

# Pháp Luân Đại Pháp

## (Pháp Luân Công)

Môn tu luyện nâng cao cả tâm lẫn thân

真 善 忍  
Chân Thiện Nhẫn



- Đề cao tâm tính, nâng cao đạo đức
- Giải tỏa căng thẳng & cải thiện sức khỏe
  - Thăng hoa tâm linh và trí tuệ
- Hàng trăm triệu người trên thế giới đang thực hành

vi.falundafa.org vn.minghui.org

Chân

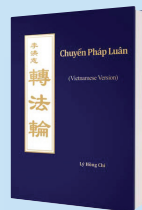
### Pháp Luân Đại Pháp là gì?



Pháp Luân Đại Pháp, còn gọi là Pháp Luân Công, là một môn khí công - tu luyện Phật gia thượng thừa, đơn truyền qua nhiều thế hệ, và được ông Lý Hồng Chí truyền xuất cho công chúng vào năm 1992 tại Trường Xuân, Trung Quốc.

Pháp Luân Đại Pháp còn có năm bài công pháp, giúp mở thông kinh mạch, giảm bớt căng thẳng, nội tâm an lạc, tăng cường sức khỏe. Tất cả các sách, nhạc, phim... về Pháp Luân Đại Pháp có thể được xem hay tải về miễn phí từ trang web: [vi.falundafa.org](http://vi.falundafa.org)

### Tài liệu học Pháp Luân Đại Pháp



<https://vi.falundafa.org/>

Sách Chuyển Pháp Luân vén mở bức màn bí mật về cuộc sống của con người và vũ trụ, từng là quyển sách bán chạy nhất tại Bắc Kinh năm 1996, hiện đã được dịch ra hơn 50 ngôn ngữ và phổ biến tại hơn 100 quốc gia, là cuốn sách chính yếu và có hệ thống nhất của Pháp Luân Đại Pháp, do ông Lý Hồng Chí biên soạn.

Học Pháp Luân Đại Pháp rất đơn giản nhưng nội hàm vô cùng sâu sắc. Nội dung chủ yếu là học nguyên lý Chân-Thiện-Nhẫn (tự trau dồi bản thân) và luyện 5 bài công pháp. Bạn có thể học như sau:

- Đọc sách "Chuyển Pháp Luân" cùng các sách bổ trợ khác
- Nghe hoặc xem các bài giảng Pháp của ông Lý Hồng Chí
- Học các bài công pháp

Bạn có thể xem trực tuyến hoặc tải các nội dung trên tại website [vi.falundafa.org](http://vi.falundafa.org)

Hoặc liên hệ với các tình nguyện viên Pháp Luân Đại Pháp tại Việt Nam để được tư vấn thêm:

- **Miền Bắc:** Nam: +84 903.258.068 - Trung: +84 904.197.958 - Thái: +84 368.292.856
- **Miền Trung:** Phương: +84 977.064.123 - Hưng: +84 972.076.767 - Nguyên: +84 916.550.674
- **Miền Nam:** Mười: +84 909.227.040 - Thắm: +84 916.498.079 - Tài: +84 789.222.200

Dễ học và phù hợp với mọi lứa tuổi. Được hướng dẫn miễn phí bởi các tình nguyện viên trên toàn thế giới.

### Năm bài công pháp\*

#### 1. Phật Triển Thiên Thủ pháp

Với các động tác căng, chùng nhẹ nhàng, bài công pháp đầu tiên này giúp khai thông toàn bộ kinh mạch, tạo ra một trường năng lượng mạnh mẽ.



①



②

#### 2. Pháp Luân Trang pháp

Bao gồm bốn tư thế đứng tĩnh, mỗi tư thế được giữ trong vài phút. Bài công pháp thứ hai này giúp gia tăng năng lượng và khai mở trí huệ.



③

Với các động tác lướt tay nhẹ, bài công pháp thứ ba này giúp thanh lọc thân thể nhờ sử dụng năng lượng từ vũ trụ.

#### 3. Quán Thông Lưỡng Cực pháp

#### 4. Pháp Luân Chu Thiên pháp

Bằng cách di chuyển hai tay nhẹ nhàng khắp thân, mặt trước và sau, bài công pháp thứ tư này sẽ chỉnh lại những trạng thái bất thường trong thân thể và lưu thông năng lượng.



④

⑤



#### 5. Thần Thông Gia Trì pháp

Bài tĩnh công đã tọa kết hợp với các thủ ấn đặc biệt và tư thế tay giúp thanh lọc cả thân lẫn tâm, gia trì năng lượng và các công năng.

\* Lưu ý: Ở đây chỉ giới thiệu sơ lược về các bài công pháp. Có thể xem đầy đủ các động tác của các bài công pháp trong cuốn "Đại Viên Mãn Pháp". Hoặc có thể xem video hướng dẫn trực tuyến tại đường dẫn: [goo.gl/C2l0Vp](http://goo.gl/C2l0Vp)

Nhẫn

### Pháp Luân Đại Pháp trên thế giới



Hiện nay, Pháp Luân Đại Pháp đã phổ biến tại hơn 100 quốc gia và vùng lãnh thổ



với hơn 100 triệu người đang theo học, đã nhận được hàng ngàn giải thưởng và thư công nhận từ các chính phủ và các tổ chức trên khắp thế giới. Ông Lý Hồng Chí đã từng được đề cử giải Nobel Hòa Bình, và đã 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.

### Pháp Luân Đại Pháp tại Việt Nam



Pháp Luân Đại Pháp có mặt tại Việt Nam từ đầu những năm 2000. Đến nay số học viên đã tăng lên nhanh chóng trên khắp cả nước. Tại các công viên lớn đều có điểm luyện công tập thể. Nhiều học viên cho biết nhờ thực hành Pháp Luân Đại Pháp, họ đã có những cải thiện lớn về tâm tính và sức khỏe, cũng như hiểu được giá trị thực sự của cuộc sống.

**Cô Tuyền, Hà Nội:** "Trước đây, tôi bị suy thận độ 2, chân và mặt phù nề, tôi đã trải qua nhiều cuộc phẫu thuật đến nỗi bụng của tôi không còn chỗ để mổ nữa. Ba năm trước tôi bắt đầu tu luyện Pháp Luân Đại Pháp, tập được 9 tháng, tôi quyết định đi khám lại tại bệnh viện tỉnh, thì được bác sĩ cho biết thận của tôi tốt, không giãn, huyết áp không cao, máu tốt, hồng cầu tươi. Từ đó đến nay, đã ba năm trôi qua, sức khỏe của tôi vẫn tốt, tôi không còn phải uống thuốc hay đến bệnh viện nữa. Tôi cũng bỏ được tính nóng nảy, tâm tính trở nên hòa ái, bao dung. Không khí gia đình tôi giờ luôn thuận hòa, hạnh phúc."

**Bác Vũ Trọng Bảo, Thanh Hóa, Việt Nam:** "Tôi là một cựu sĩ quan công an, trước đây thân thể tôi mang nhiều loại bệnh như bệnh xương khớp, đau đầu, mất ngủ, rối loạn tiền đình, và nghiêm trọng hơn cả là bệnh lệch đĩa đệm. Đầu năm 2017, tôi bắt đầu tu luyện Pháp Luân Đại Pháp. Chỉ sau một thời gian ngắn, tất cả các bệnh tật mà tôi kể trên đã hoàn toàn biến mất, tâm tính của tôi cũng thay đổi, tôi không còn cáu gắt như trước nữa, tôi sống vui vẻ, hòa ái và luôn nghĩ cho người khác trước. Vợ và con cháu tôi thấy được sự thay đổi kỳ diệu này của tôi cũng đã bước vào tu luyện Pháp Luân Đại Pháp."



Pháp Luân Đại Pháp tại Trung Quốc



Tp. Thẩm Dương (trước năm 1999)

Công đã vô cùng phổ biến ở Trung Quốc. Vào cuối những năm 1990, theo thống kê của Chính phủ Trung Quốc có khoảng 70 -100 triệu người theo học pháp môn này.

Tuy nhiên, sau ngày 20 tháng 7 năm 1999, người đứng đầu ĐCSTQ lúc bấy giờ là Giang Trạch Dân đã đột nhiên phát động một chiến dịch tàn bạo “nhổ tận gốc” Pháp Luân Công, ngay lập tức bắt giữ hàng nghìn người đang theo học, “châm ngòi” cho cuộc đàn áp đẫm máu Pháp Luân Công tại Trung Quốc.

Đâu là nguyên nhân?



Không ít người đã đặt câu hỏi về lý do đằng sau dẫn đến sự “đảo chiều” đột ngột trong cách nhìn nhận của ĐCSTQ đối với Pháp Luân Công. Dưới đây là những nguyên nhân chính được các nhà phân tích nêu ra:

- Do sự đổ kỵ của Giang Trạch Dân, nguyên tổng bí thư ĐCSTQ lúc đó, họ Giang lo sợ quyền lực của mình sẽ bị ảnh hưởng khi thấy Pháp Luân Công và ông Lý Hồng Chí ngày càng được nhiều người mến mộ và ủng hộ.
- ĐCSTQ vốn sợ bất kỳ nhóm lớn độc lập nào, và Pháp Luân Công là nhóm lớn nhất. 70-100 triệu người thực hành Pháp Luân Công vào cuối những năm 1990 vô tình đã lớn hơn số lượng đảng viên ĐCSTQ (lúc bấy giờ khoảng 60-65 triệu).
- ĐCSTQ là một thể chế độc tài và vô thần; bất cứ đối tượng nào có ý thức hệ khác với Đảng hoặc không chịu sự kiểm soát của Đảng đều bị đàn áp – không chỉ có Pháp Luân Công, mà Phật giáo Tây Tạng, Hồi giáo Duy Ngô Nhĩ (Tân Cương), và Cơ đốc giáo tại gia... ở Trung Quốc cũng không ngoại lệ.
- Bản chất giả-ác-đầu của ĐCSTQ: Từ những năm 1950, hầu như cứ mỗi một thập kỷ trôi qua, ĐCSTQ lại phát động một chiến dịch bạo lực nhằm vào nhóm đông người nào đó mà họ gán cho là "kẻ thù giai cấp". Cuộc đàn áp Pháp Luân Công là cuộc đàn áp mới nhất tiếp theo sau Cải cách ruộng đất, Đại nhảy vọt, Đại cách mạng văn hóa, Thảm sát Thiên An Môn năm 1989...nhằm duy trì và củng cố quyền lực của ĐCSTQ.

ĐCSTQ vu khống Pháp Luân Công như thế nào?

ĐCSTQ sử dụng toàn bộ các phương tiện truyền thông nhằm tuyên truyền lừa dối, phỉ báng, chụp mũ và vu khống Pháp Luân Công, để từng bước hợp thức hóa cuộc đàn áp.

• Tháng 4 năm 1999, tạp chí Cao đẳng Thiên Tân đã đăng tải một bài báo miệt thị Pháp Luân Công và khí công nói chung. Các học viên Pháp Luân Công địa phương đã tập trung tại Thiên Tân, yêu cầu tờ báo cải chính lại những thông tin sai lệch đã đưa về Pháp Luân Công và 45 người đã bị bắt giữ.

• Ngày 25 tháng 4 năm 1999, các học viên thỉnh nguyện ôn hòa, yêu cầu trả tự do cho 45 học viên bị bắt, lại bị ĐCSTQ dán nhãn là “cuộc bao vây, tấn công Trung Nam Hải” và "làm chính trị" để lấy lý do đàn áp.

• Ngày 23 tháng 1 năm 2001, ĐCSTQ dàn dựng vụ tự thiêu tại quảng trường Thiên An Môn, rồi đổ tội cho Pháp Luân Công. Đến tháng 8 năm 2001, Liên Hợp Quốc đã khẳng định vụ tự thiêu này là giả mạo.

Xem chi tiết tại: [vn.minghui.org](http://vn.minghui.org)

Các phương thức tra tấn kinh hoàng

Nhằm ép buộc các học viên từ bỏ đức tin của mình vào Pháp Luân Công, ĐCSTQ đã dùng rất nhiều biện pháp tra tấn như đánh đập, sốc dùi cui điện, đốt bằng gas sắt nóng đỏ, trói cơ thể trong các tư thế đau đớn trong nhiều ngày, cưỡng bức ăn nước muối và thuốc tẩy thông qua ống nhựa nhét qua mũi, chọc móng tay bằng tăm tre, cưỡng hiếp và tra tấn tình dục các học viên Pháp Luân Công v.v.

Tội ác mô cướp nội tạng sống

Đến năm 2009, hai Luật sư nhân quyền nổi tiếng là David Kilgour và David Matas xuất bản cuốn “Thu hoạch Đẫm máu: Thu hoạch nội tạng của các học viên Pháp Luân Công tại Trung Quốc” (Bloody Harvest) đã phơi bày rõ nạn mô cướp nội tạng sống từ các học viên Pháp Luân Công do ĐCSTQ hậu thuẫn, trong đó có đến hàng triệu người đã bị giam giữ hoặc bỏ tù chỉ vì đức tin của mình.



Hình ảnh các học viên đứng ôn hòa trật tự thỉnh nguyện, không mang theo biểu ngữ (ngày 25 tháng 4 năm 1999).



Cô Cao Dung Dung, 37 tuổi, ở Tp.Thẩm Dương, bị tra tấn bằng dùi cui điện trong 7 giờ liên tục. Cô từ trần ngày 16 tháng 05 năm 2005.



Thế giới lên án

Ngày 27 tháng 3 năm 2023, Hạ viện Hoa Kỳ đã thông qua dự luật H.R. 1154, Đạo luật Chấm dứt nạn Cưỡng bức Thu hoạch Nội tạng. Dự luật này nhằm trừng phạt những người tham gia vào hoạt động thu hoạch nội tạng sống của ĐCSTQ từ tù nhân lương tâm, đặc biệt là các học viên Pháp Luân Công và người Duy Ngô Nhĩ.



Nghị sỹ Chris Smith phát biểu tại Hạ viện.

"Chúng ta và các quốc gia còn lại của thế giới cần phải tiến lên. Chúng ta phải hành động, chúng ta phải hành động một cách quyết liệt." (Nghị sỹ Chris Smith phát biểu tại Hạ viện) Chi tiết xem tại: [bit.ly/41uLapy](http://bit.ly/41uLapy)

Hàng nghìn quan chức chính phủ từ hàng chục quốc gia yêu cầu ĐCSTQ lập tức chấm dứt cuộc bức hại Pháp Luân Công

Đại diện của 10 cơ quan chính phủ và các tổ chức phi chính phủ đã tập trung tại National Mall vào ngày 20 tháng 7 năm 2023 để lên án cuộc bức hại kéo dài 24 năm ở Trung Quốc.

"Chúng tôi, những người ký tên dưới đây, yêu cầu chính quyền Trung Quốc... lập tức chấm dứt cuộc bức hại Pháp Luân Công tại Trung Quốc, và trả tự do vô điều kiện cho tất cả các học viên Pháp Luân Công và các tù nhân lương tâm khác đang bị giam giữ."

Chi tiết xem tại: <https://bit.ly/3mltwi9>

BẠN CÓ THỂ GIÚP ĐỠ BẰNG CÁCH NÀO?

- Chia sẻ những thông tin bạn tìm hiểu được qua tài liệu này, hoặc tặng nó lại cho những người thân bạn bè để nhiều người hơn nữa có thể biết đến sự thật về Pháp Luân Công và cuộc bức hại.
- Ký tên thỉnh nguyện cho các học viên Pháp Luân Công tại: <https://fofg.org/act-now/sign-a-petition/>

Đạo luật Magnitsky toàn cầu - Từ chối cấp thị thực cho thủ phạm bức hại Pháp Luân Công

Ngày 23/12/2016: Hoa Kỳ ban hành **Đạo luật Truy cứu Trách nhiệm Nhân quyền Toàn cầu Magnitsky**, cho phép trừng phạt thủ phạm nhân quyền nước ngoài và thân nhân của họ dưới hình thức cấm nhập cảnh và đóng băng tài sản. Đến nay, hơn 30 quốc gia (Canada, Anh và 27 quốc gia châu Âu, Úc, Đài Loan...) đã ban hành luật tương tự.

Trên tinh thần **Đạo luật Magnitsky**, năm 2021, các học viên Pháp Luân Công tại 38 quốc gia đã trình danh sách hàng nghìn thủ phạm bức hại ở Trung Quốc lên chính phủ nước sở tại và kiến nghị trừng phạt thủ phạm nhân quyền và thân nhân của họ. Danh sách này được cập nhật hàng năm, và đến tháng 12/2023 đã được trình lên 44 chính phủ. (Xem tại: <https://bit.ly/3Tlwj95>)

Đây chắc chắn sẽ là một đòn giáng mạnh vào vấn đề vi phạm nhân quyền của ĐCSTQ, đồng thời thắp lên ngọn lửa hy vọng cho người dân Trung Quốc tiến tới tự do dân chủ và tự do tín ngưỡng.

Thiện ác hữu báo - Tội ác bị trừng phạt

Thuận theo tiến trình thế nhân minh bạch sự thật, hàng loạt các quan chức cấp cao của ĐCSTQ vốn là trợ thủ đắc lực của Giang Trạch Dân trong cuộc bức hại Pháp Luân Công như Chu Vĩnh Khang, Bạc Hy Lai, Từ Tài Hậu, Quách Bá Hùng, Lệnh Kế Hoạch, Vương Lập Quân, Lý Đông Sinh... từng người một đã bị truy tố và bỏ tù dưới các tội danh tham nhũng, hối lộ, lạm dụng quyền lực, tiết lộ bí mật quốc gia... Một số khác như La Kinh, Trần Mạnh, Trương Văn Nghệ, Lý Hồng Minh... đã chết vì bị ung thư, mắc Covid hay tai nạn giao thông.



Giang Trạch Dân, dù đã chết nhưng vẫn có thể bị truy tố trước công lý vì "Di sản đồ sộ" về những tội ác đã gây ra. <https://bit.ly/3TylqXn>



Từ trái qua: Từ Tài Hậu, Lệnh Kế Hoạch, Chu Vĩnh Khang, Bạc Hy Lai.

Những trường hợp trên (trong số hàng nghìn trường hợp) là một lời nhắc nhở từ bi đối với những kẻ hành ác. Nhiều người bức hại Pháp Luân Công chỉ đơn giản vì để “chấp hành mệnh lệnh,” song nguyên lý phổ quát “thiện ác hữu báo” vẫn yêu cầu họ phải chịu trách nhiệm về những hành động của mình. Chỉ bằng cách ngừng làm điều sai trái - ít nhất là không tham gia vào việc bức hại Pháp Luân Công (Phật Pháp), đồng thời làm việc thiện để bồi hoàn thì họ mới có thể thoát được quả báo. (Xem thêm tại [vn.minghui.org](http://vn.minghui.org))



New List of Perpetrators Submitted to 44 Governments Before Human Rights Day

(Minghui.org) Twenty days after the Chinese Communist Party (CCP) began persecuting Falun Gong, 38 governments from across virtually all areas of the globe announced that they would submit a list of names of human rights violators to their respective governments in observance of Human Rights Day, December 10, 2021, urging them to hold those individuals accountable for the persecution of Falun Gong in China. The governments asked their governments to bar the perpetrators and their family members from entry and to freeze their assets.

These governments include:

\* The Five Eyes Alliance, namely, the United States, Canada, the United Kingdom, Australia, and New Zealand, and

43 governments in the European Union, including Germany, France, Italy, Spain, the Netherlands, Finland, Sweden, Belgium, Ireland, Austria, Romania, Russia, Czech Republic, Poland, Portugal, Greece, Hungary, Slovakia, Bulgaria, Luxembourg, Croatia, Lithuania, Slovenia, Latvia, Estonia, Cyprus, and Malta; and

11 governments in Asia, Europe, and the Americas, including Japan, South Korea, Indonesia, Netherlands, Norway, Luxembourg, Israel, Mexico, Argentina, Colombia, Chile, and the Dominican Republic.