

法輪佛法  
大圓滿法

**Pháp Luân Phật Pháp  
Đại Viên Mãn Pháp**

李洪志著

Tác giả: Lý Hồng Chí

**Bản song ngữ Hán-Việt trên Internet — tháng Giêng 2003**

<http://www.phapluan.org>

<http://www.falundafa.org/Vietnamese>



**Tác giả: Sư phụ Lý Hồng Chí**

# 旋法至極

佛法無邊



法輪常轉

這個法輪圖形是宇宙的縮影，他在其它各個空間也有他存在的形式、演化過程，所以我說是一個世界。

李洪志

**Toàn Pháp Chí Cực**  
**Phật Pháp Vô Biên**  
**Pháp Luân Thường Chuyển**

Giá cá Pháp Luân đồ hình thị vũ trụ đích súc ảnh, tha tại kỳ tha các cá không gian đã hữu tha tồn tại đích hình thức, diễn hoá quá trình, sở dĩ ngã thuyết thị nhất cá thể giới.

— Lý Hồng Chí

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 thể giới.

— Lý Hồng Chí

Ba câu đầu xin không dịch mà giải nghĩa các chữ như sau. Chữ *toàn* (cũng có âm đọc là *tuyền*) có nghĩa là *xoay chuyển*. Chữ *chí* có trong các từ *thậm chí*, thường có nghĩa là *cho đến tận*. Chữ *cực* có trong các từ *thái cực*, *cực kỳ*. Từ *vô biên* nghĩa là *không có biên giới, không có ngăn mé*. Chữ *thường* là chỉ những điều gì thường xuyên không ngừng, *thường chuyển* nghĩa là *luôn luôn chuyển động không ngừng*.

# 动作是修炼圆满的辅助手段

李洪志

一九九六年十一月三日

Động tác thị tu luyện viên mãn  
đích phụ trợ thủ đoạn.

Lý Hồng Chí  
1996 niên 11 nguyệt 3 nhật

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

Lý Hồng Chí  
3 tháng 11 năm 1996

# Mục lục

<b>Chương I: Đặc điểm của công pháp</b>	<b>1</b>
1. Tu luyện Pháp Luân, không luyện đan, không kết đan.....	4
2. Khi người không luyện công, Pháp Luân vẫn luyện người.....	4
3. Tu luyện chủ ý thức, bản thân đặc công.....	5
4. Vừa tu tính vừa tu mệnh.....	6
5. Năm bài công pháp, đơn giản dễ học.....	7
6. Không mang theo ý niệm, không xuất thiên [sai], tăng trưởng công nhanh.....	7
7. Luyện công không giảng địa điểm, thời gian, phương vị, cũng không giảng thu công.....	8
8. Có Pháp thân của tôi bảo hộ, không sợ ngoại tà xâm nhiễu.....	9
<b>Chương II: Đồ hình và giải thích động tác</b>	<b>11</b>
1. Phật Triển Thiên Thủ pháp.....	11
2. Pháp Luân Trang pháp.....	19
3. Quán Thông Lương Cực pháp.....	23
4. Pháp Luân Chu Thiên pháp.....	28
5. Thần Thông Gia Trì pháp.....	33
<b>Chương III: Cơ lý của động tác</b>	<b>39</b>
1. Bài công pháp thứ nhất.....	39
2. Bài công pháp thứ hai.....	45
3. Bài công pháp thứ ba.....	47
4. Bài công pháp thứ tư.....	54
5. Bài công pháp thứ năm.....	58
<b>Phụ lục</b>	<b>64</b>
Phụ lục I: Yêu cầu đối với trạm phụ đạo Pháp Luân Đại Pháp.....	64
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





## 一、功法特点

法轮佛法是佛家上乘修炼大法，是同化宇宙最高特性“真、善、忍”为根本，以宇宙最高特性为指导，按照宇宙演化原理而修炼，所以我们修的是大法大道。

### Nhất, công pháp đặc điểm

Pháp Luân Đại Pháp thị Phật gia thượng thừa tu luyện Đại Pháp, thị đồng hoá vũ trụ tối cao đặc tính “Chân, Thiện, Nhân” vi căn bản, dĩ vũ trụ tối cao đặc tính vi chỉ đạo, án chiếu vũ trụ diễn hoá nguyên lý nhi tu luyện, sở dĩ ngã môn tu luyện đích thị Đại Pháp Đại Đạo.

法轮佛法直指人心，明确了修炼心性是关键，心性多高功多高，这是宇宙绝对的真理。心性包括德（德是一种白色物质）和业（业是一种黑色物质）的转化；包括舍去常人中的各种欲望、各种执著心；还得能吃苦中苦等，还包括许多方面提高层次而必须修的东西。

Pháp Luân Phật Pháp trực chỉ nhân tâm, minh xác liễu tu luyện tâm tính thị trường công đích quan kiện, tâm tính đa cao công đa cao, giá thị vũ trụ tuyệt đối đích chân lý. Tâm tính bao quát đức (đức thị nhất chủng bạch sắc vật chất) hoà nghiệp (nghiệp thị nhất chủng hắc sắc vật chất) đích chuyển hoá; bao quát xả khứ thường nhân trung đích các chủng dục vọng, các chủng chấp trước tâm; hải đắc năng cật khổ trung khổ đẳng, hải bao quát hứa đa phương diện đề cao tăng thứ nhi tất tu tu đích đồng tâng.

法轮佛法还有修命的部分，这就要通过佛家上乘大法的大圆满法的动作去炼了。动作一方面是用强大的功力把功能和机制加强，从而达到法炼人；另一方面在身体里还要演化出许多生命体。在高层次上修炼要出元婴即佛体和演化出许多术类的东西，这些东西都要通过手法去演练。动作是本大法圆融圆满的一部分，这是完整的一套性命双修的修炼方法，也叫大圆满法。那么本大法就要既修又炼，修在先，炼在後。不修心性，只炼动作是不能长功的；只修心而不炼大圆满法，功力将受阻，本体也无法改变。

Pháp Luân Phật Pháp hải hữu tu mệnh đích

### 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 Nhân” của vũ trụ làm căn bản, lấy đặc tính tối cao của vũ trụ làm chỉ đạo, là chiếu 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 ràng 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 tăng.

Pháp Luân Đại Pháp còn có bộ phận tu mệnh,

bộ phận, giá trị yếu thông qua Phật gia thượng thừa Đại Pháp đích Đại Viên Mãn Pháp động tác khứ luyện liễu. Động tác nhất phương diện thị dụng cường đại đích công lực bả công năng hoà cơ chế gia cường, từng nhi đạt đáo Pháp luyện nhân; lánh nhất phương diện tại thân thể lý hài yếu diễn hoá xuất hứa đa sinh mệnh thể. Tại cao tầng thứ thượng tu luyện yếu xuất nguyên anh tức Phật thể hoà diễn hoá hứa đa luận thuật đích đông tây, giá ta đông tây đô yếu thông qua thủ pháp khứ diễn luyện. Động tác thị bản Đại Pháp viên dung viên mãn đích nhất bộ phận, giá thị hoàn chỉnh đích nhất sáo tính mệnh song tu đích tu luyện phương pháp, dữ khiếu *Đại Viên Mãn Pháp*. Ná ma bản Đại Pháp tựu yếu ký tu hựu luyện, tu tại tiên, luyện tại hậu. Bất tu tâm tính, chỉ luyện động tác thị bất năng trường công đích; chỉ tu tâm nhi bất luyện Đại Viên Mãn Pháp, công lực tương thụ trở, bản thể đã vô pháp cải biến.

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.

为使更多的有缘之士和多年修炼而不长功的人得法，一开始就在高层次上修炼，快速增长功力直达圆满，特将我过去万古久远所证悟之修佛大法传出。此法圆融明慧，动作简练，大道至简至易。

Vi sử cánh đa đích hữu duyên chi sỹ hoà đa niên tu luyện nhi bất trường công đích nhân đắc Pháp, nhất khai thủy tựu tại cao tầng thứ thượng tu luyện, khoái tốc tăng trường công lực trực đạt viên mãn, đặc tương ngã quá khứ vạn cổ cửu viễn sở chứng ngộ chi tu Phật Đại Pháp truyền xuất. Thủ Pháp viên dung minh huệ, động tác giản luyện, Đại Đạo chí giản chí dị.

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’.

法轮佛法修炼是以法轮为中心。法轮是有灵性的旋转的高能量物质体。我给修炼者下在小腹部位的法轮每天 24 小时旋转不停（真修者读我的书，或看我的讲法录像，或听我的讲法录音，或跟随大法学员学炼也能获得法轮），自动帮助修炼者炼功。也就是说，修炼者虽然没有时时在修炼，而法轮却在不停地炼人。这是当今在世界上传出的所有修炼法门中唯独能够达到“法炼人”的修炼方法。

Pháp Luân Phật Pháp tu luyện thị dĩ Pháp Luân vi trung tâm. Pháp Luân thị hữu linh tính đích toàn chuyển đích cao năng lượng vật

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.

chất thể. Ngã cấp tu luyện giả hạ lai tiêu phúc bộ vị đích Pháp Luân mỗi thiên 24 tiểu thời toàn chuyển bất đình (chân tu giả độc ngã đích thư, hoặc khán ngã đích giảng Pháp lục tượng, hoặc thính ngã đích giảng Pháp lục âm, hoặc cân tùy Đại Pháp học viên luyện đã năng hoạch đắc Pháp Luân), tự động bang trợ tu luyện giả luyện công. Đã tự thị thuyết, tu luyện giả tuy nhiên một hữu thời thời tại tu luyện, nhi Pháp Luân khước tại bất đình địa luyện nhân. Giá thị đương kim tại thế giới thượng truyền xuất đích sở hữu tu luyện pháp môn trung duy độc năng cú đạt đáo “Pháp luyện nhân” đích tu luyện phương pháp.

旋转的法轮具有同宇宙一样的特性，他是宇宙的缩影。佛家的法轮，道家的阴阳，十方世界的一切，无不反映在法轮里。法轮（顺时针）内旋度己，从宇宙中吸取大量能量，演化成“功”；法轮（逆时针）外旋度人，发放能量，普度众生，纠正一切不正确状态；在修炼者附近的人都会受益。

Toàn chuyển đích Pháp Luân cụ hữu đồng vũ trụ nhất dạng đích đặc tính, tha thị vũ trụ đích súc ảnh. Phật gia đích pháp luân, Đạo gia đích âm dương, thập phương thế giới đích nhất thiết, vô bất phản ánh tại Pháp Luân lý. Pháp Luân (thuận thời châm) nội toàn độ kỷ, tung vũ trụ trung hấp thụ đại lượng năng lượng, diễn hoá thành “công”; Pháp Luân (nghịch thời châm) ngoại toàn độ nhân, phát phóng năng lượng, phổ độ chúng sinh, củ chính nhất thiết bất chính xác trạng thái; tại tu luyện giả phụ cận đích nhân đô hội thụ ích.

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) 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.

法轮大法是使修炼者同化宇宙最高特性——“真、善、忍”的，与其他任何功法都有根本的区别，他的独到之处主要有以下八点：

Pháp Luân Đại Pháp thị sử tu luyện giả đồng hoá vũ trụ tối cao đặc tính—“Chân Thiện Nhẫn”—đích, dữ kỳ tha nhậm hà công pháp đô hữu căn bản đích khu biệt, tha đích độc đắc chi xứ chủ yếu hữu dĩ hạ bát điểm:

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 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.

## (一) 修炼法轮，不炼丹，不结丹

法轮具有同宇宙一样的特性，是一种有灵性的旋转的高能量物质体。他在修炼者小腹处旋转不停，不断地从宇宙中采集能量，演化能量，并将其转化为功，所以，修炼法轮大法长功开功特别快。千年修道的人都想得到这个法轮，可他得不到。目前在社会上传出来的功法都是走丹道的，都是结丹的，叫丹道气功。丹道气功修炼者要想在有生之年达到开功开悟是非常困难的。

**(Nhất) Tu luyện Pháp Luân, bất luyện đan, bất kết đan.**

Pháp Luân cụ hữu đồng vũ trụ nhất dạng đích đặc tính, thị nhất dạng hữu linh tính đích toàn chuyển đích cao năng lượng vật chất thể. Tha tại tu luyện giả tiêu phúc xứ toàn chuyển bất đình, bất đoạn địa tầng vũ trụ trung thái tập năng lượng; diễn hoá năng lượng, tịnh tương kỳ chuyển hoá vi công, sở dĩ, tu luyện Pháp Luân Đại Pháp trường công khai công đặc biệt khoái. Thiên niên tu Đạo đích nhân đồ tưởng đắc đáo giá cá Pháp Luân, khả tha đắc bất đáo. Mục tiền xã hội thượng truyền xuất lai đích công pháp đồ thị tẩu đan đạo đích, đồ thị kết đan đích, khiêu đan đạo khí công. Đan đạo khí công tu luyện giả tưởng tại sinh chi niên đạt đáo khai công khai ngộ thị phi thường khôn nan đích.

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

## (二) 人没有在炼功，法轮却在炼人

修炼者每天要工作、学习、吃饭、睡觉等等，所以人做不到24小时都炼功。而法轮常转不停，他24小时都在帮助修炼者炼功，这就形成：人没有时时在炼功，法轮却在不停地炼人。简要地说：人不炼功法炼人。

**(Nhi) Nhân một hữu tại luyện công, Pháp Luân khước tại luyện nhân**

Tu luyện giả mỗi thiên yếu công tác, học tập, cật phạm, thuy giác đặng đặng, sở dĩ nhân tố bất đáo 24 tiêu thời đồ luyện công. Nhi Pháp Luân thường chuyển bất đình, tha 24 tiêu thời đồ tại bang trợ tu luyện giả luyện công, giá trụ hình thành: nhân một hữu thời thời tại

**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:

luyện công, Pháp Luân khước tại bất đình địa luyện nhân. Giản yếu địa thuyết: nhân bất luyện công Pháp luyện nhân.

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.

现在世界上，不论在国内或国外，传出来的所有功法当中，谁都没有解决工作与炼功的时间矛盾问题，只有法轮大法解决了这个问题，是唯一能达到法炼人的功法。

Hiện tại thế giới thượng, bất luận tại quốc nội hoặc quốc ngoại, truyền xuất lai đích sở hữu công pháp đương trung, thủy đô một hữu giải quyết công tác dữ luyện công đích thời gian mâu thuẫn vấn đề, chỉ hữu Pháp Luân Đại Pháp giải quyết liễu giá cá vấn đề, thị duy nhất năng đạt đáo Pháp luyện nhân đích công pháp.

Hiện nay trên thế giới, bất kể là trong hay ngoài nước<sup>1</sup>, 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'.

### (三) 修炼主意识，自己得功

法轮大法针对主意识修炼，要修炼者明明白白地修自己的心，放下一切执著，提高本人的心性。在大圆满法中炼功时不能恍惚，不能忘我，时时由主意识支配自己炼功。这样炼出来的功长在自己身上，自己得功，这个功自己可以带走。法轮大法珍贵就珍贵在自己得功。

#### (Tam) Tu luyện chủ ý thức, tự kỷ đắc công

Pháp Luân Đại Pháp châm đối chủ ý thức tu luyện, yếu tu luyện giả minh minh bạch bạch địa tu tự kỷ đích tâm, phóng hạ nhất thiết chấp trước, đề cao bản nhân đích tâm tính. Tại Đại Viên Mãn Pháp trung luyện công thời bất năng hoang hốt, bất năng vong ngã, thời thời do chủ ý thức chi phối tự kỷ đích luyện công. Giá dạng luyện xuất lai đích công trường tại tự kỷ thân thượng, tự kỷ đắc công, giá cá công tự kỷ khả dĩ đối tẩu. Pháp Luân Đại Pháp trân quý tựu thị trân quý tại tự kỷ đắc công.

#### 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 tinh 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 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.

千万年来在常人中传出来的其他功法都是修副意识的，修炼者的肉体 and 主意识只起载体作用。圆满时副意识修上去了，他把功给带走

<sup>1</sup> Trong cuốn sách này các từ như *trong nước*, *nước ta*, v.v. đều là để nói về Trung Quốc.

了，修炼者的主意识和本体什么都没有，修炼一辈子前功尽弃。当然修炼主意识时，副意识也得一份功，他自然会跟着提高的。

Thiên vạn niên lai tại thường nhân trung truyền xuất lai đích kỳ tha công pháp đô thị tu phó ý thức đích, tu luyện giả đích nhục thể hoà chủ ý thức chỉ khởi tải thể tác dụng. Viên mãn thời phó ý thức tu thượng khứ liễu, tha bả công cấp đới tẩu liễu, tu luyện giả đích chủ ý thức hoà bản thể thập ma đô một hữu, tu luyện nhất bồi tử tiền công tận khí. Đương nhiên tu luyện chủ ý thức thời, phó ý thức đã đắc nhất phận công, tha tự nhiên hội cân trước đề cao đích.

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.

#### (四) 既修性又修命

法轮大法的修性是指修心性，把修心性放在首位，认定心性是关键。就是说，决定层次的功不是炼出来的，而是靠修心性修出来的，心性有多高功就有多高。法轮大法所讲的心性，比“德”包括的范围要广得多，包括德在内的方方面面的内容。

#### (Tứ) Ký tu tính hựu tu mệnh

Pháp Luân Đại Pháp đích tu tính chỉ tu tâm tính, bả tu tâm tính phóng tại thủ vị, nhận định tâm tính thị trường công đích quan kiện. Tự thị thuyết, quyết định tầng thứ đích công bất thị luyện xuất lai đích, nhi thị khảo tu tâm tính tu xuất lai đích, tâm tính hữu đa cao công tự hữu đa cao. Pháp Luân Đại Pháp sở thuyết đích tâm tính, tỷ “đức” bao quát đích phạm vi yếu quản đắc đa, bao quát đức tại nội đích phương phương đích nội dung.

#### 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.

法轮大法的修命是指长生之道，通过炼功改变本体，本体不丢，主意识与肉体合一，达到整体修成。修命是从根本上改变人体分子成份，由高能物质代替细胞成份，成为另外空间的物质构成的身体，这个人就青春长驻，从根本问题上着手，所以法轮大法是真正的性命双修之法。

Pháp Luân Đại Pháp đích tu mệnh thị chỉ trường sinh chi đạo, thông qua luyện công cải biến bản thể, bản thể bất đầu, chủ ý thức dữ

‘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

nhục thể hợp nhất, đạt đạo chính thể tu thành. Tu mệnh thị tùng căn bản thượng cải biến nhân thể phân tử thành phần, do cao năng lượng vật chất đại thể tế bào thành phần, thành vi lánh ngoại không gian đích vật chất cấu thành đích thân thể, giá cá nhân tự thanh xuân trường trú, tùng căn bản vấn đề thượng trước thủ, sở dĩ Pháp Luân Đại Pháp thị chân chính đích tính mệnh song tu chi Pháp.

thức và nhục thể hợp nhất, đạt đến toàn bộ chính 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.

## (五) 五套功法, 简单易学

大道至简至易。从宏观上看, 法轮大法的动作很少, 但他所炼的东西很多很全面, 控制着身体的各个方面, 控制着要出的很多东西。五套功法全教给修炼者。一上来就把修炼者身上能量淤塞的地方打通, 大量吸收宇宙的能量, 在极短的时间内排除体内的废弃物质, 净化身体, 提高层次, 加持神通, 进入净白体状态。这五套功法远远地超出了一般的通脉法或大小周天, 他为修炼者提供了最方便、最快、最好的、也是最难得的修炼法门。

### (Ngũ) Ngũ sáo công pháp, giản đơn dị học

Đại Đạo chí giản chí dị. Tùng hoành quan thượng khán, Pháp Luân Đại Pháp đích động tác ngân thiểu, dẫn thị sở luyện đích đông tây ngân đa ngân toàn diện, không chế trước thân thể đích các cá phương diện, không chế trước yếu xuất đích ngân đa đông tây. Ngũ sáo công pháp toàn giáo cấp tu luyện giả. Nhất thượng lai tự bả tu luyện giả thân thượng năng lượng ứ tắc đích địa phương đả thông, đại lượng hấp thụ vũ trụ đích năng lượng, tại cực đoản đích thời gian nội bài trừ thể nội đích phế khí vật chất, tịnh hoá thân thể, đề cao tầng thứ, gia trì thần thông, tiến nhập tịnh bạch thể trạng thái. Giá ngũ sáo công viễn viễn địa siêu xuất liễu nhất ban đích thông mạch pháp hoặc đại tiểu chu thiên, tha vì tu luyện giả đề cung liễu tối phương tiện, tối khoái, tối hảo đích, dã thị tối nan đắc đích tu luyện pháp môn.

### 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; không chế [đủ] các phương diện của thân thể, không 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.

## (六) 不带意念, 不出偏, 长功快

修炼法轮大法不带意念，不意守，不靠意念引导，因而修炼法轮大法绝对安全，保证不出偏。法轮也保护修炼者炼功不出偏，不受心性差的人侵扰，还能自动纠正一切不正确状态。

**(Lục) Bất đối ý niệm, bất xuất thiên, tăng trưởng công khoái**

Tu luyện Pháp Luân Đại Pháp bất đối ý niệm, bất ý thủ, bất kháo ý niệm dẫn đạo, nhân nhi tu luyện Pháp Luân Đại Pháp tuyệt đối an toàn, bảo chứng bất xuất thiên. Pháp Luân đã bảo hộ tu luyện giả luyện công bất xuất thiên, bất thụ tâm tính sai đích nhân xâm nhiễu, hài năng tự động củ chính nhất thiết bất chính xác trạng thái.

**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 thấy các trạng thái không đúng đắn.

修炼者是站在很高层次上修炼，只要做到能吃苦中之苦，能忍难忍之事，守住心性，专一实修，可在几年时间里就能达到“三花聚顶”，这是在世间法修炼中达到的最高层次。

Tu luyện giả thị trạm tại ngân cao tầng thứ thượng tu luyện, chỉ yếu tố đảo năng cật khổ trung chi khổ, năng nhẫn nan nhẫn chi sự, thủ trụ tâm tính, chuyên nhất thực tu, khả tại kỳ niên thời gian lý tự năng đạt đảo “tam hoa tụ đỉnh”, giá thị tại thế gian pháp tu luyện trung đạt đảo đích tối cao tầng thứ.

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.

**(七) 炼功不讲地点、时间、方位，也不讲收功**

法轮是宇宙的缩影。宇宙在旋转，各个星系在旋转，地球也在自转，没有东西南北之分。法轮大法修炼者是按照宇宙特性在炼，按照宇宙演化原理在炼，所以，无论对着哪个方位上都是对着全方位在炼。由于法轮时时都在旋转，也没有时间概念，什么时间炼功都可以。因为法轮旋转不停，修炼者也无法收停他，所以没有收功的概念，只收势，不收功。

**(Thất) Luyện công bất giảng địa điểm, thời gian, phương vị, đã bất giảng thu công**

Pháp Luân thị vũ trụ đích súc ảnh. Vũ trụ tại toàn chuyển, các cá tính hệ tại toàn chuyển, địa cầu đã tại tự chuyển, một hữu đông tây nam bắc chi phân. Pháp Luân Đại Pháp tu

**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,



luyện giả thị án chiếu vũ trụ đặc tính tại luyện, án chiếu vũ trụ diễn hoá nguyên lý tại luyện, sở dĩ, vô luận đối trước nả cá phương vị thượng đô thị đối trước toàn phương vị tại luyện. Do vu Pháp Luân thời thời đô tại toàn chuyển, đã một hữu thời gian khái niệm, thập ma thời gian luyện công đô khả dĩ. Nhân vi Pháp Luân toàn chuyển bất đình, tu luyện giả đã vô pháp thu đình tha, sở dĩ một hữu thu công đích khái niệm, chỉ thu thể, bất thu công.

không phân biệt đông tây nam bắc. Người tu luyện Pháp Luân Đại Pháp là chiếu theo đặc tính vũ trụ mà luyện, chiếu 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 thể, không thu công.

### (八) 有我法身保护，不怕外邪侵扰

一个常人突然得到高层次上的东西，那是很危险的，生命立刻就要受到威胁。法轮大法修炼者当接受了我传的法轮大法之后，真正去修，就有我的法身保护。只要坚持修炼，法身就一直保护到你修炼圆满。中途你不修炼了，我的法身就自然离去了。

**(Bát) Hữu ngã Pháp thân bảo hộ, bất phạ ngoại tà xâm nhiễu**

Nhất cá thường nhân đột nhiên đắc đáo cao tầng thứ thượng đích đông tây, nả thị ngân nguy hiểm đích, sinh mệnh lập khắc tựu yếu thụ đáo uy hiếp. Pháp Luân Đại Pháp tu luyện giả đương tiếp thụ liễu ngã truyền đích Pháp Luân Đại Pháp chi hậu, chân chính khứ tu, tựu hữu ngã đích Pháp thân bảo hộ. Chỉ yếu kiên trì tu luyện, Pháp thân tựu nhất trực bảo hộ đáo nhĩ tu luyện viên mãn. Trung đồ nhĩ bất tu luyện liễu, ngã đích Pháp thân tựu tự nhiên ly khứ liễu.

**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.

好多人，他们之所以不敢传高层次上的法，就是因为他负不起这个责任，天也不允许。法轮大法是正法，只要修炼者按照大法的要求守住心性，去掉执著心，在修炼中放弃任何不正确的追求，就一正压百邪，什么邪魔都怕你，与对你提高无关的什么人都不敢侵扰你。所以说，法轮大法在理论上完全不同於传统的修炼方法，不同於各家、各门派的炼丹学说。

Hào đa nhân, tha môn chi sở dĩ bất cảm truyền cao tầng thứ thượng đích Pháp, tựu thị nhân vi tha phụ bất khởi giá cá trách nhiệm,

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

thiên dã bất doãn hứa. Pháp Luân Đại Pháp thị chính Pháp, chỉ yếu tu luyện giả án chiếu Đại Pháp đích yêu cầu thủ trụ tâm tính, khứ điệu chấp trước tâm, tại tu luyện trung phóng khí nhậm hà bất chính xác đích truy cầu, tự nhất chính áp bách tà, thập ma tà ma đô phạ nhĩ, dữ đối nhĩ đề cao vô quan đích thập ma nhân đô bất cảm xâm nhiễu nhĩ. Sở dĩ thuyết, Pháp Luân Đại Pháp tại lý luận thượng hoàn toàn bất đồng vu truyền thống đích tu luyện phương pháp, bất đồng vu các gia, các môn phái đích luyện đan học thuyết.

phép. Pháp Luân Đại Pháp là chính Pháp; chỉ cần người tu luyện chiếu 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.

法轮大法修炼分为世间法和出世间法等诸多层次。修炼一开始就处在很高的起点上，为修炼者和修炼多年而不长功的人提供了一个最方便的法门。当修炼者的功力和心性达到一定层次后，实现在世间修成金刚不坏之体，达到开功开悟，整体升华到高层次。大志者学正法，得正果，提高心性，去掉执著方为圆满。

Pháp Luân Đại Pháp tu luyện phân vi đích thể gian pháp hoà xuất thể gian pháp đẳng chư đa tầng thứ. Tu luyện nhất khai thủy tự xử tại ngân cao đích khởi điểm thượng, vi tu luyện giả hoà tu luyện đa niên nhi bất trưởng công đích nhân đề cung liễu nhất cá tối phương tiện đích Pháp môn. Đương tu luyện giả đích công lực hoà tâm tính đạt đáo nhất định tầng thứ hậu, thực hiện tại thể gian tu thành kim cương bất hoại chi thể, đạt đáo khai công khai ngộ, chinh thể thăng hoá đáo cao tầng thứ. Đại chí giả học chính Pháp, đắc chính quả, đề cao tâm tính, khứ điệu chấp trước phương vi viên mãn.

Tu luyện Pháp Luân Đại Pháp phân thành các tầng: ‘thể gian pháp’ và ‘xuất thể 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 thể 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.

## 二、动作图解

### (一) 佛展千手法

功理：佛展千手法这套动作的核心就是疏展，打通能量淤塞的地方，调动体内和皮下之能量强烈运动，自动的大量吸收宇宙中的能量，使修炼者一上来就达到百脉皆通。学炼这套动作时，会感到全身发热，能量场很强的特殊感受，这是因为展开和疏通全身所有能量之通道所致。佛展千手法共有八个动作，而且比较简单。但它在宏观上却控制着整个修炼方法所要炼出的许多东西，同时又可使修炼者很快进入能量场的状态之中。修炼者要把这套动作当作基础动作来炼。每当炼功时一般先炼这套动作，它是一种强化修炼的方法之一。

#### Nhị, động tác đồ giải

#### Chương II: Đồ hình và giải thích động tác

#### (Nhất) Phật Triển Thiên Thủ pháp

#### 1. Phật Triển Thiên Thủ pháp

*Công lý:* Phật Triển Thiên Thủ pháp giá sáo động tác đích hạch tâm tựu thị sơ triển, đã thông năng lượng ứ tắc đích địa phương, điều động thể nội hoà bì hạ chi năng lượng cường liệt vận động, tự động đích đại lượng hấp thu vũ trụ trung đích năng lượng, sử tu luyện giả nhất thượng lai tựu đạt đáo bách mạch giai thông. Học luyện giá sáo động tác thời, hội cảm đáo toàn thân phát nhiệt, năng lượng trường ngân cường đích đặc thù cảm thụ, giá thị nhân vi triển khai hoà sơ thông toàn thân sở hữu năng lượng chi thông đạo sở trí. Phật Triển Thiên Thủ pháp cộng hữu bát cá động tác, nhi thả tỷ giáo giản đơn. Dẫn tha tại hoành quan thượng khước không chế trước chỉnh cá tu luyện phương pháp yếu luyện xuất đích hứa đa đông tây, đồng thời hựu khả sử tu luyện giả ngân khoái tiến nhập năng lượng trường đích trạng thái chi trung. Tu luyện giả yếu bả giá sáo động tác đương tác cơ sở động tác lai luyện. Mỗi đương luyện công thời nhất ban tiên luyện giá sáo động tác, tha thị nhất chủng cường hoá tu luyện đích phương pháp chi nhất.

*Công lý:* Phần cốt lõi bài động tác Phật Triển Thiên Thủ pháp, chính là ‘căng’ ‘chùng’, đã 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 không 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.

**诀：身神合一，动静随机；顶天独尊，千手佛立。**

*Quyết:*

*Quyết:*

**Thân thân hợp nhất, Động tĩnh tùy cơ;  
Đỉnh thiên độc tôn, Thiên thủ Phật lập.**

**Thân thân hợp nhất, Động tĩnh tùy cơ;  
Đỉnh thiên độc tôn, Thiên thủ Phật lập.**

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

*Dự bị thế*—Song cước dữ kiên đồng khoan, tự nhiên trạm lập, lưỡng thối sảo vi loan khúc, tất khoá lưỡng xứ thành hoạt lưu trạng thái, toàn thân phóng tông, tông nhi bất giải. Hạ hạp vi thu, thiết đề thượng ngạc, nha xỉ vi vi lý phúng, chuy thần bết thượng, song mục vi bết, diện đối tường hoà chí ý.

*Thế dự bị*: Hai chân giang 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.



圖 1-1

圖 1-2

圖 1-3

两手结印——双手抬起，手心向上。两大拇指指尖轻轻接触，其余各四指合拢并重叠。男左手在上，女右手在上，构成似椭圆形状，置于小腹处。两大臂微向前，两肘架起来，使腋窝空开（如图 1-1）。

*Lưỡng thủ kết ấn*—Song thủ đài khởi, thủ tâm hướng thượng. Lưỡng đại mẫu chỉ chỉ tiêm khinh khinh tiếp xúc, kỳ dư các tứ chỉ hợp lũng tịnh trùng điệp. Nam tả thủ tại thượng, nữ hữu thủ tại thượng, cấu thành tự thoả viên hình trạng, trí vu tiểu phúc xứ. Lưỡng đại tỷ vi hướng tiền, lưỡng trừ giá khởi lai, sử dịch oa không khai (như đồ 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).

1 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 lập theo phát âm Hán (có trong băng tiếng nhạc nền bài tập). Các phiên âm, phiên dịch hay diễn nghĩa sang tiếng Việt chỉ để tham khảo cho dễ hiểu.

弥勒伸腰——以“结印”起势，以手印势抬起。当手抬到头前时，结印松开，并逐渐向上转掌。手到达头顶时，手心向上，十指相对（如图 1-2），指尖相距 20-25 厘米。与此同时，两手掌根上举，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。约抻 2-3 秒钟，全身立即放松，膝胯两处又恢复成滑溜状态。

*Di Lặc thân yêu*—Dĩ “kết ấn” khởi thể, dĩ thủ ấn thể đài khởi. Đương thủ đài đáo đầu tiên thời, kết ấn tông khai, tịnh trực tiệm hướng thượng chuyển chưởng. Thủ đáo đạt đầu đỉnh thời, thủ tâm hướng thượng, thập chỉ tương đối (như đồ 1-2), chỉ tiệm tương cự 20-30 lý mẽ. Dĩ thủ đồng thời, lưỡng thủ chưởng căn thượng cử, đầu hướng thượng đỉnh, song cước hạ thái, toàn thân dụng lực nhất điển. Ước điển 2-3 miểu chung, toàn thân lập tức phóng tông, tất khoá lưỡng xứ hựu khôi phục thành hoạt lưu trạng thái.

*Di Lặc thân yêu*—Từ khởi thể “kết ấn”, lấy thể 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 dầm xuống, toàn thân dùng lực căng ra. Căng ra ước chừng 2-3 giây, [rời] toàn thân lập tức buông lỏng, chỗ háng và đầu gối lập tức khôi phục lại trạng thái chùng.

如来灌顶——接上势做（如图 1-3）。两手同时向外转掌 140 度以手成“漏斗状”，伸腕落掌。双掌下落对着胸部，手距胸部不超过 10 厘米，继续向小腹处运动（如图 1-4）。

*Như Lai quán đỉnh*—Tiếp thượng thể tổ (như đồ 1-3). Lưỡng thủ đồng thời hướng ngoại chuyển chưởng 140 độ dĩ thủ thành “lậu đầu trạng”, thân uyển lạc chưởng. Song chưởng hạ lạc đối trước hung bộ, thủ cự hung bộ bất siêu quá 10 lý mẽ, kế tục hướng tiểu phúc xứ vận động (như đồ 1-4).

*Như Lai quán đỉnh*—Làm tiếp theo thể 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 rút hạ bàn tay xuống. Hai bàn tay hạ rút 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).



圖 1-4

圖 1-5

圖 1-6

双手合十——手到小腹后转两手背相对，紧接着提起两手到胸前合十（如图 1-5）。合十时，手指与手指，掌根与掌根紧贴，手心空开，肘架起来，两小臂成一直线。（两手除合十、结印外均为莲花掌，下同）

*Song thủ hợp thập*—Thủ đáo tiêu phúc hậu chuyển lưỡng thủ chỉ tương đối, khản tiếp trước đề khởi lưỡng thủ đáo hung tiền hợp thập (như đồ 1-5). Hợp thập thời, thủ chỉ dữ thủ chỉ, chường căn dữ chường căn khản thiếp, thủ tâm không khai, trừ giá khởi lai, lưỡng tiêu tý thành nhất trực tuyến. (Lưỡng thủ trừ hợp thập, kết ấn ngoại quân vi liên hoa chường, hạ đồng).

*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, chường căn tiếp sát chường 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 chường’, dưới đây cũng vậy).

掌指乾坤——由“合十”起势。两掌松开（如图 1-6），其间隔约 2-3 厘米，同时开始转掌，男左（女右）手向胸部转，右手向胸外转，形成左手在上，右手在下，与小臂成一字形。接着，左小臂向左斜上方展开（如图 1-7），掌心向下，手的高度与头部等高即可。右手仍在胸前，掌心向上。随着左手到位后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。约抻 2-3 秒钟，全身立即放松，左手恢复到胸前与右手成合十状态（如图 1-5）。然后再转掌，右手在上，左手在下（如图 1-8）展开。右手重复左手动作（如图 1-9），抻后放松，手收回后，在胸前合十。

*Chường chỉ càn khôn*—Do “hợp thập” khởi thể. Lưỡng chường tông khai (như đồ 1-6), kỳ gián cách ước 2-3 lý mẽ, đồng thời khai thủy chuyển chường, nam tả (nữ hữu) thủ hướng hung bộ chuyển, hữu thủ hướng hung ngoại chuyển, hình thành tả thủ tại thượng, hữu thủ tại hạ, dữ tiêu tý thành nhất tự hình trạng. Tiếp trước, tả tiêu tý hướng tả tả thượng phương triển khai (như đồ 1-7), chường tâm hướng hạ, thủ đích cao độ dữ đầu bộ đẳng cao tức khả. Hữu thủ nhưng tại hung tiền, chường tâm hướng thượng. Tuỳ trước tả thủ đáo vị hậu, đầu hướng thượng đỉnh, song cước hạ thái, toàn thân dụng lực nhất điển. Ước điển 2-3 miểu chung, toàn thân lập tức phóng tông, tả thủ khôi phục đáo hung tiền dữ hữu thủ thành hợp thập trạng thái (như đồ 1-5). Nhiên hậu tái chuyển chường, hữu thủ tại

*Chường chỉ càn khôn*—Từ khởi thể “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’<sup>1</sup>. 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 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

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

thượng, tả thủ tại hạ (như đồ 1-8) triển khai. Hữu thủ trùng phục tả thủ động tác (như đồ 1-9), điển hậu phóng tông, thủ thu hồi hậu, tại hung tiền hợp thập.

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.

金猴分身——由“合十”起势。两手由胸前拉开向两侧伸展并与肩成一字形。头向上顶，双脚下踩，两手往两边用力，四面分挣力（如图 1-10），全身用力一抻。约抻 2-3 秒钟，全身立即放松，双手合十。

*Kim hâu phân thân*—Do “hợp thập” khởi thế. Lưỡng thủ do hung tiền lập khai hướng lưỡng trác thân triển tịnh dữ kiên thành nhất tự hình trạng. Đầu hướng thượng đỉnh, song cước hạ thái, lưỡng thủ vãng lưỡng biên dụng lực, tứ diện phân tranh lực (như đồ 1-10), toàn thân dụng lực nhất điển. Ước thân 2-3 miểu chung, toàn thân lập tức phóng tông, song thủ hợp thập.

*Kim hâu 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.

双龙下海——由“合十”起势。两手一边分开，一边向前下方伸展。当两臂分开平行、伸直时，与身体之间的夹角约为 30 度（如图 1-11），头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。约抻 2-3 秒钟，全身立即放松，收回两臂，手到胸前合十。

*Song long hạ hải*—Do “hợp thập” khởi thế. Lưỡng thủ nhất biên phân khai, nhất biên hướng tiền hạ phương thân triển. Đương lưỡng tý phân khai bình hành, thân trực thời, dữ thân thể chi gian đích giáp giác ước vi 30 độ (như đồ 1-11), đầu hướng thượng đỉnh, song cước hạ thái, toàn thân dụng lực nhất điển. Ước điển 2-3 miểu chung, toàn thân lập tức phóng tông, thu hồi lưỡng tý, thủ đáo hung tiền hợp thập.

*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.



圖 1-7



圖 1-8



圖 1-9

菩薩扶蓮——由“合十”起勢。两手一边分开，一边向身体两侧斜下方伸展（如图 1-12）。手到体侧时，两臂伸直，与身体间的夹角成 30 度左右。此时，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻，约抻 2-3 秒钟，全身立即放松。两手恢复到胸前合十。

*Bồ Tát phù liên—Do “hợp thập” khởi thế. Lưỡng thủ nhất biên phân khai, nhất biên hướng thân thể lưỡng trắc tả hạ phương thân triển (như đồ 1-12). Thủ đáo thể trắc thời, lưỡng tý thân trực, dữ thân thể gian đích giáp giác thành 30 độ tả hữu. Thử thời, đầu hướng thượng đỉnh, song cước hạ thái, toàn thân dụng lực nhất diện, ước điển 2-3 miêu chung, toàn thân lập tức phóng tông. Lưỡng thủ khôi phục đảo hưng tiền hợp thập.*

*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, hay 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 dầm 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.*



圖 1-10



圖 1-11



圖 1-12



罗汉背山——（如图 1-13）由“合十”起势。两手一边分开，一边向体后伸展，同时两掌心转向后方。当两手到达体侧时，两手手腕逐渐勾起；手过体后，手腕成 45 度角。手到位后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻。（身体正直，不要前倾，前胸用力），约抻 2-3 秒钟，全身立即放松。收回两手到胸前合十。

*La Hán bối sơn*—(như đồ 1-13) do “hợp thập” khởi thế. Lưỡng thủ nhất biên phân khai, nhất biên hướng thể hậu thân triển, đồng thời lưỡng chưởng tâm chuyển hướng hậu phương. Đương lưỡng thủ đáo đạt thể trắc thời, lưỡng thủ thủ uyển trực tiệm câu khởi; thủ quá thể hậu, thủ uyển thành 45 độ góc. Thủ đáo vị hậu, đầu hướng thượng đỉnh, song cước hạ thái, toàn thân dụng lực nhất điểm. (Thân thể chính trực, bất yếu tiền khuynh, tiền hung dụng lực), ước điểm 2-3 miểu chung, toàn thân lập tức phóng tông. Thu hồi lưỡng thủ đáo hung tiền hợp thập.

*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.



圖 1-13



圖 1-14



圖 1-15



圖 1-16

金刚排山——由“合十”起势。两手一边分开，一边向前方以立掌推出，指尖向上，与肩同高。当臂伸直后，头向上顶，双脚下踩，全身用力一抻（如图 1-14）。约抻 2-3 秒钟，全身立即放松，双手合十。

*Kim Cang bài sơn*—Do “hợp thập” khởi thế. Lưỡng thủ nhất biên phân khai, nhất biên hướng tiền phương dĩ lập chưởng suy xuất, chỉ tiêm hướng thượng, dũ kiên đồng cao. Đương tý thân trực hậu, đầu hướng thượng đỉnh, song cước hạ thái, toàn thân dụng lực

*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-

nhất điền (như đồ 1-14). Ước điền 2-3 miểu chung, toàn thân lập lực phóng tông, song thủ hợp thập. 3 giây đồng hồ, rồi lập tức thả lỏng toàn thân; hai tay hợp thập.

叠扣小腹——由“合十”起势。两手缓缓下落，并将掌心转向腹部。当手到达小腹处时，两手成交叉重叠状态（如图 1-15）。男左手在里，女右手在里，手心对手背。手与手、手与小腹之间约有 3 厘米的距离。叠扣小腹时间一般 40-100 秒钟。

收势：两手结印（如图 1-16）。

*Điệp khẩu tiểu phúc*—Do “hợp thập” khởi thế. Lưỡng thủ hoãn hoãn hạ lạc, tịnh tương thủ tâm chuyển hướng phúc bộ. Đương thủ đáo tiểu phúc xứ thời, lưỡng thủ thành giao xoa trùng điệp trạng thái (như đồ 1-15). Nam tả thủ tại lý, nữ hữu thủ tại lý, thủ tâm đối thủ bối. Thủ dữ thủ, thủ dữ tiểu phúc chi gian ước hữu 3 lý mễ đích cự lý. *Điệp khẩu tiểu phúc* thời gian nhất ban 40-100 miểu chung.

*Điệp khẩu tiểu phúc*—Từ khởi thế “hợp thập”. Hai tay chậm 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*: lưỡng thủ kết ấn (như đồ 1-16).

*Thu thế*: hay tay kết ấn (hình 1-16).

## (二) 法轮桩法

功理：法轮桩法属于静桩法，由四个抱轮动作组成。常炼法轮桩法可使修炼者全身全部贯通，是生慧增力，提高层次，加持神通的全修方法。动作比较简单，但要炼的东西很多、很全面的。修炼者初炼法轮桩法时，会感到两臂很沉、很“酸”，炼完后没有干活儿后的疲劳感觉，而且炼后立刻会感到全身轻松。随着炼功时间的加长，次数的增加，还会感到在两臂之间有“法轮”在旋转。炼法轮桩法时，动作要自然，不要有意追求晃动，有小动是正常的，大动要控制。抱轮时间要求越长越好，但要因人而异。入静后不要放弃炼功的意识，守住这一点。

### (Nhị) Pháp Luân Trang pháp

*Công lý:* Pháp Luân Trang pháp thuộc vu tĩnh trang pháp, do tứ cá bảo luân động tác tổ thành. Thường luyện Pháp Luân Trang pháp khả sử tu luyện giả toàn thân toàn bộ quán thông, thị sinh huệ tăng lực, đề cao tầng thứ, gia trì thân thông đích toàn tu phương pháp. Động tác tỷ giáo giản đơn, dẫn yếu luyện đích đông tây ngân đa, ngân toàn diện đích. Tu luyện giả sơ luyện Pháp Luân Trang pháp thời, hội cảm đảo lưỡng tỷ ngân trầm, ngân “toàn”, luyện hoàn hậu một hữu cán hoạt nhi hậu đích bì lao cảm giác, nhi thả luyện hậu lập khắc hội cảm đảo toàn thân khinh tùng. Tuy trước luyện công thời gian gia trường, thứ số đích tăng gia, hải hội cảm đảo tại lưỡng tỷ chi gian hữu “Pháp Luân” tại toàn chuyên. Luyện Pháp Luân Trang pháp thời, động tác yếu tự nhiên, bất yếu hữu ý truy cầu hoảng động, hữu tiểu động thị chính thường đích, đại động yếu không chế. Bảo luân thời gian yêu cầu việt trường việt hảo, dẫn yếu nhân nhân nhi dị. Nhập tĩnh hậu bất yếu phóng tông luyện công đích ý thức, thủ trụ giá nhất điểm.

### 2. Pháp Luân Trang pháp

*Công lý:* Bài Pháp Luân Trang pháp thuộc về bài [công pháp] đứng tĩnh, do bốn động tác ‘bảo 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 thân 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 không chế. Yêu cầu thời gian ‘bảo luân’ càng lâu càng tốt, tuy nhiên nó tùy theo mỗi người. Nhập tĩnh rồi không được buông lơ ý thức luyện công; phải nắm vững điểm này.

**诀：生慧增力，熔心轻体；似妙似悟，法轮初起。**

*Quyết:*

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

*Quyết:*

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

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

*Dự bị thế*—Song cước dữ kiên đồng khoan, tự nhiên trạm lập, lưỡng thối sảo vi loan khúc, tất khoá lưỡng xử thành hoạt lưu trạng thái, toàn thân phóng tông, tông nhi bất giải. Hạ hạp vi thu, thiết đở thượng ngạc, nha xỉ vi vi lý phúng, chuy thần bẻ thượng, song mục vi bẻ, diện dới tường hoà chí ý.

*Thế dự bị*—Hai chân giang 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.



圖 2-1

圖 2-2

圖 2-3

两手结印（如图 2-1）

头前抱轮——由“结印”起势。两手由腹前缓缓抬起，随之松开“结印”。当两手抬到头前时，手掌掌心对着面部，高度与眉同齐（如图 2-2）。十指指尖相对，指间距约为 15 厘米，两臂抱圆，全身放松。

*Lưỡng thủ kết ấn* (như đồ 2-1)

*Hai tay kết ấn* (hình 2-1)

*Đầu tiên bảo luân*—Do “kết ấn” khởi thế. Lưỡng thủ do phúc tiền hoãn hoãn dài khởi, tùy chí tông khai “kết ấn”. Đương lưỡng thủ dài đáo đầu tiên thời, thủ chương chương tâm đối trước diện bộ, cao độ dữ mi đồng tề (như đồ 2-2). Thập chỉ chỉ tiêm tương đối, chỉ gian cự ước vi 15 lý mễ, lưỡng tý bảo viên, toàn thân phóng tông.

*Đầu tiên bảo luân*—Từ khởi thế “kết ấn”. Hai tay từ chỗ bụng dưới chậm 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, hay [cánh] tay ôm tròn, toàn thân thả lỏng.

腹前抱轮——两手由“头前抱轮”缓缓下落，姿势不变，一直落到

小腹处（如图 2-3）。两肘架起来，腋窝空开，手心向上，十指尖相对，两臂抱圆。

*Phúc tiền bảo luân*—Lưỡng thủ do “đầu tiên bảo luân” hoãn hoãn hạ lạc, tư thế bất biến, nhất trực lạc đảo tiểu phúc xú (như đồ 2-3). Lưỡng trừu giá khởi lai, dịch oa không khai, thủ tâm hướng thượng, thập chỉ chỉ tiêm tương đối, lưỡng tý bảo viên.

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



圖 2-4



圖 2-5



圖 2-6



圖 2-7

头顶抱轮——由“腹前抱轮”起势。姿势不变，缓缓举到头顶，做头顶抱轮（如图 2-4）。两手十指相对，手心向下，指间距为 20-30 厘米，两臂抱圆，两肩、臂、肘、手腕全部放松。

*Đầu đỉnh bảo luân*—Do “phúc tiền bảo luân” khởi thế. Tư thế bất biến, hoãn hoãn cử đảo đầu đỉnh, tổ đầu đỉnh bảo luân (như đồ 2-4). Lưỡng thủ thập chỉ tương đối, thủ tâm hướng hạ, chỉ gian cự vi 20-30 lý mễ, lưỡng tý bảo viên, lưỡng kiên, tý, trừu, thủ uyển toàn bộ phóng tông.

*Đầu đỉnh bảo luân*—Từ khởi thế “phúc tiền bảo luân”. Giữ nguyên tư thế, chậm chậm đưa lên đỉnh đầu, thực hiện ‘đầu đỉnh bảo 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.

两侧抱轮——两手由“头顶抱轮”下落（如图 2-5），直达头部两侧，手心对向双耳。两肩放松，小臂竖直，手与耳之间距离不要太近。

叠扣小腹——（如图 2-6）两手由“两侧抱轮”下落，直达小腹处，成叠扣状态。

两手结印，收势（如图 2-7）。

*Lưỡng trắc bảo luân*—Lưỡng thủ do “đầu đỉnh bảo luân” hạ lạc (như đồ 2-5), trục đảo đầu bộ lưỡng trắc, thủ tâm đối hướng song nhĩ. Lưỡng kiên phóng tông, tiểu tý thụ trực, thủ dữ nhĩ chi gian cự ly bất yếu thái cận.

*Điệp khẩu tiểu phúc*—(như đồ 2-6) lưỡng thủ do “lưỡng trắc bảo luân” hạ lạc, trục đảo tiểu phúc xứ, thành điệp khẩu trạng thái.

*Lưỡng thủ kết án*, thu thể (như đồ 2-7).

*Lưỡng trắc bảo luân*—Hai tay từ [thế] “đầu đỉnh bảo luân” hạ xuống (hình 2-5), hạ thẳng xuống hay 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 khẩu tiểu phúc*—(hình 2-6) hai tay từ [thế] “lưỡng trắc bảo luân” hạ xuống, liền một mạch cho đến chỗ bụng dưới, tạo thành trạng thái ‘điệp khẩu’.

*Lưỡng thủ kết án*, thu thể (hình 2-7).

### (三) 贯通两极法

功理：贯通两极法是将宇宙之能量和体内之能量混合贯通之法。炼这套功法时，吐纳量很大，可使修炼者在极短的时间内达到净化身体的目的；同时，还可在冲灌中开顶，也能在冲灌中打开脚下人体之通道。手随体内之能量和体外机制上下而动。上冲之能量，冲出头顶，直达宇宙最上之极处；下灌之能量，从脚下冲出，冲到宇宙最下之极处。能量从两极返回后，再向反方向发出。往返共做九次。

#### (Tam) Quán Thông Lương Cực pháp

*Công lý:* Quán Thông Lương Cực pháp thì tương vũ trụ chi năng lượng hoà thể nội chi năng lượng hỗn hợp quán thông chi pháp. Luyện giá sáo công pháp thời, thô nạp lượng ngân đại, khả sử tu luyện giả tại cực đoan đích thời gian nội đạt đạo tịnh hoá thân thể đích mục đích; đồng thời, hải khả tại xung quán trung khai đỉnh, dã năng tại xung quán trung dã khai cước hạ nhân thể chi thông đạo. Thủ tùy thể nội chi năng lượng hoà thể ngoại cơ chế thượng hạ nhi động. Thượng xung chi năng lượng, xuất đầu đỉnh, trực đáo vũ trụ tối thượng chi cực xứ; hạ quán chi năng lượng, tùng cước hạ xung xuất, xung đáo vũ trụ tối hạ chi cực xứ. Năng lượng tùng lương cực phản hồi hậu, tái hướng phản phương hướng phát xuất. Vãng phản cộng tổ cửu thứ.

完成九次单手冲灌后，再双手同时冲灌，又完成九次后，双手在小腹处顺时针推转法轮四次，将体外之能量旋回体内。结定印，收势。

Hoàn thành cửu thứ đơn thủ xung quán, tái song thủ đồng thời xung quán, hựu hoàn thành cửu thứ hậu, song thủ tại tiêu phúc xứ thuận thời châm suy chuyển Pháp Luân tứ thứ, tương thể ngoại chi năng lượng toàn hồi thể nội. Kết định ấn, thu thể.

在炼贯通两极法之前，想一下自己是两根高大的空筒子，顶天立地，高大无比，有助于能量贯通。

Tại luyện Quán Thông Lương Cực pháp chi

#### 3. Quán Thông Lương Cực pháp

*Công lý:* Quán Thông Lương 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 thể.

Trước khi luyện bài Quán Thông Lương Cực

tiền, tướng nhất hạ tự kỷ thị lưỡng căn cao đại  
đích không đồng tử, đỉnh thiên lập địa, cao  
đại vô tỷ, hữu trợ vụ năng lượng quán thông.

pháp, hãy nghĩ rằng mình là hai ống rồng cao  
lớn, đỉnh thiên lập địa, cao lớn vô tỷ; [làm  
thế] có [tác dụng] hỗ trợ năng lượng quán  
thông.

**诀：净化本体，法开顶底； 心慈意猛，通天彻地。**

**Quyết:**

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

**Quyết:**

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

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

*Dự bị thế*—Song cước dữ kiên đồng khoan,  
tự nhiên trạm lập, lưỡng thối sảo vi loan khúc,  
tất khoá lưỡng xứ thành hoạt lưu trạng thái,  
toàn thân phóng tông, tông nhi bất giải. Hạ  
hài vi thu, thiết đở thượng ngạc, nha xỉ vi vi ly  
phúng, chủy thần bễ thượng, song mục vi bễ,  
diện đỏi tường hoà chí ý.

*Thế dự bị*—Hai chân giang 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.



圖 3-1

圖 3-2

圖 3-3

两手结印——（如图 3-1）。

双手合十——（如图 3-2）。

*Lưỡng thủ kết ấn*—(như đồ 3-1).

*Song thủ hợp thập*—(như đồ 3-2).

*Hai tay kết ấn*—(hình 3-1).

*Hai tay hợp thập*—(hình 3-2).

单手冲灌——由“合十”起势。做单手上冲下灌动作。手随体外气机缓缓而动，体内之能量随手上下而动（如图 3-3）。男先左手



向上，女先右手向上。手从头侧前方缓缓上冲，冲出头顶；同时，右（女左）手缓缓下灌，与另一只手交换冲灌（如图 3-4）。两手掌心对着身体，与身体不超过 10 厘米的距离。全身放松。手一上一下算一次，共冲灌九次。

*Đơn thủ xung quán*—Do “hợp thập” khởi thể. Tổ đơn thủ thượng xung hạ quán động tác. Thủ tùy thể ngoại khí cơ hoãn hoãn nhi động, thể nội chi năng lượng tùy thủ thượng hạ nhi động (như đồ 3-3). Nam tiên tả thủ hướng thượng, nữ tiên hữu thủ hướng thượng. Thủ tùng đầu trắc diện phương hoãn hoãn thượng xung, xung xuất đầu đỉnh; đồng thời, hữu (nữ tả) thủ hoãn hoãn hạ quán, dữ lãnh nhất chỉ thủ giao hoán xung quán (như đồ 3-4). Lưỡng thủ chưởng tâm đối trước thân thể, dữ thân thể bất siêu quá 10 lý mẽ đích cự ly. Toàn thân phóng tông. Thủ nhất thượng nhất hạ toán nhất thứ, cộng xung quán cửu thứ.

*Đơn thủ xung quán*—Từ khởi thể “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.



圖 3-4



圖 3-5



圖 3-6

双手冲灌——当单手冲灌做完时，左手（女右手）在上等待，另一只手提上来，就是说，两手都处在上升的位置（如图 3-5），再以双手同时下灌（如图 3-6）。

*Song thủ xung quán*—Đương đơn thủ xung quán tổ hoàn thời, tả thủ (nữ hữu thủ) tại thượng đẳng đãi, lãnh nhất chỉ thủ đề thượng lai, tựu thị thuyết, lưỡng thủ đô xử tại thượng xung đích vị trí (như đồ 3-5), tái dĩ song thủ đồng thời hạ quán (như đồ 3-6).

*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).

双手冲灌时，手掌心对着身体，与身体不超过 10 厘米的距离。一上一下算一次，共冲灌九次。

Song thủ xung quán thời, thủ chưởng tâm đối trước thân thể, dĩ thân thể bất siêu quá 10 lý mẽ đích cự ly. Nhất thượng nhất hạ toán nhất thứ, cộng xung quán cửu thứ.

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.



双手推动法轮——在完成第九次双手冲灌时，两手从头上经过头、胸往小腹处下落（如图 3-7）。双手下落到小腹处时，两手在小腹处推转法轮（如图 3-8、3-9）。男左手在里，女右手在里，手与手之间，手与小腹之间距离为 2-3 厘米，顺时针方向推转法轮四次，将体外之能量旋回体内。推转法轮时双手不要超出小腹范围。

两手结印。收势（如图 3-10）

Song thủ suy động Pháp Luân—Tại hoàn thành đệ cửu thứ song thủ xung quán thời, lưỡng thủ tòng đầu thượng kinh quá đầu, hung vãng tiểu phúc xứ hạ lạc (như đồ 3-7). Song thủ hạ lạc đáo tiểu phúc xứ thời, lưỡng thủ tại tiểu phúc xứ suy chuyển Pháp Luân (như đồ 3-8, 3-9). Nam tả thủ tại lý, nữ hữu thủ tại lý, thủ dĩ thủ chi gian, thủ dĩ tiểu phúc chi gian cự ly 2-3 lý mẽ, thuận thời châm phương hướng suy chuyển Pháp Luân tứ thứ, tương thể ngoại chi năng lượng toàn hồi thể nội. Suy chuyển Pháp Luân thời song thủ bất yếu siêu xuất tiểu phúc phạm vi.

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.

*Lưỡng thủ kết ấn.* Thu thể (như đồ 3-10).

*Hai tay kết ấn.* Thu thể (hình 3-10).

## (四) 法轮周天法

功理：法轮周天法是使人体能量大面积流动，不是一条脉或几条脉在走，而是从人体的阴面整面循环到阳面，往复不停，远远地超出了一般通脉法或大小周天。法轮周天法属于中乘修炼方法，在前三套动作的基础上，通过炼此动作可以很快打开全身气脉（其中包括大周天），周身皆通，由上而下渐渐通遍全身。法轮周天法的最大特点是用法轮的旋转来纠正人体的不正确状态，使人体这个小宇宙归为初始状态，达到全身气脉畅通无阻。炼到此种状态时，在世间法的修炼中已达到很高的层次了。炼此动作时，手随机而动，动作要缓、慢、圆。

### (Tứ) Pháp Luân Chu Thiên Pháp

*Công lý:* Pháp Luân Chu Thiên pháp thị sử nhân thể năng lượng đại diện tích lưu động, bất thị nhất điều mạch hoặc kỷ điều mạch tại tẩu, nhi thị tòng nhân thể đích âm diện chính diện tuần hoàn đảo dương diện, vãng phục bất đình, viễn viễn địa siêu xuất liễu nhất ban thông mạch pháp hoặc đại tiêu chu thiên. Pháp Luân Chu Thiên pháp thuộc vu trung thừa tu luyện phương pháp, tại tiền tam sáo động tác đích cơ sở thượng, thông qua luyện thử động tác khả dĩ ngân khoái đã khai toàn thân khí mạch (kỳ trung bao quát đại chu thiên), châu thân giai thông, do thượng nhi hạ tiệm tiệm thông biến toàn thân. Pháp Luân Chu Thiên pháp đích tối đại đặc điểm thị dụng Pháp Luân đích toàn chuyển lai củ chính nhân thể đích bất chính xác trạng thái, sử nhân thể giá cá tiêu vũ trụ quy vi sơ thủy trạng thái, đạt đảo toàn thân khí mạch sướng thông vô trở. Luyện đảo thử chủng trạng thái thời, tại thể gian pháp đích tu luyện trung dĩ đạt đảo ngân cao đích tầng thứ liễu. Luyện thử động tác thời, thử tùy cơ nhi động, động tác yếu hoãn, mạn, viên.

### 4. Pháp Luân Chu Thiên pháp

*Công lý:* Bài Pháp Luân Chu Thiên pháp là đề 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 tiêu 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 đã khai rất mau lẹ các khí mạch của toàn thân thể (trong đó bao gồm cả đại chu thiên), toàn châu 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—tiêu vũ trụ—quy về trạng thái nguyên thủy, 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] thể gian pháp. Khi luyện bài động tác này, [hai] tay ‘tùy cơ nhi động’, động tác cần phải ‘hoãn mạn viên’.

**诀：旋法至虚，心清似玉；返本归真，悠悠似起。**

**Quyết:**

**Toàn Pháp chí hư, Tâm thanh tự ngọc;**

**Quyết:**

**Toàn Pháp chí hư, Tâm thanh tự ngọc;**

**Phản bốn quy chân, Du du tự khởi.**

**Phản bốn quy chân, Du du tự khởi.**

预备势——双脚与肩同宽，自然站立，两腿稍微弯曲，膝胯两处成滑溜状态，全身放松，松而不懈。下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上，双目微闭，面带祥和之意。

*Dự bị thế*—Song cước dĩ kiên đồng khoan, tự nhiên trạm lập, lưỡng thối sảo vi loan khúc, tất khoá lưỡng xứ thành hoạt lưu trạng thái, toàn thân phóng tông, tông nhi bất giải. Hạ hạp vi thu, thiết đề thượng ngạc, nha xỉ vi vi ly phúng, chuyê thần bết thượng, song mục vi bết, diện đối tường hoà chí ý.

*Thế dự bị*: Hai chân giang 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.



圖 4-1

圖 4-2

圖 4-3

圖 4-4

两手结印——（如图 4-1）。

双手合十——（如图 4-2）。

*Lưỡng thủ kết ấn*—(như đồ 4-1).

*Song thủ hợp thập*—(như đồ 4-2).

*Hai tay kết ấn*—(hình 4-1).

*Hai tay hợp thập*—(hình 4-2).

两手一边解除“合十”状态，一边向小腹部位下落并转两掌心对向身体，手与身体的距离不超过10厘米。手过小腹向两腿间下伸，沿内侧下来，同时弯腰下蹲（如图 4-3）。当两手接近地面时，经脚尖、脚外侧一直划到脚后跟外侧（如图 4-4）。然后，两手腕微曲，从脚后跟处逐渐顺腿后侧向上提起（如图 4-5）。两手一边从背后向上提一边直腰（如图 4-6）。

*Lưỡng thủ nhất biên giải trừ “hợp thập” trạng thái, nhất biên hướng tiểu phúc bộ vị hạ lạc tịnh chuyê lưỡng chương tâm đối hướng thân thể, thủ dĩ thân thể đích cự ly bất siêu quá 10 lý mễ. Thủ quá tiểu phúc hướng lưỡng*

*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*

thời gian nhất thân, duyên nội trác hạ lai, đồng thời loan yêu hạ đôn (như đồ 4-3). Đương lưỡng thủ tiếp cận địa diện thời, kinh cước tiêm, cước ngoại trác nhất trực hoạch đảo cước hậu cân ngoại trác (như đồ 4-4). Nhiên hậu, lưỡng thủ uyển vi khúc, từng cước hậu cân xú trực tiêm thuận thối hậu trác hướng thượng đề khởi (như đồ 4-5). Lưỡng thủ nhất biên từng bồi hậu hướng thượng đề nhất biên trực yêu (như đồ 4-6).

phía giữa hai chân, xuôi theo mé trong đưa xuống, đồng thời khom lưng ngòi xôm 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).



圖 4-5



圖 4-6



圖 4-7



圖 4-8

在整个法轮周天法中，两手不要接触身体任何部位，否则，两手上的能量会收回体内。当两手到达不能上提为止，擦空拳（两手不带能量）（如图 4-7），再从腋窝处掏过来，两臂在胸前大交叉（哪个臂在上，哪个臂在下，没有特别要求，随个人习惯自定，男女无别）（如图 4-8）。

Tại chính cá Pháp Luân Chu Thiên pháp trung, lưỡng thủ bất yếu tiếp xúc thân thể nhậm hà bộ vị, phủ tắc, lưỡng thủ thượng đích năng lượng hội thu hồi thể nội. Đương lưỡng thủ đảo đạt bất năng thượng đề vi chỉ, toàn không quyền (lưỡng thủ bất đới năng lượng) (như đồ 4-7), tái từng dịch oa xú đảo quá lai, lưỡng tý tại hung tiền đại giao xoa (nả cá tý tại thượng, nả cá tý tại hạ, một hữu đặc biệt yêu cầu, tùy cá nhân tập quán tự định, nam nữ vô biệt) (như đồ 4-8).

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<sup>1</sup> (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 tùy theo thói quen từng người, không có yêu cầu đặc biệt, không phân biệt nam nữ) (hình 4-8).

1 Toàn không quyền: nắm thành 'nắm đám rỗng', rỗng ở trong, nắm tay hờ hờ không chặt. Xem kỹ hình chụp, băng hình.



圖 4-9

圖 4-10

圖 4-11

圖 4-12

圖 4-13

两掌在肩上（有间隙）紧接着双掌顺臂的阳面向手背拉到两手腕交叉时，变两掌掌心相对，两掌之间的距离3—4厘米。此时，手与臂成一字形（如图4—9）。然后紧接着握球拧掌，即外手变内手，内手变外手。此后，两手一边沿着小臂阴面向大臂阴面推进，一边向上举起并过头部（如图4—10）。两手过头后，两手成交叉状态（如图4—11）。此时，两手由交叉分开，指尖向下，把背部的能量接上，再将两手从头上运动过来到胸前（如图4—12），这样为一个周天循环，共做九次。完成九次后两手从胸前往小腹处下落。叠扣小腹（如图1—15）。

两手结印，收势（如图4—13）。

Lưỡng chưởng tại kiên thượng (hữu gián khích) khản tiếp trước lưỡng chưởng thuận tý đích dương diện hướng thủ bồi lập đảo lưỡng thủ uyển giao xoa thời, biến thủ chưởng chưởng tâm tương đối, lưỡng thủ chỉ gian đích cự ly 3—4 lý mễ. Thủ thời, thủ dữ tý thành nhất tự hình trạng (như đồ 4-9). Nhiên hậu khản tiếp trước ác cầu ninh chưởng, tức ngoại thủ biến nội thủ, nội thủ biến ngoại thủ. Thủ hậu, lưỡng thủ nhất biên duyên trước tiểu tý âm diện hướng đại tý âm diện suy tiến, nhất biên hướng thượng cử khởi tịnh quá đầu bộ (như đồ 4-10). Lưỡng thủ quá đầu hậu, lưỡng thủ thành giao xoa trạng thái (như đồ 4-11). Thủ thời, lưỡng thủ do giao xoa phân khai, chỉ tiêm hướng hạ, bả hậu bộ đích năng lượng tiếp thượng, tái tương lưỡng thủ từng đầu thượng vận động, quá lai đảo hung tiền

Hai bàn tay ở trên vai (có khoảng cách), hai bàn tay mở ra thuận theo mặt dương của tay<sup>1</sup> 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’, 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). Lúc ấy, hai tay từ chỗ chéo nhau tách ra, đầu ngón tay chúc xuống, lấy năng lượng ở phía sau nổi lên trên, rồi lại vận động lên trên đầu, qua [đầu] rồi tới trước ngực (hình 4-12); như vậy là một vòng tuần

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

(như đồ 4-12), giá dạng vi nhất cá chu thiên tuần hoàn, cộng tổ cửu thứ. Hoàn thành cửu thứ hậu lưỡng thủ tùng hung tiền vãng tiểu phúc xứ hạ lạc. *Điệp khẩu tiểu phúc* (như đồ 1-15).

*Lưỡng thủ kết án*, thu thể (như đồ 4-13).

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 khẩu tiểu phúc* (hình 1-15).

*Hai tay kết án*, thu thể (hình 4-13).



## (五) 神通加持法

功理：神通加持法属于静功修炼法，是用佛之手印转法轮，加持神通（包括功能）与功力的多项同修功法。神通加持法属中乘以上功法，原属密炼之法。神通加持法要求两腿以双盘的姿势在盘坐中炼。初炼时不能双盘采用单盘也可以，但最后还要双盘。修炼时能量流比较强，体外的能量场比较大。盘坐时间要求越长越好，可根据功底而定。时间越长，强度越大，出功越快。炼功时什么也不想，没有任何意念，由静而定，但主意识知道自己在炼功。

### (Ngũ) Thần Thông Gia Trì pháp

*Công lý:* Thần Thông Gia Trì pháp thuộc vu tĩnh công tu luyện pháp, thị dụng Phật chi thủ ấn chuyên Pháp Luân, gia trì thần thông (bao quát công năng) dữ công lực đích đa hạng đồng tu công pháp. Thần Thông Gia Trì pháp thuộc trung thừa dĩ thượng đích công pháp, nguyên thuộc mật luyện chi pháp. Thần Thông Gia Trì pháp yêu cầu lưỡng thối dĩ song bàn đích tư thế tại bàn tọa trung luyện. Sơ luyện thời bất năng song bàn thối dụng đơn bàn dã khả dĩ, dẫn tới hậu hải yếu song bàn. Tu luyện thời năng lượng lưu tử giao cường, thể ngoại đích năng lượng trường tử giao đại. Bàn tọa thời gian yêu cầu việt trường việt hảo, khả căn cứ công đề nhi định. Thời gian việt trường, cường độ việt đại, xuất công việt khoái. Luyện công thời thập ma dã bất tưởng, một hữu nhậm hà ý niệm, do tĩnh nhi định, dẫn chủ ý thức tri đạo tự kỷ tại luyện công.

**诀：有意无意，印随机起；**

**Quyết:**

**Hữu ý vô ý, Ấn tùy cơ khởi;**

**Tự không phi không, Động tĩnh như ý;**

预备势——盘腿打坐。腰直颈正，下颏微收，舌抵上腭，牙齿微微离缝，嘴唇闭上。全身放松，松而不懈，双眼微闭，心生慈悲，面带祥和之意。两手结印置小腹处（如图 5-1），渐渐入静。

*Dự bị thế*—Bàn thối đã tọa. Yêu trực cổ chính, hạ hải vi thu, thiết đề thượng ngạc, nha xỉ vi ly phúng, chủy thần bệ thượng. Toàn

### 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 chuyên 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 [thi] 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 tùy 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.

**似空非空，动静如意。**

**Quyết:**

**Hữu ý vô ý, Ấn tùy cơ khởi;**

**Tự không phi không, Động tĩnh như ý;**

*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 ngâm

thân phóng tông, tông nhi bất giải, lưỡng nhân vi bệ, tâm sinh từ bi, nhi đối tượng hoà chi ý. Lưỡng thủ kết ấn trí tiêu phúc xú (như đồ 5-1), tiệm tiệm nhập tĩnh.

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.



圖 5-1

圖 5-2

圖 5-3

圖 5-4

打手印——两手从结印状态中缓缓上举，到达头前方时，松开结印，逐渐向上翻掌。当两手心向上时，手也到达顶点（如图 5-2）。（打手印是小臂带大臂，并有一定的力度）。接着两手分开，一边向后转动并在头顶划弧，一边下落，一直落到头侧前方（如图 5-3）。两肘尽量内靠，掌心向上，指尖朝前（如图 5-4）。然后两手腕一边伸直，一边在胸前交叉，男左手在外行，女右手在外行。在两手交叉通过后成一字形时（如图 5-5），在外之手，手腕向外侧转，翻掌心向上，划大半个圆弧，变成掌心朝上，指尖朝后，手有一定力度；在内之手交叉通过之后，手心逐渐转向下方，直至伸直，再转掌心朝外，手在身体的正斜下方与身体成 30 度夹角（如图 5-6）。接着，左手（在上之手）在内行，右手一边转掌心朝内一边上行，动作与前边左右交换，手位相反（如图 5-7）。接着，男右（女左）手手腕伸直，掌心对向身体，通过胸前交叉后，手心转向下，直到前斜下方小腿处，臂要伸直。男左（女右）手转掌心朝内，一边上行，通过交叉后翻掌，一边向左（女右）肩前方运动。手到位后，手心向上，指尖朝前（如图 5-8）。接着，与上一个动作交换手式，即，男左（女右）手在内行，男右（女左）手在外行，手位相反（如图 5-9）。打手印的动作是连贯的，不停顿。

*Đả thủ ấn*—Lưỡng thủ tùng kết ấn trạng thái trung hoãn hoãn thượng cử, đáo đạt đầu tiên phương thời, tùng khai kết ấn, trực tiệm hướng thượng phiên chương. Đương lưỡng thủ tâm hướng thượng thời, thủ dã đáo đạt đỉnh điểm (như đồ 5-2). (Đả thủ ấn thị tiêu tý

*Đả thủ ấn*—Hai tay từ trạng thái kết ấn 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 căng tay ‘kéo’ theo bắp tay, cũng có

đổi đại tý, tịnh hữu nhất định đích lực độ). Tiếp trước lưỡng thủ phân khai, nhất biên hướng hậu chuyển động tịnh tại đầu đỉnh hoạch hồ, nhất biên hạ lạc, nhất trục lạc đáo đầu trắc tiền phương (như đồ 5-3). Lưỡng trừu tận lượng nội kháo, chương tâm hướng thượng, chỉ tiêm triều tiền (như đồ 5-4). Nhiên hậu lưỡng thủ uyển nhất biên thân trực, nhất biên tại hung tiền giao xoa, nam tả thủ tại ngoại hành, nữ hữu thủ tại ngoại hành. Tại lưỡng thủ giao xoa thông qua hậu thành nhất tự hình thời (như đồ 5-5), tại ngoại chi thủ, thủ uyển hướng ngoại trắc chuyển, phiên chương tâm hướng thượng, hoạch đại bán cá viên hồ, biến thành chương tâm triều thượng, chỉ tiêm triều hậu, thủ hữu nhất định lực độ; tại nội chi thủ giao xoa thông qua chi hậu, thủ tâm trực tiêm chuyển hướng hạ phương, trục chí thân trực, tái chuyển chương tâm triều ngoại, thủ tại thân thể đích chính tả hạ phương dữ thân thể thành 30 độ giáp giác (như đồ 5-6). Tiếp trước, tả thủ (tại thượng chi thủ) tại nội hành, hữu thủ nhất biên chuyển chương tâm triều nội nhất biên thượng hành, động tác dữ tiền biên tả hữu giao hoán, thủ vị tương phản (như đồ 5-7). Tiếp trước, nam hữu (nữ tả) thủ thủ uyển thân trực, chương tâm đối hướng thân thể, thông qua hung tiền giao xoa hậu, chương tâm chuyển hướng hạ, trục đáo tiền tả hạ phương tiểu thối xú, tý yếu thân trực. Nam tả (nữ hữu) thủ chuyển chương tâm triều nội, nhất biên thượng hành, thông qua giao xoa hậu phiên chương, nhất biên hướng tả (nữ hữu) kiên tiền phương vận động. Thủ đáo vị hậu, thủ tâm hướng thượng, chỉ tiêm triều tiền (như đồ 5-8). Tiếp trước, dữ thượng nhất cá động tác giao hoán thủ thức, tức, nam tả (nữ hữu) thủ tại nội hành, nam hữu (nữ tả) thủ tại ngoại hành, thủ vị tương phản (như đồ 5-9). Đả thủ ấn đích động tác thị liên quán đích, bất đình đốn.

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). 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 chéch xuống dưới so với thân thể thành một góc 30 độ (hình 5-6). 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 chéch xuống chỗ trước cẳng chân, tay càn 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). 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.



圖 5-5

圖 5-6

圖 5-7

圖 5-8

加持——接前一个手印动作做。上手在内行，下手在外行。男右手逐渐转掌，手心向胸部下来。男左（女右）手上提，当两小臂到达胸前成一字形时（如图 5-10），两手一边向两边拉开，一边开始转手心向下（如图 5-11）。当两手到达膝外侧上方时，手的高度与腰平齐，小臂与手背平齐，两臂放松（如图 5-12）。此动作是把体内的神通打在手上来加持。加持时，掌心会有热、重、电麻、似有物等感觉，但不要用意追求，随其自然。此动作做的时间越长越好。

*Gia trì*—Tiếp tiền nhất cá thủ ấn động tác tổ. Thượng thủ tại nội hành, hạ thủ tại ngoại hành. Nam hữu thủ trực tiệm chuyên chưởng, thủ tâm hướng hung bộ hạ lai. Nam tả (nữ hữu) thủ thượng đề, đương lưỡng tiểu tý đao đạt hung tiền thành nhất tự hình thời (như đồ 5-10), lưỡng thủ nhất biên hướng lưỡng biên lập khai, nhất biên khai thủy chuyển thủ tâm hướng hạ (như đồ 5-11). Đương lưỡng thủ đao đạt tất ngoại trác thượng phương thời, thủ đích cao độ dữ yêu bình tề, tiểu tý dữ thủ bối bình tề, lưỡng tý phóng tông (như đồ 5-12). Thủ động tác thị bả thể nội đích thần thông đã tại thủ thượng lai gia trì. Gia trì thời, chưởng tâm hội hữu nhiệt, trọng, điện ma, tự hữu vật đẳng cảm giác, dẫn bất yếu dụng ý truy cầu, tùy kỳ tự nhiên. Thủ động tác tổ đích thời gian việt trường việt hảo.

*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 tai vừa kéo mở sang hai bên, vừa bắt đầu xoay bàn tay hướng xuống dưới (hình 5-11). 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] tùy kỳ tự nhiên. Thời gian thực hiện động tác này càng lâu càng tốt.



圖 5-9



圖 5-10



圖 5-11

男右（女左）手一边勾腕转手心向内，一边向小腹处运动。手到位后，手心向上在小腹处；做动作同时，男左（女右）手一边向前翻掌抬起，一边直向下额处运动，抬到与肩平时，手心向下。手到位后，小臂与手平齐。此时两手掌心相对，定势（如图 5-13）。加持动作要求做很长时间，但能做多长时间就做多长时间。然后，上手从前方划一半圆形，落于小腹处；同时，下手上提，并翻掌心向下，抬到下额处，臂与肩平，两手掌心相对，定势（如图 5-14）。做的时间要求越长越好。

Nam hữu (nữ tả) thủ nhất biên câu uyển chuyển thủ tâm hướng nội, nhất biên hướng tiểu phúc xứ vận động. Thủ đáo vị hậu, thủ tâm hướng thượng tại tiểu phúc xứ; tổ động tác đồng thời, nam tả (nữ hữu) thủ nhất biên hướng tiền phiên chương đài khởi, nhất biên trực hướng hạ hải xứ vận động, đài đáo dữ kiên bình thời, thủ tâm hướng hạ. Thủ đáo vị hậu, tiểu tý dữ thủ bình tề. Thủ thời lưỡng thủ tâm tương đối, định thế (như đồ 5-13). Gia trì động tác yêu cầu tổ ngân trường thời gian, dẫn năng tổ đa trường thời gian tự tổ đa trường thời gian. Nhiên hậu, thượng thủ từng tiền phương hoạch nhất bán viên hình, lạc vu tiểu phúc xứ; đồng thời, hạ thủ thượng đề, tịnh phiên chương tâm hướng hạ, đài đáo hạ hải xứ, tý dữ kiên bình, lưỡng thủ chương tương đối, định thế (như đồ 5-14). Tổ đích thời gian yêu cầu việt trường việt hảo.

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.



圖 5-12



圖 5-13

圖 5-14

静功修炼——接上势做。上手从前方划一半圆形，落于小腹处，两手成结印状态（如图 5-15），进入静功修炼。深度入定，但主意识必须知道自己在炼功。要求时间越长越好，但能做多长时间就做多长时间。

*Tĩnh công tu luyện—Tiếp thượng thế tổ.* Thượng thủ từng tiền phương hoạch nhất bán viên hình, lạc vu tiểu phúc xứ, lưỡng thủ thành kết ấn trạng thái (như đồ 5-15), tiến nhập tĩnh công tu luyện. Thâm độ nhập định, dẫn chủ ý thức tất tu tri đạo tự kỷ tại luyện công. Yêu cầu thời gian việt trường việt hảo, dẫn năng tổ đa trường thời gian tự tổ đa trường thời gian.

*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.



圖 5-15

收势：双手合十出定，解除盘坐状态。

*Thu thế:* song thủ hợp thập xuất định, giải trừ bàn tọa trạng thái.

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

### 三、动作机理

#### (一) 第一套功法

第一套功法叫做佛展千手法。佛展千手，顾名思义呢，就像那个千手佛，千手观音展手。当然，我们不可能做一千个动作，你记也记不住，还把你累得够呛。这套功法我们通过简单的八个基本动作代表着这样一层意思。可是呢，通过这个动作的作用使我们身体的百脉全部打开。我告诉大家，为什么说我们功法一上来就站在很高层次上炼呢？因为我们不只是走一条脉、两条脉、任督二脉、奇经八脉，我们一上来就百脉全部打开，百脉同时运转，这样我们一上来就已经站在很高层次上在炼了。

#### Tam, Động tác cơ lý

#### (Nhất) Đệ nhất sáo công pháp

Đệ nhất sáo công pháp khiêu tổ *Phật Triển Thiên Thủ pháp*. Phật Triển Thiên Thủ, cổ danh tư nghị ni, tự tượng ná cá thiên thủ Phật, thiên thủ Quán Âm triển thủ. Đương nhiên, ngã môn bất khả năng tổ nhất thiên cá động tác, nhĩ ký dã ký bất trụ, bả nhĩ luy đặc cú thương. Giá sáo công pháp ngã môn thông qua giản đơn đích bát cá cơ bản động tác đại biểu trước giá dạng nhất tầng ý tư. Khả thị ni, thông qua giá cá động tác đích tác dụng sử ngã môn thân thể đích bách mạch toàn bộ đã khai. Ngã cáo tổ đại gia, vi thập ma thuyết ngã môn công pháp nhất thượng lai tự trạm tại ngạn cao tầng thứ thượng luyện ni? Nhân vi ngã môn bất chỉ thị tâu nhất điều mạch, lưỡng điều mạch, nhâm đốc nhị mạch, kỳ kinh bát mạch, ngã môn nhất thượng lai tự bách mạch toàn bộ đã khai, bách mạch đồng thời vận chuyển, giá dạng ngã môn nhất thượng lai tự dĩ kinh trạm tại ngạn cao tầng thứ thượng tại luyện liễu.

这套动作在做的时候有一个“抻”和“放松”这么一个要求，手和脚一定要配合好，通过一抻一放松，可以把你身体所有不通的地方全部打通。当然，你要做这套动作，我若不给你下这套“机”，他不起作用。抻的时候呢，是慢慢地抻，把身体全部拉直到极点，甚至於把你像分成两个人一样。身体像抻得很高很大。没有任何意念。放松的时候要突然间放松，抻到极点後马上放松。在这个作用

#### 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 thì 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 đã 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.

下就像这个皮包一摞扁了，那气排出去了；一抬手气又吸进来了，灌进来了，吸进新的能量，在这一机制的作用之下还能把不通的地方打通。

Giá sáo động tác tại tổ đích thời hậu hữu nhất cá “điền” hoà “phóng tông” giá ma nhất cá yêu cầu, thủ hoà cước nhất định yếu phối hợp hảo, thông qua nhất điền nhất phóng tông, khả dĩ bả nhĩ thân thể sở hữu bất thông đích địa phương toàn bộ đã thông. Đương nhiên, nhĩ yếu tố giá sáo động tác, ngã nhược bất cấp nhĩ hạ giá sáo “cơ”, tha bất khởi tác dụng. Điền đích thời hậu ni, thị mạn mạn địa điền, bả thân thể toàn bộ lập trục đảo cực điểm, thậm chí vu bả nhĩ tượng phân thành lưỡng cá nhân nhất dạng. Thân thể tượng điền đặc ngân cao ngân đại. Một hữu nhậm hà ý niệm. Phóng tông đích thời hậu yếu đột nhiên gian phóng tông, điền đảo cực điểm hậu mã thượng phóng tông. Tại giá cá tác dụng hạ tự tượng giá cá bì bao nhất ẩn biến liễu, ná khí bài xuất khứ liễu; nhất đài thủ khí hựu hấp tiến lai liễu, quán tiến lai liễu, hấp tiến tân đích năng lượng, tại giá nhất cơ chế đích tác dụng chi hạ hài năng lượng bất thông đích địa phương đã thông.

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 đã 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 thả tay ra 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 đã thông.

抻的时候呢，脚跟用力往下踩，头用力往上顶，就像把你整个身体的百脉，全部都拉开，然後，又突然间放松。抻过之後，要突然放松，就通过这样一个作用把身体一下子全部打开。当然，我们还要给你下上机，下上各种机制的。胳膊在抻的时候要用力，慢慢地用力，用力地做到极限。道家讲走三阴三阳，其实不只是走三阴三阳，胳膊也是百脉纵横的，都要打开，都要把它抻开，我们一上来，直奔百脉全通。一般的功法修炼，不算炼气了，真正修炼开始还得是一脉带百脉。要把百脉全部带开得过一个漫长的岁月的，多少年的。我们一上来直接奔百脉全部打开，所以我们已经站在很高层次上在炼了。大家要掌握好这个要领。

Điền đích thời hậu ni, cước cân dụng lực vãng hạ thái, đầu dụng lực vãng thượng đỉnh, tự tượng bả nhĩ chỉnh cá thân thể đích bách mạch, toàn bộ đã lập khai, nhiên hậu, hựu đột nhiên gian phóng tông. Điền quá chi hậu, yếu đột nhiên phóng tông, tự thông qua giá dạng nhất cá tác dụng bả thân thể nhất hạ tử toàn

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 đã khai tức thì. Tất nhiên,



bộ đả khai. Đương nhiên, ngã môn hải yếu cấp nhĩ hạ thượng cơ, hạ thượng các chủng cơ chế đích. Các bác tại điển đích thời hậu yếu dụng lực, mạn mạn địa dụng lực, dụng lực địa tổ đảo cực hạn. Đạo gia giảng tẩu tam âm tam dương, kỳ thực bất chỉ thị tẩu tam âm tam dương, các bác dã thị bách mạch tung hoành đích, đô yếu đả khai, đô yếu bả tha điển khai, ngã môn nhất thượng lai, trực bôn bách mạch toàn thông. Nhất ban đích công pháp tu luyện, bất toán luyện khí liễu, chân chính tu luyện khai thủy hải đắc thị nhất mạch đới bách mạch. Yếu bả bách mạch toàn bộ đới khai đắc quá nhất cá mạn trọng đích tuế nguyệt đích, đa thiêu niên đích. Ngã môn nhất thượng lai trực tiếp bôn bách mạch toàn bộ đả khai, sở dĩ ngã môn dĩ kinh trạm tại ngân cao tầng thứ thượng tại luyện liễu. Đại gia yếu chuông ác hảo giá cá yếu lĩnh.

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.

我再说一下站桩姿势，两脚与肩同宽站立，要求自然站立，不要求两脚平行站立，因为我们这里没有武的东西，许多功法是从练武的马步上来的。佛家讲普度众生，不能是一味内收的。膝胯两处成滑溜状态，腿微微弯曲。微弯之後这个脉是通的，你站直了之後脉是僵死的，是不通的。身体保持正直，全身放松，完全从里到外都是放松的，可是松又不懈，头保持正直。

Ngã tái thuyết nhất hạ trạm trang tư thể, lưỡng cước dữ kiên đồng khoan trạm lập, yêu cầu tự nhiên trạm lập, bất yêu cầu lưỡng cước bình hành trạm lập, nhân vi ngã môn giá lý một hữu vũ đích đông tây, hứa đa công pháp thị tòng luyện vũ đích mã bộ thượng lai đích. Phật gia giảng phổ độ chúng sinh, bất năng thị nhất vị nội thu đích. Tất khoá lưỡng xứ thành hoạt lưu trạng thái, thối vi vi loan khúc. Vi loan chi hậu giá cá mạch thị thông đích, nhĩ trạm trực liễu hậu mạch thị cương tử đích, thị bất thông đích. Thân thể bảo trì chính trực, toàn thân phóng tông, hoàn toàn tòng lý đảo ngoại thị phóng tông đích, khả thị tông hựu bất giải, đầu bảo trì chính trực.

Tôi nhắc lại về tư thế đứng; hai chân giang 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.

炼功的时候五套功法都得闭上眼睛，但是我们学的时候你要看啊，还得睁着眼睛，看动作做得标准不标准。学会後回去自己炼时要闭眼。舌抵上腭，牙齿离缝，嘴唇闭上。为什么要舌抵上腭呢？大家

知道真正炼功呢，它不只是表面上这个皮毛周天在走，身体内在的、纵横交错的这个脉呀都在走，不只是表面的，内脏上都有脉，内脏的间隙都有脉，口腔是空的，所以它在里边靠我们舌头支上去搭桥增加脉在运转时的能量流，让能量通过舌头流转过来。那个嘴唇闭上就是外搭桥，表皮上的能量可以流转。为什么牙要离缝呢？因为在炼功的时候，如果牙是咬紧的，这个能量在运转过程当中它会使你的牙越咬越紧，越咬越紧。哪个地方不放松，哪个地方就不能得到充分地演练，所以哪个地方越紧，最后就把它剩下炼不了，没有转化，演化不了，牙要离缝，它就会放松下来。动作要求基本上是这样。其中有三个过渡动作我们在以后的功法中还会出现，我们把它讲一下。

Luyện công đích thời hậu ngũ sáo công pháp đô đặc bệ thượng nhân tình. Dẫn thị ngã môn học đích thời hậu nhĩ yếu khán a, hải đặc tranh trước nhân tình, khán động tác tổ đặc tiêu chuẩn bất tiêu chuẩn. Học hội hậu hồi khứ tự kỷ luyện thời yếu bệ nhân. Thiết đề thượng ngạc, nha xỉ ly phúng, chủy thần bệ thượng. Vi thập ma yếu thiết đề thượng ngạc ni? Đại gia tri đạo chân chính luyện công ni, tha bất chỉ thị biểu diện thượng giá cá bì mao chu thiên tại tâu, thân thể nội tại đích, tung hoành giao thác đích giá cá mạch a đô tại tâu, bất chỉ thị biểu diện đích, nội tạng thượng đô hữu mạch, nội tạng đích gián kích đô hữu mạch, khẩu xoang thị không đích, sở dĩ tha tại lý biên khảo ngã môn thiết đầu chỉ thượng khứ đáp kiều tăng gia mạch tại vận chuyển thời đích năng lượng lưu, nhượng năng lượng thông qua thiết đầu lưu chuyển quá lai. Ná cá chủy thần bệ thượng tự thị ngoại đáp kiều, biểu bì thượng đích năng lượng khả dĩ lưu chuyển. Vi thập ma nha yếu ly phúng ni? Nhân vi tại luyện công đích thời hậu, như quả nha thị giáo khản đích, giá cá năng lượng tại vận chuyển quá trình đương trung tha hội sử nhĩ đích nha việt giáo việt khản, việt giáo việt khản. Ná cá địa phương bất phóng tông, ná cá địa phương bất năng đặc đáo sung phần địa diễn luyện, sở dĩ ná cá địa phương việt khản, tói hậu tự bả tha thặng hạ luyện bất liễu, một hữu chuyển hoá, diễn hoá bất liễu, nha yếu ly phúng, tha tự hội phóng tông hạ lai. Động tác yêu cầu cơ bản thượng thị giá dạng. Kỳ

Cả năm bài công pháp khi luyện công đều cần nhắm mắt. Tuy nhiên khi chúng ta học [động tác] thì chú ý 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 chú ý 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 rút 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

trung hữu tam cá quá độ động tác ngã môn tại dĩ hậu đích công pháp trung hài hội xuất hiện, ngã môn bả tha giảng nhất hạ.

ơ 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.

两手合十。这个合十臂是平的，胳膊是架起来的，这个腋肋两处是空的。腋肋这个地方若压死能量通道会压死的。手指尖不能支到脸上去，要在胸前，也不能挨着身体。掌心是空的，掌根尽量合上。大家记住这个动作，这是我们多次重复做的动作。

*Lưỡng thủ hợp thập.* Giá cá hợp thập tý thị bình đích, các bác thị giá khởi lai đích, giá cá dịch lạc lưỡng xứ thị không đích. Dịch lạc giá cá địa phương nhược áp tử năng lượng thông đạo hội áp tử đích. Thủ chỉ tiêm bất năng chi đảo kiểm thượng khứ, yếu tại hung tiền, đã bất năng ai trước thân thể. Chương tâm thị không đích, chương căn tận lượng hợp thượng. Đại gia ký trụ giá cá động tác, giá thị ngã môn đa thứ trùng phục tổ đích động tác.

*Lưỡng thủ hợp thập.* [Tư thế] hợp thập này [cẳng] tay nằm ngang, bấp tay chéch 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, chương căn hợp lại thật chặt. Mọi người hãy nhớ kỹ động tác này, đây là động tác mà chúng ta lặp lại nhiều lần.

叠扣小腹。胳膊要架起来，炼功时一定要架起来，我们讲这个姿势也是有道理的。腋肋两处不空，你这个能量就会压死，通不过来的。做的时候，男的左手在里，女的右手在里。要求手与手之间有一掌的间隔，不能挨上；手与身体有两掌的间隔，也不能挨着身体。为什么呢，因为我们大家知道有许多内外通道啊，我们这一门是靠法轮打开的，特别是手上的劳宫穴。其实，劳宫穴它是一个场，在各个空间的身体存在形式上都有，不只是我们肉身这个劳宫穴。它这个场很大，甚至超过你肉身的手面，都得打开，所以我们靠法轮去打。这个手上有法轮在旋转，两个手都会有的，所以不要把它挨上。炼完功的时候在叠扣小腹时手上的能量非常大。叠扣小腹另一个目的是加持你小腹的法轮和你丹田的那块田。那块田要生出许许多多的东西来的，上万而不止的。

*Điệp khấu tiểu phúc.* Các bác yếu giá khởi lai, luyện công thời nhất định yếu giá khởi lai, ngã môn giảng giá cá tư thế dã thị hữu đạo lý đích. Dịch lạc lưỡng xứ bất không, nhĩ giá cá năng lượng hội tựu hộ áp tử, thông bất quá lai đích. Tổ đích thời hậu, nam đích tả thủ tại lý, nữ đích hữu thủ tại lý. Yêu cầu thủ dữ thủ chỉ gian hữu nhất chương đích gián cách, bất năng ai thượng; thủ dữ thân thể hữu lưỡng chương đích gián cách, dữ bất năng ai trước

*Điệp khấu tiểu phúc.* Bấp tay cần chéch ra, khi luyện công nhất định phải để chúng chéch 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,

thân thể. Vi thập ma ni, nhân vi ngã môn đại gia tri đạo hữu hứa đa nội ngoại thông đạo a, ngã môn giá nhất môn thị kháo Pháp Luân đã khai đích, đặc biệt thị thủ thượng đích lao cung huyết. Kỳ thực, lao cung huyết tha thị nhất cá trường, tại các cá không gian đích thân thể tồn tại hình thức thượng đô hữu, bất chỉ thị ngã môn nhục thân giá cá lao cung huyết. Tha giá cá trường ngân đại, thậm chí siêu quá nhĩ nhục thân đích thủ diện, đô đắc đã khai, sở dĩ ngã môn kháo Pháp Luân khứ đã. Giá cá thủ thượng hữu Pháp Luân tại toàn chuyên, lưỡng cá thủ đô hội hữu đích, sở dĩ bất yếu bả tha ai thượng. Luyện hoàn công đích thời hậu tại điệp khẩu tiêu phúc thời thủ thượng đích năng lượng phi thường đại. Điệp khẩu tiêu phúc lánh nhất cá mục đích thị gia tri nhĩ tiêu phúc đích Pháp Luân hoà nhĩ đan điền đích ná khối điền. Ná khối điền yếu sinh xuất hứa hứa đa đã đích đông tây lai đích, thượng vạn nhĩ bất chỉ đích.

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 đã khai [chúng], đặc biệt là huyết lao cung. Thực ra huyết lao cung chính là một trường; tại thân thể ở mỗi không gian đều có hình thức tồn tại; chứ không chỉ là huyết lao cung của nhục thân. Trường của nó rất lớn, thậm chí còn hơn cả mặt bàn tay của nhục thân; [chúng] đều cần đã 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 khẩu tiêu phúc’ thì năng lượng trên [bàn] tay hết sức to lớn. Một mục đích khác nữa của ‘điệp khẩu tiêu phúc’ là gia tri 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.

还有一个动作，叫结定印，我们简称叫做结印。大家看这个结印呢，就不是随随便便的了。手的拇指是立起来的，形成一个椭圆形的，手指基本上是微微并拢的，下面的手指是对着上面指缝的，就是这样。结印时，男的左手在上，女的右手在上。为什么这样呢？因为男的是纯阳之体，女的是纯阴之体。男的要抑制你的阳，发挥你的阴；女的要抑制你的阴，发挥你的阳，达到阴阳平衡，所以男女有的动作不一样。结印时，胳膊要架起来，一定要架起来。大家知道我们这个丹田，脐下两指是丹的中心，也是我们法轮的中心，所以这个结印还得往下一点，托住这个法轮的位置。有的人，放松时光手放松，腿没有放松，腿也要配合上同时放松，同时伸。

Hài hữu nhất cá động tác, khiêu tổ *kết định án*, ngã môn giản xưng khiêu tổ *kết án*. Đại gia khán giá cá kết án ni, tựu bất thị tùy tùy tiện tiện đích liễu. Thủ đích mẫu chỉ thị lập khởi lai đích, hình thành nhất cá thoả viên hình đích, thủ chỉ cơ bản thượng thị vi vi tịnh lũng đích, hạ diện đích thủ chỉ thị đối trước thượng diện chỉ phúng đích, tựu thị giá dạng. Kết án thời, nam đích tả thủ tại thượng, nữ đích hữu thủ tại thượng. Vi thập ma giá dạng ni? Nhân vi nam đích thị thuần dương chi thể, nữ đích thị thuần âm chi thể. Nam đích yếu ức

Còn một động tác, gọi là *kết định án*; chúng ta gọi tắt là *kết án*. Mọi người hãy nhìn thể kết án này; không được [thực hiện nó] một cách tùy 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 án 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 [phản] dương của chư vị, phát huy [phản] âm của

chế nhĩ đích dương, phát huy nhĩ đích âm; nữ đích yếu ức chế nhĩ đích âm, phát huy nhĩ đích dương, đạt đạo âm dương bình hành, sở dĩ nam nữ hữu đích động tác bất nhất dạng. Kết ấn thời, các bác yếu giá khởi lai, nhất định yếu giá khởi lai. Đại gia tri đạo ngã môn giá cá đan điền, tề hạ lưỡng chỉ thị đan đích trung tâm, dã thị ngã môn Pháp Luân đích trung tâm, sở dĩ giá cá kết ấn hải đắc vãng hạ nhất điểm, thác vãng giá cá Pháp Luân đích vị trí. Hữu đích nhân, phóng tông thời quang thủ phóng tông, thối một hữu phóng tông, thối dã yếu phối hợp thượng đồng thời phóng tông, đồng thời điển.

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 chéch ra, nhất định phải chéch 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.

## (二) 第二套功法

第二套功法叫做法轮桩法。动作比较简单，只有四个抱轮动作，一学就会，但是难度比较大，要求强度高。高在哪里呢？因为凡是炼功的桩法都要求固定的站在那里，站很长时间，手要举很长时间，会觉得两臂发酸的，所以要求强度比较高。站桩的姿势和第一套功法一样，但没有抻，只是放松的站着。有四个基本动作，都是属于抱轮的动作，你别看动作简单，只有四个基本动作，因为大法修炼呢，不能每一个动作只为炼出一种什么功，或只为炼一点什么东西，每一个动作要演练的东西很多，如果每一个东西都用一个动作演练的话，那是不行的。我告诉你，我给你小腹部位下的东西，在我们这一法门中要生出的东西成千上万，你每一种东西都要用动作去做，你想一想，成千上万的动作，你一天都炼不完，把你累个好歹你还不一定记得住呢。

### (Nhị) Đệ nhị sáo công pháp

Đệ nhị sáo công pháp khiêu tổ *Pháp Luân Trang pháp*. Động tác tỷ giáo giản đơn, chỉ hữu tứ cá bảo luân động tác, nhất học tựu hội, dẫn thị nan độ tỷ giáo đại, yêu cầu cường độ cao. Cao tại nã lý ni? Nhân vi phạm thị luyện công đích trang pháp đô yêu cầu cố định đích trạm tại nã lý, trạm ngân trường thời gian, thủ yếu cử ngân trường thời gian, hội giác đắc lưỡng tỷ phát toan đích, sở dĩ yêu cầu cường độ tỷ giáo cao. Trạm trang đích tư thể hoà đệ nhất sáo công pháp nhất dạng, dẫn một hữu điển, chỉ thị phóng tông đích trạm trước. Hữu

### 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 ‘bảo 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 thể đứng cũng giống [tư thể đứng] của bài công pháp thứ nhất, nhưng không có ‘căng’, chỉ có đứng buông lỏng thôi. Có bốn động tác cơ

tứ cá cơ bản động tác, đô thị thuộc vu bảo luân đích động tác, nhĩ biệt khán động tác giản đơn, chỉ hữu tứ cá cơ bản động tác, nhân vi Đại Pháp tu luyện ni, bất năng mỗi cá động tác chỉ vi luyện xuất nhất chủng thập ma công, hoặc chỉ vi luyện nhất điểm thập ma đông tây, mỗi cá động tác yếu diễn luyện đích đông tây ngàn đa, như quả mỗi cá đông tây đô dụng nhất cá động tác diễn luyện đích thoại, ná thị bất hành đích. Ngã cáo tổ nhĩ, ngã cấp nhĩ tiêu phúc bộ vị hạ đích đông tây, tại ngã môn giá nhất pháp môn trung yếu sinh xuất đích đông tây thành thiên thượng vạn, nhĩ mỗi nhất chủng đông tây đô yếu dụng động tác khứ tổ, nhĩ tướng nhất tướng, thành thiên thượng vạn đích động tác, nhĩ nhất thiên đô luyện bất hoàn, bả nhĩ luy cá hảo đãi nhĩ hài bất nhất định ký đắc trụ ni.

有一句话叫做大道至简至易，在宏观上整体地控制着所有的东西在演练，所以往往在静功修炼的时候呢，没有动作反而演练的更好。动作简单的时候也是在宏观上控制着许许多多的东西同时在演练着。动作越简单，可能你演练的越充分，因为它在宏观上控制着一切的演练。我们这套功有四个抱轮动作，你抱轮的时候就会感觉到，在你两臂之间会有大法轮在里边旋转，炼功的人几乎人人都能感觉得到。在炼法轮桩法时，不准任何人像被什么东西附体的功法那样晃来晃去的、连蹦带跳的，这不行，这不是炼功。你看哪个佛、道、神像这样式的连蹦带跳的，晃来晃去的？没有。

Hữu nhất cú thoại khiêu tổ đại Đạo chí giản chí dị, tại hoành quan thượng chinh thể địa không chế trước sở hữu đích đông tây tại diễn luyện, sở dĩ vãng vãng tại tĩnh công tu luyện đích thời hậu ni, một hữu động tác phân ni diễn luyện đích cánh hảo. Động tác giản đơn đích thời hậu dã thị tại hoành quan thượng không chế trước hứa hứa đa đa đích đông tây đồng thời tại diễn luyện trước. Động tác việt giản đơn, khả năng nhĩ diễn luyện đích việt sung phận, nhân vi tha tại hoành quan thượng không chế trước nhất thiết đích diễn luyện. Ngã môn giá sáo công hữu tứ cá bảo luân động tác, nhĩ bảo luân đích thời hậu tựu hội cảm giác đáo, tại nhĩ lưỡng tý chi gian hội hữu đại Pháp Luân tại lý biên toàn chuyển, luyện công đích nhân cơ hồ nhân nhân đô

bản, đều thuộc về động tác ‘bảo 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 và lại cũng không nhớ hết nổi.

Có một câu rằng ‘đại Đạo chí giản chí dị’, tại hoành quan không 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 không 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 không 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

năng cảm giác đặc đáo. Tại luyện Pháp Luân Trang pháp thời, bất chuẩn nhậm hà nhân tượng bị thập ma đông tây phụ thể đích công pháp ná dạng hoáng lai hoáng khứ đích, liên binh đới khiêu đích, giá bất hành, giá bất thị luyện công. Nhĩ khán ná cá Phật, Đạo, Thần tượng giá dạng thức đích liên binh đới khiêu đích, hoáng lai hoáng khứ đích? Một hữu.

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 nhảy nhót lắc lư dao động như thế? Không có.

### (三) 第三套功法

第三套功法叫做贯通两极法。这套功法也是比较简单的。贯通两极法，顾名思义就是要把能量打到两个“极”上去。这无边宇宙的两个极有多大呀，你想像不到，所以也没有意念活动。我们炼功是随机而行，你的手在随着我给你的“机”在运行。第一套功法也有这种机，第一天学功没给你们讲就是你不炼熟这套东西，先不让你去找，怕你记不住。其实你发现你两臂一伸、放松的时候，你那个手会自己回来，自动往回飘，这就是我给你的那个“机”在起作用，道家叫飘手劲。你要做完一个动作的时候你发现那个手啊，他自己在往出飘做第二个动作，慢慢地随着你炼功时间长了，你就能更明显的体察出来，这些东西我都给大家下上后会自动运转。其实这种机，平时在你自己没有炼功的时候，功在法轮的机制的作用下炼人呢，以后所有的功法都带有这个东西。那么贯通两极法的姿势和法轮桩法是一样的，没有伸只是放松地站着，手有两种动作。一是单手冲灌，就是一只手往上冲，一只手往下灌，然后上去这个冲，这个灌，来回倒，一上一下为一遍，共做九遍，到八遍半时另一只手跟上。然后就双手冲灌，也做九遍，将来有人想多做，增加炼功次数你就得做十八遍，必须得保证是九这个数，因为到了九以后他要变机的，固定在九上。将来在做的时候不能老查数，机很强了到了第九遍的时候他自己就去做收势，机自动一变这只手一下子就会给你合上，你不用查数，保证你做了九遍冲灌一下子就给你推转法轮去。以后不能老查数，因为炼功是无为的嘛，有为就是执著。到了高层次上修炼没有意念活动，全是无为的。当然，有人说动作本身是有为的，这是错误认识。说这个动作是有为的，那佛还要打手印呢，那禅宗、庙里的和尚还要结个手印呢，还要坐禅呢，有为之说是指那动作手印的多少吗？还在动作多少决定有为无为吗？动作多就是有执著了，动作少就没有执著了？不在动作本身，是指人的思想中有没有执著，有没有有为的东西放不下，是这个心。我们炼功也是随机而行的，慢慢排除这个有为之心，没有意念活动。

## (Tam) Đệ tam sáo công pháp

Đệ tam sáo công pháp khiêu tổ *Quán Thông Lương Cực pháp*. Giá sáo công pháp dã thị tỷ giáo giản đơn đích. Quán Thông Lương Cực pháp, cổ danh tư nghĩa tự thị yếu bả năng lượng đả đáo lưỡng cá “cực” thượng khứ. Giá vô biên vũ trụ đích lưỡng cá cực hữu đa đại a, nhĩ tường tượng bất đáo, sở dĩ dã một hữu ý niệm hoạt động. Ngã môn luyện công thị tùy cơ nhi hành, nhĩ đích thủ tại tùy trước ngã cấp nhĩ hạ đích “cơ” tại vận hành. Đệ nhất công pháp dã hữu giá chủng cơ, đệ nhất tiên học công một cấp nhĩ môn giảng tự thị nhĩ bất luyện thực giá sáo đông tây, tiên bất nhượng nhĩ khứ thảo, phạ nhĩ ký bất trụ. Kỳ thực nhĩ phát hiện nhĩ lưỡng tỷ nhất điển, phóng tông đích thời hậu, nhĩ ná cá thủ hội tự kỳ hồi lai, tự động vãng hồi phiêu, giá tự thị ngã cấp nhĩ hạ đích ná cá “cơ” tại khởi tác dụng, Đạo gia khiêu phiêu thủ kinh. Nhĩ yếu tổ hoàn nhất cá động tác đích thời hậu nhĩ phát hiện ná cá thủ a, tha tự kỳ tại vãng xuất phiêu tổ đệ nhị cá động tác, mạn mạn địa tùy trước nhĩ luyện công thời gian trường liễu, nhĩ tự năng cánh minh hiển đích thể sát xuất lai, giá ta đông tây ngã đô cấp đại gia hạ thượng hậu hội tự động vận chuyển. Kỳ thực giá chủng cơ, bình thời tại nhĩ tự kỳ một hữu luyện công đích thời hậu, công tại Pháp Luân đích cơ chế đích tác dụng hạ luyện nhân ni, dĩ hậu sở hữu đích công pháp đô đới hữu giá cá đông tây. Ná ma Quán Thông Lương Cực pháp đích tư thể hoà Pháp Luân Trang Pháp thị nhất dạng đích, một hữu điển chỉ thị phóng tông địa trạm trước, thủ hữu lưỡng chủng động tác. Nhất thị *đơn thủ xung quán*, tự thị nhất chỉ thủ vãng thượng xung, nhất chỉ thủ vãng hạ quán, nhiên hậu thượng khứ giá cá xung, giá cá quán, lai hồi đảo, nhất thượng nhất hạ vi nhất biến, cộng tổ cửu biến, đáo bát biến bán thời lánh nhất chỉ thủ cân thượng. Nhiên hậu tự *song thủ xung quán*, dã tổ cửu biến, tương lai hữu nhân tường đa tổ, tăng gia luyện công thứ số nhĩ tự đắc tổ thập bát biến, tất thu đắc bảo chứng thị cửu giá cá số, nhân vi đáo liễu cửu dĩ hậu tha yếu biến cơ đích, cố định tại

## 3. Bài công pháp thứ ba

Bài công pháp thứ ba gọi là *Quán Thông Lương Cực pháp*. Bài công pháp này cũng rất đơn giản. Quán Thông Lương 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] tường tượng được; do đó không có hoạt động ý niệm. Chúng ta luyện công là ‘tùy 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 thực 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 kinh’. 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 thể [đứng] của Quán Thông Lương 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 nửa 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; bởi vì



cửu thượng. Tương lai tại tổ đích thời hậu bất năng lão tra số, cơ ngân cường liễu đáo liễu đệ cửu biến đích thời hậu tha tự kỷ tự khứ tổ thu thể, cơ tự động nhất biến giá chỉ thủ nhất hạ tử tự hội cấp nhĩ hợp thượng, nhĩ bất dụng tra số, bảo chứng nhĩ tổ liễu cửu biến xung quán nhất hạ tử tự cấp nhĩ *suy chuyển Pháp Luân* khứ. Dĩ hậu bất năng lão tra số, nhân vi luyện công thị vô vi đích ma, hữu vi tự thị chấp trước. Đáo liễu cao tầng thứ thượng tu luyện một hữu ý niệm hoạt động, toàn thị vô vi đích. Đương nhiên, hữu nhân thuyết động tác bản thân thị hữu vi đích, giá thị thác ngộ nhận thức. Thuyết cá động tác thị hữu vi đích, ná Phật hải yếu đã thủ ấn ni, ná Thiên tôn, miếu lý đích hoà thượng hải yếu kết cá thủ ấn ni, hải yếu toạ thiên ni, hữu vi chi thuyết thị chỉ ná cá động tác thủ ấn đích đa thiếu ma? Hải tại động tác đa thiếu quyết định hữu vi vô vi ma? Động tác đa tự thị hữu chấp trước liễu, động tác thiếu tự một hữu chấp trước liễu? Bất tại động tác bản thân, thị chỉ nhân đích tư tưởng trung hữu một hữu chấp trước, hữu một hữu hữu vi đích đông tây phóng bất hạ, thị giá cá tâm. Ngã môn luyện công dã thị tùy cơ nhi hành đích, mẫn mẫn bài trừ giá cá hữu vi chi tâm, một hữu ý niệm hoạt động.

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 thể, cơ tự động biến một cái là tay kia lập tức kết lại. Chư vị không [phải] đếm số, đảm bảo rằng chư vị 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 Thiên tông hay trong chùa phải làm kết ấn toạ thiên [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 'tùy cơ nhi hành', dần dần bài trừ cái tâm hữu vi kia đi, không có hoạt động ý niệm.

这个冲灌过程中可以使我们身体得到一种特殊的演练，同时在冲灌过程中，可以打开我们人体头顶的通道叫开顶，也可以打开脚下的通道。脚下的通道可不只是涌泉穴那一点，它是一个场。因为人的身体在另外空间有不同的存在形式，身体在炼功过程中也在不断地扩展着，那个功的体积也会越来越大，所以他超过你人体的。

Giá cá xung quán quá trình trung khả dĩ sử ngã môn thân thể đắc đáo nhất chủng đặc thù đích diễn luyện, đồng thời tại xung quán quá trình trung, khả dĩ đã khai ngã môn nhân thể đầu đỉnh đích thông đạo khiêu tổ *khai đỉnh*, dã khả dĩ đã khai cước hạ đích thông đạo. Cước hạ đích thông đạo khả bất chi thị dừng tuyên huyết ná nhất điểm, tha thị nhất cá trường. Nhân vi nhân đích thân thể tại lãnh ngoại không gian hữu bất đồng đích tồn tại

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 đã khai đường thông đạo tại đỉnh đầu của [thân] thể người chúng ta, gọi là *khai đỉnh*, cũng có thể đã khai đường thông đạo dưới chân. Đường thông đạo dưới chân không phải chỉ là một điểm tại huyết dừng tuyên thôi, nó là một trường. Bởi vì thân thể người tại các không gian khác có các hình thức tồn tại khác

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

hình thức, thân thể tại luyện công quá trình trung đã tại bất đoạn địa khuếch triển trước, ná cá công đích thể tích đã hội việt lai việt đại, sở dĩ tha siêu quá nhĩ nhân thể đích.

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 chur vị.

头上在炼功过程当中它会开顶，我们所说的开顶和密宗说的开顶不是一回事，密宗说开顶是打开百会穴，插进去一根吉祥草，它是这种开顶，它是密宗讲的那个修炼方法。我们讲的不是这个开顶。我们讲的开顶是宇宙和大脑的沟通，大家知道一般的佛教修炼他也有开顶的，但很少人知道，也有一些修炼中头顶开了一道缝就觉得很不错了，其实那可差得很远了。真正开顶，要达到什么程度呢？所有的头盖骨要全部打开，然后它就呈现出一种自动开合、开合，永远开合的状态，永远保持和大宇宙进行沟通，是这样一种状态，这是真正的开顶。当然可不是这个空间的脑壳啊，在这个空间那可吓人，是在那个另外的空间啊。

Đầu thượng tại luyện công quá trình đương trung tha hội khai đỉnh, ngã môn sở thuyết đích khai đỉnh hoà Mật tôn thuyết đích khai đỉnh bất thị nhất hội sự, Mật tôn thuyết khai đỉnh thị đã khai bách hội huyết, sáp tiến khứ nhất căn cát tường thảo, tha thị giá chủng khai đỉnh, tha thị Mật tôn giảng đích ná cá tu luyện phương pháp. Ngã môn giảng đích bất thị giá cá khai đỉnh. Ngã môn giảng đích khai đỉnh thị vũ trụ hoà đại não đích câu thông, đại gia tri đạo nhất ban đích Phật giáo tu luyện tha đã hữu khai đỉnh đích, dẫn ngân thiếu nhân tri đạo, đã hữu nhất ta tu luyện trung đầu đỉnh khai liễu nhất đạo phúng tựu giác đặc ngân bất thác liễu, kỳ thực ná khả sai đặc ngân viễn liễu. Chân chính khai đỉnh, yếu đạt đáo thập ma trình độ ni? Sở hữu đích đầu cái cốt yếu toàn bộ đã khai, nhiên hậu tha tựu trình hiện xuất nhất cá tự động khai hợp, khai hợp, vĩnh viễn khai hợp đích trạng thái, vĩnh viễn bảo trì hoà đại vũ trụ tiến hành câu thông, thị giá dạng nhất chủng trạng thái, giá thị chân chính đích khai đỉnh. Đương nhiên khả bất thị giá cá không gian đích não xác a, tại giá cá không gian ná khả phạ nhân, thị tại ná cá lãnh ngoại đích không gian a.

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 đã khai huyết 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 đã 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 dẫy sọ [não] đều cần đã khai hết toàn bộ, sau đó nó sẽ xuất hiện ra một dạng tự động khai hợp; 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.

这套功法做起来比较简单，要求和前两套功法的站桩姿势是一样

1 khai hợp: mở và đóng.

的，不像第一套功法有抻，以后几套功法都没有抻的动作，都是放松站立的，保持不变的形式。在冲灌中大家注意了，这个手叫随机而行，其实第一套功法也是随机而行的，你做完了那个抻的时候，放松以后那个手自己往回飘，自己去合十，我们都下这样的“机”。我们炼动作是随“机”而行，加强这个“机”。不需要你自己炼功，你做动作是加强这个“机”，这个“机”他能起到这个作用。把这个要领掌握好了，做对了你就能找到这个“机”的存在。手与身体不超过10厘米的距离，必须在10厘米范围之内去体察他的存在形式。有的人放松不好，老是体察不出来，慢慢做你能体察出来。炼功是没有往上捧气的感觉和意念的，也没有往里边灌气、压气的概念。手一直是对向身体的。但是有一点，有的人在身体这儿离的倒是近了，到脸这儿怕碰着脸，滑开了，手离脸很远这不行。一直要靠着脸下来上去，靠着身体上去下来，只要不碰着衣服就行。一定要按照这个要领做。上去之后如果你做对了，这个单手冲灌，这个掌心一直还是向着里的。

Giá sáo công pháp tổ khởi lai tỷ giáo giản đơn, yêu cầu hoà tiền lưỡng sáo công pháp đích trạm trang tư thể thị nhất dạng đích, bất tượng đệ nhất sáo công pháp hữu điển, dĩ hậu kỹ sáo công pháp đô một hữu điển đích động tác, đô thị phóng tông trạm lập đích, bảo trì bất biến đích hình thức. Tại xung quán trung đại gia chú ý liễu, giá cá thủ khiêu tùy cơ nhi hành, kỳ thực đệ nhất sáo công pháp dã thị tùy cơ nhi hành đích, nhĩ tổ hoàn liễu ná cá điển đích thời hậu, phóng tông dĩ hậu ná cá thủ tự kỹ vãng hồi phiêu, tự kỹ khứ hợp thập, ngã môn đô hạ giá dạng đích “cơ”. Ngã môn luyện động tác thị tùy “cơ” nhi hành, gia cường giá cá “cơ”. Bất nhu yếu nhĩ tự kỹ luyện công, nhĩ tổ động tác thị gia cường giá cá “cơ”, giá cá “cơ” tha năng khởi đảo giá cá tác dụng. Bả giá cá yếu lĩnh chương ác hảo liễu, tổ đối liễu nhĩ tự năng trao đảo giá cá “cơ” đích tồn tại. Thủ dữ thân thể bất siêu quá 10 lý mẽ đích cự ly, tất tu tại 10 lý mẽ đích phạm vi chi nội khứ thể sát tha đích tồn tại hình thức. Hữu đích nhân phóng tông bất hảo, lão thị thể sát bất xuất lai, mạn mạn tổ nhĩ năng thể sát xuất lai. Luyện công thị một hữu vãng thượng phủng khí đích cảm giác hoà ý niệm đích, dã một hữu vãng lý biên quán khí, áp khí đích khái niệm. Thủ nhất trực thị đối

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 ‘tùy cơ nhi hành’; thực ra bài công pháp thứ nhất đã là tùy cơ nhi hành rồi; khi chư vị thực hiện ‘căng’, rồi 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 tùy 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 thân thể đích. Dẫn thị hữu nhất điểm, hữu đích nhân tại thân thể giá nhi ly đích đảo thị cận liễu, đảo kiểm giá nhi phạ bánh trước kiểm, hoạt khai liễu, thủ ly kiểm ngân viễn giá bất hành. Nhất trực yếu khảo trước kiểm hạ lai thượng khứ, khảo trước thân thể thượng khứ hạ lai, chỉ yếu bất bánh trước y phục tựu hành. Nhất định yếu án chiếu giá cá yếu lĩnh tố. Thượng khứ chỉ hậu như quả nhĩ tố đối liễu, giá cá đơn thủ xung quán, giá cá chương tâm nhất trực hải thị hướng trước lý đích.

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 chiếu theo yếu lĩnh này. Nếu chur 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.

单手冲灌时不要光考虑上面的手，因为冲和灌同时进行，所以下面这只手也要到位，既是冲又是灌，冲灌同时到位。两只手在胸前不能叠着走，这样这个“机”就乱套了。要分开走，两只手各管身体一面。臂要伸直，伸直了不等於不放松，手和身体全是放松的，但手要伸直，因为是随机而行的，会感觉到有一种“机”，有一种力量拽着你的手指往上飘。双手冲灌的手啊，可以稍稍的分开，但是不要大，因为能量是向上走的，双手冲灌特别注意。有的人做什么捧气灌顶已经习惯了，这个手老是这么掌心向下的，往上去掌往上托，不行，掌心要对向身体。你别看叫冲灌，它是由我下的“机”在做的，机制在起这种作用。没有任何意念活动，五套功法都没有意念活动。第三套功法有这么一句话：在做动作前想一下自己是一根空筒子，或者是想一下自己是两根空筒子，目的是让你加进这么个信息，使能量能没有阻碍地畅通，主要是这个目的。手要莲花掌。

Đơn thủ xung quán thời bất yếu quang khảo lực thượng diện đích thủ, nhân vi xung hoà quán đồng thời tiến hành, sở dĩ hạ diện giá chỉ thủ dã yếu đảo vị, ký thị xung hựu thị quán, xung quán đồng thời đảo vị. Lưỡng chỉ thủ tại hung tiền bất năng điệp trước tầu, giá dạng giá cá “cơ” tựu loạn sáo liễu. Yếu phân khai tầu, lưỡng chỉ thủ các quán thân thể nhất diện. Tỷ yếu thân trực, thân trực liễu bất đẳng vu bất phóng tông, thủ hoà thân thể toàn thị phóng thông đích, dẫn thủ yếu thân trực, nhân vi thị tuy cơ nhi hành đích, hội cảm giác đảo hữu nhất chủng “cơ”, hữu nhất chủng lực lượng duệ trước nhĩ đích thủ chỉ vãng thượng phiêu. Song thủ xung quán đích thủ a, khả thị sảo sảo đích phân khai, dẫn thị bất yếu đại, nhân vi năng lượng thị hướng thượng tầu

Khi đơn thủ xung quán không được chỉ dôi 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 ‘tuy cơ nhi hành’, nên sẽ cảm thấy một bộ “cơ”, có một thứ lực đẩy tay chur 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

đích, song thủ xung quán đặc biệt chú ý. Hữu đích nhân tổ thập ma phủng khí quán đỉnh dĩ kinh tập quán liễu, giá cá thủ lão thị giá ma chương tâm hướng hạ đích, vãng thượng khứ chương tâm vãng hướng thượng thác, bất hành, chương tâm yếu đối hướng thân thể. Nhĩ biệt khán khiêu xung quán, tha thị do ngã hạ đích “cơ” tại tổ đích, cơ chế tại khởi giá cá tác dụng. Một hữu nhậm hà ý niệm hoạt động, ngũ sáo công pháp đô một hữu ý niệm hoạt động. Đệ tam sáo công pháp hữu giá ma nhất cú thoại: tại tổ động tác tiền tướng nhất hạ tự kỷ thị nhất căn không đồng tử, hoặc giả thị tướng nhất hạ tự kỷ thị lưỡng căn không đồng tử, mục đích thị nhượng nhĩ gia tiến giá ma cá tín tức, sử năng lượng năng một hữu trở ngại địa sướng thông, chủ yếu thị giá cá mục đích. Thủ yếu liên hoa chương.

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 chương.

我讲一下推转法轮，怎么推呢？为什么要推转法轮呢？因为我们这个能量打得实在太远了，这个能量打到宇宙的两个极上去，没有意念活动，这就不像一般的功法了。什么收天阳之气呀，采地阴之气呀，这都没有跑出地球去。我们要穿透地球，打到宇宙的极上去了。你自己的思维是想像不到宇宙的那个极有多大，有多远，不可思议。你就这么想一天也想不到头它有多大，你都想不到宇宙的边缘在哪里，放开你的思想，累坏了你都想不到。但真正修炼就是无为的，所以不用你的意念活动，你不用管，你只管随机而行去做，我的机能起到这样一种作用。在炼的时候大家注意了，因为能量打得很远，所以收势时我们要人为地给那个法轮加一下力，推他一下子，把那个能量瞬间打回来。推转四次就可以了，推多了你会胀肚子的。要顺时针旋转，推时不能推得太大跑到体外去不行，以小腹脐下二指为轴。胳膊肘要架起来，手是平的，手臂是平的。初期炼功的动作一定要准确，不准确就把“机”带歪了。

Ngã giảng nhất hạ suy chuyển Pháp Luân, chảm ma suy ni? Vi thập ma yếu suy chuyển Pháp Luân? Nhân vi ngã môn giá cá năng lượng đã đắc thực tại thái viễn liễu, giá cá năng lượng đã đắc vũ trụ đích lưỡng cá cực thượng khứ, một hữu ý niệm hoạt động, giá tự bất tượng nhất ban đích công pháp liễu. Thập ma thu ‘thiên dương chi khí’ a, thái ‘địa âm chi khí’ a; giá đô một hữu bào xuất địa cầu khứ. Ngã môn yếu xuyên thấu địa cầu, đã đáo vũ trụ đích cực thượng khứ liễu. Nhĩ tự

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

kỷ đích tư duy thị tưởng tượng bất đáo vũ trụ đích ná cá cực hữu đa đại, hữu đa viễn, bất khả tư nghị. Nhĩ tự giá ma tưởng nhất thiên dã tưởng bất đáo đầu tha hữu đa đại, nhĩ đô tưởng bất đáo vũ trụ đích biên duyên tại ná lý, phóng khai nhĩ đích tư tưởng, luy hoại liễu nhĩ đô tưởng bất đáo. Dẫn chân chính tu luyện tự thị vô vi đích, sở dĩ bất dụng nhĩ đích ý niệm hoạt động, nhĩ bất dụng quán, nhĩ chỉ quán tùy cơ nhi hành khứ tổ, ngã đích cơ năng khởi đáo giá dạng nhất chủng tác dụng. Tại luyện đích thời hậu đại gia chú ý liễu, nhân vi năng lượng đã đắc ngân viễn, sở dĩ thu thể thời ngã môn yếu nhân vi địa cấp ná cá Pháp Luân gia nhất hạ lực, suy tha nhất hạ tử, bả ná cá năng lượng thuần gian đã hồi lại. Suy chuyên tứ thứ tự khả dĩ liễu, suy đa liễu nhĩ hội trưởng đồ tử đích. Yếu thuận thời châm toàn chuyên, suy thời bất năng suy đắc thái đại bào đáo thể ngoại khứ bất hành, dĩ tiểu phúc tề hạ nhị chỉ vi trực. Các bác trừ yếu giá khởi lai, thủ thị bình đích, thủ tý thị bình đích. Sơ kỳ luyện công đích động tác nhất định yếu chuẩn xác, bất chuẩn xác tự bả “cơ” đới oai liễu.

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 đâu 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 mỗi một 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 quán, chư vị chỉ quan tâm đến việc thực hiện ‘tùy 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 thể 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 chéch 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.

#### (四) 第四套功法

第四套功法叫做法轮周天法。我们叫了佛家和道家的两个名词，主要是叫大家明白。过去我们叫转大法轮。我们这套功法有点类似道家转大周天，但是我们要求的不一样。第一套功法就要求把百脉全部打开，所以第四套功法是百脉同时运转。人体表面有脉，人体纵深，一层层的，内脏的间隙上都有脉，那么我们的能量怎么走呢？不是一条脉两条脉的运行，也不是奇经八脉的运转，我们要求人体所有的脉同时运转开来，那么来的就比较猛烈，也就是要把人体前后分成阴阳两面的话，那就是一面一面的在走，也是整面整面地运动。所以今后你只要炼法轮大法，把你以前转周天的任何意念都得放下，我们是百脉同时打开同时运转的。动作比较简单，要求站桩姿势和前几套功法是一样的，但是有幅度，要求弯腰的，也是随机而行。前几套功法都有这种“机”的存在，也叫做随机而行。这套功法我在你体外下的就不是一般的“机”，是在体外下的一层能带

动百脉的，他要带动你身体里面的百脉运转，你没有炼功的时候他时时刻刻都带着你转，到时他还能反转的，两边都要转，就是不需要你那样去炼了。我们教你怎么炼，就怎么炼，其他意念活动一概没有，完全由这一层大脉来带动你做来完成的。

#### (Tứ) Đệ tứ sáo công pháp

Đệ tứ sáo công pháp khiêu tô *Pháp Luân Chu Thiên pháp*. Ngã môn khiêu liễu Phật gia hoà Đạo gia đích lưỡng cá danh từ, chủ yếu thị khiêu đại gia minh bạch. Quá khứ ngã môn khiêu Chuyển Đại Pháp Luân. Ngã môn giá sáo công pháp thị điểm loại tự Đạo gia chuyên đại chu thiên, dẫn thị ngã môn yêu cầu đích bất nhất dạng. Đệ nhất sáo công pháp tự yêu cầu bả bách mạch toàn bộ đã khai, sở dĩ đệ tứ sáo công pháp thị bách mạch đồng thời vận chuyển. Nhân thể biểu diện hữu mạch, nhân thể tung thâm, nhất tầng tầng đích, nội tạng đích gián kích thượng đô hữu mạch, ná ma ngã môn đích năng lượng chăm ma tâu ni? Bất thị nhất điều mạch lưỡng điều mạch đích vận hành, đã bất thị kỳ kinh bát mạch đích vận chuyển, ngã môn yêu cầu nhân thể sở hữu đích mạch đồng thời vận chuyển khai lai, ná ma lai đích tự tỷ giáo mãnh liệt, đã tự thị yếu bả nhân thể tiền hậu phân thành âm dương lưỡng diện đích thoại, ná tự thị nhất diện nhất diện đích tại tẩu, đã thị chinh diện chinh diện địa vận động. Sở dĩ kim hậu nhĩ chỉ yếu luyện Pháp Luân Đại Pháp, bả nhĩ dĩ tiền chuyển chu thiên đích nhậm hà ý niệm đô đắc phóng hạ, ngã môn thị bách mạch đồng thời đã khai đồng thời vận chuyển đích. Động tác tỷ giáo đơn giản, yêu cầu trạm trang tư thể hoà tiền kỹ sáo công pháp thị nhất dạng đích, dẫn thị hữu bức độ, yêu cầu loan yêu đích, đã thị tùy cơ nhi hành. Tiền kỹ cá công pháp đô hữu giá chủng “cơ” đích tồn tại, đã khiêu tô tùy cơ nhi hành. Giá sáo công pháp ngã tại nhĩ thể ngoại hạ đích tự bất thị nhất ban đích “cơ”, thị tại thể ngoại hạ đích nhất tầng năng lượng đới động bách mạch đích, tha yếu đới động nhĩ thân thể lý diện đích bách mạch vận chuyển, nhĩ một hữu luyện công đích thời hậu tha thời thời khắc khắc đô

#### 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 thấy 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 đã khai đồng thời vận chuyển. Động tác rất đơn giản, yêu cầu tư thể đứng cũng giống mấy bài công pháp bên trên, tuy nhiên có biên độ, yêu cầu [có lúc] khom lưng; cũng là ‘tùy cơ nhi hành’. Mấy bài công pháp bên trên cũng có tồn tại bộ “cơ”, cũng là tùy 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;

đổi trước nhĩ luyện, đáo thời tha hải năng phản chuyển đích, lưỡng biên đô yếu chuyên, tựu thị bất nhu yếu nhĩ ná dạng khứ luyện liễu. Ngã môn giáo nhĩ chăm ma luyện, tựu chăm ma luyện, kỳ tha ý niệm hoạt động nhất khái một hữu, hoàn toàn do giá nhất tầng đại mạch lai đối động nhĩ tổ lai hoàn thành đích.

có lúc nó còn vận chuyển phản ngược lại, cần vận chuyển cả hai phía; chính là không cần chú vị phải luyện như vậy [nữa]. Chúng tôi dạy chú 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 chú vị hoàn thành [việc luyện công].

这套功在运转的时候要求他的整个身体的能量都在运转，也就是说呢，把人身体分成阴阳两面的话，那就是从阳面到阴面，从里到外，一面一面地运转，百脉千脉同时运转。凡是过去炼过其他周天运转的，有这种意念的，有这种概念的，炼我们的大法你都得放下，你那个东西太小，一条脉，两条脉总是不行的，太慢。人的身体从表面上知道他有脉络存在，其实纵横交错像血管一样比血管的密度还大。身体的各层空间，各层、各层，就是你的身体从表面到深层都是脉络，内脏的间隙部分都有。所以呢，我们在炼的时候，要求整个身体分成两半，阴阳两面，就是前后整个一个面同时运转，就不是一条两条脉了。过去炼过周天的人，你带有任何意念都会破坏你炼功的，所以你不要带原来的意念了。你原来的周天即使通了，那啥也不是，我们一上来远远超出那个东西，要求百脉全部运转。站桩姿势和前几套功法没区别，只是他需要弯腰，有个幅度，在炼功的时候，我们要求这个手要随机而行，还像第三套功法一样手随着机来回飘，炼这套功法时整体循环随着“机”飘。

Giá sáo công tại vận chuyển đích thời hậu yêu cầu tha đích chính cá thân thể đích năng lượng đô tại vận chuyển, đã tựu thị thuyết ni, bả nhân thân thể phân thành âm dương lưỡng diện đích thoại, ná tựu thị từng dương diện đáo âm diện, từng lý đáo ngoại, nhất diện nhất diện địa vận chuyển, bách mạch thiên mạch đồng thời vận chuyển. Phàm thị quá khứ luyện quá kỳ tha chu thiên vận chuyển đích, hữu giá chủng ý niệm đích, hữu giá chủng khái niệm đích, luyện ngã môn đích Đại Pháp nhĩ đô đặc phóng hạ, nhĩ ná cá đông tây thái tiểu, nhất điều mạch, lưỡng điều mạch tổng thị bất hành đích, thái mạn. Nhân đích thân thể từng biểu diện thượng tri đạo tha hữu mạch lạc tồn tại, kỳ thực tung hoành giao thác tượng huyết quản nhất dạng tỷ huyết quản đích mật độ hải đại. Thân thể đích các tầng không gian, các tầng, các tầng, tựu thị nhĩ

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 chú vị phải vứt bỏ [chúng] đi; những thứ ấy của chú vị nhỏ bé lắm, một mạch hai mạch rất 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 chú vị



đích thân thể từng biểu diện đáo thâm tầng đô thị mạch lạc, nội tạng đích gián kích bộ phận đô hữu. Sở dĩ ni, ngã môn tại luyện đích thời hậu, yêu cầu chính cá thân thể phân thành lưỡng bán, âm dương lưỡng diện, tựu thị tiền hậu chính cá nhất cá diện đồng thời vận chuyên, tựu bất thị nhất điều lưỡng điều mạch liễu. Quá khứ luyện quá chu thiên đích nhân, nhĩ đới hữu nhậm hà ý niệm đô hội phá hoại nhĩ luyện công đích, sở dĩ nhĩ bất yếu đới nguyên lai đích ý niệm liễu. Nhĩ nguyên lai đích chu thiên tức sử thông liễu, ná xả dã bất thị, ngã môn nhất thượng lai viễn viễn siêu xuất ná cá đồng tây, yêu cầu bách mạch đô vận chuyên. Trạm trang tư thế hoà tiền kỹ sáo công pháp một khu biệt, chỉ thị tha nhu yếu loan yêu, hữu cá bức độ, tại luyện công đích thời hậu, ngã môn yêu cầu giá cá thủ yếu tùy cơ nhi hành, hải tượng đệ tam sáo công pháp nhất dạng thủ tùy trước cơ lai hồi phiêu, luyện giá sáo công pháp thời chính thể tuần hoàn tùy trước “cơ” phiêu.

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 chuyên, 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 chuyên. 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 ‘tùy 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”.

这套动作要做九遍，你自己想多做的的话，你就做十八遍，但必须得保证“九”的数。将来我们炼到一定程度的时候，不查数。为什么不查数呢？因为你总是九遍九遍这样做下去的话，那个“机”就固定下来了，到九遍他自己就叠扣小腹了。炼到一定的时候，你做到第九遍的时候，这个“机”就带动你自己的手去叠扣小腹了，就不需要再查数了。当然，你初期修炼时他还没那么强烈，所以你还必须查数。

Giá sáo động tác yếu tố cửu biến, nhĩ tự kỹ tướng đa tổ đích thoại, nhĩ tựu tổ thập bát biến, dẫn tất tu đắc bảo chứng “cửu” đích số. Tương lai ngã môn luyện đáo nhất định trình độ đích thời hậu, bất tra số. Vi thập ma bất tra số ni? Nhân vi nhĩ tổng thị cửu biến cửu biến giá dạng tổ hạ khứ đích thoại, ná cá “cơ” cự cố định hạ lai liễu, đáo cửu biến tha tự kỹ điệp khẩu tiểu phúc liễu. Luyện đáo nhất định đích thời hậu, nhĩ tổ đáo đệ cửu biến đích thời hậu, giá cá “cơ” tựu đới động nhĩ tự kỹ đích thủ khứ điệp khẩu tiểu phúc liễu, tựu bất nhu yếu tái tra số liễu. Dương nhiên, nhĩ sơ kỳ luyện công thời nhĩ hải một ná ma cường liệt, sở dĩ nhĩ tất tu tra số.

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 khẩu 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 khẩu 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.

## (五) 第五套功法

第五套功法叫作神通加持法。这套功法是高层次上修炼的东西，是过去我独修的东西，没有改动就给大家拿出来了。因为我再没时间……很难再有机会亲自来教大家东西了，所以我一下子把我的东西全部教给你们，让大家今后在高层次上有功可炼。这套功法动作也不复杂，因为大道至简至易，复杂了并不一定好。可是呢，它在宏观上控制着许许多多的东西在演练。这套功法难度很大，要求的强度高，就是在你炼功的时候，要打坐很长时间才能完成这套功法。这套功法是一套独立的功法，你炼这套功法之前，不需要炼前四套功法。当然，我们所有的功法都很方便，你今天的时间不够就能炼第一套功法，那就炼第一套，你穿插炼都行。你今天由于时间太紧张就想炼第二套功法或第三套功法、第四套功法，都行。你时间多就多炼，时间少就少炼，非常方便的。你炼就是加强这个“机”，加强我给你下的这个机能，加持法轮，加持丹田。

### (Ngũ) Đệ ngũ sáo công pháp

Đệ ngũ sáo công pháp khiêu tác *Thần Thông Gia Trì pháp*. Giá sáo công pháp thị cao tầng thứ thượng tu luyện đích đông tây, thị quá khứ ngã độc tu đích đông tây, một hữu cải biến tựu cấp đại gia nã xuất lai. Nhân vi ngã tái một thời gian ... ngân nan tái hữu cơ hội thân tự lai giáo đại gia đông tây liễu, sở dĩ ngã nhất hạ tử bả ngã đích đông tây toàn đô giáo cấp nhĩ môn, nhượng đại gia kim hậu tại cao tầng thứ thượng hữu công khả luyện. Giá sáo công pháp động tác dã bất phức tạp, nhân vi Đại Đạo chí giản chí dị, phức tạp liễu tịnh bất nhất định hảo. Khả thị ni, tha tại hoành quan thượng không chế trước hứa hứa đa đa đích đông tây tại diễn luyện. Giá sáo công pháp nan độ ngân đại, yêu cầu đích cường độ cao, tựu thị tại nhĩ luyện công đích thời hậu, yếu đả toạ ngân trường thời gian tài năng hoàn thành giá sáo công pháp. Giá sáo công pháp thị nhất sáo độc lập đích công pháp, nhĩ luyện giá sáo công pháp chi tiền, bất nhu yếu luyện tiền tứ sáo công pháp. Đương nhiên, ngã môn sở hữu đích công pháp đô ngân phương tiện, nhĩ kim thiên đích thời gian bất cú tựu năng luyện đệ nhất sáo công pháp, ná

### 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 không 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

tự luyện đệ nhất sáo, nhĩ xuyên sáo luyện đô hành. Nhĩ kim thiên do vu thời gian thái khản trương tự tướng luyện đệ nhị sáo công pháp hoặc đệ tam sáo công pháp, đệ tứ sáo công pháp, đô hành. Nhĩ thời gian đa tự đa luyện, thời gian thiếu tự thiếu luyện, phi thường phương tiện đích. Nhĩ luyện tự thị gia cường giá cá “cơ”, gia cường ngã cấp nhĩ hạ đích giá các cơ năng, gia trì Pháp Luân, gia trì đan điền.

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.

我们第五套功法是一个独立的功法，他由三部分组成。第一部分就是打手印。打手印的目的就是把身体调整开。动作比较简单，只有几个动作。第二部分就是加持神通，有几个固定式的有形动作，把身体内的功能、佛法神通打出来，炼功中在掌上把他加强，所以第五套功法叫神通加持法，就是加强功能。然后呢，就开始打坐入定，它是由三部分组成的。

Ngã môn đệ ngũ sáo công pháp thị nhất cá độc lập đích công pháp, tha do tam bộ phận tổ thành. Đệ nhất bộ phận tự thị đả thủ ấn. Đả thủ ấn đích mục đích tự thị bả thân thể điều chỉnh khai. Động tác tỷ giao giản đơn, chỉ hữu kỷ cá động tác. Đệ nhị bộ phận tự thị gia trì thần thông, hữu kỷ cá cố định thức đích hữu hình động tác, bả thân thể nội đích công năng, Phật Pháp thần thông đả xuất lai, luyện công trung tại thủ thượng bả tha gia cường, sở dĩ đệ ngũ sáo công pháp khiêu Thần Thông Gia Trì pháp, tự thị gia cường công năng. Nhiên hậu ni, tự khai thủy đả toạ nhập định, tha thị do tam bộ phận tổ thành đích.

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.

我先讲一下打坐。这个打坐盘腿呀，有两种盘法。真正地修炼盘腿就两种盘法。有人说了，盘腿不止是两种吧，你看密宗修炼有很多盘腿方法呀？我告诉你，那不是盘腿打坐的方法，那是一种炼功的姿势、动作。真正地盘腿，就两种：一种叫单盘，一种叫双盘。

Ngã tiên giảng nhất hạ đả toạ. Giá cá đả toạ bàn thối ni, hữu lưỡng chủng bàn pháp. Chân chính địa tu luyện bàn thối tự lưỡng chủng bàn pháp. Hữu nhân thuyết liễu, bàn thối bất chỉ thị lưỡng chủng ba, nhĩ khán Mật tông tu luyện hữu ngạn đa bàn thối phương pháp a? Ngã cáo tổ nhĩ, ná bất thị bàn thối đả toạ đích phương pháp, ná thị nhất chủng luyện công

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

đích tư thế, động tác. Chân chính bàn thối, trụ lưỡng chủng: nhất khiêu đơn bàn, nhất khiêu song bàn.

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*.

我讲一讲这个单盘。单盘是你还不能双盘的时候，万不得已所采用的过渡盘法。单盘就是一条腿在下，一条腿在上。我们有许多人单盘腿的时候，脚脖子上的踝骨硌得很疼，一会儿就受不了了。这个腿没怎么疼，踝骨硌得受不了了。你的脚掌如果要是能够翻过来，脚心向上，那么这个骨头就跑後边去了。一开始我就是告诉你这样做，你也不一定能做得到的，可以慢慢去炼。

Ngã giảng nhất giảng giá cá đơn bàn. Đơn bàn thị nghĩ hài bất năng song bàn đích thời hậu, vạn bất đắc dĩ sở thái dụng đích quá độ bàn pháp. Đơn bàn trụ thị nhất điều thối tại hạ, nhất điều thối tại thượng. Ngã môn hữu hứa đa nhân đơn bàn thối đích thời hậu, cước bột tử thượng đích hoài cốt các đặc ngân đông, nhất hội nhi trụ thụ bất liễu liễu. Giá cá thối một chăm ma đông, hoài cốt các đặc thụ bất liễu liễu. Nhĩ đích cước chường như quả yếu thị năng cú phiên quá lai, cước tâm hướng thượng ná ma giá cá cốt đầu trụ bào hậu biên khứ liễu. Nhất khai thủy ngã trụ thị cáo tổ nhĩ giá dạng tổ, nhĩ dã bất nhất định năng tổ đặc đảo đích, khả dĩ mạn mạn khứ luyện.

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.

这个单盘腿有很多说道的。道家炼功讲内收而不外放的，所以能量老是内收，不外放。他避免散出能量来。怎么办呢？他讲究把你穴位关死，所以他往往盘腿的时候，把这个涌泉穴压在腿腕里面，那个涌泉穴压在大腿根上。结印也是一样。他把拇指压住劳宫穴，然後这个劳宫穴按住这个手，把小腹按住。

Giá cá đơn bàn thối hữu ngân đa thuyết đạo đích. Đạo gia luyện công giảng nội thu nhi bất ngoại phóng đích, sở dĩ năng lượng lão thị nội thu, bất ngoại phóng. Tha ty miễn tâm xuất năng lượng lai. Chăm ma bạn ni? Tha giảng cứu bả nhĩ huyết vị quan tử, sở dĩ tha vãng vãng bàn thối đích thời hậu, bả giá cá dừng tuyên huyết áp tại thối uyển lý diện, ná cá dừng tuyên huyết áp tại đại thượng cước căn thượng. Kết ấn dã thị nhất dạng. Tha bả mẫu chỉ áp trụ lao cung huyết, nhiên hậu giá cá lao cung tiếp trụ giá cá thủ, bả tiểu phúc tiếp trụ.

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 huyết vị lại, do đó thông thường khi họ ngồi xếp bằng, thì lấy huyết dừng tuyên này áp vào bắp đùi chân kia, còn huyết dừng tuyên kia áp vào [mé trong] đùi chân này. Kết ấn cũng thế. Họ lấy ngón cái áp vào huyết lao cung [tay kia], sau đó đặt huyết lao cung [tay đó] tiếp vào tay [này], rồi [áp]

tiếp vào chỗ bụng dưới.

Chúng ta pháp môn của Phật gia tu luyện bất luận 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 phải 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. [Tu 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.

Ngã môn Đại Pháp đích bản thời bất thái giảng giá ta lập. Nhân vi Phật gia tu luyện bất luận thị nã nhất môn đích đồ giảng phổ độ chúng sinh, sở dĩ ni, tha bất phạ năng lượng ngoại tiết. Nhân vi năng lượng ngoại tiết chân đích tiêu hao xuất lai liễu, dã hội tại luyện công trung bất nhu phó xuất tự bổ thượng lai đích, nhân vi nhĩ đích tâm tính tiêu chuẩn tại nã lý, tha bất đầu. Nhi nhĩ yếu tưởng tái đề cao tầng thứ, nhĩ tự đắc cất khổ, sở dĩ tha năng lượng thị bất đầu đích. Đối giá cá đơn bàn thời ngã môn đối nhĩ yêu cầu bất đa, ngã môn dã bất yêu cầu đơn bàn. Ngã môn giá sáo công pháp thị yêu cầu song bàn đích, nhân vi hữu bất năng song bàn đích, ngã thuận tiện cấp nhĩ giảng nhất hạ đơn bàn. Nhĩ hiện tại song bàn bất liễu, nhĩ khả dĩ thái dụng đơn bàn đích hình thức, mạn mạn địa nhĩ hài đắc bả nhĩ đích thời ban thượng lai khứ. Ngã môn yêu cầu đơn bàn ni, nam đích hữu cước tại hạ, tả cước tại thượng; nữ đích tả cước tại hạ, hữu cước tại thượng. Chân chính đích đơn bàn thực tế thượng nan độ thị tỷ giáo đại đích, yêu cầu nhất tự bàn. Giá cá nhất tự bàn ni, ngã tưởng dã bất á vu giá cá song bàn, giá cá cước cơ bản thị bình tề đích, yếu đạt đáo giá nhất bộ đích, thời dĩ phúc trung gian hữu không đương nhi, tổ khởi lai dã thị tỷ giáo nan tổ đích. Giá thị nhất ban yêu cầu đích đơn bàn,

Xếp bằng 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 phải 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. [Tu 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.

đần thị ngã môn đối tha bất giá ma yêu cầu, vì thập ma ni? Nhân vì ngã môn giá sáo công pháp yêu cầu song 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.

我再讲一讲双盘。我们要求是双盘，这个双盘呢，就是把下面这条腿搬到上面来。从外面搬，不能从里面掏，这就是双盘。双盘腿也有盘得小的。盘得小的可以达到“五心朝天”，这样脚心都是向上的，真正炼五心朝天就是这样炼的，头顶，两个手心、脚心，一般的佛家功法是这样的。要盘大了呢，根据你自己方便吧，有的人愿意盘大的，但是我们就是双盘，盘大的也行，盘小一点的也可以。

Ngã tái giảng nhất giảng song bàn. Ngã môn yêu cầu thị song bàn, giá cá song bàn ni, tựu thị bả hạ diện giá điều thối ban đảo thượng diện lai. Tùng ngoại diện ban, bất năng tùng lý diện đảo, giá tựu thị song bàn. Song bàn thối dã hữu bàn đặc tiểu đích. Bàn đặc tiểu đích khả dĩ đạt đảo “ngũ tâm triều thiên”, giá dạng cước tâm đô thị hướng thượng đích, chân chính luyện ngũ tâm triều thiên tựu thị giá dạng luyện đích, đầu đỉnh, lưỡng cá thủ tâm, cước tâm, nhất ban đích Phật gia công pháp thị giá dạng đích. Yêu bàn đại liễu ni, căn cứ nhĩ tự kỷ phương tiện ba, hữu đích nhân nguyện ý bàn đại đích, đần thị ngã môn tựu thị song bàn, bàn đại đích dã hành, bàn tiểu nhất điềm đích dã khả dĩ.

Tôi giảng tiếp đến song bàn. Chúng tôi yêu cầu song bàn; song bàn ấy, chính là [từ thể 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’<sup>1</sup>. 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 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 thể 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.

静功修炼要求打坐时间很长。打坐时什么意念都没有，什么东西都不想。我们讲你的主意识一定要清楚，因为这套功法是修炼你自己的，你得明明白白地提高。我们这套静功怎么炼？我们要求大家，你定得再深也得知道自己在哪里炼功，绝对不允许进入那种什么都不知道的状态。那么具体会出现什么状态呢？定下时会出现感觉自己好像坐在鸡蛋壳里一样美妙，非常舒服的感觉，知道自己在炼功，但是感觉全身动不了。这都是我们这个功法所必会出现的。还有一种状态，坐来坐去发现腿也没有了，想不清腿哪儿去了，身体也没有了，胳膊也没有了，手也没有了，光剩下脑袋了。再炼下去发现脑袋也没有了，只有自己的思维，一点意念知道自己在哪里炼功，要守住这一念。我们要达到这种程度就足矣了。为什么呢？人在这样一个状态里炼功身体达到了最充分的演变状态，是最佳状态，所以我们要求你入静在这么一个状态中。但是你不要睡过去了，迷糊过去了，守不住那一念，白炼了，等於没炼睡觉了。炼完

1 Bản tiếng Anh dịch loại bàn tiểu (xếp bằng ‘tiểu’) là loại xếp chặt, còn bàn đại (xếp bằng ‘đại’) là loại xếp lỏng.

功之後呢，双手合十出定，功就炼完了。

Tĩnh công tu luyện yêu cầu đả toạ thời gian ngắn trường. Đả toạ thời thập ma ý niệm đô một hữu, thập ma đông tây đô bất tương. Ngã môn giảng nhĩ đích chủ ý thức nhất định yêu thanh sở, nhân vi giá sáo công pháp thị tu luyện nhĩ tự kỷ đích, nhĩ đắc minh minh bạch bạch địa đề cao. Ngã môn giá sáo tĩnh công chảm ma luyện? Ngã môn yêu cầu đại gia, nhĩ định đắc tại thâm dã đắc tri đạo tự kỷ tại giá lý luyện công, tuyệt đối bất đoãn hứa tiền nhập ná chủng thập ma đô bất tri đạo đích trạng thái. Ná ma cụ thể hội xuất hiện thập ma trạng thái ni? Định hạ thời hội xuất hiện cảm giác tự kỷ hảo tượng toạ tại kê đàn cú lý nhất dạng mỹ diệu, phi thường thư phục đích cảm giác, tri đạo tự kỷ tại luyện công, dẫn thị cảm giác toàn thân động bất liễu. Giá đô thị ngã môn giá cá công pháp sở tất hội xuất hiện đích. Hải hữu nhất chủng trạng thái, toạ lai toạ khứ phát hiện thối dã một hữu liễu, tưởng bất thanh thối ná nhi khứ liễu, thân thể dã một hữu liễu, các bác dã một hữu liễu, thủ dã một hữu liễu, quang thặng hạ não đại liễu. Tái luyện hạ khứ phát hiện não đại dã một hữu liễu, chỉ thị tự kỷ đích tư duy, nhất điểm ý niệm tri đạo tự kỷ tại giá lý luyện công, yếu thủ trụ giá nhất niệm. Ngã môn yếu đạt đạo giá chủng trình độ tự túc hỹ liễu. Vi thập ma ni? Nhân tại giá dạng nhất cá trạng thái lý luyện công thân thể đạt đạo liễu tối sung phận đích diễn hoá trạng thái, thị tối gia trạng thái, sở dĩ ngã môn yêu cầu nhĩ nhập tĩnh tại giá ma nhất cá trạng thái trung. Dẫn thị nhĩ bất yếu thuy quá khứ liễu, mê hồ quá khứ liễu, thủ bất trụ ná nhất niệm, bạch tu liễu, đặng vu một hữu luyện thuy giác liễu. Tự hoàn công chỉ hậu a, song thủ hợp thập xuất định, công tự luyện hoàn liễu.

*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 tinh táo, bởi vì công pháp này là luyện bản thân chư vị, chư vị phải đề cao một cách [tinh 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 tiền 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 hết như ngòi trong vỏ trứng gà, cảm giác thoải mái phi thường, biết rằng bản thân đang luyện công, tuy nhiên cảm thấy thân toàn thân không động được. Điều này trong công pháp chúng ta ắt sẽ xuất hiện. Còn có một trạng thái, ngòi tới ngòi 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.

## 附录

### 附一：

#### 对法轮大法辅导站的要求

一、各地法轮大法辅导站，是专一组织辅导修炼的群众性实修组织，坚决不搞经济实体和行政机构式的管理方法。不存钱、物，不搞治病活动。松散管理。

##### Phụ lục

##### Phụ nhất: Đối Pháp Luân Đại Pháp phụ đạo trạm đích yêu cầu

Nhất, các địa Pháp Luân Đại Pháp phụ đạo trạm, thị chuyên nhất tổ chức phụ đạo tu luyện đích quần chúng tính thực tu tổ chức, kiên quyết bất cáo kinh tế thực thể hoà hành chính cơ cấu thức đích quản lý phương pháp. Bất tồn tiền, vật, bất cáo trị bệnh hoạt động. Tùng tản quản lý.

二、法轮大法总站的站长及工作人员必须是专一修炼法轮大法的实修者。

Nhị, Pháp Luân Đại Pháp tổng trạm đích trạm trưởng cập công tác nhân viên tất tu thị chuyên nhất tu luyện Pháp Luân Đại Pháp đích thực tu giả.

三、在法轮大法的弘扬上要按大法的中心思想和内涵宣传，不要以个人的观点和其他功法的手段当作大法的東西宣传，把修炼者导入不正确的思想中去。

Tam, tại Pháp Luân Đại Pháp đích hoàng dương thượng yếu án Đại Pháp đích trung tâm tư tưởng hoà nội hàm tuyên truyền, bất yếu dĩ cá nhân đích quan điểm hoà kỳ tha công pháp đích thủ đoạn đương tác Đại Pháp đích đông tây tuyên truyền, bả tu luyện giả đạo nhập bất chính xác đích tư tưởng trung khứ.

##### 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 lợi 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 hoàng dương Pháp Luân Đại Pháp cần phải chiếu 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.



四、各地总站要带头遵守国家法纪，不干涉政治，提高修炼者心性  
是修炼的实质。

Tứ, các địa tổng trạm yêu đới đầu tuân thủ quốc gia pháp kỷ, bất can thiệp chính trị, đề cao tu luyện giả tâm tính thị tu luyện đích thực chất.

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.

五、各地辅导站有条件要互相联系交流，推动大法修炼者整体提高。不准存在有地区性的排外思想，度人不分地区、人种，处处体现真修弟子的心性，修大法就是同门弟子。

Ngũ, các địa phụ đạo trạm hữu điều kiện yêu hỗ tương liên hệ giao lưu, suy động Đại Pháp tu luyện giả chính cá đề cao. Bất chuẩn tồn tại hữu địa khu tính đích bài ngoại tư tưởng, độ nhân bất phân biệt địa khu, nhân chủng, xứ xứ thể hiện chân tu đệ tử đích tâm tính, tu Đại Pháp tựu thị đồng môn đệ tử.

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.

六、坚决抵制破坏大法内涵的行为，任何弟子不得用自己所在的低层次、所看到、听到、悟到的感受当做法轮大法的内涵来讲，和所谓传法。就是讲善行也不行，因为那不是法，是常人劝善之言，不带有度人的法力。一切用自己的感受讲道者视为严重违法行为，讲我说的话时一定要加上李洪志师父说……等等。

Lục, kiên quyết đề chế phá hoại Đại Pháp nội hàm đích hành vi, nhậm hà đệ tử bất đắc dụng tự kỷ sở tại đích đề tăng thứ, sở khán đáo, thính đáo, ngộ đáo đích cảm thụ đương tổ Pháp Luân Đại Pháp đích nội hàm lai giảng, hoà sở vi truyền Pháp. Tựu thị giảng thiện hành dã bất hành, nhân vi ná bất thị Pháp, thị thường nhân khuyến thiện chi ngôn, bất đới hữu độ nhân đích Pháp lực. Nhất thiết dụng tự kỷ đích cảm thụ giảng Đạo giả thị vi nghiêm trọng loạn Pháp hành vi, giảng ngã thuyết đích thoại thời nhất định yếu gia thượng Lý Hồng Chí Sư phụ thuyết ... đẳng đẳng.

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 thấy 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.

七、严禁大法弟子掺炼其他功法（出偏的都是这类人），不听告戒者出现问题自己负责。转告众弟子，炼功中带有其他功法的意念和

思想活动都不行。一动念就是自己求那一门东西了；一掺炼法轮会变形、失效。

Thất, nghiêm cầm Đại Pháp đệ tử sam luyện kỳ tha công pháp (xuất thiên đích đô thị giá loại nhân), bất thính cáo giới giả xuất hiện vấn đề tự kỷ trách nhiệm. Chuyển cáo chúng đệ tử, luyện công trung đới hữu kỳ tha công pháp đích ý niệm hoà tư tưởng hoạt động đô bất hành. Nhất động niệm tự thị tự kỷ cầu ná nhất môn đông tây liễu; nhất sam luyện Pháp Luân hội biến hình, thất hiệu

7. Nghiêm cầm các đệ tử Đại Pháp luyện tập lần 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 tập lần là Pháp Luân sẽ biến hình, mất hiệu quả.

八、修炼法轮大法者要心性和动作同修。只炼动作，不重心性者，一律不承认是法轮大法弟子，所以要把学法看书作为每天必修之课。

李洪志

一九九四年四月二十日

Bát, tu luyện Pháp Luân Đại Pháp giả yếu tâm tính hoà động tác đồng tu. Chỉ luyện động tác, bất trọng tâm tính giả, nhất luật bất thừa nhận thị Pháp Luân Đại Pháp đệ tử, sở dĩ yếu bả học Pháp khán thư tác vi mỗi thiên tất tu chi khoá.

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  
1994 niên 4 nguyệt 20 nhật

Lý Hồng Chí  
20 tháng Tư, 1994

## 附二：

### 法轮大法弟子传法传功规定

一、一切法轮大法弟子在传法时，只能用“李洪志师父讲……”，或者是“李洪志师父说……”。绝对不得用自己的感觉、所见、所知和其他法门的的东西当作李洪志的大法，否则传的就不是法轮大法，一律视为破坏法轮大法。

#### Phụ nhị: Pháp Luân Đại Pháp đệ tử truyền Pháp truyền công quy định

Nhất, nhất thiết Pháp Luân Đại Pháp đệ tử tại truyền Pháp thời, chỉ năng dụng “Lý Hồng Chí Sư phụ giảng...”, hoặc giả thị “Lý Hồng Chí Sư phụ thuyết...”. Tuyệt đối bất đắc dụng tự kỷ đích cảm giác, sở kiến, sở tri hoà kỳ tha pháp môn đích đông tây đương tác Lý Hồng Chí đích Đại Pháp, phủ tắc truyền đích tự bất thị Pháp Luân Đại Pháp, nhất luật thị vi phá hoại Pháp Luân Đại Pháp.

二、一切法轮大法弟子在传法时，可以采取读书会、座谈会或在炼功场上讲李洪志师父讲过的法，不得在礼堂里学着我讲法的形式传法。别人是讲不了大法的，也不会知道我所在层次所想、所讲的法中真正的涵义。

Nhị, nhất thiết Pháp Luân Đại Pháp đệ tử tại truyền Pháp thời, khả dĩ thái thủ độc thư hội, toạ đàm hội hoặc tại luyện công trường thượng giảng Lý Hồng Chí Sư phụ giảng quá đích Pháp, bất đắc tại lễ đường lý học trước ngã giảng Pháp đích hình thức truyền Pháp. Biệt nhân thị giảng bất liễu Đại Pháp đích, đã bất hội tri đạo ngã sở tại tầng thứ sở tưởng, sở giảng đích Pháp trung chân chính đích hàm nghĩa.

三、在读书会、座谈会或炼功场上谈到对大法的理解和认识时，必须说明是“个人的体会”。不准把传的大法与“个人的体会”混同在一起，更不允许把“个人的体会”说成是李洪志师父讲的。

Tam, tại độc thư hội, toạ đàm hội hoặc luyện

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

1. Hết thầy 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 thầy 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 [bất chương] 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

công trường thượng đàm đảo đối Đại Pháp đích lý giải hoà nhận thức thời, tất tu thuyết minh thị “cá nhân đích thể hội”. Bất chuẩn bả truyền đích Đại Pháp dữ “cá nhân đích thể hội” hỗn đồng tại nhất khởi, cánh bất doãn hứa bả “cá nhân đích thể hội” thuyết thành thị Lý Hồng Chí Sư phụ giảng đích.

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.

四、一切法轮大法弟子在传法教功时，绝对禁止收费、收礼，违者已不是法轮大法弟子。

Tứ, nhất thiết Pháp Luân Đại Pháp đệ tử tại truyền Pháp giáo công thời, tuyệt đối cấm chỉ thu phí, thu lễ, vi giả dĩ bất thị Pháp Luân Đại Pháp đệ tử.

4. Hết thầy 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.

五、一切大法弟子不得借传功之机，以任何借口给学功者调病治病，否则就是破坏大法。

李洪志

一九九四年四月二十五日

Ngũ, nhất thiết Đại Pháp đệ tử bất đắc tá truyền công chi cơ, dĩ nhậm hà tá khẩu cấp học công giả điều bệnh trị bệnh, phủ tắc tự thị phá hoại Đại Pháp.

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

Lý Hồng Chí  
1994 niên 4 nguyệt 25 nhật

Lý Hồng Chí  
25 tháng Tư, 1994

### 附三：

## 法轮大法辅导员标准

一、热爱本功法，有工作热情，愿义务服务；积极组织学员炼功活动。

#### Phụ tam: Pháp Luân Đại Pháp phụ đạo viên tiêu chuẩn

Nhất, nhiệt ái bản công pháp, hữu công tác nhiệt tình, nguyện ý nghĩa vụ phục vụ; tích cực tổ chức học viên luyện công hoạt động.

#### 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.

二、辅导员必须是专一修炼法轮大法者。如已学炼其他功法，就算自动放弃法轮大法学员和辅导员的资格。

Nhị, phụ đạo viên tất tu thị chuyên nhất tu luyện Pháp Luân Đại Pháp giả. Như dĩ học luyện kỳ tha công pháp, tữ toán tữ động phóng khí Pháp Luân Đại Pháp học viên hoà phụ đạo viên đích tư cách.

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.

三、在炼功点上要严於律己，宽以待人；守住心性，互助友爱。

Tam, tại luyện công điểm thượng yếu nghiêm vụ luật kỷ, khoan dĩ đãi nhân; thủ trụ tâm tính, hỗ trợ hữu ái.

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.

四、弘扬大法，诚心教功；积极配合和支持总站的各项工作。

Tứ, hoảng dương Đại Pháp, thành tâm giáo công; tích cực phối hợp hoà tri tri tổng trạm đích các hạng công tác.

4. Hoảng dương Đại Pháp, thành tâm dạy công {động tác}; tích cực phối hợp và ủng hộ tổng trạm trong các công tác khác nhau.

五、义务教功，严禁收费、收礼；炼功人不求名利，只求功德。

### 李洪志

5. Nghĩa vụ giáo công, nghiêm cấm thu phí, thu lễ; luyện công nhân bất cầu danh lợi, chỉ cầu công đức.

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

Lý Hồng Chí

## 附四：

### 法轮大法修炼者须知

一、法轮大法是佛家功修炼法，任何人不准借用修炼法轮大法的名义，进行其他宗教宣传。

#### Phụ tứ: Pháp Luân Đại Pháp tu luyện giả tu tri

Nhất, Pháp Luân Đại Pháp thị Phật gia công tu luyện pháp, nhậm hà nhân bất chuẩn tá dụng tu luyện Pháp Luân Đại Pháp đích danh nghĩa tiến hành kỳ tha tôn giáo tuyên truyền.

二、凡修炼法轮大法者，要严格遵守各自国家法纪，任何人违反国家政策法规的行为，都是法轮大法的功德所不容许的。违反及一切后果均由当事人自己负责。

Nhị, phạm tu luyện Pháp Luân Đại Pháp giả, yêu nghiêm cách tuân thủ các tự quốc gia pháp kỷ, nhậm hà nhân vi phạm quốc gia chính sách pháp luật đích hành vi, đô thị Pháp Luân Đại Pháp đích công đức sở bất dung hứa đích. Vi phạm cập nhất thiết hậu quả quân do đương sự nhân tự kỷ trách nhiệm.

三、凡法轮大法修炼者，都要积极维护修炼界的团结，共同为发展人类传统文化事业尽力。

Tam, phạm Pháp Luân Đại Pháp tu luyện giả, đô yếu tích cực duy hộ tu luyện giới đích đoàn kết, cộng đồng vì phát triển nhân loại truyền thống văn hoá sự nghiệp tận lực.

四、法轮大法学员、辅导员和弟子，未经本功创始人、掌门人批准，未经有关部门许可，不得为人看病，更不准自行看病收费、收礼。

Tứ, Pháp Luân Đại Pháp học viên, phụ trách viên hoà đệ tử, vị kinh bản công sáng thủy nhân, chương môn nhân phê chuẩn, vị kinh hữu quan bộ môn hứa khả, bất đắc vi nhân

#### 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, chương môn, hoặc bộ phận hữu quan, thì không được coi

khán bệnh, cánh bất chuẩn tự hành khán bệnh  
thu phí, thu lễ.

bệnh cho người; càng không được tự [đi] coi  
bệnh thu phí nhận quà.

五、法轮大法学员，以修炼心性为本，绝对不得干涉国家政治，更不得参与任何政治性争端及活动，违者既不是法轮大法弟子，一切后果由当事人自己负责。早日圆满，精进实修为本愿。

### 李洪志

Ngũ, Pháp Luân Đại Pháp học viên, dĩ tu  
luyện tâm tính vi bản, tuyệt đối bất đắc can  
thiệp quốc gia chính trị, cánh bất đắc tham dự  
nhậm hà chính trị tính tranh đoan cập hoạt  
động, vi giả ký bất thị Pháp Luân Đại Pháp đệ  
tử, nhất thiết hậu quả do đương sự nhân tự ký  
trách nhiệm. Tảo nhật viên mãn, tinh tấn thực  
tu vi bản nguyện.

Lý Hồng Chí

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:** [cộng] cỏ cát tường may mắn.

**câu thông:** liên lạc, liên thông, làm cho hai bên thông nhau.

**Chân Thiện Nhân:** hiểu theo chữ nghĩa là *Chân* → chân thực, *Thiện* → từ bi lương thiện, *Nhân* → nhân nại, nhân 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 pháp, không tạp lẫn mà loạn tu.

**chương 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 nhú 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 *lac* 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 [thể 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 kinh:** 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*, nhằm 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 tùy cơ;*  
*Đỉnh thiên độc tôn,*  
*Thiên thủ Phật lập.*

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

2. *Sinh huệ tăng cường 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] chuyên.
3. *Tịnh hoá bản thể,  
Pháp khai đỉnh đê;  
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 chỉ hư,  
Tâm thanh tự ngọc;  
Phản bốn quy chân,  
Du du tự khởi.*
- Quay Pháp đến tận hư [không],  
Tâm trong sạch như ngọc;  
Phản bốn quy chân,  
Từ từ như dâng lên.

5. *Hữu ý vô ý,  
Ẩn tùy cơ khởi;  
Tư không phi không,  
Động tĩnh như ý.*
- Có ý và không ý,  
Ẩn [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 tỷ, upper arm*); *cẳng tay* là đoạn từ cùi chỏ đến bàn tay (*tiểu tỷ, 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 Lạc thân yêu:* Di Lạc duỗi lưng.
- *điệp khẩu tiểu phúc:* xếp tay bụng dưới.
- *đả thủ ấn:* làm động tác tay, tư thế tay.
- *đầu tiên bảo luân:* ôm bánh xe trước đầu.
- *đầu đỉnh bảo 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:* khi vàng phân thân thể.
- *La Hán bôi sơn:* La Hán vác núi.
- *lưỡng trắc bảo luân:* ôm bánh xe hai bên.
- *Như Lai quán đỉnh:* Như Lai tưới vào đầu.
- *phúc tiền bảo 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:* đây 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 thể:** thu tư thể kết thúc buổi tập. Chú ý, chỉ thu thể 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 chỉnh yếu, điểm trọng yếu.