

## Thiền Định Sống Khỏe, Vui Tươi, Nhẹ Nhàn



### Người Truyền Pháp:

Do chính thiền sư Lương Sĩ Hằng

© Vĩ Kiên hướng dẫn.

### Thiền Vô-Vi là gì?

Vô-Vi không phải là một tôn giáo. Vô-Vi là một phương pháp giúp cho hành giả trau dồi tâm thân và phát triển về tâm linh. Vô-Vi thích hợp với mọi người và mọi tín ngưỡng, trong tự do hoàn toàn, không một ràng buộc nào.

### Hiệu quả của Thiền Vô-Vi, Thực hành tự cứu

Chuyên cần thực hành:  
Sức Khỏe tiến bộ thấy rõ trong thời gian tương đối ngắn.

Thông thường người thực hành đều đặn sẽ thấy tinh thần ổn định sau 6 tháng, trở nên kiên nhẫn, siêng năng, hòa ái hơn. Chứng mất ngủ và lo âu dần dần được cải thiện tốt. Người hành thiền sẽ đạt được một sức khỏe tốt trong một tâm hồn lành mạnh.

**Hỏi:** Vô-Vi có phải là tôn giáo không?

**Đáp:** Vô-Vi không phải là tôn giáo. Trong Không nó còn Không nữa mới là Vô-Vi. Sự thanh nhẹ nó mới tiến tới vô cùng. Mọi người đều có trong óc, nguyên lý của cuộc sống của nhân sanh đều có.

**Hỏi:** Thiền là gì theo Pháp-Lý Vô-Vi Khoa-Học Huyền-Bí Phật Pháp?

**Đáp:** Thiền là tự tạo sự quân bình tâm thức từ khối óc cho đến cơ tạng. Thiền nhiều, tâm đời sẽ phẳng lặng. Trí sẽ sáng, tâm sẽ minh.

**Hỏi:** Vô-Vi là gì?

**Đáp:** Vô là không, Vi là nhỏ nhất cũng không. Cho nên chúng ta am hiểu được nguyên lý của Vô-Vi thì ở đời không có gì tranh chấp mà tạo khổ cho chính mình. Vô-Vi là đi chỗ thanh nhẹ. Muốn biết rõ Vô-Vi, nhìn mặt trời, nó không mà nó sáng. Cái Không từ bi của mọi người còn sáng hơn nữa, xác nhận rõ con người chế bóng đèn chứ bóng đèn không chế con người được.



Thiền sư Lương Sĩ Hằng © Vĩ Kiên

## Thiền theo

## Pháp-lý Vô-Vi Khoa-Học Huyền-Bí Phật-Pháp

### Sáu tháng đầu



### Thực Hành Tự Cứu



### 1. Ý NIỆM NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

Ý niệm Nam Mô A Di Đà Phật: giúp cho chấn động lực chuyển chạy toàn thân, khai thông ngũ tạng, ngũ kinh, ổn định tinh thần, quân bình tâm thức.

Dùng ý thâm niệm 6 chữ:

Nam Mô A Di Đà Phật trên 6 luân xa bất cứ lúc nào trong ngày.

### 2. PHÁP 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. Soi Hồn cho khối thần kinh bộ óc được ổn định.

Chấn động lực của bộ óc sẽ gia tăng và giúp tăng gia ký ức, trí nhớ cho con người.

### 3. PHÁP LUÂN CHIẾU MINH:

Sửa trị cơ tạng trở lại thanh nhẹ, có được một nhẩn tánh dồi dào và giúp cho đầu óc được minh mẫn. Người mới làm pháp này, lần lần khí lực điều hòa mới ngồi thiền được. Trong lúc làm việc, hay nhận xét việc gì thì cũng rất bình tâm vì cái hỏa can (gan) được giải, bộ ruột được thông, óc được nhẹ. Rất tốt cho người đi làm việc. Cần kiên trì tập luyện.

## 1. NIỆM NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT

Định tâm cho phẳng lặng, dùng ý thâm niệm sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật trên sáu luân xa.

**Nam:** Khi ý thâm niệm chữ Nam, chú ý tập trung ngay trung tâm hai chân mày.

**Mô:** Khi ý thâm niệm chữ Mô, chú ý tập trung ngay trung tâm bộ đầu.

**A.** Khi ý thâm niệm chữ A, chú ý tập trung ngay trung tâm hai trái thận.

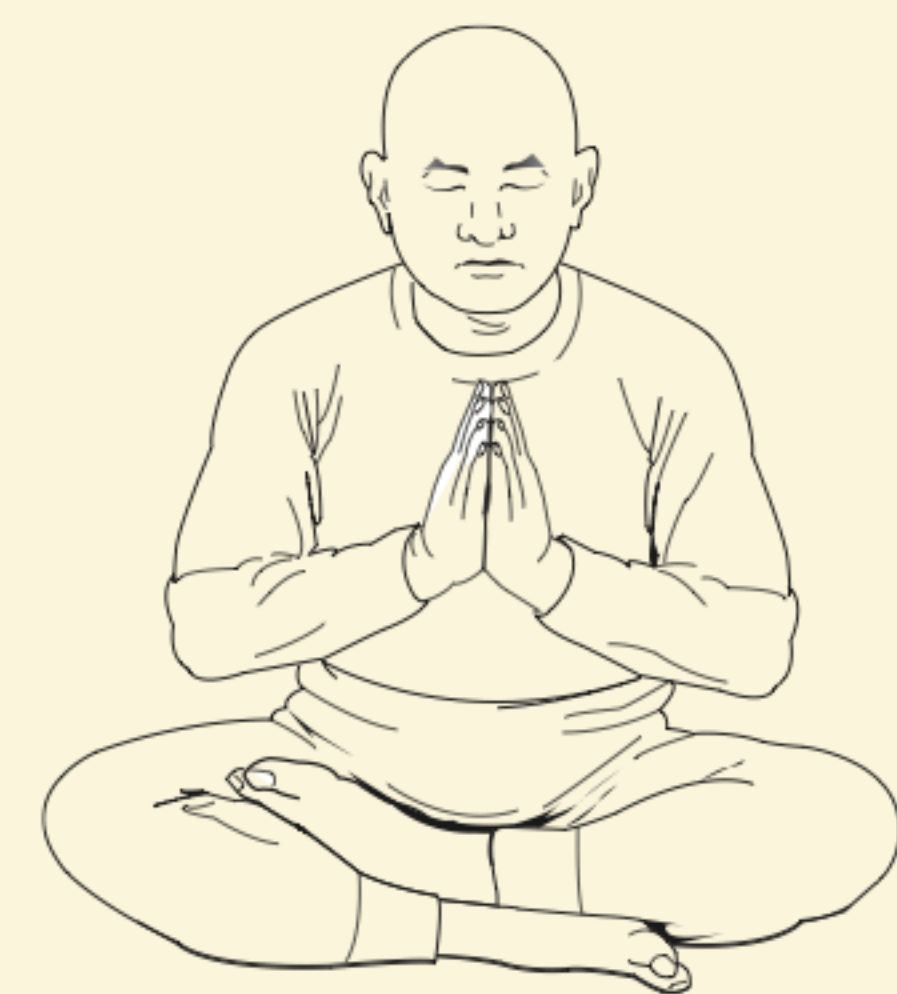
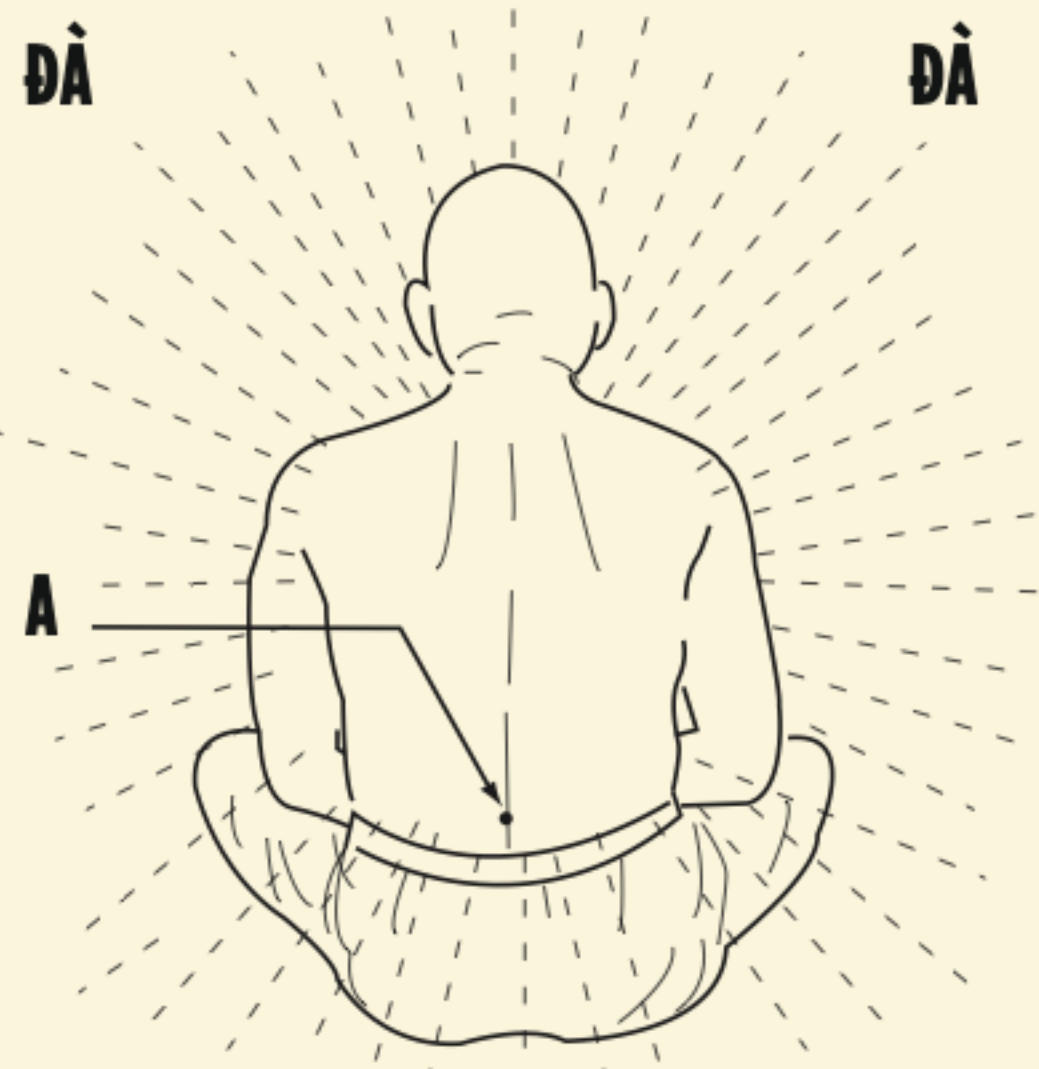
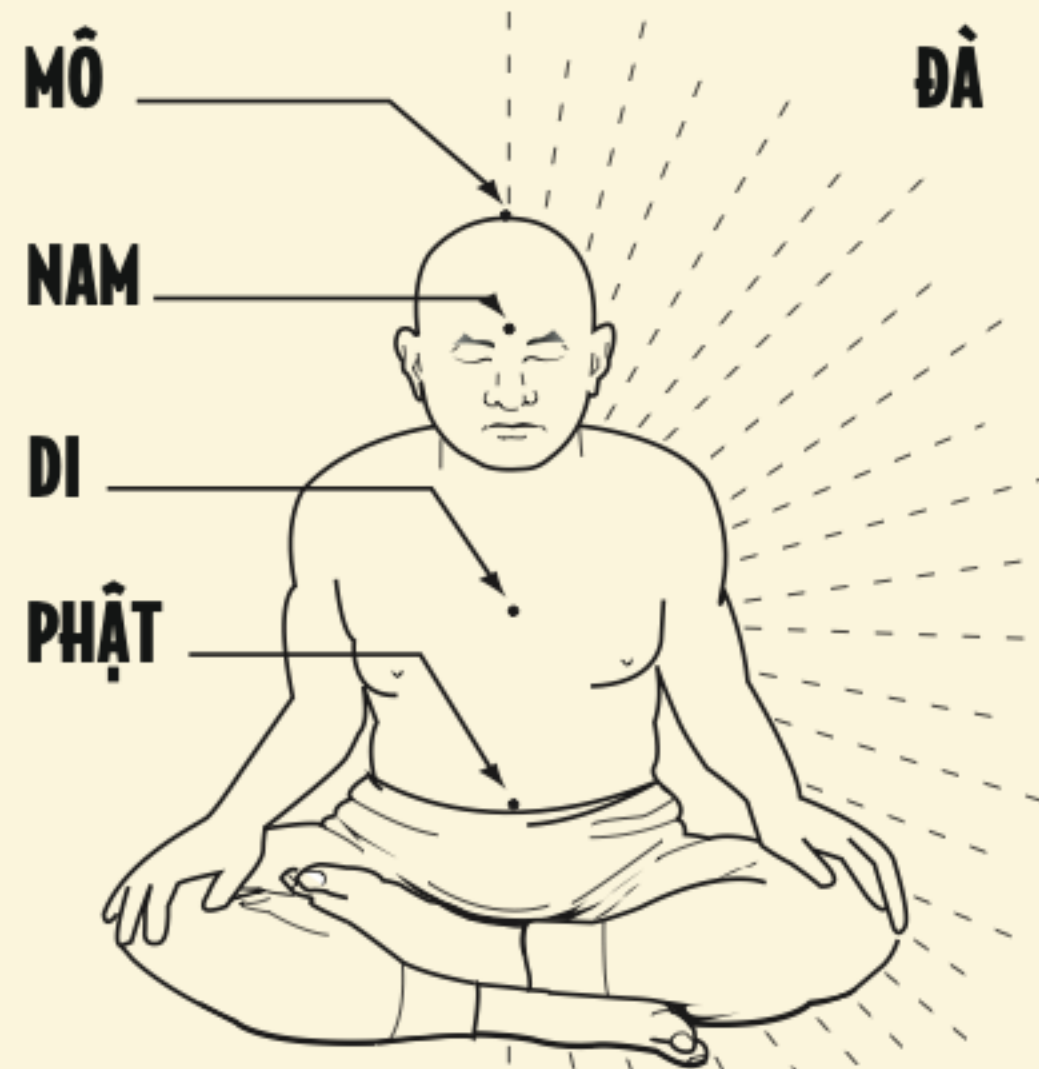
**Di.** Khi ý thâm niệm chữ Di, chú ý tập trung ngay trước giữa ngực.

**Đà.** Khi ý thâm niệm chữ Đà, như là ánh sáng phát ra xung quanh bản thể, tất cả lỗ chân lông phát quang trong thanh tịnh.

**Phật.** Khi ý thâm niệm chữ Phật,

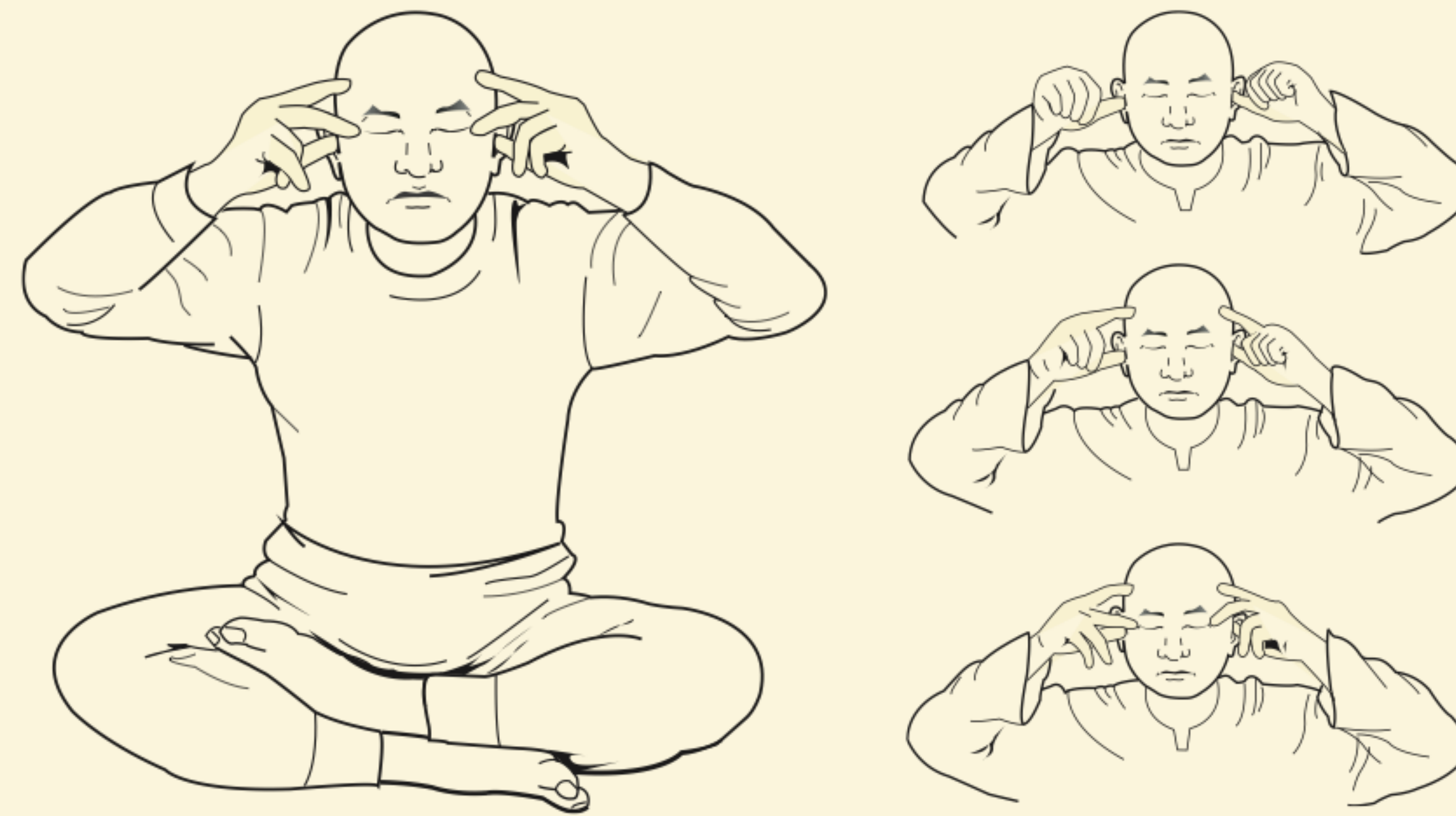
chú ý tập trung ngay về nơi rốn.

Sau khi niệm sáu chữ Nam Mô A Di Đà Phật trên sáu luân xa 3 lần như trên, thì hai tay vẫn chắp trước ngực và xá 3 cái, lưng vẫn giữ thẳng, không cúi lạy.



## 2. SOI HỒN

Sau khi niệm Phật xong, hành tiếp pháp Soi Hồn.



Co lưỡi chạm nướu chân răng hàm trên, răng kê 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 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.

### XẢ THIÊN:

Sau khi Soi Hồn xong, hành tiếp Xả Thiên để chấm dứt như sau: Hai tay từ từ đưa lên trên đầu. Hai lòng bàn tay đặt úp lên trên đỉnh đầu để hơi điển trở lại bản thể. Vuốt vòng từ đầu xuống theo vành tai. Vuốt trái tai xuống. Vuốt mặt như vậy 3 lần.

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

Chà xát hai bàn chân với nhau 50 lần và vuốt & mát xa chân như vậy 3 lần.



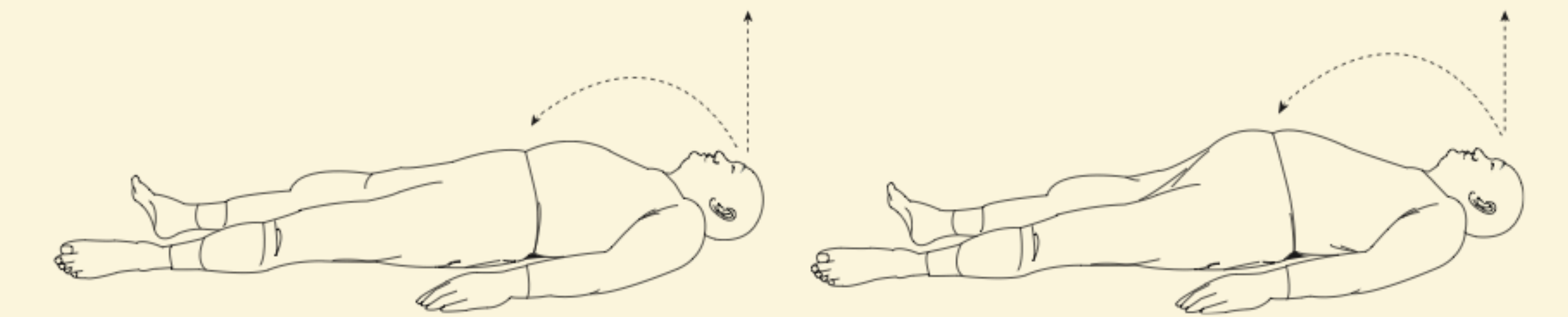
## 3. PHÁP LUÂN CHIẾU MINH

Tập thở Pháp Luân Chiếu Minh: thanh lọc cho điều hòa bộ ruột. Nên tập thở Chiếu Minh khi bụng trống, cách 2 hay 3 giờ sau buổi ăn.

Mắt nhắm, trong ý nhìn thẳng từ giữa trung tâm hai chân mày tới phía trước, rồi tập trung chú ý tới rốn. Khi tập pháp này, lúc nào cũng chú ý đến rốn.

Hít hơi vào và thở ra bằng mũi: Thở ra cho hết hơi, từ từ xẹp bụng xuống. Tiếp tục hít hơi vào, cùng lúc phình bụng ra. Đến khi hết hít vô được, thì thở ra cho hết hơi, xẹp bụng xuống : thâm đếm 1. Tiếp tục hít vô, phình bụng lên và thở hơi ra, xẹp bụng xuống, thâm đếm 2. Liên tục hít vào phình bụng lên, và thở ra xẹp bụng xuống, thâm đếm 3, rồi tiếp tục đến 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 đến 12 vòng. Sau vòng thứ 12, thì tạm nghỉ vài giây.

Bắt đầu hít thở và đếm trở lại từ 1 đến 11 hơi. Sau chu kỳ thứ 11, thì cũng tạm nghỉ vài giây, rồi mới bắt đầu hít thở và đếm trở lại từ 1 đến 10. Rồi tiếp tục từ 1 đến 9; từ 1 đến 8; từ 1 đến 7; từ 1 đến 6; từ 1 đến 5; từ 1 đến 4; từ 1 đến 3; từ 1 đến 2; rồi 1 vòng hơi. Sau mỗi một chu kỳ, đều tạm nghỉ vài giây. Tổng cộng tất cả là 78 vòng hơi thở.



Hơi thở phải từ từ, nếu nhanh quá sẽ kém hiệu quả, nếu chậm quá thì dễ ngủ quên. Pháp này có thể tập bất cứ lúc nào bụng trống, hoặc cách hai hay ba giờ sau bữa ăn. Tập sau khi làm pháp Soi Hồn hay tập riêng thêm trong ngày cũng được.

