

PHẠM MÔN

Thiền Tông Tâm Pháp

Con Đường Thứ Ba Tu Chơn Đại Đạo

(Phối hợp giữa Thiền Vô Vi và Bí Pháp luyện đạo của Đức
Bác Nương Diêu Trì Cung)

_____o_____

PHẦN THỰC HÀNH

Sơ Thiền Tu Tại Gia

I. Khởi đầu:

- Tư thế:** ngồi bán già hoặc ngồi trên ghế, luôn luôn giữ lưng thẳng, nhắm mắt ngậm miệng, đầu lưỡi chạm phần thịt chân răng hàm trên. Hai tay bắt ấn Tí để ngang ngực.
- Nguyện:** Phần này tùy tâm thức và ý nguyện riêng mỗi người. Có thể gợi ý như sau:
 - Con thành tâm kính gởi tình thương thanh điện và thần lực vào không gian hội nhập khối điện lành của càn khôn hồi hướng cho chúng sanh muôn loài vạn vật. Nam Mô A Di Đà Phật vạn vật thái bình.

- Nguyên cầu vạn vật càn khôn và chúng sanh các cõi tiến kịp cơ qui nhưt kỳ ba này.
- Nguyên cầu Cửu Huyền Thất Tổ trong quá khứ hiện tại và vị lai tiến kịp cơ qui nhưt kỳ ba này.
- Nguyên cầu Đức Kim Thân Ngọc Hoàng Thượng Đế xuất hiện cứu độ quần sanh và chuyển thành cơ qui nhưt.
- Nguyên cầu Chư Chơn Linh vừa qua đời do bệnh tật tai nạn thiên tai chiến họa siêu thăng tịnh độ hưởng an lạc cảnh.
Nam Mô Cao Đài Tiên Ông Đại Bồ Tát Ma Ha Tát.

II. Luyện Đạo:

1. **Soi hồn**: hai cánh tay cung lên ngang vai, hai ngón cái bịt hai bên lỗ tai, hai ngón trỏ chạm nhẹ vào màn tan phía trên mắt độ hai lóng tay, hai ngón tay giữa ấn nhẹ vào phía đuôi mắt. Động tác này kéo

dài độ 15 phút (tu tưởng thả lỏng hoặc có thể đọc thầm ba lần bài Kinh Cứu Khổ, mỗi tiếng kinh theo nhịp tíc tắc của một giây) xong đưa hai cánh tay xuống kẹp bên hông chạm vào đùi. Ấn Tí vẫn giữ nguyên nhưng duỗi các ngón tay ra.

2. Pháp Luân Thường chuyên

Cách thở: thở chậm và niệm chậm. Niệm thở rồi thở niệm. Vừa thở vừa niệm song hành. Hít vô đưa hơi thở sâu tới huyết đan điền, bụng phình ra, hít chậm đều liên tục, đến khi cảm thấy không hít vô được nữa thì thở ra chậm đều dài hơi cho đến khi xẹp bụng không còn thở ra được nữa thì lại hít vô và cứ tiếp tục hít thở đều đặn.

a) **Niệm danh Thầy:** Nam Mô Cao Đài Tiên Ông Đại Bồ Tát Ma Ha Tát. Niệm thầm. Nam hít vô, Mô thở ra. Hai tiếng niệm một hơi hít vô thở ra. Mười hai tiếng sáu hơi là một lần. Đếm đủ 10 lần.

b) **Niệm danh Mẹ:** *Nam Mô Đại Từ Đại Bi Diêu Trì Kim Mẫu Vô Cực Từ Tôn.* Hít vô Nam thở ra Mô. Hai tiếng niệm một hơi vô ra. Đếm đủ 10 lần như niệm danh Thầy.

c) **Luyện Đạo luyện tâm**: Thực hành chỉ một phần theo sự chỉ dạy của Đức Bát Nương.

- **Hơi thở đầu:**

Hít vô thâm niệm: Thầy là các con

Thở ra thâm niệm: các con là thầy

- **Hơi thở hai:**

Hít vô chuyển ý mũi đan điền thâm niệm:
học lòng Tạo Hóa yêu thương bao la

Thở ra thâm niệm: vô cùng vô tận

- **Hơi thở ba:**

Hít vô chuyển ý mũi đan điền mạng môn,
huyệt này nằm giữa thận sau lưng ngang
rún, thâm niệm: Vía hồn tánh mạng thuần
dương chánh giác

Thở ra đưa hơi thở chậm chậm lên giữa đỉnh
đầu, thâm niệm: *sáng suốt trọn lành*

- **Hơi thở bốn:**

Hít vô chuyển ý mũi đan điền mạng môn ngọc chẩm, huyết này nằm phía sau ót tiếp giáp cổ và đầu, thâm niệm *Thánh hóa thân tâm*

Thở ra: *quãng đại quang minh*

- **Hơi thở năm:**

Hít vô chuyển ý mũi đan điền mạng môn ngọc chẩm nê hoàn cung (giữa đỉnh đầu) **thâm niệm:** *trinh tấn thực hành đắc nhị xác thân*

Thở ra thâm niệm: *đạt tiến tâm linh*

- **Hơi thở sáu:**

Hít vô: mũi đan điền mạng môn ngọc chẩm nê hoàn cung huệ quang khiếu (giữa hai chân mày) thâm niệm: **Thiên nhân cộng hiệp xây dựng**

Thở ra đưa hơi thoát giữa hai chân mày thâm niệm: **thế Đạo Đại Đồng Thiên Đạo giải thoát**

Đủ 6 hơi là một lần tiếp tục thở đủ 10 lần
cộng chung:

Thở và niệm danh Cha: 10 lần

Thở và niệm danh Mẹ: 10 lần

Thở niệm luyện tâm Đạo: 10 lần

Cộng chung : 30 lần

III. Tĩnh tâm hay còn gọi là gom thần nhập định

Thâm niệm:

Thâm nhuần minh triết Càn Khôn

Hội nhập Cội Nguồn Trường Tồn Chánh Giác

Huyền đồng Đại Ngã thênh thang rộng lạng
thái hư

Định tâm tịnh thần càng lâu càng tốt

“Ánh sáng chan hòa an lạc lâng lâng.

Không không và không không”

*Đức Bát Nương dạy: luyện là đời tịnh là Đạo đưa
đời vào Đạo hội nhập vô cùng*

IV. Xả thiền:

Hai tay hướng lên trên chà nóng, hai ngón trỏ ép bên hai sóng mũi vuốt xoa lên đỉnh đầu vuốt ra sau ót, Chà xoa nhẹ phía sau ót ra cằm. Làm 3 lần
Xoa vuốt bóp nhẹ hai tay hai chân cho huyết mạch lưu thông tốt, hết tê mỗi.

Xong phần thực hành.