-3 Gần đây có hiện tượng mát mát trên đỉnh đầu (huyết bách hội) có thể cảm nhận được (khoảng 3 ngày nay thì lại hầu như không thấy), không biết có vấn đề gì không ạ? hoặc con có nên điều chỉnh khối lượng tập?

3-4 Khi đứng kiểm dương tấn theo VX thì thầy đưa yếu quyết là bấm các đầu ngón chân chặt xuống sàn (trầm khí), như vậy có mâu thuẫn với cách tập VTC ko? Nếu không thì con có nên tập VTC xong rồi tập VX ko hay là nên chia 2 buổi tập riêng ra?

Tibu:

1- Cứ thử xem sao, nếu nó có gì thì trở về lại, còn không có gì thì "tối luôn bác tài".

2- y như bồm tập là ngon lành.

3-1 Do có đủ phước báu và cách tập đọt hạp với mình nên nó có thể giúp mình khỏe hơn. Chớ chẳng phải là gì cả

3-2 khí lạnh mà thoát ra là ngon lành. cứ tìm cách tập đọt trong cái ngưỡng này.

3-3 khi tập Vạn thắng công mà hơi lạnh xì ra thì ngon lành.

3-4 Vĩnh Xuân quyền là võ để tự vệ qua việc đánh lại hay là đánh lộn. Do vậy mà thể tấn của VX là bám xuống. VTC là võ để chạy trốn (vì linh tính phát triển rất là mạnh) do đó khi cảm thấy ghê ghê hay là nguy hiểm thì đã đọt đi khỏi chỗ đó trước rồi. Còn thể VTC là kích thích vừa phải huyết Dũng Tuyên trong buổi tập mà thôi.

Lợi Ích

Tháng Sáu 02, 2009

trigia: Anh Tibu,

Cách đây khoảng 2 tuần trigia tập VTC sau buổi tập thì thấy xuất huyết dính ở đùi. Có lẽ từ chỗ đại tiện. Hai lần như vậy rồi hết.

Nghi nghi là VTC đẩy ra nhưng không thể đoán quyết nên hỏi anh cho chắc. Ngoài ra anh có nói: ***Kế đó là chiêu cuối cùng là chiêu duy trì luôn để tập.*** Có phải ý anh muốn nói là sau 1 thời gian thì chỉ cần tập chiêu cuối cùng thôi không.

Tibu: Máu tươi là trĩ, còn máu đen thì mới là ghê gớm. nước tiểu nó thúi luôn thì mới là ghê. Có người tập và đi tiểu thì ... trùn nó nổi lên và chết tươi! ị ra ... đầu mới là hay đó nghe 😊

Sau cùng chỉ làm chiêu thứ ba là đầy đủ. Nhớ hỏi bt về VTC coi hẳn đang tập ra làm sao?

BồĐề: Bđ vẫn đang tập VTC và tập động tác 1. Có 1 chút kết quả muốn báo cáo để cho người mới biết hứng khởi mà tập theo.. 😊 Sau 1 thời gian tập (chừng 1 tuần) có nhận thấy :

+ hết bị táo bón

+ người bớt mẫn ngứa (da Bđ rất mẫn cảm, mỗi lần ngứa gãi là đỏ và nổi lẩn lên)

+ Và tập xong thì thấy cái đầu nhẹ nhàng ra. Tập môn này xong mà Thiên định liền chắc là hỗ trợ rất tốt đây 😊

Con không hiểu khi chú nói là Om Ah Hùm làm chấn động hệ thống của Chư Phật và Bồ Tát ba thời Quá Khứ, Hiện Tại và Vị lai, vậy thì nó sẽ đem lại cho mình cái thay đổi gì ạ ?

Mong Chú Tibu có thể giải thích rộng hơn về công dụng của Om Ah Hùm khi kết hợp với VTC .

Tibu:

OM là nguyên ngôn của Vũ Trụ

Ah là nguyên ngôn (âm thanh căn bản) của các loài hữu tình.

Hùm là chấn động hướng về tương lai. Giải thích tý xiu về âm thanh Hùm:

Sở dĩ có chuyện này là khi hành giả đánh nhau với Hộ Pháp (Đây là một phần quy trình để tiến tới cách vào Chơn Như bằng con đường "Có"). Vào lúc gần xong trận đánh thì tới lúc cả hai (Hành Giả và Hộ Pháp) tung ra những tuyệt chiêu như là quăng chày Kim Cang lên và chày này sẽ bay theo ý tưởng của Hành Giả. Lúc chày của Hộ Pháp đụng vào cơ thể của hành giả thì nó phát ra một âm thanh to khủng khiếp. Nhưng nếu hành giả đủ bình tĩnh để nghe cho được thì nó có âm thanh là Hùm. Do hiện tượng này mà nói là chữ Hùm hướng về tương lai.

Cũng vậy, chữ về quá khứ là Phát do chày đụng vào đặng sau lưng).

Trong các câu chú, lại có những câu tận cùng bằng: Hùm Hùm Hùm, Phát Phát Phát là có ý này đây.

Hết phần giải thích.

Nay bàn tiếp về Om Ah Hùm

Vận Hành của Om AH Hùm:

Trong chấn động vũ trụ (ý nói về nguyên ngôn OM): Chấn động hay nhất là sự trao truyền lại kinh nghiệm Tâm Linh.

Trong chấn động của các chúng hữu tình (nguyên ngôn Ah): chấn động hay nhất là ... thuyết pháp Giải Thoát.

Trong chấn động hướng về tương lai (Hùm): vốn là một chuyển biến có tính cách nối liền ba thời:

Quá Khứ (mình đã từng làm chuyện này).

Hiện Tại (hiện này mình đang làm: Do đưa ra câu hỏi, nhận xét về kinh nghiệm, phương pháp ...).

Tương lai (là mình sẽ còn làm dài dài những chuyện này trong tương lai).

Do mình làm như vậy trong thực tế đời sống hằng ngày: nên khi mình tụng trong tâm: Om Ah Hùm thì mình đưng đến một thứ ngôn ngữ tâm Linh của Chư Phật và Chư Bồ Tát trong ba thời quá khứ, hiện tại, và tương lai.

Ngoài ra Vạn Thắng Công (VTC) là một động công có tính cách tạo nên một cái nền vững chắc qua những chuyển động tự nhiên của khí huyết. Nên khi mình tập VTC và tác ý Om Ah Hùm, cộng với tính cách trao truyền kinh nghiệm tâm linh thực sự trong sinh hoạt hằng ngày. Thì sự chấn động đến cả ba hệ thống của Chư Phật và Bồ Tát trong ba thời: Quá Khứ, Hiện Tại và Vị Lai là chuyện tự nhiên. Mà người ta ghi gọn lại thành Om (quá khứ) Ah (hiện tại) Hùm (vị lai) là vậy.

Tháng Bảy 19, 2009

thode: Thode tập VTC với Om Ah Hùm. Tập xong thì rờ thấy 1 lớp muối trên da. Hình như 2 ngày thì hết. Có phải do ăn mặn quá không, chú Tibu ?

Tibu: VTC nói theo danh từ của "Lam thợ giấy" (ở Đà Lạt) là nó "Tây Xi" (tây ri). Có nghĩa là anh chàng này làm thợ đóng giấy nên tay thì đầy vết chai. Nhưng vì anh chàng rất là siêng năng tập luyện. Do đó cho nên, tay anh chàng y như là dân làm văn phòng: Nó không có bị chai! Như vậy đây cũng là một dạng tây ri của VTC đây.

Tháng Chín 03, 2009

TNQT: Chú ơi con mới chat với Chú Phước, hỏi một tí về VTC, con muốn gửi bài chat này đến Chú tham khảo vì con thấy Chú Phước nói tập VTC mà nhắm mắt thì sẽ tốt hơn nhiều nữa đó Chú, có gì Chú hỏi thêm Chú Phước rồi Chú chia sẻ kinh nghiệm cho mọi người thì hay quá ha Chú....., bản thân con thì con thấy nhờ VTC mà sức khỏe của con tốt hẳn và tập cũng tiến bộ nữa đó Chú.

TNQT: Ba ơi Ba có trên mạng không Ba

Phuoc Nguyen: có

TNQT: hehe con chào Ba

Phuoc Nguyen: hehehe

TNQT: Ba có khỏe không Ba

Phuoc Nguyen: khỏe chớ 100%

TNQT: hay quá

Phuoc Nguyen: đang trả lời diễn đàn đây .

TNQT: Ba cho con hỏi về VTC xí nhé

Phuoc Nguyen: ok

TNQT: hiện tại con tập VTC : nhắm mắt và tập chậm rì, với tư thế này đã tập hơn 9 tháng rồi Ba,

Phuoc Nguyen: ok

TNQT: bây giờ con lại kết hợp thêm quay 8 hướng theo chiều kim đồng hồ

Phuoc Nguyen: Hiệp sĩ mù nghe gió kiểm hả con

TNQT: hehe động tác nhắm mắt nên Ba gọi là Hiệp sĩ mù 🤪

Phuoc Nguyen: đúng 100%

TNQT: vậy khi đã lỡ làm Hiệp sĩ mù thì phải Mù suốt đời luôn ha Ba hehe

Phuoc Nguyen: con mắt mà đẹp thì chỉ cận thị thôi. Khi con nhắm mắt mà tập thì con đã vô tình kích động hai thùy trán và hệ thống thăng bằng của lỗ tai. Làm được như vậy thì bắp thịt toàn thân nó hoạt động cùng một lúc nhiều hơn là khi mình mở mắt mà tập

TNQT: ý con là con vẫn giữ tư thế tập chậm rì và nhắm mắt luôn hã Ba

Phuoc Nguyen: ừ

TNQT: còn khi quay tám hướng thì mình tập trong thời gian bao lâu hã Ba

Phuoc Nguyen: con là sư phụ rồi, nên con dùng linh tính của con mà tự biết. Ba tập có 15 phút thôi là ỉả mưa có lẽ là vì tập hơi nhanh nên nó có hiện tượng này chăng?

TNQT: Ba tập có nhắm mắt không Ba, vậy sao Ba không tập chậm lại Ba

Phuoc Nguyen: ngược lại, hệ thần kinh lại linh động và nhạy cảm hơn khi mình tập mở mắt

TNQT: vậy sao mình không nói mọi người nhắm mắt tập hã Ba

Phuoc Nguyen: con thấy nó có những gì mới lạ thì cứ nói chơi cho vui chớ đâu có gì là phải chết mang theo đâu nè .

TNQT: mỗi ngày con chỉ tập có 30 phút thôi con đâu thấy gì đâu sao Ba nói con sư phụ rồi Ba, có khi con tác ý tập lên 45 phút thì cánh tay con tự nhiên nó nặng quá trời,

Phuoc Nguyen: đó phải có cái gì chớ

TNQT:

Phuoc Nguyen: sao mà nghiêm và buồn rôi. Nó nặng là vì khí nó dồn vào chỗ đó. Y như ba hồi xưa sắp đánh ai thì tay nó nặng như là đeo chì vậy đó. Với cái lực này: Ba đập gãy cái đe thợ rèn bằng búa tạ có 6 ký

TNQT: trời ơi ghê vậy Ba, Ba mạnh quá. Ba ơi vậy con có nên tập nhiều hơn xí không hay 30 phút là vừa rùi

Phuoc Nguyen: đó thấy chưa: Sư Phụ mà! Nói có sai đâu. Thân hình của Hiệp sĩ mù nảy nở vừa vạng nên đẹp lắm. Con thấy những người hát xiếc đi trên dây không? Chưa có ai xô xè cả mà toàn là thon thả không thô, xương sống thì thẳng đứng. Hệ thần kinh toàn hảo

TNQT: Ba ơi .. nếu vậy thì VTC sẽ giúp mình rất nhiều trong việc Thiền định

Phuoc Nguyen: rrrrrr ââââ tttt nhiều thì mới là đúng

TNQT: nếu vậy là con đi đúng đường rồi đó Ba ha

Phuoc Nguyen: từ đầu rôi cô Hai à

TNQT: Ba biết sao không kể cả khi bình thường thì cánh tay con cũng có cảm giác nó như căng các cơ trong đó vậy. Cảm giác cánh tay no tròn

Phuoc Nguyen: chữa bệnh là hết xây đó cô Hai à

TNQT: vậy con làm được gì hã Ba

Phuoc Nguyen: cả con người của con sau này nó tròn quay luôn đó.

Mở tiệm massage lấy tiền. Chỉ phục vụ cho tu sĩ

TNQT: vậy là ai mà mệt mỏi vì tu tập thì con xin "massage" hã.

Phuoc Nguyen: hết xây. Trước khi vào Tứ Thiên. Cô nào được massage là ... nhớ đời luôn

TNQT: là sao Ba

Phuoc Nguyen: trước khi vào Tứ Thiên. Cô nào được massage là ... nhớ đời luôn

TNQT: Ba là sao hehe

Phuoc Nguyen: là nhờ con mà cô đó vào dễ hơn, thì họ nhớ đời chớ sao nữa

TNQT: trời ơi sao kỳ vậy Ba

TNQT: hay quá vậy ha Ba

Phuoc Nguyen: nghiêm chỉnh hơn là con làm điều gì cũng là ...

chữa bệnh hết á. Là vì con vào Chánh Định được rồi và kèm theo khí lực nữa nên con làm cái gì nó cũng là ếm người ta hết

Phuoc Nguyen: sau này, nguyên con người của con là ... lá buà.

TNQT: hehe vậy con có thể giúp được người khác hả Ba , hay quá Ba ơi

Phuoc Nguyen: ừ. Lời khuyên là con cứ nhè đề mục mà giữ riết, đừng cho nó để ý gì đến cánh tay của con hết (khó làm à nghe cô Hai)

TNQT: hiện tại thì con không bị để ý gì đến hai cánh tay Ba ạ

Phuoc Nguyen: đúng 100%

TNQT: Ba ơi vậy con cố gắng tập thì con có đủ sức lên tứ thiên không Ba

Phuoc Nguyen: hiện giờ là con dư rồi, nếu mà những bệnh trước kia của con tự nhiên biến đi đâu mất.

TNQT: có nghĩa là nếu các bệnh trước giờ tự nhiên hết = sức khoẻ tốt thì con sẽ tập tiến bộ lên hả Ba

Phuoc Nguyen: ừ. Con còn bệnh không?

TNQT: con thấy sức khoẻ tốt hơn nhiều Ba ạ. thần kinh toạ không còn thấy hành nữa, viêm xoan thì cũng không luôn

Phuoc Nguyen: ừ nó biến đi đâu mất rồi hớ

Phuoc Nguyen: sau bao nhiêu lâu thì được như vậy?

TNQT: thần kinh toạ thì sau một năm tập VTC, đợt cuối cùng con bị cái thần kinh toạ nó hành muốn khùng luôn đó Ba, sau đó thì không thấy bị vậy nữa

Phuoc Nguyen: ừ, cũng hay hớ

Tháng 1 2010

Tudieude: Cứ mỗi lần tập VTC là tudieude thấy trên thân mình nó xuất hiện như thế này:



Có ai bị như vậy không nhỉ? Có phải là triệu chứng của một căn bệnh tim ẩn nào không?

Tibu: Nồi mè day đó, không sao hết. Dợt thì nó ra một hồi, sau đó thì nó sẽ hết ra. Nên dợt thưa lại, để cho khí huyết nó có thời gian để thanh lọc. Và sau đó thì hết.

Tháng Ba 2010

Ti: Chú ơi, Con tập VTC từ lâu đã có một điểm nóng chạy trên cơ thể, điểm nóng này ngày trước nó thường xuyên nằm dưới 2 lòng bàn chân, sau nó chạy lên bắp chân,.. và giờ thì nó thích chạy ở đâu trên người thì nó chạy, lúc chỗ này, lúc chỗ khác, nhưng thường chủ yếu là ở phần thân dưới. Con cũng không còn để ý đến nó nhiều nữa. Nhưng gần đây thì trong lúc con đang ngồi thì con tác ý cho nó nó lan tỏa khắp người thì thấy người ấm lên rồi con tập vô đề mục luôn. Có điều lạ là có lần tự nhiên nó nóng ngay chín giữa chỗ mình tập trung, lan ra vùng trán và làm cho nữa đầu trên của con nóng lên, nhất là cái chỗ con tập trung quán. Mới gần đây con tập thì con thấy hơi tức ngực, sau đó thì ko tức ngực nữa mà ngay chính giữa ngực con nó nóng y như vậy.

Nhờ chú giải thích dùm con. Con có nên lưu ý tới nó nhiều nữa ko ? (note: con đã ngưng tập VTC 3 tháng rồi)

Tibu: Khi mình có tâm lực cỡ "Cận Định" khi mình để ý tới chỗ nào thì chỗ đó lại ấm lên. Đó là bình thường, Nhưng nếu nó nóng y như là lửa thì không đúng và nguy hiểm. Bị rơi vào trường hợp này thì có nước là kèm hãm lại cái kundalini.

Ti: Điểm nóng này nó không nóng như lửa mà nóng ấm rất là dễ chịu lắm. Nhưng mà con ko biết là ví dụ nó nóng ngay giữa ngực/cổ/đầu (các huyết tính từ ngực trở lên) thì con tập trung vào những chỗ đó cho nóng ấm mạnh lên và tràn ra khắp cả người luôn có sao ko chú?

Tibu: không có gì. Khi nào thân thể nó mất lực thì làm. còn bình thường thì làm công phu. đừng có phi sức làm tào lao.

Tamminh2003: Cho con hỏi con có thể tập Vạn Thắng công được không hay phải đợi hỏi Ngài SoNam Ripocche đồng ý đã ạ? Con có được mang Vạn Thắng Công phổ biến cho người khác tập hay không? Cảm ơn các Thầy và HSTD ạ!

Tibu: Tất cả những khám phá này nọ từ tibu, và tibu đã ghi ra đây đều không có bản quyền. Chuyện tập đợt Vạn Thắng Công cũng nằm trong trường hợp này. Có duyên lành thì cứ tập. Tất nhiên, đây là thuốc bổ, nhưng cũng y như những loại thuốc: Nên dùng đúng liều đã chỉ định. Không nên làm quá sức. 70% sức lực của mình, và nhớ tự nói với mình là: Mình tập cái này cho nó khỏe cái thân! Tự nói xong rồi, thì hẩn tập.

bt: Thằng bạn bt tập Vạn Thắng Công đến hôm nay khoảng được 3 tuần. Hẩn la làng: "Tao tập võ, hatha yoga, nhưng chưa có cái nào tập đã và có kết quả như VTC..." 🤔. Hẩn đã trị được chứng đau lưng chỉ sau 3 tuần đợt, và bây giờ hẩn chỉ nguyên cho gia đình tập VTC. bt cứ sợ và la hẩn tập chậm chậm hoài thôi 🙄

trigia: Tg khi nhỏ cũng ọ ẹ tập Thiếu Lâm, Võ Ta.

Sau này cũng có tập Bát Đoạn Cẩm, Ngũ Hình Quyền, Thái Cực Quyền. Nhưng bây giờ thì chỉ tập VTC: đầy đủ cho thân thể, tinh thần và tâm linh. Khỏe thì tập nhiều. Mệt thì tập ít. Ít nhất là 10 phút, 30 phút là thông thường. Múa nhanh cũng có nhưng thông thường tập chậm và cố gắng tập nhịp nhàng 1 tốc độ (rhythmic). Chưa được như nước chảy. Mê rồi không bỏ được ... 🤔 Vì tập ạch đui trong 1 thời gian dài nên Tg rất thông cảm và mong muốn anh em tập sao cho đúng. Anh Hai thì lubu quá, nên hy vọng trong nhóm có người sẽ làm thêm 1 cái clip video nguyên con khác.

Ruồi Lỳ: Thầy ơi con cũng có tập VTC, và con cũng có đọc các bài viết của Thầy về VTC, con thấy sao môn võ này hay quá chừng, nhưng khi con nói những người thân của mình tập VTC thì hem ai chịu tập cả, chắc tại con nói hồng đủ sức thuyết phục 🤔. Con có một vài câu hỏi mong được Thầy giải thích dùm con ạ :

(*Đối với một người có sức khỏe trung bình - yếu*)

- 1 - Nếu chỉ có Thiên định mà hông có tập VTC thì mức độ tiến tu có bị ảnh hưởng nhiều so với việc kết hợp thêm VTC ?
- 2 - Nếu chỉ có tập VTC mà hông có Thiên định thì có phát huy hết tác dụng của VTC ?
- 3 - Nếu một người đã rất khỏe mà còn tập thêm VTC thì cần thiết hông ạ ?
- 4 - Tại sao nói VTC làm một cái nền vững chắc cho Thiên Định ạ? mà nền tảng là những gì thừa Thầy?

5 - Tất cả các môn võ đều có cấp bậc còn VTC thì có cấp bậc hông ạ, với thể thứ 3 của VTC có bắt buộc kết hợp thêm các Khẩu quyết ?

6 - Khi Thiền định thì cần phải tập đều đều, kiểm tra tư tưởng liên tục và mong cầu Giải thoát thì mới Giải thoát, còn VTC có cần phải tập đều đều, kiểm tra tư tưởng đừng cho nghĩ lung tung khi tập và cái mục đích tập VTC nữa để có thể phát huy hết tác dụng của VTC ạ ?

7 - Thời gian tập VTC trong một ngày thì bao nhiêu phút là tốt ạ, ví dụ dưới 10 phút thì có gọi là quá ít, hoặc trên 2 tiếng có gọi là quá nhiều hông ạ ?

trigia: Hỏi hay quá làm Tg ngứa tay 🤔

Anh Hai xem và chỉnh lại nghe.

1 - Nếu chỉ có Thiền định mà hông có tập VTC thì mức độ tiến tu có bị ảnh hưởng nhiều so với việc kết hợp thêm VTC ?

- Tập Thiền, không tập VTC: cọp là cọp

Tập Thiền, tập VTC: cọp thêm cánh

2 - Nếu chỉ có tập VTC mà hông có Thiền định thì có phát huy hết tác dụng của VTC ?

- Được, nếu chuyên chú, nỗ lực gia công

3 - Nếu một người đã rất khỏe mà còn tập thêm VTC thì cần thiết hông ạ ?

- Không có ai khỏe luôn luôn => 1 tinh thần tráng kiện trong 1 cơ thể khỏe mạnh => thể dục => không gì bằng VTC

4 - Tại sao nói VTC làm một cái nền vững chắc cho Thiền Định ạ ? mà nền tảng là những gì thừa Thầy ?

- Cơ thể khỏe mạnh, tinh thần tráng kiện

5 - Tất cả các môn võ đều có cấp bậc còn VTC thì có cấp bậc hông ạ, với thể thứ 3 của VTC có bắt buộc kết hợp thêm các Khẩu quyết ?

- Có.

6 - Khi Thiền định thì cần phải tập đều đều, kiểm tra tư tưởng liên tục và mong cầu Giải thoát thì mới Giải thoát, còn VTC có cần phải tập đều đều, kiểm tra tư tưởng đừng cho nghĩ lung tung khi tập và cái mục đích tập VTC nữa để có thể phát huy hết tác dụng của VTC ạ ?

Có

7 - Thời gian tập VTC trong một ngày thì bao nhiêu phút là tốt ạ, ví dụ dưới 10 phút thì có gọi là quá ít, hoặc trên 2 tiếng có gọi là quá nhiều hông ạ ?

10 phút là tối thiểu. 20 đến 30 phút là trung bình. Trên 2 tiếng là Sư Phụ ... hhh

Tập riết sẽ đến lúc có thể cảm giác được VTC:

- như nước chảy ở suối đầu nguồn
- như nước chảy ở suối ghềnh, suối thác
- như nước chảy đến đồng bằng
- và như nước chảy đến cửa biển

Kết luận: Trong cuộc trường chinh chống ngoại xâm, Ông Bà mình hẳn có lý do chính đáng khi xem xét tất cả các môn và kêu gọi tất cả các tướng sĩ tập VTC. Cũng như vậy, khi Tg lần đầu tiên gặp anh Hai, Tg không hỏi mà anh Hai tự động chỉ tập VTC. Nhưng Tg cứ trầm trà trầm trật. Sai chỗ này, đúng chỗ kia. Nhưng ngày nay nhờ có HSTD làm phương tiện, các bạn có lần cần cái gì nên hỏi. Mơ ngày nào đó VTC trở thành môn thể dục Quốc Gia Quốc Hôn Quốc Túy. Để truyền thống ngàn năm sống lại.

Ruồi Lý: úi hehehe RL xin cảm ơn Chú TG nhé 😊, mà Chú TG ui RL thấy Chú rất tâm đắc với môn võ này hén, Chú mà trả lời cho RL nhiều nhiều xí thì đọc chắc thích lắm 🤔

trigia:

- VTC không phải là võ mà là Thần Công.
- Thanh niên hay người động tính thì khoái tập Không Thủ Đạo, Thiếu Lâm... Tg học rồi. Ông bà già hay người trầm tính thì chọn Thái Cực Quyền, Hiệp Khí Đạo. Tg cũng làm TCQ 1 thời gian.
- Và theo Tg, thì VTC có thể tập nhẹ nhàng như TCQ hay sấm sét như 1 bài quyền thuộc Cương Phái. Tg đã thử tập qua VTC với 2 kiểu trên. Và vẫn theo Tg thì VTC phù hợp với mọi người, mọi căn tánh, từ trẻ tuổi đến xồn xồn. Trong nhóm có người tuổi cập kê ... 60 ... 🤔 đang làm 2 video clip: 1 nhẹ nhàng, 1 sấm sét. Hy vọng có sớm để anh em xem chơi.

ngonlua

Nếu chỉ có Thiền định mà hông có tập VTC thì mức độ tiến tu có bị ảnh hưởng nhiều so với việc kết hợp thêm VTC ?

- Tập Thiền, không tập VTC: cọp là cọp

Tập Thiền, tập VTC: cọp thêm cánh

-Ừi, cọp thêm cánh thiệt hả chú, hihi. Hay quá đi 🤪

Tập riết sẽ đến lúc có thể cảm giác được VTC:

- như nước chảy ở suối đầu nguồn

- như nước chảy ở suối ghềnh, suối thác

- như nước chảy đến đồng bằng

- và như nước chảy đến cửa biển

Woaw, hấp dẫn quá chú oi. Tập lâu là dần dần sẽ cảm nhận được lần lượt các cảm giác này hả chú? 🤪

đang làm 2 video clip: 1 nhẹ nhàng, 1 sấm sét. Hy vọng có sớm để anh em xem chơi.

Hehe, chú oi, chắc mọi người cũng giống con, mong chờ file của chú lém hihi.

langnghiem: chú Trí chỉ mọi người cách áp dụng khẩu quyết vào lúc tập với 🤪

trigia: Thật ra thì 1 người nhìn 1 người diễn tập VTC thì chỉ có thể cảm được độ tập trung, thấy được sự nhịp nhàng ăn khớp của động tác mà đoán trình độ. Còn trạng thái tâm thì phải Tứ Thiền Hữu Sắc giới trở lên mới biết được. Theo kinh nghiệm của Tg thì lúc người diễn tập có thể nhập thần là vào lúc khoảng 30 đến 45 phút tập và với tốc độ ở giữa tốc độ chậm và tốc độ trung bình. Ngay đó, tuy không sâu và lâu như Thiền Định nhưng người diễn tập cũng lọt vào trạng thái không còn biết đến ngoại cảnh. Bởi vậy mới có cái tên Võ Tay Thoát Khỏi Hồng Trần cho chiêu thứ 3 là vậy.

Cái thoáng thấy của Tg, cái thoáng cảm giác VTC như nước chảy có lẽ tới đây là hết sức. Phần cũng cố cái thấy trên và nhất là việc phát huy kinh lực phải dành cho các bạn trẻ. Cái sau mới là ghê gớm. Tg nghĩ là trong anh em có nhiều người tập lâu và giỏi hơn Tg, phát huy nhiều điều hay nhưng khiêm nhường chẳng chịu nói. Quên mất không nói Thần Kinh Tọa của Tg bị chèn ở xương sống. Đứng yên trên 2 chân không cục cựa chỉ được 2 phút là tê rần mất cảm giác của chân trái. Ngay đó mà bước tới là loạng choạng muốn

té liền. Mấy tháng trước có thử kiểm tra lại thì đúng yên đầu khoảng 10 phút mới bắt đầu thấy tê. Bây giờ thì chẳng để ý nữa.
March 30, 2010

Trigia: Tg đang thí nghiệm cái này: tập VTC để khôi phục sức khỏe. Sở dĩ như vậy vì thông thường Tg luyện với tốc độ trung bình hay nhanh. Và luyện xong thì mỏi và hơi mệt. Nay Tg muốn thử canh những lúc buồn ngủ hay mỏi mệt thay vì đi nghỉ lại tập VTC với tốc độ chậm. Ngày hôm qua đã có dấu hiệu tập xong thì thấy đúng như ý. Thân tâm khỏe hơn lúc chưa tập. Mong các bạn cùng thí nghiệm thử. Nhất là các bạn còn phải đi làm, lao động chân tay hay đầu óc. Trong nhóm có QT cũng nghề VTC, tập chậm và nhắm mắt, nhưng đạo này không nghe thấy.

Ngonlua: Chú trigia cho con hỏi, chú tập chậm hơn nhưng vẫn giữ nguyên thời gian tập hay giữ nguyên số lần thở hay như thế nào ạ. Con tập nhanh là sau một hồi sẽ bị chóng mặt, chắc con thử với tốc độ chậm hẳn lại, có khi lại được

Trigia: Nhanh hay chậm Tg vẫn theo thời gian thường tập. Tập với tốc độ trung bình hay nhanh thì Tg hay nghỉ giữa thời khoảng 5 phút rồi tập tiếp. Chậm thì tập luôn không nghỉ. Khi tập chậm, bạn chú ý vào hơi thở 1 chút lúc khởi đầu nếu không sẽ hụt hơi.

- Tg đang thử tập nhanh hơn vào những phút cuối của buổi tập. Nếu không làm vậy thì Tg có khuynh hướng giống như Con Nhận Là Đà thay vì Con Sáo Sậu sau buổi tập

- Hình như trong Tập Tin thì phải, anh Hai có nói về VTC:

Có Niệm Mà Chuyển Là Tà

Không Niệm Mà Chuyển Mới Là Chánh tông

Tg vẫn chưa mò ra cái này.

Ti: Sorry vì bon chen vào câu chuyện này, nhưng:

- Bạn nên tập chậm, chậm thật chậm, chậm như con rùa ấy.

- Thời gian sau quen rồi thì bạn tập sẽ đều tay hơn.

- Đến khi thật sự thích nghi rồi thì bạn sẽ tập vừa vừa là được (cảm nhận).

* Nếu tập nhanh quá trong thời gian đầu mà cơ thể chưa được thích nghi (vì lối sống hiện đại đã làm thay đổi đi nhiều qui trình sinh hoạt của cơ thể) nên khi tập nhanh thần kinh không tương xứng thì "rất có thể bị chai dây thần kinh, như vậy thì uổng lắm!" <lời chú

nói>.

* Hy vọng sai lầm của ti trong thái độ tập VTC sẽ không phải là sai lầm của bất cứ ace nào trong khi tập VTC nữa.

langnghiem: langnghiem chưa hiểu lắm về việc "chai dây thần kinh", ti giải thích rõ hơn được ko?

Tibu: Đây là một phản ứng đặc biệt của hiện tượng thái quá.

Ví dụ như khi kêu tên một người nào đó: Tuỳ theo tình hình mà mình dùng lực để kêu. Kêu mạnh quá thì có người bực bội mà không thèm trả lời. Người này cứ ỳ ra đó! Dây thần kinh một đôi khi nó cũng có phản ứng như vậy. Nó ỳ ra đó và không tham gia vào việc củng cố sức khỏe. Nên gọi là chai lý. Khi nói về khí công thì cũng có nói về "dồn khí xuống Đan Điền". Đan Điền ở đâu: Người ta trả lời là cứ nhìn võ sư bện đồ võ, ngay cái nút thắt đai là đan điền. Chính xác hơn thì là vùng huyết Khí Hải, Quang Nguyên (hai huyết ở ngay vùng dưới rún đó! Chính xác hơn tý nữa: Không phải nó ở ngoài da đâu nghe cha nội, mà nó nằm bên trong.

Suy nghĩ:

Bụng bìa, bụng nhỏ, bụng bị mổ vùng đó, ... theo như câu trên: Đan Điền nằm bên trong, dưới lỗ rún là nằm ở chỗ nào? Do không biết đúng ngay boong nên khi niệm: Dồn khí xuống Đan Điền thì khí nó cứ theo ý của mình mà dồn đại xuống cái vùng mà mình nghĩ rằng: Đó là cái đan điền! Và chắc chắn là sai! Vì tình trạng định vị sai cái đan điền, nên những tay nội công đã có khí lực, đều bị:

1. Đau bụng không nguyên nhân
2. Bị trĩ
3. Bị bất tỉnh khi tập dồn khí.
4. Có cảm giác trống trơn ở dưới bụng vùng mà người này gọi là "Đan Điền"

Do bị bệnh như trên mà ông bà mình chê và có câu: Có niệm mà chuyển là Tà.

Do VTC có thể khắc phục chuyện đan điền và có thể làm cho người tập phục hồi sức khỏe, tính dẻo dai, thăng bằng ... mà không cần "Dồn Khí xuống Đan Điền" nên ông bà lại có câu thứ hai: Không Niệm Mà Chuyển Mới Là Chánh tông.

April 06, 2010

tuandl: vài hôm trước T nằm mơ thấy bị rấn cắn vào tay phải ngay chỗ huyết giữa ngón cái và ngón trỏ. đầu rấn to bằng nắm tay lặn .sáng dậy, nhớ lại thầy có nói về rấn cắn trong mơ với những ai tập VTC .vậy chắc mình tập VTC bắt đầu có kết quả rồi 🤔. có lên ACE oi. Sau khi tăng lên 30' / ngày , trước tết có bị chóng mặt nữa chứ . từ nhỏ tới giờ mới bị lần đầu . y như triệu chứng rối loạn tiền đình .T nghĩ ,mình tập VTC đều vậy ko lẽ máu ko lên não nên bị rối loạn tiền đình ? mà sao trước giờ ko bị ? sau đó được xem video clip của anh Tg mới vỡ lẽ nên yên tâm chơi tiếp . cam on anh Tg nhiều. Thầy ơi ,con vẫn tập tiếp như vậy hả . có cần thay đổi gì ko Thầy ?

tibu: tập vừa vừa thôi, không nên làm lẹ nữa mà nên tập vừa với vận tốc của thân thể mình. Tập xong mà thấy đã đời, nhẹ nhàng là ngon lành. Đã thông huyết mạch bằng hình ảnh rấn cắn là cái đặc điểm của Vạn Thắng Công. Rồi ai cũng bị như vậy cả.

September 07, 2010

bờm: Thầy ơi lúc sáng này bờm ra ngoài trời tập vạn thắng công đó Thầy, trời lạnh và sương dày đặc hà, bờm tập một lúc thì bờm nhìn lên trời và thấy mây ngay nơi bờm tập nó tan dần, và thấy trời xanh luôn, chung quanh thì mây vẫn dày vậy, bờm có đọc bài Thầy nói Thầy tập vạn thắng công thì khi Thầy nhìn lên trời thấy mây tan ra thành nguyên ô vuông luôn đó, nên bờm nghĩ không biết có phải do mình tập mà mây nó đi bớt không nữa ... 🤔 hi hi. ah Thầy ơi, mà sao tập vạn thắng công thì có thể làm mây tan ra vậy ạ, có phải do động tác Thầy đưa tay lên trời rồi thở cái phù, khí lực mạnh làm mây bay đi không ?

tibu: Gọi đó là Thần Công. Nếu mà bờm nhìn kỹ một tí xíu thì sẽ thấy nó có một cái chong chóng màu xanh lá cây (viết theo kinh nghiệm của tibu). Khi cái chong chóng này xuất hiện thì nó quay và quay tới đâu thì mây tan tới đó ! Tập lẹ và nhanh đến ghê rợn 🤔

September 21, 2010

Minh: Hôm nay, tôi xin có thắc mắc:

-Tập Vạn Thắng Công có giúp ích gì được cho một người bị cholesterol máu cao ?

-Nếu được thì thời gian tập tối thiểu là bao nhiêu mới có tác động ?

Rất mong Thầy hoặc các bạn có kinh nghiệm trong vụ này giải đáp cho.

Tibu:

1. Khi làm máu chạy nhanh thì có thể hoá giải những chất làm cho mình bị căng thẳng thần kinh. Và đồng thời đưa chấy "Endorphin" lên cao. Vốn là chất làm cho mình "Hạnh Phúc". Tất nhiên trên đây là cách chữa chấy mà thôi.

2. Nay bàn về chất Endorphin (đọc là: en dook phin): Bây giờ người ta làm thí nghiệm là lấy hai bầy chuột và cho cả hai bầy này đều bị nhiễm độc Cholesterol. Kế đó họ lại áp dụng phương pháp sau đây: Một bầy thì cứ để cho chúng tự nhiên sống. Còn bầy kia thì những y sinh này lại phải bỏ thời giờ ra vuốt ve, xoa nắng này nọ.

Kết quả:

Bầy được xoa nắng, vuốt ve ... hết nhiễm độc.

Tất nhiên là bầy kia là tiêu tùng luôn.

Kết quả: Đo nồng độ hormone Endorphin tìm thấy có sự khác biệt nên các y sinh đã kết luận là cholesterol có thể giảm khi mình bị hay là được Hạnh Phúc.

Như vậy: Cholesterol sẽ giảm nếu mình hạnh phúc. Còn tập thể dục là để chữa lửa khi còn trẻ và khỏe mà thôi.

3. Tuy nhiên, còn cách né cholesterol bằng cách uống vitamine C nồng độ cao (1000mg). Vì người ta nghiên cứu là gấu có nồng độ cholesterol rất là cao (400mg) nhưng nó đâu có bị diệt chủng đâu nè?

Và đi đến kết luận là: Do vách động mạch nó rạn nứt và cholesterol chui vào vách và đã làm cho chỗ đó xưng lên và từ đó bị nghẹt. Vấn đề là không làm cho vách động mạch nó nứt nữa, là cholesterol có bao nhiêu cũng được. Nhưng vì **Vitamine C là chất mà thân thể con người chế ra không được.**

4. Kết Luận:

Nên chỉ cần: Uống Vitamine C + Tập Thể Dục (Vạn Thắng Công)+ Thiền định và vui số 10.

Mà lại không hết được nữa, thì chi là ác nghiệp mà thôi 🙏

<http://www.why-animals-dont-get-heart-attacks.org/>

September 27, 2010

vominh23: Dạ thưa chú Tibu với các nhí cho con hỏi, mẹ con bị gai cột sống, có cách nào để con tập vận thăng công mà mẹ con hết bệnh không ạ? Nếu con quán Lưu Ly rồi hồi hướng cho mẹ con thì con nên tác ý thế nào nhí? Con không muốn tượng được cái đốt sống nào nó bị gai :-SS ... Con cảm ơn trước.

tibu: Mình đợt Vận Thăng vừa xong là xoa bóp ngay chỗ đau của Mẹ. Và đồng thời nói trong tâm rằng: Con đang học nghề để làm cho Mẹ bớt đau đây. Con thương Mẹ lắm. Và mình cứ để cái tình thường nó được truyền sang cơ thể của Mẹ qua sức sống của chính mình.

Bồ Đề: Anh trai con mỗi lần tập VTC thì có hiện tượng lạnh vùng huyết nhân trung, tại sao vậy Chú ?

Tibu: Khí lạnh nó có thể xuất hiện lung tung ở thân thể. Nó mà thoát ra chùng nào thì hay chùng đó 🤔. Tuy nhiên chỗ huyết "Nhân Trung" là ngay chỗ huyết "Mệnh Môn" ở đằng sau lưng, ngay eo lưng, hai bên xương sống. Nó là một trong những huyết chính điều khiển trái thận.

tudieude: Thầy cho con hỏi nguyên nhân vì sao mà phía sau lưng của con (bên kia rún trở lên gần nửa thân), nó thường hay có cảm giác nóng nóng như đưa cái lưng vô gần bếp lửa vậy đó thầy? Những khi thời tiết trở lạnh, thì khi thức dậy con hay có cảm giác lạnh ngay vùng đó. (Con ngủ trên nền gạch men ở cửa hàng). Thầy cho con hỏi thêm triệu chứng của vợ con là bị bệnh gì ạ: Hai cái bàn chân thường lạnh lắm, có khi đang nằm ngủ thì tự nhiên giật người lên. (Giật nhẹ thôi ạ), cái bụng thì hay nghe tiếng kêu "ột ột". Đạo này cô ấy ốm lắm, thường hay đau bụng trước và sau khi ăn, khó tiêu nữa ạ. Xin nhờ thầy chỉ cho vợ con cách chữa bệnh và bồi bổ ạ!

Tibu:

- Chỗ nào ấm thì chẳng có sao đâu. Trong lubu thiếu gì người có cái cảm giác ấm áp đó.
- Tay chân lạnh là do bẩm sinh yếu đuối. Nếu không thì do động mạch nó nằm xa dây thần kinh nên nó lạnh.
- Do làm việc nhiều quá mà bắp thịt nó mỏi thì nó giật.
- Cái bụng kêu thì không sao. Nó im lìm mới thật là đáng sợ!

- Đau bụng, khó tiêu là do lo sợ quá. Loại trừ nguyên nhân và làm cho bớt lo sợ thì sẽ hết đau bụng.

Chu kỳ có đều không? Không đều thì đi khám bác sĩ.

February 27, 2011

brightmoon00: Con chào thầy. Như thường lệ tối qua con có tập VTC nhắm mắt trong bóng đêm, động tác 1, tầm 15'. Con tác ý đề mục ngọn lửa trong lúc tập. Được 1 khoảng 5 phút khi đang tập trung, đề mục ngọn lửa của con sáng lên, và liền sau đó là con thấy mình đang tập trong một bông hoa sen màu vàng hoa quỳ phát sáng, cái cánh của nó rất lớn. Con đứng ở giữa cái nhụy sen, và cái nhụy sen này phát ra một cột sáng thẳng đứng, cũng màu vàng hoa quỳ. Con có tác ý xem bông sen này mấy cánh, nhưng hồng ra 🙄 Con thấy ng mình đang tập VTC trong cái bông sen này, các động tác quay người. Cảnh này kéo dài tầm 5 phút thì chấm dứt.

tibu: Phát kiến này cũng chẳng là lạ: Khi ẹo qua ẹo lại thì tự động tinh khí nó nạp vào Đan Điền nên khi con quán thì khí nó chạy theo ý của con liền: Do vậy mà nó ra đề mục dễ dàng hơn 🙄

March 11, 2011

bờm: dạ Thầy ơi, sáng hôm qua á, vẫn như thường lệ, bờm tập VTC với tác ý chữa bệnh cho mình và bờm thấy này nè Thầy, bờm thấy hai tay mình cầm hai con rắn, màu vàng chóe, vì thân nó mềm nên bờm ẹo qua ẹo lại thì con rắn cũng theo tay mình qua lại, nhưng khi bờm đưa tay lên cao thì hai con í cũng đứng sừng sững lên trời luôn á, thêm một vài lần quay nữa thì khi đưa lên cao hai con í nó nhập lại thành một, bờm thấy hình dạng giống cái cột khói trắng, to hơn con trăn luôn á, bờm tập khoảng 20 phút thì không tập nữa, ngộ thật, ở ngoài bờm còn không dám đứng gần con rắn nữa là, sao tự nhiên nó lại ra vậy ha Thầy ... 🙄 🙄

tibu: Rắn là "khí", con mà cầm được nó tức là con sẽ biết cách xử dụng nó, con không thể nào là một Đoàn Dự với tình trạng khí phát ra tùy hứng! hoặc là một Âu Dương Phong với kinh lạc chạy ngược! Mà là một dị nhân trong làng giang hồ chuyên về khí lực. Bây giờ thì còn quá sớm để nói tới những sở đắc này nọ. Nhưng chuyện này chỉ còn là thời gian mà thôi. Con cứ dợt đều đều và vui số 10.

tabàtâmsur: Wowowow ... Đọc mà phê lun ... Chúc mừng Bòm, cho tbts chia xẻ niềm vui này với nhé! Tiện Bòm có thể chia xẻ cách tập VTC của Bòm cho mọi người học với nha?

bòm: Về thời gian thì bòm đã tập VTC được 3 năm rồi á Anh, bòm tập đều đều, có thể do vậy mà khí lực nó chạy đều á 🤔. Thầy hay nói với bòm, trước khi tập nên làm cho mình vui vui rồi tác ý tập cho khỏe để tu thì nó vào cái ào à còn không thì nó chỉ là một bài tập thể dục bình thường và phát triển cơ bắp thôi í hihhi ... và bòm cứ vậy mà tập. Mà cũng tại khi biết cái môn này thì bòm đã khoái chí rồi, nên vì thích quá mà tập đại, không cần phải lết cái thân đi ra câu lạc bộ mà tập, không phải tốn xu, chỉ cần một chỗ đủ để quơ là tập được rồi hihhi chỉ cần quơ quơ có xí mà sức khỏe và linh tính phát triển ào ào, ui lợi lạc lợi lạc ha Anh hihhi.

brightmoon00: Em xin bổ sung thêm ngoài phần tâm linh ra thì 🤔 rằng thì là mà, hồi cấp 3 em tập thể dục thâm mĩ 45' hàng ngày, lên đại học thì đi bơi và tập gym 3 lần/ tuần, nhưng cuối cùng tóm gọn lại là ko bằng 3 tháng tập VTC 🤔; theo quan sát thì VTC ngoài mang lại sức khỏe và lực đẩy cho tâm linh thì còn làm giảm mỡ bụng, giảm và chắc vòng đùi; tăng vòng 3 và làm dáng đi thẳng, vững 🤔 (quảng cáo thể này thì chị em lại càng hăng hái hơn) 🤔

tabàtâmsur: Tiện BM chia xẻ thêm về những lợi lạc về thể lý nên tbts cũng xin được chia xẻ thêm " **chút lợi lạc** " của mình. 🤔. Một hôm sau thời công phu thì đầu tbts đau như long cả óc, các bạn công phu thì biết chính xác cái đau này nó thế nào? Và thường mà bị đau vậy thì hệ thần kinh nó cần một khoảng thời gian vài hôm để tự điều chỉnh. Chính lần này tbts đã dùng VTC để điều trị (*lúc này tbts mới chỉ tập VTC được hơn 1 tuần thôi và mỗi thời chỉ 15'*) và chỉ sau một thời tập thì cái đau đó cứ giảm dần, khoảng sau 1 tiếng thì không còn đau nữa và sức công phu lại tăng lên rất nhiều sau đó...!!! 🤔 Đây phải chăng là một loại **Thần Công** mà có lẽ **ta sẽ mãi chẳng thám hiểm hết chiều sâu của nó !!!** 🤔

bòm: Thầy ơi hồi sáng bòm thấy vui lắm Thầy ... Thường khi bòm tập VTC thì hay giữ cái TV, sáng nay tự nhiên không muốn quán TV nữa, mà lại quán 1 bộ xương ngồi trong 1 vòng tròn vàng, bòm thấy bộ xương ngồi xếp bằng trong cái khối tròn màu vàng trong suốt. bòm tác ý cho bộ xương quay ra sau lưng, bòm thấy nguyên

cái xương sống màu vàng nhưng chỉ có 1 chỗ bị đen, ngay thắt lưng á, ngay cái chỗ bờm đang bị đau. Và bờm làm đại, bờm tác ý cho chỗ đó màu vàng luôn nhưng vẫn bị đen, thấy không được bờm bèn quán một cái cột sống khác màu vàng rồi thay vào đó, khi làm vậy và nhìn lại thì nó vẫn bị đen ... 🙄, bờm cứ nhìn hoài, bờm nghĩ không chịu thì thôi, bờm hỏi Thầy khi nghĩ vậy thì cái khối tròn chạy ra xa và nhỏ lại, rồi bờm cứ nhìn và tiếp tục tập, mặc dù tập và thở phù phù chớ cái miệng nó kéo dài đến hai mang tai á 🙄 bờm thấy vui hihihi. Mà Thầy ơi, từ khi tập VTC và tác ý chữa bệnh về máu á, thì bờm thấy trái tim không co bóp nhanh và dồn máu lên đầu nhiều nữa, thấy mình bình tĩnh hơn nhiều ... hay quá Thầy ơi

tibu: Khi nào mà bị đau thì nên quán ngay chỗ đó có một bàn tay và cho nó thoa bóp cái chỗ đó thì nó cho tu sĩ cái cảm giác bớt đau liền. 🙄 Con cứ vui số 10, và dợt như vậy thì bệnh nó sẽ hết thôi. 🙄

lienhuong: Chị Bờm cho LH nắm áo đu theo với nhé 🙄

Thông thường thì mình tập VTC trước hay sao khi mình tập là tốt vậy chị Bờm, nói chị đừng cười chứ LH tập có mỗi động tác 1, mà chỉ có 5 phút là muốn đứt hơi rồi, phần thì bệnh tim nên mới 5 phút mà tim nó đập rầm rầm nên LH cũng sợ, (Thầy khuyên LH tập chậm như dưỡng sinh.) nên cũng không mặn mà gì lắm, nay đọc bài của Bờm và brightmoon00, thấy Bờm tập VTC mà thấy thêm thiệt, lại còn thêm nhắm mắt mà quán đê mục nữa mới ghê chứ, không biết LH nhắm mắt mà tập như vậy có té cái đùng không vậy trời 🙄. À mà Bờm cho LH hỏi là : mặc dù tập chậm nhưng mình vẫn phải đưa hết lực vào khi xuống tấn và đưa tay lên (động tác 1) trời không Bờm? Và nếu nhà mình không có sân vườn, mình tập trong nhà kính cổng cao tường đủ chỗ để quơ tay quơ chân thôi 🙄 thì có phát huy khí lực không Bờm? Thôi LH ráng lên dây thừng mà đu theo chị Bờm để kiểm chút vốn liếng mà trị cái bệnh của mình. Cảm ơn Bờm trước nha

Ga con: Có lẽ Bờm hơi bận rộn chưa trả lời câu hỏi của LH. GC nói chuyện với LH 1 chút.

Ví dụ: Mình là dân ít chơi thể thao, đi bộ cũng rón rén, mà nay chạy như vận động viên điền kinh thì đấu thì thành công trước mắt là làm cho xe cấp cứu hú còi lao tới xách vô bệnh viện. Khả năng sống sót là hiếm nếu vốn dĩ yếu tim. he he he.

Cho nên, phải làm theo cách: "nợ trả dần cháo nóng húp quanh" thôi. Lúc đầu mà LH tập 5 phút/ 1 lần cũng là nhiều rồi đó, đây nợ trong người nó loạn tung phèo lên không sắp đặt lại kịp (hệ thống kinh lạc đó mà). Phải cho nó có đủ thời gian hồi phục, sửa chữa, hàn gắn. Lấy lịch ra để ghi chú thời gian tập:

- Tuần thứ nhất: Mỗi lần 2 phút, làm nhiều lần trong ngày, ít nhất là 3 lần. Nếu sau 1 tuần mà chưa thư thái, tim còn hơi mệt sau khi tập thì: tuần thứ 2 sẽ như tuần thứ nhất.

- Sau khi thấy êm êm được thì mới nâng lên 3 phút cho 1 lần tập, và cũng phải làm nguyên 1 tuần, nếu chưa êm thì nguyên 1 tuần nữa, rồi nguyên 1 tuần nữa.

- Có thể nói, yếu như LH thì sau 2 tháng may ra mới tập được 5 phút 1 lần tập. Nhưng khi êm rồi thì hay ghê lắm.

- Có thể tập ở trong nhà, chỗ mình ngủ được thì tập được.

- Có thể tập lúc sáng mới ngủ dậy, trước khi ăn trưa, trước khi ăn chiều, sau khi ăn tối 2 tiếng, và nên tập trước khi công phu ít nhất 2h cho máu huyết nó không bị nhộn nhạo, khó chịu.

- Trước khi tập là phát nguyện tập cho khỏe để công phu tu tập cho tốt, phải giải độ cơ thể nữa, kéo nó khỏe là nó lại quay về ham ... mấy cái chuyện mà nó hay mê mãi làm nhiều đời rồi thì mệt đó nhe.

- Và đừng ham mà rú ga theo mấy anh chị "sur phụ" nời ấy, tập nhiều phút và nhắm mắt quán thì té cái rầm là có thể đấy, hi hi hi. Họ ghê lắm nha, trời lạnh mà tập vù vù, rồi tắm, gội đầu, rồi khỏi sảy gì hết, tóc dài khi nào muốn khô thì khô, khỏi thấy lạnh. Ổn lắm luôn.

* Bạn như người đang gieo mầm ấy mà, nhẹ nhàng tưới, che nắng, che mưa, đủ ngày đủ tháng mới đem ra vườn được. B giờ chưa bị được với mấy anh chị "hoa giấy rục rờ" càng nắng càng đẹp đó đâu, yên tâm tập tành đi nhe.

Chúc bạn khỏe mạnh và tu tập ngon lành.

April 03, 2011

lengoctao27: Thầy ơi! Đạo này tim của con lâu lâu nó đỡ chứng nên tập theo thế mới mà Thầy chỉ có sao không? Nó đau ít thôi, chắc không sao đâu Thầy hớ?

tibu: Vì là cùng bị bệnh tim nên mới đây tibu lại tìm ra một cách để đánh lừa khi bỗng nhiên tim nó đập nhanh. Lúc này thì hỏi hỏi khỏi

chê luôn. Chỉ còn một cách là tìm ra một thói quen khác để có thể đánh lừa cái cảm giác này: Thay vì để ý tới ngực, hay cái đầu thì lại cố ý để ý tới hai lòng bàn chân. Do sự chú ý này, có khi lại cảm giác được mạch máu đập ở ngay lòng bàn chân luôn đó, thì sự hồi hộp không còn làm cho mình mệt bất chợt nữa.

April 20, 2011

lienhuong: Thưa THẦY sao con VTC con thấy mình lạnh dữ vậy Thầy, con tập mới có 6 phút (thế thứ nhất) mà thôi .hehehehe. Mồ hôi ra cũng không nhiều, nhưng sao con thấy lạnh mặc dù con tập trong phòng không có gió mái gì, mà sao lạnh ớn ớn vậy thầy.....

tibu: Tha Hóa nó thoát ra đó con. Thầy cũng bị như vậy, Thầy ở với họ trên mười mấy năm luôn đó. Cho nên khi thân thể nó dương hóa dần lên thì tự nhiên cái âm hàn của cõi giới nó phải thoát ra ngoài. Con nên dợt đều đều và không cố gắng gì nhiều nữa cả. Cứ tà tà thì nó sẽ tự đào thải ra mà thôi.

Tổng Hợp

Tháng Sáu 11, 2011

Langthang: Thầy ơi cho con hỏi, con tập VTC lúc khoảng trên 2 tháng rồi nhưng không đều, tập lúc nhiều lắm chắc cũng gần tới 15 phút 🙄, nhưng gần đây con tập tự nhiên bị đau ở thắt lưng (sau khoảng 2 đến 3 phút là có hiện tượng đau ê ê, bình thường không bị), và con chỉ mới tập có động tác thứ nhất thôi, có phải con tập bị sai, hay cho con tập có vấn đề hả Thầy. Xin Thầy chỉ cách giúp con

Tibu: Dợt thể dục mà bị đau chỗ này chỗ kia, sau một thời gian đầu tiên (không bị gì) thì hay rơi vào tình trạng tập thái quá, như tập với biên độ rộng quá, có nghĩa là cái gì cũng là quá sức, quá cái ngưỡng chịu đựng của thân thể. Ví dụ như là ẹo người quá sức, với biên độ tối đa, hoặc là mới vào mà đã đánh bật tay ra sau quá năng (vì nghĩ là làm như vậy mới là tốt), mà quên rằng thân thể chưa được làm nóng, gân cốt còn ngái ngủ,... Chỉ cần nghỉ một vài ngày cho nó bình thường lại sau đó là dợt lại với biên độ ít hơn là an toàn.

thi_dalat: Thầy Ti Bu ơi cho con hỏi:

1-Phải chăng có sự tương ứng giữa Vạn Thắng Công (VTC) và ba cõi (Dục giới - Sắc Giới – vô Sắc Giới)? Bởi vì con nhận thấy khi

tập đúng chỉ số VTC (tập 20 phút trở lên mỗi ngày đều đặn) khoảng hơn 3, 4 tháng gì đó thì có hỷ xuất hiện và tập sang thể thứ 3 khoảng 4, 5 tháng gì đó 1 số người đều thấy cầu vòng xuất hiện khi ra tập ở ngoài trời và mất đi khi ngưng không tập nữa (lúc ấy con hỏi thì Thầy nói đó là chư thiên ở cõi Vô Sắc họ thấy nên đến xem). Hỷ này có tương ứng với hỷ ở Nhị Thiên không, hay như thế nào? Cõi Vô Sắc có tương ứng gì với Thể thứ 3 của VTC không, hay như thế nào?

2- Phải chăng có sự tương ứng giữa 3 thể của VTC với 3 thời Quá Khứ- Hiện Tại – Vị Lai?

Bởi vì Thầy có giải thích về Om - A Hùm tung ứng với 3 thời Quá Khứ - Hiện Tại – vị Lai, và có lần anh Phước Nhỏ chọc tụi con rằng: "Mấy cậu tập VTC vừa vừa thôi kéo dài sau cái thân nó đẹp quá mấy con Nhên Nhện (nữ giới) theo là mệt đó!"

3- Sự tương ứng giữa VTC và Kundalini như thế nào Thầy? Bởi vì trong bộ 24 DVD con thấy Thầy có nói khi bị điễm trùng tử huyết thì người tập VTC và Kundalini đều có phản ứng để tẩy trừ.

Người nữ tập Kundalini thành tựu nhanh hơn người nam, vậy thì chắc bên VTC nó cũng như vậy hay như thế nào Thầy?

4- Phải chăng VTC là một pháp tu? Bởi vì có lần con hỏi anh Phước Nhỏ thì anh gạt đầu.

5- VTC thể 1 là tẩy trừ độc tố trong người mình ra? là tán khí? Tư duy khi tập thể 1 là sức khỏe chính mình, là tự chữa bệnh cho mình hay như thế nào Thầy? VTC thể 2 là tụ khí? Tư duy khi tập thể 2 là sức khỏe của người thân trong gia đình, là chữa bệnh cho người thân bằng cách xoa bóp; hay như thế nào Thầy? VTC thể 3 là phát khí? Tư duy khi tập thể 3 là sức khỏe của cộng đồng, là có thể chữa bệnh cho một ai đó cách xa mình; hay như thế nào Thầy? Bởi vì có mấy anh em lubu cho rằng như vậy! Còn con thì không biết chính xác thế nào?

6- Ba thể của VTC có tương ứng với thể xác (thể 1), thể linh hồn (thể 2) và thể tư tưởng (thể 3) của mình không Thầy? Con thấy có Nhí nó nói; nó chỉ tập VTC bằng linh ảnh, vậy nó có tác dụng không thầy? Lâu lâu con nằm mơ cũng thường thấy mình tập VTC,

có khi lại thấy mình chỉ cho ai đó, có khi lại thấy có 1 người nào đó chỉ cho mình, nhưng nó đứng trên góc tường mà tập cho con xem, có khi con nằm mơ thấy mình tập VTC cảm giác khá thật, có thể cảm nhận hơi thở khi tập luôn. Như vậy là thế nào thầy?

Tibu: Đem cái này (VTC) mà trộn qua cái kia (đời sống bình thường hay là đời sống tâm linh) là niềm mơ ước của nhiều pháp môn. Như là những điều mà con vừa nêu ở trên. Trong VTC có một kẽ hở để làm được cái chuyện này 🤖. Nó nằm ở trong các khẩu quyết mà thầy đã ghi lại mà không có giải thích. Tất nhiên, đây là tuyệt chiêu của VTC và chỉ dành cho những tu sĩ đã nhập vào được Chánh Định một cách vững vàng. Còn những tu sĩ ở Cận Định mà làm và tác ý hăng quá thì bị quá tải. Và có thể đi lạc vào vùng của các ảo giác, và sẽ gặp những tai hại không thể nào mà lường được. Phân tích cách tập khẩu quyết:

1. Chú ý thứ nhất:

Khi đề mục xuất hiện ngay đằng trước mặt thì tu sĩ nào cũng nhận thấy được cái không gian nó có ba chiều: Và tất cả những đề mục trong đó đều là ba chiều (3D). Chú ý vào cái tính 3D này.

Bà con đọc cho kỹ đoạn này nè: Cận Định cũng cho cái cảm giác "không gian ba chiều" nhất là trong cảnh hoa rơi!

a. Trong Chánh Định thì không có hoa rơi mà chỉ có đề mục xuất hiện trong không gian ba chiều (Chú ý vào đặc điểm là ở **Chánh Định tu sĩ tập cái gì là nó chỉ hiện ra cái đó, và cái đó, tự nó đã là ba chiều. Và đồng thời chính nó lại nằm trong không gian cũng ba chiều luôn.**

b. Trong khi ở **Cận Định, tu sĩ tập cái này thì nó lại ra cái kia** Và khi ba chớp ba nháng như vậy rồi tự cho rằng mình đã vào Chánh Định và áp dụng khẩu quyết của VTC là tự nguyện vào vùng của ảo giác.

Sai mớ ly đi mớ dậm! Nguy hiểm vô cùng.

2. Áp dụng vào khẩu quyết:

Vừa tập VTC và vừa chú ý vào kinh nghiệm tâm linh của chiều không gian mà tu sĩ đã đạt được trong khi tu tập. Và tập từng khẩu

quyết một, bằng cách niệm đi niệm lại khẩu quyết đó trong khi tập VTC.

lá chuối: Thầy ơi,

Sau hơn 1 tháng ngưng tập VTC, bốn ngày nay con tập lại, mỗi buổi khoảng 10 phút, chiêu số 1, nhắm mắt. Con thấy khi nhắm mắt tập trong phòng tối thui thì đỡ loạng choạng hơn nhắm mà phòng sáng, và càng đỡ hơn tập mở mắt. Đợt trước tập con tập bình thường, nhưng nay con niệm Om Ah Hùm. Lúc con niệm giọng bình thường (trong tâm) thì con thấy ... bình thường, nhưng khi con niệm giọng trầm thì con thấy thăng bằng hơn, tập đã hơn và không có mệt, chỉ có mỏi nên nghỉ thôi. Cái vụ niệm giọng trầm này con làm lụi 🙄, nên giờ con xin ý Thầy có nên niệm trầm tiếp không hay cứ giữ bình thường? hay giọng cao

Tibu: Nguyên tắc là:

1. Giọng cao là con đang thăng tiến, đang tìm kiếm cái hay hơn cái vừa rồi, hay đúng hơn là đang hướng tới khái niệm của câu thần chú này.
 2. Giọng trầm là con phát ra cái mà con đang có.
- Do vậy mà con niệm trong tâm bằng giọng trầm thì con thăng bằng hơn, ít mệt hơn...

lá chuối: Ngay khi vừa ngưng VTC thì con ngồi Thiền luôn, con thấy không gian trước mặt rất thoáng, dễ tập trung vẽ đề mục hơn. Con có nên tiếp tục làm vậy không hay có ảnh hưởng gì về khí huyết đang lưu chuyển trong người không Thầy?

Tibu: Có một cách chuyển tiếp hay hơn đó là con đuổi các bấp thịt bằng cách bắt chước con mèo khi nó vươn vai, lè lưỡi ... (nhớ là khi lè lưỡi thì con nên lè cái lưỡi **thế nào cho nó nằm ở trên cái môi dưới**, nếu không thì hàm răng dưới sẽ làm trầy cái lưỡi của con đó nghe). Nhớ ẹo qua ẹo lại để đuổi các bấp thịt ở lưng, eo luôn.

lá chuối: Giả sử con thức dậy sáng sớm, con tập các động tác thể dục (thảm mỹ, cơ bắp...v.v...) rồi nghỉ cỡ 5 phút tập tiếp VTC thì khí huyết có bị lộn xộn không Thầy ha? Thầy bày con thêm với nha Thầy!

Tibu: Tất nhiên là không, nếu con tập vừa phải thôi. Và con nên làm thêm vụ đuổi các bấp thịt như ở trên là ngon lành 🙄

lá chuối: Dạ, vậy thời gian đầu con sẽ niệm trầm cho thật thẳng bằng, thật vững chắc rồi từ từ con chuyển tông cao. Con làm thử kiểu le lưỡi của con chó nhà con khi nó đuổi người le lưỡi thấy mắc cười quá 🤪 (nhà con không có nuôi mèo nên con không biết).

Tibu: Cái sức mạnh của mình nó tiềm ẩn trong... cái lưỡi. Lưỡi dài là người khỏe mạnh. Lưỡi tibu ngắn ngắn 🤪 Nhưng cứ làm động tác le lưỡi này hoài thôi, nên sức khỏe nó lì đòn ghê lắm. Lưỡi Đức Phật Thích Ca của mình dài lên tới ... trán luôn đó! Thấy mà gớm luôn hehehe

lengoctao27 trong Tháng Bảy 08, 2011: Thầy ơi, cho con hỏi: khi mình bị phong thấp ở chân, tập VTC có sao không? Là vì khi phong nó ra tới đầu ngón chân thì hết đau nhức; đằng này khi mình tập VTC thì khí huyết dưới chân chạy ngược lên trên, do vậy mà bệnh cứ kéo dài vì phong không thoát ra được. Bệnh phong thấp của con có chu kỳ là vài tháng bị một lần, mỗi lần khoảng 3 ngày là hết; kỳ này con bị 2 tuần rồi mà chưa hết bệnh. Con nhờ Thầy chỉ dạy. Con cáo chình Thầy!

Tibu: Đau ở chân thì cũng tùy vào cái đau mà có nên tập hay là không. Đau bệnh goutte (sung khớp xương, nóng và đỏ) mà tập thì thua to. Trong trường hợp này thì thầy hay đuổi, giãn bàn chân thế nào cho nó hiện ra nguyên một sợi cơ bị đau thì nó hết. Hehehe chẳng hiểu gì hết. Có nghĩa là khi mình đuổi chỗ đau ra theo nhiều phương hướng thì mình có cảm giác một sợi gân nó bị đau. Mình giãn sợi gân này thì nó bớt nhanh ghê lắm.

MatTri trong Tháng Bảy 09, 2011: Thầy ơi, Tốt nhất thì nên tập VTC trong nhà hay ngoài trời ạ?

Tibu: Mưa thì ở trong, nắng thì ở ngoài. Hơi độc hay là bụi, tro, hơi thú ở ngoài thì dọt trong nhà

MatTri: Nếu tập trong nhà thì có sợ căn phòng bị "khí độc" của mình xả ra khắp nơi không? Con có trẻ con, nếu tập gần bé thì bé có bị ảnh hưởng bởi khí độc hay Tha Hóa TT thoát ra tìm cách xâm nhập vào bé ko ạ?

Tibu: Ý mình có thể hại người khác như chơi. Không có ý thì không sao.

MatTri: Có sự khác biệt nào trong việc đứng trên nền xi măng, đất, cỏ..., đứng chân trần, trên giày dép không?

Tibu: Chân không là ngon lành.

MatTri: Nên tập buổi sáng, chiều, hay tối, đặc biệt là người già và những người có tiền sử bị huyết áp cao hoặc thấp (vì có nghiên cứu cho thấy tập thể dục buổi sáng làm tăng huyết áp, trong khi tập thể dục, hoạt động buổi chiều lại làm giảm huyết áp - thậm chí dù chỉ đi bộ)

Tibu: Hể rảnh là dợt. Già thì dợt theo như MatTri đề nghị.

MatTri: Khi tập vung và môn này mạnh như thế, khí lực có làm tổn hại đến các chúng sinh hữu tình vô hình ở xung quanh, trên dưới không thầy ?

Tibu: Hehehe đúng vậy, Khi trời mây mù và trên mây có mấy lão tiên già thì nghiệp quả sẽ khiến cho người tập VTC ... bắn mây và làm tan mây chơi cho vui. Mây tan thì mấy ông tiên già này bị rớt xuống và đầu thai. Cũng được vậy?

lá chuối trong Tháng Bảy 10, 2011: Những kết quả từ VTC của con : Từ một cái thân khi nào tắm (nước nóng) xong cũng phải mặc áo ấm, lấy máy sấy tóc hơ chân tay, thì nay con đã "hiên ngang" tắm nước lạnh 8h tối !

Tibu: Khí huyết bắt đầu chạy được rồi, nên nó nóng hay là ấm đều ngon lành.

lá chuối: Hôm kia khi tập VTC, con thấy trong cổ chân phải có một "khối" khí nóng. Hôm qua tập thì cái sức nóng này dần đều từ đầu gối, ống quyển chân phải xuống cổ chân. Tối tối ngủ thì con cảm nhận rõ hơn, nó nóng như là từ trong xương ra, rất đã ! 😊 Đồng thời giữa ống quyển chân trái con lại cảm giác có một "khối" to cỡ trái banh cù đang chèn ngay giữa xương làm con đau lắm. Con nhắm mắt mừng tượng "cục lưu ly" 😊 to bằng đó luôn rồi niệm Dược Sư vô ngay đó, chùng chục niệm là con hết đau hẳn, và thấy ngay luôn một luồng sức nóng nó dần đều từ chỗ đó ra tới đầu gối xuống cổ chân, nóng y bên kia. Quá hay Thầy ơi !

Tibu: Cái đau này là cái đau lạnh, do công phu đúng cách mà nó báo là trong xương đang tạo tủy. Mà tạo nghiệp thì tệ chớ, tạo tủy là ngon lành hết biết luôn.

lá chuối: Khi một người tập VTC đã có tâm lực Thiên, vừa tập VTC vừa kết hợp giữ đề mục và niệm Om Ah Hùm thì có nên "lịch

sự" thông báo cho các cõi giới xung quanh trước khi mình tập không a?

Tibu: Không có và cũng không còn ai đứng gần hành giả là vì do định lực thanh tịnh nên những cõi thấp sẽ thấy hành giả y như là một cái vực nên chẳng có ai cả gan đến gần để coi. Cũng y như vậy, những bửu bối như chày Kim Cang, râu chuổi... đều biến thành cái vực! (ở râu chuổi thì là khởi đầu bằng hột châu mầu và tùy theo mức độ chánh định mà cái vực này loang dần ra những hột khác). Cũng y như những lá bùa, miếng khăn choàng,... mà đã được người có chánh định trì chú vào đó thì nó cũng biến thành cái vực. Khi đeo hay là mặc vào thì cõi thấp hơn thấy đó là cái vực nên lúc nào cũng tránh mặt... cho chắc ăn). Và cũng vì vậy mà người này được bảo vệ. Bửu bối thì làm cho hào quang nó khít lại và màu sắc hài hòa hơn, nếu chưa được trì chú vào đó.

bờm trong Tháng Tám 30, 2011: Thầy ơi, bờm đang tập VTC kết hợp với khẩu quyết mà Thầy nói á. Trước tiên là bờm nhớ tới cái không gian khi đề mục xuất hiện và lui ra đằng xa, thấy được cái không gian đó bờm tập VTC và tác ý Khẩu Quyết (KH) : "Ôm Vũ Trụ" (OVT) và "Lôi Vũ Trụ" (LVT). lúc đầu bờm thấy hai cánh tay của bờm sao mà nó dài và to lắm, sau đó bờm để ý nhìn lên trên cao thì thấy nguyên con người bờm nó to lớn kinh khủng, bờm tác ý cho nó màu vàng thì nó màu vàng khè luôn, bờm lại thấy luôn ở dưới chân cái người to lớn đó thì là một người đen thui và nhỏ xí. Thầy ơi, cái này có gọi là ảo giác ?

Tibu: Không có chuyện ảo giác mà là cái thấy ngon lành của tình trạng công phu của con đó.

bờm: tại sao bờm lại thấy 1 con người to lớn màu vàng và một con người nhỏ xí màu đen, hai người này là gì vậy Thầy ?

Tibu: Thăng bực là linh hồn so với anh chàng nhỏ xíu là cái thể xác.

bờm: Tập VTC với hai KQ trên thì chỉ nên áp dụng khi hành giả đã nhìn ra được đề mục với không gian rộng lớn có phải chỉ để "tránh không bị ảo giác" ? sao mình phân biệt được đó là ảo giác?

Tibu: Là khi mình chỉ là ở "Cận Định" thì khó có thể tránh được cái tình trạng "tập cái này mà nó lại ra cái kia", một tình trạng thông thường của "Cận Định". Do vậy mà người thận trọng thì chỉ nên

dùng Khẩu Quyết (KQ) trên khi đề mục đã xuất hiện rõ ràng ngay đằng trước mặt.

bờm: Có sự liên quan gì giữa cái Đề mục + không gian chung quanh đề mục và KQ "OVT" và "LVT" ?

Tibu: Căn cứ vào đề mục thì hành giả định mức được tình trạng nhập định của mình. Nó càng sáng chói thì nó đã mạnh gấp hàng ngàn lần hơn sự chú ý hay là tập trung thông thường của tư tưởng như khi làm việc. Và lại, ngay lúc đề mục nó rõ và sáng, và cũng là lúc hành giả ăn ngay nói thật nhất. Do vậy mà "khí lực chạy đúng như đề".

bờm: Thường thì tập VTC cho khỏe giúp cho việc quán đề mục dễ dàng hơn

Tibu: Đương nhiên là vì nhờ máu huyết lưu thông được nên nó làm cho sự tập trung sau đó càng ngon lành hơn,

bờm: Còn riêng đối với hai KQ này thì có ưu điểm gì cho hành giả đã vào được Chánh định ạ?

Tibu: Và một khi vào được "Chánh Định" thì giới luật tự động được hành giả giữ đúng hơn (bắt buộc phải nói thật) nên "khí lực chạy đúng như đề"! Do vậy mà thân thể càng khỏe mạnh. Tâm linh do đó mà được nâng cao.

bờm: còn gì nữa không Thầy

Tibu: Còn chớ, cách tập nào thì cũng có cái hay, và có cái dở của nó. Cái dở của VTC là khi hành giả bị đau cột sống (thoái hóa đĩa sống, ẹo ba sườn, ẹo cổ,...). Thì ngay lúc này thì chỉ có mình với mình mà thôi. Do vậy thì nên tập chậm thật là chậm và thận trọng chú ý đến tình trạng sức khỏe của mình.

bờm: Có lần bờm được nghe Thầy giải thích về cái bệnh **đau khớp** của những người lớn tuổi, nguyên nhân là do khi mình làm việc thì máu dồn về các cơ, cơ căng ra, và khi ngừng làm việc thì cơ nó co lại, cứ như vậy một ngày các cơ nó cứ căng lên rồi co lại rất nhiều lần, ngày này qua ngày nọ, năm này qua năm nọ, mức độ làm việc rất nhiều mà không được thư giãn, và hậu quả là đến một lúc mình sẽ bị đau các cơ khớp do các dây thần kinh bị chèn ép.

Để tránh cái bệnh này đơn giản mình chỉ cần kéo giãn cả con người của mình khi rảnh, như trước khi nằm tập, trước khi ngủ hay sau khi thức dậy, bằng cách thư giãn kiểu con Mèo như Thầy nói (bờm có

đọc đầu đó trong diễn đàn 🤔) hay các tư thế của Yoga cũng giúp giảm tất cả các cơ bắp, và tất nhiên VTC cũng là một bài tập giúp thư giãn, kéo giãn cả con người của mình ... 🤔 Lại thêm một công dụng của VTC là giúp cho cơ bụng của mình rất là khỏe. Cái này dành cho những bạn nào muốn có Nhí, Thầy nói trước tiên phải tập thể dục cho cơ bụng của mình nó thật khỏe, để chuẩn bị cho một thai Nhi. Thầy lại nói thêm tập cơ bụng cho khỏe chứ không phải để nó nổi lên 6 cục giống lực sĩ thì lại là quá lố á nhe con ... 🤔 hihihi bôm xin gởi vài hàng chia sẻ với các ACE 🤔

tochanhiep trong Tháng Một 24, 2012: xin hỏi chú là khi tập vận thăng công thì có thể đeo thêm vòng thiết tuyến mà tập không vậy (tất nhiên là trình độ của sư phụ).

Tibu: tay không chơi đã chưa xong mà 🤔 đeo thêm làm gì cho nó mệt vậy. Tập không khéo thì bị bệnh trĩ cho mà coi

Tochanhiep: khi tập vài lần đầu có thể áp dụng ngay câu: om ah hum không ạ. Cháu thì có cái eo lưng rất dẻo (như gái múa cột luôn) thì trong khi tập có thể vận động cái eo lưng càng rộng và dẻo thì càng tốt phải không ạ (tất nhiên là trong khả năng của mình)

Tibu: Ngoài cái thể dục ra, VTC còn có cái tính cách đặc biệt của nó trong các khẩu quyết nữa.

lá chuối trong Tháng Hai 02, 2012: Hôm nay con tập VTC, vẫn chiêu số 2, khẩu quyết Om Ah Hùm giọng trầm. Như mọi khi con vừa quán ngọn lửa, thì nay con thay bằng bộ xương. Bộ xương vàng ra nhỏ cỡ trái nho, xa, các nét của xương mảnh lại. Con chợt nghĩ là, vừa quán, vừa niệm, vừa hít thở chú ý lỗ rún thì chia ra nhiều thứ quá, vậy là con gộp chung bằng cách tác ý cho bộ xương đó là bộ xương của chính con. **Rồi con vẫn giữ niệm, hít thở nhưng thay vì chú ý lỗ rún bên ngoài thì con nhìn chỗ rún của bộ xương** tác ý cho khí chạy về Đan Điền của con luôn trong đó. Sau chừng vài hơi như vậy - chỉ vài hơi thôi, lập tức con cảm giác như một dòng khí lực chảy lên trán con. Cảm giác rất lạ. Con ngưng ngay để hỏi Thầy. Mở mắt ra vừa đúng 5p.

Tibu: Con không nên tác ý cho khí nó chạy như vậy như kia. Mà con chỉ làm trong phần chữ đồ mà thôi. Có nghĩa là không có kèm theo cái đoạn tiếp theo đó.

btd trong Tháng Ba 02, 2012: Thầy ơi cho con hỏi vợ con có bầu khoảng 1 tháng rồi, có thể tập VTC được không ah, có cần chú ý gì không ah. Nếu không được thì khi con tập xong con lấy tay xoa bụng hoặc lưng cho vợ con có được không ah.

Tibu: Ngưng tập lại liền đi.

Thời gian đầu là thời gian giữ yên tĩnh cho thai nó mạnh dần lên. Lúc này mà Xoay qua xoay lại là làm cho thai nó hứng chịu một lượng máu quá nhiều. Điều này lại không nên cho thai. Vì thai còn yếu lắm. btd niệm Phật và tâm phát tỏa ra tình thương thiết lòng và xoa bụng vợ con theo chiều kim đồng hồ, xoa vừa vừa thôi. 🙏

bờm trong Tháng Sáu 21, 2012: Thầy ơi bờm vẫn đang tập VTC với Khẩu Quyết "Lôi Vũ Trụ và Ôm Vũ Trụ", giữ Đề mục khi tập VTC và bờm suy nghĩ như vậy Thầy ạ: Nếu như cái **không gian** của Vũ trụ có một cái sức mạnh có thể giữ cho các Hành tinh không va vào nhau, vậy khi thiên định thì không gian bao la trước mặt cũng là một Vũ trụ và cái Đề mục của mình lại là một hành tinh trong đó, và đề mục cũng nằm yên trong cái không gian đó.

Tibu: Trong khi tìm đề mục thì cũng nên hướng dẫn sự suy nghĩ về một hiện tượng có thật để cho cái tính hợp lý nó hướng dẫn và duy trì cái đề mục. Chuyện đem không gian 3 chiều vào đề mục là một trong những khám phá lớn.

bờm: Khi nghĩ như vậy thì em nó hiểu Thầy ạ, bờm thấy mình quán đề mục được dễ hơn, không gian trước mặt mình rộng lớn hơn, giữ được đề mục ở xa và đứng yên. Chú ý vào đề mục thì thấy đề mục nổi lên, cảm giác đề mục ở trạng thái lơ lửng không trọng lượng.

Tibu: Cái tuyệt vời là nó rất là hấp với con! Cho nên nó thể hiện ngay lập tức. 🙏 Hay lắm luôn đó con!!!

bờm: Hướng cái nhìn từ trên cao xuống thì thấy mình to lớn quá, cái vòng tay có thể ôm hết cái không gian, nhìn từ trên xuống thì thấy cái đề mục có một xí trong cái không gian.

- bờm lại nghĩ với cái năng lực của không gian này mà dùng để quán đề mục thì mạnh lắm Thầy, và bờm tác ý lấy cái năng lực này và tập trung vào đề mục, bờm thấy độ tập trung của mình nó mạnh hơn nhiều, ngộ thật Thầy ơi 🙏

- bờm có thể gom cái sức mạnh này thành một chùm tia sáng vàng (nó như một bó sợi Thầy ạ) chiếu thẳng vào bộ xương, chạy lên

chạy xuống ngay cái cổ và cái đầu với tác ý là nổi lại cho vững chắc.

Tibu: Không chê vào đầu được hết 🤔 Một sáng tác rất là hợp lý

bờm: Thầy xem đùm bờm nhé, với cái suy nghĩ vậy thì nó có hợp lý không Thầy, nếu mình có thể dùng được cái năng lực của Không gian vào mục đích tu tập thì nó có nguy hiểm cho tu sĩ không ạ

Tibu: Đem chuông đi đánh xứ người thì khó khăn ghê lắm. Nếu chỉ dùng cho riêng bờm không mà thôi thì nó đúng và chính xác đến 100% luôn đó chớ con 🤔 Nhưng khi chỉ cho bà con thì nó sẽ gặp trở ngại khi đối tượng lại "**quá tham công, tiếc việc**" Với cái **hào quang màu nâu dơ** này thì người áp dụng phương pháp này sẽ thất bại là vì **.tính bung ra để vào vũ trụ họ lại không có**. Cũng vậy với người hay ghim gút; nói một đường, làm một nẻo,...

bờm: Khi suy nghĩ về cái Vũ trụ thì bờm lại hiểu là tất cả các Hành tinh trong Vũ trụ nó đều có cái tuổi thọ của nó, có nghĩa là cũng Sinh - trụ - hoại - diệt. Vậy nếu xem cái Đề mục là một hành tinh trong không gian Vũ trụ đứng trước mặt mình thì thời gian xuất hiện rồi mất đi của Đề mục (12 giây là sơ thiên, lâu hơn là Nhị - tam - tứ thiên ...) cũng cho mình hiểu là nó đang thể hiện đúng cái tính chất Vô thường của Vạn vật. bờm có thể hiểu sự "Sinh - Trụ - và Diệt" của cái Đề mục khi mình quán, **nhưng cái "Hoại" của Đề mục thì bờm không hiểu nó thể hiện ở chỗ nào Thầy ơi ?**

Tibu: 1. Cái thứ nhất:

Có gì mà không thấy, triệu chứng rất rõ là "**cái tự nói tự cười**" **đột nhiên xuất hiện** (như là nó suy nghĩ: Tập bấy nhiêu là đủ lắm rồi)! Vì có hai tư tưởng nên đề mục tự động yếu đi một chút. Đó là hoại.

2. Cái thứ hai:

Được gọi là "**Cái Chết của Chư Thiên**" Hay là cái tâm nhìn nó không gom bi vào một chỗ nữa! Và nó nhìn lung tung. Vì nó nhìn lung tung nên không gian chung quanh không có được cái màu đen tuyền nữa. Mà với nên nó màu xam xám.

bờm: Thầy ơi, mấy hôm nay bờm cứ suy nghĩ tới cái Hỷ lạc trong công phu á Thầy, khi bờm quán ra đề mục bờm thấy nếu mình không suy nghĩ tới cái vui thì nó cứ yên vậy thôi, khi bờm nghĩ tới cái vui thì nó mới vui nhẹ nhàng không thể hiện ra ngoài (đây là tâm ướt nè), để ý tới cái vui thêm nữa thì nó vui ngay ngực và lan

lên tới đầu, và miệng không thể để yên không cười được 😊 (đây là tràn đầy nè), và chỉ tới đó thôi không lan ra thêm được nữa. Bờm mới nói với em là "niềm vui sung mãn là nó sẽ chạy ra khắp cả cơ thể tới các đầu ngón tay và chân luôn á em" và bờm tác ý cho niềm vui nó tỏa ra khắp người. Nếu bờm không khuếch đại lên vậy mà chờ cho nó vui nhiều thì không được Thầy ơi. Chắc bờm làm hoài thì em nó sẽ hiểu ha Thầy. 😊😊😊

Tibu: Đúng 100%, và hay vô cùng đó con!