

# Sơ Lược về Pháp Luân Nãi Pháp

Pháp Luân Công (hay còn được gọi là Pháp Luân Nãi Pháp) là một dạng khí công truyền, một phương thức luyện thân và y qua các bài tập cũng như thiền định. Nhờ Thái Cực Quyền, khí công là một phần thiết yếu trong cuộc sống của nhiều người dân Á Châu. Ở Trung Quốc cũng như Việt Nam, khi bình minh lên, hầu như mọi công viên đều tràn đầy người tập luyện các môn này.

Chỉ trong vòng tám năm kể từ ngày được công bố trong công chúng, Pháp Luân Nãi Pháp đã vươn lên thành một môn khí công phổ biến nhất từ trước đến nay trong lịch sử Trung Quốc. Nguyên nhân là bởi vì Pháp Luân Nãi Pháp khác biệt hẳn so với các môn khí công khác qua sự chú trọng vào việc tập luyện chân tay mà không vào việc trau dồi tâm tính như các môn khác trong cuộc sống hàng ngày dựa theo những nguyên tắc cấp cao do ông Lý Hồng Chí, người sáng lập ra Pháp Luân Nãi Pháp, truyền dạy.

Sở dĩ công hiệu của Pháp Luân Nãi Pháp trong việc cải thiện sức khỏe và những nguyên lý luyện thân nhanh chóng làm môn tập thể dục nổi tiếng trên toàn thế giới. Kể từ khi được Ông Lý Hồng Chí giới thiệu trong công chúng vào năm 1992, cho đến nay Pháp Luân Nãi Pháp đã thu hút hàng chục triệu người trên hơn 40 quốc gia khác nhau. Hầu hết các thành phố lớn, các trường đại học ở Hoa Kỳ, Canada, Úc, và Á Châu đều có các nhóm tập luyện Pháp Luân Nãi Pháp.

Người theo tập Pháp Luân Nãi Pháp thuộc mọi tầng lớp ngành nghề vì Pháp Luân Nãi Pháp vượt xuyên khỏi ranh giới về văn hóa, xã hội, kinh tế cũng như dân tộc. Trước giờ Pháp môn chủ yếu được truyền miệng, và hiện tại theo tập Pháp Luân Nãi Pháp thông nhận thấy phần lợi ích là quá sức tưởng tượng.

## ❖ Sách và Các Bài Tập

Luyện tập Pháp Luân Nãi Pháp thì nên giản, không quá sâu sắc và nhiều quá. Chủ yếu nội dung gồm hai phần: tập trau dồi bản thân qua việc học các bài giảng của Ông Lý Hồng Chí, và tập năm bài tập nhẹ nhàng của Pháp Luân Nãi Pháp. Các bài tập trong nội dung một bài ngoài thiên thì dễ học, thuận lợi, và cũng lúc nào thì giản và dễ hiểu nên dễ. Nhiều học viên Pháp Luân Nãi Pháp thích cùng nhau tập luyện trong một nhóm ở ngoài trời. Các bài giảng được soạn lại trong hai cuốn sách: [Pháp Luân Công Trung Quốc](#) và [Chuyên Pháp Luân](#), được dịch ra trên chục thứ tiếng khác nhau, trong đó bao gồm cả tiếng Anh và tiếng Việt.

## ❖ Các Nguyên Tắc của Pháp Môn

Những lợi ích của việc tập luyện Pháp Luân Nãi Pháp thì đã được chứng minh và nói mỗi (hệ) năng lượng nên việc giúp cho sáng suốt, giảm căng thẳng và tinh thần. Tuy thế Pháp Luân Nãi Pháp khác biệt với hầu hết các môn khí công khác bởi vì Nãi Pháp vượt qua sự mô tả của các sách vở nên mục đích của Pháp Luân Nãi Pháp là ngoài trời. Kết hợp giữa việc học trong sách và tập các bài tập, các học viên phần nào sẽ trở thành những người tốt qua việc gánh vác những nguyên lý này trong mọi việc mà học viên thực hiện.

Sách và các Pháp Công (các bài tập) có thể được download miễn phí trên website <http://www.phapluan.org>. Nếu quý vị muốn có thêm thông tin chi tiết, xin email về [webmaster@phapluan.org](mailto:webmaster@phapluan.org).

Hy vọng quý vị sẽ tìm được nhiều niềm vui trong Pháp Luân Nãi Pháp