Giới thiệu

Pháp Luân Đại Pháp (còn gọi là **Pháp Luân Công**) là một hệ thống tu luyện thân–tâm đầy đủ và hoàn hảo. Nó có nguồn gốc từ lịch sử xa xưa, nay đã được người sáng lập, ông **Lý Hồng Chí**, đưa ra phổ biến bắt đầu từ năm 1992.

Sự ứng nghiệm trong việc cải thiện sức khoẻ và trau dồi đạo đức đã nhanh chóng đưa Pháp Luân Đại Pháp trở thành môn khí công phổ biến nhất trong lịch sử Trung Quốc cũng như trên thế giới, và hiệu quả của nó đã thật sự được nhìn nhận và khẳng định trên toàn cầu. Chỉ sau một thời gian không lâu kể từ ngày bắt đầu công bố, đến nay đã có trên 100 triệu người học tại hơn 50 quốc gia khác nhau. Không chỉ rất phổ biến ở quê hương Trung Quốc, mà tại hầu hết các thành phố lớn, các trường đại học ở Hoa Kỳ, Canada, Úc và Châu Âu cũng đều có các nhóm thực hành Pháp Luân Đại Pháp.

Từ năm 1992, Pháp Luân Đại Pháp mau chóng thu hút được rất nhiều người trên thế giới tập luyện.

Nguyên tắc thực hành

Người học Pháp Luân Đại Pháp đặt trọng tâm vào trau dồi **tâm tính** của mình, đồng thời kết hợp với **năm bài tập động tác**.

Khác với nhiều môn khí công lưu hành hiện nay thường nhấn mạnh vào động tác và kỹ năng, người học Pháp Luân Đại Pháp đặt trọng tâm vào nâng cao tâm tính tuân thủ theo đạo lý **Chân Thiện Nhẫn**. Những đạo lý này được giảng giải một cách có hệ thống trong cuốn **Chuyển Pháp Luân** hoặc được trình bày dưới dạng dẫn nhập trong cuốn **Pháp Luân Công**.

Năm bài tập động tác của Pháp Luân Đại Pháp nhẹ nhàng, chậm rãi, giản dị, và đặc biệt trông rất trang nghiêm và đẹp mắt, trong đó có một bài thiền định. Các học viên thường tổ chức thành từng nhóm tập ngoài trời. Năng lượng luyện được rất lớn, và người học thật sự thấy được tiến bộ trên thân thể.

Pháp Luân Đại Pháp nhắm thẳng vào điều chỉnh thân và tâm. Người học liên tục nâng cao sức khoẻ và tâm tính của mình, đồng thời cải thiện quan hệ với cộng đồng. Tuân theo đạo lý Chân Thiện Nhẫn mà thực hành, cũng chính là đồng hoá với đặc tính của vũ trụ. Pháp Luân Đại Pháp không chỉ là phương pháp nâng cao sức khoẻ ở thân và tâm, mà về bản chất nó có khả năng đưa con người đạt được những mục đích cao hơn như khai huệ, khai ngộ, đắc Đạo, giải thoát.

Cuốn Chuyển Pháp Luân trình bày nội dung của môn phái một cách đầy đủ và có hệ thống.

Đặc điểm

- Thích hợp với mọi người, mọi lứa tuổi,
- Cải thiện sức khoẻ, tịnh hoá thân thể,
- Tinh thần thư thái, tạo cuộc sống hoà ái,
- Trau dồi tâm tính, nâng cao đạo đức,
- Thăng tiến tâm linh

Tham gia Pháp Luân Đại Pháp là tự nguyện, không có đăng ký, không lệ phí, không tôn giáo, phi chính trị, phi kinh tế.

Tài liệu và các thông tin để thực hành

Các tài liệu Pháp Luân Đại Pháp đã được biên dịch ra hàng chục thứ tiếng, bao gồm cả tiếng Việt. Tài liệu tiếng Việt có thể download miễn phí từ trang web: **http://www.phapluan.org**. Có thể bắt đầu từ cuốn **Pháp Luân Công**, trong đó có hướng dẫn các bài tập. Cuốn này hợp cho người mới bắt đầu. Phần chính yếu của môn pháp được trình bày trong cuốn **Chuyển Pháp Luân**. Đây là cuốn sách giảng giải phương pháp tu luyện một cách có hệ thống, đảm bảo cho người học có thể nâng cao tầng, ngay cả thông qua việc tự học.

"Đồ hình Pháp Luân này là hình ảnh thu nhỏ của vũ trụ, tại từng không gian khác nó cũng có hình thức tồn tại và quá trình diễn hoá của mình, vậy nên tôi gọi là một thế giới" — *Lý Hồng Chí.*

Các hoạt động của Pháp Luân Đại Pháp là miễn phí và do các học viên tình nguyện đảm nhận. Kính mời quý vị tham khảo các trang web:

www.phapluan.org ▪ www.minhhue.net.

GIỚI THIỆU NĂM BÀI TẬP CÔNG PHÁP

1. Phật triển thiên thủ pháp

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

Với các động tác luân phiên căng và chùng, trăm mạch trong cơ thể đều được khai thông mạnh mẽ ngay từ đầu.

2. Pháp Luân trang pháp

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

Bài tập tĩnh công đứng ôm Pháp Luân trong thời gian lâu, hoàn toàn khai mở cơ thể, tăng cường trí và lực.

5. Thần thông gia trì pháp

Hữu ý vô ý, ấn tuỳ cơ khởi;
Tự không phi không, động tĩnh như ý.

Tĩnh công cao cấp gia trì toàn diện công năng, nhập định toạ thiền, năng lượng lưu chuyển mạnh mẽ.

3. Quán thông lưỡng cực pháp

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

Trao đổi khí bên trong thân thể và vũ trụ bên ngoài, mau chóng tịnh hoá bản thể, các kinh mạch ở trên và dưới cũng được mở rộng.

4. Pháp Luân châu thiên pháp

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

Đưa năng lượng chuyển động liên tục khắp châu thiên, âm dương trên dưới trước sau phải trái, toàn thân trên diện rộng.

法轮大学

Pháp Luân Đại Pháp

旋法至极

佛法无边

法伦常转

真 善 忍

Chân Thiện Nhẫn

Toàn Pháp chí cực · Phật Pháp vô biên · Pháp Luân thường chuyển