

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) Vẫn 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 dành 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, trược lắng về trược. Thanh là chấn động lực của bộ đầu, phải thả lỏng cho nó phóng lên tới vô cùng tận và trược 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 trược. Trược rồi thì nó ác, ác trược 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 tỉnh. Ngồi đây nhưng ai nói gì cũng nghe, cái đằng 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, trước 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.

