

Phương Pháp Thiền Theo Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

Sau khi tập xong phần căn bản trong sáu tháng đầu, các bạn cần tập đầy đủ các pháp theo thứ tự sau đây:

1. [Nguyên](#)
2. [Soi Hồn](#)
3. [Pháp Luân Thường Chuyển](#)
4. [Thiền Định](#)
5. [Xả Thiền](#)

Thời điểm tốt nhất để hành thiền là vào giờ Tí (từ 11 giờ đêm đến 01 giờ sáng) giờ địa phương. Tránh hành thiền từ 03 giờ chiều đến 09 giờ tối. Ngồi xoay mặt về phương Nam trong tư thế theo phương pháp ngồi trong sáu tháng đầu. Tắt đèn.

1. NGUYỆN:

Ngồi ngay ngắn, đầu thẳng, rút cằm vô, lưng thẳng, co lưỡi, răng kề răng, miệng ngậm, hai bàn tay chắp vào nhau để trước ngực chĩa lên trời (không chĩa phía trước hay vô cằm). Định tâm cho phẳng lặng. Tập trung trí ý trên đỉnh đầu (đỉnh đầu là giao điểm của đường từ sống mũi qua gáy với đường nối hai vành tai), rồi dùng ý thâm niệm những câu sau đây:

- (a) **Nam Mô A Di Đà Phật.** (ý niệm câu này 3 lần)
- (b) **Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Quán Thế Âm Bồ Tát, Nam Mô Long Hoa Giáo Chủ Di Lạc chứng minh đệ tử** (tên họ của mình) **tu hành đắc đạo.** (ý niệm câu này 2 lần)
- (c) **Con nguyện quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng.**
- (d) **Nam Mô A Di Đà Phật Vạn Vật Thái Bình.**

Hai tay vẫn chắp trước ngực và xá ba cái, với cổ tay nghiêng các đầu ngón tay xuống lên khoảng 35 độ, lưng vẫn giữ thẳng, không cúi đầu lạy.

2. Soi Hồn:

Sau khi niệm Phật xong, hành tiếp pháp Soi Hồn như sau:



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 khoeo 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 lòng bàn tay.

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 trở lên bộ đầu, hơi thở bình thường. Ngồi thẳng lưng. Pháp này có thể làm bất cứ lúc nào trong ngày sau phần nguyện 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 cần răng lại thấy nổi gân lên.

Giải Thích:

"Trên thế gian này chưa có tôn giáo nào thực hành pháp soi hồn, pháp này giúp cho bạn khai mở trung tâm điểm của bộ đầu gọi là Thiên Môn hay Hà Đào Thành và chấn động lực của luồng điển sẽ phát triển mãi mãi đến vô cùng tận. Khi chúng ta đưa hai tay ngang vai, tất cả các thần kinh của ngũ tạng, tim, can, tỳ, phế, thận,

đều hoạt động và toát mồ hôi. Lúc đầu hai ngón tay bịt kín lỗ tai thì người mới tu, tách còn nóng, cảm thấy lỗ tai nghe ồ ồ... tu lâu bạn sẽ không còn nghe ồ ồ nữa, lúc đó bạn cảm thấy tinh thần sáng suốt...

Người mới tu làm pháp Soi Hồn để khôi phục thần lực đã bị mất đi trong ngày, vì làm việc, vì sinh hoạt chúng ta phải dùng tất cả khả năng sẵn có của chính mình, dùng điển để đổi lấy đồng tiền chén cơm, thì không thể nào không bị suy yếu thần kinh.

Khi ta làm việc trở về, ta làm như thế (Soi Hồn) là ta khôi phục lại chấn động lực của khối óc. Khi bạn dùng hai ngón tay cái bịt kín hai lỗ tai là bạn đang hội tụ luồng điển về bộ đầu và tập trung nó vào giữa hai chân mày. Ngón trỏ và ngón giữa của bạn chặn lên màng tang nơi chân tóc và ở giữa xương khốe mắt thì luồng điển cũng chuyển chạy về trung tâm chân mày. Khi bạn đã có khả năng tập trung được luồng điển đó rồi thì ánh sáng sẽ phóng ra từ nơi Ấn Đường, trung tâm giữa chân mày, tiến thẳng một đường lên trung tâm của càn khôn vũ trụ. Lúc đó chúng ta càng ngày càng cảm thấy thông thả nhẹ nhàng hơn.

Người mới tu nên làm pháp này ít nhất sáu tháng để chấn chỉnh bộ óc. Sự động loạn đã thu hút trần trược quá nhiều, cho nên chúng ta phải chấn chỉnh khối óc trước tiên. Người mới tu không cần thiết giờ giấc.

Giờ rảnh có thể làm pháp Soi Hồn để cho giảm bớt sự động loạn không cần thiết của cuộc đời đau khổ hiện tại".

3. PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN:

Sau khi Soi Hồn xong, hành tiếp Pháp Luân Thường Chuyển như sau:

- (a) Vẫn trong tư thế ngồi, từ từ hạ hai tay xuống khép sát vào hông sườn, hai lòng bàn tay úp xuống để trên đùi. Đầu thẳng, rút cằm vô, co lưỡi, răng kẽ răng, mắt nhắm, trong ý nhìn thẳng từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước, tập trung trên đỉnh đầu.
- (b) Thở ra và hít vào bằng mũi, hơi thở khoan thai, liên tục, không gián đoạn và nhịp nhàng, sâu sắc. **Tránh dẫn tư tưởng theo hơi thở.**
- (c) Hóp bụng vào cho sạch hơi.
- (d) Dùng ý **thăm ra lệnh: "Đầy Rún, Đầy Ngực, Tung Lên Bộ Đầu"** mỗi khi hít hơi vào, phình bụng ra. Khi không còn hít vào được nữa, liền từ từ thở ra, xẹp bụng xuống.
- (e) Cần ý **thăm ra lệnh** như thế mỗi khi hít hơi vào.
- (f) Khi bụng xẹp hết, liền hít hơi vào và phình bụng ra. Khi không còn hít vào được nữa, thì từ từ thở hơi ra, xẹp bụng xuống để ép sạch hơi đáy cặn.

(g) Mỗi lần hít thở từ **6 đến 12 vòng hơi thở** như vậy là đủ. Hít vô và thở ra là một chu kỳ



Giải Thích:

"Hít hơi vào cái ý phải ra lệnh: **"đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu"**. Khi đầy rún, thì bụng phình ra, đầy ngực, tung lên bộ đầu cũng bụng vẫn phình ra. Chỉ lúc bắt đầu thở ra, bụng mới từ từ xẹp xuống. Thở ra phải thở xẹp hết. Không còn giữ hơi ở trong bụng. Xẹp lép. Tại sao phải thở xẹp bụng? Khi các bạn thở xẹp là ép cái thận, trước điển được lọc, sẽ đi ra đường tiểu tiện. Ép hết rồi, mới hít từ từ vào trở lại....

...Pháp Luân Thường Chuyển là đã thông tắt cả kinh mạch bên trong thì huệ tâm mới khai.

Pháp Luân Thường Chuyển huệ tâm khai..

Khi mà chúng ta thường chuyển rồi thì nó hòa tan với càn khôn vũ trụ, hồi quang phản chiếu. Chúng ta mới thấy nguyên năng bên trong của chúng ta và thấy rõ nguyên lai bản tánh của chính mình.

Phải thực hành để xác nhận, thực hành để thấy, và nó phải mở tất cả những năng khiếu như học thức, chuyên môn Bất cứ ngành nào mà thực hành Pháp Luân Thường Chuyển, thì lúc đó trí óc dồi dào, làm việc vui vẻ mến cảm muôn loài vạn vật. Quán thông mình, quán thông tất cả thì mới thấy rằng Càn Khôn Vũ Trụ với ta không có xa, Tiểu Thiên Địa của chúng ta tiến hóa tới vô cùng, và phần hồn chúng ta là bất diệt. Cho nên tuổi trẻ biết sửa mình và biết lập lại trật tự để có một đời sống an khương tại thế, để xây dựng địa hình là thể xác của chúng ta, quê hương là thể xác của chúng ta.

Nếu các bạn lập lại trật tự sáng suốt trở về xứ sở thì xứ sở đó trong tay các bạn.

Cuối cùng mọi người trong chúng ta cố gắng thực hành và lập lại trật tự cho chính mình và sử dụng khả năng sẵn có của chính mình, trở về với thanh tịnh và sáng

suốt thì lúc đó cộng đồng nhơn sanh đau khổ của chúng ta mới thực sự giải thoát. Tôi mong rằng mọi người ý thức và thực hành để tự kiểm chứng thì lúc đó mới thấy rõ những lời nói của tôi đã nói về phương pháp này."

4. THIỀN ĐỊNH

Sau khi Pháp Luân Thường Chuyển xong, hành tiếp Thiền Định như sau:

- (a) Cách ngồi và để tay như lúc làm Pháp Luân Thường Chuyển.
- (b) Vặn đầu thẳng, rút cằm vô, co lưỡi, răng kê răng, hai tay khép sát vào hông sườn, hai lòng bàn tay úp xuống để trên đùi, mắt nhắm lại và ý nhìn từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước.

Tập trung trí ý lên đỉnh đầu, **ý thâm nguyện "xuất hồn lên đánh lễ Phật"**. Chỉ chú tâm lên xoáy óc một chút thôi, rồi sau đó nhìn thẳng trung tâm giữa hai chân mày lâu chừng nào tốt chừng nấy, ý chí thả lỏng, tâm phẳng lặng và ý dễ cho ngủ. Ngồi càng lâu càng tốt.

- (c) Người mới tu để tay lên đùi
- (d) Người tu lâu có thể bắt ấn Tam Muội
- (e) Khi thiền định, ngứa mình, tê chân hay có ý động loạn thì chỉ niệm Nam Mô A Di Đà Phật ngay trung tim bộ đầu.



Giải Thích:

"Thiền là cho phẳng lặng tất cả mọi sự việc và sự thanh hương về thanh, trước lắng về trước. Thanh là chấn động lực của bộ đầu, phải thả lỏng cho nó phóng lên tới vô cùng tận và trước tự nó phải lắng trong."

Trong khi Thiền Định, ngứa mình chỉ nên niệm Phật, tê chân cũng chỉ niệm Phật. Ngứa và tê nó tạo cái dâm tánh, tạo cái dâm tánh thì trở về trước. Trước rồi thì nó ác, ác trước là vậy. Còn người thiền lâu có thể bắt ấn tam muội. Ngồi Thiền Định càng lâu càng tốt, trong lúc ngồi, những vị bộ đầu rút nhẹ có thể ngủ ngồi. Bộ đầu càng rút nhẹ chừng nào thì ta càng dễ đi vào giấc ngủ mê chừng đó, trong mê có

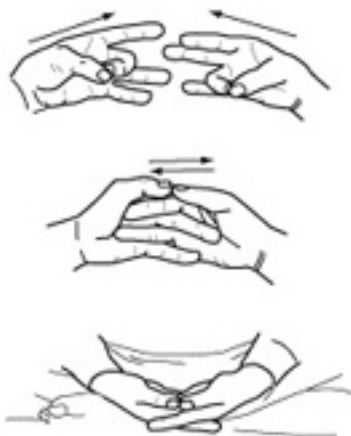
tĩnh. Ngồi đây nhưng ai nói gì cũng nghe, cái đang trước mắt chúng ta, ngay trung tâm chân mày, cái gì chúng ta cũng thấy. Nhưng cảnh bên trên chúng ta thấy rõ rệt.

Ngồi đúng thì mặt mày thấy vui tươi, ngồi không đúng thì mặt mày thấy buồn bực.

Còn ngồi thiền mà quậy qua quậy lại, đó là tà khí chưa dang hay là tà khí xâm nhập, pháp luân chưa đúng chiều, đi ngược chiều. Chấn động khối thần kinh cho nên cựa quậy.

Những cái đó phải ngừng ngay và thực hành chiếu minh cho nhiều, cho nó khai thông những huyết kinh trong thể xác. Nó dẫn giải tất cả tà khí, trược khí trong thể xác, nhiên hậu nó ngồi yên tĩnh thiền định được... Lúc ngồi thanh tịnh ngay ngắn, thừa tiếp thanh điển bên trên để đi học. Lúc về thì nó nặng đầu, nó làm lắc cái đầu thì chúng ta bắt đầu xả thiền.”

- (f) **CÁCH BẮT ẤN TAM MUỘI:** Người tu lâu có điển trong lúc ngồi tập Pháp Luân Thường Chuyển hay Thiền Định tự động rút hai bàn tay lại để ở giữa thay vì ở hai bên đùi.



5. XẢ THIỀN:

Sau khi Thiền Định xong, hành tiếp Xả Thiền để chấm dứt như sau:

- (a) Hai tay từ từ đưa lên trên đầu. Hai lòng bàn tay đặt úp lên trên đỉnh đầu để hồi điển trở lại bản thể. Vuốt vòng từ đầu xuống theo vành tai. Vuốt trái tai xuống. Vuốt mặt như vậy 3 lần.



- (b) Chà xát hai lòng bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt như vậy 3 lần. Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt như vậy 3 lần. Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng, vuốt mặt như vậy 3 lần.



- (c) Chà xát hai bàn tay với nhau cho thật nóng. Dùng một bàn tay bóp và vuốt tay kia từ bả vai xuống cánh tay, đến cổ tay thì nắm và vuốt ra khỏi các đầu ngón tay. (Làm 3 lần). Rồi đổi bàn tay bóp và vuốt tay còn lại. (Làm 3 lần).



- (d) Chà xát hai bàn tay cho nóng. Dùng hai bàn tay bóp và vuốt từ háng xuống đùi tới bàn chân. Dùng ngón tay bấm huyết tể nơi móng ngón chân cái và bẻ quặp xuống. (Làm 3 lần). Làm lại như vậy cho chân kia. (Làm 3 lần).



(e) Sau cùng, chà mạnh hai lòng bàn chân vào nhau 50 lần.



(f) Hết