

Phương Pháp Công Phu Cho 6 Tháng Đầu

Trong sáu tháng đầu, các bạn có thể chọn bất cứ giờ nào thích hợp tùy theo hoàn cảnh để luyện tập. Cần chọn nơi yên tĩnh để thực hành. Các bạn phải tập đều đặn các pháp theo thứ tự sau đây:

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

Chú Giải:

1/ NGUYÊN LÝ NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

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

- (a) **Nam** là lửa. Mô là không khí. A là nước. Di là phát triển. Đà là màu sắc. Phật là linh cảm.

Nam thật phương Nam lửa Bính Đinh, phát điển ra ngay trung tâm hai chân mày. Nơi đó hai luồng điển châu lại phát hỏa sáng ra.

- (b) **Mô** chỉ rõ vật vô hình. Khi chúng ta nhắm mắt thấy được cảnh ở bề trên.
- (c) **A** Nhâm Quý gồm thâu nơi thận. Là thủy điển tương giao nơi thận thủy, khi cái thận bất ổn ngũ không được, mà thủy điển tương giao là khỏe mạnh ngũ yên.
- (d) **Di** giữ bền 3 báu linh tinh khí thần. Tinh khí thần trụ hóa đi lên thì con người nó ổn định.
- (e) **Đà** ấy sắc vàng bao trùm khắp cả. Chúng ta thanh tịnh rồi từ quang phát triển ra châu thân, bảo vệ châu thân, ánh vàng bao trùm khắp cả.
- (f) **Phật** hay thân tịnh ở nơi mình. Biết chuyện mình để sửa tiến, ăn năn hối cải, sám hối tiến hóa thì con người mới được thanh nhẹ.



2. Phương Pháp Soi Hồn:

Vẫn trong tư thế ngồi, từ từ đưa hai cánh tay lên ngang vai. Dùng đầu hai ngón tay cái đút vào bịt kín hai lỗ tai. Dùng đầu hai ngón tay giữa chặn nhẹ lên vành khớp xương khớp mắt và kéo chần nhẹ ra cho hai mí mắt nhắm lại. Dùng đầu hai ngón tay trở chặn nhẹ trên mí tóc chỗ màng tang. Ngón áp út và ngón út co lại vào trong



Đầu thẳng, rút cằm vô, co lưỡi chạm nướu chân răng hàm trên, răng kề răng, miệng ngậm, mắt nhắm, ý nhìn ngay trung tâm chân mày thẳng tới trước. Lắng nghe điển trời lên bộ đầu, hơi thở bình thường. Ngồi thẳng lưng. Pháp này có thể làm bất cứ lúc nào trong ngày sau phần nguyên tập cho thần kinh khối óc được ổn định.

Thời gian tập pháp Soi Hồn ít nhất là 5 phút và nhiều nhất là 15 phút.

Chú Thích: Người mới tu cảm thấy lỗ tai nghe ồ ồ. Tu lâu thì không còn nghe tiếng ồ ồ trong bộ đầu nữa.

Soi Hồn: Soi là tìm kiếm, Hồn là sự sáng suốt, sự thanh tịnh. Soi Hồn là một phương pháp giúp chúng ta tìm kiếm lại sự thanh tịnh và sự sáng suốt của chính mình. Theo Đông y học, Soi Hồn là quy nguyên thần kinh khối óc.

Lưu Ý: (1) Trong khi hành pháp Soi Hồn mà thấy có tạp niệm hay lo ra, suy nghĩ lung tung thì dùng ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật để từ từ giải ra những sự lo âu, nghĩ ngợi đó.

(2) Chỗ mí tóc nơi ngón tay trở chặn, muốn dễ tìm thì cắn răng lại thấy nổi gân lên.



3. Phương Pháp (Pháp Luân) Chiếu Minh

Hít hơi vào và thở ra bằng mũi: Thở ra cho hết hơi, từ từ xẹp bụng xuống. Tiếp tục hít hơi vào, cùng lúc phình bụng ra. Đến khi hết hít vô được, thì thở ra cho hết hơi, xẹp bụng xuống; thềm đếm 1. Tiếp tục hít vô, phình bụng lên và thở hơi ra, xẹp bụng xuống, thềm đếm 2. Liên tục hít vào phình bụng lên, và thở ra xẹp bụng xuống, thềm đếm 3, rồi tiếp tục đến 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 đến 12 vòng. Sau vòng thứ 12, thì tạm nghỉ vài giây.

Bắt đầu hít thở và đếm trở lại từ

1 đến 11 hơi. Sau chu kỳ thứ 11, thì cũng tạm nghỉ vài giây, rồi mới bắt đầu hít thở và đếm trở lại từ

1 đến 10. Rồi tiếp tục từ

1 đến 9; từ

1 đến 8; từ

1 đến 7; từ

1 đến 6; từ

1 đến 5; từ

1 đến 4; từ

1 đến 3; từ

1 đến 2; rồi

1 vòng hơi. Sau mỗi một chu kỳ, đều tạm nghỉ vài giây. Tổng cộng tất cả là 78 vòng hơi thở.

Hơi thở phải từ từ, nếu nhanh quá sẽ kém hiệu quả, nếu chậm quá thì dễ ngủ quên. Pháp này có thể tập bất cứ lúc nào bụng trống, hoặc cách hai hay ba giờ sau bữa ăn. Tập sau khi làm pháp Soi Hồn hay tập riêng thêm trong ngày cũng được.

