

3. PHÁP LUÂN THƯỜNG CHUYỂN

Sau khi Soi Hồn xong, hành tiếp Pháp Luân Thường Chuyển như sau:

- (a) Vẫn 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 lườn, răng kề răng, mắt nhắm, trong ý nhìn thẳng từ giữa trung tâm hai chân mày tới trước, tập trung trên đỉnh đầu.
- (b) 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.**
- (c) Hóp bụng vào cho sạch hơi.
- (d) Dùng ý thầm ra lệnh: **"Đầy Rún, Đầy Ngực, Tung Lên Bộ Đầu"** mỗi khi hít hơi vào, phình bụng ra. Khi không còn hít vào được nữa, liền từ từ thở ra, xẹp bụng xuống.
- (e) Cẩn ý thầm ra lệnh như thế mỗi khi hít hơi vào.
- (f) Khi bụng xẹp hết, liền hít hơi vào và phình bụng ra. Khi không còn hít vào được nữa, thì từ từ thở hơi ra, xẹp bụng xuống để ép sạch hơi đáy cặn.
- (g) Mỗi lần hít thở từ **6 đến 12 vòng hơi thở** như vậy là đủ. Hít vô và thở ra là một chu kỳ



Giải Thích:

"Hít hơi vào cái ý phải ra lệnh: **"đầy rún, đầy ngực, tung lên bộ đầu"**. Khi đầy rún, thì bụng phình ra, đầy 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 các bạn thở xẹp là ép cái thận, trực diện được lọc, sẽ đi ra đường tiểu tiện. Ép hết rồi, mới hít từ từ vào trở lại..."

...Pháp Luân Thường Chuyển là đã thông tắt cả kinh mạch bên trong thì huệ tâm mới khai.

Pháp Luân Thường Chuyển huệ tâm khai..

Khi mà chúng ta thường chuyển rồi thì nó hòa tan với càn khôn vũ trụ, hồi quang phản chiếu. Chúng ta mới thấy nguyên năng bên trong của chúng ta và thấy rõ nguyên lai bốn tánh của chính mình.

Phải thực hành để xác nhận, thực hành để thấy, và nó phải mở tắt cả những năng khiếu như học thức, chuyên môn Bất cứ ngành nào mà thực hành Pháp Luân Thường Chuyển, thì lúc đó trí óc dồi dào, làm việc vui vẻ mền cảm muôn loài vạn vật. Quán thông mình, quán thông tắt 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 các bạn 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. Tôi mong rằng mọi người ý thức và thực hành để tự kiểm chứng thì lúc đó mới thấy rõ những lời nói của tôi đã nói về phương pháp này."