

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 khớp mắt và kéo chần nhẹ ra cho hai mí mắt nhắm lại. Dùng đầu hai ngón tay trỏ 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 trỗi 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 điện sẽ phát triển mãi mãi đến vô cùng tận. Khi chúng ta đưa hai tay ngang vai, tắt 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, tánh 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 điện 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 điện 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 khóe mắt thì luồng điện cũng chuyển chạy về trung tâm chân mày. Khi bạn đã có khả năng tập trung được luồng điện 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".