

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 lườn, 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.