



# GIỚI THIỆU VỀ PHÁP LUÂN ĐẠI PHÁP

## Chân - Thiện - Nhẫn

(Môn khí công tu luyện nâng cao cả thân lẫn tâm)

# SOS

## XIN HÃY GIÚP ĐỠ CỨU NGƯỜI BỊ HẠI !

Các học viên Pháp Luân Công có niềm tin vào tu luyện, niềm tin vào Chân-Thiện-Nhẫn. Thế giới coi Pháp Luân Công là một môn tập hết sức an hòa và cùng phản đối cuộc bức hại Pháp Luân Công vẫn đang còn diễn ra tại Trung Quốc.

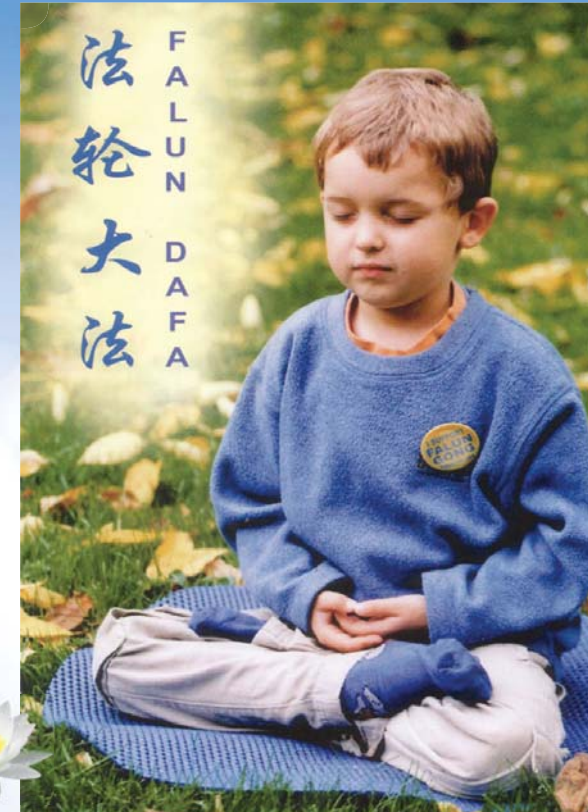
Nếu có thể xin hãy giúp đỡ chúng tôi, mỗi tiếng nói lương tâm và chính nghĩa của bạn sẽ góp phần ngăn chặn cuộc đàn áp phi lý, vô nhân đạo này.



### BẠN CÓ THỂ GIÚP ĐỠ BẰNG CÁCH NÀO ?

- ❖ Hãy chuyển cuốn tài liệu này tới bạn bè, người thân của bạn như một thông điệp về lương tri, giúp họ hiểu được sự thật về Pháp Luân Công và cuộc bức hại.
- ❖ Ký tên thỉnh nguyện công lý cho các học viên Pháp Luân Công tại: <http://tindaiphap.net/news/thinh-nguyen.html>

Xin chân thành cảm ơn !



Đã có mặt tại 114 quốc gia  
với hơn 100 triệu người đang theo học

## MỤC LỤC

LỜI NGỎ	3
PHẦN I. GIỚI THIỆU VỀ PHÁP LUÂN ĐẠI PHÁP	4
PHẦN II. HƯỚNG DẪN HỌC PHÁP LUÂN ĐẠI PHÁP	10
PHẦN III. CHIA SẺ CỦA CÁC HỌC VIÊN	13
1. Một người bị bại liệt đã vượt qua được mặc cảm bản thân và sống một cuộc sống vui vẻ nhờ Pháp Luân Đại Pháp	13
2. Nhiều bệnh nan y đã khỏi nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp	14
3. Chứng bệnh viêm mũi dị ứng, thoái hóa và gai đốt sống được chữa lành	15
4. Một phạm nhân nghiện và buôn bán ma túy trở thành người lương thiện	16
PHẦN IV. CUỘC BỨC HẠI PHÁP LUÂN CÔNG Ở TRUNG QUỐC: Có thể bạn chưa biết!	19
SOS - Vấn đề lương tri	27 - 28



## Thức tỉnh lương tri

Cuộc đàn áp Pháp Luân Công bắt đầu vào tháng 07 năm 1999. Hơn mười năm diễn ra cuộc bức hại cũng là hơn mười năm cho những nỗ lực không ngừng của các học viên Pháp Luân Công tại Trung Quốc và trên toàn thế giới. Họ đã dùng nhiều hoạt động khác nhau để thỉnh nguyện hòa bình, giúp người dân trên toàn thế giới hiểu rõ chân tướng về Pháp Luân Công và kêu gọi chấm dứt ngay lập tức cuộc đàn áp phi lý và vô nhân đạo này.

Bất chấp sự đe dọa, đàn áp của chính quyền, người dân trên toàn Trung Quốc đã ký vào hàng loạt đơn khiếu nại yêu cầu chính quyền ĐCSTQ lập tức thả những học viên Pháp Luân Công bị giam giữ trái phép. Tính đến nay đã có trên 140 triệu người dân Trung Quốc tuyên bố thoái ĐCSTQ và các tổ chức liên đới của nó. Điều đó chứng tỏ rằng người dân Trung Quốc đang dần thức tỉnh và nhận ra sự tà ác của hệ thống ĐCSTQ.



Hàng nghìn chữ ký và dấu vân tay của người dân TQ phản đối ĐCSTQ bắt giữ trái phép các học viên Pháp Luân Công



Người dân ký tên thỉnh nguyện phản đối cuộc bức hại



Một học viên Pháp Luân Đại Pháp gửi thông điệp Chân-Thiện-Nhẫn tới mọi người

◀ Đoàn diễu hành hơn 10.000 người diễn ra tại Đài Loan phản đối cuộc bức hại Pháp Luân Công của ĐCSTQ



Ông Harper - Thủ tướng Canada

“ Khi đối diện với những bất công và tội ác này, Canada sẽ không thể im lặng.”

Chi tiết : <http://vn.minghui.org/news/39928-canada-bay-to-quan-ngai-ve-cuoc-buc-hai-phap-luan-cong-trong-cuoc-hop-hoi-dong-cua-lien-hop-quoc-ve-van-de-nhan-quyen.html>



Ông Michael Prue - thành viên Hội đồng Lập pháp Ontario, Canada:

“ *Mở curop nội tạng [từ các học viên Pháp Luân Công] trong khi họ vẫn còn sống và giết họ để lấy nội tạng thật là khủng khiếp!*”.

Chi tiết : <http://vn.minghui.org/news/30050-canada-thanh-vien-hoi-dong-lap-phap-len-an-toi-ac-mo-cuop-noi-tang-cua-dcstq.html>

## Tội ác bị truy tố

**N**gày 18 tháng 11 năm 2009 tòa án Quốc gia Tây Ban Nha đã truy tố 5 quan chức cấp cao của ĐCSTQ vì vai trò của họ trong tội ác tra tấn và diệt chủng chống lại các học viên Pháp Luân Công.

Tháng 12 năm 2009, tòa án Argentina cũng đã đưa ra bản án đối với hai viên chức của ĐCSTQ trong tội ác chống lại loài người và vai trò của họ trong cuộc đàn áp các học viên Pháp Luân Công.

Cho tới nay, hơn 50 quan chức cấp cao của ĐCSTQ đã bị khởi tố tại 30 quốc gia trên thế giới vì tội ác đã gây ra với Pháp Luân Công.

(Theo [vietdaikynghuyen.com](http://vietdaikynghuyen.com))



Luật sư **Carlos Iglesias**,  
Tòa án Tây Ban Nha

## Lời ngỏ

Kính chào Quý vị!

Các học viên Pháp Luân Đại Pháp Việt Nam chân thành gửi tặng Quý vị cuốn tài liệu nhỏ này.

Trước hết, chúng tôi muốn giới thiệu tới Quý vị một môn khí công tu luyện mang đến nhiều lợi ích về sức khỏe và tinh thần – Pháp Luân Đại Pháp (còn gọi là Pháp Luân Công). Môn khí công này hiện đang được phổ truyền tại 114 quốc gia và vùng lãnh thổ trên thế giới với hơn 100 triệu người đang luyện tập hàng ngày.

Đồng thời, chúng tôi cũng muốn gửi tới Quý vị thông tin sự thật về cuộc đàn áp Pháp Luân Công đang diễn ra tại Trung Quốc và lời thỉnh nguyện lương tâm để sớm chấm dứt cuộc đàn áp tàn bạo này. Mỗi tiếng nói lương tâm và chính nghĩa, hay đơn thuần chỉ là sự ủng hộ về mặt tinh thần của Quý vị là điều rất đáng trân quý.

Chúc gia đình Quý vị những điều thiện lành!

Trân trọng cảm ơn!

*Pháp Luân Đại Pháp Hảo*

*Chân Thiện Nhân Hảo*

## Phần I: Giới thiệu về Pháp Luân Đại Pháp

**P**háp 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, được ông Lý Hồng Chí truyền rộng ra công chúng bắt đầu vào tháng 05 năm 1992 tại thành phố Trường Xuân, Trung Quốc.

“Chân–Thiện–Nhẫn” - đặc tính tối cao của vũ trụ - là các giá trị cốt lõi nhất của Pháp Luân Đại Pháp.

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

**Luyện thân:** Tức là luyện các bài công pháp (trong đó có 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... hỗ trợ rất tốt trong quá trình tu luyện. Năm bài công pháp của Pháp Luân Đại Pháp nhẹ nhàng, chậm rãi nhưng đầy uy lực.



## Thế giới lên án



Bà Terri Marsh - Giám đốc điều hành Tổ chức Luật Nhân quyền (HRLF):

“*Tổ chức Luật Nhân quyền là một nhóm nhỏ các luật sư làm việc để bắt những kẻ thủ phạm chính trong chiến dịch đàn áp rộng khắp đối với những người tin theo Pháp Luân Công ở Trung Quốc phải chịu trách nhiệm*”.

Chi tiết : <http://www.theepochtimes.com/n2/content/view/39519/99999999/1/2>



Ông Edward Mc Millan - Scoot  
Phó chủ tịch Nghị viện Châu Âu

“*Điều tồi tệ nhất mà họ làm là chọn ra một nhóm người hoàn toàn vô tội- các học viên Pháp Luân Công và tra tấn họ cho đến chết, và việc này phải chấm dứt*”

Chi tiết : <http://www.theepochtimes.com/n2/content/view/39519>



Vào 27/06/2013, Nghị sĩ Ros-Lehtinen của Hoa kỳ đã giới thiệu Nghị quyết quốc hội 281, kêu gọi Trung Quốc chấm dứt nạn mổ cướp nội tạng từ các tù nhân lương tâm, hầu hết là các học viên Pháp Luân Công

Chi tiết : <http://vn.minghui.org/news/41136-capitol-hill-washington-mit-tinh-keu-goi-cham-dut-cuoc-dan-ap-phap-luan-cong.html>



Ông Ed Perlmutter - Nghị sĩ Hoa Kỳ

“*Tôi xin sát cánh cùng với tất cả các bạn kêu gọi ĐCSTQ chấm dứt sự tàn bạo này và cho phép người dân thực hành môn tu luyện đơn giản và ôn hòa này*”.

Chi tiết : <http://vn.minghui.org/news/28645-nghi-sy-hoa-ky-ed-perlmutter-toi-sat-canh-cung-tat-ca-cac-ban-keu-goi-dcstq-cham-dut-su-tan-bao-nay.html>

## Tình nguyện giúp đỡ



Ông David Kilgour  
và luật sư David Matas

Luật sư nhân quyền quốc tế, ông David Matas và cựu Nghị sĩ Canada Ngài David Kilgour, đã điều tra về việc chính quyền Trung Quốc mổ lấy và bán nội tạng của các học viên Pháp Luân Công đang còn sống. Kết quả điều tra đã được xuất bản thành sách “Sự thu hoạch đẫm máu: Giết hại Pháp Luân Công để lấy nội tạng” và hai ông đều được đề cử giải Nobel Hòa bình cho việc điều tra này.

Những kết quả điều tra đã thúc đẩy ông Kilgour hành động. Ông đã đến hơn 60 nước để nói về việc buôn bán nội tạng của ĐCSTQ và thảo luận với những người lãnh đạo chính phủ về cuộc đàn áp này.

Ông Matas đã làm công việc này trên cơ sở tự nguyện. Họ nói: “Chúng tôi sẽ dừng đi và nói chuyện này vào giây phút cuộc đàn áp này chấm dứt”. “Chúng tôi muốn ngăn trở Bắc Kinh dừng lại ngay việc giết người để kiếm lời kinh khủng này.”

Chi tiết: <http://www.theepochtimes.com/n2/content/view/33213/>

Theo một nguồn tin mới đây, ông David Kilgour đã xác nhận, từ năm 2000 – 2008 chính phủ Trung Quốc đã mổ cướp nội tạng của khoảng 60.000 học viên Pháp Luân Công. Nạn mổ cướp nội tạng sống hiện vẫn đang còn tiếp diễn tại Trung Quốc.

Xem thêm tại:  
<http://en.minghui.org/html/articles/2013/7/24/141196.html>

Anh Vương Bân là một kỹ sư phần mềm tin học. Anh bị tra tấn đến chết vì không cam kết từ bỏ Pháp Luân Công. Tim, não và các bộ phận nội tạng của anh đã bị mổ cướp đi.



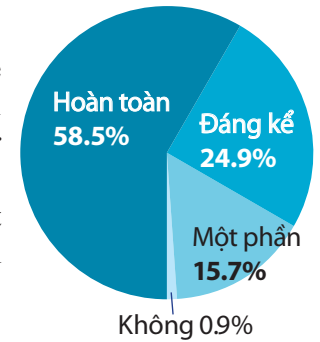
## Khả năng trị bệnh kỳ diệu

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 đầu 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%.

Một báo cáo khác tại Đài Loan 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 81% bỏ thuốc lá, 77% bỏ rượu thành công và 85% bỏ đánh cờ bạc.

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



Khả năng trị bệnh  
của Pháp Luân Đại Pháp

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



Người dân Tứ Xuyên, Trung Quốc đang luyện bài công pháp thứ nhất của Pháp Luân Đại Pháp (trước năm 1999)

### Giải thưởng & Thư công nhận



◀ Năm 1992 và 1993, tại hai Hội Sức Khỏe Đông Phương ở Bắc Kinh, Ông Lý Hồng Chí đã được trao tặng nhiều giải thưởng như “Giải Vàng đặc biệt”, danh hiệu “Thầy khí công được hoan nghênh nhất” và giải thưởng cao nhất của triển lãm - giải thưởng “Thúc đẩy tiến bộ Khoa học”.

**H**iện 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 bốn lần được đề cử giải Nobel Hòa bình và được Nghị viên 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.

Trong “Danh sách 100 thiên tài đương đại” năm 2007, Đại Sư Lý Hồng Chí được xếp hạng thứ 12, là người Hoa có ảnh hưởng lớn nhất đến thế giới đương thời. Năm 1996, Đại Sư Lý và gia đình đã tới định cư ở Hoa Kỳ theo chương trình “Nhân tài kiệt xuất.”



Lời khen ngợi từ các nước: Nhật Bản, Nga, Australia và New Zealand



Các giải thưởng, bằng khen từ khắp nơi trên thế giới

### Vạch trần tội ác mổ cướp nội tạng



Anh Đàm Vĩnh Khiết, 27 tuổi, bị cảnh sát dùng những thanh sắt dùng đồ đốt bỏng trầm trọng



Chị Triệu Hân là giảng viên ĐH Công Thương Bắc Kinh bị cảnh sát đánh gây đốt sống cổ



Chị Cao Dung Dung, 36 tuổi, bị khủng bố bằng dùi cui điện trong 7 giờ liên tục



Chị Chúc Hà 34 tuổi ở TP Thành Đô bị suy sụp tâm thần và thể xác sau khi bị hãm hiếp tập thể

**M**ột báo cáo năm 2007 do Liên Hợp Quốc xuất bản được thực hiện bởi ông Manfred Nowak- báo cáo viên đặc biệt của Liên Hợp Quốc về vấn đề Tra tấn cho thấy ĐCSTQ đã mổ cướp và bán nội tạng của những học viên Pháp Luân Công ngay cả khi họ vẫn đang còn sống.



Ông Manfred Nowak

Báo cáo có đoạn: “Những bộ phận thiết yếu của cơ thể gồm cả tim, thận, gan và giác mạc đã bị mổ cướp một cách có hệ thống từ các nạn nhân là học viên Pháp Luân Công tại bệnh viện Tô Gia Đôn tỉnh Liêu Ninh từ năm 2001. Các học viên bị tiêm thuốc khiến trụy tim và họ bị giết ngay sau khi hoạt động mổ cướp nội tạng hoàn tất”.

Xem báo cáo của Liên Hợp Quốc tại: <http://falunhr.org/reports/UN2007-org/Torture-UN-07.pdf>

**❖ CÁC CON SỐ CỦA CUỘC BỨC HẠI**

- Trên **3.700** người chết vì bị tra tấn đã được kiểm chứng.
- Trên **87.000** trường hợp bị tra tấn và lạm dụng nghiêm trọng
- **450.000-1.000.000** người đã bị giam cầm một cách bất hợp pháp trong các trại lao động, nhà tù và cách trại giam.
- Rất nhiều người trong số đó đã bị mổ cướp nội tạng đem bán trong khi họ vẫn đang còn sống và sau đó bị đốt xác phi tang (khoảng **40.000- 65.000** trường hợp từ năm 2000-2006). Con số trên thực tế còn vượt xa hơn rất nhiều.

❖ *Trường hợp thứ hai:*

*Các phương tiện truyền thông Trung Quốc đã liên tục phát đi các đoạn phim được dàn dựng này để lừa dối dư luận trong nước và quốc tế, kích động thù hận từ quần chúng với Pháp Luân Công.*

(Xem video vụ tự thiêu, vui lòng truy cập vào website: [vn.minghui.org](http://vn.minghui.org))

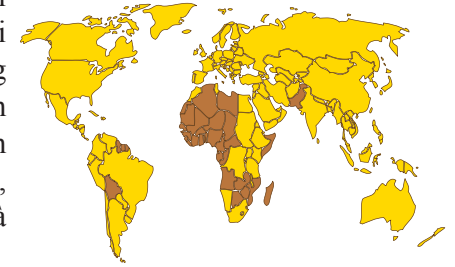
## Bạn có biết ?

Để đàn áp Pháp Luân Công, Phòng 610 đã được thành lập đặc biệt, có quyền lực vượt trên cả Hiến pháp, chuyên trách chỉ đạo bức hại các học viên Pháp Luân Công một cách có hệ thống với phương châm: “Bôi nhọ thanh danh, vắt kiệt tài sản, hủy hoại thân thể”.

Dưới đây chỉ là một số hình thức tra tấn của ĐCSTQ, thực tế còn tàn ác hơn rất nhiều lần. Tất cả những thủ đoạn đê hèn nhất đều được ĐCSTQ sử dụng nhằm buộc các học viên Pháp Luân Công từ bỏ niềm tin của mình.

## Phổ truyền tại 114 quốc gia và vùng lãnh thổ

Những ứng nghiệm trong cải thiện sức khỏe 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 đã được nhìn nhận và khẳng định trên toàn cầu.



Màu vàng thể hiện sự phổ truyền của Pháp Luân Đại Pháp.

Trước năm 1999, nếu hỏi bất kỳ người dân Trung Quốc nào thì họ cũng đều trả lời bạn rằng Pháp Luân Công là môn khí công phổ biến nhất. Khi đó, tại Trung Quốc trung bình cứ 12 người dân thì có một người luyện tập Pháp Luân Đại Pháp.

Kể từ khi Pháp Luân Đại Pháp được truyền ra công chúng đến nay đã có trên 100 triệu người luyện tập tại hơn 100 quốc gia trên thế giới (hiện tại là 114 nước và vùng lãnh thổ).



Tp. Trường Xuân (trước năm 1999)



Tp. Hắc Long Giang (trước năm 1999)



Quảng Châu đầu những năm 1990



Tp. Thảm Dương (trước năm 1999)



**ĐÀI LOAN**



**HỒNG KÔNG**



**HOA KỲ**



**ẤN ĐỘ**



**PHÁP**



**ETHIOPIA**



**AUSTRALIA**



**VENEZUELA**

## CUỘC BỨC HẠI PHÁP LUÂN CÔNG

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.

**Mặc dù việc tập trung là ôn hòa, vào 23 và 24 tháng 04, cảnh sát chống bạo động đã được điều tới, 45 học viên đã bị bắt và một số đã bị đánh đập. Khi các học**

viên yêu cầu các nhà chức trách Thiên Tân thả những người đã bị bắt thì được cho biết là lệnh bắt đến từ Bắc Kinh; và được bảo rằng nếu họ muốn kiến nghị thì họ phải lên thủ đô, do đó đã dẫn đến sự kiện ngày 25 tháng 04 năm 1999 ở trên.

*(Theo vn.minghui.org)*

## Vụ tự thiêu giả mạo

ĐCSTQ đã dàn dựng vụ tự thiêu tại quảng trường Thiên An Môn để chụp mũ và vu khống Pháp Luân Công là tà giáo vào năm 2001, đã bị vạch trần tại Liên Hợp Quốc vào tháng 08 năm 2001 bởi Tổ chức Giáo dục và Phát triển quốc tế - IED.

❖ *Trường hợp thứ nhất:*



*Tư thế ngồi song bàn của Pháp Luân Công*

*Mặc dù quần áo bị cháy nhưng chai xăng - vốn là chất dễ cháy- trong túi ông ta vẫn nguyên vẹn*

*Tư thế ngồi thiền không đúng với kiểu ngồi song bàn của Pháp Luân Công*

Người đàn ông được cho là tự thiêu trong hình tên là Vương Tiến Đông, đã được ĐCSTQ thuê để dàn dựng nên vụ tự thiêu, sau đó vu khống rằng đó là học viên Pháp Luân Công.



Do đó vào tháng 07 năm 1999 Giang Trạch Dân đã vu khống Pháp Luân Công là tà giáo và ra lệnh “nhỏ tận gốc” Pháp Luân Công, dù trước đó Pháp Luân Công đã được chính quyền Trung Quốc nhiệt liệt ủng hộ cũng như trao tặng nhiều giải thưởng.

Cuộc đàn áp Pháp Luân Công là

## Thỉnh nguyện ôn hòa bị vu khống là biểu tình chính trị

Sự kiện mà ĐCSTQ lấy cớ để vu khống Pháp Luân Công biểu tình chính trị là việc ngày 25 tháng 04 năm 1999 hơn 10 ngàn học viên Pháp Luân Công tập hợp trong trật tự ôn hòa theo sự hướng dẫn của các cảnh sát trước Văn Phòng Kháng cáo Trung ương Trung Quốc tại Bắc Kinh, theo đúng tinh thần hiến pháp, yêu cầu trả tự do cho 45 học viên đã bị bắt bắt hợp pháp trước đó.



Hình ảnh các học viên đứng ôn hòa trật tự thỉnh nguyện, không kèm theo biểu ngữ (ngày 25 tháng 04 năm 1999)

❖ Một vài mốc thời gian dẫn đến buổi thỉnh nguyện ngày 25 tháng 04 năm 1999

**Năm 1996** : Những dấu hiệu đàn áp đầu tiên đã xuất hiện khi ĐCSTQ phát hiện ra cuốn sách chính của Pháp Luân Công là "Chuyên Pháp Luân" trở thành cuốn sách bán chạy nhất Bắc Kinh vào các tháng một, tháng ba, và tháng tư (theo thống kê của Nhật Báo Tuổi trẻ Bắc Kinh).

**Năm 1997**: Bộ Công an Trung Quốc tiến hành một cuộc điều tra xem liệu Pháp Luân Công có phải là một “tà giáo” hay không. Nhưng cuộc điều tra kết luận: “Không có bằng chứng nào được tìm thấy

cho đến tận bây giờ”.

**Từ 1998-1999**: Cảnh sát đã ngăn cản việc luyện tập Pháp Luân Công hàng ngày vào buổi sáng tại các công viên, đồng thời lục soát nhà riêng của các học viên Pháp Luân Công.

**Tháng 04 năm 1999**: Hà Tộ Hưu một người theo chủ nghĩa vô thần Mác-xít (Marxist- atheist), đã miệt thị Pháp Luân Công và khỉ công nói chung trên tạp chí Cao đẳng Thiên Tân.

một sự tiếp nối cho hàng loạt cuộc đàn áp đẫm máu trước đó của ĐCSTQ nhằm duy trì và củng cố quyền lực, có thể kể đến như Cải cách ruộng đất, Đại nhảy vọt, Đại Cách mạng Văn hóa, cho đến Cuộc đàn áp học sinh sinh viên yêu nước năm 1989...

## 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 Đại Pháp đã phát triển nhanh ở nhiều thành phố: Hà Nội, Sài Gòn, Hải Dương, Quảng Ninh, Hải Phòng, Đà Nẵng... Tại các công viên như Thành Công, Thống Nhất, Tuổi Trẻ, Nghĩa Tân (Hà Nội), Bạch Đằng (Hải Dương), Tao Đàn, Phú Lâm (Sài Gòn)... đều có điểm luyện công chung.



Các học viên Pháp Luân Đại Pháp Việt Nam

Nhiều học viên cho biết, nhờ thực hành Pháp Luân Đại Pháp họ đã có những cải thiện lớn cả về tâm tính và sức khỏe, cũng như hiểu được giá trị thực sự của cuộc sống.



HÀ NỘI



SÀI GÒN

### ❖ Thông tin liên hệ

Có thể liên hệ trực tiếp với các tình nguyện viên tại Việt Nam để biết thêm thông tin và được hướng dẫn học miễn phí.

- **Miền Bắc:** Anh Trí: 0903 434 956 - Email: triplc@gmail.com  
Anh Trung: 0904 197 958 - Anh Thắng: 0983 379 070
- **Miền Trung:** Anh Nguyễn: 0916 550 674 - Anh Vũ: 01667 023 419
- **Miền Nam:** Anh Nghĩa: 0908 294 132 - Anh Tú: 0918 728 049

## Phần II: Hướng dẫn học Pháp Luân Đại Pháp

### ❖ Cách bắt đầu luyện tập

*Học Pháp Luân Đại Pháp rất đơn giản, nhưng rất sâu sắc và có thể đạt được đến những cảnh giới rất cao. Các nguyên lý của Đại Pháp còn tiết lộ một cách sâu sắc và uyên thâm về sự thật của sinh mệnh, vũ trụ, thân thể người...*



### Học đạo lý Chân-Thiện-Nhẫn

**N**gười 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 để dần dần buông bỏ các thói hư tật xấu (giả dối, nóng giận, thiếu kiên nhẫn, ghen tị, khoe khoang...) 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 “Chuyện Pháp Luân”.

### Luyện các bài công pháp

**S**ong song với học đạo lý Chân-Thiện-Nhẫn, học viên Pháp Luân Đại Pháp nên duy trì việc luyện 5 bài công pháp hàng ngày. Có thể sắp xếp thời gian hợp lý tùy theo điều kiện công tác, sinh hoạt của mỗi người.

Người mới học có thể tự luyện tập theo đĩa CD hướng dẫn, hoặc ra các điểm luyện công chung ở các công viên... để nhờ một học viên đã có kinh nghiệm hướng dẫn miễn phí. (Nên đọc cuốn “Đại Viên Mãn Pháp” để biết chi tiết về các động tác).



## Phần IV Cuộc bức hại Pháp Luân Công ở Trung Quốc: có thể bạn chưa biết!

*Một câu hỏi mà rất nhiều người do chưa rõ sự thật hoặc thiếu thông tin đã đề cập tới đó là: “Pháp Luân Công tốt như vậy nhưng tại sao lại bị đàn áp ở Trung Quốc?”*

*Mong bạn đừng lo ngại và thiếu thông tin mà lỡ mất cơ duyên!*



◀ ĐCSTQ đã đốc toàn lực để đàn áp những người lương thiện tin theo Chân-Thiện-Nhẫn

khoảng 30% số đảng viên cũng luyện tập Pháp Luân Công).

Sự lớn mạnh nhanh chóng này đã khiến người đứng đầu ĐCSTQ lúc bấy giờ là Giang Trạch Dân dấy lên một nỗi lo sợ hoang tưởng (sợ mất quyền lực và sức ảnh hưởng đối với người dân bởi ĐCSTQ vốn sợ bất kỳ nhóm lớn độc lập nào).

Nguyên lý Chân – Thiện – Nhẫn và niềm tin vào Thần Phật, thiện ác hữu báo của Pháp Luân Công đối lập với ý thức hệ tư tưởng của ĐCSTQ, vốn theo “triết học đấu tranh” và nặng về chủ nghĩa vô thần.

### Đâu là nguyên nhân?

**D**o những lợi ích to lớn về sức khỏe, tinh thần và trau dồi đạo đức qua thực hành Pháp Luân Công, số lượng học viên tại Trung Quốc đã gia tăng nhanh chóng kể từ ngày đầu tiên được công bố ra công chúng vào ngày 13 tháng 05 năm 1992.

Vào năm 1998, theo thống kê của chính phủ Trung Quốc, có khoảng 70-100 triệu người tu luyện Pháp Luân Công. Con số này vô tình đã lớn hơn số đảng viên Đảng cộng sản Trung Quốc (ĐCSTQ) (lúc bấy giờ khoảng 60-65 triệu, trong đó

giữ mình theo Chân-Thiện-Nhẫn và dần loại bỏ được tất cả các tật xấu. Tính khí của anh cũng trở nên càng ngày càng tốt hơn. Anh có thể giữ được một tâm từ bi và thiện lành. 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.”

Sau khi được tại ngoại, 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.

*Theo vn.minghui.org*



Để biết thêm về khả năng trị bệnh kỳ diệu của Pháp Luân Đại Pháp, bạn đọc có thể tham khảo tại trang web: [vn.minghui.org](http://vn.minghui.org), mục “Lợi ích sức khỏe”:

<http://vn.minghui.org/news/category/loi-ich-suc-khoe>

### ❖ Tài liệu hướng dẫn

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 Chân-Thiện-Nhẫn trong cuộc sống hằng ngày.



Cuốn Chuyển Pháp Luân đã được biên dịch ra 38 ngôn ngữ gồm cả tiếng Việt.

Tài liệu tiếng Việt: sách “Chuyển Pháp Luân”, “Đại Viên Mãn Pháp”, các sách Đại Pháp khác... cùng các video hướng dẫn, nhạc luyện công có thể tải miễn phí từ website: [www.phapluan.org](http://www.phapluan.org)

### ❖ Một số lưu ý tham khảo

Sau một thời gian thực hành Pháp Luân Đại Pháp, một số học viên đã có những chia sẻ như sau:



- Có thể luyện các bài công pháp ở bất cứ đâu và vào bất cứ khi nào có thời gian phù hợp.

- Không có quy định về việc hô hấp hay điều hơi thở trong lúc luyện các bài công pháp, cứ thở một cách bình thường tự nhiên

- Các tạp niệm từ cuộc sống hằng 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 luyện. 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 luyện theo nhạc.

- Sau một thời gian luyện 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...). 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.

- Khuyến nghị: học viên mới nên ra các điểm luyện công, học Pháp chung để có thể trao đổi với các học viên có kinh nghiệm, từ đó có thêm được kinh nghiệm tu tập.

## Năm bài công pháp

### 1 Phật Triển Thiên Thủ pháp

Phần cốt lõi bài công pháp này chính là ‘căng’ ‘chùng’, đã thông các kênh năng lượng của thân thể, tạo nên một trường năng lượng mạnh mẽ.



### 2 Pháp Luân Trang pháp

Bài tĩnh công đứng gồm bốn động tác được giữ nguyên trong nhiều phút, bài công pháp thứ hai này giúp ‘sinh huệ tăng lực’.



### 3 Quán Thông Lương Cực pháp

Bài công pháp chủ yếu gồm các động tác tay lên xuống nhẹ nhàng, tịnh hóa thân thể nhờ sử dụng năng lượng từ vũ trụ.



### 4 Pháp Luân Chu Thiên pháp

Gồm các động tác tay nhẹ nhàng, lên xuống ở ngoài cơ thể, ở đằng trước và sau lưng, sửa lại những trạng thái bất thường của cơ thể và tuần hoàn năng lượng.



### 5 Thần Thông Gia Trì pháp

Đây là bài luyện tĩnh công kết hợp với các thủ ấn đặc biệt và tư thế tay để thanh lọc tâm và thân, nó gia trì năng lượng và các công năng.



#### Điều gì là quan trọng ?

Năm bài công pháp là một phần không thể tách rời trong quá trình tu luyện và là một yếu tố tối quan trọng để chuyển hóa bản thể, tiêu trừ mọi nghiệp bệnh...nhưng chỉ luyện các động tác mà không đọc sách Chuyển Pháp Luân để thực tu tâm tính thì vẫn không được coi là một học viên Pháp Luân Đại Pháp. (Tu tâm tính là then chốt bậc nhất để tăng công lực - Đây là đặc điểm nổi bật của pháp môn).

Lâm Gia Tường chỉ học hết tiểu học vì gia đình quá nghèo túng. Bố mẹ anh đã già, 3 đứa em đều thất học nên tình cảnh gia đình càng trở nên túng quẫn. Chán nản, anh mau chóng sinh ra nhiều thói xấu và dần dần trở thành một tay anh chị cộm cán nhất trong địa phương. Năm 33 tuổi, anh Lâm nghiện ma túy và cuối cùng trở thành kẻ buôn bán ma túy.

#### 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. Sống trong tù, có nhiều thời gian hơn, anh bắt đầu nhìn lại đời mình. Anh kể: “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.” Anh từng nộp đơn sáu lần để được bảo lãnh thả ra sớm nhưng 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 Gia Tường

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 luyện công.”

#### Làm được “đã bắt hoàn thủ, mạ 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. 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 sắc về các Pháp lý. Anh tự

chóng mặt, viêm họng... Mặc dù tôi đã điều trị Tây y và cả thuốc Nam nhưng bệnh tình không thuyên giảm.

Một hôm, một chị gần nhà giới thiệu cho tôi cuốn sách Chuyển Pháp Luân và luyện 5 bài công pháp. Sau khi tôi luyện công được nửa tháng, tôi cảm thấy thân thể trở nên thật nhẹ nhàng và không còn bệnh tật. Tôi nhận ra rằng Sư phụ đang thanh lọc các thứ bệnh trong thân thể tôi.

Đến nay, tôi đã luyện Pháp Luân Đại Pháp được một năm và không phải uống một viên thuốc nào nữa. Tôi cảm nhận được điều siêu thường rằng chỉ có tu luyện chân chính mới có thể giúp tôi tiêu trừ nghiệp bệnh và hoàn toàn khỏe mạnh.

Tâm tính của tôi cũng thay đổi



theo chiều hướng tốt hơn. Tôi đã có thể kiềm chế những cơn nóng giận, mâu thuẫn, hận thù và các cảm xúc không tốt khác. Thông qua học và thực hành theo tiêu chuẩn Chân-Thiện-Nhẫn của Pháp, tôi đã có thể nhận ra các thiếu sót của bản thân để tu bỏ nó đi.

Tôi viết bài này với mong muốn giúp nhiều người hơn nữa biết về những lợi ích của Pháp Luân Đại Pháp và để những ai có tâm tu luyện không bỏ lỡ mất cơ duyên.

## 4 | Một phạm nhân nghiện và buôn bán ma túy trở thành người lương thiện

*Bài viết về một câu chuyện có thật tại Đài Loan.*

Năm 18 tuổi, Lâm Gia Tường (Lin Jiexiang- người Đài Loan) sống bằng cờ bạc và đòi nợ thuê. Đến năm 33 tuổi, nghiện ma túy, rồi bị tù chung thân vì buôn bán ma túy. Sau khi được tại ngoại, 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.

### Những ngày sống hoang thả

## Phần III Chia sẻ của các học viên



*Phần này giới thiệu đến bạn đọc một số bài chia sẻ của các học viên Pháp Luân Đại Pháp hiện đang sinh sống tại Việt Nam và trên thế giới.*

*Có thể một số đoạn làm quý vị khó lý giải nhưng đó thực sự là những chia sẻ rất chân thành của những người tu luyện Chân-Thiện-Nhẫn. Các bài chia sẻ cũng thể hiện quan điểm cá nhân của mỗi người ở các tầng thứ khác nhau trong quá trình tu luyện.*

*Hy vọng những bài chia sẻ này thực sự giúp ích cho quý vị !*

## 1 | Một người bị bại liệt đã vượt qua được mặc cảm bản thân và sống một cuộc sống vui vẻ nhờ Pháp Luân Đại Pháp

*Chia sẻ của anh Lê Anh Nguyên, một học viên ở Quảng Bình*

Sinh ra và lớn lên ở một miền quê Quảng Bình gió Lào nắng cháy, ngay từ khi chưa đầy một năm tuổi, tôi đã không may mắn trở thành một nạn nhân của cơn đại dịch virus bại liệt hồi những năm 80-82. Khi đó gia đình tôi đã phải bán đi tất cả những gì có thể để chữa chạy cho tôi. Sau gần 4 năm liệt giường cuối cùng tôi đã vượt qua được cơn hiểm nghèo.

Khi đến tuổi đi học, tôi vẫn chưa đi lại được nên bố mẹ, anh chị và bạn bè phải thay nhau cõng tôi đến

trường. Mỗi khi tôi gần học hết cấp tiểu học tôi mới có thể tự đến trường bằng đôi chân của mình cùng sự hỗ trợ của một chiếc gậy. Càng lớn, thân thể tôi càng biến đổi theo những di chứng còn để lại của bệnh bại liệt như teo cơ toàn thân, lệch cột sống, mọi bộ phận trong cơ thể đều bị dịch chuyển lệch lạc so với vị trí mà tạo hóa ban cho, chỉ còn lại 3 bộ phận không bị ảnh hưởng lắm là cánh tay phải, khuôn mặt, và trí tuệ. Đến khi vào đại học, theo kết quả xét nghiệm tôi bị mất



sức lao động trên 81%.

Cuộc sống của tôi trải qua nhiều dẫn vật về tư tưởng, tâm hồn. Sự mặc cảm về bản thân cứ gặm nhấm con người tôi suốt thời gian dài.

Năm 2003, một người bạn giới thiệu cho tôi Pháp Luân Đại Pháp. Tuy nhiên lúc đó tôi chưa hoàn toàn tin và cũng chưa quyết định tu luyện theo pháp môn này. Mãi đến đầu năm 2005, khi người bạn về quê ăn Tết, người bạn kể cho tôi nghe về cuộc bức hại các học viên Pháp Luân Công đang diễn ra tại

Trung Quốc. Lúc đó, tôi chợt lại nhớ lại những gì mà cuốn Pháp Luân Công đã viết và rất mong muốn học.

Sau khi đọc cuốn Chuyển Pháp Luân và luyện các bài công pháp, cơ thể tôi bắt đầu có những biến đổi cả về thể chất lẫn tinh thần. Những căn bệnh hành hạ tôi mỗi khi giao mùa trong suốt quãng thời gian dài đã chấm dứt. Sức khỏe của tôi được cải thiện một cách rõ rệt. Trước đây tôi không đi được xe máy, hiện nay tôi đã tự đi được xe máy. Những mặc cảm về bản thân cũng dần dần mất đi, và tôi sống một cuộc sống đầy niềm vui, nhiều ý nghĩa.

Tôi thâm tạ ơn Sư phụ đã đem Pháp này cấp cho mọi người để tôi có may mắn được đắc Pháp và có một cuộc đời mới.

## 2 | Nhiều bệnh nan y đã khỏi nhờ tu luyện Pháp Luân Đại Pháp

*Chia sẻ của cô Nguyễn Thị Bình, Quận 2, Sài Gòn*



Tôi từng là một người được Hội đồng y khoa thành phố kết luận mất 75% sức khỏe vào tháng 3 năm 2011. Tôi cũng mang theo mình đủ thứ bệnh tật như cao huyết áp giai đoạn 3,

giãn tĩnh mạch sâu, thoái hóa đốt sống L5, thoái hóa hai khớp gối, rối loạn tiền đình, ung thư cổ tử cung giai đoạn đầu (đã phải điều trị ở Bệnh Viện Phụ Sản Từ Dũ). Riêng năm 2010 tôi phải nhập viện

tới 6 lần vì tai biến nhồi máu não và phù bán cầu não trái.

Ngày 02 tháng 06 năm 2011, khi đi tập thể dục ở công viên bờ sông quận 2, tình cờ tôi thấy một vài người tập những động tác nhẹ nhàng trên nền nhạc êm dịu. Thấy bài tập rất lạ vì chưa từng gặp nên tôi đến quan sát. Một người trong số họ đưa cho tôi một cuốn “Sức khỏe là vàng”. Hôm sau, tôi đến nhờ hướng dẫn tập.

Vừa tập những động tác đầu tiên tôi đã thấy cơ thể có những chuyển biến khác thường. Một học viên đưa cho tôi một đĩa hướng dẫn luyện “5 bài công pháp” và cuốn “Chuyển Pháp Luân”, tôi về nhà đọc say sưa. Đó là cuốn sách dạy làm người tốt (sau này tôi mới hiểu đó là nguyên lý tu luyện và nguyên



lý vũ trụ). Từ đó mỗi buổi sáng tôi ra công viên luyện công với mọi người, tôi luyện công ở nhà, còn thời gian rảnh thì đọc sách Chuyển Pháp Luân.

Như một phép màu, những bệnh tật của tôi dần biến mất.

Đến tháng thứ 2 tôi đã bỏ hẳn không phải dùng viên thuốc nào nữa. Sau 10 tháng tập luyện hầu hết các bệnh tật của tôi đều biến mất. Những người thân trong gia đình cũng như bạn bè, đồng nghiệp đều sửng ngạc nhiên trước sự thay đổi nhanh chóng về sức khỏe của tôi. Tâm tính tôi cũng thay đổi hẳn, không cáu gắt, nóng tính như xưa. Tôi trở nên biết quan tâm đến mọi người, cuộc sống gia đình vui vẻ đầm ấm.

## 3 | Chứng bệnh viêm mũi dị ứng, thoái hóa và gai đốt sống được chữa lành

*Chia sẻ của chị Lưu Thị Ánh Thùy, Thành phố Cần Thơ*

Trước khi tu luyện Pháp Luân Đại Pháp, tôi mắc chứng bệnh viêm mũi dị ứng mãn tính đã 10 năm, hai mắt mờ và ngứa, hai đầu lông mày và

nửa mặt đau nhức rất khó chịu. Tôi còn bị thoái hóa đốt sống cổ và gai đốt sống lưng khiến cho tay phải bị tê, toàn thân lúc nào cũng đau nhức, người thường xuyên bị hoa mắt,