

# PHÁP LÝ VÔ VI KHOA HỌC HUYỀN BÍ PHẬT PHÁP VIỆT NAM



1. NGUYỆN



2. SOI HỒN



3. HÍT THỞ ĐIỂN QUANG ( UỐNG THUỐC PHẬT).



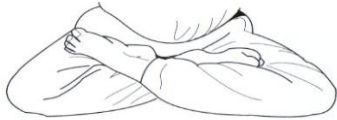
4. THIỀN ĐỊNH  
5. XẢ THIỀN

## Phương Pháp Thực Hành

- 1- Nguyện
  - 2- Soi Hồn
  - 3- Hít thở Điển Quang ( Uống thuốc Phật).
  - 4- Thiền Định
  - 5- Xả Thiền
- Thời điểm tốt nhất để hành thiền là vào giờ Tý (từ 11 giờ đêm đến 01 giờ sáng) giờ địa phương. Tránh hành thiền từ 03 giờ chiều đến 09 giờ tối. Ngồi Ngồi xoay mặt về phương Nam. Tắt đèn.

## CÁCH NGỒI

Ngồi trên gối lót thêm tấm vải hoặc mền, thảm mỏng.



1. Ngồi kiết già

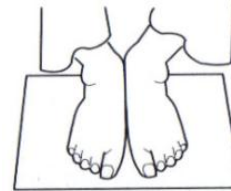


2. Ngồi bán già



3. Ngồi bình thường

4. Ngồi theo người lớn tuổi.





## 1. NGUYỆN

- **THỰC HÀNH**
- 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. Tắt đèn.

- **1- NGUYỆN** ( 1 phút )

- 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 thầm niệm những câu sau đây:

- Nam Mô A Di Đà Phật. (ý niệm câu này 3 lần) .

Chứng minh đệ tử (tên họ, tuổi của mình) tu hành đắc đạo.(ý niệm câu này 1 lần)

Con nguyện quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng. ( 1 lần ).

Nam Mô A Di Đà Phật Vạn Vật Thái Bình.

- Con nguyện xuất hồn đánh lễ Phật. (1 lần).

- Hai tay vẫn chắp trước ngực và xá ba lần, lưng vẫn giữ thẳng, không cúi đầu lạy.

- Kế tiếp làm phương pháp soi hồn.

- **2-SOI HỒN** ( 5-15 phút )

- 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 khoe 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.



## 2. SOI HỒN

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. **Nói trong ý: "Tập trung 3 báu linh Tinh Khí Thần"**.

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 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:**

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.**

Chỗ mí tóc nơi ngón tay trở chặn lên, muốn dễ tìm thì cắn răng lại thấy nổi gân lên. Là đúng chỗ.

### **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 ra 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, 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 thân 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 chận lên màng tang nơi chân tóc và ở giữa xương khốe 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 tu nên làm pháp này 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. Hít thở điển quang



- **3. Hít thở điển quang ( uống thuốc Phật ):**

Vấn 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 kề răng, mắt nhắm, trong ý nhìn thẳng từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước, tập trung trên đỉnh đầu.

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.

Quan trọng.

Hộp bụng vào ép hơi ra cho sạch hơi.

Dùng ý thầm ra lệnh mỗi hơi thở: "đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu"

Dùng mũi hít hơi vào đầy bụng, phình bụng ra. Khi không còn hít vào được nữa, liền từ từ thở ra bằng mũi, xẹp bụng.

Thở lần thứ nhất, mình đếm 10;10

10; 9- 10; 8- 10; 7- 10-6-10; 5- 10; 4- 10; 3- 10; 2- 10; 1.

Mỗi lần hít thở như vậy từ 10-1 là một chu kì.

Đếm như vậy nó không quên.

## CÁCH ĐẾM

- 1- Thở đếm: 10;10- 10;9- 10;8- 10;7- 10;6- 10;5- 10;4- 10;3- 10;2- 10;1.
- 2- Thở đếm: 9;9- 9;8- 9;7- 9;6- 9;5- 9;4 - 9;3- 9;2- 9;1.
- 3- Thở đếm: 8;8- 8;7- 8;6.....8;1.
- 4- Thở đếm: 7;7- 7;6- 7.....7;1.
- 5- Thở đếm: 6;6- 6;5- 6.....6;1.
- 6- Thở đếm: 5;5- 5;4- 5.....5;1.
- 7- Thở đếm: 4;4- 4;3- 4.....4;1.
- 8- Thở đếm: 3;3- 3;2- 3;1.
- 9- Thở đếm: 2;2- 2;1.
- 10- Thở đếm: 1;1.

### Giải Thích:

"Mỗi lần hít hơi vào cái ý phải ra lệnh: **"đây rún, đây ngực, tung lên bộ đầu"**. Khi đây rún, thì bụng phình ra, đây 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 mình 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.

Uống thuốc Phật ( hít thở Điển quang) là vận động thể dục tất cả kinh mạch bên trong cơ tạng, từ lâu bỏ quên, thì điển năng cơ tạng mới phát triển khai thông. Làm con người mình mạnh lên

Mình mới thấy điển năng bên trong của chúng ta có và thấy rõ nguyên lai bốn tánh của chính mình.

Làm mới thấy, không làm không thấy. Điển năng trong cơ tạng và khối óc con người vĩ đại.

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 mình 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 như sanh đau khổ của chúng ta mới thực sự giải thoát.

Mọi người ý thức và thực hành để tự kiểm chứng thì lúc đó mới thấy rõ giá trị phương pháp này.





Người mới tập



Người tập sau 3 năm



Bắt ấn Phật

#### • **4. THIỀN ĐỊNH**

- Sau khi hít thở **ĐIỂN QUANG** xong, hành tiếp Thiền Định như sau:
- Tập trung trí ý lên đỉnh đầu, ý thầm 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.
- Cách ngồi và để tay như lúc **HÍT THỞ ĐIỂN QUANG**.
- Vắn đầu thẳng, rút cằm vô, co lưỡi, răng kề 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.
- Thiền định có nghĩa là tập cho cái tâm mình trở về vắng lặng, tận tới hư không. Để tìm ra nguyên lý sống động của phần hồn và tìm ra lối giải thoát.
- Mà các vị thành đạo đã thành công. Qua phương pháp thiền định.

## XẢ THIÊN

1



2



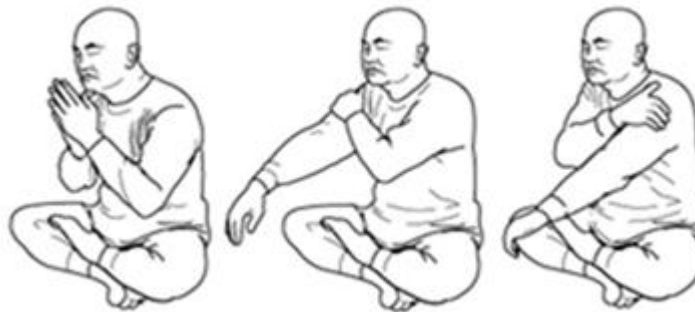
3



4



1- Chà hai bàn tay cho nóng, úp vào mặt, vuốt từ miệng lên đầu, rồi từ từ xuống hai lỗ tai.  
( Chà và vuốt 3 lần ).



Chà hai bàn tay cho nóng. Bóp masager từ cổ bàn tay cho tới vai. Bóp bên tay trái rồi bóp tay phải.  
( 3 lần ).



Chà hai bàn tay cho nóng, bóp masager từ ngón chân cái cho tới háng.

( Nếu bị tê chân, bẻ gập ngón chân cái xuống hoặc lấy nước miếng thoa vào ngón chân).

