

# راه بزرگ کمال معنوی

(نسخه فارسی)

لی هُنْجِی

**تمرین‌ها ابزار تکمیلی  
برای رسیدن به کمال هستند**

لی هنگ‌جی

۱۳ نوامبر ۱۹۹۶

## فهرست

فصل اول.....	۱
ویژگی های فالون دافا.....	۱
۱. تزکیه ی یک فالون، نه شکل دادن یا تزکیه ی دن.....	۲
۲. فالون، تمرین کننده را حتی زمانی که تمرین ها را انجام نمی دهد، پالایش می کند.....	۲
۳. تزکیه کردن خودآگاه اصلی، به طوری که شما گونگ را به دست آورید.....	۲
۴. تزکیه ی هر دوی ذهن و بدن.....	۳
۵. پنج تمرینی که برای یادگیری آسان و ساده هستند.....	۳
۶. استفاده نکردن از فعالیت های ذهنی، به خطا نرفتن و افزایش سریع گونگ.....	۴
۷. هنگام انجام تمرین ها؛ اهمیت ندادن به مکان، زمان یا جهت و توجهی به پایان تمرین نداشتن.....	۴
۸. با محافظت بدن های قانون من، لازم نیست که از مزاحمت شیاطین خارجی بترسید.....	۴
فصل دوم.....	۶
تصاویر و توضیحات حرکات تمرین.....	۶
۱. بودا هزار دست را نشان می دهد.....	۶
۲. حالت ایستاده ی فالون.....	۱۴
۳. نفوذ کردن به دو منتهی الیه کیهان.....	۱۷
۴. مدار آسمانی فالون.....	۲۱
۵. تقویت کردن قدرت های الهی.....	۲۵
فصل سوم.....	۳۱
مکانیزم ها و اصول حرکات تمرین.....	۳۱
۱. تمرین اول.....	۳۱
۲. تمرین دوم.....	۳۵
۳. تمرین سوم.....	۳۶
۴. تمرین چهارم.....	۴۰
۵. تمرین پنجم.....	۴۲
ضمیمه ی اول.....	۴۵
الزامات برای مراکز دستگیری فالون دافا.....	۴۵
ضمیمه ی دوم.....	۴۷
مقررات برای مریدان فالون دافا در مورد اشاعه ی دافا و آموزش تمرین ها.....	۴۷
ضمیمه ی سوم.....	۴۸
معیارها برای دستیاران فالون دافا.....	۴۸
ضمیمه ی چهارم.....	۴۹
تذکر به تمرین کنندگان فالون دافا.....	۴۹

## فصل اول

### ویژگی‌های فالون دافا

فالون بودا فا، یک راه بزرگ تزکیه‌ی سطح بالا در مدرسه‌ی بوداست، که در آن، جذب‌شدن در عالی‌ترین سرشت کیهان؛ جن، شن، رن (حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری)؛ اساس عمل تزکیه است. تزکیه‌ی آن با این عالی‌ترین سرشت و بر اساس اصول تکامل کیهان هدایت می‌شود. از این رو، آنچه که ما تزکیه می‌کنیم یک فای عظیم یا یک دائوی عظیم است.

فالون بودا فا، مستقیماً قلب مردم را هدف قرار می‌دهد و به‌وضوح بیان می‌دارد که تزکیه‌ی شین‌شینگ، کلید افزایش دادن گونگ است. سطح گونگ شخص به همان بلندی سطح شین‌شینگ اوست، و این یک حقیقت مسلم در کیهان است. "شین‌شینگ"، شامل تبدیل تقوا (یک ماده‌ی سفید) و کارما (یک ماده‌ی سیاه)، رها کردن امیال و وابستگی‌های بشر عادی و توانایی تحمل کردن تمام سخت‌ترین سختی‌ها می‌شود. همچنین دربرگیرنده‌ی انواع زیادی از چیزهایی است که شخص باید برای بالابردن سطحش تزکیه کند.

فالون بودا فا، تزکیه‌ی بدن را هم شامل می‌شود که با انجام حرکات تمرینی راه بزرگ کمال - یک تمرین سطح بالای بزرگ از مدرسه‌ی بودا - به دست می‌آید. یکی از اهداف تمرین‌ها، تقویت کردن توانایی‌های فوق‌طبیعی و مکانیزم‌های انرژی تمرین‌کننده، با به‌کارگیری توان پر قدرت گونگ (گونگ لی) او جهت دست‌یافتن به "فا" تمرین‌کننده را پالایش می‌کند" می‌باشد. هدف دیگر، رشد و پروردان بسیاری از موجودات زنده در بدن تمرین‌کننده است. در تمرین تزکیه‌ی سطح بالا، کودک جاودان یا بدن بودا متولد خواهد شد و توانایی‌های بسیاری رشد خواهند یافت. حرکات تمرینی برای تبدیل و پرورش دادن این چیزها لازم هستند. در دافای ما، تمرین‌ها بخشی از هماهنگ‌سازی و کمال هستند. بنابراین دافا یک سیستم تزکیه‌ی جامع بدن - ذهن است. آن "راه بزرگ کمال" نیز نامیده می‌شود. بنابراین این دافا با حق تقدم قرار دادن تزکیه بر تمرین‌ها، هم تزکیه و هم تمرین‌ها را لازم دارد. اگر فردی فقط تمرین‌ها را انجام دهد و در تزکیه‌ی شین‌شینگ خود ناموفق باشد گونگ او افزایش نمی‌یابد. فردی که فقط شین‌شینگ خود را تزکیه می‌کند و تمرین‌های راه بزرگ کمال را انجام نمی‌دهد درخواهد یافت که رشد توان گونگ او کند شده و بدن اصلی (بنتی) او تغییر نکرده است.

افرادی با روابط تقدیری وجود دارند و افرادی که برای سال‌های زیادی تزکیه کرده، اما قادر به افزایش دادن گونگ‌شان نبوده‌اند. بدین‌وسیله این دافا برای تزکیه‌ی بودا شدن را که من در گذشته‌ای بسیار دور تزکیه کردم و به آن آگاه‌شدم برای آن که بیشتر آن‌ها فا را کسب‌کنند، از آغاز در سطحی بالا تزکیه‌کنند و گونگ‌شان را به سرعت افزایش دهند به طوری که مستقیماً به کمال برسند، به عموم عرضه کرده‌ام. این راه تزکیه، برای فرد هماهنگی و خرد می‌آورد. حرکات، فشرده و مختصر هستند چراکه یک راه بزرگ، بسیار ساده و آسان است.

فالون، در تمرین تزکیه در فالون بودا فا، اصلی و مرکزی است. فالون، یک موجود باهوش چرخان تشکیل شده از ماده‌ی با انرژی اعلاست. فالونی که من در قسمت پائینی شکم تمرین‌کننده می‌گذارم، در بیست و چهار ساعت روز، پیوسته می‌چرخد. (تمرین‌کنندگان حقیقی می‌توانند با خواندن کتاب‌های من، تماشا کردن ویدئوی سخنرانی‌های من، گوش کردن به نوارهای ضبط‌شده‌ی سخنرانی‌های من یا مطالعه کردن با شاگردان دافا، یک فالون به دست آورند.) فالون به تمرین‌کنندگان کمک می‌کند به‌طور خودکار تزکیه‌کنند. بدین معنی که، فالون

تمرین‌کنندگان را در تمام اوقات، ولو اینکه در تمام مدت تمرین‌ها را انجام ندهند تزکیه می‌کند. از تمام راه‌های تزکیه که امروزه به دنیا معرفی شده‌اند، این تنها راهی است که به "فا، تمرین‌کننده را پالایش می‌کند" دست یافته است.

فالونِ چرخان، همان سرشت کیهان را داراست و مینیاتور آن است. چرخ دارمای مدرسه‌ی بودا، یین-یانگِ مدرسه‌ی دائو و هر چیزی در دنیای ده جهت در این فالون منعکس می‌شوند. فالون وقتی به داخل می‌چرخد (در جهت حرکت عقربه‌های ساعت) نجات را برای تمرین‌کننده فراهم می‌کند، چراکه مقدار زیادی از انرژی کیهان را جذب می‌کند و آن را به گونگ تبدیل می‌کند. فالون وقتی به سمت بیرون می‌چرخد (عکس حرکت عقربه‌های ساعت) نجات را برای دیگران فراهم می‌کند. چراکه انرژی‌ای آزاد می‌کند می‌تواند هر موجودی را نجات دهد و هر وضعیت غیرطبیعی را اصلاح کند؛ افرادِ نزدیک تمرین‌کننده نفع می‌برند.

فالون دافا، تمرین‌کنندگان را به جذب‌شدن در سرشت عالی کیهان؛ جن، شَن، رِن (حقیقت، نیک‌خواهی، بردباری) قادر می‌سازد. آن به‌طور اساسی از تمام تمرین‌های دیگر متفاوت است و هشت ویژگی اختصاصی اصلی دارد.

### ۱. تزکیه‌ی یک فالون، نه شکل‌دادن یا تزکیه‌ی دَن.

فالون همان سرشت کیهان را داراست و یک موجود باهوشِ چرخان، ساخته شده از ماده‌ی با انرژی اعلاست. فالون به‌طور مداوم در بخش پائینی شکم تمرین‌کننده می‌چرخد و پیوسته انرژی را از کیهان گردآوری می‌کند، آن را تغییر شکل داده و به گونگ تبدیل می‌کند. بنابراین تمرین تزکیه در فالون دافا می‌تواند گونگ را در تمرین‌کنندگان افزایش دهد و به آن‌ها اجازه دهد با سرعتی فوق‌العاده به وضعیتِ بازشدن گونگ (کای گونگ، kaigong) برسند. حتی آن افرادی که بیش از هزاران سال تزکیه کرده‌اند، خواسته‌اند این فالون را به‌دست آورند ولی نتوانستند. در حال حاضر تمام تمرین‌هایی که در جامعه‌ی ما رایج هستند، دَن را تزکیه می‌کنند و دَن را شکل می‌دهند. آن‌ها چی گونگِ به‌شیوه‌ی دَن نامیده می‌شوند. برای تمرین‌کنندگان تمرین‌های چی گونگِ به‌شیوه‌ی دَن، دست یافتن به گونگ بازشده و روشن‌بین شدن در این دوره‌ی زندگی بسیار مشکل است.

### ۲. فالون، تمرین‌کننده را حتی زمانی که تمرین‌ها را انجام نمی‌دهد، پالایش می‌کند.

از آنجایی که تمرین‌کنندگان مجبورند هر روز سرکار بروند، مطالعه‌کنند، بخورند و بخوابند، قادر به انجام‌دادن بیست و چهار ساعته‌ی تمرین‌ها نیستند. با این وجود، فالون مداوماً می‌چرخد، به تمرین‌کنندگان کمک می‌کند تا به تأثیر انجام بیست و چهار ساعته‌ی تمرین‌ها دست یابند. از این‌رو، اگرچه تمرین‌کنندگان نمی‌توانند در تمام لحظات تمرین‌ها را انجام دهند، فالون باز هم بی وقفه تمرین‌کنندگان را پالایش می‌کند. به‌طور خلاصه، حتی اگرچه تمرین‌کننده قادر به انجام تمرینات نباشد، فَا در حال پالایش کردن تمرین‌کننده است.

امروزه در هیچ‌کجای دنیا، تمرین دیگری وجود ندارد که به عموم معرفی شده و مشکل‌یافتن وقت را، هم برای کار و هم تمرین‌ها حل کرده باشد. تنها فالون دافا این مشکل را حل کرده است. فالون دافا، تنها راه تزکیه‌ای است که به "فا، تمرین‌کننده را پالایش می‌کند" دست یافته است.

### ۳. تزکیه‌کردن خودآگاه اصلی، به‌طوری که شما گونگ را به‌دست آورید.

فالون دافا، خودآگاه اصلی (zhuyishi) فرد را تزکیه می‌کند. تمرین‌کنندگان باید به‌طور آگاهانه قلب‌شان را تزکیه‌کنند، تمام وابستگی‌هایشان را رهاکنند و شین‌شینگ‌شان را بهبود بخشند. به‌هنگام تمرین کردن راه بزرگ کمال، نمی‌توانید در خلسه باشید یا از خود بی‌خبر باشید. همان‌طور که تمرین‌ها را انجام می‌دهید خودآگاه اصلی‌تان باید در تمام مدت بر شما حاکم باشد. گونگی که به این شیوه تزکیه‌شده، بر روی بدن خودتان رشد خواهد کرد و شما گونگی را به‌دست خواهید آورد که خود شما می‌توانید با خود ببرید. این دلیل آن است که چرا فالون دافا بسیار باارزش است - خود شما گونگ را به‌دست می‌آورید.

برای هزاران سال، تمام تمرین‌های دیگری که در میان مردم معرفی شدند خودآگاه کمکی (yishi fu) تمرین‌کننده را تزکیه کرده‌اند؛ بدن جسمانی و خودآگاه اصلی تمرین‌کننده، فقط به‌عنوان واسطه خدمت کرده‌اند. با رسیدن تمرین‌کننده به کمال، خودآگاه کمکی او صعود می‌کند و گونگ را با خود می‌برد. آن وقت هیچ چیزی برای خودآگاه اصلی تمرین‌کننده و بدن اصلی‌اش باقی نمی‌ماند - یک عمر تلاش در تزکیه بیپوده می‌شود. البته وقتی یک تمرین‌کننده خودآگاه اصلی‌اش را تزکیه می‌کند، خودآگاه کمکی او هم مقداری گونگ به‌دست می‌آورد و به‌طور طبیعی، همراه با خودآگاه اصلی رشد می‌کند.

#### ۴. تزکیه‌ی هر دوی ذهن و بدن

"تزکیه‌ی ذهن" در فالون دافا به تزکیه‌ی شین‌شینگ شخص اشاره دارد. تزکیه کردن شین‌شینگ مقدم می‌باشد، چون کلید افزایش دادن گونگ در نظر گرفته می‌شود. به کلامی دیگر، گونگی که سطح شخص را مشخص می‌کند نه از طریق انجام تمرین‌ها، بلکه از طریق تزکیه کردن شین‌شینگ فرد به دست می‌آید. سطح گونگ شخص، به بلندی سطح شین‌شینگ فرد است. در فالون دافا عامل شین‌شینگ، چیزهای بسیار وسیع‌تری از فقط تقوا را در برمی‌گیرد، علاوه بر تقوا، انواع بسیاری از چیزها را شامل می‌شود.

"تزکیه‌ی بدن" در فالون دافا به دستیابی به طول عمر اشاره می‌کند. از طریق انجام دادن تمرین‌ها، بدن اصلی فرد دستخوش تغییر شده و حفظ می‌شود. خودآگاه اصلی و بدن جسمی شخص، یکی شده، به کمال کامل نائل می‌شوند. تزکیه‌ی بدن، به‌طور اساسی اجزای ملکولی بدن انسان را تغییر می‌دهد. توسط جایگزین کردن عناصر سلول‌ها با ماده‌ی با انرژی بالا، بدن انسان به بدنی ساخته شده از ماده از بُعدهای دیگر درآورده می‌شود. در نتیجه شخص برای همیشه جوان خواهد ماند. به موضوع، از ریشه‌اش رسیدگی می‌شود. بنابراین فالون دافا یک تمرین تزکیه‌ی درست و حقیقی هر دوی بدن و ذهن است.

#### ۵. پنج تمرینی که برای یادگیری آسان و ساده هستند.

یک راه بزرگ، فوق‌العاده ساده و آسان است. با نگاهی گسترده‌تر، فالون دافا تعداد حرکات تمرینی کمی دارد، ولی چیزهایی که پرورش داده می‌شوند بسیار زیاد و فراگیر هستند. حرکات، هر جنبه‌ی بدن و چیزهای بسیاری که پرورش پیدا خواهند کرد را کنترل می‌کنند. تمام پنج تمرین به‌طور کامل به تمرین‌کنندگان آموزش داده می‌شوند. درست از همان ابتدای شروع، محل‌هایی در بدن تمرین‌کننده که انرژی مسدود شده است باز خواهند شد و مقدار زیادی انرژی از کیهان جذب خواهد شد. در دوره‌ی زمانی بسیار کوتاهی، تمرین‌ها مواد بی‌فایده را از بدن تمرین‌کننده خارج می‌کنند و آن را پالایش می‌دهند. تمرین‌ها همچنین به تمرین‌کنندگان در بالابردن سطح‌شان، تقویت توانایی‌های خدایی‌شان و رسیدن به مرحله‌ی بدن سفید خالص کمک می‌کنند. این پنج تمرین از

تمرین‌های معمول که کانال‌های انرژی یا مدارهای آسمانی بزرگ و کوچک را باز می‌کنند بسیار فراتر هستند. فالون دافا برای تمرین‌کنندگان، مناسب‌ترین و مؤثرترین راه تزکیه را فراهم می‌کند و نیز بهترین و باارزش‌ترین راه است.

#### ۶. استفاده نکردن از فعالیت‌های ذهنی، به خطا رفتن و افزایش سریع گونگ.

تمرین تزکیه‌ی فالون دافا از نیت ذهنی رهاست، بدون هیچ تمرکزی بوده و توسط فعالیت‌های ذهنی هدایت نمی‌شود. بنابراین تمرین کردن فالون دافا کاملاً مطمئن و بی‌خطر است و تضمین می‌شود که تمرین‌کنندگان به خطا نروند. فالون، تمرین‌کنندگان را از رفتن به خطا در تمرین و همچنین از مزاحمت و مداخله‌ی افرادی با شین‌شینگ پائین محافظت می‌کند. علاوه بر این، فالون می‌تواند به‌طور خودکار هر وضعیت غیرعادی را اصلاح کند.

تمرین‌کنندگان در یک سطح بسیار بالا، تزکیه‌ی خود را شروع می‌کنند. تا وقتی بتوانند سخت‌ترین سختی‌ها را تحمل کنند، چیزی را که تحمل آن مشکل است تحمل کنند، شین‌شینگ خود را حفظ کنند و به‌طور حقیقی فقط یک راه تزکیه را تمرین کنند، قادر خواهند بود در مدت فقط چند سال به مرحله‌ی سه‌گل جمع‌شده در بالای سر برسند. این بالاترین سطحی است که فرد در طی تزکیه در فای دنیای سه‌گانه می‌تواند دست یابد.

#### ۷. هنگام انجام تمرین‌ها؛ اهمیت ندادن به مکان، زمان یا جهت و توجهی به پایان تمرین نداشتن.

فالون، مینیاتور کیهان است. کائنات در چرخش است، تمام کهکشان‌هایش در حال گردش هستند و زمین نیز به دور خودش در حال چرخش است. پس شمال، جنوب، شرق و غرب نمی‌توانند تشخیص داده شوند. تمرین‌کنندگان فالون دافا بر طبق سرشت اصلی کیهان و قانون تکامل آن تمرین تزکیه می‌کنند. بنابراین مهم نیست که تمرین‌کننده به چه جهتی می‌ایستد، او تمرین‌ها را به سمت همه‌ی جهات انجام می‌دهد. از آنجا که فالون پیوسته می‌چرخد، هیچ مفهومی از زمان وجود ندارد، تمرین‌کنندگان می‌توانند در هر زمانی آن‌ها را انجام دهند. فالون تا ابد می‌چرخد و تمرین‌کنندگان قادر به متوقف کردن چرخش آن نیستند، پس پایان دادن به تمرین، مفهومی ندارد. شخص، حرکات تمرین را تمام می‌کند اما تمرین پایان نمی‌یابد.

#### ۸. با محافظت بدن‌های قانون من، لازم نیست که از مزاحمت شیاطین خارجی بترسید.

برای یک فرد معمولی بسیار خطرناک است که ناگهان چیزهای سطح بالا را دریافت کند، چراکه زندگی او بلافاصله در خطر خواهد بود. تمرین‌کنندگان وقتی آموزش‌های فالون دافای مرا قبول کنند و به‌طور حقیقی تزکیه‌کنند از حفاظت بدن‌های قانون (fashen) من بهره‌مند خواهند شد. تا وقتی در انجام تزکیه ثبات و پشتکار داشته باشید، بدن‌های قانون من تا رسیدن تان به کمال از شما حفاظت خواهند کرد. اگر در مرحله‌ی تصمیم‌گیری که تزکیه را متوقف کنید، بدن‌های قانون من شما را ترک خواهند کرد.

علتی که بسیاری از افراد جرأت نمی‌کنند اصول سطح بالا را آموزش دهند این است که آن‌ها قادر به پذیرفتن این مسئولیت نیستند و آسمان نیز آن‌ها را از انجام دادن‌شان منع می‌کند. فالون دافا یک فای راستین است. یک فکر درست می‌تواند بر تمام اهریمنان غلبه کند، به شرطی که تمرین‌کننده در تمرین تزکیه‌اش، شین‌شینگ خود را حفظ کند، وابستگی‌هایش را رها کند و از خواست‌ها و پیگیری‌های نادرست صرف‌نظر کند، همان‌طور که در دافا مقرر

شده است. هر شیطان پلیدی خواهد ترسید و هر کسی که با پیشرفت شما ارتباطی ندارد جرأت نخواهد کرد با شما مداخله کند یا مزاحمتان شود. پس آموزش‌های فالون دافا با آن روش‌های مرسوم تزکیه یا تئوری‌های تزکیه‌ی دَن در دیگر تمرین‌ها و شاخه‌های تزکیه، کاملاً متفاوت است.

تمرین کردن تزکیه در فالون دافا، هم در تزکیه در فای دنیای سه‌گانه و هم در تزکیه‌ی فراتر از فای دنیای سه‌گانه، شامل سطوح بسیاری است. این تمرین تزکیه‌ی راستین از همان ابتدا، در یک سطح بسیار بالا شروع می‌شود. فالون دافا برای تمرین‌کنندگان و همچنین برای آن‌هایی که به مدت طولانی در حال تمرین تزکیه بوده‌اند ولی در افزایش گونگ‌شان ناتوان بوده‌اند مناسب‌ترین راه تزکیه را فراهم می‌کند. وقتی که توان گونگ و شین‌شینگ تمرین‌کننده‌ای به سطح معینی برسد، او می‌تواند در مدتی که در این دنیاست یک بدن تباه ناپذیر فناپذیر را کسب کند. یک تمرین‌کننده همچنین می‌تواند به بازشدن گونگ، به روشن‌بینی و صعود همه‌جانبه‌ی شخص به سطوح بالا دست یابد. آنهایی که بسیار مصمم هستند باید فای راستین را مطالعه‌کنند، برای رسیدن به دستیابی راستین سخت بکوشند، شین‌شینگ خود را بهبود بخشند و وابستگی‌هایشان را رهاکنند- فقط آنگاه خواهند توانست به کمال برسند.

### تصاویر و توضیحات حرکات تمرین

#### ۱. بودا هزار دست را نشان می دهد

(فَ جان چی آن شوفا)<sup>۵</sup>

**اصول:** هسته‌ی مرکزی بودا هزار دست را نشان می دهد، کشیدن بدن است. این کشیدن، مناطقی را که کانال‌های انرژی در آنجا متراکم هستند باز کرده، انرژی را درون بدن و زیر پوست تحریک می کند به طوری که به شدت گردش می کند و به طور خودکار مقدار زیادی انرژی را از کائنات جذب می کند. این، تمام کانال‌های انرژی در بدن تمرین کننده را قادر می سازد تا از همان ابتداء باز شوند. وقتی کسی این تمرین را انجام می دهد؛ بدن، گرمایی خاص و وجود یک میدان انرژی قوی را احساس خواهد کرد. این توسط کشیده شدن و باز شدن تمام کانال‌های انرژی در سراسر بدن صورت می گیرد. بودا هزار دست را نشان می دهد از هشت حرکت تشکیل شده است. حرکات بسیار ساده هستند، ولی بسیاری از چیزهایی که به طور کلی توسط روش تزکیه، رشد و تکامل پیدا می کنند را کنترل می کنند. هم‌زمان، آنها تمرین کنندگان را قادر می سازند که به سرعت وارد وضعیت در محاصره‌ی یک میدان انرژی بودن شوند. تمرین کنندگان باید این حرکات را به عنوان یک تمرین پایه‌ای انجام دهند. آنها معمولاً اول انجام می شوند و یکی از روش‌های تقویت کننده برای تمرین تزکیه‌ی شخص هستند.

نظم<sup>۶</sup>:

شن شن هه بی<sup>۷</sup>

دونگ جینگ سویی جی<sup>۸</sup>

دینگ تی ان دودون<sup>۹</sup>

چی آن شو فالی<sup>۱۰</sup>

**آماده سازی** - با پاهایی که به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز هستند به طور طبیعی بایستید. کمی زانوها را خم کنید. زانوها و باسن راحت باشند. تمام بدن را شل و راحت نگه دارید ولی خیلی شل و ول نباشید. فک پائینی را کمی به داخل بکشید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید، فضایی را بین دندان‌های پائین و بالا خالی بگذارید و لب‌هایتان را روی هم قرار دهید. به آرامی چشمان‌تان را ببندید. بر چهره، حالتی آرام را حفظ کنید.

<sup>۵۰</sup> - Fo Zhan Qianshou Fa

<sup>۵۱</sup> - منظومات فقط یکبار، به چینی، دقیقاً قبل از هر تمرین خوانده می شوند. هر تمرین نظم مشخص خود را دارد که شما می‌توانید آن را بلند بخوانید یا فقط از طریق نوار تمرین به آن گوش کنید.

<sup>۵۲</sup> - Shenshen Heyi - بدن و ذهن را باهم یکی کنید.

<sup>۵۳</sup> - Dongjing Suiji - بر طبق مکانیزم انرژی حرکت کنید یا ساکن شوید.

<sup>۵۴</sup> - Dingtian Duzun - به بلندی آسمان و بی‌اندازه با عظمت.

<sup>۵۵</sup> - Qianshou Foli - بودای هزار دست مستقیم می‌ایستد.



۱-۱



۱-۲

اتصال دست‌ها به یکدیگر (لیانگ شو جی یین)<sup>۱۱</sup> - دست‌ها را کمی بالا بیاورید با حالتی که کف دست‌ها به طرف بالا باشد. بگذارید نوک انگشتان شست با فشار کم، با همدیگر تماس داشته باشند. چهار انگشت دیگر دست روی چهار انگشت دست دیگر قرار گیرند. برای آقایان، دست چپ در بالا قرار می‌گیرد، برای خانم‌ها دست راست بالا قرار می‌گیرد. بگذارید دست‌ها یک شکل بیضی را شکل دهند و آنها را در قسمت پائینی شکم نگه دارید. قسمت بالایی هر دو بازو را با آرنج‌ها به صورت حلقه شده، کمی به جلو نگه دارید، به طوری که زیر بغل‌ها باز باشند. (شکل ۱-۱).

مایت‌ریا<sup>۱۲</sup> پشتش را می‌کشد (می‌له شین یائو)<sup>۱۳</sup> - با حالت جی یین<sup>۱۴</sup> شروع کنید، هر دو دست را با هم بلند کنید. زمانی که دست‌ها به جلوی صورت می‌رسند، آنها را جدا کنید و به تدریج کف دست‌ها را به طرف بالا برگردانید. وقتی که دست‌ها به بالای سر می‌رسند، کف دست‌ها را به طرف بالا نگهدارید. نوک انگشتان دو دست را به طرف هم با فاصله ی ۲۰ تا ۲۵ سانتی‌متر بین شان (۸ تا ۱۰ اینچ) قرار دهید. (شکل ۱-۲). هم‌زمان، انتهای کف دست‌ها را به بالا فشار دهید، سر را به بالا بکشید، کف پاها را به سمت پائین فشار دهید و تمام بدن را بکشید. در حدود ۲ تا ۳ ثانیه بکشید و سپس به یکباره تمام بدن را شل کنید. زانو‌ها و باسن را به حالت آرام و راحت برگردانید.

تاتاگاتا انرژی را از بالا به داخل سر، جاری می‌سازد (رولای گوآن دینگ)<sup>۱۵</sup> - با دنبال کردن حرکت قبلی (شکل ۱-۳)، دو کف دست را با زاویه ی ۱۴۰ درجه به طرف بیرون بچرخانید تا یک قیف را شکل دهند. مچ‌ها را صاف کرده و آنها را به طرف پائین بیاورید، همان‌طور که دست‌ها به طرف پائین حرکت می‌کنند کف دست‌ها را با

<sup>۵۶</sup> - Liangshou Jieyin - دست‌ها را بهم وصل کنید.

<sup>۵۷</sup> - در بودیسم، مایت‌ریا نام بودای آینده است که پس از بودا شاکيامونی برای اعطای نجات به زمین خواهد آمد.

<sup>۵۸</sup> - Mile Shenyao

<sup>۵۹</sup> - مخفف "لیانگ شو جی یین".

<sup>۶۰</sup> - Rulai Guanding

فاصله‌ای نه بیشتر از ۱۰ سانتی‌متر (۴ اینچ) در حالتی که به طرف سینه قرار دارند حفظ کنید. به حرکت دادن هر دو دست به سمت پائین شکم ادامه دهید (شکل ۱-۴).



۱-۳



۱-۴

**فشار دادن دست‌ها به یکدیگر در جلوی قفسه‌ی سینه (شوآنگ‌شو هه‌شی)<sup>۶۱</sup> - در پائین شکم، دست‌ها را بچرخانید به طوری که پشت دست‌ها در برابر هم قرارگیرند و بدون مکث، دست‌ها را تا قفسه‌ی سینه بالا آورید و به حالت هه‌شی در آورید (شکل ۱-۵).** به هنگام انجام هه‌شی، هر دوی انگشتان و انتهای کف دستها را به هم فشار دهید به طوری که فضایی در وسط کف دستها خالی بماند. آرنج‌ها را بالا نگه دارید به طوری که ساعدها یک خط راست را تشکیل دهند. ( در تمام تمرین‌ها، دست‌ها را در حالت کف دست لوتوس<sup>۶۲</sup> نگه دارید به جز زمانی که هه‌شی و جی‌یین را انجام می‌دهید).

<sup>۶۱</sup> - Shuangshou Heshi

<sup>۶۲</sup> - حالت کف دست لوتوس - حالتی از دست که باید در تمام تمرین‌ها حفظ شود. در این حالت دست، کف دست باز است و انگشتان آزاد و راحت، اما مستقیم هستند. انگشت وسط هر دو دست راحت و آزاد هستند با حالتی که کمی به طرف مرکز کف دست خم می‌شوند.



۱-۵



۱-۶



۱-۷



۱-۸

دست‌ها به آسمان و زمین اشاره دارند (جانگ‌جی چی‌ان‌گن)<sup>۱۸</sup> - با هه‌شی شروع کنید، دست‌ها را به اندازه‌ی ۲ تا ۳ سانتی‌متر (یک اینچ) جدا کنید (شکل ۱-۶) و آنها را در جهات مخالف بچرخانید. آقایان دست چپ (خانم‌ها دست راست) را به سمت سینه و دست راست را به طرف بیرون بچرخانند به طوری که دست چپ بالا قرار گیرد و دست راست پائین. هر دو دست باید یک خط راست با ساعدها بسازند. سپس ساعد چپ را به طور مورب به طرف بالا بکشید (شکل ۱-۷). کف دست به طرف پائین و در ارتفاع سر باشد. دست راست را در جلوی سینه در حالتی که کف دست رو به بالا باشد نگه دارید. بعد از آنکه بازوی چپ به وضعیت درستی رسید، سر را به طرف بالا بکشید، کف پاها را به طرف پائین فشار دهید و تمام بدن را تا حدی که می‌شود، بکشید. در حدود ۲ تا ۳ ثانیه بکشید سپس بلافاصله تمام بدن را شل کنید. دست چپ را به جلوی سینه برگردانید و حالت هه‌شی را شکل دهید (شکل ۱-۵). سپس، دست‌ها را در جهت مخالف برگردانید به طوری که دست راست بالا و دست چپ زیر قرار گیرد

(شکل ۱-۸). دست راست را بکشید و حرکات قبلی دست چپ را تکرار کنید (شکل ۱-۹). بعد از کشیدن، تمام بدن را راحت و شل کنید. دست‌ها را جلوی سینه برای انجام هه‌شی حرکت دهید.



۱-۹



۱-۱۰

میمون طلایی بدنش را دو نیم می‌کند (جین هوفن‌شن)<sup>۱۹</sup> - با شروع از هه‌شی، بازوان را به دو طرف بیرون بدن بکشید به طوری که از شانه‌ها یک خط راست را شکل دهد. سر را به طرف بالا بکشید و کف پاها را به پائین فشار دهید و بازوان را در هر دو طرف، راست کنید. با به کار بردن نیرو در تمام بدن، بدن را به چهار جهت به طرف بیرون بکشید (شکل ۱-۱۰). در حدود ۲ تا ۳ ثانیه بکشید. بلافاصله تمام بدن را شل کنید و هه‌شی را شکل دهید.



۱-۱۱



۱-۱۲

دو اژدها به دریا شیرجه می‌روند ( *شوانگ لونگ شیاهای* )<sup>۲۰</sup> - با شروع از هه‌شی، دست‌ها را از هم باز کرده و آنها را به طرف جلوی پائین بدن بکشید. وقتی بازوان، راست و به‌طور موازی قرار گرفتند، در این حالت زاویه‌ی بین دست‌ها و بدن باید در حدود ۳۰ درجه باشد (شکل ۱-۱۱). با به‌کارگیری نیرو، سر را به بالا کشیده و کف پاها را به سمت زمین فشار دهید و تمام بدن را بکشید، برای حدود ۲ تا ۳ ثانیه بکشید، سپس تمام بدن را یکباره شل کنید، دست‌ها را برای هه‌شی به جلوی قفسه‌ی سینه ببرید.

بودی‌سات‌وا دست‌ها را بر روی گل نیلوفرآبی قرار می‌دهد ( *پوسا فولیان* )<sup>۲۱</sup> - با شروع از هه‌شی، هر دو دست را درحالی‌که آنها را به‌طور مورب در دو طرف بدن به پائین می‌برید، جدا کنید. (شکل ۱-۱۲). دست‌ها را راست کنید به‌طوری‌که بین بازوان و بدن، زاویه‌ای در حدود ۳۰ درجه باشد. هم‌زمان سر را به سمت بالا بکشید، کف پاها را به طرف زمین فشار دهید و تمام بدن را با به‌کارگیری نیرو بکشید. در حدود ۲ تا ۳ ثانیه کشش را ادامه دهید سپس بدن را به یکباره شل و راحت کنید. دست‌ها را برای هه‌شی به جلوی قفسه‌ی سینه ببرید.

آرهای کوهی را بر پشتش حمل می‌کند ( *لوهان بی‌شان* )<sup>۲۲</sup> - (شکل ۱-۱۳) با شروع از هه‌شی، دست‌ها را درحالی‌که آنها را به پشت بدن می‌برید از هم جدا کنید. هم‌زمان هر دو کف دست را به‌صورتی‌که رو به عقب باشند برگردانید. همان‌طور که دست‌ها از پهلو بدن گذر می‌کنند به‌آهستگی مچ دست‌ها را کمی به‌طرف بالا خم کنید. وقتی که دست‌ها به پشت بدن می‌رسند زاویه‌ی بین مچ‌ها و بدن باید ۴۵ درجه باشد. در این موقع سر را به‌طرف بالا بکشید، کف پاها را به‌طرف پائین فشار دهید و تمامی بدن را با نیرو بکشید. (بدن را صاف نگه دارید- به‌جلو خم نشوید بلکه از طرف قفسه‌ی سینه بکشید). در حدود ۲ تا ۳ ثانیه بکشید، سپس بلافاصله تمام بدن را شل کنید. دست‌ها را برای هه‌شی در جلوی قفسه‌ی سینه حرکت دهید.

Shuanglong Xiahai - ۶۵

Pusa Fulian - ۶۶

Luohan Beishan - ۶۷



۱-۱۳



۱-۱۴

واجراً<sup>۶۸</sup> کوهی را واژگون می‌کند (جین‌گنگ پای‌شان)<sup>۶۹</sup> - از هه‌شی، هر دو دست را درحالی که کف آنها را به جلو فشار می‌دهید از هم جدا کنید. انگشتان به طرف بالا باشند. دست‌ها و شانه‌ها را در یک سطح نگه دارید. به محض این که بازوان کشیده شدند سر را به بالا و پاها را به پائین فشار دهید و تمام بدن را با نیرو بکشید (شکل ۱-۱۴). در حدود ۲ تا ۳ ثانیه بکشید، سپس بلافاصله تمام بدن را شل کنید. دست‌ها را برای هه‌شی حرکت دهید.

دست‌ها را در جلوی قسمت پائین شکم، روی هم قرار دهید (دیه‌کو شیائوفو)<sup>۷۰</sup> - با شروع از هه‌شی، دست‌ها را به آهستگی پائین ببرید. کف دست‌ها را به طرف منطقه‌ی شکمی برگردانید. وقتی دست‌ها به پائین شکم رسیدند، آنها را در جلوی یکدیگر قرار دهید (شکل ۱-۱۵). آقایان باید دست چپ را در داخل و خانم‌ها باید دست راست را در داخل قرار دهند. کف دست بیرونی به طرف پشت دست داخلی باشد. فاصله‌ی بین دست‌ها و همچنین فاصله بین دست داخلی با پائین شکم هر کدام حدود ۳ سانتی‌متر باید باشد. معمولاً شخص دست‌ها را برای ۴۰ تا ۱۰۰ ثانیه بر روی هم قرار می‌دهد.

<sup>۶۸</sup> - واجرا- اینجا، این واژه به ملازمین سلحشور بودا اشاره می‌کند.

<sup>۶۹</sup> - Jingang Paishan

<sup>۷۰</sup> - Diekou Xiaofu



وضعیت پایانی - دست‌ها را به هم متصل کنید ( شوانگ‌شو جی‌یین ) ( شکل ۱-۱۶ ).

## ۲. حالت ایستاده‌ی فالون

(فالون جوآنگ فا) ۲۶

**قاعده‌ی کلی:** حالت ایستاده‌ی فالون، یک مدیتیشن آرام ایستاده است که از چهار حالت نگهداری چرخ تشکیل شده است. انجام مکرر حالت ایستاده‌ی فالون، بازکردن کامل تمامی بدن را آسان خواهد کرد. آن، وسیله‌ی جامع تمرین تزکیه است که خرد را زیاد می‌کند، نیرو را افزایش می‌دهد، سطح شخص را بالا می‌برد و قدرت‌های خدایی را تقویت می‌کند. حرکات ساده هستند اما چیزهای بسیاری از طریق تمرین می‌تواند بدست آید. بازوان تازه‌کاران ممکن است احساس سنگینی و درد کند. بعد از انجام تمرین‌ها، بدون داشتن احساس خستگی که از کارکردن دست می‌دهد تمام بدن بلافاصله احساس راحتی می‌کند. وقتی تمرین‌کنندگان، زمان و دفعات این تمرین را افزایش می‌دهند می‌توانند چرخش فالون را بین بازوان‌شان حس کنند. حرکات حالت ایستاده‌ی فالون باید به‌طور طبیعی انجام داده شود. به‌عمد دنبال تکان خوردن و به نوسان درآمدن نباشید. این طبیعی است که کمی تکان بخورید اما به‌طور آشکار تکان و نوسان خوردن باید کنترل شود. هرچقدر زمان تمرین بیشتر باشد بهتر است اما آن از فردی به فرد دیگر متفاوت است. با وارد شدن به آرامش و سکون، آگاهی‌تان را به این که شما در حال تمرین هستید از دست ندهید، بلکه در عوض آن آگاهی را حفظ کنید.

نظم:

سنگ‌های ذنگ‌لی ۲۷

رونگ‌شین چینگ‌تی ۲۸

سی‌میائو سی‌وو ۲۹

فالون چوچی ۳۰

**آماده‌سازی** - با پاها به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز، بطور طبیعی بایستید. هر دو زانو را کمی خم کنید. زانوها و باسن را راحت و شل نگه دارید. تمام بدن را راحت نگه دارید ولی نه آنقدر که شل و ول باشد. فک پائینی را کمی به‌داخل بکشید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید و فضایی را بین دندان‌های پائین و بالا خالی بگذارید و لب‌ها را به هم بچسبانید. به آرامی چشم‌ها را ببندید. چهره‌ای آرام را حفظ کنید.

دست‌ها را به هم متصل کنید (لیانگ‌شو جی بین) (شکل ۱-۲)

**نگه‌داشتن چرخ در جلوی سر (توچیان بائولون) ۳۱** - با جی‌بین شروع کنید (حالت دست‌های وصل شده). به آهستگی دست‌ها را از پائین شکم به بالا بیاورید؛ در حین حرکت، آنها را جدا کنید. وقتی دست‌ها به جلوی سر رسیدند، کف دست‌ها باید رو به صورت و تا ارتفاع ابروان باشد (شکل ۲-۲). انگشتان دست‌ها با فاصله‌ی ۱۵ سانتی‌متر (۶ اینچ) از یکدیگر روبروی هم باشند. یک دایره را با بازوان شکل دهید. تمام بدن را شل کنید.

Falun Zhuang Fa - ۷۱

Shenghui Zengli - خرد را افزایش دهید و قدرت‌ها را تقویت کنید. ۷۲

Rongxin Qingti - قلب را هماهنگ و بدن را منور کنید. ۷۳

Simiao Siwu - گویی در حالتی شگفت‌انگیز و روشن‌شده. ۷۴

Falun Chuqi - فالون شروع به برخاستن می‌کند. ۷۵

Touqian Baolun - ۷۶



۲-۱



۲-۲

نگه داشتن چرخ در جلوی پائین شکم (فوجیان باؤلون) <sup>۳۲</sup> - به آهستگی دو دست را به سمت پائین حرکت دهید. بازوان را همان طور که به قسمت پائین شکم می‌رسند در حالت نگاه داشتن چرخ حفظ کنید (شکل ۳-۲). دو آرنج را جلو نگه دارید، زیر بغل‌ها را باز نگه دارید. کف دست‌ها را رو به بالا نگه دارید، انگشتان رو به هم قرار داشته و بازوان در شکل یک دایره باشند.



۲-۳



۲-۴

نگه داشتن چرخ در بالای سر (تودینگ باؤلون) <sup>۳۳</sup> - همان طور که حالت نگاه داشتن چرخ را حفظ می‌کنید به آهستگی دست‌ها را تا بالای سر بالا ببرید (شکل ۲-۴). انگشتان دو دست رو به هم قرار داشته و کف دست‌ها رو

---

Fuqian Baolun - <sup>۳۲</sup>  
Touding Baolun - <sup>۳۳</sup>

به پائین باشند. فاصله ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متر (۸ تا ۱۲ اینچ) را بین نوک انگشتان دو دست حفظ کنید. بازوان شکل یک دایره را داشته باشند. شانه‌ها، بازوان، آرنج‌ها و مچ‌ها را راحت نگاه دارید.

**نگه‌داشتن چرخ در دو طرف سر (لیانگ‌سه بائولون)** <sup>۳۴</sup> - با شروع از حالت قبلی، دست‌ها را کنار دو طرف سر پائین آورید (شکل ۲-۵). کف دست‌ها رو به گوش‌ها باشند و شانه‌ها راحت و ساعدها رو به بالا مستقیم باشند. دست‌ها را خیلی نزدیک گوش‌ها نگاه ندارید.

**دست‌ها را در جلوی قسمت پائین شکم روی هم بگذارید (دیه‌کو شیائوفو)** (شکل ۲-۶) - دست‌ها را به سمت پائین تا پائین شکم حرکت دهید. دست‌ها را روی هم قرار دهید.

**وضعیت پایانی** - دست‌ها را به هم متصل کنید (شوآنگ‌شو جی‌یین) (شکل ۲-۷).



۲-۵



۲-۶



۲-۷ -۷

### ۳. نفوذ کردن به دو منتهی‌الیه کیهان

(گوآنگ تونگ لیانگ جی فا) <sup>۳۵</sup>

قاعده‌ی کلی: نفوذ کردن به دو منتهی‌الیه کیهانی، کانالی به انرژی کیهانی می‌زند و آن را با انرژی درون بدن مخلوط می‌کند. مقدار زیادی انرژی در طی این تمرین بیرون فرستاده شده و دریافت می‌شود، تمرین کننده را قادر می‌سازد که در مدت بسیار کوتاهی بدنش را پالایش دهد. هم‌زمان تمرین، کانال‌های انرژی بالای سر را باز می‌کند و کانال‌های زیر کف پا را می‌گشاید. دست‌ها بر طبق انرژی داخل بدن و مکانیزم‌های خارج بدن، بالا و پائین می‌روند. انرژی بالارونده، به سرعت از بالای سر بیرون می‌رود و پرتاب می‌شود و مستقیماً به منتهی‌الیه بالایی کیهان می‌رود، انرژی پائین‌رونده، از پائین کف پا بیرون می‌رود و مستقیماً با شتاب به منتهی‌الیه پائینی کیهان روان می‌شود. پس از این که انرژی از دو منتهی‌الیه برگشت می‌کند، سپس در جهت معکوس ساطع شده و بیرون ریخته می‌شود. حرکات دست، نه بار انجام می‌شوند.

بعد از آنکه نه بار به نوبت، بالا و پائین رفتن هر دست انجام شد، دو دست با هم، نه بار بالا و پائین برده می‌شوند. سپس فالون چهاربار در جهت حرکت عقربه‌های ساعت در جلوی پائین شکم چرخانده می‌شود، تا انرژی خارج را به سمت داخل بدن به چرخش درآورد. حرکات با اتصال دست‌ها خاتمه می‌یابند.

قبل از آنکه تمرین را انجام دهید، تصور کنید که شما دو بشکه‌ی خالی هستید که راست و مستقیم بین آسمان و زمین ایستاده‌اید، عظیم و بی‌نهایت بلند. این به کانال‌زدن انرژی کمک می‌کند.

نظم:

جینگ‌هوآ بن‌تی <sup>۳۶</sup>

فاکای دینگ‌دی <sup>۳۷</sup>

شین‌سی بی‌منگ <sup>۳۸</sup>

تونگ‌تی‌ان چه‌دی <sup>۳۹</sup>

آماده‌سازی - با پاهایی باز به اندازه‌ی عرض شانه‌ها، بطور طبیعی بایستید. هر دو زانو را کمی خم کنید. زانوها و باسن را راحت نگه دارید. تمام بدن را راحت نگه دارید، ولی نه آنقدر که شل و ول شوید. فک پائینی را کمی به داخل بکشید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید و فضایی را بین دندان‌های پائین و بالا خالی بگذارید و لب‌ها را به هم بچسبانید. به آرامی چشم‌ها را ببندید. چهره‌ای آرام را حفظ کنید.

دست‌ها را به هم متصل کنید (لیانگ‌شو جی بین) (شکل ۱-۳)

<sup>۸۰</sup> - Guantong Liangji Fa

<sup>۸۱</sup> - Jinghua Benti - بدن را پالایش کنید.

<sup>۸۲</sup> - Fakai Dingdi - فا کانال‌های انرژی بالا و پائین را باز می‌کند.

<sup>۸۳</sup> - Xinci Yimeng - قلب نیک‌خواه است و اراده محکم.

<sup>۸۴</sup> - Tongtian Chedi - به اوج آسمان و حضیض زمین برسید.



۳-۱



۳-۲



۳-۳



۳-۴

دست‌ها را در جلوی قفسه‌ی سینه به هم فشار دهید (شوآنگ شو هه شی) (شکل ۳-۲)

حرکت نرم بالا و پائین بردن یک دست (دن شو چونگ گوآن) <sup>۴۰</sup> - از هه شی، هم‌زمان به نرمی یک دست را بالا می‌بریم و دست دیگر را پائین می‌آوریم. دست‌ها باید به آهستگی و همراه با مکانیزم‌های انرژی خارج بدن به نرمی حرکت کنند. انرژی درون بدن، هم‌زمان با حرکات دست، بالا و پائین می‌رود (شکل ۳-۳). آقایان با به نرمی بالا بردن دست چپ شروع می‌کنند، خانم‌ها با به نرمی بالا بردن دست راست شروع می‌کنند. آن دست را از جلوی صورت بگذرانید و آن را تا بالای سر بالا ببرید. در ضمن، به آهستگی دست راست (برای خانم‌ها دست چپ) را پائین بیاورید. سپس وضعیت دست‌ها را جابجا کنید (شکل ۳-۴). کف دست‌ها را تا فاصله‌ای نه بیشتر از ۱۰ سانتی‌متر (۴ اینچ) از بدن حفظ کنید. تمام بدن را راحت نگاه دارید. هر بار بالا و پائین رفتن هر دست، یک‌بار به حساب می‌آید. به نرمی بالا و پائین بردن دست‌ها را نه بار تکرار کنید.

حرکت نرم بالا و پائین بردن دو دست (شوانگ شو چونگ گوان)<sup>۴۱</sup> - بعد از آنکه نه مرتبه حرکت پائین و بالا بردن یک دست را انجام دادید، دست چپ (برای خانمها دست راست) را بالا نگه دارید و منتظر بمانید و به آرامی دست دیگر را بالا بیاورید به طوری که دو دست به بالا اشاره داشته باشند (شکل ۳-۵). سپس به آهستگی و به نرمی دو دست را همزمان پائین بیاورید (شکل ۳-۶).

وقتی که دو دست را به آرامی پائین و بالا می‌برید، کف دست‌ها را در فاصله‌ای نه بیشتر از ۱۰ سانتی‌متر (۴ اینچ) و رو به بدن حفظ کنید. هر یک بار بالا و پائین رفتن کامل، یک مرتبه به حساب می‌آید. به نرمی بالا و پائین بردن دست‌ها را نه بار تکرار کنید.



۳-۵



۳-۶



۳-۷



۳-۸

چرخاندن فالون با دو دست (شوانگ شو تویی دونگ فالون) ۴۲ - بعد از نه بار بالا و پائین بردن دو دست به نرمی، دو دست را آرام از بالای سر به پائین و از روی قفسه‌ی سینه رد کنید، تا اینکه به محل پائین شکم برسند (شکل ۳-۷). فالون را با دو دست بچرخانید (شکل ۳-۸ و شکل ۳-۹). برای آقایان دست چپ در داخل حرکت می‌کند و برای خانم‌ها دست راست در داخل حرکت می‌کند. بین دست‌ها و همچنین بین دستی که در داخل قرار گرفته و شکم، فاصله‌ای در حدود ۲ تا ۳ سانتی‌متر (یک اینچ) را حفظ کنید. فالون را در جهت عقربه‌های ساعت برای چرخاندن انرژی از بیرون به سمت داخل بدن، چهار بار بچرخانید. به هنگام چرخاندن فالون، دست‌ها را در منطقه‌ی قسمت پائینی شکم نگه دارید.

وضعیت پایانی - دست‌ها را به هم متصل کنید (لیانگ شو جی یین) (شکل ۳-۱۰).



۳-۹



۳-۱۰

## ۴. مدار آسمانی فالون

(فالون جوتی ان فا) ۴۳

**قاعده‌ی کلی:** مدار آسمانی فالون، این امکان را فراهم می‌سازد که انرژی بدن انسان در مناطق بزرگی به چرخش درآید؛ یعنی، نه تنها در یک یا چند کانال انرژی، بلکه از تمام سمت‌یین تا تمام سمت یانگ بدن، بطور پیوسته در رفت و برگشت باشد. این تمرین بسیار فراتر از روش‌های معمول بازکردن کانال‌های انرژی یا چرخش‌های آسمانی بزرگ و کوچک است. مدار آسمانی فالون، یک روش تزکیه‌ی سطح میانی است. با سه تمرین قبلی به‌عنوان پایه، کانال‌های انرژی تمام بدن (به‌علاوه‌ی مدار آسمانی بزرگ) می‌توانند از طریق انجام این تمرین به‌سرعت باز شوند. از بالا به پائین، کانال‌های انرژی در سراسر کل بدن به تدریج به هم متصل می‌شوند. برجسته‌ترین مشخصه‌ی این تمرین، آن است که از چرخش فالون برای اصلاح تمام وضعیت‌ها و حالت‌های غیرطبیعی در بدن انسان استفاده می‌کند. این قادر می‌سازد که بدن انسان - یک جهان کوچک - به حالت اصلی خود برگردد و قادر می‌سازد تمامی کانال‌های انرژی داخل بدن باز شوند. وقتی این حالت بدست آمد، شخص به سطح بسیار بالایی در تزکیه در فای دنیای سه‌گانه رسیده است. وقتی این تمرین را انجام می‌دهید، هردو دست، مکانیزم‌های انرژی را دنبال می‌کنند. حرکات تدریجی، آهسته و نرم هستند.

نظم:

شوان فا جی شو ۴۴

شین چینگ سی یو ۴۵

فان بن گوئی دن ۴۶

یویو سی چی ۴۷

**آماده‌سازی** - پاها را به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کنید و طبیعی بایستید. هر دو زانو را کمی خم کنید. زانوها و باسن را راحت نگه‌دارید. تمام بدن را راحت نگه دارید ولی خیلی شل نشوید. فک پائین را کمی داخل دهید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید و فضایی را بین دندان‌های بالا و پائین خالی بگذارید و لب‌ها را ببندید. به آرامی چشم‌ها را ببندید. چهره‌ای آرام را حفظ کنید.

دست‌ها را به هم متصل کنید (لیانگ شو جی بین) (شکل ۱-۴)

دو دست را در جلوی قفسه‌ی سینه به هم فشار دهید (شوآنگ شو هه شی) - (شکل ۲-۴) دست‌ها را از هه‌شی جدا کنید. آنها را به طرف پائین تا قسمت پائینی شکم، در حالی که کف هردو دست را رو به بدن برمی‌گردانید، حرکت دهید. فاصله‌ای نه بیشتر از ده سانتی‌متر (چهار اینچ) را بین دست‌ها و بدن حفظ کنید. بعد از آنکه دست‌ها از قسمت پائین شکم عبور کردند، آنها را بین پاها به طرف پائین باز کنید. دست‌ها را درحالی که کف دست‌ها به سمت داخلی پاها هستند حرکت دهید و هم‌زمان کمر را به طرف جلو خم کنید و دو زانو را خمیده‌تر

۸۸ - Falun Zhoutian Fa

۸۹ - Xuanfa Zhixu - فای چرخان به خلاء و فضای خالی می‌رسد.

۹۰ - Xinqing Siyu - قلب مانند یشم خالص پاک و روشن است.

۹۱ - Fanben Guizhen - بازگشت به خود اولیه و حقیقی شما.

۹۲ - Youyou Siqi - احساس سبکی می‌کنید گویی شناور هستید.

کنید (شکل ۴-۳). وقتی که نوک انگشتان به زمین نزدیک می‌شوند دست‌ها را به حالت دایره از جلوی هر پا به طرف خارج پاشنه‌ی پا حرکت دهید (شکل ۴-۴). سپس مچ‌ها را کمی خم کنید و دست‌ها را در امتداد پشت پاها به بالا بیاورید (شکل ۴-۵). در حالی که دست‌ها را در پشت به طرف بالا می‌آورید، کمر را راست کنید (شکل ۴-۶).



۴-۱



۴-۲



۴-۳



۴-۴

در هنگام تمرین، اجازه ندهید دستهایتان هیچ جای بدن را لمس کنند و گرنه انرژی روی آنها به بدن برگردانده می‌شود. وقتی که دست‌ها نمی‌توانند در پشت بیشتر بالا روند، آنها را به صورت مشت‌های توخالی درآورید (دست‌ها هم‌اکنون، انرژی را حمل نمی‌کنند) (شکل ۴-۷)، سپس آنها را از زیر بغل به سمت جلو بیرون آورید. دست‌ها را به صورت ضربدر در جلوی قفسه‌ی سینه قرار دهید (هیچ الزام خاصی برای اینکه کدام دست در بالا یا کدام دست در پایین قرار گیرد، وجود ندارد؛ بستگی به عادت شخص دارد. این هم شامل آقایان و هم شامل خانم‌ها می‌شود) (شکل ۴-۸). دست‌ها را روی شانها قرار دهید (با حفظ فاصله). هر دو کف دست باز شده را در طول سمت یانگ (بیرونی) بازوها حرکت دهید. وقتی به مچ‌ها رسیدند وسط کف دو دست را در حالی که ۳ تا ۴ سانتی متر (یک اینچ)

از هم فاصله دارند، روبروی هم قرار دهید. در این زمان، دست‌ها و ساعدها باید یک خط راست را تشکیل دهند (شکل ۴-۹). بدون توقف، دو کف دست را مثل اینکه توپی را می‌چرخانید برگردانید، یعنی دست بیرونی باید به داخل برود و دست داخلی به بیرون بیاید. همان‌طور که دو دست را در راستای سمت بین (داخلی) قسمت بالا و پایین بازوان حرکت می‌دهید آنها را بالا برده و از بالای سر بگذرانید (شکل ۴-۱۰). دست‌ها باید در پشت سر، یک ضربدر را شکل دهند (شکل ۴-۱۱). دست‌ها را درحالی که نوک انگشتان به طرف پائین هستند از هم جدا کنید و با انرژی پشت وصل‌سازید. آنگاه دو دست را از بالای سر به طرف جلوی قفسه‌ی سینه حرکت دهید (شکل ۴-۱۲). این یک مدار آسمانی کامل است. حرکات را نه بار کامل تکرار کنید. بعد از نه بار، دست‌ها را در امتداد جلوی قفسه‌ی سینه تا به پائین شکم حرکت دهید. دیه‌کو شیائوفو را شکل دهید (دست‌ها را روی هم در مقابل پائین شکم قرار دهید) (شکل ۴-۱۳).



۴-۵



۴-۶



۴-۷



۴-۸



۴-۹



۴-۱۰



۴-۱۱



۴-۱۲

وضعیت پایانی - دست‌ها را به هم متصل کنید (لیانگ شو جی یین) (شکل ۴-۱۴).



۴-۱۳



۴-۱۴

## ۵. تقویت کردن قدرت‌های الهی

(شن‌تونگ جیاچی فا)<sup>۴۸</sup>

**قاعده‌ی کلی:** تقویت کردن قدرت‌های الهی، یک تمرین تزکیه‌ی ساکن و آرام است. این تمرینی چندمنظوره است که قدرت‌های الهی (شامل توانایی‌های فوق‌طبیعی) و توان‌گونگ را به‌وسیله‌ی چرخاندن فالون با استفاده از علامت‌های دست بودا تقویت می‌کند. این تمرین، بالاتر از سطح متوسط است و در اصل یک تمرین سری بود. انجام این تمرین، نشستن با دوپا بر روی هم را طلب می‌کند. در مرحله‌ی اولیه اگر دو پا بر روی هم را نتوان انجام داد، یک‌پا بر روی هم، قابل قبول است.<sup>۴۹</sup> نهایتاً، از شخص، نشستن با دو پا بر روی هم خواسته می‌شود. در طی تمرین، جریان انرژی قوی است و میدان انرژی در اطراف بدن بسیار بزرگ است. هرچه پاها طولانی‌تر به حالت ضربدر باشند، بهتر است. این به تحمل شخص بستگی دارد. هر چه شخص بتواند طولانی‌تر بنشیند، تمرین قوی‌تر است و گونگ شخص سریع‌تر رشد می‌کند. وقتی این تمرین را انجام می‌دهید به هیچ چیز فکر نکنید - هیچ قصد و توجه فکری در این تمرین وجود ندارد. از آرامش و سکون، وارد دینگ<sup>۵۰</sup> شوید. اما خودآگاه اصلی‌تان باید آگاه باشد که این شماست که در حال انجام دادن تمرین هستید.

نظم:

یویی وویی<sup>۵۱</sup>

بین‌سویی جی‌چی<sup>۵۲</sup>

سی‌گونگ فی‌یه‌گونگ<sup>۵۳</sup>

دونگ‌جینگ رویی<sup>۵۴</sup>

**آماده‌سازی** - با پای ضربدر بنشینید. کمر و گردن را راست نگه دارید. فک پائین را کمی به داخل بکشید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید، فضای را بین دندان‌های بالا و پائین خالی بگذارید و لب‌ها را ببندید. تمام بدن را راحت نگه‌دارید ولی نه خیلی شل. به آرامی چشم‌ها را ببندید. نیک‌خواهی باید از قلب سر برآورد و حالت چهره باید آرام و صلح‌جو باشد.

دست‌ها را در قسمت پائین شکم به حالت جی‌یین نگه‌دارید (شکل ۱-۵). به تدریج وارد سکون و آرامش شوید.

**انجام دادن علائم و حرکات دست (دا شویین)<sup>۵۵</sup>** - از حالت جی‌یین به‌آهستگی دو دست متصل به هم را بالا آورید. وقتی که دست‌ها به جلوی سر می‌رسند حالت جی‌یین را رها کنید و به تدریج کف دست‌ها را به‌طرف بالا بچرخانید. وقتی کف دست‌ها به‌طرف بالا قرار گیرند دست‌ها به بالاترین نقطه‌شان رسیده‌اند (شکل ۲-۵). (وقتی

۹۳ - Shentong Jiachi Fa

۹۴ - یک پا روی پای دیگر، حالت نیمه لوتوس و دو پا روی هم حالت لوتوس کامل نیز نامیده می‌شود.

۹۵ - Ding - حالتی در مدیتیشن که در آن ذهن کاملاً خالی ولی آگاه است.

۹۶ - Youyi Wuyi - گویی با قصد، اما بدون قصد.

۹۷ - Yinsui Jiqi - حرکات دست مکانیزم‌های انرژی را دنبال می‌کنند.

۹۸ - Sikong Feikong - گویی خالی، اما نه خالی.

۹۹ - Dongjing Ruyi - با راحتی حرکت کنید یا ساکن شوید.

۱۰۰ - Da Shouyin

علائم و حرکات دست را انجام می‌دهید، ساعدها، قسمت بالای بازوان را با مقداری نیرو و فشار هدایت می‌کنند). سپس دست‌ها را از هم جدا کنید. و در حالی که در بالای سر قوسی را شکل می‌دهید دست‌ها را پائین بیاورید تا آنکه به جلوی سر برسند (شکل ۳-۵). کف هر دو دست به سمت بالا هستند و انگشتان به جلو اشاره دارند (شکل ۴-۵) و آرنج‌ها را تا جایی که می‌توانید در داخل نگه دارید. مچ‌ها را صاف نگه دارید در حالی که آنها را از جلوی قفسه‌ی سینه به‌طور متقاطع رد می‌کنید. برای آقایان، دست چپ به خارج حرکت می‌کند، برای خانم‌ها، دست راست به خارج حرکت می‌کند. وقتی که هر دو بازوان، خطی افقی را شکل دادند (شکل ۵-۵)، مچ دست بیرونی را با حالتی که کف دست به‌طرف بالا باشد به سمت بیرون بچرخانید، یک نیم دایره شکل دهید. کف دست را به طرف بالا نگه دارید در حالی که نوک انگشتان به‌طرف پشت اشاره دارند. دست باید با نیرویی قابل‌ملاحظه حرکت کند. در ضمن، کف دست داخلی را به‌آهستگی به پائین بچرخانید. وقتی دست، کشیده و صاف می‌شود، کف دست را به حالتی که رو به جلو قرار گیرد بچرخانید. دست پائینی باید زاویه‌ی ۳۰ درجه را با بدن تشکیل دهد (شکل ۶-۵). سپس، هر دو کف دست را به سمت بدن بچرخانید، دست چپ<sup>۵۶</sup> (دست بالایی) را به داخل به پائین حرکت دهید و دست راست<sup>۵۷</sup> را به بالا. آنگاه حرکات قبلی را برای دستان مخالف تکرار کنید، حالت دست‌ها را جابجا کنید (شکل ۷-۵). سپس، آقایان، باید مچ راست را مستقیم کنند (خانم‌ها مچ چپ) و کف دست را بچرخانید تا به‌طرف بدن باشد. بعد از آنکه دست‌ها را از جلوی قفسه‌ی سینه گذرانید، کف دست را به‌طرف پائین ببرید تا وقتی که بازوان مستقیم شوند و بالای پای زیرین قرار داده شود. آقایان کف دست چپ (خانم‌ها کف دست راست) را به‌طرف داخل می‌چرخانند و آن را به‌طرف بالا به حرکت در می‌آورند. بعد از آنکه از جلوی قفسه‌ی سینه گذشت، آن را به‌طرف جلوی شانه‌ی چپ حرکت دهید (خانم‌ها به سمت شانه‌ی راست). وقتی که دست به محل رسید، کف دست را در حالتی که انگشتان به جلو اشاره دارند به‌طرف بالا نگه دارید (شکل ۸-۵). بعد حالت دستان را با بکاربردن حرکات قبلی جابجا کنید. یعنی، آقایان باید دست چپ (خانم‌ها دست راست) را به‌طرف داخل حرکت دهند، دست راست برای آقایان (دست چپ برای خانم‌ها) باید در بیرون حرکت کند. وضعیت دستان را جابجا کنید (شکل ۹-۵). وقتی که علامت‌های دست را انجام می‌دهید، حرکات پیوسته و بدون وقفه هستند.



۵-۱



۵-۲

۱۰۱ - برای خانم‌ها دست راست.

۱۰۲ - برای خانم‌ها دست چپ.



Δ-۳



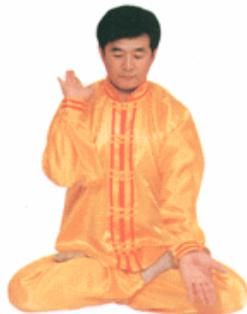
Δ-۴



Δ-۵



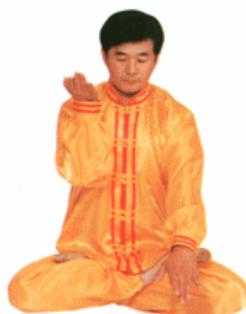
Δ-۶



Δ-۷



Δ-۸



۵-۹

**تقویت کردن (جیاچی) <sup>۵۸</sup>** - با ادامه دادن حرکات قبلی دست، دست بالایی را در امتداد داخل حرکت دهید و دست پائینی را در امتداد بیرون. آقایان، دست راست <sup>۵۹</sup> را بچرخانند و آن را درحالی که کف دستها رو به قفسه‌ی سینه اشاره دارند به طرف پائین حرکت دهند. آقایان دست چپ را به طرف بالا بلند کنند (خانمها دست راست). وقتی که هر دو ساعد به قفسه‌ی سینه می‌رسند و یک خط افقی را شکل می‌دهند (شکل ۵-۱۰)، دستها را به طرف بیرون ببرید درحالی که کف دستها را به سمت پائین می‌چرخانید. (شکل ۵-۱۱).



۵-۱۰



۵-۱۱

وقتی که دستها در ارتفاع بالای زانوها هستند و به طرف بیرون کشیده شده اند، دستها را در ارتفاع کمر نگه دارید، درحالتی که ساعدها و پشت دستها در یک سطح و هر دو بازو راحت هستند (شکل ۵-۱۲). این حالت، قدرت‌های خدایی را برای تقویت کردن، از داخل بدن به دستها می‌فرستد. در هنگام تقویت کردن، کف دستها گرما، سنگینی، الکتریسیته، بی‌حسی، مثل نگه داشتن یک وزنه، و غیره را احساس می‌کنند. ولی به دنبال این احساسات نباشید. فقط بگذارید به طور طبیعی رخ دهند. هر چه این حالت طولانی تر حفظ شود، بهتر است.

Jiachi - ۱۰۲

۱۰۴ - خانمها دست چپ.



۵-۱۲



۵-۱۳

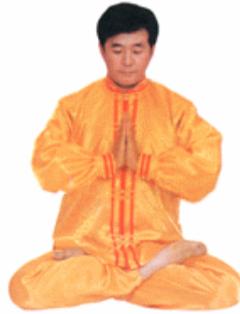
آقایان، مچ دست راست (خانم‌ها دست چپ) را خم می‌کنند تا کف دست روبه داخل اشاره کند درحالی که دست را به سمت قسمت پائین شکم حرکت می‌دهند. بعد از رسیدن به قسمت پائین شکم، کف دست باید رو به بالا باشد. هم‌زمان، آقایان باید دست چپ (خانم‌ها دست راست) را به جلو بچرخانند درحالی که آن را به سمت چانه بلند می‌کنند. وقتی که بازو به حد شانه‌ها می‌رسد، کف دست باید رو به پائین باشد. بعد از رسیدن به وضعیت درست، ساعد و دست باید افقی باشند. درحالی که مرکز هر دو کف دست روبروی هم قرار دارند در این وضعیت ساکن بمانید (شکل ۵-۱۳). حالت‌های تقویت‌کننده لازم است برای مدتی طولانی نگه داشته شود، اما شما می‌توانید آنها را تا جایی که قادرید نگه‌دارید. سپس، دست بالایی را درحالی که به سمت جلو، یک نیم‌دایره ترسیم می‌کند به طرف پائین در قسمت پائین شکم بیاورید. هم‌زمان، درحالی که کف دست را رو به پائین می‌چرخانید دست پائینی را بالا ببرید. وقتی آن به چانه می‌رسد، بازو باید در ارتفاع شانه‌ها باشد. درحالی که مرکز هر دو کف دست روبروی هم قرار دارند در این وضعیت باقی بمانید (شکل ۵-۱۴). هر چه طولانی‌تر نگه داشته شود، بهتر است.



۵-۱۴



۵-۱۵



۵-۱۶

تذکیه در سکون (جینگ گونگ شی یولیان) ۶۰ - با شروع از وضعیت قلبی؛ بگذارید دست بالایی، نیم دایره‌ای را به سمت جلو شکل دهد و تا قسمت پائینی شکم پائین بیاید، و با دست‌ها جی بین را شکل دهید (شکل ۵-۱۵). وارد تذکیه‌ی در حال سکون شوید. به حالت دینگ بروید، ولی مواظب باشید که خودآگاه اصلی‌تان بدانند که شما در حال تمرین کردن هستید. هرچه طولانی‌تر بنشینید، بهتر است - تا آن اندازه که می‌توانید بنشینید.

**وضعیت پایانی** - دست‌ها را به حالت هه‌شی درآورید و از دینگ خارج شوید (شکل ۵-۱۶). پاهای‌تان را از حالت ضربدر خارج کنید.

### مکانیزم‌ها و اصول حرکات تمرین

#### ۱. تمرین اول

تمرین اول، بودا هزاردست را به نمایش می‌گذارد نامیده می‌شود. همان‌طور که نام تمرین اشاره می‌کند، مثل این است که یک بودای هزاردست یا بودی‌سات‌وای هزاردست، در حال به نمایش گذاشتن دست‌های خود می‌باشد. البته، برای ما غیرممکن است هزار حرکت انجام دهیم - نمی‌توانید همه‌ی آنها را به‌خاطر بسپارید و انجام‌دادن آنها شما را فرسوده و خسته خواهد کرد. ما در این تمرین هشت حرکت اساسی و ساده را به‌کار می‌بریم تا آن مفهوم را ارائه دهیم. اگرچه ساده هستند، این هشت حرکت قادر می‌سازد صدها کانال انرژی در بدن مان باز شوند. بگذارید به شما بگویم که چرا می‌گوئیم از همان ابتداء، تمرین ما در یک سطح بسیار بالایی شروع می‌شود. زیرا ما فقط یک یا دو کانال انرژی، کانال‌های انرژی رن و دو<sup>۶۱</sup> یا هشت کانال انرژی خارجی<sup>۶۲</sup> را باز نمی‌کنیم. در عوض، ما تمام کانال‌های انرژی را باز می‌کنیم و هر کدام از آنها از همان ابتدای شروع، با هم و هم‌زمان در حرکت هستند. بنابراین ما تمرین را از همان ابتداء در یک سطح بسیار بالا شروع می‌کنیم.

شخص باید وقتی تمرین را انجام می‌دهد، بدن را بکشد و رها کند. دست‌ها و پاها لازم است به‌خوبی هماهنگ باشند. از طریق کشیدن و رها کردن، مناطقی در بدن که انرژی آن‌جا مسدود شده، باز می‌شوند. البته، اگر در بدن تان یک سری مکانیزم‌ها نکاشته بودم، حرکات به هیچ وجه هیچ اثری نمی‌داشتند. در هنگام کشیدن، تمامی بدن به تدریج تا حد امکان کشیده می‌شود - حتی تا جایی که احساس می‌کنید انگار به دو شقه می‌شوید. بدن کشیده می‌شود مثل اینکه بسیار بلند و بزرگ می‌شود. هیچ نیت ذهنی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. بعد از کشش تا حد امکان، بدن باید ناگهان شل شود - پس از آنکه تا حد امکان بدن را کشیدید، بایستی ناگهان به یکباره شل شوید. تأثیر چنین حرکتی مثل کیسه‌ی چرمی است که از هوا پر شده باشد: وقتی فشرده شد، هوایش به بیرون فوران می‌زند، وقتی شخص دستش را از کیسه برمی‌دارد، هوا به داخل برمی‌گردد و انرژی تازه‌ای گرفته می‌شود. با این مکانیزم دست اندر کار، مناطقی مسدود شده در بدن باز می‌شوند.

وقتی بدن در حال کشیده شدن است، پاشنه‌ها به‌طور محکمی به پائین فشار می‌آورند و نیرو به‌کار برده می‌شود تا سر به بالا فشار داده شود. مثل این می‌ماند که تمام کانال‌های انرژی در بدن تان، در حال کشیده شدن هستند تا باز شوند و سپس بلافاصله رها شوند - شما بعد از کشیدگی باید بلافاصله رها و شل کنید. کل بدن شما از طریق این نوع حرکت بلافاصله باز می‌شود. البته، ما باید مکانیزم‌های گوناگونی را هم در بدن تان بکاریم. وقتی که بازوها در حال کشیده شدن هستند، آنها به تدریج و با قدرت و فشار کشیده می‌شوند تا آنکه به

<sup>۱۰۶</sup> - Ren , Du - کانال دو یا "مجرای حاکم" از حفره‌ی لگن شروع شده و در امتداد وسط پشت به سمت بالا می‌رود. کانال رن یا "مجرای دریافت" از قسمت حفره‌ی لگن در امتداد وسط جلوی بدن به سمت بالا می‌رود.

<sup>۱۰۷</sup> - در طب چینی، این‌ها کانال‌های انرژی‌ای هستند که علاوه بر دوازده کانال معمول انرژی وجود دارند. اکثر این هشت کانال اضافی، نقاط طب‌سوزنی دوازده کانال معمول را قطع می‌کنند و بنابراین کانال‌های اصلی یا مستقل در نظر گرفته نمی‌شوند.

حد نهایت برسند. مدرسه‌ی دائو آموزش می‌دهد که چگونه انرژی را در امتداد کانال‌های انرژی سه بین و سه یانگ حرکت داد. در واقع، نه تنها کانال‌های انرژی سه بین و سه یانگ وجود دارند بلکه صدها کانال انرژی متقاطع در بازوها هم وجود دارند. تمام آنها باید کشیده و باز شوند و از انسداد درآیند. ما تمام کانال‌های انرژی را درست از همان شروع تمرین‌مان باز می‌کنیم. در تمرین‌های تزکیه‌ی معمولی، آنهایی که درست و حقیقی هستند - این شامل آنهایی که به مهار چي<sup>۶۳</sup> می‌پردازند، نیز می‌شود - روش به حرکت درآوردن صدها کانال انرژی از طریق یک کانال انرژی را بکار می‌برند. برای این تمرین‌ها زمانی دراز طول می‌کشد - سال‌های بی‌شمار - تا تمام کانال‌های انرژی باز شوند. تمرین ما مستقیماً باز کردن همه‌ی کانال‌های انرژی را از ابتداء هدف قرار می‌دهد، بنابراین ما در سطحی بسیار بالا تمرین را شروع می‌کنیم. همه باید این نکته‌ی کلیدی را درک کنند.

سپس، درباره‌ی حالت ایستادن صحبت می‌کنم. لازم است به‌طور طبیعی با پاهای باز شده به اندازه‌ی عرض شانه‌ها بایستید. پاها لازم نیست موازی باشند. زیرا اینجا ما چیزهایی از هنرهای رزمی نداریم. بسیاری از حالت‌های ایستاده‌ی روش‌های تمرین از حالت ایستاده‌ی اسب، مربوط به هنرهای رزمی ریشه گرفته‌اند. از آنجاکه مدرسه‌ی بودا نجات را به همه‌ی موجودات ارائه می‌دهد، پاهای شما نباید همیشه رو به داخل باشد. زانوها و لگن‌راحت و آسوده می‌باشند، زانوها کمی خم می‌باشند. وقتی که زانوها کمی خمیده باشند، کانال‌های انرژی باز هستند؛ وقتی شخص راست می‌ایستد، کانال‌های انرژی، سفت و بسته هستند. بدن راست و شل ننگه داشته می‌شود. شما لازم است که از درون گرفته تا بیرون، کاملاً رها و راحت باشید، اما بدون آنکه خیلی شل شوید. سر باید عمود و راست باقی بماند.

وقتی که این پنج تمرین انجام می‌شوند چشم‌ها بسته هستند. ولی وقتی که حرکات را یاد می‌گیرید باید چشمان را باز نگه دارید تا ببینید که حرکات‌تان درست باشند. بعداً وقتی حرکات را یاد گرفتید و خودتان آنها را انجام می‌دهید، تمرین‌ها باید با چشم‌های بسته انجام داده شوند. نوک زبان به سقف دهان چسبیده، فضایی بین دندان‌های بالا و پائین حفظ شده و لب‌ها بسته می‌شوند. چرا لازم است زبان به سقف دهان تماس داشته باشد؟ همان‌طور که ممکن است بدانید، در طی تمرین واقعی، نه فقط مدار آسمانی کم‌عمق سطحی در حرکت است، بلکه هر کانال انرژی در بدن که به‌طور عمودی یا افقی از هم عبور می‌کنند نیز در حرکت هستند. علاوه بر وجود کانال‌های انرژی سطحی، در اعضای داخلی و در فواصل بین اندام‌های داخلی نیز کانال‌های انرژی وجود دارند. دهان خالی است، بنابراین برای شکل دادن یک پل در داخل که در مدت چرخش کانال‌های انرژی، جریان انرژی را تقویت کند به بالا بردن زبان اتکاء می‌کند و اجازه می‌دهد انرژی از طریق زبان یک مدار را شکل دهد. لب‌های بسته به‌عنوان پلی خارجی عمل می‌کنند که اجازه می‌دهد انرژی سطح به گردش درآید. چرا فضایی را بین دندان‌های بالایی و پائینی باقی می‌گذاریم. زیرا اگر دندان‌هایتان در طی تمرین محکم بسته باشند، انرژی موجب می‌شود که آنها در طی گردش انرژی، محکم‌تر و محکم‌تر بسته شوند. هر قسمت از بدن که سفت و منقبض باشد نمی‌تواند به‌طور کامل تبدیل شود. بنابراین هر قسمتی که آسوده و راحت نباشد در

---

۱۰۸ - Qi - در اندیشه‌ی چینی، گفته می‌شود که این ماده/انرژی در بدن و محیط شکل‌های بسیاری به خود می‌گیرد و معمولاً به‌صورت "انرژی حیاتی" ترجمه می‌شود، این طور تصور می‌شود که سلامتی شخص را تعیین می‌کند. "چی" می‌تواند در گستره‌ای بسیار وسیع‌تر نیز استفاده شود تا موادی که فاقد شکل و غیرقابل‌رؤیت هستند را توصیف کند مانند هوا، بو، خشم و غیره.

آخر محروم خواهد شد و تبدیل و تکمیل نمی‌شود. اگر فضایی خالی را بین دندان‌های بالایی و پائینی بجا گذارید راحت و شل خواهند بود. این‌ها الزامات پایه‌ای و اولیه برای حرکات تمرین هستند. سه حرکت انتقالی وجود دارد که بعداً در تمرین‌های دیگر تکرار می‌شوند. مایلیم آنها را اینجا توضیح دهیم.

*لیانگ شو هه‌شی* (به هم فشار دادن دو دست در جلوی قفسه‌ی سینه). وقتی هه‌شی را انجام می‌دهید، ساعدها یک خط مستقیم را شکل می‌دهند و آرنج‌ها آویزان می‌مانند به طوری که زیر بغل‌ها خالی است. اگر زیر بغل‌ها محکم به بدن بچسبند، کانال‌های انرژی در آنجا کاملاً بسته خواهند شد. نوک انگشتان، آنقدر که تا جلوی صورت قرار گیرد بالا نگه داشته نمی‌شود، بلکه درست جلوی قفسه‌ی سینه قرار می‌گیرند. آنها به بدن تکیه ندارند. فضایی خالی بین کف دست‌ها حفظ می‌شود و انتهای کف دست‌ها باید تا حد امکان به یکدیگر فشار آورند. لازم است همه این حالت را به خاطر بسپارند، زیرا آن بارها تکرار می‌شود.

*دی‌ئه‌کو شیائوفو* (بر روی هم قراردادن دست‌ها در جلوی قسمت پائینی شکم). آرنج‌ها باید آویزان باشند. در طی تمرینات باید آرنج‌ها را بیرون نگه دارید. علت خوبی برای تأکید بر این داریم: اگر زیر بغل‌ها باز نباشند، انرژی مسدود می‌شود و نمی‌تواند جریان یابد. وقتی این حالت را انجام می‌دهید، دست چپ برای آقایان در داخل است، دست راست برای خانم‌ها در داخل است. دست‌ها نباید هم‌دیگر را لمس کنند - پهنای یک کف دست میان آنها حفظ می‌شود. به پهنای دو کف دست بین دست داخلی و بدن حفظ می‌شود، نگذارید دست با بدن تماس داشته باشد. چرا؟ همان‌طور که می‌دانید، کانال‌های داخلی و بیرونی بسیاری وجود دارند. در تمرین‌مان، برای باز کردن آنها به فالون تکیه می‌کنیم مخصوصاً نقطه‌ی لائوگونگ<sup>۶۴</sup> در دست‌های فرد. در واقع نقطه‌ی لائوگونگ، میدانی است که نه فقط در بدن جسمانی‌مان وجود دارد، بلکه در تمام شکل‌های هستی بدن‌های‌مان در بُعدهای دیگر نیز وجود دارد. میدان آن بسیار وسیع است و حتی فراتر از سطح دست‌های بدن جسمانی می‌رود. تمام میدان‌های آن باید باز شوند، بنابراین ما برای انجام این کار به فالون اتکاء می‌کنیم. دست‌ها از هم جدا نگه داشته می‌شوند زیرا فالون روی آنها در حال چرخش است - روی هر دو دست. وقتی در پایان تمرینات، دست‌ها در جلوی بخش پائینی شکم بر روی هم قرار می‌گیرند، انرژی‌ای که بر روی آنها حمل می‌شود بسیار قوی است. هدف دیگر *دی‌ئه‌کو شیائوفو*، هم تقویت کردن فالون در قسمت پائین شکم و هم میدان *دن‌تی‌ان*<sup>۶۵</sup> است. بسیاری چیزها وجود دارند - بیشتر از ده‌ها هزار از آنها - که از این میدان تکامل پیدا می‌کنند.

حالت دیگری وجود دارد بنام *جی‌ئه‌دینگ‌یین*<sup>۶۶</sup>. ما آن را به اختصار *جی‌یین* می‌نامیم (اتصال دست‌ها) نظری به اتصال دست‌ها بیندازید: آن نباید سرسری انجام شود. انگشتان شست بالا قرار می‌گیرند و یک بیضی را شکل می‌دهند. انگشتان به نرمی به یکدیگر وصل می‌شوند. با انگشتان دست پائینی بر روی فاصله‌ی بین انگشتان دست بالایی. باید این‌گونه باشد. وقتی دست‌ها را وصل می‌کنید، دست چپ برای آقایان در بالا قرار دارد، در حالی که دست راست برای خانم‌ها در بالا قرار دارد. چرا این‌گونه است؟ زیرا بدن مرد، یک *یانگ* خالص است و بدن زن، یک *یین* خالص است. برای دست‌یافتن به توازن *یین* و *یانگ*، آقایان باید *یانگ* را فرو

<sup>۱۰۹</sup> - Laogong - نقطه‌ی طب سوزنی در وسط کف دست.

<sup>۱۱۰</sup> - Dantian - میدان "دن"، یک میدان انرژی که در قسمت پائین شکم واقع شده است.

<sup>۱۱۱</sup> - Jie Dingyin - متصل کردن هر دو دست.

نشانند و بگذارند بین حرکت آزاد داشته باشد، درحالی که خانمها باید بین را فرو نشانند و بگذارند یانگ حرکت آزاد داشته باشد. بنابراین بعضی از حرکات برای آقایان و خانمها متفاوت هستند. وقتی دستها را به هم وصل می کنید، آرنجها آویزان می مانند- آنها لازم است بیرون نگه داشته شوند. همان طور که ممکن است بدانید، مرکز دنتی/ن به اندازه ی عرض دو انگشت پائین ناف است. این مرکز فالون ما نیز هست. بنابراین دستهای وصل شده برای نگه داشتن فالون، کمی پائین تر قرار می گیرند. در هنگام راحت نگه داشتن بدن، بعضی افراد دستهای شان را آسوده و راحت نگه می دارند ولی پاهای شان را خیر. پاها و دستها باید برای بطور همزمان شل و کشیده شدن، با یکدیگر هماهنگی و همکاری داشته باشند.

## ۲. تمرین دوم

تمرین دوم، حالت ایستاده‌ی فالون نامیده می‌شود. حرکات آن بسیار ساده هستند، چون فقط چهار حالت نَگه داشتن چرخ وجود دارد- برای یادگیری- بسیار آسان هستند. با این وجود، این یک تمرین پُر چالش و طاقت فرساست. چگونه طاقت فرساست؟ تمام تمرین‌های در وضع ایستاده، مستلزم ایستادن بدون حرکت برای مدتی طولانی هستند. بازوان فرد وقتی برای مدتی طولانی بالا نگه داشته می‌شوند درد می‌گیرند. بنابراین این تمرین طاقت فرساست. وضعیت برای حالت ایستاده، مثل تمرین اول است، ولی هیچ‌گونه کشیدگی وجود ندارد و شخص فقط با بدنی راحت می‌ایستد. همه‌ی چهار حالت اصلی، شامل نگهداری چرخ می‌باشد. به همین سادگی هستند- فقط چهار حالت پایه‌ای- این تزکیه‌ی دافاست، بنابراین نمی‌توانست این‌طور باشد که هر حرکت منفردی، صرفاً برای پرورش دادن یک توانایی فوق‌طبیعی خاص یا یک چیز کوچک باشد؛ هر حرکت منفرد، بسیاری از چیزها را دربر دارد. اگر برای تکامل هر یک از چیزها یک حرکت مورد نیاز بود، عملی نمی‌بود. می‌توانم به شما بگویم تعداد چیزهایی که در شما در قسمت پائین شکم‌تان نصب کردم و چیزهایی که در راه تزکیه‌ی ما ساخته می‌شوند صدها هزار می‌شود. اگر برای پرورش هر یک از آنها، می‌بایست یک حرکت را به کار می‌بردید، فقط تصور کنید: صدها هزار حرکت را دربر می‌گرفت و شما قادر به تمام کردن آنها در یک روز نمی‌بودید. خودتان را خسته و فرسوده می‌کردید و باز هم قادر نمی‌بودید تمام آنها را به خاطر بسپارید.

گفته‌ای وجود دارد، "یک راه بزرگ، بی‌نهایت ساده و آسان است." تمرین‌ها، تغییر شکل تمام چیزها را به‌طور کلی کنترل می‌کنند. بنابراین حتی بهتر می‌بود اگر در هنگام انجام دادن تمرینات تزکیه‌ی سکون هیچ حرکتی نمی‌بود. حرکات ساده هم می‌توانند در یک مقیاس وسیعی، هم‌زمان تغییر شکل بسیاری چیزها را کنترل کنند. هر چه حرکات ساده‌تر، احتمال تغییر شکل کامل‌تر، بیشتر است، زیرا آنها همه چیز را در مقیاس وسیعی کنترل می‌کنند. در این تمرین، چهار حالت نگهداری چرخ وجود دارد. وقتی که چرخ‌ها را نگه می‌دارید چرخش یک فالون بزرگ را در میان بازوان‌تان احساس می‌کنید. تقریباً هر تمرین‌کننده‌ای می‌تواند آن را احساس کند. وقتی حالت ایستاده‌ی فالون را انجام می‌دهید، هیچ‌کس اجازه ندارد تاب بخورد یا بپرد، همانند تمریناتی که تحت کنترل ارواح تسخیرکننده هستند. تاب خوردن و پرش داشتن، خوب نیست- آن تمرین کردن نیست. آیا هرگز دیده‌اید یک بودا، دائو، یا خدا مثل آن پیچ و تاب خورده یا بپرد؟ هیچ‌کدام از آنها آن کارها را انجام نمی‌دهند.

### ۳. تمرین سوم

تمرین سوم، نفوذ به دو منتهی‌الیه کیهان نامیده می‌شود. این تمرین هم بسیار ساده است. همان‌طور که اسمش نشان می‌دهد، این تمرین برای فرستادن انرژی به دو "منتهی‌الیه کیهان" است. این دو منتهی‌الیه کیهان بیکران، چقدر دور هستند؟ این فراتر از تصور شماست، پس تمرین، نیت ذهنی را دربر ندارد. ما تمرین‌ها را با پیروی از مکانیزم‌ها انجام می‌دهیم. بنابراین، دست‌هایتان، همراه با مکانیزم‌هایی که در بدن شما نصب کرده‌ام حرکت می‌کنند. تمرین اول نیز این نوع مکانیزم‌ها را دارد. من این را در روز اول به شما نگفتم زیرا نباید قبل از آشنا شدن با حرکات، بدن‌بال این حس می‌رفتید. من این را در نظر گرفتم که شما قادر نمی‌بودید تمام آنها را به خاطر بسپارید. در واقع در خواهید یافت که وقتی بازوان‌تان را می‌کشید و رها می‌کنید، به‌طور خود به‌خود، خودشان برمی‌گردند. این توسط مکانیزم‌هایی که در بدن‌تان نصب شده است ایجاد می‌شود، چیزی که در مدرسه‌ی تائو به نام مکانیزم‌های سُرخوردن دست معروف است. بعد از اتمام یک حرکت، متوجه می‌شوید که دست‌های‌تان به‌طور خودکار برای انجام‌دادن حرکت بعدی سُر می‌خورد. همان‌طور که زمان تمرین‌تان طولانی می‌شود این حس به تدریج واضح‌تر می‌شود. تمام این مکانیزم‌ها بعد از آنکه آنها را به شما دادم، خودشان می‌چرخند. در واقع، وقتی تمرین‌ها را انجام نمی‌دهید، گونگ در حال تزکیه کردن شما، تحت عملکرد مکانیزم فالون است. تمرین‌های بعدی هم مکانیزم‌هایی دارند. حالت این تمرین مثل حالت ایستاده‌ی فالون است. هیچ کشیدگی وجود ندارد، به‌طوری که فرد صرفاً با بدنی راحت و آسوده می‌ایستد. دو نوع حرکت دست وجود دارد. یکی حرکت سُرخوردن یک دست به بالا و پائین است، یعنی، یک دست به بالا سُر می‌خورد درحالی که دست دیگر به پائین سُر می‌خورد - دست‌ها حالت‌شان را جابجا می‌کنند. یک حرکت بالا و پائین رفتن هر دست، یک‌بار شمرده می‌شود، و حرکت در مجموع نُه بار تکرار می‌شود. بعد از هشت و نیم بار انجام دادن، دست پائینی به بالا برده می‌شود و حرکت سُرخوردن بالا و پائین دو دست با هم شروع می‌شود. این هم نُه بار انجام می‌شود. بعداً، اگر مایلید بیشتر تکرار کنید و مقدار تمرین را افزایش دهید، می‌توانید آن را هجده بار انجام دهید - عدد باید مضربی از ۹ باشد. این بدان دلیل است که مکانیزم بعد از نُه بار تغییر می‌کند؛ آن در نهمین بار تثبیت شده است. شما نمی‌توانید در آینده این تمرین را انجام می‌دهید، همیشه بشمارید. وقتی مکانیزم‌ها خیلی قوی شدند، آنها حرکات را در نهمین بار خودشان خاتمه می‌دهند. دستان‌تان با هم کشیده می‌شوند، چون مکانیزم‌ها به‌طور خودکار تغییر می‌کنند. حتی مجبور به شمردن دفعات نخواهید بود، زیرا اطمینان داده می‌شود که دستان‌تان بعد از نُه بار حرکت سر خوردن، برای چرخاندن فالون برده خواهند شد. در آینده نباید همیشه بشمارید، چون لازم است تمرین‌ها را در حالتی از بدون قصد انجام دهید. داشتن قصد، یک وابستگی است. هیچ نیت ذهنی در تمرین تزکیه‌ی سطح بالا به کار برده نمی‌شود - آن کاملاً در یک حالت بدون قصد است. البته، افرادی هستند که می‌گویند انجام دادن حرکات، به خودی خود پر از قصد است. این درکی غلط است. اگر گفته شود که حرکات پر از قصد است، پس درباره‌ی علائم دست که توسط بوداها ساخته شده‌اند، یا دستان متصل شده و مدیتیشن انجام شده توسط راهبان بودیست ذن و راهبان در معابد چه می‌توان گفت؟ آیا بحث و جدل درباره‌ی "قصد داشتن" آنها به این اشاره دارد که چه تعداد حرکت و علامت دست درگیر است؟ آیا تعداد حرکات مشخص می‌کند که فرد در حالت بدون قصد است یا نه؟ آیا اگر حرکات بیشتر وجود داشته باشد وابستگی وجود دارد و اگر حرکات کمتر باشند هیچ وابستگی موجود نیست؟ این حرکات نیستند که به حساب می‌آیند، بلکه برعکس، این است که آیا ذهن فرد وابستگی‌هایی دارد و اینکه آیا چیزهایی وجود دارد که شخص نمی‌تواند رها کند. این ذهن است که مطرح است. ما تمرین‌ها را با دنبال کردن مکانیزم‌ها انجام می‌دهیم و به تدریج تفکر هدایت شده توسط قصدمان را رها کرده، به حالت رها از قصد ذهنی می‌رسیم.

در مدت بالا و پائین بردن دست‌ها، بدن ما دست‌خوش نوع خاصی از تبدیل می‌شود. در ضمن، کانال‌های بالای سرمان باز می‌شوند، چیزی که معروف است به "باز کردن بالای سر". کانال‌های پائین پاهای مان نیز باز می‌شوند. این کانال‌ها بیش از فقط نقطه‌ی یونگ‌چوان<sup>۶۷</sup> هستند، که در واقع خودش یک میدان است. چون بدن انسان، شکل‌های هستی متفاوتی در بُعدهای دیگر دارد، بدن‌های شما هم چنانکه تمرین می‌کنید بطور فزاینده‌ای منبسط می‌شود و حجم‌گونگ شما بزرگتر و بزرگتر می‌شود، به طوری که [بدن تان در بُعدهای دیگر] از اندازه‌ی بدن بشری تان فراتر می‌رود.

هنگامی که شخص در حال انجام دادن تمرین‌هاست، باز شدن بالای سر در فرق سر رخ می‌دهد. این باز شدن بالای سر که ما به آن اشاره می‌کنیم مثل آنچه که در تانتريسم می‌باشد، نیست. در تانتريسم این مربوط می‌شود به باز کردن نقطه‌ی بای‌هویی<sup>۶۸</sup> شخص و سپس قراردادن یک تکه از به‌اصطلاح "حصیر یا کاه خوش‌یمن" در آن. این یک تکنیک تزکیه است که در تانتريسم آموزش داده می‌شود. باز کردن بالای سر ما متفاوت است. مال ما به برقراری ارتباط بین کیهان و مغزمان اشاره می‌کند. معروف است که تزکیه‌ی رایج بودیست نیز، باز کردن بالای سر را دارد، ولی به ندرت فاش شده است. در بعضی تمرینات تزکیه، اگر یک شکاف در بالای سر شخصی باز شود یک کار بزرگی در نظر گرفته می‌شود. در واقع، آنها هنوز راه زیادی در پیش دارند. باز کردن بالای سر حقیقی، تا چه حدی باید برسد؟ مجموعه‌ی شخص باید کاملاً باز شود و پس از آن برای همیشه در یک وضعیت خودکار باز شدن و بسته شدن باشد. مغز شخص به طور مداوم در حال ارتباط گرفتن با کائنات پهناور خواهد بود. این چنین حالتی وجود خواهد داشت، و این باز شدن حقیقی بالای سر است. البته، این به مجموعه در این بُعد اشاره ندارد - آن خیلی ترسناک می‌بود - آن در مورد مجموعه در بُعدهای دیگر است.

انجام این تمرین نیز بسیار آسان است. الزامات برای حالت ایستادن مثل دو تمرین قبلی است، هر چند هیچ نوع کشیدگی مثل تمرین اول وجود ندارد. همین‌طور در مورد تمرینات بعدی نیز، هیچ کشیدگی درخواست نمی‌شود. لازم است که فرد فقط به طریقی راحت بایستد و حالت را بدون تغییر حفظ کند. هنگام بالا و پائین بردن دست‌ها، همه باید مطمئن باشند که دست‌شان مکانیزم‌ها را دنبال می‌کنند. در واقع دست‌شان شما در تمرین اول نیز همراه با مکانیزم‌ها سر می‌خورد. وقتی که کشیدن و رها کردن بدن تان را تمام می‌کنید دست‌تان به طور خودکار به حالت هشی سر خواهد خورد. این نوع از مکانیزم‌ها در بدن شما نصب شده‌اند. ما تمرین‌ها را همراه با مکانیزم‌ها انجام می‌دهیم به طوری که آنها بتوانند تقویت شوند. هیچ احتیاجی نیست که خودتان گونگ را پرورش دهید، برای اینکه مکانیزم‌ها آن نقش را به عهده می‌گیرند. شما فقط تمرین‌ها را انجام می‌دهید تا مکانیزم‌ها تقویت شوند. به محض اینکه این نکته‌ی اساسی را بفهمید و حرکات را درست انجام دهید وجود آنها را حس خواهید کرد. فاصله‌ی دست‌ها با بدن تان بیشتر از ده سانتی‌متر (چهار/اینچ) نیست، دست‌هایتان لازم است در محدوده‌ی این میدان باشند تا وجود مکانیزم‌ها حس شوند. بعضی افراد هرگز مکانیزم‌ها را حس نمی‌کنند چون آنها به طور کامل شل و راحت نمی‌شوند. آنها بعد از آنکه برای مدتی تمرین کردند به آهستگی آنها را حس می‌کنند. در طی تمرین شخص نباید با قصد، چی را بالا بکشد و نه اینکه فکر ریختن چی یا فشردن چی به داخل را داشته باشد. دست‌ها باید در تمام مدت رو به بدن باشند. یک نکته است که مایلیم به آن اشاره کنیم: بعضی از افراد دست‌های‌شان را نزدیک بدن‌شان حرکت می‌دهند، اما در لحظه‌ای که دست‌های‌شان به جلوی صورت‌شان

<sup>۱۱۲</sup> - Yongquan - نقطه‌ی طب سوزنی در مرکز کف پا.

<sup>۱۱۳</sup> - Baihui - نقطه‌ی طب سوزنی واقع در تاج سر.

می‌رسد، دست‌های‌شان را از ترس تماس با صورت دور می‌کنند. اگر دست‌ها خیلی از صورت دور باشند فایده‌ای ندارد. دست‌های شما باید نزدیک صورت و بدن تان، به بالا و پائین سر بخورند، تا آنجا که آن قدر نزدیک نباشند که به لباس تان بخورند. همه باید این نکته‌ی مهم را دنبال کنند. اگر حرکات تان درست باشد، در طی حرکت بالا و پائین رفتن یک دست، وقتی دست‌شما در حالت بالا رفتن باشد، کف دست‌تان همیشه به داخل اشاره دارد.

وقتی حرکت بالا و پائین رفتن یک دست را انجام می‌دهید فقط به دست بالا توجه نکنید. دست پائینی هم باید به حالت و وضع خودش برسد چون حرکات بالا و پائین رفتن بطور هم‌زمان رخ می‌دهند. دست‌ها هم‌زمان به بالا و به پائین سر می‌خورند و هم‌زمان به محل و جای خودشان می‌رسند. وقتی دست‌ها از جلوی قفسه‌ی سینه می‌گذرند نباید روی هم قرار بگیرند، وگرنه مکانیزم‌ها صدمه خواهند دید. دست‌ها باید جدا نگه داشته شوند، به طوری که هر دست فقط یک سمت بدن را پوشش دهد. بازوان راست هستند، ولی به این معنی نیست که رها و راحت نباشند. بدن و بازوها باید رها و راحت باشند، اما بازوان لازم است مستقیم باشند. چون دست‌ها همراه با مکانیزم‌ها حرکت می‌کنند احساس می‌کنید که مکانیزم‌ها وجود دارند و نیرویی انگشتان تان را به سر خوردن به بالا هدایت می‌کند. وقتی که حرکت بالا و پائین بردن با دودست را انجام می‌دهید، بازوان می‌توانند کمی باز باشند، ولی نباید خیلی فاصله داشته باشند چون انرژی به بالا حرکت می‌کند. وقتی حرکت بالا و پائین بردن با دو دست را انجام می‌دهید به این موضوع توجه خاصی کنید. بعضی از افراد فرضاً به "نگه داشتن چی و ریختن چی به بالای سر" عادت کرده‌اند. همیشه دست‌های‌شان را با حالتی که کف دست رو به پائین است، پائین می‌برند و دست‌های‌شان را با حالتی که کف دست رو به بالاست، به بالا می‌برند. این خوب نیست - کف دست‌ها باید رو به بدن باشند. هرچند که حرکات، بالا و پائین سر دادن نامیده می‌شوند، اما آنها در واقع توسط مکانیزم‌هایی که به شما داده شده‌اند انجام می‌شوند - این مکانیزم‌ها هستند که این عملکرد را به عهده می‌گیرند. هیچ نوع قصد و نیت ذهنی بکار گرفته نمی‌شود. هیچ کدام از پنج تمرین از هیچ نوع نیت ذهنی استفاده نمی‌کند. یک نکته در مورد تمرین سوم وجود دارد: قبل از انجام دادن تمرین، تصور کنید که شما یک بشکه‌ی خالی یا دو بشکه‌ی خالی هستید. این برای دادن این تصور به شماست که انرژی به نرمی در جریان می‌باشد. این هدف اصلی است. دست‌ها در حالت کف دست لوتوس هستند.

حالا درباره‌ی چرخاندن فالون با دست‌های تان صحبت می‌کنم. چگونه آن را می‌چرخانید؟ چرا باید فالون را بچرخانیم؟ انرژی‌ای که از طریق تمرین‌های مان آزاد شده، به‌طور غیرقابل تصویری به دوردست‌ها سفر می‌کند، به دو منتهی‌الیه فضای کیهانی می‌رسد، ولی هیچ نوع قصد فکری به کار برده نمی‌شود. این شبیه تمرین‌های عادی نیست که به "جمع کردن چی یانگ از آسمان و چی بین از زمین" معروف است، که هنوز به محدوده‌ی زمین محدود می‌شود. تمرین ما قادر می‌سازد که انرژی به زمین نفوذ کند و به منتهی‌الیه کیهان برسد. ذهن شما از تصور این که منتهی‌الیه‌های کیهانی چقدر وسیع و دور هستند ناتوان است - واقعاً غیرقابل تصور است. حتی اگر تمام یک روز را برای تصور کردنش صرف می‌کردید، باز هم قادر نمی‌بودید پی ببرید که چقدر بزرگ است یا حد و مرز این کائنات کجاست. حتی اگر با ذهنی کاملاً آزاد و نامحدود فکر می‌کردید، تا وقتی که خسته و ناتوان شوید، باز هم قادر به دانستن جواب نمی‌بودید. تمرین تزکیه‌ی حقیقی در حالتی بدون قصد و نیت صورت می‌گیرد، بنابراین احتیاجی به هیچ قصد ذهنی نیست. در رابطه با انجام تمرین‌ها، لازم نیست که زیاد نگران باشید - فقط مکانیزم‌ها را دنبال کنید. مکانیزم‌های من، این عملکرد را به عهده خواهند داشت. لطفاً توجه کنید که چون در حین تمرین، انرژی بسیار دور منتشر می‌شود، ما می‌بایستی فالون مان را در آخر تمرین، با دست بچرخانیم تا به آنها فشاری بیاوریم و انرژی را بلافاصله برگردانیم. چهاربار چرخاندن فالون، کافی است. اگر آن را بیشتر از چهار بار بچرخانید شکم تان

احساس بادکردن خواهد داشت. فالون در جهت حرکت عقربه‌های ساعت چرخانده می‌شود. دست‌ها در وقت چرخاندن فالون نباید فراتر از بدن حرکت‌کنند چراکه در آن صورت آن را در وسعت زیادی می‌چرخاند. به پهنای دو انگشت در پائین ناف، نقطه‌ای است که به‌عنوان مرکز محور باید به‌کار برده شود. آرنج‌ها بالا و معلق می‌مانند و دو دست و بازوان، راست نگه داشته می‌شوند. وقتی که تازه شروع به انجام تمرین‌ها کرده‌اید لازم است که حرکات به‌درستی انجام شوند، وگرنه مکانیزم‌ها از شکل می‌افتند.

#### ۴. تمرین چهارم

تمرین چهارم، مدار آسمانی فالون نامیده می‌شود. در اینجا ما دو اصطلاح از مدرسه‌ی بودا و مدرسه‌ی دائو<sup>۶۹</sup> را استفاده کرده‌ایم تا همه آن را درک کنند. این تمرین قبلاً چرخاندن فالون بزرگ نامیده می‌شد. این تمرین تا اندازه‌ای شبیه مدار آسمانی بزرگ مدرسه‌ی دائو می‌باشد، اما الزامات ما متفاوت هستند. تمام کانال‌های انرژی در طی تمرین اول باید باز شده باشند، پس در هنگام انجام تمرین چهارم، همه‌ی آنها هم‌زمان در حرکت خواهند بود. کانال‌های انرژی در سطح بدن انسان و در عمق آن، در هر لایه‌ی آن و در فضای بین اعضای داخلی وجود دارند. پس انرژی در تمرین ما چگونه حرکت می‌کند؟ ما لازم می‌دانیم تمام کانال‌های انرژی بدن انسان به حرکت هم‌زمان دست یابند، به‌جای آنکه فقط یک یا دو کانال انرژی بچرخد یا هشت کانال انرژی خارجی بچرخند. بنابراین جریان انرژی بسیار قدرتمند است. اگر جلو و عقب بدن انسان در واقع به بخش یانگ و بین تقسیم شده باشند، پس انرژی هر سمت در حال حرکت است، یعنی، انرژی تمامی سمت‌ها در حال حرکت است. تا آنجا که می‌خواهید فالون دافا را تمرین کنید، از حالا به بعد هرگونه نیت ذهنی را که برای هدایت مدار آسمانی به کار می‌برید باید کنار بگذارید چون در تمرین ما تمام کانال‌های انرژی باز شده و در حرکت به طور هم‌زمان قرار داده می‌شوند. حرکات بسیار ساده‌اند و حالت ایستاده مثل تمرین قبلی است، به‌جز آنکه شما باید کمرتان را قدری خم کنید. در اینجا نیز حرکات شما باید مکانیزم‌ها را دنبال کنند. این نوع از مکانیزم‌ها در هر یک از تمرین‌های قبلی نیز وجود دارند، و دوباره لازم می‌باشد حرکات، مکانیزم‌ها را دنبال کنند. مکانیزم‌هایی که در این تمرین مشخص، در بیرون از بدن شما نصب می‌کنم مکانیزم‌های عادی نیستند بلکه یک لایه از مکانیزم‌هایی هستند که می‌توانند تمام کانال‌های انرژی را به حرکت در آورند. آنها تمام کانال‌های انرژی بدن شما را با چرخش پیوسته‌ای به حرکت در می‌آورند - چرخشی که حتی وقتی در حال انجام تمرین‌ها نیستید ادامه می‌یابد. آنها در زمان مناسب برعکس هم خواهند چرخید. مکانیزم‌ها در هر دو جهت می‌چرخند. احتیاجی نیست که شما روی آن چیزها کار کنید. فقط باید آنچه را که به شما یاد داده‌ایم دنبال کنید و از هر قصد فکری رها باشید. این لایه از کانال‌های انرژی بزرگ است که شما را به پایان تمرین هدایت می‌کند.

وقتی مدار آسمانی انجام می‌شود انرژی تمامی بدن باید در حرکت باشد. به عبارت دیگر، اگر بدن انسان در واقع به سمت بین و سمت یانگ جدا شده باشد، پس انرژی از سمت یانگ به سمت بین، از قسمت داخلی بدن به قسمت خارجی، عقب و جلو می‌چرخد، در حالی که صدها یا هزاران کانال انرژی، هم‌زمان می‌چرخند. آن تعداد از شما که عادت داشتید چرخش‌های آسمانی دیگری را انجام دهید و انواع مختلف قصد فکری را استفاده می‌کردید یا درباره‌ی مدار آسمانی، افکار گوناگون متفاوتی را داشتید وقتی دافای ما را تمرین می‌کنید، باید تمامی آنها را کنار بگذارید و رها کنید. آن چیزهایی که شما تمرین می‌کردید بسیار ناچیز بودند. داشتن فقط یک یا دو کانال انرژی در حرکت، واقعاً بی‌اثر است، چون پیشرفت بسیار کند خواهد شد. با مشاهده‌ی سطح بدن انسان، مشخص شده است که کانال‌های انرژی وجود دارند. کانال‌های انرژی در واقع بطور افقی و عمودی در داخل بدن، همدیگر را قطع می‌کنند. درست مثل رگ‌های خون، و تراکم آنها حتی از رگ‌های خون بیشتر است. آنها در لایه‌هایی از بدن انسانی در بُعدهای متفاوت وجود دارند، یعنی، از سطح بدن شما تا بدن‌هایی در بُعدهای عمیق، به‌علاوه‌ی فضا‌های بین اعضای داخلی. اگر بدن انسان در واقع به دو بخش تقسیم شود، یکی بین و دیگری یانگ، باید این‌طور باشد که وقتی تمرین‌ها را انجام می‌دهید تمام جهات چه جلو یا عقب، هم‌زمان در چرخش باشند - دیگر یک یا دو

<sup>۱۱۴</sup> - به ترتیب، "فالون" و "مدار آسمانی".

کانال انرژی نیست. تعدادی از شما که عادت داشتید مدارهای آسمانی دیگر را انجام دهید اگر تمرین ما را با به کار گرفتن هر نیت ذهنی انجام دهید، تمرین خودتان را خراب و باطل می‌کنید. پس نباید به هیچ قصد فکری که عادت داشتید به کار ببرید، بچسبید. حتی اگر مدار آسمانی قبلی شما باز شده بود، آن هنوز هیچی نبود. ما هم اکنون از آن بسیار فراتر رفته‌ایم، چون تمام کانال‌های انرژی تمرین ما از همان ابتدای شروع، به حرکت درآمده‌اند. حالت ایستادن با تمرین‌های قبلی تفاوتی ندارد، به جز در مقداری خم شدن کمر. در مدت تمرین‌ها، ما درخواست می‌کنیم دست‌ها، مکانیزم‌ها را دنبال کنند. درست مثل تمرین سوم، که دست‌ها با مکانیزم‌ها بالا و پائین می‌روند. در طی انجام این تمرین، فرد در تمام مدت مسیر چرخش باید مکانیزم‌ها را دنبال کند.

حرکات این تمرین لازم است نه بار تکرار شود. اگر مایلید آنها را بیشتر انجام دهید می‌توانید آنها را هجده بار انجام دهید، اما باید مطمئن باشید که تعداد، مضربی از نه است. بعدها وقتی به سطح معینی رسیدید دیگر لازم نیست تعداد را بشمرید. چرا این‌طور است؟ زیرا انجام پی‌درپی حرکات برای نه مرتبه باعث می‌شود مکانیزم‌ها تثبیت شوند. بعد از نهمین بار، مکانیزم‌ها باعث می‌شوند که دست‌های تان به‌طور طبیعی در جلوی قسمت پائینی شکم روی هم قرار گیرند. بعد از آنکه برای مدتی تمرین را انجام دادید، این مکانیزم‌ها بعد از نهمین بار به‌طور خودکار، دست‌ها را بر روی هم در جلوی قسمت پائینی شکم هدایت می‌کنند، و دیگر لازم نیست بشمارید. البته، وقتی که تازه شروع به انجام دادن تمرین‌ها کرده‌اید، تعداد دفعات هنوز لازم است شمرده شوند، چون مکانیزم‌ها به اندازه‌ی کافی قوی نیستند.

## ۵. تمرین پنجم

تمرین پنجم، تقویت کردن قدرت‌های الهی نامیده می‌شود. این چیزی از تمرین تزکیه‌ی سطح بالاست که من سابقاً برای خودم انجام می‌دادم. آن را بدون هیچ تغییر و اصلاحی هم‌اکنون عمومی می‌کنم. چون دیگر وقت ندارم... برایم بسیار مشکل خواهد بود فرصتی دیگر داشته باشم که شخصاً آن را به شما یاد دهم. هم‌اکنون همه چیز را به یک‌باره به شما آموزش می‌دهم به طوری که پس از این، راهی برای تمرین در سطوح بالا خواهید داشت. حرکات این تمرین هم، پیچیده نیست چون یک راه بزرگ، بسیار ساده و آسان است- حرکات پیچیده لزوماً خوب نیستند. ولی این تمرین، تبدیل بسیاری از چیزها را در مقیاسی وسیع کنترل می‌کند. این یک تمرین پُر چالش و طاقت فرساست، چون لازم است برای مدتی طولانی در مدیتیشن بنشینید تا این تمرین را کامل کنید. این تمرین، مستقل است پس لازم نیست فرد قبل از انجام دادن این تمرین، چهار تمرین قبلی را انجام دهد. البته، تمام تمرین‌های ما بسیار انعطاف‌پذیر هستند. اگر امروز وقت زیادی ندارید و فقط می‌توانید تمرین اول را انجام دهید، پس می‌توانید فقط تمرین اول را انجام دهید. حتی می‌توانید تمرین‌ها را در ترتیبات مختلف انجام دهید. می‌گوئید برنامه‌ی امروزتان فشرده است و فقط می‌خواهید تمرین دوم، سومین تمرین، یا چهارمین تمرین را انجام دهید- آن هم خوب است. اگر بیشتر وقت دارید می‌توانید بیشتر انجام دهید، اگر وقت کمی دارید، می‌توانید کمتر انجام دهید- تمرین‌ها بسیار مناسب و راحت هستند. وقتی آنها را انجام می‌دهید در حال تقویت کردن مکانیزم‌هایی هستید که در شما نصب کرده‌ام و در حال تقویت کردن فالون و دن‌تی/ن خود هستید.

تمرین پنجم ما مستقل است و سه بخش دارد. بخش اول، انجام علائم دست است که برای تنظیم بدن شماست. حرکات، بسیار ساده هستند و فقط تعداد کمی از آنها وجود دارد. بخش دوم، قدرت‌های الهی شما را تقویت می‌کند. چند حالت ثابت وجود دارند که توانایی‌های فوق‌طبیعی و قدرت‌های الهی شما را برای تقویت کردن در طول تمرین، از درون بدن‌تان به دست‌هایتان بیرون می‌فرستند. این دلیل آن است که چرا تمرین پنجم، تقویت کردن قدرت‌های الهی نامیده می‌شود- آن، توانایی‌های فوق‌طبیعی شخص را تقویت می‌کند. بخش بعدی، نشستن در مدیتیشن و ورود به دینگ است. تمرین، این سه بخش را شامل می‌شود.

ابتدا درباره‌ی مدیتیشن نشسته صحبت می‌کنم. دو نوع حالت پا روی پا گذاشتن برای مدیتیشن وجود دارد؛ در تمرین حقیقی فقط دو طریق روی هم گذاشتن پاها وجود دارد. بعضی افراد ادعا می‌کنند که بیشتر از دو طریق وجود دارد: "فقط نگاهی به تمرین تانتریسیم بیندازید- آیا روش‌های زیادی برای روی هم گذاشتن پاها وجود ندارد؟" بگذارید به شما بگویم آنها روش‌های ضربه‌زده پاها نیستند بلکه حالت‌ها و حرکات تمرین هستند. فقط دو نوع حقیقی ضربه‌زده پاها وجود دارد. یکی "گذاشتن یک پا روی پای دیگر" و دیگری "گذاشتن دو پا روی یکدیگر" نامیده می‌شود.

بگذارید حالت گذاشتن یک پا روی پای دیگر را توضیح دهم. این حالت فقط می‌تواند به‌عنوان مرحله‌ی گذار، وقتی قادر به نشستن با گذاشتن دو پا روی یکدیگر نیستید، به‌عنوان آخرین چاره، به کار برده شود. گذاشتن یک پا روی پای دیگر، با یک پا زیر و پای دیگر رو، انجام داده می‌شود. وقتی که در حالت گذاشتن یک پا روی پای دیگر می‌نشینند، خیلی از افراد در استخوان‌های قوزک‌شان احساس درد می‌کنند و نمی‌توانند درد را برای مدتی طولانی تحمل کنند. حتی قبل از آنکه پاهای‌شان شروع به درد کنند، دردی که در استخوان قوزک پای‌شان ایجاد شده، پیش از این غیر قابل تحمل شده است. اگر بتوانید پای‌تان را برگردانید به طوری که کف پاها به‌طرف بالا باشند،

قوزک پاها وارونه می‌شوند. البته، اگر چه به شما گفته‌ام که تمرین را به این طریق انجام دهید، ممکن است در ابتدای شروع، قادر به رسیدن به این نباشید. می‌توانید به تدریج روی آن کار کنید.

تئوری‌های مختلف زیادی درباره‌ی گذاشتن یک پا روی پای دیگر وجود دارد. تمرین‌ها در مدرسه‌ی دائو "به داخل کشیدن بدون رهاکردن" را آموزش می‌دهند، یعنی انرژی همیشه به داخل کشیده می‌شود و هرگز به بیرون آزاد نمی‌شود. دائوئیست‌ها سعی می‌کنند از پراکنده کردن انرژی‌شان اجتناب کنند. بنابراین چگونه به آن دست می‌یابند؟ آنها به مَهر و موم کردن نقاط طب‌سوزنی‌شان سخت‌گیر هستند. اغلب وقتی پاهای‌شان را ضربدر می‌کنند نقطه‌ی *یونگ‌چوان* یک پا را با گذاشتن آن در زیر پای دیگر و نقطه‌ی *یونگ‌چوان* پای دیگر را با قراردادن آن زیر بخش بالایی ران مخالف، می‌بندند. حالت جی‌بین آنها هم همین‌طور است. آنها انگشت شست یک دست را برای فشار دادن نقطه‌ی *لائوگونگ* دست دیگر به کار می‌برند، و نقطه‌ی *لائوگونگ* دست دیگر را برای پوشاندن دست مخالف به کار می‌برند، در حالی که هر دو دست، قسمت پائینی شکم را می‌پوشاند.

ضربدر کردن پاها در دافای ما، هیچ‌کدام از این الزامات را ندارد. تمام تمرین‌های تزکیه در مدرسه‌ی بودا-صرف‌نظر از این که کدام راه تزکیه باشد- اعطای نجات به تمام موجودات را آموزش می‌دهند. بنابراین آنها از رهاکردن انرژی نمی‌ترسند. در حقیقت، حتی اگر انرژی‌تان آزاد و مصرف شود، بعداً می‌توانید در دوره‌ی تمرین‌تان بدون آنکه چیزی را از دست بدهید آن را جبران کنید. به‌خاطر این که شین‌شینگ شما به سطح معینی رسیده است- انرژی‌تان از دست نخواهد رفت. اما اگر می‌خواهید سطح‌تان را بالاتر ببرید باید سختی‌هایی را تحمل کنید. در این حالت، انرژی شما به‌هر حال از بین نمی‌رود. ما گذاشتن یک پا روی پای دیگر را زیاد درخواست نمی‌کنیم زیرا در واقع گذاشتن دو پا روی یکدیگر را الزام می‌کنیم، نه گذاشتن یک پا روی پای دیگر را. از آنجا که افرادی وجود دارند که هنوز نمی‌توانند دو پا را ضربدر کنند، از این فرصت استفاده می‌کنم تا کمی درباره‌ی حالت گذاشتن یک پا روی پای دیگر صحبت کنم. اگر هنوز نمی‌توانید دو پا را ضربدر کنید می‌توانید یک پا را روی پای دیگر بگذارید، ولی هنوز لازم است کار کنید تا به تدریج هر دو پای‌تان را روی هم بگذارید. حالت گذاشتن یک پا روی پای دیگر ما، آقایان را ملزم می‌سازد که پای راست زیر و پای چپ بالا قرار گیرد؛ برای خانم‌ها، پای چپ زیر باشد و پای راست بالا، در واقع، حالت واقعی گذاشتن یک پا روی پای دیگر بسیار سخت است زیرا لازم دارد پاهای ضربدر شده یک خط را شکل دهند؛ فکر نمی‌کنم که انجام دادن ضربدر کردن پاها به‌صورت یک خط، آسان‌تر از دو پای ضربدری باشد. قسمت پائین‌تر پاها اساساً باید موازی باشند- این حالت باید حاصل شود- و باید فضایی بین پاها و لگن باشد. انجام دادن یک پا بر روی پای دیگر سخت است. این‌ها الزامات عمومی و کلی برای حالت گذاشتن یک پا روی پای دیگر هستند، اما ما این را از افراد نمی‌خواهیم. چرا این‌طور است؟ زیرا این تمرین نیاز دارد که شخص با گذاشتن دو پا روی یکدیگر بنشیند.

حالا گذاشتن دو پا روی یکدیگر را توضیح می‌دهم. از شما می‌خواهیم با دو پای ضربدر شده بنشینید، که این معنی را می‌دهد که از حالت یک پای ضربدر شده، پا را از زیر به بالا بیاورید، پا را از بیرون بکشید، نه از داخل. این، دو پای ضربدر شده است. بعضی از افراد پای ضربدری نسبتاً کیپ و محکمی را انجام می‌دهند. با این‌طور انجام دادن، کف هر دو پا رو به بالاست و آنها می‌توانند به "پنج مرکز رو به آسمان"، برسند. این چگونگی انجام حقیقی "پنج مرکز رو به آسمان" است که بطور عمومی در تمرین‌های مدرسه‌ی بودا انجام می‌شود- بالای سر، دو کف دست، دو کف پا رو به بالا دارند. اگر می‌خواهید پای ضربدر بصورت شل را انجام دهید، اشکالی ندارد هر طور که می‌خواهید آن را انجام دهید؛ بعضی افراد پای ضربدر به‌صورت شل را ترجیح می‌دهند. اما همه‌ی آنچه لازم

می‌دانیم نشستن با گذاشتن دو پا روی یکدیگر است - پای ضربدر به صورت شل خوب است، همانطور که به صورت کیپ و محکم خوب است.

مدیتیشن در سکون، نشستن در مدیتیشن برای مدتی طولانی را لازم دارد. در مدت مدیتیشن نباید هیچ فعالیت فکری وجود داشته باشد- درباره‌ی هیچ چیز فکر نکنید. گفته‌ایم که خودآگاه اصلی تان باید هوشیار باشد، زیرا این تمرین، خود شما را تزکیه می‌کند. شما باید با ذهنی هوشیار پیش بروید. ما مدیتیشن را چگونه انجام می‌دهیم؟ لازم می‌دانیم که هر کدام از شما هر اندازه هم که عمیقاً در حال مدیتیشن باشید باید بدانید که شما آنجا در حال انجام تمرین هستید. مطلقاً نباید به حالتی وارد شوید که از هیچ چیز آگاه نباشید. پس چه حالت خاصی رخ خواهد داد؟ همچنان که آنجا نشسته‌اید احساسی شگفت‌انگیز و بسیار راحت خواهید داشت، مثل اینکه در داخل پوسته‌ی یک تخم‌مرغ نشسته‌اید. آگاهید که خودتان در حال انجام تمرین هستید، ولی احساس می‌کنید که تمامی بدن تان نمی‌تواند حرکت کند. این قطعاً در تمرین مان اتفاق می‌افتد. حالت دیگری وجود دارد: در طی مدیتیشن نشسته ممکن است دریا بید که پاهای تان ناپدید شده‌اند و نمی‌توانید به خاطر آورید که کجا هستند. همچنین در می‌یابید که بدن تان، بازوان و دست‌ها ناپدید می‌شوند، فقط سر باقی می‌ماند. همان‌طور که به مدیتیشن ادامه می‌دهید، متوجه خواهید شد که حتی سرتان هم رفته است، فقط ذهن تان باقی است- اندکی آگاهی- آگاه از این که آنجا در حال انجام مدیتیشن هستید. باید آن یک ذره آگاهی را حفظ کنید. اگر بتوانید به این حالت برسید کافی است. چرا؟ وقتی که شخص در این حالت، تمرین را انجام می‌دهد، بدن او دست‌خوش تبدیل کامل می‌شود. این حالت، مطلوب است، پس ما می‌خواهیم شما به این حالت دست یابید. اما نباید به خواب بروید، هوشیاری را از دست بدهید یا آن یک ذره هوشیاری را رها کنید. اگر این کارها را انجام دهید، مدیتیشن تان بی‌هوده خواهد شد، آن فرقی با خوابیدن نخواهد داشت و مدیتیشن کردن نیست. بعد از اتمام تمرین، دست‌های شما با هم به حالت هه‌شی قرار می‌گیرند و از دینگ خارج می‌شوید، آن وقت تمرین به پایان می‌رسد.

### الزامات برای مراکز دستیاری فالون دافا

(۱) تمام مراکز دستیاری محلی فالون دافا، سازمان‌های اجتماعی برای عمل تزکیه‌ی حقیقی هستند، و فقط برای سازمان‌دهی و کمک‌رسانی به فعالیت‌های تزکیه هستند و نه باید همانند شرکت‌های تجاری اداره شوند و نه با استفاده از روش‌های سازمان‌های اداری مدیریت شوند. هیچ پول یا دارایی نباید نگه داشته شود. هیچ نوع فعالیتی برای معالجه‌ی بیماری‌ها نباید صورت‌گیرد. مراکز دستیاری باید به طریقی آزاد اداره شوند.

(۲) تمام دستیاران و کارکنان مراکز اصلی دستیاری فالون دافا، باید تزکیه‌کنندگان حقیقی باشند که فقط فالون دافا را تمرین می‌کنند.

(۳) اشاعه‌ی فالون دافا باید با مفاهیم درونی و ماهیت و جوهر دافا هدایت شود. نقطه‌نظرات شخصی و نیز شیوه‌های مربوط به راه‌های تزکیه‌ی دیگر، نباید به‌عنوان محتوای دافا رواج داده شوند، و گرنه تمرین‌کنندگان به تفکرات اشتباهی کشیده خواهند شد.

(۴) تمام مراکز اصلی دستیاری باید در رعایت‌کردن قوانین و اصول کشور محل اقامت‌شان پیش‌گام باشند، و نباید در امور سیاسی دخالت کنند. رشد و پیشرفت شین‌شینگ تمرین‌کنندگان، اصل و جوهر عمل تزکیه است.

(۵) تمام مراکز دستیاری محلی، هر وقت امکان دارد، باید برای آسان‌سازی پیشرفت کلی همه‌ی تمرین‌کنندگان دافا، در تماس با یکدیگر باشند و تبادل تجربه کنند. هیچ محلی نباید از قلم بیفتد. اعطای نجات به انسان یعنی، هیچ تفاوتی از لحاظ محل یا نژاد گذاشته نشود. شین‌شینگ مریدان واقعی در همه جا باید معلوم باشد. آنهایی که دافا را تمرین می‌کنند همگی مریدان یک راه تمرین هستند.

(۶) شخص باید بطور محکم و استوار از هرگونه رفتاری که مفهوم باطنی دافا را تحلیل می‌برد، جلوگیری کند، هیچ مریدی مجاز نیست آنچه را که می‌بیند، می‌شنود، یا در سطح پائین خودش به آن آگاه می‌شود به‌عنوان محتوای فالون دافا رواج دهد و آنگاه آنچه را که "آموزش فا" نامیده می‌شود انجام دهد. آن مجاز نیست، حتی اگر او بخواهد به مردم آموزش دهد که کارهای خوب انجام دهند، زیرا آن فا نیست بلکه صرفاً کلمات پندآمیزِ مهربانانه برای مردم عادی است. آنها قدرتی را که فا برای نجات مردم دارد حمل نمی‌کنند. هرکسی که از تجربه‌ی خود استفاده می‌کند تا فا را آموزش دهد، این‌طور در نظر گرفته می‌شود که در حال اخلال و آشفته‌کردن فا می‌باشد. هنگام نقل قول از گفته‌های من، فرد باید اضافه‌کند، "استاد لی هنگجی گفت..." و غیره.

(۷) مریدان دافا مجاز نیستند تمرین‌شان را با تمرینات هیچ روش تزکیه‌ی دیگری مخلوط کنند (کسانی که به خطا می‌روند همیشه این نوع از افراد هستند). هرکسی که این اخطار را نادیده بگیرد، خودش مسئول هر مشکلی است که اتفاق می‌افتد. این پیغام را به تمام مریدان منتقل کنید: این غیرقابل قبول است که وقتی تمرین‌های ما را انجام می‌دهید در ذهن‌تان، ایده‌ها و قصد و نیت ذهنی تمرین‌های دیگر را داشته

باشید. فقط یک فکر آنی، همانند دنبال کردن چیزهایی در روش تمرینی دیگر است. همین که تمرین با تمرین‌های دیگران مخلوط شود، فالون از شکل می‌افتد و اثربخشی خود را از دست می‌دهد.

(۸) تمرین‌کنندگان فالون دافا همراه با انجام دادن حرکات، باید شین‌شینگ خود را تزکیه کنند. آنهایی که تنها بر حرکات تمرین تمرکز می‌کنند اما تزکیه‌ی شین‌شینگ را نادیده می‌گیرند، به‌عنوان مریدان فالون دافا به رسمیت شناخته نمی‌شوند. بنابراین، تمرین‌کنندگان دافا لازم است مطالعه‌ی فا و خواندن کتاب‌ها را بخش حیاتی تزکیه‌ی روزانه‌شان قرار دهند.

لی هنگ‌جی

۲۰ آوریل، ۱۹۹۴

### مقررات برای مریدان فالون دافا در مورد اشاعه‌ی دافا و آموزش تمرین‌ها

- (۱) در هنگام اشاعه‌ی دافا به عموم، تمام مریدان فالون دافا فقط می‌توانند عبارت "استاد لی هنگجی بیان می‌کند...." یا "استاد لی هنگجی می‌گوید..." را به کار ببرند. فرد مطلقاً مجاز نیست آنچه را که تجربه می‌کند، می‌بیند، یا می‌داند، یا چیزهایی از دیگر تمرینات را به‌عنوان دافای لی هنگجی به کار ببرد. در غیر این صورت، آنچه که اشاعه داده می‌شود، فالون دافا نخواهد بود و این خراب‌کاری عمدی فالون دافا در نظر گرفته می‌شود.
- (۲) تمام مریدان فالون دافا می‌توانند از طریق جلسات خواندن کتاب، بحث‌های گروهی، یا در محل‌های تمرین با ازبرخواندن فایبی که استاد لی هنگجی آموزش داده است دافا را اشاعه دهند. هیچ‌کس مجاز نیست شکل سخنرانی کردن در یک تالار کنفرانس را، همانطور که من انجام داده‌ام، برای آموزش دادن فاء، به کار گیرد. هیچ‌کس دیگری قادر به آموزش دافا نیست، و آنها نه می‌توانند قلمروی فکری مرا درک کنند و نه معانی حقیقی درونی فایبی را که آموزش می‌دهم.
- (۳) وقتی تمرین‌کنندگان در جلسات خواندن کتاب، در مباحث گروهی یا محل‌های تمرین درباره‌ی افکار و درک خودشان از دافا صحبت می‌کنند، باید روشن کنند که این فقط "درک شخصی‌شان" است. مخلوط کردن دافا با "درک شخصی" مجاز نیست، چه رسد به "درک شخصی" فرد را به‌عنوان کلمات استاد لی هنگجی بکار بردن.
- (۴) در هنگام اشاعه‌دادن دافا و آموزش دادن تمرین‌ها، هیچ مرید فالون دافا مجاز به جمع‌آوری شهریه یا پذیرفتن هیچ هدیه‌ای نیست. هرکس که این قانون را بشکند دیگر یک مرید فالون دافا نیست.
- (۵) با هیچ دلیلی یک مرید دافا نباید از فرصت آموزش دادن تمرین‌ها برای معالجه بیماران یا شفای بیماری‌ها استفاده کند. در غیر این صورت، آن مثل خراب‌کاری عمدی دافا می‌باشد.

لی هنگجی

۲۵ آوریل، ۱۹۹۴

### معیارها برای دستیاران فالون دافا

- (۱) دستیاران باید فالون دافا را گرمی بدارند، مشتاق باشند که برای آن کار کنند، و مایل باشند داوطلبانه به دیگران خدمت کنند. آنها باید برای ترتیب دادن جلسات تمرین برای تمرین کنندگان پیش قدم شوند.
- (۲) دستیاران لازم است که فقط در فالون دافا تزکیه را تمرین کنند. اگر تمرین‌های روش دیگری را یاد بگیرند، به‌طور خود به‌خود به این معنی است که آنها شرایط لازم را برای تمرین کننده و دستیار فالون دافا بودن از دست داده‌اند.
- (۳) در محل‌های تمرین، دستیاران باید در مورد خودشان جدی و سخت‌گیر باشند اما در مورد دیگران بخشنده‌گی داشته باشند. آنها باید شین‌شینگ خود را حفظ کنند و دوستانه و یاری‌دهنده باشند.
- (۴) دستیاران باید دافا را اشاعه دهند و باید تمرین‌ها را صادقانه و خالصانه آموزش دهند. آنها باید به‌طور فعالانه‌ای با تمام کارهای مراکز اصلی دستیاری همکاری و آنها را حمایت کنند.
- (۵) دستیاران باید تمرین‌ها را به دیگران داوطلبانه آموزش دهند. جمع کردن شهریه یا پذیرفتن هدایا ممنوع است. تمرین کنندگان نباید به دنبال شهرت یا منفعت باشند، بلکه در پی شایستگی و تقوا باشند.

لی هنگ‌جی

تذکر به تمرین‌کنندگان فالون دافا

- (۱) فالون دافا یک روش تزکیه از مدرسه‌ی بوداست. هیچ‌کس مجاز نیست تحت عنوان تمرین‌کردن فالون دافا هیچ مذهبی را اشاعه دهد.
- (۲) تمام تمرین‌کنندگان فالون دافا باید اکیداً قوانین کشورهای محل اقامت‌شان را رعایت کنند. هرگونه رفتاری که از سیاست‌ها یا مقررات کشور تخلف کند، مستقیماً برخلاف شایستگی‌ها و تقوای فالون دافا می‌باشد. افرادی که چنین تخلفی را انجام دهند مسئول نقض و تمامی عواقب آن هستند.
- (۳) تمام تمرین‌کنندگان فالون دافا باید فعالانه یک پارچگی دنیای تزکیه را حفظ کنند، سهم‌شان را برای گسترش و رشد فرهنگ‌های سنتی بشر انجام دهند.
- (۴) شاگردان فالون دافا- هم دستیاران و هم مریدان- بدون تأیید بنیان‌گذار و استاد فالون دافا، یا بدون کسب اجازه از مراجع ذیصلاح مجاز نیستند بیماران را مداوا کنند. به‌علاوه، هیچ‌کس اجازه ندارد پول یا هدایایی برای درمان کردن بیماری‌ها به دلخواه خود بپذیرد.
- (۵) شاگردان فالون دافا باید تزکیه‌ی شین‌شینگ را به‌عنوان اساس و جوهر تمرین ما در نظر بگیرند. آنها مطلقاً مجاز نیستند در امور سیاسی کشور دخالت کنند، و به‌علاوه، آنها از درگیر شدن در هر نوع مجادلات یا فعالیت‌های سیاسی منع شده‌اند. آنهایی که از این قاعده تخلفی کنند دیگر مریدان فالون دافا نیستند. افرادی که توجه نکنند باید مسئول تمام عواقب باشند. آرزوی اصلی یک تزکیه‌کننده این است که به‌طور کوشا در تزکیه‌ی حقیقی پیش رود و هر چه زودتر به کمال برسد.

لی هنگ‌جی