

**Pháp Luân Công tại vùng Little Sài Gòn – Nam Cali.****Phụ Trang**

Thời dụng biểu tập Pháp Luân Công tại Hội Cao Niên Á Mỹ .....	1
Tài liệu phân phát .....	1
Hướng dẫn cách thức tu luyện Pháp Luân Công .....	2
Ghi chú về Năm Bộ Động Tác .....	3
Thầy LHC giảng về Phát Chánh Niệm ở Gia-Nã-Đại năm 2001 .....	4

**Thời dụng biểu tập Pháp Luân Công tại Hội Cao Niên Á Mỹ**

- Sau đây là sơ lược chương trình tập chung và chỉ dẫn Pháp Luân Công vào mỗi sáng Chúa Nhật hàng tuần :

Chúa Nhật	Bài tập
08:30	Bài thứ nhất: <b>Phật Triển Thiên Thủ Pháp</b>
08:40	Bài thứ nhì: <b>Pháp Luân Trang Pháp</b>
09 :10	Bài thứ ba: <b>Quán Thông Lương Cực Pháp</b>
09:20	Bài thứ tư: <b>Pháp Luân Chu Thiên Pháp</b>
09 :30	Bài thứ năm: <b>Thần Thông Gia Trì Pháp</b>
10 :30	Sinh hoạt chung: Xem phim « 9 bài thuyết giảng tại Quảng Châu » - Trao đổi các kinh nghiệm tu học.
11:00	Ra về

**Ghi chú :** Ngoài ra chúng tôi cũng có buổi luyện công chung ở ngoài Mile Square Park vào mỗi sáng Chúa Nhật, Garden Grove Park vào mỗi sáng thứ Hai và Westminster Park vào mỗi sáng thứ Ba từ 8:30 đến 10:30 – Xin liên lạc để biết thêm chi tiết.

**Tài liệu phân phát**

- Sách Pháp Luân Công:** Chỉ dẫn cách tu luyện theo Pháp Luân Công với những câu vấn đáp rất hữu ích lúc ban đầu.
- DVD Chỉ Dẫn 5 Bộ Động Tác:** Dĩa thu hình giải thích Pháp Luân Công và chỉ dẫn cách tập.
- DVD Nhạc Tập 5 Bộ Động Tác:** Dĩa thu hình tập 5 bộ động tác. Nhìn thầy Lý Hồng Chí tập và làm theo cho đúng.
- WAV CD Nhạc Tập 5 Bộ Động Tác:** Dĩa thu âm nhạc tập 5 bộ động tác. Đây là đĩa dùng để luyện công hàng ngày.
- DVD / MP3 CD 1/9 Bài Thuyết Giảng Tại Quảng Châu:** Khóa dạy Pháp Luân Đại Pháp trực tiếp cho các học viên ở Trung quốc. Sau này được soạn thành sách **Chuyên Pháp Luân**.

**Liên lạc:** (714) 606-3878 / (714) 589-4516 / (626) 377-3050

## Hướng Dẫn Cách Thức Tu Luyện Pháp Luân Công

Pháp Luân Đại Pháp là một pháp môn tu luyện Tâm lẫn Thân ở cao tầng, đặc biệt chú trọng đến việc sửa đổi tánh tình cho phù hợp với bản chất của vũ trụ là Chân Thiện Nhân. Đại Pháp được phổ biến bởi sư phụ Lý Hồng Chí và gồm có 5 bộ động tác đơn giản dễ thực hiện.

Để đạt được hiệu quả trong thời gian đầu của sự luyện tập, chúng tôi đề nghị quý vị thực hiện lần lượt những việc sau đây :

1. Đọc **PHÁP LUÂN CÔNG** : Đây là quyển sách nhập môn cho người mới tập, bao gồm phần chỉ dẫn các động tác và các câu vấn đáp.  
Cố gắng làm theo những sự chỉ dẫn trong sách, để có khái niệm và có thể thực hiện được căn bản 5 bộ động tác này.
2. Xem băng thân hình **CHỈ DẪN 5 BỘ ĐỘNG TÁC** : Do chính Thầy Lý Hồng Chí chỉ dẫn từng bước một 5 bộ động tác.  
Dựa vào sự trình bày của thầy Lý , để điều chỉnh lại các động tác cho chính xác , nhẹ nhàng và liên tục .  
**Tài liệu phân phát** : DVD “**Chỉ Dẫn 5 Bộ Động Tác**“ (Exercise Instructions)
3. Dùng băng thân hình hay thân âm **NHẠC TẬP 5 BỘ ĐỘNG TÁC** để tự luyện tập sau khi đã tương đối thông thạo 5 bộ động tác. Thời gian luyện tập có thể gia tăng từ 30 phút đến 1 giờ hay lâu hơn nữa tùy theo sức chịu đựng của từng cá nhân.  
**Tài liệu phân phát** : DVD/WAV CD “**Nhạc Tập 5 Bộ Động Tác**“ (Exercise Music)
4. **THƯỜNG XUYÊN** nghe đĩa “**9 Bài Thuyết Giảng tại Quảng Châu**“ hay đọc **CHUYÊN PHÁP LUÂN** : Sách này được xem là kim chỉ nam hướng dẫn cho sự tu luyện cao tầng. Bao gồm 9 bài giảng căn bản của hệ thống Pháp Luân Đại Pháp do chính Thầy Lý giảng dạy cho các đệ tử cách traу dồi tâm tính. Quý vị sẽ cảm nhận được nhiều điều siêu diệu sau mỗi lần đọc.  
**Tài liệu phân phát** : MP3 CD “**9 Bài Thuyết Giảng tại Quảng Châu**“
5. **THỰC HÀNH** những bộ động tác cũng như sửa đổi tâm tánh theo Chân Thiện Nhân càng nhiều càng tốt và luôn luôn xem mình là người đang tu luyện ở cao tầng . (Pháp Luân Đại Pháp không giới hạn thời gian, địa điểm hay phương hướng tu luyện).
6. **THAM GIA** những buổi luyện tập chung và tiếp xúc với các học viên Pháp Luân Đại Pháp khác để trao đổi kinh nghiệm và học hỏi thêm .
7. Những tài liệu cần **THAM KHẢO THÊM** như: Phát Chính Niệm, Đại Viên Mãn Pháp, Tinh Tấn Yếu Chỉ, và những bài giảng khác ở các trang webs của Đại Pháp.

### Ghi chú về động tác của người nữ

Đối với người nữ, khi thực hiện các động tác như: lên – xuống, trên – dưới, trong – ngoài, trước – sau ... đều *khởi đầu* hay *chủ động* với *tay mặt* hay *chân mặt*.

Thí dụ như khi bắt ấn thì người nữ để bàn *tay mặt* ở trên, bàn tay trái ở dưới; khi ngồi kiết già thì người nữ kéo *chân mặt* vào bên trong trước, rồi đến chân trái.

### Ghi chú về CD thân âm “Nhạc Tập 5 Bộ Động Tác”

Ở bài tập thứ năm (Thần Thông Gia Trì Pháp), sau khi 2 tay đã bắt ấn và sửa soạn các tư thế, trong khi đang nghe nói : ... “Các động tác tay không vội vã, phải nhẹ nhàng ... “ thì bắt đầu đưa 2 tay lên để làm động tác tay thứ nhất ...

Ghi Chú Về Năm Bộ Động Tác			
Bài số	Cử Động	Người Nam	Người Nữ
<b>Bài 1:</b> Phật Triển Thiên Thủ Pháp	Bắt Ấn	Tay <b>trái</b> ở trên tay <b>mặt</b> ở dưới.	Tay <b>mặt</b> ở trên, tay <b>trái</b> ở dưới.
	Chưởng Chi Càn Khôn	Xoay tay <b>trái</b> về phía ngực và xoay tay <b>mặt</b> ra phía ngoài, để cho tay <b>trái</b> ở trên và tay <b>mặt</b> ở dưới. Xong dơ tay <b>trái</b> lên  Xong rồi bắt đầu xoay tay một lần nữa. Tay <b>mặt</b> ở trên và tay <b>trái</b> ở dưới	Xoay tay <b>mặt</b> về phía ngực và xoay tay <b>trái</b> ra phía ngoài, để cho tay <b>mặt</b> ở trên và tay <b>trái</b> ở dưới. Xong dơ tay <b>mặt</b> lên  Xong rồi bắt đầu xoay tay một lần nữa. Tay <b>trái</b> ở trên và tay <b>mặt</b> ở dưới
	Chập Tay Trước Bụng Dưới	Tay <b>trái</b> ở phía trong, tay <b>mặt</b> ở phía ngoài.	Tay <b>mặt</b> ở phía trong, tay <b>trái</b> ở phía ngoài.
Bài 2:	Bắt Ấn		
<b>Bài 3:</b> Quán Thông Lưỡng Cực Pháp	Bắt Ấn		
	Đơn Thủ Xung Quán	Dơ tay <b>trái</b> lên phía trên trước.  Đến lần thứ chín của động tác tay chiếc, tay <b>trái</b> ở lại phía trên và chờ trong khi tay <b>mặt</b> đang được đưa lên trên.	Dơ tay <b>mặt</b> lên trước.  Đến lần thứ chín của động tác tay chiếc, tay <b>mặt</b> ở lại phía trên và chờ trong khi tay <b>trái</b> đang được đưa lên trên.
	Lưỡng Thủ Xung Quán		
	Quay Pháp Luân	Bây giờ quay Pháp Luân tại vùng bụng dưới với tay <b>trái</b> ở phía trong và tay <b>mặt</b> ở phía ngoài.	Bây giờ quay Pháp Luân tại vùng bụng dưới với tay <b>mặt</b> ở phía trong và tay <b>trái</b> ở phía ngoài.
<b>Bài 4:</b> Pháp Luân Chu Thiên Pháp	Bắt Ấn		
	Khi để chéo hai cánh tay trước ngực	Không đòi hỏi tay nào ở trên hay là tay nào ở dưới. Nó tùy theo thói quen của mỗi người.	
<b>Bài 5:</b> Thân Thông Gia Trì Pháp	Bắt Ấn		
	Ngồi Tréo Chân	Kéo chân <b>trái</b> vào trước, xong đến chân <b>mặt</b> .	Kéo chân <b>mặt</b> vào trước, xong đến chân <b>trái</b> .
	Động Tác Tay Thứ Nhất	Kế tiếp, kéo giãn hai cổ tay ra và để chéo vào nhau ở trước ngực. Tay <b>trái</b> di chuyển ở phía ngoài lên phía vai, còn tay <b>mặt</b> di chuyển ở phía trong xuống phía chân.	Kế tiếp, kéo giãn hai cổ tay ra và để chéo vào nhau ở trước ngực. Tay <b>mặt</b> di chuyển ở phía ngoài lên phía vai, còn tay <b>trái</b> di chuyển ở phía trong xuống phía chân.
	Động Tác Tay Thứ Nhì	Di chuyển bàn tay <b>trái</b> (bàn tay ở trên) vào phía trong thân người xuống phía dưới, đồng lúc với sự di chuyển của bàn tay <b>mặt</b> ở phía ngoài thân người về phía trên.	Di chuyển bàn tay <b>mặt</b> (bàn tay ở trên) vào phía trong thân người xuống phía dưới, đồng lúc với sự di chuyển của bàn tay <b>trái</b> ở phía ngoài thân người về phía trên.
	Động Tác Tay Thứ Ba	Tay <b>trái</b> di chuyển ở phía ngoài lên vai. Tay <b>mặt</b> di chuyển ở phía trong xuống ống chân.	Tay <b>mặt</b> di chuyển ở phía ngoài lên vai. Tay <b>trái</b> di chuyển ở phía trong xuống ống chân.
	Động Tác Tay Thứ Tư	Tay <b>trái</b> di chuyển ở phía bên trong xuống ống chân, và tay <b>mặt</b> di chuyển ở phía bên ngoài lên vai.	Tay <b>mặt</b> di chuyển ở phía bên trong xuống ống chân, và tay <b>trái</b> di chuyển ở phía bên ngoài lên vai.
	Gia Tăng Thân Lực Hình Cầu	Sau khi hoàn tất động tác tay thứ tư, bàn tay <b>trái</b> di chuyển ở phía bên ngoài lên trên, còn bàn tay <b>mặt</b> di chuyển phía bên trong thân người xuống dưới.	Sau khi hoàn tất động tác tay thứ tư, bàn tay <b>mặt</b> di chuyển ở phía bên ngoài lên trên, còn bàn tay <b>trái</b> di chuyển phía bên trong thân người xuống dưới.
	Gia Tăng Thân Lực Hình Trụ Lần 1	Tay <b>trái</b> ở trên, tay <b>mặt</b> ở dưới.	Tay <b>mặt</b> ở trên, tay <b>trái</b> ở dưới.
	Gia Tăng Hình Trụ Lần 2	Tay <b>mặt</b> ở trên, tay <b>trái</b> ở dưới.	Tay <b>trái</b> ở trên, tay <b>mặt</b> ở dưới.
	Bắt Ấn	Tay <b>mặt</b> về nửa vòng tròn xuống tới vùng bụng dưới. Làm thế bắt ấn	Tay <b>trái</b> về nửa vòng tròn xuống tới vùng bụng dưới. Làm thế bắt ấn

## Thuyết Pháp tại Hội Nghị Chia Sẻ Kinh Nghiệm Tu Luyện Pháp Luân Đại Pháp ở Gia-Nã-Đại năm 2001

..  
Ngoài ra các học viên chúng ta từ nay trở đi khi luyện công tập thể hoặc khi có đại hội như chúng ta đang có đây, thì có thể ngồi tịnh trong vòng 5 phút, hai tay bắt ấn, và nghĩ đến loại bỏ các tư tưởng xấu trong đầu, nghiệp lực và các quan niệm xấu hay là các quấy nhiễu từ bên ngoài. Khi làm như vậy, nghĩ rằng những thứ đó phải chết, và rồi chúng sẽ bị tiêu diệt. 5 phút sẽ có tác dụng. (Vỗ tay) Khi chúng ta luyện công tập thể thì nghĩ đến tiêu trừ tà ác trong tam giới, trong lúc để một tay thẳng trước ngực, và dùng thành ý nghĩ như vậy trong 5 phút là đủ. (Vỗ tay) Nó sẽ có tác dụng, vì quý vị, rất cùng, là những người tu luyện vĩ đại và khác với người thường. Nhưng nếu quý vị dùng nó để làm điều gì mà người tu không nên làm, thì nó sẽ không có tác dụng, ý niệm vừa nổi lên liền bị quả báo hay bị xuống cấp. Hãy nhớ kỹ!

Lý Hồng Chí  
19 tháng 5, 2001



Thế Tay Thẳng (Lập Chương)

Thế Hoa Sen Lớn (Đại Liên Hoa)

法正乾坤、邪恶全灭  
法正天地、现世现报

The Fa rectifies the Cosmos, the Evil is completely eliminated.

The Fa rectifies Heaven and Earth, immediate retribution in this lifetime.

**Phát Chánh Niệm** – Làm các động tác sau đây mỗi khi nghe 1 khúc nhạc ngắn:

- Ngồi xếp bằng, tay bắt ấn trong vòng 5 phút để thanh lọc tư tưởng.
- Đổi tay theo thế Tay Thẳng (Lập Chương) trong vòng 5 phút, nghĩ tới câu:  
“*Pháp chính cần khôn tà ác toàn diệt*”
- Đổi tay qua thế Hoa Sen Lớn (Đại Liên Hoa) trong vòng 5 phút, nghĩ tới câu:  
“*Pháp chính thiên địa hiện thế hiện báo*”.
- Chấm dứt