李洪志

法輪大法

大圓滿法

Pháp Luân Đại Pháp

Đại Viên Mãn Pháp

(Vietnamese version)

Lý Hồng Chí

動作是修煉圓滿的輔助手段

李洪志

一九九六年十一月三日

Động tác là phương tiện phụ trợ của tu luyện viên mãn

Lý Hồng Chí

Ngày 3 tháng 11 năm 1996

Mục Lục

Chương I: Đặc điểm của công pháp 1

1. Tu luyện Pháp Luân, không luyện đan, không kết đan 3
2. Khi người không luyện công, Pháp Luân vẫn luyện người ... 4
3. Tu luyện chủ ý thức, bản thân đắc công 4
4. Vừa tu tính vừa tu mệnh 5
5. Năm bài công pháp, đơn giản dễ học 6
6. Không mang theo ý niệm, không xuất thiên [sai], tăng trưởng công nhanh 6
7. Luyện công không giảng địa điểm, thời gian, phương vị, cũng không giảng thu công 7
8. Có Pháp thân của tôi bảo hộ, không sợ ngoại tà xâm nhiễu ...7

Chương II: Đồ hình và giải thích động tác 9

1. Phật Triển Thiên Thủ pháp 9
2. Pháp Luân Trang pháp 18
3. Quán Thông Lưỡng Cực pháp 22
4. Pháp Luân Chu Thiên pháp 27
5. Thần Thông Gia Trì pháp 34

Chương III: Cơ lý của động tác 44

1. Bài công pháp thứ nhất 44
2. Bài công pháp thứ hai 49
3. Bài công pháp thứ ba 50
4. Bài công pháp thứ tư 56
5. Bài công pháp thứ năm 59

Phụ Lục **65**

Phụ lục I: Yêu cầu đối với trạm phụ đạo Pháp Luân Đại Pháp ... 65
Phụ lục II: Quy định đệ tử Pháp Luân Đại Pháp truyền Pháp truyền công 67
Phụ lục III: Tiêu chuẩn phụ đạo viên Pháp Luân Đại Pháp ... 69
Phụ lục IV: Người tu luyện Pháp Luân Đại Pháp cần biết ... 70

Chương I: Đặc điểm của công pháp

Pháp Luân Đại Pháp là Đại Pháp tu luyện thượng thừa của Phật gia, là lấy [việc] đồng hoá với đặc tính "Chân Thiện Nhẫn" của vũ trụ làm căn bản, lấy đặc tính tối cao của vũ trụ làm chỉ đạo, là chiểu theo nguyên lý diễn hoá của vũ trụ mà tu luyện; do vậy [điều] chúng ta tu luyện là Đại Pháp Đại Đạo.

Pháp Luân Phật Pháp là trực chỉ nhân tâm, [nó giảng] rõ rằng tu luyện tâm tính là điểm then chốt [để] tăng trưởng công, 'tâm tính cao bao nhiêu, công cao bấy nhiêu', đó là chân lý tuyệt đối trong vũ trụ. Tâm tính gồm có đức (đức là một loại vật chất màu trắng) và chuyển hoá của nghiệp (nghiệp là một loại vật chất màu đen), bao gồm [việc] xả bỏ các dục vọng và tâm chấp trước trong người thường; còn phải chịu khổ trong những cái khổ, còn bao gồm rất nhiều điều cần phải tu [trong các] phương diện nâng cao tầng.

Pháp Luân Đại Pháp còn có bộ phận tu mệnh, tức là cần thông qua các động tác Đại Viên Mãn Pháp của Đại Pháp Phật gia thượng thừa mà luyện. Động tác, về một phương diện, tức là dùng công lực lớn mạnh để gia tăng sức mạnh các công năng và các cơ chế, từ đó đạt được 'Pháp luyện người'; từ một phương diện khác, thì trong thân thể [cũng] còn cần diễn hoá rất nhiều thể sinh mệnh. Tu luyện tại tầng cao cần xuất 'nguyên anh' tức là Phật thể và diễn hoá rất nhiều những thứ luận thuật; những thứ ấy đều thông qua thủ pháp mà diễn luyện. Động tác là một bộ phận viên dung viên mãn của

Đại Pháp này, nó là một bộ phương pháp tu luyện tính mệnh song tu hoàn chỉnh, cũng [được] gọi là *Đại Viên Mãn Pháp*. Đại Pháp này cần phải vừa tu vừa luyện, 'tu tại tiên luyện tại hậu'. Không tu tâm tính, chỉ luyện động tác thì không thể tăng công; chỉ tu tâm mà không luyện Đại Viên Mãn Pháp, thì công lực bị [ngăn] trở, và không cách nào cải biến được bản thể.

Để cho có nhiều hơn nữa người có duyên và người tu luyện nhiều năm vẫn không tăng trưởng công được đắc Pháp, [có thể] lập tức bắt đầu tu luyện tại tầng cao ngay, mau chóng tăng trưởng công lực đạt thẳng đến viên mãn, tôi đã đặc cách truyền xuất tu Phật Đại Pháp vốn đã chứng ngộ tự vạn cổ xa xưa. Pháp này minh huệ viên dung, động tác đơn giản dễ luyện; Đại Đạo là 'chí giản chí dị'.

Tu luyện Pháp Luân Phật Pháp lấy Pháp Luân làm trung tâm. Pháp Luân là một thể vật chất cao năng lượng xoay chuyển có linh tính. Pháp Luân mà tôi cấp cho những người tu luyện đặt tại bụng dưới hàng ngày 24 giờ đồng hồ [liên tục] xoay chuyển không dừng (người chân tu nếu đọc sách của tôi, hoặc xem băng hình của tôi, hoặc nghe băng tiếng của tôi, hoặc luyện theo học viên Đại Pháp cũng có thể nhận được Pháp Luân), [nó] tự động giúp người tu luyện luyện công. Nói cách khác, tuy người tu luyện không phải lúc nào cũng đang luyện, nhưng Pháp Luân vẫn luyện người ấy [liên tục] không ngừng. Đây là phương pháp tu luyện duy nhất trong tất cả những môn pháp truyền xuất trên thế giới hiện nay có thể đạt được "Pháp luyện người".

Pháp Luân xoay chuyển ấy có đầy đủ đặc tính giống như vũ trụ, nó là [hình] ảnh thu nhỏ của vũ trụ. Pháp

luân trong Phật gia, âm dương trong Đạo gia, hết thảy những gì của thế giới mười phương, không gì là không phản ánh tại Pháp Luân. Pháp luân xoáy vào (thuận chiều kim đồng hồ[1]) độ bản thân, hấp thụ một lượng lớn năng lượng của vũ trụ, diễn hoá trở thành "công"; Pháp Luân xoáy ra (nghịch chiều kim đồng hồ) độ nhân, phát phóng năng lượng, phổ độ chúng sinh, chỉnh lại cho đúng hết thảy các trạng thái không đúng; người ở gần chỗ người tu luyện đều nhận được lợi ích.

Pháp Luân Đại Pháp cho phép người tu luyện đồng hoá với đặc tính Chân Thiện Nhẫn của vũ trụ; [nó] hoàn toàn khác với bất kể các công pháp nào khác; chỗ độc đáo đặc biệt của nó chủ yếu là tám điều như sau:

1. Tu luyện Pháp Luân, không luyện đan, không kết đan

Pháp Luân có đầy đủ đặc tính như vũ trụ, nó là một thể vật chất cao năng lượng xoay chuyển có linh tính. Nó xoay chuyển không ngừng ở nơi bụng dưới của người tu luyện, không ngừng thâu tập năng lượng từ vũ trụ; diễn hoá năng lượng, rồi chuyển hoá nó thành công; do đó tu luyện Pháp Luân Đại Pháp sẽ tăng trưởng công và khai công nhanh một cách đặc biệt. Người tu Đạo cả nghìn năm [cũng] muốn đắc Pháp Luân này, mà họ không đắc được. Các công pháp đang truyền xuất ngoài xã hội đều là tẩu đan đạo, đều là kết đan, gọi là 'khí công đan đạo'. Người tu luyện khí công đan đạo rất khó mà

1 Cách tính chiều kim đồng hồ là theo cách nhìn của người đứng trước mặt người luyện công mà nhìn vào người luyện công. Tất cả các chú thích đều của người dịch, không phải chính văn, chỉ để tham khảo.

có thể đạt được khai công khai ngộ trong những tháng năm một đời này.

2. Khi người không luyện công, Pháp Luân vẫn luyện người

Hàng ngày người tu luyện phải công tác, học tập, ăn uống, ngủ nghỉ, v.v. nên người ta không thể đạt được luyện công cả trong 24 giờ đồng hồ. Nhưng Pháp Luân thường chuyển không dừng, nó giúp người luyện công cả trong 24 giờ; như thế hình thành: người không phải lúc nào cũng luyện công, mà là Pháp Luân luyện người không dừng nghỉ. Nói giản lược: người không luyện công [mà] Pháp luyện người.

Hiện nay trên thế giới, bất kể là trong hay ngoài nước[2], thì trong tất cả các công pháp đã truyền xuất ra, không ai giải quyết được vấn đề mâu thuẫn về thời gian giữa công tác và luyện công, chỉ có Pháp Luân Đại Pháp giải quyết được vấn đề này, là công pháp duy nhất đạt được 'Pháp luyện người'.

3. Tu luyện chủ ý thức, bản thân đắc công

Pháp Luân Đại Pháp nhắm thẳng vào chủ ý thức mà tu luyện; người tu luyện cần tu tâm của mình một cách tỉnh táo, vứt bỏ hết thảy các chấp trước, đề cao tâm tính của bản thân mình. Trong khi luyện công Đại Viên Mãn Pháp không được mơ mơ tỉnh tỉnh, không được quên [tự] ngã, lúc nào cũng do chủ ý thức chi phối bản thân mình luyện công. Công luyện như vậy sẽ tăng trưởng

2 Trong cuốn sách này các từ như *trong nước*, *nước ta*, v.v. đều là để nói về Trung Quốc.

trên thân của bản thân mình, bản thân đắc công; công này bản thân có thể mang theo. Pháp Luân Đại Pháp trân quý là trân quý ở chỗ bản thân đắc công.

Các công pháp khác vốn được truyền nơi người thường hàng nghìn vạn năm nay đều là tu phó ý thức; nhục thể và chủ ý thức của người tu luyện chỉ có tác dụng làm tải thể. Khi viên mãn phó ý thức sẽ tu lên trên, nó mang theo công mà rời đi; chủ ý thức và bản thể của người tu luyện sẽ không còn gì cả, công một đời tu luyện vậy là bỏ hết. Tất nhiên [trong Pháp Luân Đại Pháp] khi tu luyện chủ ý thức, thì phó ý thức cũng đắc một phần công, nó tự nhiên sẽ đề cao lên theo.

4. Vừa tu tính vừa tu mệnh

'Tu tính' trong Pháp Luân Đại Pháp là nói về 'tu tâm tính'; đặt tu tâm tính lên vị trí hàng đầu, nhận định rằng [tu] tâm tính là điều then chốt tăng trưởng công. Nói cách khác, cái công quyết định tầng [cao hay thấp] không phải là do luyện mà có, mà là dựa vào tu tâm tính mà tu xuất lai; tâm tính cao bao nhiêu công cao bấy nhiêu. 'Tâm tính' mà Pháp Luân Đại Pháp nói đến có phạm vi rộng hơn "đức", [nó] bao hàm cả đức trong các phương diện nội dung của mình.

'Tu mệnh' trong Pháp Luân Đại Pháp là nói về 'đạo trường sinh'; thông qua luyện công mà cải biến bản thể; bản thể không mất; chủ ý thức và nhục thể hợp nhất, đạt đến toàn bộ chỉnh thể đều tu thành. Tu mệnh là từ căn bản mà cải biến thành phần phân tử của con người, lấy vật chất cao năng lượng thay thế cho thành phần tế bào, tạo thành thân thể cấu thành từ vật chất của không gian khác; cá nhân ấy sẽ thanh xuân mãi mãi, xử lý từ

gốc rễ vấn đề; do vậy Pháp Luân Đại Pháp là Pháp tính mệnh song tu chân chính.

5. Năm bài công pháp, đơn giản dễ học

Đại Đạo là chí giản chí dị. Từ hoành quan mà xét, thì động tác của Pháp Luân Đại Pháp rất ít; tuy nhiên những thứ luyện được lại rất nhiều rất toàn diện; khống chế [đủ] các phương diện của thân thể, khống chế rất nhiều những thứ cần xuất lai. Năm bài công pháp [này, tôi] đều dạy hết cho người tu luyện. Tức khắc đánh thông các chỗ năng lượng bị ứ tắc trên thân của người tu luyện, hấp thụ một lượng lớn năng lượng vũ trụ, trong một thời gian cực ngắn [có thể] bài trừ vật chất phế thải trong thân thể, tịnh hoá thân thể, đề cao tầng, gia trì thần thông, tiến nhập vào trạng thái tịnh bạch thể. Năm bộ công pháp này siêu xuất vượt xa khỏi các [công pháp] bình thường thông mạch hay tiểu chu thiên đại chu thiên; nó cấp cho người tu luyện pháp môn tu luyện thuận tiện nhất, nhanh nhất, tốt nhất, và cũng khó đắc nhất.

6. Không mang theo ý niệm, không xuất thiên [sai], tăng trưởng công nhanh

Tu luyện Pháp Luân Đại Pháp không mang theo ý niệm, không thủ ý, không dựa vào ý niệm dẫn đạo; vì thế tu luyện Pháp Luân Đại Pháp là an toàn tuyệt đối, đảm bảo không thiên sai. Pháp Luân cũng bảo hộ người tu luyện không bị thiên sai, không bị xâm nhiễu của người tâm tính không đúng đắn, còn có thể chỉnh lại cho chính hết thảy các trạng thái không đúng đắn.

Người tu luyện đứng tại tầng rất cao mà tu luyện, chỉ cần làm cho được: có thể chịu cái khổ trong những khổ, nhẫn được những việc khó nhẫn, giữ vững tâm tính, chuyên nhất thực tu, thì có thể chỉ trong vài năm là đạt đến "tam hoa tụ đỉnh"; đây là tầng cao nhất [có thể] đạt được trong tu luyện thế gian pháp.

7. Luyện công không giảng địa điểm, thời gian, phương vị, cũng không giảng thu công

Pháp Luân là [hình] ảnh thu nhỏ của vũ trụ. Vũ trụ đang xoay chuyển, các thiên hà đang xoay chuyển, trái đất cũng đang tự chuyển, không phân biệt đông tây nam bắc. Người tu luyện Pháp Luân Đại Pháp là chiểu theo đặc tính vũ trụ mà luyện, chiểu theo nguyên lý diễn hoá của vũ trụ mà luyện; vậy nên đối với bất kể phương hướng nào thì cũng đều là đối với tất cả các phương mà luyện. Bởi vì Pháp Luân luôn luôn xoay chuyển, nên cũng không có khái niệm thời gian; thời gian nào luyện cũng được. Vì Pháp Luân xoay chuyển không ngừng, người tu luyện không có cách nào làm nó dừng lại, nên không có khái niệm thu công; chỉ thu thế, không thu công.

8. Có Pháp thân của tôi bảo hộ, không sợ ngoại tà xâm nhiễu

Một người thường đột nhiên đắc được những thứ trên cao tầng, điều ấy rất nguy hiểm; sinh mệnh lập tức chịu uy hiếp. Người tu luyện Pháp Luân Đại Pháp sau khi tiếp thụ sự trao truyền Pháp Luân Đại Pháp của tôi và tu một cách chân chính, sẽ có Pháp thân của tôi bảo hộ. Chỉ cần kiên trì tu luyện, Pháp thân sẽ liên tục bảo

hộ cho đến khi chư vị tu luyện viên mãn. Giữa chừng nếu như chư vị không tu luyện nữa, thì Pháp thân của tôi sẽ tự nhiên rời đi.

Vì vậy rất nhiều người không dám truyền Pháp tại cao tầng; chính vì họ không gánh nổi trách nhiệm ấy, [và] trời cũng không cho phép. Pháp Luân Đại Pháp là chính Pháp; chỉ cần người tu luyện chiểu theo yêu cầu của Đại Pháp mà giữ vững tâm tính, vứt bỏ các tâm chấp trước, trong tu luyện mà vứt bỏ tất cả các truy cầu không thích đáng, thì sẽ 'nhất chính áp bách tà', tà ma nào cũng đều phải sợ chư vị, ai không liên quan đến việc đề cao của chư vị cũng không dám xâm nhiễu chư vị. Nên mới nói: trên lý luận thì Pháp Luân Đại Pháp hoàn toàn khác với các phương pháp tu luyện truyền thống, khác với học thuyết luyện đan của các gia các môn [các] phái.

Tu luyện Pháp Luân Đại Pháp phân thành các tầng: 'thế gian pháp' và 'xuất thế gian pháp'. Hễ bắt đầu tu luyện là được đặt vào chỗ khởi điểm rất cao; vì người tu luyện cũng như người tu luyện nhiều năm mà vẫn không tăng trưởng công [tôi] đã cung cấp một Pháp môn thuận tiện nhất. Khi công lực và tâm tính của người tu luyện đạt đến một tầng nhất định, thực thi được việc tu thành [thân] thể kim cương bất hoại ngay tại thế gian, đạt đến khai công khai ngộ, toàn bộ thăng hoa lên cao tầng. Người có chí lớn học chính Pháp, đắc chính quả, đề cao tâm tính, vứt bỏ các chấp trước rồi mới viên mãn.

Chương II: Đồ hình và giải thích động tác

1. Phật Triển Thiên Thủ pháp

Công lý: Phần cốt lõi bài động tác Phật Triển Thiên Thủ pháp, chính là 'căng' 'chùng', đả thông các chỗ năng lượng bị ứ tắc, điều động sự vận động mạnh mẽ của năng lượng bên trong [thân] thể và dưới da, tự động hấp thu một lượng lớn năng lượng trong vũ trụ, làm cho người tu luyện lập tức đạt đến trăm mạch đều thông. Khi học luyện bộ động tác này sẽ cảm thấy toàn thân phát nhiệt, cảm thụ đặc thù về trường năng lượng rất mạnh mẽ, đó là vì triển khai và mở thông tất cả những đường thông đạo năng lượng. Phật Triển Thiên Thủ pháp có tất cả tám động tác, hơn nữa rất đơn giản. Tuy nhiên tại hoành quan nó khống chế rất nhiều thứ vốn cần luyện xuất ra được trong phương pháp tu luyện hoàn chỉnh, đồng thời có thể làm cho người tu luyện rất nhanh chóng tiến nhập vào trạng thái [ở trong] trường năng lượng. Người tu luyện cần lấy bài động tác này làm động tác cơ sở mà luyện. Mỗi lần luyện công thường luyện bài động tác này trước tiên, nó là phương pháp tu luyện thuộc loại làm cho vững mạnh vào bậc nhất.

Quyết[3]: 身ㄕㄣ神ㄕㄣˊ合ㄏㄜˊ一ㄧ, 動ㄉㄨㄥˋ靜ㄐㄧㄥˋ隨ㄙㄨㄟˊ機ㄐㄧ ;
頂ㄉㄧㄥˇ天ㄊㄧㄢ獨ㄉㄨˊ尊ㄗㄨㄣ, 千ㄑㄧㄢ手ㄕㄡˇ佛ㄈㄛˊ立ㄌㄧˋ。

3 Do đặc điểm của khẩu quyết cũng như các câu chú khác, học viên cần nghe trực tiếp tiếng Hán và phát âm tiếng Hán cũng như lặp theo phát âm Hán (có trong băng tiếng nhạc nền bài tập). Các phần phiên âm, phiên dịch hay diễn nghĩa sang tiếng Việt chỉ để tham khảo cho dễ hiểu.

Thân thần hợp nhất, Động tĩnh tuỳ cơ;
Đỉnh thiên độc tôn, Thiên thủ Phật lập.

Thế dự bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, đứng thẳng tự nhiên, hai chân hơi cong một chút, chỗ gối và háng đặt ở trạng thái chùng, toàn thân buông lỏng, lỏng nhưng không oải. Hàm dưới hơi thu, lưỡi đặt hàm trên, hàm răng hơi hở một chút, môi miệng ngậm lại, hai mắt nhắm khẽ, nét mặt mang ý an hoà.

Hình 1 – 1

Lưỡng thủ kết ấn—Hai tay nâng lên, bàn tay hướng lên trên. Hai đầu ngón cái nhẹ nhàng khẽ chạm vào nhau, còn bốn ngón tay kia xếp chồng lên nhau. Nam tay trái ở trên, nữ tay phải ở trên, tạo thành hình bầu dục, đặt tại nơi bụng dưới. Hai bắp tay hơi hướng về

trước, hai khuỷu tay khởi lên, làm cho nách có chỗ trống (hình 1-1).

Hình 1 – 2

Hình 1 – 3

Di Lặc duỗi lưng—Từ khởi thế "kết ấn", lấy thế thủ ấn đưa lên. Khi đưa đến trước đầu, kết ấn rời ra, dần dần xoay bàn tay hướng lên trên. Khi tay đạt đến đỉnh đầu, lòng bàn tay hướng lên trên, mười ngón tay chỉ vào nhau (hình 1-2), đầu ngón tay cách nhau 20–30 cm. Đồng thời khi ấy, hai chưởng căn nâng lên, đầu dựng [thẳng] lên, hai bàn chân dẫm xuống, toàn thân dùng lực căng ra. Căng ra ước chừng 2–3 giây, [rồi] toàn thân lập tức buông lỏng, chỗ háng và đầu gối lập tức khôi phục lại trạng thái chùng.

Như Lai quán đỉnh—Làm tiếp theo thế trên (hình 1-3). Hai tay đồng thời xoay chuyển bàn tay 140 độ hướng ra phía ngoài thành "hình cái phễu", duỗi [thẳng] cổ tay và rớt hạ bàn tay xuống. Hai bàn tay hạ rớt đến chỗ trước ngực, khoảng cách giữa tay và ngực không quá 10 cm, tiếp tục chuyển động đến [chỗ] bụng dưới (hình 1-4).

Hình 1 – 4

Hình 1 – 5

Song thủ hợp thập—Đến chỗ bụng dưới thì chuyển tay [sao cho] hai [mu bàn] tay đối nhau, lập tức đưa tay lên 'hợp thập' ngay trước ngực (hình 1-5). Khi hợp thập, ngón tay tiếp sát ngón tay, chưởng căn tiếp sát chưởng căn, lòng bàn tay cách một khoảng không, cùi chỏ tách ra, hai cẳng tay tạo thành đường thẳng. (Trừ

khi 'hợp thập', 'kết ấn', thì tay đều là 'liên hoa chưởng', dưới đây cũng vậy).

Hình 1 – 6

Hình 1 – 7

Chưởng chỉ càn khôn—Từ khởi thế "hợp thập". Hai tay rời ra (hình 1-6), cách nhau khoảng 2–3 cm, đồng thời bắt đầu xoay bàn tay, bàn tay trái đối với nam (tay phải đối với nữ) xoay về hướng ngực, bàn tay phải xoay theo chiều ra ngoài ngực, tạo thành bàn tay trái ở trên bàn tay phải ở dưới; [bàn tay] và cẳng tay tạo thành hình chữ 'nhất'[4]. Tiếp theo, cẳng tay trái hướng sang trái lên trên mà duỗi ra (hình 1-7), lòng bàn tay hướng xuống dưới, cao độ của tay và đầu là bằng nhau. Tay phải vẫn để trước ngực, lòng bàn tay hướng lên trên. Khi tay trái

4 Hình chữ nhất [—], tức là tạo thành đường thẳng.

đã vào vị trí, thì đầu dựng thẳng lên, hai bàn chân dẫm xuống, toàn thân dùng lực căng ra. Căng khoảng 2–3 giây, rồi toàn thân lập tức chùng lại, tay trái trở về trước ngực cùng với tay phải thành 'hợp thập' (hình 1-5). Sau đó lại chuyển bàn tay, bàn tay phải ở trên, bàn tay trái ở dưới (hình 1-8) mà triển khai. Tay phải làm động tác giống tay trái khi trước (hình 1-9), căng rồi chùng; sau khi thu hồi tay, lại 'hợp thập' ở trước ngực.

Hình 1 – 8

Hình 1 – 9

Kim hầu phân thân—Từ khởi thế "hợp thập". Hai tay từ trước ngực mở ra sang hai bên thân, cùng với vai tạo thành hình chữ 'nhất'. Đầu dựng lên, hai bàn chân dẫm xuống, hai tay dùng lực hướng sang hai bên, lực [căng] ra bốn bên (hình 1-10); toàn thân dùng lực căng

ra. Căng khoảng 2–3 giây, rồi toàn thân lập tức chùng lại; [sau đó] song thủ hợp thập.

Hình 1 – 10

Hình 1 – 11

Song long hạ hải—Từ khởi thế "hợp thập". Hai tay vừa tách ra vừa hạ xuống phía trước thân. Khi hai tay đặt song song, duỗi thẳng ra, hợp với thân thể một góc khoảng 30 độ (hình 1-11), [thì] đầu dựng thẳng lên, hai bàn chân dẫm xuống, toàn thân dùng lực căng ra. Căng khoảng 2–3 giây, rồi toàn thân lập tức chùng lại; hai tay thu lại, tay 'hợp thập' trước ngực.

Bồ Tát phù liên—Từ khởi thế "hợp thập. Hai tay vừa tách ra, vừa hạ theo phương chếch xuống hai bên thân (hình 1-12). Khi tay đến bên thân, hai cánh tay duỗi thẳng, tạo với thân thể một góc 30 độ về bên trái và phải. Lúc ấy, đầu dựng thẳng lên, hai bàn chân dẫm

xuống, toàn thân dùng lực căng ra, căng khoảng 2–3 giây đồng hồ; [rồi] lập tức buông lỏng toàn thân. Hai tay trở về 'hợp thập' trước ngực.

Hình 1 – 12

Hình 1 – 13

La Hán bối sơn—(hình 1-13) từ khởi thế "hợp thập". Hai tay vừa tách ra, vừa duỗi ra về phía sau thân, đồng thời hai lòng bàn tay cũng chuyển hướng về phía sau. Khi hai tay đến chỗ bên thân, thì cổ tay dần dần cong lên; sau khi về phía sau thân, cổ tay thành góc 45 độ. Khi tay đã đến vị trí rồi, thì đầu dựng thẳng lên, hai bàn chân dẫm xuống, toàn thân dùng lực căng ra. (Thân thể thẳng đứng, không được nghiêng về trước; dụng lực chỗ trước ngực), căng khoảng 2–3 giây đồng hồ, rồi lập tức thả lỏng toàn thân. Thu tay về 'hợp thập' trước ngực.

Hình 1 – 14

Hình 1 – 15

Hình 1 – 16

Kim Cang bài sơn—Từ khởi thế "hợp thập". Hai tay vừa tách ra, vừa đẩy về phía trước với bàn tay dựng lên, ngón tay chỉ lên trên, cao bằng vai. Khi cánh tay duỗi thẳng, đầu dựng thẳng lên, hai bàn chân dẫm xuống, toàn thân dùng lực căng ra (hình 1-14). Căng khoảng 2–3 giây đồng hồ, rồi lập tức thả lỏng toàn thân; hai tay hợp thập.

Điệp khấu tiểu phúc—Từ khởi thế "hợp thập". Hai tay chầm chậm hạ xuống, lòng bàn tay xoay hướng vào trong bụng. Khi đến chỗ bụng dưới, hai tay tạo thành trạng thái bắt chéo xếp chồng lên nhau (hình 1-15). Nam tay trái ở trong, nữ tay phải ở trong. Khoảng cách giữa hai tay, giữa tay và bụng dưới ước khoảng

3 cm. Thời gian xếp tay bụng dưới ước chừng 40–100 giây đồng hồ.

Thu thế: hai tay kết ấn (hình 1-16).

2. Pháp Luân Trang pháp

Công lý: Bài Pháp Luân Trang pháp thuộc về bài [công pháp] đứng tĩnh, do bốn động tác 'bão luân' hợp thành. Thường hay luyện Pháp Luân Trang pháp có thể làm người tu luyện toàn thân thông suốt; đây là phương pháp tu toàn [diện] sinh huệ tăng lực, đề cao tầng, gia trì thần thông. Động tác tương đối đơn giản, tuy nhiên những thứ luyện được là rất nhiều, rất toàn diện. Người tu luyện khi mới luyện Pháp Luân Trang pháp sẽ cảm thấy hai tay rất 'nặng', rất "mỏi"; luyện xong rồi không thấy cảm giác mệt mỏi [giống như] sau khi làm việc nữa, mà [trái lại] luyện xong lập tức thấy toàn thân nhẹ nhàng. Thuận theo việc luyện công lâu dần lên, thứ số tăng dần, thì sẽ lại cảm thấy tại giữa hai [cánh] tay có "Pháp Luân" đang xoay chuyển. Khi luyện Pháp Luân Trang pháp, thì động tác cần phải tự nhiên; không được truy cầu 'lắc động'; có động ít thì là bình thường, nhưng động nhiều thì phải khống chế. Yêu cầu thời gian 'bão luân' càng lâu càng tốt, tuy nhiên nó tuỳ theo mỗi người. Nhập tĩnh rồi không được buông lơi ý thức luyện công; phải nắm vững điểm này.

Quyết: 生慧增力，　容心輕體；
似妙似悟，　法輪初起。

Sinh huệ tăng lực, Dung tâm khinh thể;
Tự diệu tự ngộ, Pháp Luân sơ khởi.

Hình 2 – 1

Hình 2 – 2

Thế dự bị—Hai chân đứng rộng bằng vai, đứng thẳng tự nhiên, hai chân hơi cong một chút, chỗ gối và háng đặt ở trạng thái chùng, toàn thân buông lỏng, lỏng nhưng không oải. Hàm dưới hơi thu, lưỡi đặt hàm trên, hàm răng hơi hở một chút, môi miệng ngậm lại, hai mắt nhắm khẽ, nét mặt mang ý an hoà.

Hai tay kết ấn (hình 2-1)

Đầu tiền bão luân—Từ khởi thế "kết ấn". Hai tay từ chỗ bụng dưới chầm chậm đưa lên, thuận theo đó mà mở "kết ấn" ra. Khi hai tay lên đến trước đầu, thì lòng bàn tay xoay hướng vào mặt, cao ngang với lông mày (hình 2-2). Mười đầu ngón tay chỉ vào nhau, khoảng cách ngón tay ước khoảng 15 cm, hai [cánh] tay ôm tròn, toàn thân thả lỏng.

Hình 2 – 3

Hình 2 – 4

Phúc tiền bão luân—Hai tay từ [tư thế] "đầu tiền bão luân" hạ xuống chầm chậm, giữ nguyên tư thế, hạ liền một mạch cho đến chỗ bụng dưới (hình 2-3). Hai khuỷu tay chếch ra, chỗ nách có khoảng không, mười đầu ngón tay chỉ vào nhau, hai [cánh] tay ôm tròn.

Đầu đỉnh bão luân—Từ khởi thế "phúc tiền bão luân". Giữ nguyên tư thế, chầm chậm đưa lên đỉnh đầu, thực hiện 'đầu đỉnh bão luân' (hình 2-4). Mười ngón của hai tay chỉ vào nhau, lòng bàn tay hướng xuống, hai [cánh] tay ôm tròn, khoảng cách khoảng 20–30 cm, hai vai, tay, khuỷu, cổ tay toàn bộ thả lỏng.

Hình 2 – 5

Hình 2 – 6

Hình 2 – 7

Lưỡng trắc bão luân—Hai tay từ [thế] "đầu đỉnh bão luân" hạ xuống (hình 2-5), hạ thẳng xuống hai bên đầu, lòng bàn tay hướng vào hai tai. Hai vai thả lỏng, cẳng tay dựng thẳng, khoảng cách giữa tay và tai không được gần quá.

Điệp khấu tiểu phúc—(hình 2-6) hai tay từ [thế] "lưỡng trắc bão luân" hạ xuống, liền một mạch cho đến chỗ bụng dưới, tạo thành trạng thái 'điệp khấu'.

Lưỡng thủ kết ấn, thu thế (hình 2-7).

3. Quán Thông Lưỡng Cực pháp

Công lý: Quán Thông Lưỡng Cực là bài [công] pháp quán thông hỗn hợp giữa năng lượng của vũ trụ và bên trong [thân] thể. Khi luyện bộ công pháp này, thì lượng vào ra rất lớn, có thể làm cho người luyện công trong một thời gian cực ngắn đạt đến mục đích tịnh hoá thân thể; đồng thời khi xung quán cũng khai đỉnh, khi xung quán cũng khai thông đường thông đạo trong thân thể ở dưới chân. Tay thuận theo năng lượng trong [thân] thể và cơ chế ngoài [thân] thể mà [vận] động lên xuống. Năng lượng xung lên, xung xuất ra khỏi đỉnh đầu, đến tận chỗ cực cao nhất của vũ trụ; năng lượng quán xuống, là từ chân mà xung xuất, xung đến chỗ cực thấp nhất của vũ trụ. Năng lượng sau khi phản hồi từ hai cực, lại theo hướng ngược lại mà phát xuất. Chuyển động qua lại tất cả chín lần.

Làm xong chín lần *đơn thủ xung quán*, hai tay lại làm tiếp *đồng thời xung quán*, xong chín lần nữa xong, hai tay đẩy Pháp Luân xoay chuyển bốn lần {bốn vòng} theo chiều kim đồng hồ đưa năng lượng ngoài [thân] thể quay hồi vào trong [thân] thể. Kết định ấn, thu thế.

Trước khi luyện bài Quán Thông Lưỡng Cực pháp, hãy nghĩ rằng mình là hai ống rỗng cao lớn, đỉnh thiên lập địa, cao lớn vô tỷ; [làm thế] có [tác dụng] hỗ trợ năng lượng quán thông.

Quyết: 淨化本體, 法開頂底；
心慈意猛, 通天徹地。

Tịnh hoá bản thể, Pháp khai đỉnh để;
Tâm từ ý mãnh, Thông thiên triệt địa.

Hình 3 – 1

Hình 3 – 2

Thế dự bị—Hai chân đứng rộng bằng vai, đứng thẳng tự nhiên, hai chân hơi cong một chút, chỗ gối và háng đặt ở trạng thái chùng, toàn thân buông lỏng, lỏng nhưng không oải. Hàm dưới hơi thu, lưỡi đặt hàm trên, hàm răng hơi hở một chút, môi miệng ngậm lại, hai mắt nhắm khẽ, nét mặt mang ý an hoà.

Hai tay kết ấn—(hình 3-1).

Hai tay hợp thập—(hình 3-2).

Hình 3 – 3

Hình 3 – 4

Đơn thủ xung quán—Từ khởi thế "hợp thập". Thực hiện động tác xung lên quán xuống từng tay. Tay thuận theo khí cơ bên ngoài [thân] thể mà động một cách từ từ, năng lượng bên trong [thân thể] thuận theo tay mà động (hình 3-3). Nam tay trái (nữ tay phải) đưa lên trước. Tay từ phía bên của đầu xung lên trên một cách từ từ, xung lên quá đỉnh đầu; đồng thời tay phải (nữ tay trái) quán [xuống] một cách từ từ, cùng tay kia luân phiên xung quán (hình 3-4). Hai bàn tay hướng vào thân thể, cự ly cách thân thể không quá 10 cm. Toàn thân buông lỏng. Tay đưa lên rồi đưa xuống được tính là một lần, cộng lại xung quán chín lần.

Hình 3 – 5

Hình 3 – 6

Hình 3 – 7

Song thủ xung quán—Thực hiện đơn thủ xung quán xong, tay trái (nữ tay phải) đợi ở bên trên, còn cánh tay kia đưa lên; nói cách khác, hai tay đều đặt ở vị trí xung lên trên (hình 3-5); sau đó hai tay đồng thời quán xuống (hình 3-6).

Khi hai tay xung quán, lòng bàn tay hướng vào thân thể, cự ly cách thân thể không quá 10 cm. Một lần lên rồi xuống tính là một lần, cộng xung quán chín lần.

Hình 3 – 8

Hình 3 – 9

Hình 3 – 10

Hai tay suy động Pháp Luân—Khi hoàn thành xong lần thứ chín song thủ xung quán, thì hai tay từ trên đỉnh đầu hạ xuống, qua đầu và ngực cho đến chỗ bụng dưới (hình 3-7). Khi hai tay hạ xuống đến chỗ bụng dưới rồi, hai tay xoay chuyển Pháp Luân (hình 3-8, 3-9). Nam tay trái ở trong, nữ tay phải ở trong; khoảng cách giữa tay với tay, giữa tay và bụng dưới là 2–3 cm; đẩy Pháp Luân chuyển thuận chiều kim đồng hồ bốn lần {bốn vòng}, đưa năng lượng bên ngoài [thân] thể quay hồi vào trong [thân] thể. Khi đẩy Pháp Luân, không [đưa] tay ra ngoài phạm vi bụng dưới.

Hai tay kết ấn. Thu thế (hình 3-10).

4. Pháp Luân Chu Thiên pháp

Công lý: Bài Pháp Luân Chu Thiên pháp là để năng lượng của [thân] thể người [luyện công] lưu động trên diện rộng; không phải [chỉ] chạy theo một mạch hay một vài mạch, mà là tuần hoàn toàn diện từ mặt âm sang mặt dương của [thân] thể người, [tuần hoàn] tới lui không ngừng; [nó] siêu xuất vượt hơn hẳn các cách thông mạch hay đại chu thiên tiểu chu thiên bình thường khác. Pháp Luân Chu Thiên pháp thuộc về phương pháp tu luyện trung thừa, [đặt] trên cơ sở là ba bài động tác [vừa trình bày] bên trên; thông qua việc luyện bài động tác này có thể đả khai rất mau lẹ các khí mạch của toàn thân thể (trong đó bao gồm cả đại chu thiên), toàn thân đều thông suốt, từ trên xuống dưới dần dần thông khắp toàn thân. Đặc điểm lớn nhất của Pháp Luân Chu Thiên pháp là sử dụng sự xoay chuyển của Pháp Luân để chỉnh lại các trạng thái không đúng đắn của [thân] thể người, cho phép [thân] thể người—tiểu vũ trụ—quy về trạng thái nguyên thuỷ, đạt được toàn thân khí mạch thông suốt không trở ngại. Khi luyện đến trạng thái như vậy, thì đã đạt đến tầng rất cao trong [tu luyện] thế gian pháp. Khi luyện bài động tác này, [hai] tay 'tuỳ cơ nhi động', động tác cần phải 'hoãn mạn viên'.

Quyết: 旋ㄒㄩㄢˊ法ㄈㄚˇ至ㄓˋ虛ㄒㄩ, 心ㄒㄧㄣ清ㄑㄧㄥ似ㄙˋ玉ㄩˋ；
返ㄈㄢˇ本ㄅㄣˇ歸ㄍㄨㄟ真ㄓㄣ, 悠ㄧㄡ悠ㄧㄡ似ㄙˋ起ㄑㄧˇ。

Toàn Pháp chí hư, Tâm thanh tự ngọc;
Phản bổn quy chân, Du du tự khởi.

Hình 4 – 1

Hình 4 – 2

Thế dự bị: Hai chân đứng rộng bằng vai, đứng thẳng tự nhiên, hai chân hơi cong một chút, chỗ gối và háng đặt ở trạng thái chùng, toàn thân buông lỏng, lỏng nhưng không oải. Hàm dưới hơi thu, lưỡi đặt hàm trên, hàm răng hơi hở một chút, môi miệng ngậm lại, hai mắt nhắm khẽ, nét mặt mang ý an hoà.

Hai tay kết ấn—(hình 4-1).

Hai tay hợp thập—(hình 4-2).

Hình 4 – 3

Hình 4 – 4

Hình 4 – 5

Vừa tách khỏi trạng thái "hợp thập" hai tay vừa hạ xuống vị trí bụng dưới trong khi lòng bàn tay hướng vào thân thể, khoảng cách giữa bàn tay và thân thể không vượt quá 10 cm. Tay vượt quá bụng dưới rồi duỗi tiếp xuống phía giữa hai chân, xuôi theo mé trong đưa xuống, đồng thời khom lưng ngồi xổm xuống (hình 4-3). Khi hai tay gần đến mặt đất, liền [đưa tay] vạch từ đầu ngón chân tới mé ngoài chân qua phía sau gót chân (hình 4-4). Sau đó, hai cổ tay hơi cong lại, từ sau gót chân dần dần dâng lên thuận theo phía sau cẳng chân (hình 4-5). Vừa đưa hai tay lên ở phía sau lưng, vừa dựng thẳng eo lưng lên (hình 4-6).

Hình 4 – 6

Hình 4 – 7

Trong toàn bộ bài Pháp Luân Chu Thiên pháp, hai tay không được chạm vào bất kể chỗ nào trên thân thể, nếu không, năng lượng trên tay sẽ thu hồi vào trong [thân] thể. Khi hai tay đã lên đến chỗ dừng lại không thể đưa lên được nữa, hãy nắm tay không[5] (hai tay không mang năng lượng) (hình 4-7); tiếp đó hai tay 'rút ra' từ chỗ nách, rồi bắt chéo tay trước ngực (tay nào ở trên tay nào ở dưới là tuỳ theo thói quen từng người, không có yêu cầu đặc biệt, không phân biệt nam nữ) (hình 4-8).

5 *Toản không quyền*: nắm thành 'nắm đấm rỗng', rỗng ở trong, nắm tay hờ hờ không chặt. Xem kỹ hình chụp, băng hình.

Hình 4 – 8

Hình 4 – 9

Hai bàn tay ở trên vai (có khoảng cách), hai bàn tay mở ra thuận theo mặt dương của tay[6] kéo theo lưng cánh tay cho đến khi hai cổ tay chéo nhau, rồi biến thành hai lòng bàn tay đối nhau, khoảng cách giữa hai tay là 3–4 cm. Lúc đó tay và [cẳng] tay hợp thành hình chữ 'nhất' (hình 4-9). Tiếp theo hai bàn tay 'xoay quả cầu',

6 *Dương diện*, *âm diện*: mặt dương và mặt âm của cánh tay, mặt ngoài và mặt trong của cánh tay.

Hình 4 – 10

Hình 4 – 11

tay bên ngoài trở thành tay bên trong, tay bên trong trở thành tay bên ngoài. Sau đó, hai tay vừa dọc theo mặt âm của cẳng tay hướng đến mặt âm của bắp tay mà tiến, vừa dâng lên vượt qua đầu (hình 4-10). Sau khi hai tay qua đầu, hai tay ở vào trạng thái chéo nhau (hình 4-11).

Hình 4 – 12

Hình 4 – 13

Hình 4 – 14

Lúc ấy, hai tay từ chỗ chéo nhau tách ra, đầu ngón tay chúc xuống, lấy năng lượng ở phía sau nối lên trên, rồi lại vận động lên trên đầu, qua [đầu] rồi tới trước ngực (hình 4-12); như vậy là một vòng tuần hoàn chu thiên; thực hiện tất cả chín lần. Thực hiện xong lần thứ chín thì hai tay từ vị trí trước ngực hạ xuống chỗ bụng dưới. Rồi *điệp khấu tiểu phúc* (hình 4-13).

Hai tay kết ấn, thu thế (hình 4-14).

5. Thần Thông Gia Trì pháp

Công lý: Bài Thần Thông Gia Trì pháp thuộc về [công] pháp tu luyện tĩnh công, là công pháp đa hạng đồng tu dùng thủ ấn của Phật để chuyển Pháp Luân, gia trì thần thông (kể cả công năng) và công lực. Thần Thông Gia Trì pháp thuộc về công pháp trung thừa trở lên, nguyên thuộc về pháp mật luyện. Thần Thông Gia Trì pháp yêu cầu ngồi luyện trong tư thế hai chân song bàn xếp bằng. Mới luyện không thể song bàn [thì] có thể dùng đơn bàn cũng được; nhưng cuối cùng vẫn phải song bàn. Khi luyện năng lượng lưu [chuyển] rất mạnh, trường năng lượng bên ngoài [thân] thể rất lớn. Thời gian xếp bằng yêu cầu càng lâu càng tốt, có thể tuỳ theo công mà định. Thời gian càng lâu, cường độ càng lớn, công xuất ra càng nhanh. Khi luyện công không nghĩ gì hết, không có ý niệm nào cả; nhờ tĩnh mà định; tuy nhiên chủ ý thức phải biết rằng bản thân mình đang luyện công.

Quyết: 有意無意，印隨機起；
似空非空，動靜如意。

Hữu ý vô ý, Ấn tuỳ cơ khởi;
Tự không phi không, Động tĩnh như ý;

Hình 5 – 1

Hình 5 – 2

Thế dự bị—Ngồi thế xếp bằng. Lưng ngay cổ thẳng, hàm dưới hơi thu, lưỡi đặt hàm trên, hàm răng hơi hở một chút, môi miệng ngậm lại. Toàn thân buông lỏng, lỏng nhưng không oải, hai mắt nhắm khẽ, tâm sinh từ bi, mang theo ý an hoà. Hai tay kết ấn xếp tại bụng dưới (hình 5-1), dần dần nhập tĩnh.

Hình 5 – 3

Hình 5 – 4

Đả thủ ấn—Hai tay từ trạng thái kết ấn chầm chậm đưa lên, tới khi đến trước đầu, khai lỏng kết ấn, dần dần xoay bàn tay hướng lên trên. Khi hai bàn tay hướng lên trên, thì tay cũng đạt đến điểm cao nhất (hình 5-2). (Khi đả thủ ấn thì cẳng tay 'kéo' theo bắp tay, cũng có một lực nhất định). Tiếp theo tách hai tay ra, vừa xoay chuyển về phía sau và vạch một vòng cung trên đỉnh đầu, vừa đưa xuống, đưa một mạch cho đến chỗ trước đầu (hình 5-3). Hai khuỷu tay gần nhau hết mức, lòng bàn tay hướng lên trên, ngón tay chỉ về phía trước (hình 5-4).

Hình 5 – 5

Hình 5 – 6

Sau đó hai cổ tay vừa duỗi thẳng ra, vừa chéo nhau trước ngực; nam tay trái ở ngoài, nữ tay phải ở ngoài. Khi hai tay chéo nhau xong rồi liền thành hình chữ 'nhất' (hình 5-5); tay ở ngoài, cổ tay xoay chuyển hướng ra ngoài, xoay lòng bàn tay hướng lên trên, vẽ nên một nửa hình tròn lớn, trở thành lòng bàn tay hướng lên trên, ngón tay chỉ về phía sau, tay có một lực nhất định; [còn] tay ở trong sau khi chéo tay xong, lòng bàn tay dần dần chuyển hướng xuống dưới, duỗi thẳng hết ra, chuyển tiếp cho đến khi lòng bàn tay hướng ra ngoài, tay chếch xuống dưới so với thân thể thành một góc 30 độ (hình 5-6).

Hình 5 – 7

Hình 5 – 8

Tiếp theo, tay trái (tay ở trên) hành động ở trong; tay phải vừa chuyển lòng bàn tay hướng vào trong vừa đưa lên trên, động tác như [đã trình bày ở] trên nhưng giao hoán [tay] phải [tay] trái, vị trí các tay đảo lại (hình 5-7). Tiếp theo, nam tay phải (nữ tay trái) cổ tay duỗi thẳng ra, lòng bàn tay hướng vào thân thể, sau khi bắt chéo trước ngực thì lòng bàn tay hướng xuống dưới, hạ thẳng chếch xuống chỗ trước cẳng chân, tay cần để thẳng. [Còn] nam tay trái (nữ tay phải) xoay hướng lòng bàn tay vào trong, vừa đưa lên, sau khi bắt chéo rồi thì xoay bàn tay, vừa chuyển về phía trước vai trái (nữ vai phải). Khi tay đến vị trí thì lòng bàn tay hướng lên trên, ngón tay chỉ về phía trước (hình 5-8).

Hình 5 – 9

Tiếp theo, cũng như động tác trên nhưng tư thế các tay hoán vị, tức là nam tay trái (nữ tay phải) hành động ở trong, nam tay phải (nữ tay trái) hành động ở ngoài, vị trí các tay đổi cho nhau (hình 5-9). Các động tác đả thủ ấn là liên tục, không [có chỗ] dừng nghỉ.

Hình 5 – 10

Hình 5 – 11

Gia trì—Tiếp theo động tác thủ ấn thực hiện ở trên. Tay trên hành động bên trong, tay dưới hành động bên ngoài. Nam tay phải dần dần xoay bàn tay, lòng bàn tay hướng vào ngực hạ xuống. Nam tay trái (nữ tay phải) đưa lên trên, đến khi hai cẳng tay chuyển đến trước ngực thành hình chữ 'nhất' (hình 5-10), hai tay vừa kéo mở sang hai bên, vừa bắt đầu xoay bàn tay hướng xuống dưới (hình 5-11).

Hình 5 – 12

Khi hai tay đến bên trên chỗ đầu gối, thì tay cao bằng eo lưng, cẳng tay cao bằng lưng tay, hai tay buông lỏng (hình 5-12). Động tác này đưa thần thông bên trong thân thể ra trên tay để gia trì. Khi gia trì, lòng bàn tay cảm giác như có nhiệt, nặng, điện tê, giống như có vật, v.v.; tuy nhiên không được dùng ý truy cầu, [cần] tuỳ kỳ tự nhiên. Thời gian thực hiện động tác này càng lâu càng tốt.

Hình 5 – 13

Hình 5 – 14

Nam tay phải (nữ tay trái) vừa cong cổ tay chuyển lòng bàn tay hướng vào trong, vừa chuyển động về chỗ bụng dưới. Tay vào vị trí rồi, thì lòng bàn tay hướng lên trên đặt ở chỗ bụng dưới; khi làm động tác ấy thì nam tay trái (nữ tay phải) vừa đưa lên xoay về phía trước, vừa chuyển động về chỗ dưới cằm; khi đưa lên đến chỗ cao bằng vai, thì lòng bàn tay hướng xuống dưới. Tay vào vị trí rồi, thì cẳng tay cao bằng [bàn] tay. Lúc ấy hai lòng bàn tay đối nhau; định lại tại tư thế đó (hình 5-13). Động tác 'gia trì' yêu cầu thực hiện thời gian rất lâu, tuy nhiên có thể làm được bao lâu thì hãy làm bấy nhiêu lâu. Sau đó tay ở trên vạch một nửa vòng tròn phía trước, hạ xuống chỗ bụng dưới; đồng thời tay dưới đưa lên, và xoay lòng bàn tay hướng xuống dưới, đưa lên đến chỗ dưới cằm, tay [đặt] ngang vai, hai lòng bàn

tay đối nhau; định lại ở tư thế đó (hình 5-14). Yêu cầu thời gian thực hiện càng lâu càng tốt.

Hình 5 – 15

Hình 5 – 16

Tĩnh công tu luyện—Thực hiện tiếp bên trên. Tay trên vạch một nửa hình tròn phía trước hạ xuống chỗ bụng dưới, hai tay tạo thành trạng thái kết ấn (hình 5-15), tiến nhập vào 'tĩnh công tu luyện'. Nhập định thâm sâu, tuy nhiên chủ ý thức cần phải biết rằng mình đang luyện công. Yêu cầu thời gian càng lâu càng tốt; tuy nhiên có thể làm được bao lâu thì làm bấy nhiêu lâu.

Thu thế: hai tay hợp thập xuất định, ra khỏi trạng thái ngồi xếp bằng.

Chương III: Cơ lý của động tác

1. Bài công pháp thứ nhất

Bài công pháp thứ nhất tên là *Phật Triển Thiên Thủ pháp*. Phật thi triển nghìn tay; theo tên mà luận nghĩa, ấy là giống như Phật nghìn tay, Quán Âm nghìn tay thi triển tay. Tất nhiên chúng ta không có khả năng thực hiện 1000 động tác; chư vị cũng không nhớ [hết] được, [nó] sẽ làm chư vị quá mệt mỏi. Ở bộ công pháp này chúng ta thông qua tám động tác đơn giản để đại diện cho ý nghĩa kia. Tuy nhiên, thông qua tác dụng của các động tác ấy sẽ đả khai trăm mạch thân thể chúng ta. Tôi nói với mọi người, vì sao nói rằng công pháp chúng ta là lập tức đứng tại tầng rất cao mà luyện? Là vì chúng ta không chỉ dẫn một mạch, hai mạch, nhâm đốc nhị mạch, [hay] kỳ kinh bát mạch, mà chúng ta lập tức có toàn bộ trăm mạch khai mở, trăm mạch đồng thời vận chuyển; như vậy chúng ta lập tức đã đứng tại tầng rất cao mà luyện.

Khi thực hiện bài động tác này có một yêu cầu là "căng" và "buông lỏng"; tay và chân nhất định phải phối hợp cho tốt; thông qua việc căng một cái rồi buông lỏng một cái, có thể làm cho tất cả những chỗ không thông của thân thể chư vị được đả thông toàn bộ. Tất nhiên nếu chư vị thực hiện bộ động tác ấy, nhưng tôi không cài cho chư vị một bộ "cơ", thì nó cũng không có tác dụng. Lúc 'căng', là căng một cách từ từ, làm cho thân thể duỗi thẳng ra đến cực điểm, thậm chí tưởng như [chia] chư vị thành hai người vậy. Thân thể căng thành

rất cao rất lớn. Không có ý niệm nào hết. Lúc 'buông lỏng' là phải buông lỏng một cách đột ngột, căng đến cực điểm rồi tức khắc buông lỏng ra. Tác dụng của nó kiểu như một bao da [đựng khí] bị ấn bẹp lại, khí kia liền bài xuất ra; hễ đưa tay lên thì khí liền được hấp thu vào, quán vào, năng lượng mới được hấp thu vào; dưới tác dụng của cơ chế thì những chỗ năng lượng còn chưa thông sẽ được đả thông.

Lúc căng, thì gót chân dùng lực dẫm xuống, đầu dùng lực dựng lên, giống như lấy hết tất cả trăm mạch trong toàn bộ cơ thể chư vị kéo [căng] cho mở ra, sau đó, đột ngột buông lỏng. Căng xong, là phải đột ngột buông lỏng; nhờ tác dụng của cách ấy mà làm cho toàn bộ thân thể được đả khai tức thì. Tất nhiên, chúng tôi còn cần cài cho chư vị các bộ 'cơ', cài các chủng các loại 'cơ chế'. Khi cánh tay căng ra cũng phải dùng lực, dùng lực từ từ, dùng lực đến cực điểm. Đạo gia giảng 'tẩu tam âm tam dương', thực ra không phải chỉ dẫn theo ba [mạch] âm ba [mạch] dương, cánh tay cũng là trăm mạch tung hoành ngang dọc, đều cần đả khai, đều cần căng ra đả khai hết; chúng tôi lập tức làm cho trăm mạch đều thông. Công pháp tu luyện thông thường, không kể luyện khí, [mà là] tu luyện chân chính [đều] bắt đầu từ 'nhất mạch đới bách mạch'. Muốn làm cho toàn bộ được kéo theo mở hết ra thì phải là một quá trình nhiều năm tháng dai dẳng, biết bao nhiêu năm. Chúng ta lập tức trực tiếp làm cho trăm mạch toàn bộ đả khai; do vậy chúng ta đã đứng tại tầng rất cao mà luyện. Mọi người cần nắm thật vững yếu lĩnh này.

Tôi nhắc lại về tư thế đứng; hai chân dang rộng bằng vai đứng thẳng, yêu cầu đứng thẳng tự nhiên;

không được đứng thành hai bàn chân song song; bởi vì chúng tôi không có những điều trong [luyện] võ; rất nhiều công pháp [khác] là từ 'mã bộ' luyện võ mà ra. Phật gia giảng 'phổ độ chúng sinh', không thể chỉ một mực là thu vào trong. Chỗ gối và háng đặt ở trạng thái chùng, chân hơi cong một chút. Cong một chút thì mạch ấy mới thông; nếu chư vị đứng thẳng thì mạch ấy chết cứng lại không thông. Thân thể giữ cho ngay thẳng, toàn thân buông lỏng; hoàn toàn buông lỏng từ trong đến ngoài, tuy nhiên lỏng nhưng không oải, đầu cần giữ cho ngay thẳng.

Cả năm bài công pháp khi luyện công đều cần nhắm mắt. Tuy nhiên khi chúng ta học [động tác] thì chư vị cần nhìn, nên vẫn phải mở mắt, [mà] coi xem động tác có đạt tiêu chuẩn hay không [đạt] tiêu chuẩn. Học rồi về [nhà] khi tự mình luyện cần nhắm mắt. Lưỡi đặt hàm trên, hàm răng tách hở ra, môi miệng ngậm lại. Vì sao phải 'lưỡi đặt hàm trên'? Như mọi người đã biết về luyện công chân chính, nó không chỉ chạy theo chu thiên nông cạn ở bề mặt mà thôi, [mà] chạy cả các mạch tung hoành ngang dọc giao nhau bên trong thân thể; không chỉ bề mặt, mà ở nội tạng bên trong cũng có mạch, chỗ khoảng cách giữa nội tạng cũng có mạch; khoang miệng là trống không, do đó nó chỉ dựa vào lưỡi của chúng ta đặt lên hàm trên để 'bắc cầu' gia tăng mạch vận chuyển khi năng lượng lưu [chuyển], cho phép năng lượng thông qua đầu lưỡi lưu chuyển qua lại. Môi miệng ngậm lại chính là 'bắc cầu' bên ngoài, năng lượng nơi mặt da cũng có thể lưu chuyển. Vì sao phải tách hở hàm răng? Bởi vì trong khi luyện công, nếu như hàm răng ngậm chặt lại, thì năng lượng ấy trong quá trình

vận chuyển nó sẽ làm cho răng chư vị càng ngậm chặt hơn, càng [tập] càng ngậm chặt hơn. Chỗ nào mà không buông lỏng, thì chỗ ấy không thể diễn luyện một cách trọn vẹn đầy đủ được; do vậy chỗ nào mà chặt lại sẽ làm cho nó rốt cuộc sót lại không luyện, không được chuyển hoá, không diễn hoá được; nếu hàm răng tách hở ra, nó sẽ buông lỏng ra. Yêu cầu động tác về cơ bản là như vậy. Tại đây có ba động tác quá độ mà chúng ta còn gặp lại trong các công pháp tiếp sau, [bây giờ] chúng tôi sẽ giảng về chúng.

Lưỡng thủ hợp thập. [Tư thế] hợp thập này [cẳng] tay nằm ngang, bắp tay chếch ra, [sao cho] chỗ nách và sườn có khoảng trống. Nếu chỗ nách và sườn ép chặt thì các đường thông đạo năng lượng sẽ bị ép [tắc] lại. Đầu ngón tay không được đưa lên đến mặt, mà cần ở trước ngực; nhưng cũng không tựa sát vào thân thể. Lòng bàn tay rỗng không, chưởng căn hợp lại thật chặt. Mọi người hãy nhớ kỹ động tác này, đây là động tác mà chúng ta lặp lại nhiều lần.

Điệp khấu tiểu phúc. Bắp tay cần chếch ra, khi luyện công nhất định phải để chúng chếch ra; chúng tôi giảng tư thế ấy là có đạo lý [trong đó]. Nếu chỗ nách và sườn không có khoảng không, thì năng lượng của chư vị sẽ áp chặt lại, không thông. Khi thực hiện, nam tay trái để trong, nữ tay phải để trong. Yêu cầu khoảng cách giữa các [bàn] tay là bằng một bàn tay, không được chạm nhau; khoảng cách giữa tay và thân thể là bằng hai bàn tay, cũng không được chạm vào thân thể. Vì sao? Vì mọi người chúng ta đều biết rằng có rất nhiều đường thông đạo trong và ngoài; môn của chúng ta là dựa vào Pháp Luân đả khai [chúng], đặc biệt là huyệt lao cung.

Thực ra huyệt lao cung chính là một trường; tại thân thể ở mỗi không gian đều có hình thức tồn tại; chứ không chỉ là huyệt lao cung của nhục thân. Trường của nó rất lớn, thậm chí còn hơn cả mặt bàn tay của nhục thân; [chúng] đều cần đả khai; do vậy chúng ta dựa vào Pháp Luân để khai mở. Trên tay ấy cũng có Pháp Luân đang xoay chuyển, hai tay đều có; do đó không được để chúng chạm nhau. Luyện công xong rồi 'điệp khấu tiểu phúc' thì năng lượng trên [bàn] tay hết sức to lớn. Một mục đích khác nữa của 'điệp khấu tiểu phúc' là gia trì Pháp Luân tại bụng dưới của chư vị và khối điền tại đan điền của chư vị. Khối điền ấy cần sinh xuất ra rất nhiều những thứ, vượt trên vạn thứ.

Còn một động tác, gọi là *kết định ấn*; chúng ta gọi tắt là *kết ấn*. Mọi người hãy nhìn thế kết ấn này; không được [thực hiện nó] một cách tuỳ tiện. Ngón tay cái dựng lên, hình thành một hình bầu dục; về cơ bản thì các ngón tay [kia] xếp hợp lại với nhau nhẹ nhàng, ngón bàn tay dưới là ứng với chỗ cách nhau của ngón bàn tay trên; chính là như thế. Khi kết ấn thì nam tay trái đặt trên, nữ tay phải đặt trên. Tại sao? Tại vì nam là thể thuần dương, nữ là thể thuần âm. Nam cần ức chế [phần] dương của chư vị, phát huy [phần] âm của chư vị; nữ cần ức chế [phần] âm của chư vị, phát huy [phần] dương của chư vị; đạt đến âm dương cân bằng; do đó có những động tác nam nữ khác nhau. Khi kết ấn, bắp tay cần chếch ra, nhất định phải chếch ra. Mọi người đều biết về đan điền của chúng ta, từ rốn tính xuống [chiều rộng] hai ngón tay là trung tâm đan [điền], cũng là trung tâm của Pháp Luân chúng ta; do vậy kết ấn kia cần hạ xuống dưới chỗ ấy một chút, [là] vị trí [để] đỡ

lấy Pháp Luân. Có người khi buông lỏng thì chỉ buông lỏng tay thôi, chân không có buông lỏng; chân cũng phải phối hợp để đồng thời buông lỏng, đồng thời căng.

2. Bài công pháp thứ hai

Bài công pháp thứ hai gọi là *Pháp Luân Trang pháp*. Động tác rất đơn giản, chỉ có bốn động tác 'bão luân', học liền nhớ ngay; tuy nhiên lại rất khó [làm], yêu cầu cường độ cao. Cao ở điểm nào? Bởi vì hễ là 'trang pháp luyện công' thì đều yêu cầu đứng cố định ở đó, đứng rất lâu, tay cần giơ lên trong thời gian rất lâu, sẽ cảm thấy hai cánh tay phát đau; do vậy yêu cầu cường độ cao. Tư thế đứng cũng giống [tư thế đứng] của bài công pháp thứ nhất, nhưng không có 'căng', chỉ có đứng buông lỏng thôi. Có bốn động tác cơ bản, đều thuộc về động tác 'bão luân'; chư vị chớ thấy động tác đơn giản [mà xem nhẹ]; chỉ có bốn động tác đơn giản, vì đây là tu luyện Đại Pháp, [nên] không lẽ nào mỗi động tác chỉ để luyện xuất một loại công nào đó, hoặc chỉ để luyện một số thứ nào đó; những thứ mà mỗi động tác cần diễn luyện ra là rất nhiều; nếu mỗi thứ đều cần dùng một động tác để diễn luyện, thì không thể được. Tôi nói với chư vị, những thứ tôi cấp vào chỗ bụng dưới của chư vị, đều cần xuất sinh thành hàng nghìn vạn các thứ trong pháp môn của chúng ta; nếu với mỗi thứ chư vị đều cần động tác để thực hiện, thì mọi người thử nghĩ xem, sẽ thành hàng nghìn vạn động tác; chư vị có luyện cả ngày cũng không hết, mà sẽ làm chư vị mệt lắm vả lại cũng không nhớ hết nổi.

Có một câu rằng 'đại Đạo chí giản chí dị', tại hoành quan khống chế tất cả những thứ đang diễn luyện; do

đó thông thường trong khi tu luyện tĩnh công, không có động tác thì trái lại luyện còn tốt hơn. Khi động tác đơn giản thì cũng là ở hoành quan đang khống chế rất rất nhiều những thứ đang [được] diễn luyện. Động tác càng đơn giản, thì [những thứ] chư vị có thể diễn luyện lại càng đầy đủ, bởi vì nó ở hoành quan mà khống chế hết thảy [những thứ] diễn luyện vậy. Bộ công pháp này của chúng ta có bốn động tác 'ôm bánh xe'; khi chư vị ôm bánh xe sẽ cảm thấy cảm giác, rằng ở chỗ hai cánh tay chư vị đang có Pháp Luân lớn xoay chuyển trong đó; [trong] những người luyện công thì hầu như ai ai cũng có thể cảm giác được [hiện tượng ấy]. Khi luyện Pháp Luân Trang pháp, không cho phép ai được lắc lắc động động hay nhảy cẫng lên như mấy thứ công pháp phụ thể khác; không được như thế, như thế không phải là luyện công. Chư vị có nhìn thấy Phật Đạo Thần ở đâu có cái thứ nhẩy nhót lắc lư dao động như thế? Không có.

3. Bài công pháp thứ ba

Bài công pháp thứ ba gọi là *Quán Thông Lưỡng Cực pháp*. Bài công pháp này cũng rất đơn giản. Quán Thông Lưỡng Cực pháp, qua tên mà xét nghĩa thì tức là đưa năng lượng đánh [thông] cho đến hai "cực". Hỏi hai cực của vũ trụ vô biên này lớn đến đâu; chư vị không [thể] tưởng tượng được; do đó không có hoạt động ý niệm. Chúng ta luyện công là 'tuỳ cơ nhi hành', tay của chư vị là thuận theo "cơ" mà tôi đã cấp cho chư vị mà vận hành. Bài công pháp thứ nhất cũng có 'cơ' giống thế; hôm đầu tiên học công [tôi] không giảng [điều này] cho chư vị là [vì] chư vị chưa luyện thành thục những điều này, [nên] trước tiên không để chư vị [truy] tìm [cảm

giác], e rằng chư vị không nhớ. Thực ra chư vị phát hiện rằng hễ cánh tay chư vị căng rồi buông lỏng ra, [thì] tay chư vị tự động hồi trở lại, tự động 'bay' trở lại; ấy chính là bộ 'cơ' mà tôi cấp cho chư vị đang khởi tác dụng; Đạo gia gọi là 'phiêu thủ kình'. Khi chư vị thực hiện xong một động tác, chư vị phát hiện rằng hai tay ấy chúng tự động bay nhẹ ra thực hiện động tác tiếp, dần dần thuận theo thời gian luyện công của chư vị nhiều lên, chư vị sẽ càng thể nghiệm được điều ấy rõ rệt hơn. Những thứ ấy sau khi tôi cấp cho mọi người rồi thì sẽ tự động vận chuyển. Thực ra bộ 'cơ' ấy, những lúc bình thường khi chư vị không luyện công, thì công cũng luyện người nhờ tác dụng của cơ chế Pháp Luân; tất cả các công pháp sau đây đều mang theo thứ [cơ chế giống] như thế cả. Tư thế [đứng] của Quán Thông Lưỡng Cực Pháp cũng giống với Pháp Luân Trang pháp; không 'căng' mà chỉ đứng thẳng buông lỏng; [còn] tay có hai động tác. Một là *đơn thủ xung quán*, chính là một tay xung lên [trong khi] một tay quán xuống, sau đó lại cái lên cái xuống nhưng đảo lại; một lên một xuống [tính] là một lần; cộng tất cả 9 lần; đến lần thứ 8 rồi một nửa thời nữa thì tay kia đưa theo lên trên. Sau đó thực hiện *song thủ xung quán*, cũng thực hiện 9 lần; tương lai khi thứ số luyện công tăng lên chư vị sẽ làm 18 lần; cần phải bảo đảm con số 9 ấy[7]; bởi vì cứ đến 9 thì nó phải biến cơ; cố định tại 9. Tương lai khi thực hiện thì không được cứ đếm số mãi; khi cơ đã rất mạnh rồi, thì đến lần thứ 9 rồi tự nó sẽ thu thế, cơ tự động biến một cái là tay kia lập tức kết lại. Chư vị không [phải] đếm số, đảm bảo rằng chư vị

7 Bản dịch tiếng Anh diễn giải là làm theo bội số của 9.

làm xong chín lần xung quán rồi thì lập tức làm chư vị sang *suy chuyển Pháp Luân*. Sau này chư vị không được cứ đếm mãi bởi vì luyện công là vô vi; hữu vi chính là chấp trước. Đến khi tu luyện tại cao tầng thì không có hoạt động ý niệm, toàn là vô vi. Tất nhiên, có người nói rằng bản thân động tác đã là hữu vi; đó là nhận thức sai lầm. Nếu nói động tác là hữu vi, thì hỏi chư Phật làm các thủ ấn, các hoà thượng Thiền tông hay trong chùa phải làm kết ấn toạ thiền [là sao? Hay] thuyết hữu vi là nói về động tác thủ ấn nhiều ít bao nhiêu? Động tác có nhiều ít bao nhiêu quyết định là hữu vi hay vô vi? Động tác nhiều là chấp trước, còn động tác ít là không chấp trước? Không phải là do bản thân động tác ấy, mà là nói về trong tư tưởng của người ta có chấp trước hay không, có những thứ hữu vi chưa bỏ được hay không; [chính] là cái tâm ấy. Chúng ta luyện công cũng là 'tuỳ cơ nhi hành', dần dần bài trừ cái tâm hữu vi kia đi, không có hoạt động ý niệm.

Trong quá trình xung quán có thể làm thân thể chúng ta đắc đến một diễn luyện đặc thù: đồng thời trong quá trình xung quán, có thể đả khai đường thông đạo tại đỉnh đầu của [thân] thể người chúng ta, gọi là *khai đỉnh*, cũng có thể đả khai đường thông đạo dưới chân. Đường thông đạo dưới chân không phải chỉ là một điểm tại huyệt dũng tuyền thôi, nó là một trường. Bởi vì thân thể người tại các không gian khác có các hình thức tồn tại khác nhau; trong quá trình luyện công thì thân thể cũng không ngừng khuếch trương lên; và thể tích của công cũng càng ngày càng lớn, do đó nó vượt quá cả [thân] thể người chư vị.

Trong quá trình luyện công thì trên đầu sẽ khai đỉnh; 'khai đỉnh' mà chúng tôi nói là khác hẳn khai đỉnh được thuyết giảng trong Mật tông; khai đỉnh mà Mật tông nói là đả khai huyệt bách hội rồi cắm vào đó một 'cát tường thảo', khai đỉnh của họ là vậy, đó là phương pháp tu luyện mà Mật tông giảng. Điều chúng tôi giảng không phải là khai đỉnh ấy. Khai đỉnh mà chúng tôi giảng là [sự] câu thông giữa vũ trụ và đại não; mọi người đã biết tu luyện Phật giáo thông thường họ cũng có khai đỉnh, tuy nhiên rất ít người biết [về điều này]; trong một số [môn] tu luyện khi đỉnh đầu đả khai ra một đường nứt liền được coi là tốt ghê lắm; thực ra vẫn còn cách xa nhiều. Khai đỉnh chân chính ấy, cần đạt đến trình độ nào? Tất cả xương đậy sọ [não] đều cần đả khai hết toàn bộ, sau đó nó sẽ xuất hiện ra một dạng tự động khai hợp[8], khai hợp, trạng thái vĩnh viễn khai hợp, vĩnh viễn bảo trì việc tiến hành câu thông với vũ trụ to lớn; đó là trạng thái như thế; ấy là khai đỉnh chân chính. Tất nhiên không phải là cái sọ não tại không gian này, tại không gian này có thể làm người ta sợ quá; mà là tại không gian khác.

Thực hiện bài công pháp này rất đơn giản, tư thế đứng yêu cầu giống như ở hai bài công pháp bên trên; không có 'căng' như bài công pháp thứ nhất, mấy bài công pháp sau đó đều không có động tác 'căng', đều là đứng thẳng tự nhiên; duy trì không đổi hình thức này. Khi xung quán mọi người hãy chú ý, phải để cho tay 'tuỳ cơ nhi hành'; thực ra bài công pháp thứ nhất đã là tuỳ cơ nhi hành rồi; khi chư vị thực hiện 'căng', rồi

8 *Khai hợp*: mở và đóng.

buông lỏng xong thì tay tự nó bay nhẹ trở lại, tự nó 'hợp thập'; chúng ta đều [được] gắn bộ "cơ" như thế. Chúng ta luyện động tác là tuỳ theo bộ "cơ" ấy mà vận hành, tăng cường cho "cơ" ấy. Không đòi hỏi bản thân chư vị phải luyện công, chư vị thực hiện động tác là để tăng cường cho "cơ" ấy; bộ "cơ" này có tác dụng như thế. Hãy nắm thật vững yếu lĩnh này. Khi thực hiện đúng thì chư vị có thể thấy sự tồn tại của bộ "cơ" ấy. Khoảng cách giữa tay và thân không vượt quá 10 cm, cần nằm trong phạm vi 10 cm là thể nghiệm được hình thức tồn tại của nó. Có người không buông lỏng được tốt, [nên] mãi không thể nghiệm được; thực hiện một cách từ từ rồi chư vị sẽ thể nghiệm được. Khi luyện công không có cảm giác cũng như ý niệm bê khí đưa lên, cũng không có khái niệm ôm khí quán vào trong, áp khí [vào]. Tay luôn luôn hướng [lòng bàn tay] vào phía thân thể. Tuy nhiên có một điểm, có người ở chỗ thân thể thì cự ly là gần, nhưng đến mặt liền sợ chạm phải mặt, nên tách ly ra; khoảng cách đến mặt xa quá là không được. Phải luôn luôn lên xuống gần sát mặt, lên xuống gần sát thân thể, chỉ cần lên xuống không chạm vào y phục là được rồi. Khi thực hiện nhất định phải chiểu theo yếu lĩnh này. Nếu chư vị thực hiện đúng, thì khi đưa lên xong rồi, lúc đơn thủ xung quán, thì lòng bàn tay vẫn luôn luôn hướng vào trong.

Khi đơn thủ xung quán không được chỉ dõi theo tay bên trên; vì xung và quán là tiến hành đồng thời, nên tay bên dưới cũng cần vào vị trí; vừa xung vừa quán, [hai tay] xung quán đồng thời đến vị trí. Hai tay khi ở trước ngực không được chạy 'đè' qua nhau, [vì] nếu thế sẽ làm bộ "cơ" bị loạn. Phải chuyển động tách nhau; hai

tay mỗi tay ở một bên của thân thể. Cánh tay cần duỗi thẳng, duỗi thẳng không phải là không buông lỏng; tay và thân thể đều phải buông lỏng, nhưng tay cần duỗi thẳng; vì 'tuỳ cơ nhi hành', nên sẽ cảm thấy một bộ "cơ", có một thứ lực đẩy tay chư vị nhẹ bay lên. Khi song thủ xung quán thì tay có thể hơi tách nhau ra, nhưng không được [tách] nhiều; bởi vì năng lượng là hướng chạy lên trên; khi song thủ xung quán [cần] đặc biệt chú ý. Có người thực hiện ôm khí quán đỉnh [thành] quen rồi, hai lòng bàn tay [của họ] cứ hướng xuống dưới, khi [đưa tay lên] thì lòng bàn tay nâng hướng lên; [làm thế] không được; lòng bàn tay cần hướng vào thân thể. Chư vị chớ vì thấy [tên] gọi là 'xung quán' [mà nghĩ thế], đây là do bộ "cơ" của tôi cài đang thực hiện, các 'cơ chế' đang phát huy tác dụng. Không có hoạt động ý niệm nào hết; năm bài công pháp đều không có hoạt động ý niệm. Bài công pháp thứ ba [này] có một câu: trước khi thực hiện động tác hãy nghĩ rằng bản thân mình là một cột ống rỗng cao lớn, hoặc nghĩ rằng bản thân là hai ống rỗng cao lớn; mục đích là để chư vị thêm tín tức đó vào, giúp cho năng lượng thông suốt không có trở ngại; chủ yếu là mục đích ấy. Tay cần phải là liên hoa chưởng.

Tôi giảng một chút về *suy chuyển Pháp Luân*; suy đẩy như thế nào? Vì sao phải đẩy Pháp Luân? Bởi vì năng lượng của chúng ta trên thực tế được đưa đi quá xa, năng lượng ấy đã được đưa lên đến tận hai cực của vũ trụ; không có hoạt động ý niệm; nó không hề giống một công pháp thông thường. Nào là 'khí thiên dương', nào là thu 'khí địa âm'; chúng đều chưa chạy ra khỏi được [phạm vi] trái đất. Chúng ta phải xuyên thấu trái đất, đưa lên đến tận các cực của vũ trụ. Tư duy của chư

vị không thể tưởng tượng được cực của vũ trụ ấy to lớn đến nhường nào, xa đến nhường nào; [nó] không thể nghĩ bàn. Chư vị có nghĩ cả ngày cũng không thể nghĩ được đến đầu ấy lớn ngần nào, chư vị không thể nghĩ được biên của vũ trụ ở đâu; có khai phóng bằng hết tư tưởng của chư vị, có nghĩ cho đến mỏi mệt chư vị cũng không nghĩ ra được. Tuy nhiên tu luyện chân chính là vô vi, nên không dùng hoạt động ý niệm của chư vị; chư vị không phải quản, chư vị chỉ quan tâm đến việc thực hiện 'tuỳ cơ nhi hành' thôi, còn 'cơ' của tôi có thể phát huy tác dụng ấy. Khi luyện mọi người cần chú ý, vì năng lượng được đưa đi quá xa, nên khi thu thế thì chúng ta ai cũng cần thêm cho Pháp Luân ấy một chút lực, đẩy nó một cái, để năng lượng kia trong nháy mắt được đưa trở lại. Đẩy bốn vòng là được rồi, nếu nhiều hơn thì chư vị sẽ trướng bụng. Phải xoay thuận chiều kim đồng hồ; khi đẩy không được đẩy to quá ra cả ngoài [thân] thể là không được; lấy [chỗ] bụng dưới cách dưới rốn [một khoảng bằng chiều rộng] hai ngón tay làm trục [quay]. Cùi chỏ chếch ra, [bàn] tay để thẳng, [cẳng] tay cũng thẳng. Động tác [ngay từ] khi bắt đầu luyện công đã cần phải chuẩn xác; không chuẩn xác sẽ làm bộ "cơ" lệch mất.

4. Bài công pháp thứ tư

Bài công pháp thứ tư gọi là *Pháp Luân Chu Thiên pháp*. Chúng tôi gọi [bằng] hai danh từ của Phật gia và Đạo gia; chủ yếu là gọi để mọi người được rõ. Quá khứ chúng tôi gọi là 'Chuyển Đại Pháp Luân'. Bài công pháp này có một chút tựa như chuyển đại chu thiên của Đạo gia, tuy nhiên yêu cầu của chúng tôi là khác. Bài công pháp thứ nhất đã yêu cầu trăm mạch khai mở hết, do

đó bài công pháp thứ tư này là trăm mạch đồng thời vận chuyển. Bề mặt [thân] thể người có mạch; thâm sâu bên trong [thân] thể người, từng tầng từng tầng, chỗ cách giữa các nội tạng thảy đều có mạch; như vậy năng lượng chúng ta chạy như thế nào? Không phải vận hành theo một hai mạch, cũng không phải vận chuyển theo kỳ kinh bát mạch; chúng tôi yêu cầu tất cả các mạch của [thân] thể người đồng thời vận chuyển mở ngay từ đầu; như vậy rất mãnh liệt; cũng vậy, nếu như lấy trước và sau thân thể phân ra thành hai mặt âm dương, thì chính là chạy từng mặt từng mặt, vận động trên toàn bộ chỉnh thể từng mặt. Do đó từ nay chư vị chỉ cần luyện Pháp Luân Đại Pháp, [hãy] vứt bỏ bất kể những ý niệm gì trước đây của chư vị về chuyển chu thiên; chúng tôi là trăm mạch đồng thời đả khai đồng thời vận chuyển. Động tác rất đơn giản, yêu cầu tư thế đứng cũng giống mấy bài công pháp bên trên, tuy nhiên có biên độ, yêu cầu [có lúc] khom lưng; cũng là 'tuỳ cơ nhi hành'. Mấy bài công pháp bên trên cũng có tồn tại bộ "cơ", cũng là tuỳ cơ nhi hành. [Đối với] bài công pháp này tôi không chỉ cài bên ngoài [thân] thể chư vị một bộ "cơ" thông thường, mà cài một tầng năng lượng đới động cả trăm mạch; nó cần kéo theo trăm mạch bên trong thân thể chư vị vận chuyển; khi chư vị không luyện công, thì nó lúc nào cũng đang kéo chư vị luyện theo; có lúc nó còn vận chuyển phản ngược lại, cần vận chuyển cả hai phía; chính là không cần chư vị phải luyện như vậy [nữa]. Chúng tôi dạy chư vị luyện thế nào, thì hãy luyện như thế; các hoạt động ý niệm khác nhất loạt đều không có; hoàn toàn do một tầng các mạch lớn kéo theo chư vị hoàn thành [việc luyện công].

Bài công pháp này khi vận chuyển thì yêu cầu năng lượng toàn bộ thân thể đều vận chuyển; nói cách khác, nếu lấy thân thể người phân thành hai mặt âm dương, thì đó chính là vận chuyển từ mặt âm sang mặt dương, từ trong ra ngoài, [cũng như] từng mặt từng mặt, trăm mạch nghìn mạch đồng thời vận chuyển. Phàm là [người] đã từng luyện vận chuyển chu thiên [của môn pháp] khác, đã có ý niệm nào đó, đã có khái niệm nào đó, [thì khi] luyện Đại Pháp của chúng tôi thì chư vị thảy đều vứt bỏ [chúng] đi; những thứ ấy của chư vị nhỏ bé lắm, một mạch hai mạch rốt ráo không được đâu, quá chậm. Từ bề mặt đã biết rằng thân thể người có tồn tại mạch lạc; thực ra [chúng] tung hoành ngang dọc giao nhau giống như huyết quản, còn có mật độ hơn cả huyết quản. Từng tầng không gian của thân thể, từng tầng từng tầng, tức là thân thể chư vị từ bề mặt cho đến tầng thâm sâu [chúng] đều có mạch lạc; chỗ cách giữa các nội tạng đều cũng có. Do đó, khi chúng ta luyện công, yêu cầu toàn bộ thân thể phân thành hai nửa, hai mặt âm dương, chính là toàn thể mặt trước sau từng [mặt] từng [mặt] đồng thời vận chuyển, chứ không phải một hay hai mạch. [Nếu là] người luyện chu thiên [môn phái khác] trước kia, thì bất kể ý niệm nào của chư vị mang theo cũng là phá hoại luyện công của chư vị; do vậy chư vị không được mang theo ý niệm trước kia. Dẫu rằng chu thiên ban đầu của chư vị đã thông rồi, thì cũng không là gì hết; chúng tôi đã lập tức vượt xa vô cùng so với những thứ ấy rồi; yêu cầu trăm mạch đều vận chuyển. Tư thế đứng cũng không khác gì mấy bài công pháp bên trên, chỉ có điều nó cần [có lúc] cong lưng, có biên độ; khi luyện công, chúng tôi yêu cầu tay 'tuỳ

cơ nhi hành'; cũng như bài công pháp thứ ba theo cơ mà bay nhẹ trở về, thì bài công pháp này toàn bộ [quá trình] tuần hoàn đều bay nhẹ theo "cơ".

Bài công pháp này cần làm 9 lần; nếu chư vị muốn nhiều hơn, thì chư vị làm 18 lần, cần phải bảo đảm con số "9". Sau này khi chúng ta luyện đến một trình độ nhất định, thì không đếm số nữa. Vì sao không đếm số? Vì chư vị cứ làm mãi chín lần như thế rồi, bộ "cơ" ấy đã cố định lại như thế, thì đến lần thứ 9 tự nó sẽ về *điệp khấu tiểu phúc*. Luyện đến một thời nào đó, chư vị làm đến lần thứ 9, thì bộ "cơ" ấy tự động kéo tay chư vị về điệp khấu tiểu phúc; vậy không cần đếm số nữa. Tất nhiên chư vị nếu mới luyện công thì nó chưa mạnh mẽ như thế, nên chư vị cần phải đếm số.

5. Bài công pháp thứ năm

Bài công pháp thứ năm gọi là *Thần Thông Gia Trì pháp*. Bài công pháp này là điều [thuộc về] tu luyện tại cao tầng, là điều trước đây tôi từng tu một mình; nay đưa nguyên nó cho chư vị không qua cải biến gì. Bởi vì tôi không còn thời gian nữa … rất khó có thể có lại cơ hội tự thân [tôi] dạy cho mọi người những điều [như thế này], vậy nên tôi lập tức lấy những gì của mình dạy toàn bộ cho chư vị, sao cho từ nay trở đi chư vị có thể ở trên cao tầng mà luyện công. Động tác của bài công pháp này cũng không phức tạp, vì Đại Đạo là chí giản chí dị; phức tạp không chắc đã tốt. Tuy nhiên nó tại hoành quan mà khống chế rất rất nhiều thứ đang diễn luyện. Bài công pháp này có độ khó lớn, yêu cầu cường độ cao; chính là khi chư vị luyện công, phải ngồi đả toạ trong thời gian rất lâu mới có thể hoàn thành bài công pháp

này. Bài công pháp này là một bài công pháp độc lập; trước khi chư vị luyện bài công pháp này, thì không cần phải luyện bốn bài công pháp bên trên. Tất nhiên, tất cả các bài công pháp của chúng ta đều rất thuận tiện, hôm nay chư vị thời gian chỉ đủ để luyện bài công pháp thứ nhất, thì luyện bài thứ nhất; luyện [thứ tự các bài khác đi] cũng được. Hôm nay vì chư vị kẹt thời gian quá chỉ muốn luyện bài công pháp thứ hai hoặc bài thứ ba hay thứ tư, thế cũng được. Chư vị nhiều thời gian thì luyện nhiều, ít thời gian thì luyện ít, hết sức thuận tiện. Chư vị luyện là gia tăng sức mạnh cho bộ "cơ", gia tăng sức mạnh cho các cơ năng mà tôi đã gắn cấp cho chư vị, gia trì Pháp Luân, gia trì đan điền.

Bài công pháp thứ năm của chúng ta là một bài công pháp độc lập, nó hợp thành từ ba phần. Phần thứ nhất là *đả thủ ấn*. Mục đích đả thủ ấn là để điều chỉnh thân thể. Động tác rất đơn giản, chỉ có mấy động tác. Phần thứ hai là *gia trì thần thông*, có một số động tác hữu hình với hình thức cố định; đưa các công năng, Phật Pháp thần thông từ trong thân thể đả xuất ra, trong khi luyện thì chúng được gia tăng sức mạnh tại bàn tay; do đó bài công pháp thứ năm được gọi là Thần Thông Gia Trì pháp, chính là gia tăng sức mạnh cho công năng. Sau đó, chính là bắt đầu *đả toạ nhập định*; nó từ ba phần hợp thành như vậy.

Trước hết tôi giảng về *đả toạ*. Xếp bằng đả toạ ấy, có hai cách xếp bằng. [Ngồi] xếp bằng trong tu luyện chân chính có hai cách xếp bằng. Có người nói: 'Xếp bằng không chỉ có hai loại, các vị xem tu luyện Mật tông có rất nhiều phương pháp xếp bằng phải không?' Tôi nói với chư vị, rằng đó không phải là các phương pháp xếp

bằng đả toạ, chúng là một loại tư thế, động tác luyện công. Xếp bằng chân chính, chỉ có hai loại: một gọi là *đơn bàn*, một gọi là *song bàn*.

Tôi giảng về *đơn bàn* một chút. Đơn bàn là phương pháp xếp bằng vạn bất đắc dĩ có thể dùng tạm thời khi mà chư vị còn chưa thể [ngồi] song bàn. Đơn bàn tức là một chân ở dưới một chân ở trên. Có nhiều người trong chúng ta khi đơn bàn, thì xương mắt cá ở cổ chân rất đau, một lúc là không thể chịu được nữa. [Bắp] chân chưa hề đau gì cả, mà mắt cá chân đã không thể chịu được nữa rồi. Nếu như bàn chân của chư vị có thể xoay qua, [sao cho] lòng bàn chân hướng lên trên thì xương [mắt cá] ấy sẽ thụt vào phía trong. Nếu ngay từ đầu tôi bảo chư vị làm như vậy, thì chư vị cũng không chắc đã có thể thực hiện được; có thể luyện một cách từ từ.

Xếp chân đơn bàn này có rất nhiều thuyết. Luyện công bên Đạo gia giảng 'nội thu nhi bất ngoại phóng'; do đó năng lượng cứ thu vào, mà không phóng xuất ra. Họ tránh tản xuất năng lượng ra. Làm cách nào? Họ giảng rằng đóng chặt huyệt vị lại, do đó thông thường khi họ ngồi xếp bằng, thì lấy huyệt dũng tuyền này áp vào bắp đùi chân kia, còn huyệt dũng tuyền kia áp vào [mé trong] đùi chân này. Kết ấn cũng thế. Họ lấy ngón cái áp vào huyệt lao cung [tay kia], sau đó đặt huyệt lao cung [tay đó] tiếp vào tay [này], rồi [áp] tiếp vào chỗ bụng dưới.

Xếp bằng trong Đại Pháp chúng ta không hề giảng như thế. Bởi vì tu luyện Phật gia, bất kể là môn nào cũng vậy, đều giảng 'phổ độ chúng sinh'; do đó, họ không sợ tiết năng lượng ra ngoài. Bởi vì năng lượng tiết ra ngoài thật sự tiêu hao rồi, thì cũng sẽ được bồi bổ lại trong khi

luyện công mà không cần phó xuất; vì tiêu chuẩn tâm tính ở đó, nó không có mất. Chư vị muốn đề cao tầng hơn nữa, chư vị phải chịu khổ, do đó năng lượng nó cũng không mất. Về đơn bàn này chúng tôi không yêu cầu chư vị gì nhiều, [mà] chúng tôi cũng không yêu cầu [ngồi] đơn bàn. Công pháp này của chúng ta là yêu cầu song bàn; vì có [người] không thể [ngồi] song bàn, nên tôi nhân đây giảng một chút về đơn bàn cho chư vị. Hiện nay [nếu] chư vị chưa song bàn được, thì có thể dùng hình thức đơn bàn, dần dần chư vị cũng phải đặt nốt chân kia lên. Về đơn bàn mà chúng tôi yêu cầu là nam chân phải ở dưới chân trái ở trên, nữ chân trái ở dưới chân phải ở trên. [Tư thế] đơn bàn chân chính trên thực tế cũng rất khó: yêu cầu xếp bằng hình chữ 'nhất'. Xếp bằng hình chữ 'nhất' ấy, tôi nghĩ rằng, cũng không kém [khó khăn hơn] song bàn; về cơ bản hai chân để song song; nếu làm được như thế, thì giữa chân và bụng có chỗ trống, thực hiện được cũng rất khó khăn. Ấy là yêu cầu đơn bàn thông thường; tuy nhiên chúng tôi không có yêu cầu như thế; vì sao? Là vì công pháp này của chúng ta yêu cầu song bàn.

Tôi giảng tiếp đến *song bàn*. Chúng tôi yêu cầu song bàn; song bàn ấy, chính là [từ thế đơn bàn,] đưa chân ở dưới xếp tiếp lên trên. Đưa qua mé ngoài, chứ không phải rút ở mé trong; đó chính là song bàn. Xếp bằng song bàn cũng có xếp bằng 'tiểu'[9]. Xếp loại 'tiểu' thì có thể đạt được "ngũ tâm triều thiên"; như vậy lòng bàn chân đều hướng lên trên; luyện ngũ tâm triều thiên một cách

9 Bản tiếng Anh dịch loại *bàn tiểu* (xếp bằng 'tiểu') là loại *xếp chặt*, còn *bàn đại* (xếp bằng 'đại') là loại xếp lỏng.

đúng đắn là như vậy, đỉnh đầu, hai lòng bàn tay, [hai] lòng bàn chân [đều hướng lên trên]; công pháp Phật gia thông thường là vậy. Nếu xếp bằng 'đại', thì cũng căn cứ theo thế nào thuận tiện cho chư vị; có người thích xếp bằng 'đại'; tuy nhiên chúng ta là [yêu cầu] song bàn; xếp 'đại' cũng được, 'tiểu' cũng khả dĩ.

Tu luyện tĩnh công yêu cầu thời gian đả toạ rất lâu. Khi đả toạ không có ý niệm nào hết, không suy nghĩ đến điều gì cả. Chúng tôi giảng rằng chủ nguyên thần của chư vị nhất định phải tỉnh táo, bởi vì công pháp này là luyện bản thân chư vị, chư vị phải đề cao một cách [tỉnh táo] minh bạch. Bài công pháp này chúng ta luyện như thế nào? Chúng tôi yêu cầu mọi người: chư vị 'định' thâm sâu đến đâu cũng phải biết được bản thân mình đang luyện công ở đó, tuyệt đối không cho phép tiến nhập vào trạng thái không biết gì cả. Như vậy cụ thể sẽ xuất hiện trạng thái nào? Khi định xuống rồi thì sẽ xuất hiện cảm giác rất tuyệt diệu hệt như ngồi trong vỏ trứng gà, cảm giác thoải mái phi thường, biết rằng bản thân đang luyện công, tuy nhiên cảm thấy toàn thân không động được. Điều này trong công pháp chúng ta ắt sẽ xuất hiện. Còn có một trạng thái, ngồi tới ngồi lui sẽ phát hiện thấy không có chân nữa, [cảm] tưởng không rõ chân đã đi đâu, thân thể cũng không có, cánh tay cũng không có, [bàn] tay cũng không có, chỉ còn mỗi cái đầu. Luyện tiếp sẽ phát hiện cái đầu cũng không còn, chỉ còn tư duy của bản thân mình, một chút ý niệm biết rằng bản thân mình đang luyện công tại đó; phải trụ được một niệm ấy. Chúng ta nếu đạt đến trình độ ấy là rất đủ rồi. Vì sao? Tại trạng thái như vậy thì người ta luyện công thân thể đạt đến trạng thái diễn hoá đầy đủ nhất,

[là] trạng thái tốt đẹp nhất; do đó chúng tôi yêu cầu chư vị nhập tĩnh vào trạng thái như vậy. Tuy nhiên chư vị không được ngủ đi mất, mê mờ đi mất, [nếu] không trụ được một niệm ấy, [thì] tu vô ích, tương đương với ngủ mà không luyện. Luyện công xong, thì song thủ hợp thập xuất định, vậy là luyện công xong.

Phụ Lục

Phụ lục I: Yêu cầu đối với trạm phụ đạo Pháp Luân Đại Pháp

1. Trạm phụ đạo Pháp Luân Đại Pháp tại đâu cũng là các tổ chức có tính quần chúng chuyên nhất tổ chức thực tu phụ đạo tu luyện; kiên quyết không thành tổ chức kinh tế cũng như [không dùng] phương pháp quản lý cơ cấu hành chính. Không giữ tiền, vật, không có hoạt động trị bệnh. [Áp dụng phương pháp] quản lý lơi lỏng.
2. Trạm trưởng tổng trạm của Pháp Luân Đại Pháp cũng như các nhân viên công tác cần phải là những người thực tu chuyên nhất chỉ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.
3. Khi hoằng dương Pháp Luân Đại Pháp cần phải chiểu theo tư tưởng và hàm nghĩa trong Đại Pháp mà truyền; không được lấy quan điểm cá nhân hay phương pháp của công pháp khác mà truyền như là điều của Pháp Luân Đại Pháp, [nếu không sẽ] làm người tu luyện dẫn đến những suy nghĩ không đúng đắn.
4. Tổng trạm các nơi đều tuân thủ pháp luật quốc gia, không can thiệp đến chính trị; đề cao tâm tính người tu luyện là thực chất của tu luyện.
5. Trạm phụ đạo các nơi [nếu] có điều kiện cần phải liên hệ giao lưu tương hỗ, thúc đẩy những người tu luyện Đại Pháp đề cao toàn thể. Không cho phép có tư tưởng cục bộ bài ngoại; độ nhân không phân biệt địa phương, nhân chủng; đâu đâu cũng thể hiện tâm

tính của đệ tử chân tu; [hễ] tu Đại Pháp thì đều là đệ tử đồng môn.

6. Kiên quyết phản đối các hành vi phá hoại nội dung của Đại Pháp; bất kể đệ tử nào cũng không được lấy điều mà ở tầng thấp của mình, chỗ [mình] thấy được, nghe được, cảm thụ ngộ được mà giảng nói như là nội dung của Pháp Luân Đại Pháp, và [thực hiện] cái gọi là 'truyền Pháp'. Ngay cả giảng 'hành thiện' cũng không được; bởi vì chúng không phải là Pháp, [mà chỉ] là lời khuyến thiện của người thường, không mang theo Pháp lực [có thể] độ nhân. Hết thảy những ai lấy những điều bản thân mình cảm thụ được mà 'giảng Đạo' đều là hành vi loạn Pháp nghiêm trọng; khi giảng lời mà tôi nói thì nhất định phải [nói] thêm rằng 'Sư phụ Lý Hồng Chí đã nói ...' v.v.
7. Nghiêm cấm các đệ tử Đại Pháp luyện tạp lẫn công pháp khác (bị xuất thiên [sai] đều thuộc loại người này); [ai] không nghe theo cảnh cáo này thì khi xuất hiện vấn đề phải tự chịu trách nhiệm. Hãy chuyển lời này cho các đệ tử: trong khi luyện công mà mang theo ý niệm hay hoạt động tư tưởng của công pháp khác là không được. Hễ động niệm thì chính là bản thân đang cầu thứ của môn ấy; hễ luyện tạp lẫn là Pháp Luân sẽ biến hình, mất hiệu quả.
8. Người tu luyện Pháp Luân Đại Pháp phải đồng tu cả tâm tính và động tác. Ai chỉ luyện động tác không coi trọng tâm tính, thì không thể nào được thừa nhận là đệ tử Pháp Luân Đại Pháp; do vậy phải coi việc học Pháp đọc sách là khoá tu cần làm hàng ngày.

Lý Hồng Chí
20 tháng Tư, 1994

Phụ lục II: Quy định đệ tử Pháp Luân Đại Pháp truyền Pháp truyền công

1. Hết thảy các đệ tử Pháp Luân Đại Pháp khi truyền Pháp, chỉ có thể dùng "Sư phụ Lý Hồng Chí đã giảng…" hoặc "Sư phụ Lý Hồng Chí đã nói…". Tuyệt đối không dùng những điều bản thân mình cảm giác, thấy được, biết được hoặc những điều trong môn phái khác mà [giảng nói] như là Đại Pháp của Lý Hồng Chí, nếu không điều truyền ra ấy không phải là Pháp Luân Đại Pháp, mà chính là phá hoại Pháp Luân Đại Pháp.
2. Hết thảy các đệ tử Pháp Luân Đại Pháp khi truyền Pháp, có thể [mở] nhóm đọc sách, nhóm toạ đàm, hoặc tại nơi luyện công mà [đọc] Pháp Sư phụ Lý Hồng Chí đã giảng; không được [bắt chước] theo hình thức của tôi là dùng hội trường giảng Pháp làm hình thức truyền Pháp. Người khác không giảng được Đại Pháp này, cũng sẽ không biết được những gì tôi suy nghĩ tại tầng của tôi, Pháp mà tôi giảng cũng như hàm nghĩa chân chính trong ấy.
3. Tại nhóm đọc sách, nhóm toạ đàm, hoặc tại nơi luyện công mà nói chuyện về những điều lý giải hoặc nhận thức về Đại Pháp, cần phải nói rõ rằng đó là "thể hội cá nhân". Không cho phép trộn lẫn giữa Đại Pháp được truyền với "thể hội cá nhân"; lại càng không được phép lấy "thể hội cá nhân" mà nói thành như là điều Sư phụ Lý Hồng Chí giảng.
4. Hết thảy các đệ tử Pháp Luân Đại Pháp khi truyền Pháp dạy công, tuyệt đối cấm chỉ thu phí nhận quà; ai vi phạm đã không còn là đệ tử Pháp Luân Đại Pháp.

5. Hết thảy các đệ tử Đại Pháp đều không được lấy cớ truyền công, hay bất kể cớ gì để điều trị bệnh cho người học công; nếu không thì chính là phá hoại Đại Pháp.

Lý Hồng Chí
25 tháng Tư, 1994

Phụ lục III: Tiêu chuẩn phụ đạo viên Pháp Luân Đại Pháp

1. Biết quý trọng công pháp này, có nhiệt tình công tác, mong muốn nghĩa vụ phục vụ; tích cực tổ chức hoạt động luyện công cho học viên.
2. Phụ đạo viên phải là người chuyên nhất tu luyện Pháp Luân Đại Pháp. Nếu học công pháp khác, thì được coi là tự động từ bỏ tư cách học viên và phụ đạo viên Pháp Luân Đại Pháp.
3. Tại điểm luyện công cần tuân thủ nghiêm khắc kỷ luật; khoan dung với người; giữ vững tâm tính; hỗ trợ bạn bè thân ái.
4. Hoằng dương Đại Pháp, thành tâm dạy công {động tác}; tích cực phối hợp và ủng hộ tổng trạm trong các công tác khác nhau.
5. Có nghĩa vụ dạy công {động tác}; nghiêm cấm thu phí nhận quà; người luyện công không cầu danh cầu lợi, chỉ cầu công đức.

Lý Hồng Chí

Phụ lục IV: Người tu luyện Pháp Luân Đại Pháp cần biết

1. Pháp Luân Đại Pháp là công pháp của tu luyện Phật gia; không ai được phép mượn danh nghĩa tu luyện Pháp Luân Đại Pháp để tiến hành tuyên truyền tôn giáo khác.
2. Hễ là người tu luyện Pháp Luân Đại Pháp, thì phải nghiêm khắc tuân thủ pháp luật quốc gia của mình; hễ ai có hành vi vi phạm chính sách pháp luật quốc gia, thì đều là điều không được dung nạp trong công đức của Pháp Luân Đại Pháp. [Hành vi] vi phạm cũng như hết thảy những hậu quả đều là do đương sự tự chịu trách nhiệm.
3. Hễ là người tu luyện Pháp Luân Đại Pháp, thì đều cần tích cực duy hộ đoàn kết [trong] giới tu luyện, cộng đồng gắng sức vì sự nghiệp phát triển truyền thống văn hoá của nhân loại.
4. Các học viên, phụ trách viên, cùng các đệ tử Pháp Luân Đại Pháp, trừ phi được phê chuẩn của người khai sáng, chưởng môn, hoặc bộ phận hữu quan, thì không được coi bệnh cho người; càng không được tự [đi] coi bệnh thu phí nhận quà.
5. Các học viên Pháp Luân Đại Pháp, [hãy] lấy tu luyện tâm tính làm [cơ] bản, tuyệt đối không được can thiệp đến chính trị quốc gia, càng không được tham dự vào hoạt động đấu tranh có tính chính trị; ai vi phạm thì đã không còn là đệ tử Pháp Luân Đại Pháp, hết thảy những hậu quả đều do đương sự tự chịu trách nhiệm. Hãy lấy: 'sớm đến ngày viên mãn', 'tinh tấn thực tu' làm bản nguyện.

Lý Hồng Chí

Tra cứu từ ngữ

Phần *tra cứu từ ngữ* này do người dịch tự ý soạn, không phải chính văn, đơn thuần chỉ để tham khảo. Nói chung người dịch cũng chỉ diễn giải trên nghĩa bề mặt của chữ, hoặc diễn giải đại khái nông cạn thôi. Bạn đọc cũng cần đọc thấu cuốn *Chuyển Pháp Luân* để có hiểu biết nền tảng, nếu không sẽ rất khó hiểu nhiều điều trong cuốn *Đại Viên Mãn Pháp* này. Cũng cần qua học Pháp tu luyện cũng như giao lưu tâm đắc thể hội mà ngộ thêm. Đây là kinh sách Phật gia, hàm nghĩa uyên thâm huyền diệu, bản dịch chắc chắn còn rất nhiều thiếu sót. Kính mong bằng hữu đồng tu góp sức chỉnh lý.

• • • • • • • • •

bàn thối: xếp bằng, ngồi xếp bằng; *bàn* → cái bàn cái khay, *thối* → chân.
bản thể: thân thể nguyên bản ban đầu; thân thể đầy đủ, gồm cả ở không gian này và các không gian khác.
bách mạch: trăm mạch; nói khái quát tất cả các mạch trong thân thể, con số thực tế vượt trên 100 rất nhiều.
bão luân: ôm bánh xe.
cát tường thảo: [cọng] cỏ cát tường may mắn.
câu thông: liên lạc, liên thông, làm cho hai bên thông nhau.
Chân Thiện Nhẫn: hiểu theo chữ nghĩa là *Chân* → chân thực, *Thiện* → từ bi lương thiện, *Nhẫn* → nhẫn nại, nhẫn nhục.
chí giản chí dị: đơn giản nhất, giản dị nhất; *đại Đạo chí giản chí dị*: Đạo lớn là giản dị nhất.
chuyên nhất: chỉ chuyên về một thứ; tu luyện chỉ một công phái, không tạp lẫn mà loạn tu.
chưởng căn: gốc bàn tay.
diễn hoá: biến đổi liên tục, diễn biến.
dũng tuyền: một huyệt vị ở gan bàn chân.
đả khai: đánh thông ra, khai mở.

gia cường: tăng cường, gia tăng sức mạnh.
hoành quan: trái nghĩa với *vi quan*.
hoãn mạn viên: *hoãn* → từ tốn, *mạn* → chậm rãi, *viên* → tròn trịa.
kết ấn hoặc **kết định ấn**: hai tay ở thế *kết ấn*.
khai đỉnh: khai [mở] đỉnh đầu.
khí cơ: cơ chế khí.
lao cung: một huyệt vị ở lòng bàn tay.
liên hoa chưởng: bàn tay sen; bàn tay duỗi tự nhiên với ngón tay giữa hơi nhíu vào trong, cần nhìn thật kỹ hình chụp, băng hình để làm cho đúng.
mạch kinh lạc, hoặc **mạch lạc**: chỉ các *mạch*, các *kinh* các *lạc* nói chung.
ngũ tâm triều thiên: năm tâm hướng [lên] trời.
nhất chính áp bách tà: một [điều] chính trấn áp cả trăm [điều] tà, một [niệm] chính trấn áp cả trăm [thế lực] tà ác.
nhất mạch đới bách mạch: một mạch kéo theo cả trăm mạch.
nhục thân hoặc **nhục thể**: thân thể xác thịt.
nội hàm: nội dung, hàm nghĩa, cái chứa đựng ở bên trong; trái với *biểu diện* là cái vỏ, bề mặt ngoài.
Pháp Luân: bánh xe Pháp.
Phật gia: nhà Phật; công pháp tu Phật nói chung.
Phật giáo: tôn giáo có gốc xuất phát từ Phật Thích Ca Mâu Ni.
Phật thân hoặc **Phật thể**: thân thể Phật.
phiêu thủ kình: lực làm cho tay bay nhẹ nhẹ (diễn trên chữ nghĩa); *phiêu* → bay nhẹ trôi nổi.
quyết: trong sách này nghĩa là bài *khẩu quyết*, nhẩm đọc (mặc niệm) một lần trước mỗi bộ công pháp. Chú ý: do đặc điểm của khẩu quyết cũng như các câu chú khác, học viên cần nghe trực tiếp tiếng Hán và phát âm tiếng Hán cũng như lặp theo phát âm Hán (có trong băng tiếng nhạc nền bài tập). Các phần phiên âm, phiên dịch hay diễn nghĩa chỉ để tham

khảo cho dễ hiểu. Diễn ý theo chữ nghĩa đại khái các bài quyết của năm bài động tác như sau.

1. Thân thần hợp nhất,
Động tĩnh tuỳ cơ;
Đỉnh thiên độc tôn,
Thiên thủ Phật lập.

Thân và [nguyên] thần hợp làm một,
Động hay tĩnh cũng là tuỳ theo [khí] cơ;
To lớn cao quý đến đỉnh trời,
Phật dựng cả nghìn tay.

2. Sinh huệ tăng lực,
Dung tâm khinh thể;
Tự diệu tự ngộ,
Pháp Luân sơ khởi.

Nảy sinh trí huệ tăng cường lực,
Tâm dung hoà thân thể nhẹ nhàng;
Như là kỳ diệu như là ngộ,
Pháp Luân bắt đầu [xoay] chuyển.

3. Tịnh hoá bản thể,
Pháp khai đỉnh để;
Tâm từ ý mãnh,
Thông thiên triệt địa.

Tịnh hoá bản thể,
Pháp khai mở trên đỉnh và dưới đáy;
Tâm từ [bi] ý [chí] mạnh mẽ,
Thông lên trời và xuống tận đáy đất.

4. Toàn Pháp chí hư,
Tâm thanh tự ngọc;
Phản bổn quy chân,
Du du tự khởi.

Quay Pháp đến tận hư [không],
Tâm trong sạch như ngọc;

Phản bổn quy chân,
Từ từ như dâng lên.

5. *Hữu ý vô ý,*
Ấn tuỳ cơ khởi;
Tư không phi không,
Động tĩnh như ý.

Có ý và không ý,
Ấn [tay] khởi lên theo [khí] cơ;
Như là 'không phi không',
Động tĩnh như ý.

tải thể: thể truyền tải.

tam âm tam dương: ba âm ba dương, bộ ba mạch âm bộ ba mạch dương; *tẩu tam âm tam dương*: chạy theo bộ ba mạch âm bộ ba mạch dương.

tam hoa tụ đỉnh: ba bông hoa tụ trên đỉnh đầu.

tay: trong sách này, chúng tôi thống nhất cách dịch các bộ phận như sau: *cánh tay*, hoặc *tay* là chỉ 'tay' nói chung (*thủ*, *arm*); *bắp tay* là đoạn từ vai đến khuỷu (*đại tý*, *upper arm*); *cẳng tay* là đoạn từ cùi chỏ đến bàn tay (*tiểu tý*, *forearm*).

tên động tác: diễn trên chữ nghĩa đại khái tên các động tác trong sách. Đọc giả cần quan sát thật kỹ hình chụp, băng hình để làm cho đúng.

- *Bồ Tát phù liên*: Bồ Tát vịn hoa sen.
- *chưởng chỉ càn khôn*: tay chỉ trời [tay] chỉ đất.
- *Di Lặc thân yêu*: Di Lặc duỗi lưng.
- *điệp khấu tiểu phúc*: xếp tay bụng dưới.
- *đả thủ ấn*: làm động tác tay, tư thế tay.
- *đầu tiền bão luân*: ôm bánh xe trước đầu.
- *đầu đỉnh bão luân*: ôm bánh xe trên đỉnh đầu.
- *đồng thời xung quán*: cũng như *song thủ xung quán*, hai tay đồng thời xung [lên] quán [xuống].
- *đơn thủ xung quán*: xung [lên] quán [xuống] từng tay.
- *gia trì*: gia cường duy trì (thần thông).

- *gia trì cầu trạng thần thông*: gia trì thần thông hình cầu.
- *gia trì trụ trạng thần thông*: gia trì thần thông hình trụ.
- *hợp thập*: hai tay chắp trước ngực.
- *kết ấn*: hai tay ở thế 'kết ấn'.
- *Kim Cang bài sơn*: Kim Cang đẩy núi.
- *kim hầu phân thân*: khỉ vàng phân thân thể.
- *La Hán bối sơn*: La Hán vác núi.
- *lưỡng trắc bão luân*: ôm bánh xe hai bên.
- *Như Lai quán đỉnh*: Như Lai tưới vào đầu.
- *phúc tiền bão luân*: ôm bánh xe trước bụng.
- *song long hạ hải*: hai rồng xuống biển.
- *song thủ xung quán*: xung [lên] quán [xuống] cả hai tay.
- *suy động Pháp Luân* hoặc *suy chuyển Pháp Luân*: đẩy cho Pháp Luân động, quay Pháp Luân; *suy* → đẩy.
- *thủ ấn chi nhất, nhị, ...*: thủ ấn thứ 1, 2, v.v.

tên năm bài công pháp: diễn giải trên chữ nghĩa tên năm bài công pháp như sau.

1. Phật Triển Thiên Thủ pháp:
bài Phật triển khai nghìn tay.

2. Pháp Luân Trang pháp:
bài Pháp Luân đứng.

3. Quán Thông Lưỡng Cực pháp:
bài thông suốt hai cực.

4. Pháp Luân Chu Thiên pháp:
bài Pháp Luân Chu Thiên.

5. Thần Thông Gia Trì pháp:
bài gia trì thần thông.

tính mệnh song tu: vừa tu tâm tính vừa luyện mệnh.

tịnh bạch thể: thân thể tịnh trắng.

thể sinh mệnh: hiểu đại khái là các sinh mệnh.

thiên sai: sai sót, lệch lạc; luyện công sai nhầm.

thông đạo: đường thông.

thu thế: thu tư thế kết thúc buổi tập. Chú ý, chỉ thu thế không được thu công.
thủ ấn: tư thế tay.
thủ pháp: động tác tay.
thường chuyển: liên tục chuyển động, liên tục xoay chuyển; cái gì lâu dài miên viễn là *thường*, còn không lâu dài là *vô thường*.
thượng thừa: cao cấp.
trung thừa: trung cấp.
trực chỉ nhân tâm: nhắm thẳng vào lòng người.
tu tại tiên luyện tại hậu: tu trước luyện sau; có tu rồi mới có luyện; tu tâm tính đặt lên hàng thứ nhất, luyện công xếp vào hàng thứ nhì.
tuỳ cơ nhi động: tuỳ theo cơ mà động; tuỳ theo khí cơ, cơ chế mà vận động.
tuỳ cơ nhi hành: tuỳ theo cơ mà hành; tuỳ theo khí cơ, cơ chế mà vận động.
tuỳ kỳ tự nhiên: thuận theo tự nhiên, không dụng ý truy cầu.
vi quan: quan sát, quan cảnh ở mức|tầng vi mô, như tầng phân tử, nguyên tử, neutrino, quark, v.v.; trái nghĩa là *hoành quan*.
vô tỷ: không so sánh, không gì sánh nổi.
yếu lĩnh: điều chính yếu, điểm trọng yếu.