



## Sơ Lược về Pháp Luân Đại Pháp

Pháp Luân Công (hay còn được gọi là Pháp Luân Đại Pháp) là một dạng khí công cổ truyền, một phương thức luyện thân và ý qua các bài tập cũng như thiền định. Như Thái Cực Quyền, khí công là một phần thiết yếu trong cuộc sống của nhiều người dân Á châu. Ở Trung Quốc cũng như Việt Nam, khi bình minh lên, hầu như mỗi công viên đều tràn đầy người tập luyện các môn này.

Chỉ trong vòng tám năm kể từ ngày được công bố trong công chúng, Pháp Luân Đại Pháp đã vươn lên thành một môn khí công phổ biến nhất từ trước đến nay trong lịch sử Trung Quốc. Nguyên nhân là bởi vì Pháp Luân

Đại Pháp khác biệt hẳn so với các môn khí công khác qua sự chú trọng không những vào việc tập luyện thân thể mà còn vào việc trau dồi tâm tính, đạo đức trong cuộc sống hàng ngày dựa theo những nguyên lý cấp cao do ông Lý Hồng Chí, người sáng lập ra Pháp Luân Đại Pháp, truyền dạy.

Sự ứng nghiệm của Pháp Luân Đại Pháp trong việc cải thiện sức khỏe và những nguyên lý uyên thâm đã nhanh chóng làm môn tập hết sức nổi tiếng trên toàn thế giới. Kể từ khi được Ông Lý Hồng Chí giới thiệu trong công chúng vào năm 1992, cho đến nay Pháp Luân Đại Pháp đã thu hút gần một trăm triệu người trên hơn 40 quốc gia khác nhau. Hầu hết các thành phố lớn, các trường đại học ở Hoa Kỳ, Canada, Úc, và Âu Châu đều có các nhóm tập luyện Pháp Luân Đại Pháp.

Người theo tập Pháp Luân Đại Pháp thuộc đủ mọi tầng lớp, ngành nghề, vì Pháp Luân Đại Pháp vượt xuyên khỏi ranh giới về văn hóa, xã hội, kinh tế, cũng như dân tộc. Từ trước đến nay, Pháp môn chủ yếu được truyền miệng, và hễ ai theo tập Pháp Luân Đại Pháp thường nhận thấy phần lợi ích là quá sức tưởng tượng.

### ❖ Sách và Các Bài tập

Luyện tập Pháp Luân Đại Pháp thì đơn giản, nhưng rất sâu sắc và hiệu quả. Chủ yếu nó bao gồm hai phần: tự trau dồi bản thân qua việc học các bài giảng của Ông Lý Hồng Chí, và thực hành năm bài tập nhẹ nhàng của Pháp Luân Đại Pháp. Các bài tập trong đó có một bài ngồi thiền để học, thú vị, và cùng lúc vừa thư giãn vừa có nhiều điểm lực. Nhiều học viên Pháp Luân Đại Pháp thích cùng nhau tập luyện ngoài trời. Các bài giảng được soạn lại trong hai cuốn sách: **Pháp Luân Công** và **Chuyển Pháp Luân**, được dịch ra trên chục thứ tiếng khác nhau, trong đó bao gồm cả tiếng Anh và tiếng Việt.

### ❖ Các Nguyên Tắc của Pháp Môn

Những lợi ích của việc tập luyện Pháp Luân Đại Pháp thì đa dạng và vô số, từ việc cải thiện sức khỏe và đổi mới (hệ) năng lượng đến việc giúp cho sáng suốt, giảm căng thẳng và tĩnh tâm. Tuy thế Pháp Luân Đại Pháp khác biệt với hầu hết các môn khí công khác bởi vì Đại Pháp vượt qua sự mưu cầu sức khỏe để đạt đến mục đích đặc Huệ và Giác Ngộ. Trọng tâm của pháp môn là nguyên lý tối cao của vũ trụ: Chân-Thiện-Nhẫn (Chân Thật-Từ Tâm-Nhẫn Nhục). Kết hợp giữa việc học trong sách và thực hành các bài tập, các học viên phấn đấu để trở thành những người tốt qua việc gánh vác những nguyên lý này trong mọi việc mà học viên thực hiện.

Sách và các Pháp Công (các bài tập) có thể được download miễn phí trên website <http://www.phapluan.org>. Nếu quý vị muốn có thêm thông tin chi tiết, xin email về [webmaster@phapluan.org](mailto:webmaster@phapluan.org).

Hy vọng quý vị sẽ tìm được nhiều điều thú vị trong Pháp Luân Đại Pháp

#### Liên Lạc:

**San Diego, CA:** Hung (858) 530-8163  
**Irvine, CA:** Andy (714) 268-7776 (pager)  
**Anaheim, CA:** Tuy (714) 606-3878  
**San Jose, CA:** Le (408) 274-5323  
**Seattle, WA:** Tan (206) 324-1762  
**Denver, CO:** Vivian-Thanh (720) 934-6997

**Research Triangle Park in North Carolina:**  
Thai (919) 402-9047 hay LoTon: (919) 489-6047  
**Boston, MA:** Trung (617) 821-6398 hay  
Thai (617) 320-1647  
**Montreal, CAN:** Thanh (514) 937-2756  
**Toronto, CAN:** Alice (416) 250-0138  
**Ha Noi, VN:** Tri 84-9-03434956