

Pháp Luân Công, theo đánh giá của tôi, là phong trào tinh thần lớn nhất tại châu Á hiện nay. Chưa có điều gì có thể so sánh với sự can đảm và tầm quan trọng của nó.

Trích lời Mark Palmer,  
nguyên Đại sứ Hoa Kỳ tại Hungary  
và là Phó Chủ tịch của tổ chức  
Freedom House

## Hàng triệu người hiện vẫn đang bị đàn áp một cách bất công tại Trung Quốc

- Có khoảng 100 triệu người đang tập luyện Pháp Luân Công khi cuộc đàn áp bắt đầu vào năm 1999.
- Từ đó tới nay, hàng triệu người Trung Quốc đã bị bắt cóc, bị cầm tù, bị tra tấn, bị sa thải khỏi nơi làm việc, bị đuổi học, hoặc bị buộc rời vào cảnh vô gia cư chỉ vì họ tập luyện Pháp Luân Công.
- Hơn 80.000 trường hợp bị tra tấn đã được ghi nhận.
- Hàng nghìn người đã bị giết hại.

### Bạn có thể giúp đỡ bằng hai cách đơn giản:

- Chuyển tiền này tới những người mà bạn biết.
- Ký tên thỉnh nguyện tại trang web fofg.org

Một môn tu luyện cổ xưa  
thích hợp với xã hội hiện đại

## Tập luyện Pháp Luân Công có ý nghĩa gì đối với tôi

*Pháp Luân Đại Pháp mang lại cho tôi  
kiến thức và trí tuệ để làm một người con,  
một người chồng và một người bạn tốt hơn.  
Nó giúp tôi đưa ra những lựa chọn đúng đắn  
ngay cả trong những hoàn cảnh khó khăn.*

Nick, thành phố Phoenix

*Pháp Luân Đại Pháp đã giúp tôi giải tỏa  
phiên não một cách rõ rệt.*

Tysan, thành phố New York

*Tôi thường bị đau thắt ngực mãn tính  
và viêm loét dạ dày, nhưng chúng đã  
hoàn toàn biến mất sau khi tôi bắt đầu  
tập luyện Pháp Luân Công.*

Connie, thành phố London

*Gần như tất cả người dân ở Bắc Kinh  
đều biết ai đó đã tập luyện Pháp Luân Công  
và được hưởng lợi ích về cả thể chất  
và tinh thần.*

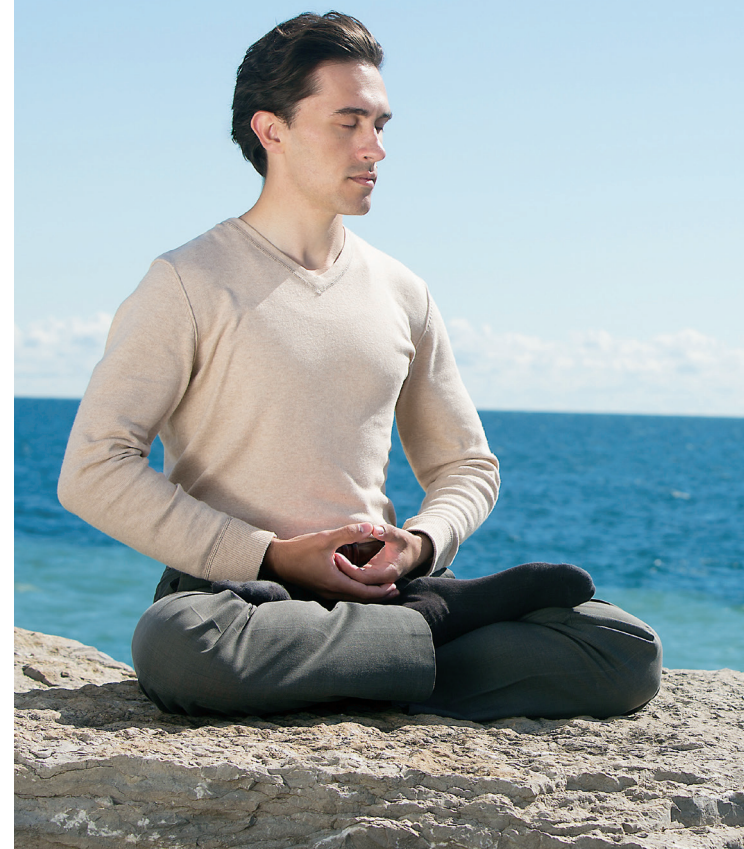
Triệu Minh (Zhao Ming),  
từng là cư dân Bắc Kinh



Sức khỏe thực sự bắt nguồn  
từ việc tu luyện cả thân lẫn tâm

# Pháp Luân Đại Pháp 法輪大法

Chân  
Thiện  
Nhẫn



[www.FalunDafa.org](http://www.FalunDafa.org)

Pháp Luân Công (còn gọi là Pháp Luân Đại Pháp).  
Pháp Luân Đại Pháp được hướng dẫn miễn phí  
và hoan nghênh người dân ở mọi lứa tuổi, mọi giai tầng theo học.



## Hai cách đơn giản để bắt đầu học

1. Tham gia một Khóa học Pháp Luân Đại Pháp miễn phí là phương thức thiết thực và có hệ thống nhất để bắt đầu học. Loạt bài giảng và hướng dẫn luyện công kéo dài 2 giờ đồng hồ mỗi ngày trong 9 ngày liên tục.

2. Đọc sách *Chuyển Pháp Luân* và đến một điểm luyện công ở địa phương để học các bài công pháp của Pháp Luân Đại Pháp. Các bài công pháp được hướng dẫn miễn phí và có thể mua sách hoặc đọc sách trực tuyến miễn phí.



## Các bài công pháp của Pháp Luân Công



### Phật Triển Thiên Thủ pháp

Sử dụng các động tác căng [và chùng] nhẹ nhàng, bài công pháp đầu tiên này sẽ khai mở tất cả các kênh năng lượng của cơ thể, tạo ra một trường năng lượng mạnh mẽ.



### Pháp Luân Trang pháp

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



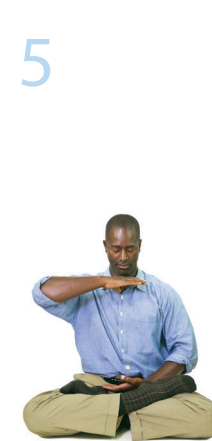
### Quán Thông Lưỡng Cực pháp

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



### Pháp Luân Chu Thiên pháp

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



### Thần Thông Gia Trì pháp

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

## Các bài giảng của Pháp Luân Đại Pháp



Các bài giảng toàn diện và trọng yếu nhất của môn luyện tập này được trình bày trong cuốn "*Chuyển Pháp Luân*" do Ông Lý Hồng Chí biên soạn.

Cuốn "*Pháp Luân Công*" được khuyến nghị cho người mới bắt đầu. Các bài giảng của Pháp Luân Đại Pháp đã được dịch sang 38 ngôn ngữ khác nhau.

Tất cả sách, và kinh sách của ông Lý cũng như nhạc luyện công và các video hướng dẫn các bài công pháp có thể được tải miễn phí tại trang web [www.FalunDafa.org](http://www.FalunDafa.org)



Cũng có thể đặt mua sách tại trang web [www.TiantiBooks.org](http://www.TiantiBooks.org)  
Tel.: +1-201-897-8788