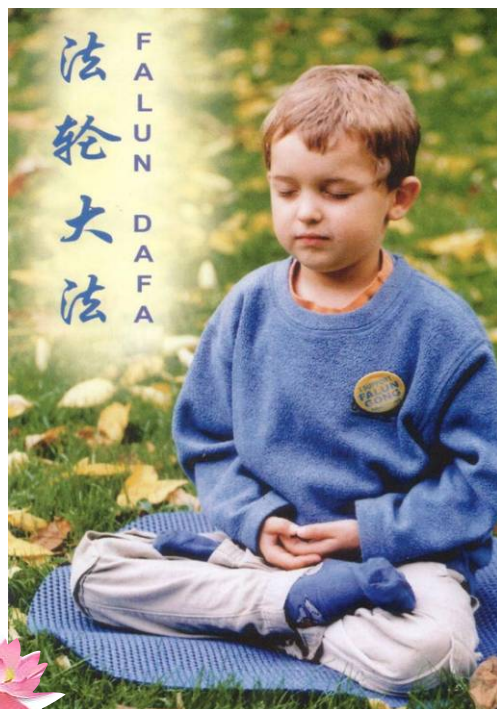


Chân - Thiện - Nhân

GIỚI THIỆU VỀ  
**PHÁP LUÂN ĐẠI PHÁP**  
*và những lợi ích sức khỏe*



*(Chia sẻ của  
những người  
đã phục hồi  
sức khỏe  
nhờ tu luyện  
Pháp Luân  
Đại Pháp)*



Đã có mặt tại hơn **140** quốc gia  
với hơn **100** triệu người luyện tập mỗi ngày



## Mục Lục

▪ Lời Ngỏ	3
▪ Phần I: Sơ Lược Về Pháp Luân Đại Pháp	4
▪ Phần II: <b>Pháp Luân Đại Pháp tại Việt Nam</b>	10
▪ Phần III: <b>Chia Sẻ Của Các Học Viên Trên Thế Giới</b>	11
1. Bệnh tiểu đường biến mất sau khi tập Pháp Luân Công	11
2. Thoát vị đĩa đệm được chữa lành sau hai tháng tập Pháp Luân Công	12
3. Bệnh ung thư dạ dày biến mất sau khi tập Pháp Luân Đại Pháp	14
4. Bệnh viêm khớp đã được chữa lành nhờ Pháp Luân Đại Pháp	15
5. Khỏi bệnh thận và bệnh tim khi tu luyện ở trong tù	17
6. Tám năm nhức đầu và mất ngủ đã biến mất sau khi tập Pháp Luân Công	18
7. Một phạm nhân nghiện và buôn bán ma túy đã trở về lương thiện	20
▪ Phần IV: <b>Cách Bắt Đầu Luyện &amp; Tài Liệu Hướng Dẫn</b>	23



## Lời Ngỏ



Kính chào Quý cô, bác và anh chị !

Các học viên Pháp Luân Đại Pháp Việt Nam chúng tôi chân thành gửi tặng Quý cô, bác và anh chị cuốn tài liệu nhỏ này.

Trước hết, chúng tôi muốn giới thiệu tới Quý cô bác/ anh chị một môn khí công tu luyện mang đến nhiều lợi ích về sức khỏe và tinh thần – **Pháp Luân Đại Pháp** hay còn gọi là **Pháp Luân Công**. Môn khí công này hiện đang được phổ truyền tại hơn 140 quốc gia và vùng lãnh thổ trên toàn thế giới, với hơn 100 triệu người đang luyện tập hàng ngày.

Đồng thời, chúng tôi cũng muốn gửi tới Quý cô bác/ anh chị thông tin sự thật về cuộc đàn áp Pháp Luân Công hiện vẫn đang diễn ra tại Trung Quốc và lời thỉnh nguyện lương tâm để sớm chấm dứt cuộc bức hại tàn bạo này. Nếu Quý cô bác/anh chị có thể giúp chúng tôi nói lên sự thật hay đơn thuần chỉ là ủng hộ về mặt tinh thần thì đó cũng là điều rất đáng trân quý.

Từ tận trong tâm, chúng tôi cũng mong muốn gửi tới Quý cô bác/ anh chị một thông điệp về **Chân - Thiện - Nhẫn**, đó là nền tảng của đạo đức con người và rất rất quan trọng trong thời kỳ mà đạo đức của nhân loại đang xuống dốc này.

Cuốn tài liệu nhỏ này có tập hợp một số bài chia sẻ chân thực của các học viên Pháp Luân Công đã trải nghiệm được những tác dụng tuyệt vời của môn tập.

Xin chân thành cảm ơn Quý cô bác/anh chị đã đọc cuốn tài liệu này. Xin chúc mọi thiện lành sẽ đến với gia đình Quý cô, bác và anh chị!

Trân trọng,

*Pháp Luân Đại Pháp Hảo  
Chân - Thiện - Nhẫn Hảo*

## Phần I

# Sơ Lược Về Pháp Luân Đại Pháp

*Pháp Luân Đại Pháp (còn gọi là Pháp Luân Công) là một môn khí công tu luyện cả thân lẫn tâm cổ truyền của Trung Quốc, lấy nguyên lý “Chân – Thiện – Nhẫn” - đặc tính tối cao của vũ trụ làm nguyên tắc chỉ đạo, được Ông Lý Hồng Chí truyền rộng ra công chúng bắt đầu vào tháng 5 năm 1992 tại Trường Xuân, Trung Quốc.*



*Các học viên Trung Quốc đang luyện các bài công pháp của Pháp Luân Đại Pháp trước 1999*

**Tu tâm tính:** Khác với nhiều môn khí công khác lưu hành hiện nay thường nhấn mạnh vào động tác và kỹ năng, người học Pháp Luân Đại Pháp đặc biệt chú trọng vào việc tu tâm tính, nâng cao phẩm chất đạo đức để trở thành một người tốt, và hoàn thiện hơn (theo các đặc tính Chân-Thiện-Nhẫn).

Học viên Pháp Luân Công luôn coi trọng đạo đức, tuy rằng sống trong một cuộc sống bình thường, nhưng phải cố gắng nâng cao sự Chân thật, hướng Thiện và Nhẫn nhịn, luôn đề cao tâm tính trong mọi mâu thuẫn, va chạm mà dần dần buông bỏ các thói hư tật xấu (nóng giận, lo âu, thiếu

kiên nhẫn, ghen tị...), các chủng dục vọng, lòng ham muốn, cải thiện quan hệ với cộng đồng. Nhờ vậy mà có được một tinh thần thoải mái, trí huệ sáng suốt và sức khỏe gia tăng.

**Luyện thân:** Tức là luyện các bài công pháp (4 bài động công và một bài tĩnh công thiền định) có tác dụng đả thông kinh mạch, lưu thông khí huyết, giảm ức chế và căng thẳng, an lạc nội tâm, gia trì công năng... hỗ trợ rất tốt trong quá trình tu luyện. Năm bài luyện động tác của Pháp Luân Đại Pháp nhẹ nhàng, chậm rãi, giản dị, và không kém phần trang nghiêm, đẹp mắt. (Xem phần “Giới thiệu năm bài công pháp” trang 35)

**Pháp Luân Công là khác biệt** với các môn phái khí công luyện đan khác

hiện nay. Người tập Pháp Luân Công luyện một Pháp Luân ở vị trí bụng dưới.

Pháp Luân là hình ảnh thu nhỏ của vũ trụ và có linh tính. Một người khi tu luyện chân chính (tu tâm tính và luyện các bài công pháp) thì sẽ có Pháp Luân. Lúc Pháp Luân quay theo chiều kim đồng hồ, Nó hấp thụ năng lượng từ vũ trụ bồi bổ cơ thể. Khi quay ngược chiều kim đồng hồ, Nó phát phóng các chất



*Luyện một Pháp Luân ở bụng dưới*

phế thải ra khỏi cơ thể. Nhờ vậy mà luôn có được một thân thể khỏe mạnh.

Pháp Luân liên tục xoay chuyển 24/24 giờ mỗi ngày và tự luyện người (ăn, ngủ, đi làm, đi ngoài đường ...cũng đều ở trong trạng thái luyện công) nên gia tăng được thời gian luyện công cũng gọi là “Pháp Luyện Người”- Điều mà không một môn phái nào khác có được hiện nay.

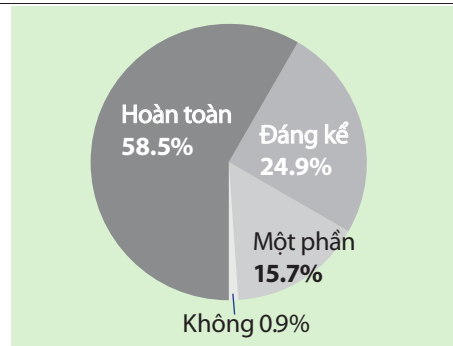
## Lợi ích về sức khỏe

Năm 1998, một cuộc điều tra sức khỏe lớn đầu tiên đã được thực hiện đối với các học viên Pháp Luân Đại Pháp ở Bắc Kinh. Trong số 12.731 người tham gia, 93,4% có bệnh khi bước vào tập, và 49,8% có ít nhất 3 loại bệnh tật trước khi họ bắt tu luyện Pháp Luân Đại Pháp.

Thông qua việc học và tu luyện Pháp Luân Đại Pháp, sức khỏe của các học viên đã được cải thiện ở các mức độ khác nhau. Tỷ lệ các trường hợp có tác dụng tốt đạt 99,1% trong đó tỷ lệ khỏi bệnh hoàn toàn là 58,5%.

Các con số này đã cho thấy rằng Pháp Luân Đại Pháp có tác dụng nổi bật trong việc trị bệnh, tăng cường sức khỏe, và cải thiện chất lượng cuộc sống.

Một báo cáo khác tại Đài Loan



*Tác dụng chữa bệnh của Pháp Luân Công*

cũng chỉ ra rằng Pháp Luân Đại Pháp có hiệu lực đáng kể trong việc loại bỏ các thói quen xấu và nghiện ngập. Nghiên cứu đã cho thấy tỷ lệ 81% bỏ thuốc lá, 77% bỏ rượu thành công và 85% bỏ đánh cờ bạc.

(Theo [vn.minghui.org](http://vn.minghui.org))

❖ Để có thêm thông tin về khả năng trị bệnh kỳ diệu của Pháp Luân Đại Pháp, bạn đọc có thể xem mục “**Pháp Luân Công và những lợi ích sức khỏe**”\_phần 1,2,3 trên [vn.minghui.org](http://vn.minghui.org) (bạn đọc có thể tìm thấy trên google.com)

## Tính phổ biến & Giải thưởng

Những ứng nghiệm trong cải thiện sức khoẻ và trau dồi đạo đức đã nhanh chóng đưa Pháp Luân Đại Pháp trở thành môn khí công phổ biến nhất trong lịch sử Trung Quốc cũng như trên thế giới, hiệu quả của nó thật sự đã được nhìn nhận và khẳng định trên toàn cầu. Kể từ ngày bắt đầu công bố đến nay đã có trên 100 triệu người học tập tại hơn 140 quốc gia. Hiện tại, Pháp Luân Đại Pháp đã nhận được hơn 3000 giải thưởng, thư công nhận, ủng hộ từ các chính phủ, tổ chức khắp nơi trên thế giới.

Ông **Lý Hồng Chí** - Người sáng lập pháp môn (các học viên tôn kính gọi là Sư phụ hoặc Thầy), đã năm lần được đề cử giải Nobel Hòa bình và được Nghị viện châu Âu đề cử giải thưởng “**Tự do Tư tưởng Sakharov**”. Ông đã được trao giải “**Tự Do Tôn giáo Quốc tế**” của Freedom House.



*Chính phủ Trung Quốc khen tặng  
tại Đại Hội Sức Khỏe Đông Phương 1993*



*Và vô số các giải thưởng, bằng khen tại các nước Phương Tây  
( [http://www.clearwisdom.net/emh/special\\_column/recognition.html](http://www.clearwisdom.net/emh/special_column/recognition.html) )*



**Hình ảnh luyện công tại một số nơi ở Trung Quốc trước năm 1999**



*Tp. Hắc Long Giang*



*Tp. Thẩm Dương*



*Tp. Uy Hải trước năm 1999*



*Trường Xuân năm 1998*



*Bắc Kinh năm 1996*



*Quảng Châu trước năm 1999*



**Hình ảnh Pháp Luân Công trên khắp thế giới**



*Việt Nam*



*PLDP đã được đưa vào giảng dạy tại các trường học tại Ấn Độ (năm 2006)*



*Hồng Kông năm 2007*



*Australia*



*Indonesia năm 2004*



*Edinburgh - Scotland*



*Hà Lan*



*New Zealand*



Nhật Bản



Tokoroa, New Zealand



Hàn Quốc



Toronto năm 2008



Thái Lan năm 2008

4 ngàn học viên PLĐP Đài Loan  
xếp đồ hình Pháp Luân

Malaysia



Haifa-Israel



Ấn Độ



Capital Hill-Washington DC



Florida – Mỹ

Đài tưởng niệm Lincoln,  
Washington DC

New York – Mỹ



Athens – Hy Lạp



Đức





*Thụy Điển*



*Italia*



*Đan Mạch*



*Scotland*



*Nga*



*Tanzania*



*Achentina*



*St.Martins Square - London*



*Anh quốc năm 2007*



*Los Angeles 2008*



*Bangkok - Thailand 2012*



*Ba Lan*



*Venezuela*



*Monaco tháng 12-2002*



*Peru*

## Phần II Pháp Luân Đại Pháp tại Việt Nam

**P**háp Luân Đại Pháp được luyện tập tại Việt Nam từ đầu những năm 2000. Đến nay, số học viên Pháp Luân Công đã phát triển nhanh ở nhiều thành phố: Hà Nội, Sài Gòn, Đà Nẵng, Quảng Bình, Vũng Tàu, Buôn Mê Thuột,...tại các công viên Thành Công, Thống Nhất, Tuổi Trẻ (Hà Nội), Tao Đàn (Sài Gòn),...đều có điểm luyện công chung.

Nhiều học viên cho biết, nhờ thực hành Pháp Luân Công họ đã có những cải thiện lớn cả về tâm tính và sức khỏe.



*Các học viên Pháp Luân Công Việt Nam  
(ảnh chụp tại Hà Nội và Sài Gòn)*

### ❖ Chia sẻ của một số học viên Việt Nam

#### • Anh Nguyễn Trần Thọ (ĐT: 0939.840.413)

“Trước đây tôi có nghe thông tin sai lệch về Pháp Luân Công, sau khi kiểm tra kỹ các nguồn tin tôi đã hiểu rõ sự thật. Đọc “Chuyển Pháp Luân” thấy hay quá, tôi quyết tâm tu luyện. Tôi từng có tiền án 15 tháng tù vì tổ chức đánh bạc, tôi cũng có nhiều thói hư tật xấu khác. Nay học Đại Pháp tôi đã bỏ cờ bạc, bỏ bia rượu, tôi không

còn lui tới các chốn ăn chơi sa đọa, không chửi thề cũng không nói bậy nữa...Tôi đã hiểu được mục đích cuộc sống này. Tôi đang cố gắng trở thành người tốt và tốt hơn nữa theo Chân - Thiện - Nhẫn của Đại Pháp.”

#### • Bác sĩ Thời Thị Tại

*Nguyên trưởng khoa Răng Hàm Mặt bệnh viện Chợ Rẫy (ĐT: 08.3969.4559)*

“Tôi bị bệnh khớp, viêm tai giữa, thiếu tiểu cầu trong máu, nguy cơ xuất huyết não và thận thường trực, dùng cả Tây y, Đông y không hiệu quả. Từ ngày biết Pháp Luân Công tôi chuyên tâm đọc sách Chuyển Pháp Luân và tập 5 bài công pháp, đến nay phần lớn bệnh tật của tôi đã thuộc về quá khứ”.

• **Chị Nguyễn Thị Bình**

(ĐT: 0902.908.085) Quận 2, Sài Gòn

“Tôi bị ung thư cổ tử cung, huyết áp nặng, giãn tĩnh mạch, thoái hóa khớp...kết quả giám định y khoa

mất 75% sức khỏe, tôi đi khám chữa bệnh nhiều nơi nhưng bệnh tình không khỏi mà càng nặng thêm. Không đủ sức làm việc cơ quan đã giải quyết cho tôi về hưu sớm.

Tháng 06/2011, một học viên Pháp Luân Công đã hướng dẫn tôi tập môn này. Từ đó tôi đọc sách Chuyển Pháp Luân, nghe (CD, DVD) chín bài giảng Pháp của Sư phụ Lý Hồng Chí, kết hợp với việc tập 5 bài công pháp hàng ngày. Thật bất ngờ, sức khỏe của tôi đã phục hồi sau hơn 2 tháng tập luyện và thực hành nội tâm theo sách”..



## Phần III

# Chia sẻ của các Học viên trên Thế giới

## 1 | Bệnh tiểu đường biến mất sau khi tập Pháp Luân Công

[MINH HUỆ 14-11-2011] Tôi năm nay khoảng 70 tuổi, là cư dân của tỉnh Hà Bắc, Trung Quốc. Năm 1998, sức khỏe kém đã hành hạ tôi đến nỗi tôi gần như muốn kết thúc cuộc sống của mình. Sau đó tôi đã may mắn bắt đầu tập luyện Pháp Luân Công và điều này đã hoàn toàn thay đổi số phận của tôi.

Trước đó, tôi đã bị bệnh đái đường hơn tám năm. Thời gian đầu, tôi dùng thuốc để làm giảm lượng đường trong máu. Sau đó, vì thuốc không có hiệu quả trong việc kiểm soát lượng đường trong máu, nên tôi bắt đầu tiêm insulin. Nhiều triệu chứng phụ đã bắt đầu xuất hiện như huyết áp cao, bệnh tim, bệnh màng lưới và nhồi máu não.



Bệnh tim của tôi nặng đến nỗi thỉnh thoảng tôi bị bất tỉnh. Tôi thường xuyên bị đưa đến bệnh viện để cấp cứu. Sau đó họ đã chụp CT tim cho tôi và chẩn đoán rằng tôi bị nghẽn động mạch vành. Bác sĩ đề nghị rằng tôi nên phẫu thuật bắc cầu tim. Lúc đó tôi không thể ăn ngủ. Tôi nằm trên giường cả ngày và không thể tự chăm sóc mình. Tôi hoàn toàn phụ thuộc vào người nhà. Tôi thậm chí còn bị đau đớn đến nỗi muốn kết thúc cuộc sống của mình.

Vào thời điểm mất đi hy vọng vào cuộc sống, một học viên Pháp Luân Công đã giới thiệu Đại Pháp cho tôi. Tôi hiểu rằng tập Pháp Luân Công sẽ giúp một học viên chân chính cải thiện sức khỏe đáng kể. Vậy nên, vào năm 2008, tôi đã quyết định sẽ tập Pháp Luân Công.

Sau khi tập Pháp Luân Công, tôi

nhận được những cải thiện to lớn. Huyết áp của tôi trở lại bình thường, bệnh tim không còn nữa và tôi ngừng dùng thuốc. Tôi không còn đến dịch vụ y tế nữa từ khi tôi bắt đầu tập Pháp Luân Công vào năm 2008. Lượng đường trong máu của tôi đã trở lại bình thường, cùng với việc thị lực được cải thiện khiến tôi không cần phải đeo kính khi đọc hay viết. Nói tóm lại tôi thật sự được hưởng cảm giác không còn bệnh tật.

Bây giờ tôi có thể ăn ngon, ngủ tốt, và cũng có thể làm công việc nhà. Những người biết tôi trước đây đều nói rằng tôi giống một người hoàn toàn khác.

Tôi nghĩ rằng: Pháp Luân Đại Pháp thật sự kỳ diệu! Pháp Luân Đại Pháp thật sự kỳ diệu! Tôi và cả gia đình thành tâm cảm kích Đại Pháp và thật sự biết ơn Sư phụ tôn kính!

Bản tiếng Hán: <http://minghui.ca/mh/articles/2011/11/14/天大旱水不干-供法像閃金光-248997.html>

Bản tiếng Anh: <http://clearwisdom.net/html/articles/2011/11/23/129658.html>

Đăng 26/12/2011; Bản dịch có thể được hiệu chỉnh trong tương lai để sát hơn với nguyên bản.



## 2 | Thoát vị đĩa đệm được chữa lành sau hai tháng tập Pháp Luân Công

*(Bài viết của một phóng viên báo Minh Huệ ở Toronto, Canada)*

[MINH HUỆ 14-11-2011] Ông Hình, người đã học và hưởng nhiều lợi ích của Pháp Luân Công tại Trung Quốc, đã đến Toronto để thăm họ hàng của ông. Tại Toronto, ông may

mắn được tham gia vào lớp dạy Pháp Luân Công 9 ngày nơi mà ông đã trao đổi với các học viên khác về tu luyện, và nhận ra tầm quan trọng của việc học Pháp nâng cao tâm tính trong tu luyện.

Ông Hình đã nghỉ hưu 17 năm.



Lưng của ông bị thương khi ông bị đưa về vùng quê trong thời Cách mạng Văn hóa. Sau đó ông bị chẩn đoán bệnh thoát vị đĩa đệm thắt lưng. Càng lớn tuổi thì bệnh càng tệ hơn, và sau mùa thu năm 2007, ông không thể đứng thẳng lên được. Bác sĩ nói rằng ông cần phải được phẫu thuật nhưng có thể có những rủi ro cao.



Một trưởng đồn công an về hưu đã đề nghị ông Hình tập Pháp Luân Công sau khi biết được tình trạng của ông. Người công an đang tự tập tại nhà. Ông ấy đã gửi cho ông Hình một bản sao cuốn Chuyền Pháp Luân và dạy ông các bài tập.

Sau hai tháng tập luyện, ông Hình có thể đứng thẳng lưng, và cơn đau đã giảm đi. Hai tháng tiếp theo, ông đi kiểm tra và bác sĩ ngạc nhiên khi phát hiện bệnh thoát vị đĩa đệm thắt lưng của ông đã được chữa lành. Vì cuộc bức hại, ông Hình không dám nói với bác sĩ rằng đó là nhờ tập Pháp Luân Công.

Vợ của ông Hình bị ngã vào năm 2005 và bị gãy chân. Bà đã trải qua một cuộc phẫu thuật, nhưng khả năng hồi phục không cao. Năm 2007, bà bị đau ở lưng do bị ngã trong một lần khác. Nhìn thấy sự thay đổi của chồng mình, bà đã bắt đầu tập Pháp Luân Công và hồi phục sau đó. Hai vợ

chồng ông Hình đã đến Toronto để thăm họ hàng. Họ tham gia vào lớp dạy Pháp Luân Công 9 ngày vào tháng 03 năm 2011.

Ông Hình nói rằng Đại Pháp thật uyên thâm. Ông cảm thấy rằng ông không thật sự hiểu Pháp khi ở tại Trung Quốc, và những chia sẻ kinh nghiệm với các học viên khác trong lớp đã giúp ông rất nhiều.

Ông nói rằng thật tốt khi người dân tại Canada có thể tham gia nhóm học Pháp, tập công và chia sẻ kinh nghiệm tu luyện với các học viên khác. Tại Trung Quốc, một người chỉ có thể tập bí mật tại nhà. Ông cũng rất biết ơn khi có được các bài giảng gần đây của Sư phụ Lý Hồng Chí, điều mà ông không thể làm được ở Trung Quốc.

Hiện tại vợ chồng ông Hình thường xuyên tham gia nhóm học Pháp. Hai lần một tuần, họ đi bộ 35 phút đến điểm tập công để thực hành các bài tập. Tại Trung Quốc, ông Hình chỉ biết đến sự cải thiện sức khỏe mà Pháp Luân Đại Pháp mang đến, nhưng sau khi đến Canada, ông đã nhận ra sự tác động sâu sắc về tâm linh. “Pháp Luân Công không chỉ cải thiện sức khỏe. Quan trọng hơn là nó cải thiện đạo đức, nâng cao tâm tính, và đưa con người trở về với bản nguyên sinh mệnh.”

## 3 | Bệnh ung thư dạ dày biến mất sau khi tập Pháp Luân Đại Pháp



*(Bài viết của một đệ tử đến từ tỉnh Tứ Xuyên, Trung Quốc)*

[MINH HUỆ 15-09-2011] Tôi sống ở một thị trấn thuộc tỉnh Tứ Xuyên. Năm nay, tôi bước sang tuổi bảy mươi hai và các con của tôi đã có gia đình riêng của chúng. Tôi và vợ mình đều không có nghề nghiệp; chúng tôi kiếm sống nhờ làm những việc vặt.

Năm 2000, tôi bị ốm ở nhà trong vài tháng và không có tiền để đi bệnh viện. Tôi chỉ mua một ít thuốc ở hiệu thuốc nhỏ gần nhà. Sự việc ngày càng trở nên tệ hơn. Tôi không thể ăn hoặc uống bởi đau dạ dày. Nếu tôi cố ép bản thân ăn chút gì đó, tôi sẽ bị nôn mửa. Tôi phải cắn cả quần áo và uống thuốc giảm đau để chống cự lại với cơn đau và cơn đói. Phần của tôi có dính máu và tôi vô cùng gầy. Khi gia đình gửi tôi đến bệnh viện để kiểm tra, bác sĩ nói rằng tôi đang ở giai đoạn cuối của ung thư dạ dày và tôi nên về nhà và lo hậu sự.

Một hôm, hai học viên Đại Pháp đến thăm tôi và đưa tôi một bản sao cuốn **“Chuyển Pháp Luân”**. Hàng ngày, họ đến và đọc hai chương cùng tôi. Sau năm ngày, chúng tôi đọc xong toàn bộ cuốn sách. Trong năm ngày đó, Sư phụ đã tịnh hóa thân thể tôi. Những cục máu màu đen được đẩy ra qua cả đường miệng và đường hậu

môn. Cơ thể tôi cảm thấy khá hơn rất nhiều. Sau đó, các học viên để tôi xem băng hình chín bài giảng trong năm ngày tiếp theo. Sau đó, tôi đã có thể ra khỏi giường và có thể ăn, uống. Bụng tôi không còn đau nữa. Tôi hiểu rằng khi một người thành tâm tu luyện Pháp Luân Đại Pháp, quyền năng của sự từ bi của Sư phụ và Đại Pháp sẽ chữa lành bệnh một cách kỳ diệu.

Khi tôi có thể tập công, hai học viên đó đưa cho tôi một đĩa DVD có hình Sư phụ biểu diễn năm bài công pháp Pháp Luân Công. Khi tôi theo sự hướng dẫn của Sư phụ, tôi có thể cảm nhận khí di chuyển quanh toàn bộ thân thể tôi và nhiều Pháp Luân quay quanh thân thể tôi. Ngoài ra, tôi còn nhìn thấy Pháp Luân có màu sắc (đỏ, da cam, vàng, xanh lá, xanh nước biển, chàm và tím) quay và bay trong nhà tôi. Tôi nghĩ Sư phụ đang bảo tôi rằng chỉ có các học viên thành tâm và tận tụy mới có thể hiểu được những chữ sau trong “Luân ngữ”:

*“Phật Pháp tinh thâm nhất, là khoa học huyền bí và siêu thường hơn hết thấy các học thuyết trên thế giới.”*

Hàng ngày, tôi đọc Chuyển Pháp Luân và học các bài công pháp với hai học viên đó. Tôi mất một tuần để hoàn toàn hiểu chi tiết của năm bài công pháp. Sau đó, tôi cùng hai học viên tới trung tâm Pháp Luân Công địa phương để học Chuyển Pháp

Luân và luyện công. Sau đúng một năm tập luyện, các bệnh trước đó của tôi, ung thư dạ dày, đau khớp vai, viêm mũi, viêm tai giữa và đục thủy tinh thể đều biến mất.

Cơ thể tôi có một biến chuyển to lớn. Mắt tôi chuyển từ vàng sang trắng hồng và từ gầy guộc sang mập mạp. Giờ đây, chân của tôi rất khỏe và tôi có thể đi rất nhanh mà không thấy mệt, bởi vì cơ thể không còn là một gánh nặng với tôi nữa.

Bây giờ, trông tôi giống như một người đàn ông ở độ tuổi 50 thay vì 70. Thực sự, không ai có thể bảo rằng tôi từng bị ung thư dạ dày đe dọa tới tính mạng. Việc tôi hoàn toàn hồi phục đã thuyết phục tất cả các thành viên

trong gia đình tôi rằng Pháp Luân Đại Pháp là tốt, và tất cả các học viên đều trung thực, tốt bụng, khoan dung, hòa ái và có ích cho người khác. Những gì ĐCSTQ nói về Đại Pháp đều là những lời nói dối và việc đàn áp Đại Pháp là một tội ác. Năm 2005, tôi thoát ĐCSTQ và các tổ chức liên đới của nó cùng với tất cả các thành viên trong gia đình. Sau đó, tất cả họ hàng của tôi tổng cộng hơn 50 người cũng thoát Đảng và các tổ chức liên đới của nó.

Toàn bộ gia đình tôi biết ơn Sư phụ vì đã cứu mạng tôi và cấp cho tôi một cơ hội để trở thành đệ tử Đại Pháp thời kỳ chính Pháp.

Bản tiếng Anh: <http://clearwisdom.net/html/articles/2011/10/5/128531.html>

Bản tiếng Trung: <http://www.minghui.org/mh/articles/2011/9/15/修法輪大法-胃癌痊愈-246789.html>.

Đăng ngày 13/10/2011

## 4 | Bệnh viêm khớp đã được chữa lành nhờ Pháp Luân Đại Pháp

[MINH HUỆ 4-7-2010] Tôi là một học viên Pháp Luân Đại Pháp mới. Tôi bắt đầu tập luyện Pháp Luân Công năm ngoái sau khi bị một bệnh nặng.

Tôi sinh bệnh viêm khớp dạng thấp cách nay một năm. Tất cả cơ thể tôi nơi khớp xương đều quá đau đớn



không chịu nổi. Tôi đi khắp nơi tìm bác sĩ và thử mọi thứ thuốc. Tôi được khám bởi cả bác sĩ Tây y và Trung Quốc. Tôi cũng thử mọi thứ thuốc gia truyền. Nhưng đều

không hiệu quả. Và, sụn nơi hai đầu gối tôi đều mất. Hai chân tôi như que củi và không thể cúi xuống. Các bác

sĩ nói với tôi rằng tôi có thể dùng các khớp nhân tạo, nhưng giá mỗi cái là từ 50.000 đến 60.000 nhân dân tệ. Thậm chí nếu tôi dùng hết tiền tiết kiệm của mình, tôi sẽ không có đủ để thay hai cái khớp của tôi.

Vợ tôi là một học viên Pháp Luân Đại Pháp. Tôi biết sự thật về Đại Pháp và biết rằng Đại Pháp là tốt. Tôi cũng chứng kiến các sự thay đổi trên cơ thể của vợ tôi sau khi cô ấy tập Pháp Luân Công. Đồng thời tôi cũng lo lắng cho sự an nguy của vợ tôi mỗi ngày, và sự lo sợ của tôi về sự khủng bố của ĐCSTQ khiến tôi không muốn học Pháp Luân Công. Vì vậy, tôi từ chối đề nghị của cô ấy để tập luyện Pháp Luân Công.

Tôi hoàn toàn không thể bước đi, bị liệt trên giường, và không thể tự chăm sóc cho mình các nhu cầu hằng ngày. Để ngưng cơn đau, tôi uống rất nhiều thuốc hormone, tạo nên bệnh xương, lỏng răng, mắt yếu, và các khớp bị méo mó nặng nề. Tôi không thể đưa thức ăn lên miệng, và không thể cầm một cái muỗng.

Đến thời điểm này tôi chỉ mới 40 tuổi. Tương lai của tôi sẽ là sao? Vợ tôi nói với tôi là chỉ có Đại Pháp là có thể giúp tôi đứng lại được. Nhưng tôi làm sao có thể tập luyện nằm trên giường? Cô ấy nói với tôi thành tâm niệm, “*Pháp Luân Đại Pháp Hảo. Chân Thiện Nhẫn Hảo.*” Cô ấy đề nghị tôi đọc *Chuyển Pháp Luân*, và nói với tôi là Sư phụ Lý Hồng Chí sẽ chăm sóc cho tôi và thanh hóa cơ thể

của tôi. Nước tiểu của tôi đỏ bầm và có mùi như thuốc mạnh lúc bấy giờ. Điều này kéo dài trong hơn một tuần và sau đó tôi có thể chậm chạp đứng lên. Tôi cũng nhìn thấy hai pháp luân quay. Tôi biết Sư phụ Lý đang khuyến khích cho tôi.

Tôi càng ngày càng khá lên. Khi tôi có thể đứng lên, tôi bắt đầu tập luyện các bài công pháp Đại Pháp. Trong khi tôi tiếp tục học Pháp và tập công, tôi bắt đầu bước đi. Hai bàn tay tôi, mà trước đây không thể nào nâng đồ ăn lên miệng, trở nên mạnh mẽ và tôi có thể nâng đồ vật nặng một vài kí. Các khớp méo mó nơi hai cánh tay, tay và chân của tôi đều bình phục. Da của tôi bây giờ có màu sắc rất khỏe mạnh. Kể từ ngày tôi bắt đầu đọc sách Đại Pháp, tôi không uống thuốc gì cả. Đại Pháp quả thật phi thường và lạ lùng. Tôi thành thật muốn cảm ơn Sư phụ Lý Hồng Chí. Gia đình tôi rất hạnh phúc và sự bình phục của tôi làm cho họ hiểu được sự thật về Pháp Luân Đại Pháp. Mẹ vợ tôi và người anh họ của tôi nhìn thấy các sự màu nhiệm của Đại Pháp, và cũng bắt đầu niệm, “*Pháp Luân Đại Pháp Hảo. Chân Thiện Nhẫn Hảo.*” Sức khỏe cơ thể họ cũng được tiến bộ.

Toàn bộ gia đình tôi biết ơn Sư phụ vì đã cứu mạng tôi và cấp cho tôi một cơ hội để trở thành đệ tử Đại Pháp thời kỳ chính Pháp. Tôi muốn cảnh báo mọi người đừng nghe các lời giả dối của ĐCSTQ và đặc biệt là đừng đi theo ĐCSTQ để bức hại Pháp Luân Công. Phỉ báng Phật Pháp là một tội



ng nghiêm trọng. Đừng đẩy bản thân và gia đình mình vào vực thẳm. Khi một người đối đãi với Đại Pháp và các học viên Đại Pháp tốt, người đó sẽ được

may mắn. Tôi tin rằng ai mà niệm thành tâm, “*Pháp Luân Đại Pháp Hào. Chân Thiện Nhẫn Hào*” sẽ có một tương lai tốt đẹp.

Bản tiếng Hán: <http://www.minghui.org/mh/articles/2010/6/13/225337.html>

Bản tiếng Anh: <http://www.clearwisdom.net/html/articles/2010/7/4/118318.html>

Đăng ngày: 23-07-2010

## 5 | **Khỏi bệnh thận và bệnh tim khi tu luyện ở trong tù**

*(Bài của Thanh Mai, được chép lại bởi một học viên ở Trung Quốc).*

[MINH HUỆ 11-9-2011] Thanh Mai là một phụ nữ ở tuổi ba mươi đã trải qua rất nhiều lần đau khổ. Cô được phát hiện có bệnh tim bẩm sinh lúc mới sinh ra và cần phải sử dụng thuốc trong suốt những năm thơ ấu của cô. Cô được khuyên là nên tránh mang thai, bởi vì điều đó chứng tỏ tính mạng của người nào đó đang bị đe dọa với tình trạng sức khỏe này. Cha mẹ của Thanh Mai đã lo ngại khi cô kết hôn và sinh ra một bé trai. Bệnh sỏi thận của cô nặng hơn sau khi sinh con và trở nên khá ốm yếu. Chồng cô đã không chăm sóc cho cô và thường đi ra ngoài thị trấn và đánh bạc. Sau đó, ông tiếp tay với những người khác ăn cắp dây điện của đường dây điện thoại và che giấu chúng khỏi cảnh sát trong nhà của họ. Khi cảnh sát khám xét nhà thì người chồng đã trốn thoát, nhưng vợ của ông ở nhà và không biết bất cứ điều gì về những việc đã xảy ra. Cảnh sát đã



bắt cô và cô bị giam cùng với các học viên Pháp Luân Đại Pháp – những người đã bị đàn áp bởi chế độ cộng sản. Cô không thể ăn hoặc ngủ được ở trong tù và thường kêu la để than phiền về số phận đau buồn của mình.

Các học viên Pháp Luân Đại Pháp bị giam cùng với Thanh Mai đã giảng rõ sự thật với cô ấy và nói với cô rằng Đại Pháp có thể giúp cô. Cô tin tưởng điều đó. Cô nói, “*Làm ơn, dạy cho tôi làm thế nào để tập Pháp Luân Đại Pháp*”. Cô ấy đã học các sách Pháp Luân Đại Pháp và học cách thực hành 5 bài tập. Khi cô ở trong tù, Thanh Mai đọc những cuốn sách Đại Pháp và các bài viết lớn tiếng và công khai thực hành các bài tập. Lĩnh canh phản đối việc tập luyện của cô. Sau đó, cô giải thích với ông ta rằng nếu chồng cô tu luyện Đại Pháp tuyệt vời như thế này, anh chắc chắn sẽ không có lấy cắp bất cứ thứ gì và cô ấy sẽ không bị giam giữ ở đây. Cô nói, “*Tôi có bệnh tim bẩm sinh và các vấn đề về thận. Nếu ông không cho phép tôi tập*

*Pháp Luân Đại Pháp tôi có lẽ sẽ chết ngay trước mặt ông".* Lính canh sau đó không còn gây trở ngại với việc thực hành tu luyện của cô nữa.

Một đêm, Thanh Mai mơ thấy một bác sĩ trong bộ đồ trắng, khoảng 50 tuổi, đã phẫu thuật cho cô. Cô cảm thấy khá lạnh và như thể là cô đã không có một chút máu nào. Sỏi thận của cô đã được loại bỏ trong khi phẫu thuật và sau đó bệnh tim của cô đã được chữa lành. Cô đã chứng kiến tất cả những điều này khá rõ ràng và ghi nhớ điều đó rất sâu sắc. Cô đột nhiên tỉnh dậy và nhận ra đó là một giấc mơ. Cô cảm thấy một chút sợ hãi và kể lại giấc mơ của mình với các học viên Pháp Luân Đại Pháp khác trong tù.

Một trong các học viên nói với cô ấy thực ra là Sư Phụ đang thanh lọc thân thể của cô và chữa bệnh cho cô.

Cô đã tin tưởng vững chắc vào Đại Pháp.

Sáu tháng sau, Thanh Mai trở về nhà, nhưng cô không nghe bất kỳ tin tức nào về người chồng của cô. Một thời gian sau cô phát hiện ra anh ta đã kết hôn với một phụ nữ khác. Thanh Mai cũng tái hôn và có một đứa con nữa. Đứa bé có quá nhiều lông trên cơ thể điều đó làm mọi người đều hoảng hốt và các bác sĩ đã không có cách nào để loại bỏ được lông trên cơ thể. Tuy nhiên, Thanh Mai biết cô là một học viên Pháp Luân Đại Pháp và vì vậy cô đã nhờ Sư Phụ giúp đỡ vấn đề đứa con của cô. Kết quả kỳ diệu là tất cả các lông trên cơ thể đứa trẻ đã biến mất trong ba ngày! Thành viên trong gia đình của Thanh Mai rất hạnh phúc và nhận xét về sự “thần kì của Pháp Luân Đại Pháp” và đã chứng kiến uy đức vĩ đại của Sư Phụ.

Bản tiếng Hán: <http://www.minghui.org/mh/articles/2011/9/11/狱中修炼法轮功-肾结石和心脏病痊愈-246499.html>

Bản tiếng Anh: <http://en.minghui.org/html/articles/2011/10/2/128464.html>

Đăng: 10/10/ 2011. Bản dịch có thể được hiệu chỉnh trong tương lai để sát hơn với nguyên bản.

## 6 | Tám năm nhưc đầu và mất ngủ đã biến mất sau hai ngày tập Pháp Luân Công



*(Theo Chương Vận, một phóng viên của báo Minh Huệ).*

[MINH HUỆ 13-11-2011] Bà Chu là một dân nhập cư mới vào Canada. Bà từng là một vận động viên và sức khỏe của bà rất tốt về nhiều mặt ngoại trừ việc bà hay bị nhưc đầu. Bà bị

nhưc đầu rất dữ dội trong tám năm qua và không thể tìm ra nguyên nhân. Một buổi chiều thứ tư gần đây, tại nhóm học Pháp địa phương, bà đã kể lại trải nghiệm của mình trong khi tham gia Khóa dạy Pháp Luân Đại Pháp chín ngày tại Toronto. Tháng 2

vừa qua, bà Chu đã đọc thông tin về Khóa dạy chín ngày và quyết định tham dự. Vào ngày đầu có tuyết rơi và bà không thể tìm được lớp học, vậy nên bà đã gọi điện thoại nhờ giúp đỡ. Một học viên địa phương là cô Tống đã đón bà và đưa bà đến nhà cô ấy là nơi mà lớp học chín ngày đang được tổ chức.

Bà Chu nói rằng vào ngày đầu tiên, nhiều người đã đến và mọi người rất ôn hòa khiến bà cảm giác giống như bà đang ở chính nhà của mình. Đây là lần đầu tiên bà nghe về cuộc đàn áp tại Trung Quốc. Bà cho biết: “Tôi không cảm được nước mắt.”

Bà Chu từng được nhiều bác sĩ khám nhưng không ai có thể chữa được bệnh nhức đầu của bà. Bà nói: “Tôi đã từng gặp nhiều bác sĩ và từng dùng nhiều phương thuốc cả của Tây y và Trung y.” Bà nói rằng khi cơn đau quá khó chịu: “Tôi chỉ muốn đập đầu vào tường.” Bình thường bà chỉ ngủ ba tiếng mỗi ngày và không bao giờ ngủ hơn năm tiếng được. Bà không thể ngủ trong lúc bị nhức đầu: “Tôi phải ngồi và thức cho đến tận lúc bình minh.”

Vào ngày thứ hai tham dự khóa giảng chín ngày, bà Chu đã gọi cho mẹ mình ở Trung Quốc đại lục với tin tốt lành: “Bây giờ con có thể ngủ được rồi!”

Bà nói rằng bây giờ bà không còn bị nhức đầu nữa và có thể ngủ khoảng bảy tiếng. Bà hiếm khi gặp mộng và bà ngủ rất ngon.

Bà Chu sống ở ngoại ô và bà tốn khoảng 1 tiếng rưỡi để đi xe buýt công cộng đến lớp học chín ngày. Bà nói rằng bất kể tuyết rơi thế nào, bà vẫn không bỏ lỡ một ngày nào. Hiện tại bà Chu tập các bài công pháp mỗi ngày. Bà có thể dễ dàng bắt chéo hai chân khi ngồi thiền định. Bà cho biết thỉnh thoảng bà có đến nhà cô Tống để học Pháp. Bà nói: “Ở với các đồng tu giống như ở với người thân trong gia đình vậy. Tôi cảm thấy rất thoải mái và an toàn.”

Từ khi học Pháp Luân Công, bà Chu trở nên ôn hòa hơn trong cuộc và công việc hàng ngày. Bà nói: “Hiện giờ tôi coi nhiều việc rất nhẹ nhàng. Ví dụ khi các đồng nghiệp bàn tán về việc những người khác sai hay đúng ra sao, tôi đều không tham gia vào. Điều này không còn quan trọng với tôi nữa.” Bà cũng nhận ra rằng bà không còn chú ý đến lỗi lầm của những người khác nữa và bà thích giúp đỡ họ nhiều hơn.

Bà Chu tin rằng chìa khóa để tu luyện chính là tu tâm tính thông qua các nguyên lý Chân-Thiện-Nhẫn. Sau nửa năm tu luyện, bà cảm thấy một sự thay đổi lớn: “Hiện tại tôi biết mình phải làm gì, và tôi không quan tâm đến những việc vặt vãnh như trước kia.”

---

Bản tiếng Hán: <http://www.minghui.org/mh/articles/2011/11/13/头痛失眠八载无治-修炼大法两天痊愈-249124.html>

Bản tiếng Anh: <http://en.minghui.org/html/articles/2011/12/20/130226.html>

Đăng ngày 8/1/2012; Bản dịch có thể được hiệu chỉnh trong tương lai để sát hơn với nguyên bản.

## 7 | Một phạm nhân nghiện và buôn bán ma túy đã trở về lương thiện

Năm 18 tuổi, Lâm Gia Tường (Lin Jiaxiang- người Đài Loan) sống bằng cờ bạc và đòi nợ thuê. Đến năm 33 tuổi, nghiện ma túy, cờ bạc, rượu... và trở thành một tay anh chị cộm cán nhất trong địa phương. Bị tù vì buôn bán ma túy, sau khi ra tù, những “chủ hàng” cũ đến tìm và trả hoa hồng cao cho anh nhưng anh quyết từ chối. Anh tự hứa với mình và gia đình là không bao giờ làm việc phi pháp thêm một lần nữa. Bởi nó sẵn sàng huỷ hoại một con người. “Những cám dỗ tiền bạc khiến tôi không còn bận tâm nữa vì cuối cùng tôi đã hiểu rằng, làm như vậy là làm hại người khác và cũng là làm hại ngay cả chính bản thân mình”.



*Anh Lâm Gia Tường*

### **Những ngày sống buông thả khủng khiếp:**

Lâm Gia Tường chỉ học hết tiểu học, vì gia đình quá nghèo túng không có khả năng cho anh học thêm. Không được học hành tử tế, không một đồng vốn dất lưng, anh Lâm phải làm việc trong một xưởng giày như người học việc, lương tháng chẳng được bao nhiêu. Ở nhà, bố mẹ già, 3 đứa em đều thất học, trở thành những đứa lêu lổng, đứa nhỏ thì lang thang đường phố bán vé số, đứa lớn thì không công

ăn việc làm ổn định. Tình cảnh gia đình càng trở nên túng quẫn.

Chán nản, anh mau chóng sinh ra nhiều thói xấu trong khi sống tại dãy phòng ngủ của xưởng. Anh làm việc ở xưởng giày trong hai hay ba năm, và sau đó đi theo người hàng xóm vào đời sống giang hồ. Anh chỉ mới

18 tuổi. Từ đó, anh sống bằng cờ bạc và giúp người khác thu tiền nợ. Dao, súng, gậy và đấm đá trở thành khả năng đặc biệt của anh. Anh thường đánh nhau với những người khác. Mặc dù gia đình anh lo lắng rất nhiều về anh, anh cứ mặc kệ và dần dần trở thành một tay anh chị cộm cán nhất trong địa phương.

Có ít tiền trong tay, anh Lâm nghiện ma túy vào tuổi 33. Thấy tác hại ghê gớm của ma túy, anh cũng nhiều lần quyết định tự cai, nhưng đều thất bại. Anh không thể chiến thắng nổi con quỷ ma túy trong người mình. Để có đủ tiền mua ma túy, anh Lâm đã buôn bán ma túy. Một vết trượt như bao kẻ nghiện ngập khác.

### **Sáu lần khiếu nại được bảo lãnh tại ngoại bị từ chối:**

Năm 1992, anh Lâm Gia Tường bị tù chung thân vì buôn bán ma túy. Anh



bị gửi đến nhà tù Đài Bắc và sau đó bị chuyển đến Nhà tù Thái Nguyên tại Đài Đông. Mặc dù việc dùng rượu và ma túy là bị cấm, anh Lâm vẫn hút, cờ bạc và đánh nhau với người khác.

Anh nói, “Tù nhân phải làm việc. Mọi người đi theo một thời khóa biểu đã được sắp xếp. Tôi có nhiều thời gian hơn, và bắt đầu nhìn lại đời mình. Có một lần tôi được gọi hứng bởi Cơ Đốc giáo, và tôi cũng học kinh Phật trong ba năm. Nhưng tôi vẫn cảm thấy trống rỗng và không giảm bớt được bất cứ tính xấu nào của tôi.” Tôi nộp đơn sáu lần để được bảo lãnh thả ra sớm khi thời hạn tù của tôi đến mức tối thiểu đòi hỏi để được thả ra, nhưng tất cả đơn của tôi đều bị từ chối.”

Một ngày kia vào năm 2003, các viên chức nhà tù thông báo với các tù nhân rằng các học viên Pháp Luân Công sẽ đến dạy môn tập, và bất kỳ ai muốn học đều có thể ghi danh. Anh Lâm nói: “Khi tôi vừa nghe điều này, tôi đi ghi tên ngay. Tôi là người đầu tiên. Từ đó, mỗi tuần thời gian sung sướng nhất của tôi là học Pháp và tập công. Các học viên chỉ đến một ngày mỗi tuần. Đó là ngày mà chúng tôi đều mong đợi mỗi tuần.” Sau khi học Pháp và tập Công trong một thời gian, anh Lâm bình tĩnh lại.

**Trân quý cơ hội quay trở lại làm người tốt:**

Anh Lâm đã chia sẻ kinh nghiệm:

*“Khi tôi lần đầu tiên tiếp xúc với Pháp Luân Công, chỉ mới biết nó sơ sơ, nó đã giúp tôi mau chóng tiêu trừ tật hút thuốc lá của tôi. Tuy nhiên, về cờ bạc, tôi vẫn còn nghiện và đôi khi còn đánh nhau với người khác...Sau đó tôi quyết định trở thành một học viên chân chính mà thật sự tập luyện thể theo Chân-Thiện-Nhẫn.”*

**Làm được “đã bắt hoàn thủ, mà bắt hoàn khẩu” – Điều không thể trong quá khứ:**

Một lần anh Lâm có sự va chạm với một tù nhân khác liên quan đến cờ bạc. Người tù nhân đó đâm anh một cái. Anh Lâm tức thời nhớ đến Chân-Thiện-Nhẫn trong Pháp Luân Công, điều quan trọng hơn là anh đã quá sợ, sợ đến ám ảnh những cảnh chém giết lẫn nhau. Anh nhẫn nhịn, lặng lẽ bước ra chỗ khác, không nói và cũng không đánh trả. Tất cả các tù nhân khác và lính canh thấy điều này không thể nào tin được. Anh Lâm nói: “Điều này không thể nào có được trong quá khứ. Trước khi tôi tập luyện Pháp Luân Công, nếu người khác đối xử với tôi không tốt, thì tôi đối xử họ càng tệ hơn. Tôi không thể nào nhẫn được cú đâm của người khác. Nhưng từ khi tập luyện tôi hiểu được một số nguyên lý. Tôi biết tôi cần nghiêm túc đối với mình và nhẫn nhịn nó.”

Anh dần phát triển một sự hiểu biết sâu đậm về các Pháp lý. Anh tự giữ mình theo Chân-Thiện-Nhẫn và dần

loại bỏ được tất cả các tật xấu của anh, kể cả cờ bạc. Tính khí của anh cũng trở nên càng ngày càng tốt hơn. Anh có thể giữ được một tâm từ bi và thiện lành. Đôi lúc anh cũng khuyên các tù nhân khác làm người tốt, và tự xem mình là một học viên chân chính. Anh được bảo lãnh tại ngoại một năm sau khi anh bắt đầu tập luyện.

### **Sống đường đường chính chính và công khai:**

Anh Lâm nói, *“Tôi rất may mắn khi đắc được Pháp trong tù. Tất cả các tù nhân đều bất bình và nuôi hận do sự giam cầm, nhưng tôi cảm thấy đối với tôi nó rất đáng vì tôi đã đắc được Pháp. Ý nghĩa lớn nhất trong sự cảm tù của tôi là tôi có thể tập luyện Pháp Luân Công, điều đã hoàn toàn thay đổi cuộc đời tôi.”* Gia đình anh rất vui mừng về sự thay đổi của anh. Anh đã trở về nhà tại Tam Hạp, huyện Đài Bắc, và có một công ăn việc làm chân chính. Anh quản lý dịch vụ vận chuyển tại sân bay với các bạn anh và hưởng một đời sống đầy ý nghĩa.

### **Anh Lâm Gia Tường học Pháp và tập công mỗi ngày. Đời sống của anh tràn đầy ý nghĩa:**

Một viên chức ở Nhà tù Thái Nguyên tại Đài Đông, Đài Loan luôn khuyến khích hàng trăm tù nhân với lời khuyên này: *“Hãy nghĩ tới Lâm Gia Tường. Sau khi bắt đầu tập luyện Pháp Luân Công, anh ấy đã trở thành một người rất tốt. Cái nhìn của anh ấy về cuộc đời thay đổi hẳn. Sau khi*

*được thả ra khỏi đây, anh ấy không còn là thành viên băng đảng xã hội đen nữa. Anh đã có một công việc hợp pháp và sống một cách đường hoàng. Các bạn nên học hỏi anh. Chỉ có thay đổi nội tâm một cách cơ bản giống như anh đã làm thì các bạn mới có được một cuộc sống mới.”*

### **Giới thiệu sự mầu nhiệm của Đại Pháp đến tất cả mọi người:**

Khi thời gian cho phép, anh Lâm thường đi đến các địa điểm du lịch để làm sáng tỏ sự thật và nói với mọi người về sự mầu nhiệm của Pháp Luân Đại Pháp.



*Anh Tường đi giảng chân tướng về cuộc bức hại Pháp Luân Công ở Trung Quốc cho người dân.*

Theo [vn.minghui.org](http://vn.minghui.org) và báo “PHÁP LUẬT & CUỘC SỐNG” tháng 01-2011.

❖ Để có thể biết thêm về khả năng trị bệnh của Pháp Luân Đại Pháp, bạn đọc có thể xem thêm các bài chia sẻ khác ở mục “**Lợi ích sức khỏe**” trên trang: [vn.minghui.org](http://vn.minghui.org)

## Phần IV

# Cách Bắt Đầu Luyện & Tài Liệu Hướng Dẫn

*Học Pháp Luân Đại Pháp rất đơn giản, nhưng rất sâu sắc. Nội dung chủ yếu là học đạo lý Chân - Thiện - Nhẫn (tự trau dồi bản thân) và luyện các bài công pháp.*



### ❖ Học đạo lý Chân - Thiện - Nhẫn

Người học bắt đầu phải đề cao tâm tính của mình trong đời sống hàng ngày, trong mọi mâu thuẫn, va chạm. Phải luôn ý thức được rằng mình đang là người tu luyện Pháp Luân Đại Pháp mà phải dần dần buông bỏ các thói hư tật xấu (giả dối, nóng giận, thiếu kiên nhẫn, ghen tị, khoe khoang..., các chủng dục vọng, lòng tham muốn); phải sống tốt với cộng đồng,...luôn hướng mình trở thành một con người tốt hơn và tốt hơn nữa theo đạo lý **Chân-Thiện-Nhẫn**. Những đạo lý này được giảng giải một cách có hệ thống trong cuốn “**Chuyển Pháp Luân**”

### ❖ Luyện các bài công pháp

Có 5 bài công pháp (4 bài động công và một bài tĩnh công thiền định) có tác dụng đã thông kinh mạch, lưu thông khí huyết, giảm ức chế và căng thẳng, an lạc nội tâm, gia trì công năng ... bổ trợ rất tốt trong quá trình tu luyện.



Người mới học có thể tự tập theo video hoặc CD hướng dẫn tập các bài công pháp hoặc cũng có thể ra các điểm tập công chung (ở các công viên HN, Sài Gòn...) để nhờ một học viên đã luyện

quen tình nguyện hướng dẫn miễn phí. (Nên đọc cuốn “**Đại Viên Mãn Pháp**” để biết chi tiết về các động tác).

### Nội hàm sâu sắc

**Học Pháp Luân Đại Pháp có thể đạt được đến những cảnh giới rất cao (khai công, khai ngộ...). Các nguyên lý của Đại Pháp còn tiết lộ một cách sâu sắc và uyên thâm về sự thật của Vũ trụ, thân thể người...**

**Nếu chỉ tập các bài động tác mà không đọc sách Chuyển Pháp Luân để thực tu tâm tính thì vẫn không được coi là đệ tử của Pháp Luân Đại Pháp. (Tu tâm tính là then chốt bậc nhất để tăng công lực - Đặc điểm nổi bật).**

❖ **Một số lưu ý tham khảo** (chia sẻ từ kinh nghiệm của các học viên):

- Các tập niệm từ cuộc sống hàng ngày ở gia đình hay công sở... thường sẽ hiện lên trong đầu khi nhắm mắt lại khiến đầu óc cứ nghĩ miên man không tập trung được, hãy cố gắng không nghĩ bất cứ điều gì trong khi tập. Sau này đọc sách Chuyển Pháp Luân sẽ có lời giải đáp và biết cách dẫn tiêu trừ đi. Hãy luôn ý thức để biết được rằng mình đang luyện công, không được mê mờ ngủ mất. Khuyến nghị nên tập theo nhạc tập công (download miễn phí tại **phapluan.org**)
- Không có quy định gì về việc hô hấp, tập thở trong pháp môn tu luyện này. Người tập cứ thở một cách bình thường tự nhiên.
- Sau một thời gian tập, nếu có bất cứ trạng thái nào xuất hiện khi thân thể bài xuất các chất phế thải, dơ bẩn ra ngoài (ví dụ: có thể là thấy cơ thể hơi mệt hoặc khó chịu như mắc cảm mạo v.v...). Đây đều là các trạng thái tốt, vì thế cũng không nên để tâm, cứ cố gắng chịu đựng và tiếp tục kiên trì tu luyện.
- Có thể tập các bài công pháp bất cứ đâu, khi nào có thể, không quy định phương hướng, giờ giấc
- Khuyến nghị người tập nên ra các điểm tập công, học Pháp chung để có thể trao đổi với các học viên tập lâu hơn từ đó có thêm được kinh nghiệm tu tập.

**Thông tin liên hệ**

Có thể liên hệ trực tiếp với các học viên Pháp Luân Công tại Việt Nam để được tình nguyện tư vấn, hướng dẫn cách bắt đầu học một cách **miễn phí**. Dưới đây là một vài thông tin liên hệ:

**A. Thắng: 0983 379 070**  
**C. Châm: 0902 109 561**  
**C. Hồng: 0932 395 788**  
**A. Hiếu: 0975 276 080**

**A. Trung: 0904 197 958**  
**A. Nguyên: 0916 550 674**  
**Vũ: 01667 023 419**  
**Tú: 0918 728 049**

**Cuốn sách chính**



**“Chuyển Pháp Luân”** là cuốn sách chính yếu, giảng dạy Pháp Luân Đại Pháp một cách có hệ thống, do **Sư phụ Lý Hồng Chí** biên soạn, hướng dẫn người học thực hành các nguyên lý Pháp trong đời sống từ lúc bắt đầu và trong suốt quá trình học.

Các tài liệu Pháp Luân Đại Pháp đã được biên dịch ra trên 40 ngôn ngữ gồm cả tiếng Việt. Tài liệu tiếng Việt: sách **“Chuyển Pháp Luân”**, **“Đại Viên Mãn Pháp”**, các kinh sách khác...cùng các video hướng dẫn tập các bài công có thể download miễn phí từ trang web: <http://www.phapluan.org> hoặc <http://www.falundafa.org>



## Giới thiệu năm bài công pháp

### 1 Phạt triển thiên thủ pháp

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

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



### 2 Pháp Luân trang pháp

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

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



### 5 Thần thông gia trì pháp

*Hữu ý vô ý, ấn tùy cơ khởi;*

*Tự không phi không, động tĩnh như ý.*

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



### 3 Quán thông lưỡng cực pháp

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

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



### 4 Pháp Luân châu thiên pháp

*Toàn Pháp chí hư,  
Tâm thanh tự ngộ;  
Phân bốn quy chân,  
Du du tự khởi.*

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



# 眞善忍

## Chân - Thiện - Nhẫn



**CHÂN**, chính là làm việc chân, nói lời chân, không nói dối, làm mà sai thì không che đậy, tương lai sẽ đạt được “phân bốn quy chân”.

**THIỆN**, chính là có tâm từ bi, không bắt nạt người khác, cảm thông với kẻ yếu, trợ giúp kẻ yếu, lấy việc giúp người làm vui, làm nhiều việc tốt.

**NHẪN**, chính là khi gặp khó nạn, khi chịu khuất nhục, thì vẫn khoan dung, tâm vững vàng, không oán không hận, không nhớ báo thù, có thể chịu cái khổ trong khổ, có thể nhẫn được những việc mà người bình thường khó mà nhẫn nổi.

(Theo: <http://chanhkien.org/2011/08/truyen-ky-ve-dai-su-ly-hong-chi.html>)

(Đây chỉ là diễn giải đơn thuần trên bề mặt câu chữ của ban biên tập. Ở các tầng thứ khác nhau trong quá trình tu luyện, người tu sẽ hiểu được nội hàm thâm sâu hơn về Chân – Thiện – Nhẫn)



Tham gia tu luyện Pháp Luân Công hoàn toàn là: **tự nguyện, không đăng ký, không có lệ phí, không quyên góp tài vật, không có nghi thức tôn giáo và không dính dáng gì đến chính trị.**

Mọi người từ tất cả các quốc gia không phân biệt chủng tộc, thành phần xã hội, giới tính, tuổi tác, trình độ... đều có thể theo tập, hoàn toàn tự do, miễn là họ muốn theo và lựa chọn.

**Pháp Luân Đại Pháp đang ở cõi người !  
Gần hay xa đều là duyên phận !**

---

Mọi thông tin về Pháp Luân Đại Pháp xin vui lòng truy cập 2 website chính thống của Pháp Luân Đại Pháp (phiên bản tiếng Việt): [vn.minghui.org](http://vn.minghui.org) - [www.phapluan.org](http://www.phapluan.org)