

# فالون گونگ

(نسخه فارسی)

لی هنگجی

## فهرست

لون یو ..... ۳

### فصل اول

مقدمه ..... ۴

۱. مبدأ چی گونگ ..... ۴

۲. چی و گونگ ..... ۶

۳. توان گونگ و توانایی های فوق طبیعی ..... ۶

۴. چشم سوم ..... ۹

۵. درمان های چی گونگ و درمان های بیمارستانی ..... ۱۳

۶. چی گونگ مدرسه ی بودا و بودیسم ..... ۱۴

۷. روش های درست تزکیه و روش های شرارت آمیز و اهریمنی ..... ۱۶

### فصل دوم

فالون گونگ ..... ۲۰

۱. کارکرد فالون ..... ۲۰

۲. شکل فالون ..... ۲۱

۳. ویژگی های تزکیه ی فالون گونگ ..... ۲۲

۴. تزکیه ی هر دوی ذهن و بدن ..... ۲۴

۵. نیت ذهنی ..... ۲۶

۶. سطوح تزکیه در فالون گونگ ..... ۲۸

### فصل سوم

تزکیه ی شین شینگ ..... ۳۰

۱. معنای درونی شین شینگ ..... ۳۰

۲. از دست دادن و به دست آوردن ..... ۳۱

۳. تزکیه ی هم زمان جن - شن - رن ..... ۳۳

۴. از بین بردن حسادت ..... ۳۴

۵. از بین بردن وابستگی ها ..... ۳۵

۶. کارما ..... ۳۶

۷. مداخله ی شیطانی ..... ۴۰

۸. کیفیت مادرزادی و کیفیت روشن بینی ..... ۴۱

۹. ذهنی پاک و خالص ..... ۴۲

### فصل چهارم

ویژگی های فالون دافا ..... ۴۴

۱. تزکیه ی یک فالون، نه شکل دادن یا تزکیه ی دن ..... ۴۵

۲. فالون، تمرین کننده را حتی زمانی که تمرین ها را انجام نمی دهد، پالایش می کند ..... ۴۵

۳. تزکیه کردن خودآگاه اصلی، به طوری که شما گونگ را به دست آورید ..... ۴۵

۴. تزکیه ی هر دوی ذهن و بدن ..... ۴۶

۵. پنج تمرینی که برای یادگیری آسان و ساده هستند ..... ۴۶

۶. استفاده نکردن از فعالیت های ذهنی، به خطا نرفتن و افزایش سریع گونگ ..... ۴۶

۷. هنگام انجام تمرین ها؛ اهمیت ندادن به مکان، زمان یا جهت و توجهی به پایان تمرین نداشتن ..... ۴۷

۸. با محافظت بدن‌های قانون من، لازم نیست که از مزاحمت شیاطین خارجی بترسید..... ۴۷

### فصل پنجم

تصاویر و توضیحات حرکات تمرین..... ۴۸

۱. بودا هزار دست را نشان می‌دهد..... ۴۸

۲. حالت ایستاده‌ی فالون..... ۵۵

۳. نفوذکردن به دو منتهی‌الیه کیهان..... ۵۸

۴. مدار آسمانی فالون..... ۶۱

۵. تقویت کردن قدرت‌های الهی..... ۶۵

(سن‌تونگ جیاچی فا)..... ۶۵

### فصل ششم

مکانیزم‌ها و اصول حرکات تمرین..... ۷۱

۱. تمرین اول..... ۷۱

۲. تمرین دوم..... ۷۴

۳. تمرین سوم..... ۷۵

۴. تمرین چهارم..... ۷۸

۵. تمرین پنجم..... ۸۰

### ضمیمه‌ی اول

الزامات برای مراکز دستیاری فالون دافا..... ۸۳

### ضمیمه‌ی دوم

مقررات برای مربیان فالون دافا در مورد اشاعه‌ی دافا و آموزش تمرین‌ها..... ۸۵

### ضمیمه‌ی سوم

معیارها برای دستیاران فالون دافا..... ۸۶

### ضمیمه‌ی چهارم

تذکر به تمرین‌کنندگان فالون دافا..... ۸۷

## لونیو<sup>۱</sup>

فای بودا<sup>۲</sup> عمیق‌ترین چیز است. از تمام تئوری‌ها در جهان، شگفت‌انگیزترین و خارق‌العاده‌ترین است. برای کاوش و پژوهش در این زمینه، مردم باید به‌طور اساسی روش فکر کردن خود را عوض کنند. اگر نتوانند، حقیقت دنیا تا ابد یک راز برای بشریت باقی خواهد ماند و مردم عادی در قفسی که از جهل‌شان ساخته شده، برای همیشه آهسته و ناتوان حرکت خواهند کرد.

پس، دقیقاً فای بودا چیست؟ یک مذهب؟ یک فلسفه؟ این فقط چگونگی نگرش "عالمان امروزی شده‌ی بودیسم" به آن است. آن‌ها فقط آن را در سطحی تئوری مطالعه می‌کنند، آن را مورد نقد یا به‌اصطلاح تحقیق قرار می‌دهند، چنان‌چه گویی یک فلسفه است. حقیقت این است که فای بودا به قسمت اندکی در متون مقدس بودیستی، که فقط فای بودا در سطح ابتدایی است، محدود نمی‌شود. از سوی دیگر، چیزی وجود ندارد که فای بودا قادر به توضیح آن نباشد - از ذرات و مولکول‌ها گرفته تا کائنات، از چیزهای کوچک گرفته تا چیزهای بزرگ، به‌طور کامل از تمام اسرار پرده برمی‌دارد. آن، گفتاری متفاوت به روش‌های گوناگون، درباره‌ی سرشت عالم، چن، شن، رن<sup>۳</sup>، در سطوح مختلف است، آن‌چه که مدرسه‌ی دائو<sup>۴</sup>، "دائو" یا آن‌چه که مدرسه‌ی بودا، "فا" می‌نامد.

مهم نیست علم انسان امروزه چه‌قدر پیشرفته باشد، فقط می‌تواند به‌عنوان بخشی از اسرار جهان به‌شمار آید. یک‌بار که پدیده‌ی خاصی از فای بودا را ذکر کنیم، همیشه کسی وجود دارد که می‌گوید، "الان ما در عصر الکترونیک هستیم و علم پیشرفت بسیاری کرده است. فضایی‌ها به سیاره‌های دیگر پرواز کرده‌اند و شما هنوز درباره‌ی آن باورها و خرافات قدیمی صحبت می‌کنید؟ واقعیت را بگوییم، مهم نیست کامپیوترها چه‌قدر پیشرفته باشند، نمی‌توانند با مغز انسان که تا امروز رازی است که محققان را سردرگم کرده، مقایسه شوند. بدون توجه به این که فضایی‌ها می‌توانند تا کجا سفر کنند، هنوز نمی‌توانند ورای این بُعد فیزیکی که نژاد بشر در آن وجود دارد پرواز کنند. دانشی که امروزه بشر دارد بی‌نهایت سطحی است و چیزی بیش از قسمت کوچکی از کل نیست - با درک واقعی حقیقت جهان بسیار فاصله دارد. عده‌ای از مردم حتی جرأت نمی‌کنند با پدیده‌هایی که به‌طور عینی وجود دارند، روبرو شده، به آن‌ها نزدیک شوند یا واقعیت آن‌ها را تصدیق کنند، تماماً به‌خاطر آن که این افراد بسیار کوتاه‌فکر بوده و مایل نیستند هنگام فکر کردن، عقاید و باورهای مرسوم‌شان را عوض کنند. فقط فای بودا می‌تواند به‌طور کامل از اسرار عالم، مکان - زمان و بدن انسان پرده بردارد. می‌تواند به‌طور واقعی نیک را از پلید و خوب را از بد تشخیص داده و می‌تواند درحالی که نگرش‌های صحیح ارائه می‌دهد، به تمام نگرش‌های غلط خاتمه دهد.

اصول راهنمای علم بشر امروزی، توسعه و تحقیق آن را به این دنیای مادی محدود می‌کند، به‌طوری که یک موضوع تا وقتی شناخته نشود، مورد مطالعه قرار نمی‌گیرد - آن، چنین مسیری را دنبال می‌کند. در مورد پدیده‌هایی که غیرملموس و غیرقابل رؤیت بوده، اما به‌طور واقعی وجود داشته و نمود واقعی آن‌ها در این دنیای مادی ظاهر می‌شود، از آن‌ها دوری شده و به‌عنوان پدیده‌های غیرقابل توضیح در نظر گرفته می‌شود. افراد سرسخت و لجباز، بدون تأیید شواهد، اصرار می‌کنند که آن‌ها فقط پدیده‌های "طبیعی" هستند. افرادی با انگیزه‌های نهانی، با مردود شمردن آن‌ها به‌عنوان "خرافات یا باورهای کورکورانه"، برخلاف وجدان‌شان رفتار کرده‌اند. و افرادی که ذهن مشتاق پرسش و یادگیری ندارند با عذر و بهانه‌ی این که علم هنوز به‌اندازه‌ی کافی پیشرفت نکرده است، از این موضوعات منصرف شده‌اند. اگر بشر بتواند به خودش و عالم نگاه تازه‌ای بیندازد و روش تفکر انعطاف‌ناپذیرش را عوض کند، جهشی به جلو خواهد کرد. فای بودا می‌تواند به مردم این امکان را بدهد که به‌طور کامل دنیاهای بی‌کران بی‌پایان را درک کنند. در سراسر اعصار فقط یک چیز توانسته است موجودات انسانی، بُعدهای گوناگون هستی مادی، حیات و کل جهان را به‌طور کامل شرح دهد: فای بودا.

لی هنگجی

۲ ژوئن، ۱۹۹۲

<sup>۱</sup> - Lunyu - شرح و تفسیری با استفاده از زبان

<sup>۲</sup> - Fa - فای: "قانون"، "راه"، "اصول"

<sup>۳</sup> - Zhen-Shan-Ren - چن به معنی "حقیقت، راستی؛ شن، شفقت، نیک‌خواهی، محبت، خوبی؛ رن، بردباری، صبر، تحمل، کنترل نفس."

<sup>۴</sup> - Dao - "راه" (تائو نیز تلفظ می‌شود)؛ این واژه به شخصی که "دائو را به‌دست آورده" نیز اشاره می‌کند.

## فصل اول

### مقدمه

در کشور ما، [چین]، چی‌گونگ<sup>۵</sup> تاریخ طولانی دارد، به طوری که به زمان‌های باستان برمی‌گردد. از این‌رو مردم ما در تمرین کردن چی‌گونگ دارای مزیتی طبیعی‌اند. دو مدرسه‌ی راستین تمرین تزکیه‌ی چی‌گونگ، مدرسه‌ی بودا و مدرسه‌ی دائو، بسیاری از روش‌های بزرگ تزکیه را که قبلاً به‌طور خصوصی آموزش داده می‌شد در حال حاضر عمومی کرده‌اند. راه‌های تزکیه‌ی مدرسه‌ی دائو بسیار منحصر به فرد هستند، در حالی که مدرسه‌ی بودا روش‌های تزکیه‌ی خودش را دارد. فالون‌گونگ<sup>۶</sup>، یک روش تزکیه‌ی پیشرفته در مدرسه‌ی بوداست. در این دوره‌های سخنرانی، اول بدن شما را به یک وضعیت مناسب برای تزکیه‌ی پیشرفته تنظیم می‌کنم و سپس در بدن شما یک فالون<sup>۷</sup> و مکانیزم‌های انرژی (چی‌چی) را قرار می‌دهم. همچنین به شما تمرین‌ها را آموزش می‌دهم. علاوه بر همه‌ی این چیزها، من بدن‌های قانون (فائسن) دارم که از شما حفاظت خواهد کرد. ولی فقط داشتن این چیزها کافی نیست، زیرا آنها نمی‌توانند هدف ایجاد و رشد گونگ<sup>۸</sup> را فراهم آورند - لازم است که اصول برای تزکیه در سطوح بالا را نیز درک کنید. این آن چیزی است که این کتاب به آن می‌پردازد.

من در حال آموزش سیستم تمرین در سطوح بالا هستم، پس در مورد تزکیه‌ی هیچ یک از کانال‌های انرژی، نقطه‌ی طب سوزنی یا کانال انرژی بحث نخواهم کرد. من در حال آموزش یک راه بزرگ برای تزکیه‌ی حقیقی به سطوح بالا هستم. در ابتدا ممکن است غیرقابل تصور به نظر آید، ولی برای تزکیه‌کنندگان مصمم تمرین چی‌گونگ، تا وقتی که سعی کنند توجه و دقت کامل داشته باشند و از آن چه که تجربه می‌کنند بیاموزند، همه‌ی شگفتی‌ها و پیچیدگی‌های درونی آن را در خواهند یافت.

### ۱. مبدأ چی‌گونگ

آن چیزی که امروزه ما چی‌گونگ می‌دانیم، در ابتدا چی‌گونگ نامیده نمی‌شد. آن از روش‌های تزکیه‌ی تک نفره‌ی مردم چین باستان و از تزکیه در مذاهب سرچشمه گرفته است. شما هیچ‌گاه دو کلمه‌ی واژه‌ی چی‌گونگ را در متونی مانند کتاب تزکیه‌ی اکسیر، آئین دائوئیست<sup>۹</sup>، یا تریپیتاکا<sup>۱۰</sup> نمی‌یابید. در طی دوره‌ی توسعه‌ی تمدن بشری فعلی، چی‌گونگ از دوره‌ای که مذاهب در مرحله‌ی شکل‌گیری جنینی‌شان بودند گذر کرد. پیش از آن که مذاهب موجودیت یابند، چی‌گونگ از قبل وجود داشته است. بعد از آن که مذاهب شکل گرفتند، تا حدی آن رنگ مذهبی گرفت. نام‌های اولیه‌ی چی‌گونگ، راه بزرگ تزکیه‌ی بودا، و راه بزرگ تزکیه‌ی دائو بودند. نام‌های دیگری نیز داشت، مثل نه لایه‌ی کیمیاگری درونی، راه آرهای<sup>۱۱</sup>، مدیتیشن

<sup>۵</sup> - Qigong - نامی کلی برای روش‌های به‌خصوصی که بدن انسانی را تزکیه می‌کنند. در دهه‌های اخیر، تمرین‌های چی‌گونگ به‌طور شگفت‌انگیزی رایج شده است.

<sup>۶</sup> - Falun Gong - "چی‌گونگ گردون قانون". نام‌های فالون گونگ و فالون دافا هر دو برای اشاره به این روش استفاده می‌شوند.

<sup>۷</sup> - Falun - "گردون قانون" (صفحه‌ی رنگی ابتدای کتاب را مشاهده کنید).

<sup>۸</sup> - Gong - انرژی تزکیه.

<sup>۹</sup> - متون دائوئیستی کلاسیک کهن چینی برای انجام تزکیه.

<sup>۱۰</sup> - "سه سید"، به کلیات پالی نیز معروف است. مجموعه‌ای است از نوشته‌هایی به زبان پالی ابتدایی که اصول تعالیم بودیسم تراوادا را شکل می‌دهند. سه قسمت آن عبارتند از: آموزش‌های بودا، اصول و سنت‌های صومعه‌ای، و رساله‌های فلسفی خاص.

<sup>۱۱</sup> - Arhat - موجود روشن‌شده‌ای با مقام دستیابی در مدرسه‌ی بودا که ورای سه دنیا و پایین‌تر از بودی‌ساتوا می‌باشد.

و اجرا<sup>۱۲</sup> و غیره. ما در حال حاضر، آن را چی‌گونگ می‌نامیم تا با طرز فکر جدید ما سازگار باشد و آسان‌تر در جامعه همگانی شود. در حقیقت، آن وسیله‌ای است که در چین مخصوصاً برای تزکیه کردن بدن انسانی داریم.

چی‌گونگ چیزی نیست که توسط این تمدن ابداع شده باشد. آن تاریخی بسیار طولانی دارد که به گذشته‌ی بسیار دوری برمی‌گردد. پس، چه زمانی چی‌گونگ به وجود آمد؟ بعضی‌ها می‌گویند چی‌گونگ، تاریخی سه‌هزار ساله دارد و در دوره‌ی سلسله‌ی تانگ<sup>۱۳</sup> بسیار مشهور شد. بعضی‌ها می‌گویند تاریخ پنج هزار ساله دارد و به قدمت تمدن چین است. برخی می‌گویند که بر طبق یافته‌های باستان‌شناسی، تاریخی هفت هزار ساله دارد. من چی‌گونگ را چیزی می‌دانم که توسط انسان امروزی به وجود نیامده است - آن از فرهنگ ماقبل تاریخ است. براساس تحقیقات افرادی با توانایی‌های فوق‌طبیعی، جهانی که ما در آن زندگی می‌کنیم موجودیتی است که بعد از نه بار منفجر شدن، دوباره ساخته شد. سیاره‌ای که ما در آن زندگی می‌کنیم به دفعات زیاد نابود شده است. هر بار که سیاره دوباره ساخته می‌شد، انسان دوباره شروع به تکثیر می‌کرد. در حال حاضر، چیزهای بسیاری را بر روی زمین کشف کرده‌ایم که فراتر از تمدن امروزی مان می‌رود. براساس تئوری تکامل داروین، انسان از میمون تکامل یافت و قدمت تمدن، بیش از ده هزار سال نیست. اما یافته‌های باستان‌شناسی آشکار کرده‌است که در غارهای کوه‌های آلپ، نقاشی‌های روی گچ به قدمت دویست و پنجاه هزار سال وجود دارد که هنر بسیار سطح بالایی را به نمایش می‌گذارند - چیزی که فراتر از توانایی‌های مردم امروزی می‌رود. در موزه‌ی دانشگاه ملی پرو، سنگ بزرگی وجود دارد که شکل شخصی که تلسکوپ در دست دارد و مشغول تماشای اجرام آسمانی است، حک شده است. این شکل، سی هزار سال قدمت دارد. همان‌گونه که می‌دانیم گالیله تلسکوپ نجومی را با قدرت بزرگ‌نمایی سی برابر در سال ۱۶۰۹، چیزی حدود سیصد سال پیش اختراع کرد. چگونه سی هزار سال قبل تلسکوپ می‌توانسته وجود داشته باشد؟ ستونی آهنی در هندوستان وجود دارد که درصد آهن آن بیش از نود و نه درصد است. حتی تکنولوژی مدرن ذوب فلزات نمی‌تواند آهنی با این خلوص بالا تولید کند؛ آن از سطح تکنولوژی مدرن پیشی گرفته بود. چه کسی آن تمدن‌ها را به وجود آورد؟ چگونه انسان‌هایی - که در آن زمان‌ها به صورت موجودات ذره‌بینی بودند - می‌توانستند این چیزها را به وجود آورده باشند؟ چنین کشفیاتی توجه بسیاری از دانشمندان را در کشورهای مختلف جهان به خود جلب کرده‌است. از آنجایی که دشوار به اثبات می‌رسند، فرهنگ ماقبل تاریخ در نظر گرفته می‌شوند.

سطح دستاورد علمی در هر دوره متفاوت بود. در بعضی از دوره‌ها بسیار بالا، حتی فراتر از بشر امروزی بود. اما آن تمدن‌ها از بین برده شدند. بنابراین، می‌گوییم که چی‌گونگ به وسیله‌ی انسان‌های کنونی ابداع یا خلق نشد، بلکه توسط انسان‌های کنونی کشف و کامل شد. چی‌گونگ از فرهنگ ماقبل تاریخ است.

چی‌گونگ منحصرأ محصولی از کشور ما نیست. در کشورهای خارجی هم وجود دارد، اما آنها آن را چی‌گونگ نمی‌نامند. کشورهای غربی، مثل ایالات متحده، انگلستان و غیره، آن را سحر و جادو می‌نامند. یک شعبده‌باز آمریکایی، استاد توانایی‌های فوق‌طبیعی است که یک‌بار کار برجسته‌ی رد شدن از میان دیوار بزرگ چین را به نمایش گذاشت. وقتی می‌خواست از دیوار رد شود، یک پارچه‌ی سفید را به عنوان پوشش به کار برد، خود را به دیوار فشار داد و سپس، به پیش رفتن از میان آن ادامه داد. چرا آن کار را کرد؟ به آن صورت انجام دادن آن، باعث می‌شد بسیاری از مردم آن را نمایشی جادویی در نظر بگیرند. باید به آن شکل انجام می‌شد، زیرا می‌دانست که در چین، افراد بسیار زیادی با توانایی‌های بزرگ فوق‌طبیعی وجود دارند. او از مداخله و مزاحمت آنها می‌ترسید، بنابراین قبل از آن که از دیوار عبور کند خود را پوشاند. وقتی که در حال خارج شدن از دیوار بود با یک دست، پارچه را بالا برد و بعد از دیوار بیرون آمد. بنا به ضرب‌المثلی، "حرفه‌ای‌ها برای یافتن فوت و فن تماشا می‌کنند، در حالی که افراد عادی برای هیجان تماشا می‌کنند." با انجام دادن آن به این شیوه، بینندگان فکر کردند که یک شعبده‌بازی بود. این توانایی‌های فوق‌طبیعی شعبده‌بازی نامیده می‌شوند، زیرا برای تزکیه کردن بدن انسان به کار برده نمی‌شوند، بلکه برای اجراهای روی صحنه استفاده می‌شوند تا چیزهای غیرمعمول را به نمایش بگذارند و سرگرم کنند. از نقطه نظر سطحی پایین،

<sup>۱۲</sup> - Vajra - "آذرخش"، "الماس" یا "تاباهی‌ناپذیر"

<sup>۱۳</sup> - یکی از شکوفاترین دوره‌ها در تاریخ چین. (۹۰۷-۶۱۸ م.ب)

چی گونگ می‌تواند وضعیت بدن فرد را تغییر دهد، به اهداف درمان و سلامت دست یابد. از دیدگاه سطحی بالا، چی گونگ به تزکیه‌ی بدن اصلی فرد (بنتی) اشاره دارد.

## ۲. چی و گونگ

چی<sup>۱۴</sup> که ما الان درباره‌ی آن صحبت می‌کنیم، توسط مردم باستان، چی<sup>۱۵</sup> خوانده می‌شد. آنها اساساً یکی هستند، هر دو به چی کائنات اشاره دارند - نوعی ماده‌ی بدون شکل و نامرئی که در سراسر کائنات وجود دارد. چی به هوا دلالت نمی‌کند. انرژی این ماده از طریق تمرین تزکیه در بدن فعال می‌شود. فعال شدنش، وضعیت فیزیکی بدن را تغییر می‌دهد و بر درمان و سلامتی تأثیر می‌گذارد. اما چی، صرفاً چی است - شما چی دارید، او چی دارد، و چی یک فرد نمی‌تواند تأثیر بازدارنده بر چی دیگری داشته باشد. بعضی‌ها می‌گویند که چی می‌تواند بیماری‌ها را درمان کند، یا این که تو می‌توانی چی را برای درمان کردن بیماری کسی بفرستی. این نظرات غیرعلمی هستند، زیرا چی به هیچ وجه نمی‌تواند بیماری را درمان کند. وقتی بدن یک تمرین‌کننده هنوز چی دارد، بدین معنی است که بدن او هنوز یک بدن سفید شیری نیست. یعنی، تمرین‌کننده هنوز بیماری دارد.

شخصی که از طریق تزکیه توانایی‌های پیشرفته را به دست می‌آورد، چی آزاد نمی‌کند. در عوض، یک خوشه‌ی انرژی اعلا را ساطع می‌کند. آن یک ماده‌ی انرژی بالاست که به شکل نور متجلی می‌شود، و ذراتش ریز هستند و تراکم آن بالاست. این، گونگ است. فقط آن می‌تواند تأثیر بازدارنده بر افراد عادی داشته باشد، و تنها با آن می‌توان بیماری‌های دیگران را معالجه کرد. گفته‌ای است، "نور بودا بر همه جا می‌تابد و تمام چیزهای غیرطبیعی را اصلاح می‌کند." این معنی را می‌دهد که آنهایی که تزکیه‌ی واقعی را انجام می‌دهند در بدن‌هایشان انرژی عظیمی را حمل می‌کنند. هر کجا این اشخاص بروند، هر وضعیت غیرطبیعی در محیطی که توسط انرژی آنها پوشش می‌یابد می‌تواند درست شود و به وضع طبیعی برگردانده شود. برای مثال، بیماری در بدن شخص درحقیقت یک حالت غیرطبیعی جسمی است، و پس از آن که این حالت اصلاح شود، بیماری از بین خواهد رفت. ساده‌تر بگوییم؛ گونگ، انرژی است. گونگ، خصوصیات مادی دارد و تمرین‌کنندگان می‌توانند از طریق عمل تزکیه موجودیت عینی آن را تجربه و درک کنند.

## ۳. توان گونگ و توانایی‌های فوق طبیعی

(۱) توان گونگ از طریق تزکیه‌ی شین شینگ<sup>۱۶</sup> پرورش داده می‌شود.

گونگی که واقعاً سطح توان گونگ (گونگ‌لی) فرد را تعیین می‌کند، از طریق اجرای تمرین‌های چی گونگ رشد نمی‌کند. از طریق تغییر شکل یافتن ماده‌ای به نام تقوا (د)، و از طریق تزکیه‌ی شین شینگ پرورش می‌یابد. این روند تبدیل، برخلاف آنچه مردم عادی تصور می‌کنند با "برپا کردن کوره و تنور برای تهیه‌ی اکسیژن (دن) از مواد شیمیایی"<sup>۱۷</sup> انجام نمی‌گیرد. گونگی که ما به آن اشاره می‌کنیم در خارج بدن ایجاد می‌شود، و از نیمه‌ی پائین تر بدن شروع می‌شود، با بهتر شدن شین شینگ فرد، به شکل مارپیچ به سمت بالا رشد می‌کند و کاملاً در خارج بدن شخص شکل می‌گیرد. با رسیدن به فرقسر، سپس به شکل یک ستون گونگ رشد می‌یابد. بلندی این ستون گونگ، سطح گونگ شخص را تعیین می‌کند. ستون گونگ در بُعدی عمیقاً پنهان قرار دارد، که دیدن آن را برای یک فرد عادی مشکل می‌کند.

<sup>۱۴</sup> Qi - در اندیشه‌ی چینی، گفته می‌شود که این ماده/ انرژی در بدن و محیط شکل‌های بسیاری به خود می‌گیرد و معمولاً به صورت "انرژی حیاتی" ترجمه می‌شود، این طور تصور می‌شود که سلامتی شخص را تعیین می‌کند.

<sup>۱۵</sup> Chee - این واژه از لغت چینی متفاوتی استفاده می‌کند، اما تلفظ آن مانند چی (qi) است.

<sup>۱۶</sup> Xinxing - "سرشت ذهن" یا "سرشت قلب"؛ "خصوصیات اخلاقی".

<sup>۱۷</sup> - در سنت دائوئیستی، فرآیندهای کیمیاگری بیرونی به عنوان استعاره‌هایی برای توصیف تزکیه‌ی درونی بدن انسان به کار رفته‌اند.

توانایی‌های فوق‌طبیعی توسط توان‌گونگ تقویت می‌شوند. هرچه توان‌گونگ شخص و سطح شخص بالاتر باشد، توانایی‌های فوق‌طبیعی او عظیم‌تر هستند و آسان‌تر به کار برده می‌شوند. افرادی با توان‌گونگ پایین‌تر، توانایی‌های فوق‌طبیعی ضعیف‌تری دارند، آنها درمی‌یابند که استفاده از آنها سخت است، و بعضی از آنها کاملاً غیرقابل استفاده هستند. توانایی‌های فوق‌طبیعی، خودشان نه مشخص‌کننده‌ی سطح تزکیه‌ی شخص است و نه سطح توان‌گونگ شخص. آنچه سطح شخص را تعیین می‌کند توان‌گونگ است، نه توانایی‌های فوق‌طبیعی. بعضی از افراد به‌صورت "قفل شده" تزکیه می‌کنند، که در آن حالت، توان‌گونگ آنها بسیار بالاست ولی آنها لزوماً توانایی‌های فوق‌طبیعی زیادی ندارند. توان‌گونگ؛ عامل تعیین‌کننده است، از طریق تزکیه‌ی شین‌شینگ رشد می‌یابد، و مهم‌ترین چیز است.

(۲) توانایی‌های فوق‌طبیعی چیزی نیست که تزکیه‌کنندگان به‌دنبال آن باشند.

تمام تمرین‌کنندگان به توانایی‌های فوق‌طبیعی اهمیت می‌دهند. توانایی‌های فوق‌طبیعی برای عموم مردم جذاب هستند و بسیاری از مردم خواستار به‌دست آوردن مقداری از آن هستند. اما بدون شین‌شینگ خوب، فرد قادر نخواهد بود توانایی‌های فوق‌طبیعی را به‌دست آورد.

بعضی از افراد عادی ممکن است از برخی توانایی‌های فوق‌طبیعی برخوردار باشند، مانند بازبودن چشم سوم<sup>۱۸</sup>، غیب‌شنوی، تله‌پاتی، آگاهی قبل از وقوع و غیره. اما این‌طور نیست که تمام این توانایی‌های فوق‌طبیعی در طی مراحل روشن‌بینی تدریجی ظاهر شوند، زیرا این قابلیت‌ها بین اشخاص، متفاوت هستند. داشتن توانایی‌های فوق‌طبیعی خاصی، مثل تبدیل‌کردن یک نوع ماده در این بُعد فیزیکی به نوع دیگری از ماده برای افراد عادی غیرممکن است - این چیزی نیست که مردم عادی بتوانند داشته باشند. توانایی‌های فوق‌طبیعی بزرگ فقط بعد از تولد از طریق تزکیه پرورش می‌یابند. فالون‌گونگ بر مبنای اصول کائنات به‌وجود آمد، پس تمام توانایی‌های فوق‌طبیعی که در کائنات وجود دارد، در فالون‌گونگ وجود دارد. همگی به این بستگی دارد که یک تمرین‌کننده چگونه تزکیه می‌کند. فکر بدست آوردن بعضی توانایی‌های فوق‌طبیعی، نادرست در نظر گرفته نمی‌شود. با این حال، به شدت و به حد افراط به‌دنبال چیزی بودن، بیش از یک فکر عادی است و نتایج منفی به بار می‌آورد. توانایی‌های فوق‌طبیعی کسب شده برای شخصی در سطحی پایین استفاده‌ی اندکی دارد، جز آن‌که سعی در بکارگیری آنها برای خودنمایی‌کردن در حضور مردم عادی داشته، یا به امید این باشند که نیرومندتر از آنان شوند. اگر مورد این باشد، دقیقاً روشن می‌کند که شین‌شینگ شخص بالا نیست و صحیح است که توانایی‌های فوق‌طبیعی به او داده نشود. بعضی از توانایی‌های فوق‌طبیعی اگر به افرادی با شین‌شینگ ضعیف داده شوند می‌تواند برای انجام اعمال بد مورد استفاده قرار گیرند. چون شین‌شینگ آن افراد محکم و استوار نیست، هیچ تضمینی نیست که کار بدی انجام ندهند.

از طرف دیگر، هر توانایی فوق‌طبیعی که بتواند به نمایش گذاشته شود یا اجرا شود، نمی‌تواند جامعه‌ی بشری یا زندگی معمول اجتماعی را تغییر دهد. توانایی‌های فوق‌طبیعی سطح بالای واقعی مجاز نیستند برای نمایش دادن به اجرا گذاشته شوند، زیرا تاثیر و خطر آن بسیار عظیم خواهد بود؛ برای مثال، شخص نمی‌تواند یک ساختمان بزرگ را تخریب کند. به جز برای افرادی با مأموریت‌های خاص، توانایی‌های فوق‌طبیعی بزرگ مجاز نیستند مورد استفاده قرار گیرند و این توانایی‌ها را نیز نمی‌توان آشکار کرد؛ زیرا استادان سطح بالا آنها را مهار و محدود می‌کنند.

بازهم، بعضی از افراد عادی اصرار دارند که استادان چی‌گونگ، توانایی‌های فوق‌طبیعی را به نمایش بگذارند، به آنها فشار می‌آورند که توانایی‌های فوق‌طبیعی‌شان را نشان دهند. افراد با توانایی‌های فوق‌طبیعی، تمایلی برای به نمایش گذاشتن ندارند، چون آنها اجازه‌ی این کار را ندارند، اگر نشان داده شوند بر تمامی وضعیت جامعه اثر خواهند گذاشت. افرادی که واقعاً تقوای عظیمی را دارا هستند، مجاز نیستند از توانایی‌های فوق‌طبیعی‌شان در برابر عموم استفاده کنند. بعضی از استادان چی‌گونگ در

<sup>۱۸</sup> - گاهی اوقات "چشم آسمانی" نیز ترجمه می‌شود، این واژه به‌صورت منعطفی استفاده می‌شود و می‌تواند به سیستم چشم سوم یا یک جزء خاص آن سیستم اشاره کند.



طی نمایش‌ها احساس ناراحتی دارند و بعد از آن می‌خواهند گریه‌کنند. آنها را به نمایش دادن مجبور نکنید! برای آنها آشکار کردن آن چیزها منقلب‌کننده است. شاگردی برایم مجله‌ای آورد. در لحظه‌ای که آن را خواندم احساس انزجار کردم. مجله نوشته بود که یک کنفرانس بین‌المللی چی‌گونگ قرار بود برگزار شود. بنابراین از افرادی که توانایی‌های فوق‌طبیعی داشتند دعوت شده بود تا در مسابقه‌ای شرکت کنند، و در کنفرانس به روی هر کسی که توانایی‌های فوق‌طبیعی بزرگی داشت باز بود. پس از خواندن برای چند روزی ناراحت بودم. توانایی‌های فوق‌طبیعی چیزی نیست که بتوان برای مسابقه در معرض عموم گذاشت - نمایش آنها در ملاء عام قابل تأسف است. مردم عادی به امور عملی و سودمند در جهان دنیوی توجه دارند، اما استادان چی‌گونگ لازم است با وقار باشند.

انگیزه‌ی پنهانی خواستن توانایی‌های فوق‌طبیعی چیست؟ خواستن آنها، قلمروی ذهنی و خواسته‌های یک تمرین‌کننده را منعکس می‌کند. یک شخص با خواسته‌ها و طلب‌های ناپاک و ذهنی ناستوار بعید است توانایی‌های فوق‌طبیعی بزرگی داشته باشد. زیرا قبل از آن که کاملاً روشن‌بین شوید، آن چه که شما به‌عنوان خوب یا بد درک می‌کنید، صرفاً برپایه‌ی معیارهای این دنیاست. شما نه می‌توانید سرشت حقیقی چیزها را ببینید و نه روابط کارمایی بین آنها را. دعوا کردن، فحش دادن، و بدرفتاری میان مردم، فی‌نفسه به‌دلیل روابط کارمایی ایجاد می‌شوند. اگر نتوانید آنها را درک کنید؛ به جای کمک‌کردن، بیشتر دردمسرد ایجاد می‌کنید. سپاس‌گزاری و رنجش، درست و غلط مردم عادی با قوانین این دنیا اداره می‌شود؛ تمرین‌کنندگان نباید به این امور توجه کرده و به آنها بپردازند. قبل از آن که به روشن‌بینی کامل دست یابید، آن چه با چشمان‌تان می‌بینید ممکن است لزوماً حقیقت نباشد. وقتی یک شخص به دیگری مشقت می‌زند، ممکن است آنها بدهی‌های کارمایی‌شان را تسویه می‌کنند. دخالت شما ممکن است مزاحم تسویه بدهی شود. کارما نوعی ماده‌ی سیاه است که بدن انسان را محاصره می‌کند. در بُعدی دیگر موجودیت مادی دارد و می‌تواند به بیماری یا بدبختی تغییر شکل یابد.

همه؛ دارای توانایی‌های فوق‌طبیعی هستند، اما فقط این‌طور است که آنها باید از طریق تزکیه‌ی مداوم رشد کنند و تقویت شوند. اگر به‌عنوان یک تمرین‌کننده، شخص فقط به‌دنبال بدست آوردن توانایی‌های فوق‌طبیعی باشد، او کوتاه‌نظر است و ذهنی ناخالص دارد. مهم نیست توانایی‌های فوق‌طبیعی را برای چه می‌خواهد، پی‌گیری و خواست وی عناصری از خودخواهی را داراست که قطعاً مانع تزکیه می‌شود. در نتیجه هیچ‌گاه توانایی‌های فوق‌طبیعی را به‌دست نمی‌آورد.

### (۳) کنترل توان‌گونگ

بعضی از تمرین‌کنندگان مدت زیادی نیست که تمرین کرده‌اند، ولی می‌خواهند بیماری‌های دیگران را معالجه‌کنند تا ببینند که آنها چقدر مؤثر هستند. وقتی بعضی از شما که توان‌گونگ زیادی ندارید دست‌تان را دراز می‌کنید و امتحان می‌کنید، مقدار زیادی از چی‌کثیف، ناسالم و سیاه را که در بدن بیمار وجود دارد به بدن‌تان جذب می‌کنید. از آن جا که شما توانایی جلوگیری کردن از چی‌ناسالم را ندارید و بدن‌تان هم فاقد یک سپر محافظت‌کننده می‌باشد، میدانی مشترک با بیمار شکل می‌دهید؛ بدون توان‌گونگ زیاد، نمی‌توانید چی‌ناسالم را دفع کنید. در نتیجه، رنج فراوانی را تجربه خواهید کرد. اگر کسی از شما مراقبت نکند؛ بعد از مدتی، بیماری را در سراسر بدن‌تان خواهید انباشت. پس کسی که فاقد توان‌گونگ زیاد است نباید بیماری‌های دیگران را مداوا کند. فقط کسی که توانایی‌های فوق‌طبیعی را رشد داده است و سطح معینی از توان‌گونگ را داراست، می‌تواند از چی‌گونگ برای درمان بیماری استفاده کند. حتی با وجود آن که بعضی افراد توانایی‌های فوق‌طبیعی را رشد داده و قادرند بیماری‌ها را مداوا کنند، اما وقتی که در سطح نسبتاً پایینی قرار دارند، درواقع از توان‌گونگ انباشته شده‌شان - انرژی خودشان - برای درمان بیماری‌ها استفاده می‌کنند. از آنجا که گونگ، هم انرژی است و هم موجودی هوشمند، که به آسانی انباشته نمی‌شود، وقتی آنرا ساطع می‌کنید، درواقع خودتان را از گونگ خالی می‌کنید. به همراه آزاد کردن گونگ‌تان، ستون‌گونگ بالای سرتان کوتاه و تهی می‌شود. این کار به‌هیچ وجه ارزش آن را ندارد. بنابراین من درمان بیماری دیگران را وقتی توان‌گونگ‌تان بالا نیست توصیه نمی‌کنم. اهمیت ندارد روش‌هایی که به‌کار می‌برید چقدر عالی باشند، باز هم انرژی خودتان را مصرف می‌کنید.

وقتی توان گونگ یک شخص به سطح معینی می‌رسد، تمام انواع توانایی‌های فوق‌طبیعی ظهور می‌یابند. وقتی که این توانایی‌های فوق‌طبیعی را به کار می‌برید، لازم است بسیار محتاط باشید. برای مثال، همین که چشم سوم فرد باز شد، باید آن را به کار ببرد، زیرا اگر هیچ‌گاه از آن استفاده نکند بسته خواهد شد. اما نباید مکرراً با آن نگاه کند. اگر دفعات زیادی از طریق آن نگاه کند، انرژی فراوانی تخلیه خواهد شد. پس آیا این معنا را می‌دهد که فرد هرگز نباید از آن استفاده کند؟ البته که نه. اگر قرار بود هرگز آن را به کار نبریم، پس کاربردش در تزکیه‌ی ما چگونه می‌بود؟ مسئله این است که چه موقع آنرا به کار برد. شما فقط وقتی می‌توانید آن را به کار ببرید که تا مرحله‌ی معینی تزکیه کرده باشید و توانایی دوباره پر کردن خودتان را دارا باشید. وقتی تزکیه‌کننده‌ی فالون گونگ به مرحله‌ی معینی می‌رسد، فالون می‌تواند خودبه‌خود هر مقدار گونگی را که او آزاد می‌کند تبدیل کرده و دوباره پر کند. فالون به‌طور خودکار سطح توان گونگ تمرین‌کننده را حفظ می‌کند و گونگ او حتی برای یک لحظه هم کاهش نمی‌یابد. این صفت متمایز فالون گونگ است. تا آن مرحله ممکن است توانایی‌ها مورد استفاده قرار نگیرند.

#### ۴. چشم سوم

(۱) باز کردن چشم سوم

کانال اصلی چشم سوم بین وسط پیشانی و نقطه‌ی شان‌گن<sup>۱۹</sup> قرار دارد. روشی که مردم عادی با چشم عادی به چیزها نگاه می‌کنند همانند دوربین عمل می‌کند: اندازه‌ی عدسی‌ها یا مردمک برطبق فاصله‌ی شیء و شدت نور تنظیم می‌شود. سپس از طریق عصب‌های چشم، تصاویر در غده‌ی صنوبری که در عقب مغز است شکل می‌گیرد، توانایی فوق‌طبیعی بینایی نافذ، صرفاً توانایی غده‌ی صنوبری درخصوص دیدن مستقیم بیرون، از میان چشم سوم است. چشم سوم فرد معمولی بسته است، زیرا کانال اصلی او باریک و تاریک است. در داخل، نه جوهر چی و نه نور وجود دارد. بعضی افراد نمی‌توانند ببینند، چون کانال‌هایشان بسته است.

برای باز کردن چشم سوم؛ اول، یا از نیروی خارجی یا تزکیه‌ی شخص استفاده می‌کنیم تا کانال را رفع انسداد کنیم. شکل کانال در افراد مختلف متفاوت است، از بیضی گرفته تا گرد، لوزی و مثلثی. هرچه بهتر تزکیه کنید، کانال گردتر خواهد شد. دوم، استاد به شما یک چشم می‌دهد. اگر خودتان به‌طور مستقل تزکیه می‌کنید، پس مجبورید خودتان آن چشم را پرورش دهید. سوم، شما باید در محل چشم سوم‌تان جوهر چی<sup>۲۰</sup> داشته باشید.

ما معمولاً چیزها را با دو چشم خود می‌بینیم و دقیقاً این دو چشم است که کانال‌مان را به بُعدهای دیگر مسدود می‌کند. از آن‌جا که آنها مثل سپر عمل می‌کنند، ما فقط اشیایی را که در بُعد فیزیکی ما وجود دارند، می‌بینیم. باز کردن چشم سوم این امکان را به شما می‌دهد که بدون به کار بردن این دو چشم، ببینید. همچنین می‌توانید بعد از آن که به سطح بسیار بالایی رسیدید چشم حقیقی را پرورش دهید. آن وقت می‌توانید با چشم حقیقی چشم سوم، یا با چشم حقیقی در نقطه‌ی شان‌گن ببینید. برطبق مدرسه‌ی بودا هر منفذ بدن یک چشم است - در سراسر بدن چشم وجود دارد. برطبق مدرسه‌ی دائو، هر نقطه‌ی طب سوزنی یک چشم است. با وجود این، کانال اصلی در محل چشم سوم قرار دارد و می‌بایست اول باز شود. در کلاس، من چیزهایی را در همه قرار می‌دهم که می‌توانند چشم سوم را باز کنند. از آن‌جایی که کیفیت‌های فیزیکی افراد، مختلف هستند، نتایج متفاوتند. بعضی افراد، گودال تاریکی شبیه یک چاه عمیق را می‌بینند. این معنی را می‌دهد که کانال چشم سوم تاریک است. سایرین یک تونل سفید می‌بینند. اگر اشیاء بتوانند جلوی شما دیده شوند، چشم سوم در شرف باز شدن است. بعضی‌ها می‌بینند که اشیاء می‌چرخند، که این‌ها چیزهایی هستند که استاد<sup>۲۱</sup> برای باز کردن چشم سوم، آنها را قرار داده است. به محض آن که آنها چشم سوم را سوراخ کرده و باز کنند قادر به دیدن خواهید شد. بعضی افراد می‌توانند چشم بزرگی را از میان چشم

<sup>۱۹</sup> - Shangen - نقطه‌ی طب سوزنی که کمی پایین‌تر از بین ابروان قرار دارد.

<sup>۲۰</sup> - "Qi" - "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.

<sup>۲۱</sup> - واژه‌ی چینی به کار رفته در اینجا، شی‌فو، از دو حرف تشکیل شده: یکی به معنی "معلم"، دیگری به معنی "پدر".

سوم ببینند و فکر می‌کنند چشم بوداست. درواقع چشم خودشان است. معمولاً این‌ها افرادی با کیفیت مادرزادی نسبتاً خوب هستند.

برطبق آمار ما، هر بار که یک دوره‌ی سخنرانی برگزار می‌کنیم، چشم سوم بیش از نیمی از حضار باز می‌شود. ممکن است مشکلی بعد از باز شدن چشم سوم ایجاد شود، این که شخصی که شین‌شینگ بالایی ندارد می‌تواند چشم سوم را برای انجام کارهای بد بکار ببرد. برای جلوگیری از این مسئله، من چشم سوم شما را درست در سطح بینایی عقلانی باز می‌کنم - به کلامی دیگر، در یک سطح پیشرفته که اجازه می‌دهد شما مستقیماً صحنه‌هایی را از بُعدهای دیگر ببینید و چیزهایی را ببینید که طی تزکیه ظاهر می‌شوند، و بگذارد آنها را باور کنید. این باعث تقویت اعتماد به نفس شما در تزکیه می‌شود. شین‌شینگ افرادی که تمرین کردن را تازه شروع کرده‌اند، هنوز به سطح افراد فوق‌طبیعی نرسیده‌است. بنابراین آنها وقتی دارای چیزهای فوق‌طبیعی می‌شوند، مستعد انجام دادن کارهای اشتباه هستند. بگذارید مثالی بدله‌گویانه بزنم؛ اگر قرار بود شما در خیابان قدم بزنید و جلوی محل قرعه‌کشی بایستید، ممکن بود قادر باشید بالاترین جایزه را برابید. رخ دادن آن مجاز نمی‌باشد - این مثال فقط برای روشن ساختن موضوع است. دلیل دیگر این است که ما چشم سوم را برای تعداد کثیری از افراد باز می‌کنیم. فرض کنید چشم سوم هر فردی در سطح پایین باز شده بود؛ فقط تصور کنید که اگر همه می‌توانستند درون بدن انسان را ببینند یا چیزها را در پشت دیوار ببینند - آیا هنوز می‌توانستیم آن را یک جامعه‌ی بشری بنامیم؟ جامعه‌ی انسانی به‌شدت مختل می‌شد، بنابراین، آن نه مجاز است نه انجام شدنی است. از این گذشته، به تمرین‌کنندگان هیچ کمکی نمی‌کرد و فقط وابستگی‌های آنها را پرورش می‌داد. بنابراین ما چشم سوم را برای شما در سطحی پایین باز نخواهیم کرد. درعوض آن را مستقیماً در یک سطح بالا باز می‌کنیم.

## (۲) سطوح چشم سوم

چشم سوم سطوح مختلف بسیاری دارد؛ در سطوح مختلف بُعدهای مختلف را می‌بیند. برطبق بودیسم، پنج سطح وجود دارد: بینایی جسمانی، بینایی آسمانی، بینایی عقلانی، بینایی فاع، و بینایی بودا. هر سطح به سطوح بالایی، میانی و پایینی تقسیم شده‌اند. وقتی که در سطح بینایی آسمانی یا پایین‌تر از آن است، فقط دنیای مادی ما می‌تواند مشاهده شود. فقط در سطح بینایی عقلانی یا بالای آن، بُعدهای دیگر می‌توانند مشاهده شوند. آنهايي که توانایی فوق‌طبیعی بینایی نافذ را دارند، می‌توانند چیزها را به دقت و به درستی ببینند، با وضوحی بهتر از سی‌تی‌اسکن. ولی آن‌چه آنها می‌توانند ببینند، هنوز درون این دنیای فیزیکی است و از این بُعدی که ما زندگی می‌کنیم فراتر نمی‌رود؛ این طور در نظر گرفته نمی‌شود که آنها به سطح پیشرفته‌ای از چشم سوم رسیده‌اند.

سطح چشم سوم فرد توسط مقدار جوهر چی، همین‌طور پهنا، شفافی و درجه‌ی انسداد کانال اصلی وی تعیین می‌شود. جوهر چی داخلی، در تعیین این که چشم سوم چگونه به‌طور کامل می‌تواند باز شود مهم و اساسی است. مخصوصاً باز کردن چشم سوم کودکان زیر شش سال آسان است. من حتی نیاز ندارم از دستم استفاده کنم، چراکه تا شروع به صحبت کردن می‌کنم آن باز می‌شود. این بدین دلیل است که، کودکان کمتر توسط دنیای مادی ما تحت تأثیرات منفی قرار گرفته‌اند و مرتکب هیچ کار نادرستی نشده‌اند. جوهر چی آنها به‌خوبی حفظ شده است. باز کردن چشم سوم یک کودک بالای شش سال، به دلیل افزایش تأثیرات بیرونی همزمان با رشد آنها، به مراتب دشوارتر می‌شود. به ویژه تعلیم و تربیت نادرست، لوس کردن و روی آوردن به غیراخلاقیات، می‌تواند موجب از بین رفتن جوهر چی شود. بعد از رسیدن شخص به یک مرحله‌ی معین، همه‌ی اینها ناپدید خواهد شد. اشخاصی که جوهر چی‌شان به‌طور کامل از دست رفته باشد، می‌توانند به تدریج آن را از طریق تزکیه دوباره بدست آورند، اما آن یک دوره‌ی زمانی طولانی و تلاشی سخت را دربردارد. بنابراین جوهر چی بسیار باارزش است.

من توصیه نمی‌کنم که چشم سوم شخص در سطح بینایی آسمانی باز شود، چون یک تمرین‌کننده با توان‌گونگ پایین با نگاه کردن به اشیاء، انرژی بیشتری را نسبت به آن‌چه در حین تزکیه جمع کرده است از دست می‌دهد. اگر مقدار زیادی از

انرژی حیاتی از دست برود، چشم سوم ممکن است دوباره بسته شود. وقتی که دوباره بسته می‌شود، بازکردن دوباره‌ی آن آسان نخواهد بود. بنابراین معمولاً چشم سوم را برای افراد در سطح بینایی عقلانی باز می‌کنم. بدون توجه به این که بینایی یک تزکیه‌کننده چقدر واضح یا مبهم است، او قادر خواهد بود اشیاء را در بُعدهای دیگر ببیند. از آن‌جا که افراد توسط کیفیت مادرزادی‌شان تحت تأثیر قرار می‌گیرند، بعضی به وضوح می‌بینند، بعضی‌ها متناوباً چیزها را می‌بینند، و سایرین مبهم می‌بینند. ولی حداقل قادر به دیدن نور خواهید شد. این به پیشرفت تزکیه‌کننده به‌سوی سطوح بالا کمک خواهد کرد. آنهایی که نمی‌توانند به‌طور واضح ببینند، از طریق تزکیه می‌توانند آن را اصلاح کنند.

افرادی که جوهر چی کمی دارند از طریق چشم سوم تصاویر را فقط به رنگ سیاه و سفید می‌بینند. چشم سوم شخصی که جوهر چی نسبتاً زیادی دارد، قادر خواهد بود صحنه‌ها را رنگی و واضح تر ببیند. هر چه جوهر چی بیشتر باشد، شفافیت بهتر است. ولی هر فردی متفاوت است. بعضی افراد با چشم سوم باز به دنیا می‌آیند، درحالی‌که برای دیگران ممکن است بطور محکمی مسدود باشد. وقتی که چشم سوم درحال باز شدن است، تصویر همانند شکفتن یک گل است باز شدن، لایه پس از لایه گشوده می‌شود. در طی نشست‌ن در مدیتیشن، ابتدا متوجه می‌شوید که در ناحیه‌ی چشم سوم نور وجود دارد. در ابتدا نور، زیاد درخشان نیست، درحالی‌که بعداً قرمز می‌شود. چشم سوم بعضی از افراد محکم بسته شده است، بنابراین عکس‌العمل‌های فیزیکی اولیه‌ی آنها ممکن است کاملاً شدید باشد. این افراد احساس خواهند کرد که ماهیچه‌های اطراف کانال اصلی و نقطه‌ی شان‌گن سفت شده‌اند، گویی به آنها فشار وارد می‌شود و به سمت داخل فشرده می‌شوند. در شقیقه‌ها و پیشانی‌شان احساسی شبیه به تورم و درد آغاز می‌شود. همه‌ی اینها نشانه‌هایی از باز شدن چشم سوم هستند. شخصی که چشم سومش باز می‌شود به آسانی می‌تواند گاه به گاه چیزهای معینی را ببیند. در طی کلاس‌هایم؛ بعضی افراد، ناخواسته بدن‌های قانون‌مرا می‌بینند. وقتی آنها با قصد سعی می‌کنند نگاه کنند آنها ناپدید می‌شوند، برای این که در آن هنگام در واقع آن افراد چشمان فیزیکی‌شان را بکار می‌برند. وقتی چیزهایی را با چشمان بسته‌تان می‌بینید، سعی کنید در آن حالت دیدن باقی بمانید و شما به تدریج چیزها را واضح‌تر خواهید دید. اگر بخواهید دقیق‌تر ببینید، درواقع شما برمی‌گردید به چشم‌های خودتان و اعصاب بینایی را به کار می‌گیرید. آن وقت قادر نخواهید بود هیچ چیزی ببینید.

بُدهای مشاهده شده با چشم سوم، بسته به سطح چشم سوم فرد متفاوتند. بعضی از حوزه‌های تحقیقاتی علمی نمی‌توانند این اصل را درک کنند، به همین دلیل، آزمایش‌های چی‌گونگ نتیجه‌ی مورد انتظار آنها را برآورده نمی‌کند. گاهی اوقات، بعضی از آزمایش‌ها حتی به نتایج معکوس منجر می‌شوند. بطور مثال، مؤسسه‌ای روشی را برای آزمایش کردن توانایی‌های فوق‌طبیعی طراحی کرد. آنها از استادان چی‌گونگ خواستند که محتویات یک جعبه‌ی در بسته را حدس بزنند. به دلیل آن که سطح چشم سوم آن استادان چی‌گونگ متفاوت بود، جواب‌های‌شان متفاوت بود. در آن هنگام هیئت تحقیق، چشم سوم را چیزی دروغین و مفهومی غلط‌انداز و گمراه‌کننده قلمداد کردند. کسی با چشم سوم سطح پایین معمولاً در این نوع آزمایش نتایج بهتری را بدست خواهد آورد، زیرا چشم سوم او در سطح بینایی آسمانی باز شده است - سطحی که فقط مناسب دیدن اشیاء در این بُعد فیزیکی است. بنابراین افرادی که چشم سوم را درک نمی‌کنند، فکر می‌کنند که این اشخاص، بزرگ‌ترین توانایی‌های فوق‌طبیعی را دارا هستند. تمام چیزها، ارگانیک یا غیر ارگانیک، در بُعدهای مختلف در صورت‌ها و شکل‌های متفاوتی ظاهر می‌شوند. بطور مثال، به محض آن که لیوانی در کارخانه شکل می‌گیرد، در بُعدی متفاوت یک موجود هوشمند موجودیت می‌یابد. به علاوه، قبل از موجودیت یافتن به این موجود، ممکن است آن چیز دیگری بوده باشد. وقتی که چشم سوم در پایین‌ترین سطح خود قرار دارد، شخص لیوان را می‌بیند. در سطحی بالا، شخص موجودی را که در بُعد دیگر وجود دارد خواهد دید. در سطحی حتی بالاتر، شخص شکل مادی پیشین هستی آن موجود هوشمند را می‌بیند.

(۳) دیدن از راه دور

بعد از باز شدن چشم سوم، برای بعضی افراد توانایی فوق‌طبیعی دیدن از راه دور پدیدار می‌شود و آنها قادر به دیدن چیزهایی که هزاران مایل دورتر است می‌شوند. هرکسی بُعدهای خودش را در تصرف دارد. در آن بُعدها، او به بزرگی یک جهان است. در

میان بُعد خاص معینی، او در جلو پیشانی خود آینه‌ای دارد، هر چند آن در بُعد ما نامرئی است. همه این آینه را دارند، ولی آینه‌ی یک غیرتمرین‌کننده رو به داخل است. برای تمرین‌کنندگان، این آینه به آهستگی پشت و رو می‌شود. وقتی که آن برگردد، آینه می‌تواند آن‌چه را که تمرین‌کننده می‌خواهد ببیند، منعکس کند. او در بُعد خاص خودش نسبتاً بزرگ است. از آن‌جا که بدن او نسبتاً بزرگ است، پس آینه‌ی او نیز بزرگ است. هرآن‌چه که تزکیه‌کننده بخواهد ببیند در آینه می‌تواند منعکس شود. اگرچه تصویر گرفته شده است، او هنوز نمی‌تواند ببیند، زیرا لازم است تصویر برای یک ثانیه در آینه باقی بماند. آینه می‌چرخد و به او اجازه می‌دهد اشیائی را که منعکس می‌کند ببیند. سپس آن برمی‌گردد، در حال پشت و رو شدن، به سرعت به حال اول برمی‌گردد و بدون توقف به جلو و عقب می‌چرخد. برای تولید حرکت پیوسته، فیلم سینمایی با سرعت بیست و چهار فریم در ثانیه حرکت می‌کند. سرعتی که آینه می‌چرخد سریع‌تر از آن است، و بنابراین تصاویر پیوسته و واضح ظاهر می‌شوند. این دیدن از راه دور است - اصول دیدن از راه دور ساده است. قبلاً خیلی سزای بود، ولی من در چند جمله از آن پرده برداشتم.

#### (۴) بُعدها

از دیدگاه ما، بُعدها کاملاً پیچیده هستند. بشر فقط بُعدی را که هم اکنون در آن زندگی می‌کند می‌شناسد، درحالی‌که بُعدهای دیگر هنوز کشف یا شناخته نشده‌اند. وقتی موضوع بُعدهای دیگر مطرح می‌شود، ما استادان چی‌گونگ تعداد زیادی از سطوح بُعدها را دیده‌ایم. این‌ها نیز می‌توانند از لحاظ تئوری توضیح داده شوند، هرچند توسط علم، اثبات نشده باقی می‌مانند. اگرچه بعضی از افراد وجود چیزهای معینی را نمی‌پذیرند، درواقع آنها در بُعد ما منعکس شده‌اند. برای نمونه، مکانی به نام مثلث برمودا (مثلث شیطان) وجود دارد. در آن محدوده، چندین کشتی و هواپیما ناپدید شده‌اند، تنها چند سال بعد دوباره پدیدار شدند. هیچ‌کس نمی‌تواند علت را توضیح دهد، زیرا هیچ‌کس از حدود افکار و تئوری‌های بشر فراتر نرفته است. درواقع مثلث برمودا دروازه‌ای به بُعد دیگر است. برخلاف درهای معمولی ما که وضعیتی قطعی دارند، آن در حالتی غیرقابل پیش‌بینی باقی می‌ماند. اگر وقتی که به‌طور اتفاقی دروازه باز باشد کشتی از آن‌جا بگذرد به‌سادگی می‌تواند وارد بُعد دیگر شود. انسان‌ها نمی‌توانند تفاوت‌های بین بُعدها را حس کنند، و آنها بلافاصله به بُعدهای دیگر وارد می‌شوند. تفاوت زمان - مکان بین آن بُعد و بُعد ما را، با مایل‌ها نمی‌توان نشان داد - شاید فاصله‌ی هزاران مایلی آن‌جا، در نقطه‌ای در این‌جا جای‌گیرد. یعنی، ممکن است آنها در همان مکان و در همان زمان باشند. کشتی در یک لحظه تغییر جهت می‌دهد و دوباره به‌طور اتفاقی برمی‌گردد. ولی در این دنیا ده‌ها سال گذشته است، زیرا زمان در این دو بُعد متفاوت است. همچنین دنیاها یگانه‌ای وجود دارند که در هر بُعد هستی دارند. آن شبیه مدل‌های ساختارهای اتمی ماست که در آن هر توبی با زنجیری به توبی دیگر متصل شده، توب‌ها و زنجیرهای بسیاری را شامل می‌شود؛ آن بسیار پیچیده است.

یک خلبان انگلیسی چهارسال قبل از جنگ جهانی دوم درحال انجام مأموریتی بود. در میان پروازش با طوفانی شدید غافل‌گیر شد. با اتکاء به تجربه‌ی قبلی، قادر به یافتن فرودگاه متروکی شد. در لحظه‌ای که فرودگاه جلوی چشمانش ظاهر شد، تصویر کاملاً متفاوتی به‌نظر می‌رسید: به یک‌باره هوا آفتابی و بدون ابر شد، مثل این‌که درست از دنیای دیگری سربرآورده بود. هواپیماها در فرودگاه به رنگ زرد بودند، و افراد روی زمین مشغول انجام دادن کارهایی بودند. او فکر کرد که این بسیار عجیب است! وقتی فرود آمد هیچ‌کس به او توجهی نکرد؛ حتی برج مراقبت هم با او تماس نگرفت. چون آسمان صاف شده بود، پس خلبان تصمیم به رفتن گرفت. دوباره پرواز کرد، و وقتی که او در همان فاصله قرار گرفت که چند لحظه قبل فرودگاه را دیده بود، دوباره گرفتار طوفان و رعد و برق شد. بالاخره توانست برگردد. او وضعیت را گزارش داد و حتی آن را در اطلاعات ثبت شده‌ی پرواز نوشت. ولی رؤسایش او را باور نکردند. چهارسال بعد از پایان جنگ جهانی دوم، آن خلبان به آن فرودگاه متروک منتقل شد. بلافاصله به یاد آورد که آن دقیقاً همان صحنه‌ای است که چهارسال قبل دیده بود. ما استادان چی‌گونگ، چگونگی توضیح آن را می‌دانیم. خلبان از قبل آن‌چه را که می‌بایست چهار سال بعد انجام دهد را پیشاپیش انجام داده بود.

قبل از آن که اولین کار شروع شده باشد، او آنجا رفته بود و از قبل نقش خود را ایفا کرده بود. سپس همه چیز به ترتیب درست خود برگشته بود.

## ۵. درمان‌های چی‌گونگ و درمان‌های بیمارستانی

از نظر تئوری، معالجات چی‌گونگ با معالجاتی که در بیمارستان صورت می‌گیرد، کاملاً متفاوت است. درمان‌های غربی از روش‌های جامعه‌ی مردم عادی استفاده می‌کنند. با وجود داشتن ابزارهایی مثل تست‌های آزمایشگاهی و عکس‌برداری با اشعه‌ی ایکس، آنها فقط می‌توانند سرچشمه‌ی بیماری را در این بُعد مشاهده‌کنند و نمی‌توانند علل اساسی را که در بُعدهای دیگر وجود دارند ببینند. از این‌رو علت بیماری را درک نمی‌کنند. دارو می‌تواند ریشه‌ی بیماری مریض (که توسط دکترهای غربی، بیماری و در چی‌گونگ، کارما در نظر گرفته می‌شود) را اگر او بیماری جدی نداشته باشد رفع کند یا دورسازد. در مواردی که بیماری جدی است دارو بی‌تأثیر می‌باشد، چون بیمار ممکن است نتواند افزایش دارو را تحمل کند. این‌طور نیست که همه‌ی بیماری‌ها توسط قوانین این دنیا مهار شوند. بعضی بیماری‌ها بسیار جدی هستند و فراتر از حدود این دنیا می‌روند و به همین دلیل بیمارستان‌ها قادر به علاج آنها نیستند.

علم پزشکی سنتی در کشور ما، طب چینی است. آن از توانایی‌های فوق‌طبیعی که از طریق تزکیه‌ی بدن انسان رشد داده می‌شود تفکیک‌ناپذیر است. مردم باستان توجه خاصی به تزکیه‌ی بدن انسان داشتند. مدرسه‌ی کنفسیوس، مدرسه‌ی دائو، مدرسه‌ی بودا- و حتی شاگردان کنفوسیونیسیم- همگی به مدیتیشن اهمیت می‌دادند. نشستن در مدیتیشن به‌عنوان یک مهارت در نظر گرفته می‌شد. حتی اگر آنان تمرینات فیزیکی را انجام نمی‌دادند، ولی به مرور زمان هنوز گونگ و توانایی‌های فوق‌طبیعی را رشد می‌دادند. چرا طب سوزنی چینی قادر است کانال‌های انرژی بدن انسان را این‌قدر واضح تشخیص دهد؟ چرا نقاط طب سوزنی به‌طور افقی به هم متصل نیستند؟ چرا متقاطع نیستند و چرا عمودی به هم وصل هستند؟ چگونه آنها قادر بودند آن را به این دقتی ترسیم کنند؟ افراد امروزی که توانایی‌های فوق‌طبیعی دارند با چشمان خود می‌توانند همان چیزهایی را که آن دکترهای چینی به تصویر کشیدند ببینند. زیرا دکترهای مشهور قدیمی چینی عموماً توانایی‌های فوق‌طبیعی داشتند. در تاریخ چین، لی شی‌جن، سان سی‌میاو، بی‌آن چو و هوآ توآ<sup>۳۲</sup>، درواقع همگی استادان چی‌گونگی با توانایی‌های فوق‌طبیعی بودند. طب چینی در روند انتقال خود تا امروز، قسمت توانایی‌های فوق‌طبیعی خود را از دست داد و فقط تکنیک‌های معالجه باقی مانده‌اند. در گذشته، دکترهای چینی از چشم‌های‌شان (با توانایی‌های فوق‌طبیعی) برای تشخیص بیماری استفاده می‌کردند. بعداً، آنها روش گرفتن نبض<sup>۳۳</sup> را هم به وجود آوردند. اگر توانایی‌های فوق‌طبیعی به روش‌های معالجه‌ی چینی دوباره اضافه می‌شد، می‌توان گفت که طب غربی تا سال‌ها قادر نمی‌بود به پای طب چینی برسد.

معالجات چی‌گونگ علت ریشه‌ای بیماری را از بین می‌برد. من بیماری را نوعی کارما می‌دانم، و درمان بیماری، کمک به از بین بردن این کارماست. بعضی از استادان چی‌گونگ با استفاده از روش تخلیه و پُر کردن چی برای کمک به بیماران در از بین بردن چی سیاه، بیماری را درمان می‌کنند. این استادان در سطح نسبتاً پایینی چی سیاه را خارج می‌کنند، ولی آنها علت ریشه‌ای چی سیاه را نمی‌دانند. این چی سیاه برخواهد گشت و بیماری به حال اول برمی‌گردد. حقیقت این است که چی سیاه علت بیماری نیست- وجود چی سیاه فقط باعث می‌شود که بیمار احساس ناراحتی کند. علت ریشه‌ای مریضی یک بیمار، موجود هوشمندی است که در بُعد دیگر هستی دارد. بسیاری از استادان چی‌گونگ این را نمی‌دانند. به دلیل آن‌که آن موجود هوشمند با قدرت است، مردم عادی نه قادر به لمس آن هستند، نه جرأت آن را دارند. طریقه‌ی معالجه‌ی فالون‌گونگ بر آن موجود هوشمند متمرکز است و برای از میان برداشتن علت ریشه‌ای بیماری، با آن شروع می‌کند. به‌علاوه، حفاظی در آن ناحیه نصب می‌شود، به‌طوری‌که بیماری قادر نخواهد بود دوباره هجوم بیاورد.

<sup>۳۲</sup> - Li Shizhen, Sun Simiao, Bian Que, Huatuo - پزشک‌های معروف طب چینی در زمان‌های کهن.

<sup>۳۳</sup> - در طب چینی، تشخیص نبض هنر پیچیده‌ای است برای ارزیابی سرزندگی و نشاط هر یک از اعضای داخلی بدن.

چی گونگ می تواند بیماری را شفادهد ولی نمی تواند با وضعیت جامعه‌ی بشری مداخله کند. اگر در مقیاس بزرگ به کار برده شود با موقعیت‌های جامعه‌ی افراد عادی مداخله ایجاد می کند، و آن مجاز نیست؛ تأثیرات شفابخشی‌اش نیز خوب نخواهد بود. همان طور که می دانید، بعضی از افراد کلینک‌های تشخیص بیماری چی گونگ، بیمارستان‌های چی گونگ، و مراکز توانبخشی چی گونگ را دایر کرده‌اند. ممکن است قبل از شروع این کسب و کارها معالجات آنها کاملاً مؤثر بوده باشد. همین که آنها برای درمان بیماری‌ها کسب و کاری را شروع کنند، بطور فاحشی اثربخشی‌اش کاهش می یابد. این به معنی این است که مردم از بکارگیری روش‌های فوق طبیعی برای انجام دادن امور و وظایف جامعه‌ی عادی بشری منع شده‌اند. انجام آن، قطعاً اثربخشی آنها را تا همان سطح پائین روش‌های جامعه‌ی مردم عادی کاهش می دهد.

شخص می تواند از توانایی‌های فوق طبیعی استفاده کند تا درون بدن انسان را لایه به لایه مشاهده کند، شبیه آن طور که برش‌های عرضی در پزشکی انجام می شود. بافت‌های نرم و دیگر اعضای بدن می تواند دیده شود. با وجود این که سی تی اسکن کنونی قادر به دیدن آن به وضوح می باشد، استفاده از یک دستگاه هنوز لازم است؛ آن واقعاً وقت گیر است، مقدار زیادی فیلم به کار می رود و بسیار آهسته و هزینه بر می باشد. آن به اندازه‌ی توانایی‌های فوق طبیعی انسان، راحت و دقیق نیست. استادان چی گونگ با بستن چشمان شان برای انجام یک اسکن سریع، قادرند هر بخش از بدن مریض را مستقیماً و به وضوح ببینند. آیا این، تکنولوژی پیشرفته نیست؟ این حتی از آن چه امروزه بعنوان تکنولوژی پیشرفته در نظر گرفته می شود، پیشرفته تر است. در عین حال، این نوع از مهارت قبلاً در چین باستان وجود داشت - آن "تکنولوژی پیشرفته" زمان‌های باستان بود. هوآ توئو یک غده در مغز سائو سائو<sup>۲۴</sup> پیدا کرد و خواست روی او عمل جراحی انجام دهد. سائو سائو، هوآ توئو را دستگیر کرد، زیرا نمی توانست آن را باور کند و به اشتباه تصور کرد که می خواهد به او صدمه بزند. سائو سائو عاقبت به علت غده‌ی مغزی درگذشت. در تاریخ، دکترهای بزرگ چینی بسیاری واقعاً توانایی‌های فوق طبیعی داشتند. فقط این طور است که مردم در این جامعه‌ی مدرن با اشتیاق به دنبال چیزهای تجربی هستند و سنت‌های باستانی را فراموش کرده‌اند.

تزکیه‌ی سطح بالای چی گونگ ما باید چیزهای سنتی را دوباره بررسی کند، از طریق تمرین مان آنها را وارث شویم و رشد دهیم و آنها را برای نفع جامعه‌ی بشری دوباره بکار ببریم.

## ۶. چی گونگ مدرسه‌ی بودا و بودیسم

به محض آن که چی گونگ مدرسه‌ی بودا را ذکر می کنیم، بسیاری از افراد به یک موضوع فکری می کنند: چون هدف مدرسه‌ی بودا تزکیه‌ی بوداشدن است، آنها شروع می کنند که آن را به چیزهایی در بودیسم ربط دهند. بدین وسیله رسماً روشن می کنم که فالون گونگ، چی گونگ مدرسه‌ی بوداست. یک راه تزکیه‌ی درست و بزرگ است و هیچ ربطی به بودیسم ندارد. چی گونگ مدرسه‌ی بودا، چی گونگ مدرسه‌ی بوداست، درحالی که بودیسم، بودیسم است. آنها راه‌های متفاوتی را برمی گزینند، اگرچه در تزکیه هدف یکسانی دارند. آنها مدارس متفاوتی از تمرین با الزامات متفاوت هستند. من کلمه‌ی "بودا" را ذکر کردم، و بعداً وقتی که تمرین در سطوح بالاتر را آموزش می دهم دوباره آن را بیان خواهم کرد. خودکلمه هیچ بار خرافی ندارد. بعضی افراد تحمل شنیدن کلمه‌ی بودا را ندارند، و ادعا می کنند که ما خرافه پرستی را منتشر می کنیم. آن طور نیست. "بودا" به صورت اصطلاحی در سانسکریت شروع شد که از هند سرچشمه گرفت. آن بر اساس تلفظ چینی‌اش ترجمه شده و "ف" توئو<sup>۲۵</sup> نام گرفت. مردم کلمه‌ی "توئو" را حذف کرده و "ف" را حفظ کردند. ترجمه‌ی آن به چینی یعنی "شخص روشن بین شده" - شخصی که روشن بین شده است. (به فرهنگ لغت سی های<sup>۲۶</sup> مراجعه کنید.)

(۱) چی گونگ مدرسه‌ی بودا

<sup>۲۴</sup> - Cao Cao - امپراطوری در دوره‌ی سه پادشاهی (۲۶۵-۲۲۰ م.م).

<sup>۲۵</sup> - "بودا".

<sup>۲۶</sup> - Ci Hai - نام یک فرهنگ لغات چینی قابل اطمینان.

در حال حاضر دو نوع چی‌گونگ مدرسه‌ی بودا به عموم عرضه شده است. یکی از بودیسم منشعب شده و در طی هزاران سال گسترش خود، راهبان برجسته‌ی زیادی را عمل آورده است. وقتی که تمرین کنندگانش به سطح کاملاً پیشرفته‌ای تزکیه کرده باشند، استادان سطح بالا خواهند آمد تا چیزها را به آنها آموزش دهند، به طوری که تعالیم حقیقی را از سطوح حتی بالاتری دریافت خواهند کرد. در گذشته تمام چیزها در بودیسم، هر بار به یک نفر منتقل می‌شده است. فقط وقتی که یک راهب برجسته نزدیک پایان زندگی خود بود آنها را به یک مرید منتقل می‌کرد، کسی که بر طبق تعالیم بودیستی تزکیه کرده و به طور همه‌جانبه‌ای رشد می‌کرد. این نوع از چی‌گونگ به نظر می‌رسید ارتباط تنگاتنگی با بودیسم داشته باشد. بعدها در طی انقلاب بزرگ فرهنگی<sup>۲۷</sup> آن راهبان از معابد بیرون رانده شدند. سپس این تمرین‌ها به عموم معرفی شدند که تعدادشان زیاد شد.

نوع دیگری از چی‌گونگ نیز از مدرسه‌ی بوداست. در طی سالیان، این نوع هرگز بخشی از بودیسم نبوده است. همیشه بی‌سروصدا در میان مردم یا در اعماق کوه‌ها تمرین می‌شده است. این نوع تمرینات، منحصر به فردند. آنها باید یک مرید خوب را انتخاب کنند - کسی با تقوای فوق‌العاده که حقیقتاً توانایی تزکیه کردن تا سطحی بالا را داشته باشد. چنین شخصی فقط یک بار در عرض سالیان سال، در این دنیا ظاهر می‌شود. این تمرین‌ها نمی‌توانند عمومی شوند، چون شین‌شینگ نسبتاً بالای را لازم دارد و گونگ آنها به سرعت رشد می‌کند. تعداد نسبتاً زیادی از این نوع تمرین‌ها وجود دارد. همین امر برای مدرسه‌ی دائو نیز مصداق دارد. چی‌گونگ دائوئیستی در حالی که همگی به مدرسه‌ی دائو تعلق دارند، به گن‌لانگ، امی، وودانگ و غیره تقسیم شده‌اند. در بین هر گروه تفکیک‌های فرعی مختلفی وجود دارد، و این تفکیک‌های فرعی، از یکدیگر بسیار متفاوتند. آنها نمی‌توانند با هم مخلوط شوند و همزمان تمرین شوند.

## (۲) بودیسم

بودیسم، سیستم تمرین تزکیه‌ای است که بیش از دوهزار سال پیش، شاکيامونی<sup>۲۸</sup> در هندوستان، خودش به آن روشن بین شد و آن بر اساس تمرین تزکیه‌ی اولیه‌ی او می‌باشد. آن می‌تواند در سه کلمه خلاصه شود: احکام، مدیتیشن، خرد. احکام برای مدیتیشن است. بودیسم در واقع تمرین‌هایی دارد هر چند راجع به آن موضوع بحث نمی‌کند. بودیست‌ها وقتی که در مدیتیشن می‌نشینند و به حالت آرامش و سکون وارد می‌شوند، در واقع در حال انجام تمرین‌ها هستند. به این دلیل که، وقتی شخص آرام می‌گیرد و ذهنش را آرام و پایدار می‌کند انرژی کیهان شروع به جمع شدن در اطراف بدن او می‌کند و این تأثیر انجام دادن تمرین‌های چی‌گونگ را به همراه دارد. احکام در بودیسم برای رها کردن تمام امیال بشری و دست‌کشیدن از تمام چیزهایی است که یک فرد عادی به آنها وابسته می‌باشد، به طوری که راهب بتواند به مرحله‌ی آرامش و سکون برسد، او را قادر کند وارد مدیتیشن شود. شخص در مدیتیشن به طور پیوسته خود را رشد می‌دهد تا آن که عاقبت با خرد متجلی شده‌اش به روشن بینی می‌رسد. آن گاه به کائنات آگاه شده و حقیقت آن را می‌بیند.

شاکيامونی وقتی در حال آموزش دادن بود فقط سه کار انجام داد: به مریدانش دارما<sup>۲۹</sup> را آموزش داد (عمدتاً دارمای آرہات)، حمل کردن کاسه برای صدقه (درخواست برای غذا)، و تزکیه کردن از طریق نشستن در مدیتیشن. بعد از آن که شاکيامونی این دنیا را ترک کرد، برهنیسم و بودیسم در نبرد افتادند. بعداً این دو مذهب یکی شده و هندوئیسم نامیده شدند. در نتیجه‌ی آن، امروزه دیگر بودیسمی در هندوستان وجود ندارد. بعد از تغییرات و پیشرفت‌هایی، بودیسم ماهایانا<sup>۳۰</sup> نمایان شد و در داخل چین انتشار یافت و در آنجا به بودیسم امروزی تبدیل گردید. بودیسم ماهایانا، شاکيامونی را به عنوان تنها بنیانگذارش عبادت

<sup>۲۷</sup> - جنبش سیاسی کمونیستی در چین که فرهنگ و ارزش‌های سنتی را مردود شمرد (۱۹۷۶-۱۹۶۶).

<sup>۲۸</sup> - Shakyamuni - بودا شاکيامونی یا 'بودا'، سیدارتا گوتاما. به طور مشهوری به عنوان بنیان‌گذار بودیسم شناخته شده است. گفته می‌شود او در هند باستان حدود سده‌ی پنجم قبل از میلاد می‌زیسته است.

<sup>۲۹</sup> - Dharma - این اصطلاح ترجمه‌ی مرسوم لغت "فا" در فحوای بودیسم است.

<sup>۳۰</sup> - Mahayana - "بودیسم مرکب بزرگ"



نمی‌کند- آن به چندین تاتاگاتا<sup>۳۱</sup>، باور دارد. مثل بودا آمی‌تابا، بودای طب و غیره اعتقاد دارد و اکنون احکام بیشتری وجود دارند، درحالی‌که هدف تزکیه متعالی‌تر شده‌است. شاکیامونی در زمان خود، دارمای بودی‌سات‌وا<sup>۳۲</sup> را به تعداد کمی از مریدان آموزش داد. بعداً آن تعالیم مجدداً سازماندهی شد و به بودیسم ماهایانای امروزی، که برای تزکیه‌کردن تا قلمروی بودی‌سات‌وا می‌باشد، بسط داده شده است. سنت بودیسم تراودا تا به امروز در آسیای جنوب شرقی حفظ شده است و مراسم با بکارگیری توانایی‌های فوق‌طبیعی اجرا می‌شوند. در دوره‌ی تحول بودیسم، یک روش تزکیه به منطقه‌ی تبت در کشور ما منشعب شد و تانتریسم تبتی نامیده شد. راه تزکیه‌ی دیگری از طریق شین‌جیانگ در منطقه‌ی هان<sup>۳۳</sup> رواج یافت و تانتریسم تانگ نامیده شد (بعد از آن که بودیسم در دوره‌ی هویی‌چانگ سرکوب گردید، آن ناپدید شد). شاخه‌ی دیگر در هندوستان به یوگا تحول یافت.

هیچ تمرینی در مذهب بودا آموزش داده نمی‌شود و چی‌گونگ تمرین نمی‌شود. این برای حفظ روش سنتی تزکیه‌ی بودیستی است. این نیز دلیل مهمی است که چرا مذهب بودا بیش از دو هزار سال بدون زوال دوام داشته است. آن سنت خودش را به‌طور طبیعی نگه داشته است دقیقاً به این دلیل که هیچ چیز خارجی را به خود نپذیرفته است. در مذهب بودیسم، روش‌های مختلفی برای تزکیه‌کردن وجود دارد. بودیسم تراودا بر نجات شخصی و تزکیه‌ی شخصی متمرکز است؛ بودیسم ماهایانا تحول یافته، تا نجات را هم به خود و هم به دیگران عرضه کند، نجات تمامی موجودات ذی‌شعور.

## ۷. روش‌های درست تزکیه و روش‌های شرارت‌آمیز و اهریمنی

(۱) روش‌های ناشیانه‌ی فرعی (پانگمن جوئودائو)

روش‌های ناشیانه‌ی فرعی، شیوه‌های تزکیه‌ی غیرمرسوم (چی مین) نیز نامیده می‌شوند. قبل از شکل‌گیری مذاهب، روش‌های مختلف تزکیه‌ی چی‌گونگ وجود داشتند. تمرینات بسیاری خارج از مذاهب وجود دارند که در میان مردم رواج یافته‌اند. بیشتر آنها فاقد تعالیم نظام‌مندند و از این رو سیستم‌های کامل تزکیه نشده‌اند. با وجود این، روش‌های تزکیه‌ی غیرمرسوم، دارای شیوه‌های تزکیه‌ی نظام‌مند، کامل و به‌طور غیرعادی دشوار خود هستند و آنها نیز در میان مردم انتشار یافته‌اند. این سیستم‌های تمرین معمولاً روش‌های ناشیانه‌ی فرعی نامیده می‌شوند. چرا آنها را این‌گونه می‌نامند؟ پانگمن، از لحاظ ادبی معنای "درب جانبی" را می‌دهد، و جوئودائو معنای "روش ناشیانه" را می‌دهد. مردم هر دوی روش‌های تزکیه‌ی مدرسه‌ی بودا و مدرسه‌ی دائو را راه‌های درست در نظر می‌گیرند و بقیه را روش‌های ناشیانه‌ی فرعی یا روش‌های شرارت‌آمیز و دغل‌کارانه‌ی تزکیه می‌دانند. در واقع، این‌طور نیست. در طول تاریخ، روش‌های ناشیانه‌ی فرعی به‌طور مخفیانه تمرین می‌شده و در هر دوره به یک مرید آموزش داده می‌شد. مجاز نبودند به عموم نشان داده شوند. به محض عمومی شدن، مردم آنها را به‌خوبی درک نمی‌کردند. حتی تمرین‌کنندگان آنها عقیده دارند که آنها نه به مدرسه‌ی بودا تعلق دارند و نه به مدرسه‌ی دائو. اصول تزکیه‌ی راه‌های غیرمرسوم، معیار شین‌شینگ سخت و جدی دارند. آنها برطبق سرشت کائنات تزکیه می‌کنند، مدافع انجام دادن اعمال نیک‌خواهانه و مراقب شین‌شینگ خود هستند. تمام استادان بسیار فاضل در این تمرینات، مهارت‌های بی‌مانند و یکتایی دارند و بعضی از تکنیک‌های بی‌نظیر آنها بسیار قوی هستند. من سه نفر از استادان بسیار فاضل روش‌های تزکیه‌ی غیرمرسوم را ملاقات کرده‌ام که چیزهایی را که نه در مدرسه‌ی بودا و نه در مدرسه‌ی دائو می‌توان یافت، به من آموزش دادند. انجام دادن هر کدام از این چیزها در روند تزکیه بسیار مشکل بود. بنابراین گونگ کسب شده بی‌نظیر بود. در مقابل، در میان بعضی به اصطلاح روش‌های تزکیه‌ی مدرسه‌ی بودا و دائو، معیارهای سخت و جدی شین‌شینگ وجود ندارد و در نتیجه تمرین‌کنندگان شان نمی‌توانند تا سطحی پیشرفته تزکیه کنند. پس ما باید به‌طور واقع‌بینانه‌ای به هر روش تزکیه نگاه کنیم.

(۲) چی‌گونگ هنرهای رزمی

<sup>۳۱</sup> - Tathagata - موجودی روشن‌بین با ثمره‌ی حقیقی در مدرسه‌ی بودا و کسی که بالاتر از سطوح آرهای و بودی‌سات‌وا است.

<sup>۳۲</sup> - Bodhisattva - موجودی روشن‌بین با ثمره‌ی حقیقی در مدرسه‌ی بودا و کسی که بالاتر از یک آرهای اما پایین‌تر از یک تاتاگاتا است.

<sup>۳۳</sup> - اکثریت قومیت چینی‌ها.

چی گونگ هنرهای رزمی از تاریخی طولانی برخوردار است. با داشتن سیستم کاملی از تئوری‌ها و روش‌های تزکیه‌ی خودش، یک سیستم مستقل را شکل داده است. اما به بیانی دقیق‌تر، آن فقط توانایی‌های فوق‌طبیعی را که توسط تزکیه‌ی درونی در پائین‌ترین سطح به وجود می‌آید، آشکار می‌کند. تمام توانایی‌های فوق‌طبیعی که در هنرهای رزمی ظاهر می‌شوند، در تزکیه‌ی درونی نیز ظاهر می‌شوند. تزکیه‌ی هنرهای رزمی نیز با انجام‌دادن تمرین‌های چی شروع می‌شود. برای نمونه، تمرین‌کننده‌ی هنرهای رزمی برای خردکردن یک قطعه سنگ در ابتدا احتیاج دارد برای حرکت دادن چی، بازوهایش را تاب دهد. با گذشت زمان، چی او ماهیتاً تغییر خواهد کرد و یک توده‌ی انرژی می‌شود که به شکل نور ظاهر می‌شود. در این مرحله، گونگ او شروع به کار خواهد کرد. گونگ؛ هوشمندی دارد، زیرا یک ماده‌ی تکامل یافته است. در بُعد دیگر هستی دارد و توسط افکاری که از مغز شخص می‌آید کنترل می‌شود. در هنگام حمله، تمرین‌کننده‌ی هنرهای رزمی احتیاج ندارد چی را به حرکت درآورد؛ گونگ صرفاً با یک فکر خواهد آمد. در طی دوره‌ی تزکیه، گونگ او به قوی شدن ادامه می‌دهد، به‌طوری که ذراتش ریزتز و انرژی‌اش بیشتر می‌شود. مهارت‌های دست‌آهنی و دست‌جیوه‌ای ظهور خواهند یافت. همان‌طور که در فیلم‌ها، مجلات و برنامه‌های تلویزیون می‌بینیم مهارت‌های سپر ناقوس طلایی و پیراهن‌آهین در سال‌های اخیر سربرآورده‌اند. این‌ها از تمرین هم‌زمان تزکیه‌ی درونی و تزکیه‌ی هنرهای رزمی ناشی می‌شوند. آنها از انجام هم‌زمان تزکیه‌ی درونی و تزکیه‌ی بیرونی به‌وجود می‌آیند. برای تزکیه‌ی درونی، شخص باید تقوا را ارزش‌گذار و شین‌شینگ خود را تزکیه‌کند. برای توضیح آن از جنبه‌ی تئوری، وقتی توانایی شخص به سطح معینی برسد، گونگ از درون بدن به بیرون ساطع خواهد شد. به خاطر تراکم بسیار بالایش، یک پوشش محافظ خواهد شد. از لحاظ اصول، بزرگ‌ترین تفاوت بین هنرهای رزمی چی گونگ و تزکیه‌ی درونی ما در این واقعیت نهفته‌است که هنرهای رزمی با حرکات قدرتمند انجام می‌شوند و تمرین‌کنندگان به آرامش و سکون وارد نمی‌شوند. آرام نبودن باعث می‌شود که چی در زیر پوست جاری شود و از ماهیچه‌ها عبور کند به‌جای این‌که به دن‌تی‌ان<sup>۳۴</sup> شخص جاری شود. بنابراین آنها طول عمر را تزکیه نمی‌کنند و توانائی انجام آن را نیز ندارند.

### (۳) تزکیه‌ی معکوس و قرض‌گرفتن گونگ

بعضی افراد هرگز چی گونگ را تمرین نکرده‌اند. سپس به‌طور ناگهانی یک‌شبه گونگ به‌دست می‌آورند و انرژی بسیار قوی به‌دست می‌آورند، و حتی می‌توانند بیماری‌های دیگران را شفادهند. مردم آنها را استادان چی گونگ می‌نامند و آنها نیز به آموزش دیگران می‌پردازند. بعضی از آنها، علی‌رغم این‌که هرگز چی گونگ را نیاموخته‌اند یا فقط تعداد کمی از حرکات آن را یادگرفته‌اند، چیزهای اندکی را که تغییر داده‌اند به مردم آموزش می‌دهند. این نوع شخص صلاحیت این‌که یک استاد چی گونگ شود را ندارد. او هیچ چیزی برای انتقال دادن به دیگران ندارد. آنچه او آموزش می‌دهد قطعاً نمی‌تواند برای تزکیه به سطحی بالا بکار برده شود؛ بیشترین کاری که می‌تواند بکند کمک به رهاشدن از بیماری و بهبود سلامتی است. چگونه این نوع از گونگ پدیدمی‌آید؟ بگذارید اول درباره‌ی تزکیه‌ی معکوس صحبت کنیم. عبارت شناخته‌شده‌ی "تزکیه‌ی معکوس" به آن افراد خوبی که شین‌شینگ فوق‌العاده بالایی دارند مربوط می‌باشد. آنها معمولاً مسن هستند، مثلاً بیشتر از پنجاه سال. آنها زمان کافی برای این‌که از ابتدا تزکیه‌کنند را ندارند، چراکه به آسانی نمی‌توان استادان بسیار عالی را یافت که تمرین‌های چی گونگی را آموزش دهند که هر دوی ذهن و بدن را تزکیه‌کنند. در لحظه‌ای که این نوع از افراد می‌خواهند تزکیه کنند، استادان سطح بالا مقدار زیادی گونگ را بر طبق بنیان شین‌شینگ او در آن فرد قرار می‌دهند. این امکان تزکیه‌ی معکوس، از بالا به پایین را می‌دهد، و این روش بسیار سریع‌تر است. از بُعد دیگر، استادان سطح بالا تبدیل را انجام می‌دهند و پیوسته گونگ را از خارج بدن آن فرد به او اضافه می‌کنند، مخصوصاً وقتی در حال معالجه کردن دیگران و شکل‌دادن یک میدان انرژی است این مورد مصداق دارد. گونگی که توسط استاد داده می‌شود مانند این است که از طریق یک خط لوله جاری می‌شود. بعضی از افراد حتی نمی‌دانند گونگ از کجا می‌آید. این تزکیه‌ی معکوس است.

<sup>۳۴</sup> Dantian - میدان "دن"، یک میدان انرژی که در قسمت پائین شکم واقع شده است.

نوع دیگر، "قرض گرفتن گونگ" نامیده می‌شود و به سن خاصی محدود نمی‌شود. یک موجود بشری همراه با خودآگاه اصلی، خودآگاه کمکی دارد، و آن معمولاً در سطح بالاتری از خودآگاه اصلی است. خودآگاه کمکی بعضی از افراد به چنان سطوح بالایی رسیده است که می‌توانند با موجودات روشن بین رابطه برقرار کنند. وقتی این نوع از افراد می‌خواهند تزکیه کنند، خودآگاه‌های کمکی‌شان نیز می‌خواهند سطح خود را رشد دهند و بلافاصله با آن موجودات روشن بین برای قرض گرفتن گونگ از آنان تماس برقرار می‌کنند. پس از آن که گونگ قرض داده می‌شود، آن شخص یک شبه آن را خواهد گرفت. بعد از به دست آوردن گونگ، او قادر خواهد شد مردم را برای سبک کردن دردهای‌شان درمان کند. آن شخص معمولاً روش تشکیل یک میدان انرژی را اختیار می‌کند. او قادر خواهد بود به‌طور انفرادی به مردم انرژی داده و برخی از فنون را آموزش دهد.

افرادی مثل این، معمولاً موقع شروع بسیار خوب هستند. به‌خاطر آن که گونگ دارند مشهور می‌شوند و هر دوی شهرت و ثروت را بدست می‌آورند. وابستگی به شهرت و نفع شخصی، بخش مهمی از فکرشان را اشغال می‌کند - بیشتر از انجام تزکیه. از آن به بعد، گونگ شروع به کاهش می‌کند، کمتر و کمتر می‌شود تا سرانجام تماماً از دست می‌رود.

#### (۴) زبان کیهانی

بعضی از افراد ناگهان قادر به صحبت کردن یک نوع زبان خاصی می‌شوند. وقتی به زبان آورده می‌شود، به‌نظر می‌رسد نسبتاً روان است، ولی آن زبان هیچ یک از جوامع بشری نیست. آن چه نامیده می‌شود؟ به‌عنوان زبان آسمانی دانسته می‌شود. این چیز که "زبان کیهانی" نامیده می‌شود، در واقع صرفاً زبان آن موجوداتی است که زیاد سطح بالا نیستند. این پدیده هم‌اکنون برای بسیاری از تمرین‌کنندگان چی گونگ در تمام کشور دقیقاً در حال رخ دادن است؛ بعضی از آنها حتی می‌توانند به چندین زبان مختلف صحبت کنند. البته، زبان‌های بشری ما نیز پیچیده هستند و بیشتر از هزاران نوع وجود دارند. آیا زبان کیهانی یک توانایی فوق‌طبیعی در نظر گرفته می‌شود؟ می‌گوییم که آن به‌عنوان یک توانایی فوق‌طبیعی به‌شمار نمی‌آید. آن، توانایی فوق‌طبیعی نیست که از خود شما بیاید و آن نوع توانایی که از خارج به شما داده شود نیز نیست. بلکه آن، دست‌کاری توسط موجودات خارجی است. این موجودات از سطح کمی بالاتر سرچشمه می‌گیرند - حداقل، بالاتر از سطح بشریت. یکی از آنهاست که صحبت می‌کند، به‌طوری که فردی که زبان کیهانی را صحبت می‌کند فقط به‌عنوان یک واسطه عمل می‌کند. بیشتر افراد حتی خودشان نمی‌دانند در حال گفتن چه چیزی هستند. فقط آنهايي که توانایی‌های خواندن ذهن را دارند، مفهوم کلی این که معنای کلمات چیست را می‌توانند دریافت کنند. این یک توانایی فوق‌طبیعی نیست، ولی بیشتر افرادی که این زبان‌ها را صحبت کرده‌اند برای آن که فکر می‌کنند این یک توانایی فوق‌طبیعی است احساس برتری و غرور می‌کنند. در واقع، شخصی با چشم سوم سطح بالا قطعاً می‌تواند ببیند که یک موجود زنده از گوشه‌ی بالای سر شخص، از طریق دهان او در حال صحبت کردن است.

آن موجود درحالی که مقداری از انرژی‌اش را به آن شخص منتقل می‌کند، به او می‌آموزد که به یک زبانی کیهانی صحبت کند. اما از آن به بعد این شخص تحت کنترل او خواهد بود، بنابراین، این راه تزکیه‌ی درست نیست. اگرچه آن موجود در بُعدی کمی بالاتر است، آن موجود یک راه درست را تزکیه نمی‌کند. بنابراین نمی‌داند چگونه به تزکیه‌کنندگان آموزش دهد که سالم بمانند یا بیماری‌ها را شفا دهند. در نتیجه، این روش فرستادن انرژی را از طریق صحبت به‌کار می‌برد. به‌خاطر این که پراکنده است، این انرژی قدرت کمی دارد. در درمان کردن بیماری‌های کوچک مؤثر است ولی در امراض جدی ناموفق است. مذهب بودا درباره‌ی این که چگونه آنهايي که در بالا هستند نمی‌توانند تزکیه‌کنند صحبت کرده است: چون آنها درد و رنج و ناسازگاری ندارند؛ علاوه بر این، آنها نمی‌توانند خود را آبدیده کنند و قادر به رشد سطح‌شان نیستند. از آن‌رو در جستجوی راه‌هایی برای کمک به مردم جهت کسب سلامتی بیشتر هستند و از این طریق خودشان را بالا ببرند. این تمام چیزی است که راجع به زبان کیهانی گفته می‌شود. آن نه یک توانایی فوق‌طبیعی است و نه چی گونگ است.

#### (۵) تسخیر روح

زیان‌آورترین نوع تسخیر روح، توسط موجودی سطح پایین صورت می‌گیرد. تزکیه‌کردن در یک روش نادرست موجب آن می‌شود. واقعاً به مردم صدمه می‌زند و سرانجام افرادی که تسخیر شده‌اند، وحشتناک است. مدت کمی بعد از شروع کردن به تمرین، بعضی افراد مشغول درمان کردن بیماران و ثروتمند شدن می‌شوند، در تمام مدت به این چیزها فکر می‌کنند. احتمالاً این افراد در ابتداء نسبتاً خوب بوده‌اند یا قبلاً استادی از آنها مراقبت می‌کرده است. با وجود این، زمانی که آنها شروع به فکر کردن درباره‌ی درمان کردن و پول‌دار شدن می‌کنند امور ناخوشایند می‌شوند. آن وقت آنها این نوع موجود را جلب می‌کنند. اگرچه آنها در بُعد فیزیکی ما نیستند، واقعاً وجود دارند.

این نوع تمرین‌کننده ناگهان احساس می‌کند که چشم سوم باز شده است و حالا او گونگ دارد، ولی در واقع آن روح تسخیرکننده است که مغز او را کنترل می‌کند. به مغز این شخص تصاویری را که می‌بیند منعکس می‌کند، باعث می‌شود که او احساس کند که چشم سوم باز شده است. در واقع چشم سوم شخص به هیچ وجه باز نشده است. چرا روح یا حیوان تسخیرکننده می‌خواهد به این شخص گونگ بدهد؟ زیرا در جهان ما به حیوانات اجازه‌ی تزکیه‌کردن داده نشده است. از آن‌جا که حیوانات هیچ چیز درباره‌ی شین‌شینگ نمی‌دانند و نمی‌توانند خودشان را رشد دهند، مجاز نیستند به یک شیوه تزکیه‌ی درست دست یابند. در نتیجه، آنها می‌خواهند خودشان را به بدن انسان بچسبانند و جوهر انسانی را بدست بیاورند. قانون دیگری نیز در این جهان وجود دارد، یعنی: بدون از دست دادن، چیزی بدست نمی‌آید. بنابراین می‌خواهند آرزو و میل شما را برای شهرت و ثروت برآورده کنند. آنها شما را ثروتمند و مشهور می‌کنند، ولی برای هیچ به شما کمک نمی‌کنند. آنها هم می‌خواهند چیزی بدست آورند: جوهر شما را. زمانی که شما را ترک کنند، هیچ چیز نخواهید داشت و خیلی ضعیف خواهید شد، یا یک زندگی‌ناتی خواهید داشت. این به علت شین‌شینگ فاسد شده‌تان است. یک فکر درست، بر صد اهریمن غلبه خواهد کرد. وقتی شما درست‌کار باشید، شیطان را جذب نخواهید کرد. به کلامی دیگر، تزکیه‌کننده‌ای اصیل باش، از هر نادرستی و بی‌منطقی دوری کن و تنها یک روش درست تزکیه را تمرین کن.

(۶) یک راه درست تزکیه می‌تواند به یک روش تزکیه‌ی شیطانی تبدیل شود

اگرچه سیستم‌های تمرینی را که بعضی افراد یاد می‌گیرند از روش‌های درست تزکیه نشات می‌گیرد، افراد در واقع به دلیل عدم توانایی‌شان در اعمال سخت‌گیری به خود در مورد الزامات، به خاطر قصورشان در تزکیه‌ی شین‌شینگ، و به دلیل پذیرفتن افکار بد درحالی‌که حرکات تمرین را انجام می‌دهند، می‌توانند نادانسته روش‌های شیطانی را تمرین کنند. برای نمونه، وقتی که شخص چه در وضع ایستاده یا در مدیتیشن نشسته، تمرین‌ها را انجام می‌دهد، افکار او در واقع متوجه پول، مشهور شدن و نفع شخصی هستند، یا "او مرا اذیت کرد، بعد از آن که توانایی‌های فوق‌طبیعی به دست آوردم نشانش خواهم داد." یا وقتی او به این یا آن توانایی فوق‌طبیعی فکر می‌کند، چیز بسیار بدی را به تمرین‌اش اضافه می‌کند و در واقع یک راه شیطانی را تمرین می‌کند. این بسیار خطرناک است چراکه آن ممکن است کم و بیش برخی چیزهای منفی همچون موجودات سطح پائین را جذب کند. شاید شخص حتی نداند که آنها را دعوت کرده است. وابستگی‌اش شدید است، تمرین تزکیه‌کردن به منظور این که تمایلات فرد برآورده شوند غیرقابل قبول است. نیت او درست نیست و حتی استادش قادر به محافظت از او نخواهد بود. بنابراین تمرین‌کنندگان باید شین‌شینگ‌شان را به‌طور جدی حفظ کنند، ذهنی درست را نگه‌دارند و خواهان هیچ چیز نباشند. به غیر از این عمل کردن ممکن است مشکلاتی بروز پیدا کند.

## فصل دوم

### فالون گونگ

فالون گونگ از فالون شی بولیان دافا<sup>۳۵</sup> در مدرسه‌ی بودا سرچشمه می‌گیرد. فالون گونگ یکی از روش‌های ویژه‌ی چی گونگ در مدرسه‌ی بودا می‌باشد، اما خصوصیات خاص خود را داراست که آن را از روش‌های معمول تزکیه در مدرسه‌ی بودا متمایز می‌سازد. این سیستم تزکیه، یک روش تزکیه‌ی قدرتمند و خاصی است که ایجاب می‌کند تزکیه‌کنندگان، شین‌شینگ بسیار بالا و کیفیت مادرزادی بسیار خوبی داشته باشند. برای آن که تمرین‌کنندگان بیش‌تری پیشرفت کنند و درعین‌حال نیازهای تعداد بسیار زیادی از تزکیه‌کنندگان مصمم نیز فراهم‌شود، این مجموعه از روش‌های تزکیه را که هم‌اکنون برای عمومی‌شدن مناسب هستند، مجدداً طراحی کرده و در اختیار عموم قرار داده‌ام. با وجود تعدیل و اصلاح، هنوز این تمرین بسیار فراتر از دیگر تمرینات، سطوح و آموزش‌های‌شان می‌رود.

#### ۱. کارکرد فالون

فالون در فالون گونگ همان سرشت کائنات را دارد، برای این که نمونه‌ی کوچکی از کائنات است. تزکیه‌کنندگان فالون گونگ نه تنها توانایی‌های فوق‌طبیعی و توان گونگ‌شان را به سرعت رشد می‌دهند، بلکه یک فالون قدرتمند بی‌نظیری را نیز در مدت زمانی کوتاه رشد می‌دهند. به محض آن که فالون شخص ایجاد شد، به عنوان موجودی هوشمند، هستی می‌یابد. آن به‌طور خودکار در منطقه‌ی پایین شکم تمرین‌کننده به‌طور بی‌وقفه می‌چرخد، پیوسته انرژی را از کائنات جذب کرده و دگرگون می‌سازد و عاقبت انرژی را در بدن اصلی تمرین‌کننده به‌طور بی‌وقفه می‌چرخد، پیوسته انرژی را از کائنات جذب کرده و دگرگون می‌کند<sup>۳۵</sup> حاصل می‌شود. این بدان معنی است که فالون به‌طور دائم فرد را پالایش می‌دهد، حتی اگر وی تمرینات را در تمام لحظات انجام ندهد. از درون، نجات خود شخص را فراهم می‌کند. فرد را قوی‌تر و سالم‌تر، باهوش‌تر و عاقل‌تر می‌سازد و تمرین‌کننده را از انحراف حفظ می‌کند. علاوه بر این می‌تواند تزکیه‌کننده را از مزاحمت افرادی با شین‌شینگ پائین حفظ کند. از بیرون، فالون می‌تواند برای دیگران، هم بیماری‌ها را شفا دهد و هم شیاطین را از بین ببرد، تمام حالات غیرطبیعی را اصلاح کند. فالون، پیوسته در منطقه‌ی پایین شکم در حال چرخش است، نه بار چرخش در جهت چرخش عقربه‌ی ساعت و سپس نه بار برخلاف چرخش عقربه‌ی ساعت. وقتی در جهت چرخش عقربه‌ی ساعت می‌چرخد، با قدرت و شدت انرژی را از کیهان جذب می‌کند و آن انرژی خیلی قدرتمند است. همان‌طور که توان گونگ شخص رشد می‌کند قدرت چرخش فالون قوی‌تر می‌شود. این وضعیتی است که نمی‌تواند با تلاش‌های از روی قصد برای جاری کردن چی از بالای سر به‌دست آید. وقتی در جهت عکس چرخش عقربه‌های ساعت می‌چرخد، انرژی را آزاد می‌کند و برای همه‌ی موجودات نجات را فراهم می‌آورد و وضعیت‌های غیرطبیعی را اصلاح می‌کند. افراد پیرامون تمرین‌کننده نفع می‌برند. از میان تمام تمرین‌های آموزش داده شده‌ی چی گونگ در کشور ما؛ فالون گونگ، اولین و تنها روش تزکیه‌ای است که به "فا تمرین‌کنندگان را پالایش می‌کند" دست یافته است.

فالون، ارزشمندترین است و نمی‌توانید قیمتی برای آن تعیین کنید. وقتی استاد فالون را به من منتقل کرد، به من گفت که فالون نمی‌بایست به هیچ‌کس دیگری منتقل شود؛ حتی آن افرادی که برای هزار سال یا بیشتر تزکیه کرده‌اند می‌خواهند آن را داشته باشند، ولی نمی‌توانند. این روش تزکیه فقط می‌تواند بعد از زمانی بسیار بسیار طولانی به یک نفر منتقل شود، نه مثل آن‌هایی که هر چند دهه به یک نفر منتقل می‌شود. از این‌رو، فالون بی‌نهایت ارزشمند است. با آن که هم‌اکنون آن را عمومی

<sup>۳۵</sup> Falun Xiulian Dafa – "روش تزکیه‌ی راه بزرگ گردون قانون".

ساخته و تعدیلش کرده‌ایم تا کم قدرت‌تر شود، هنوز هم ارزشمنداست. تزکیه‌کنندگانی که آن‌را به‌دست می‌آورند، در نیمه‌ی راه تزکیه‌شان قرار دارند. تنها چیزی که برای‌تان باقی می‌ماند، رشد شین‌شینگ‌تان است و یک سطح بسیار بالا در انتظار شماست. البته افرادی که رابطه‌ی تقدیری ندارند ممکن است تزکیه‌کردن را بعد از مدت کمی متوقف کنند و آن وقت فالون در آن‌ها، از بین خواهد رفت.

فالون‌گونگ به مدرسه‌ی بودا تعلق دارد، اما از حوزه‌ی مدرسه‌ی بودا فراتر می‌رود: فالون‌گونگ برطبق کل کائنات تزکیه می‌کند. در گذشته، تزکیه در مدرسه‌ی بودا فقط اصول مدرسه‌ی بودا را بیان می‌کرد، حال آن‌که مدرسه‌ی دائو تنها به اصول در مدرسه‌ی دائو اشاره می‌کرد. هیچ‌کدام از آنها کائنات را در سطح بنیادی‌اش به‌طور کامل توضیح ندادند. کائنات از این جنبه که سرشت خود به‌علاوه ترکیب موادش را دارد، شبیه موجودات بشری است. این سرشت را می‌توان در سه کلمه خلاصه‌کرد: جین-ژن-رن. تزکیه‌ی مدرسه‌ی دائو درک خود را بر حقیقت متمرکز می‌کند: راست گفتن، انجام کارهای درست، برگشت به اصل و خویشتن حقیقی خود، و سرانجام یک فرد حقیقی شدن. تزکیه‌ی مدرسه‌ی بودا بر ژن تمرکز دارد: رشد دادن نیک‌خواهی عظیم، و عرضه‌کردن نجات به تمامی موجودات. راه تزکیه‌ی ما هم‌زمان و با هم؛ جین، ژن، رن را تزکیه می‌کند، مستقیماً برطبق سرشت اساسی و بنیادین کائنات تزکیه می‌کند و درنهایت جذب‌کردن تمرین‌کنندگان در کائنات.

فالون‌گونگ یک سیستم تزکیه‌ی هر دوی ذهن و بدن است؛ وقتی که توان‌گونگ و شین‌شینگ تمرین‌کننده به یک سطح معین در این دنیا برسد، قطعاً هم به روشن‌بینی (حالت بازشدن‌گونگ (کای‌گونگ)) و هم به یک بدن فناپذیر دست می‌یابد. به‌طور کلی، فالون‌گونگ به دو بخش "در فای دنیای سه‌گانه" و "ورای فای دنیای سه‌گانه" تقسیم می‌شود، که شامل سطوح بسیاری است. امیدوارم همه‌ی تمرین‌کنندگان مصمم با سخت‌کوشی تزکیه‌کنند و به‌طور مداوم شین‌شینگ‌شان را رشد دهند به‌طوری که بتوانند به کمال برسند.

## ۲. شکل فالون

فالون در فالون‌گونگ، بدنی هوشمند و چرخان از ماده‌ی با انرژی اعلاست. آن برطبق قوانین حرکت کل نظام کائنات می‌چرخد. به عبارتی، فالون نمونه‌ی کوچک شده‌ای از کائنات است.

در مرکز فالون؛ یک سری‌وات‌سا، 卍، نماد مدرسه‌ی بودا وجود دارد (در سانسکریت سری‌وات‌سا به معنی "جمع‌آوری هرگونه خوشبختی" است (به لغت‌نامه سی‌های رجوع شود)). که هسته‌ی فالون است. رنگ آن مایل به زرد طلایی است و رنگ زمینه‌اش قرمز روشن است. رنگ زمینه‌ی حلقه‌ی بیرونی، نارنجی است. چهار نماد تای‌جی<sup>۳۶</sup> و چهار سری‌وات‌سای مدرسه‌ی بودا به‌طور یک‌درمیان در هشت جهت قرار داده شده‌اند. تای‌جی‌ای که رنگ‌های قرمز و سیاه دارد، به مدرسه‌ی دائو تعلق دارد، حال آن‌که تای‌جی‌ای که دارای رنگ قرمز و آبی است، به مدرسه‌ی دائوی اولیه‌ی بزرگ تعلق دارد. چهار سری‌وات‌سای کوچک نیز زرد طلایی هستند. رنگ زمینه‌ی فالون به‌طور دوره‌ای از قرمز به نارنجی، زرد، سبز، آبی، نیلی و ارغوانی تغییر می‌کند. این‌ها رنگ‌های فوق‌العاده زیبایی هستند. (به پیوست رنگی اول کتاب مراجعه کنید). رنگ‌های سری‌وات‌سای مرکزی، 卍، و تای‌جی تغییر نمی‌کند. این سری‌وات‌ساها، 卍، که در اندازه‌های مختلف هستند و همین‌طور فالون، به‌طور مستقل می‌چرخند. فالون ریشه در کائنات دارد. عالم در حال چرخش است. تمام کهکشان‌ها در حال چرخشند و از این رو، فالون نیز می‌چرخد، کسانی که چشم سوم‌شان در سطوح پایین قرار دارد، می‌توانند ببینند که فالون مثل پنکه‌ای می‌چرخد؛ کسانی که چشم سوم آن‌ها در سطوح بالاتری است، می‌توانند تمام شکل فالون را که فوق‌العاده زیبا و درخشان است ببینند و این تمرین‌کنندگان را به کوشا تر تزکیه‌کردن و پیشرفت سریع‌تر تشویق می‌کند.

<sup>۳۶</sup> Taiji - سمبل مدرسه‌ی دائو، در غرب به‌طور به سمبل "یین-یانگ" معروف است.

### ۳. ویژگی‌های تزکیه‌ی فالون گونگ

(۱) فا تمرین کننده را پالایش می کند

افرادی که فالون گونگ را تمرین می کنند، نه تنها قادرند توان گونگ و توانایی های فوق طبیعی شان را به سرعت رشد دهند، بلکه از طریق تزکیه، یک فالون را نیز به دست می آورند. فالون می تواند در مدتی کوتاه شکل بگیرد و به محض آن که شکل گرفت، بسیار قدرتمند می شود. آن، تمرین کنندگان را از رفتن به خطا و از مزاحمت افرادی با شین شینگ پائین محافظت می کند. اصول فالون گونگ از آن روش های مرسوم تزکیه کاملاً متفاوت است. زیرا بعد از آن که فالون شکل می گیرد، خودش بدون وقفه می چرخد؛ به شکل موجودی هوشمند هستی دارد، پیوسته در حال جمع آوری انرژی در ناحیه ی پائینی شکم تمرین کننده می باشد. فالون به وسیله ی چرخیدن، به طور خودکار انرژی را از عالم جذب می کند. فالون به هدف "فا تمرین کننده را پالایش می کند" دست می یابد، دقیقاً به خاطر این که پیوسته می چرخد، این بدان معنی است که فالون بدون وقفه افراد را تزکیه می کند، حتی اگر آنان در تمام لحظات در حال انجام تمرین نباشند. همان طور که همه ی شما می دانید، مردم عادی مجبورند در طی روز کار کنند و شب استراحت کنند. این زمان محدود و کمی را برای تمرینات باقی می گذارد. فکر کردن دائم درباره ی انجام تمرین ها، قطعاً هدف انجام مداوم پالایش بیست و چهار ساعته در شبانه روز را برآورده نخواهد کرد. هدف عملکرد بیست و چهار ساعت در شبانه روز نمی تواند توسط هیچ روش دیگری برآورده شود. اما فالون بی وقفه می چرخد و وقتی به طرف داخل می چرخد مقدار زیادی چی (شکل وجودی اولیه ی انرژی) را جذب می کند. شب و روز، فالون به ذخیره کردن چی جذب شده و نیز تبدیل آن در همه جای فالون ادامه می دهد. آن، چی را به مواد سطح بالا تبدیل می کند، نهایتاً آن را در بدن تزکیه کننده به گونگ تبدیل می کند. "فا تمرین کننده را پالایش می کند" همین است. تزکیه ی فالون گونگ از دیگر سیستم های تزکیه یا روش های تزکیه ی چی گونگ، که دن<sup>۳۷</sup> را تزکیه می کنند، کاملاً متفاوت است.

خصیصه ی اصلی فالون گونگ این است که فالون را به جای دن تزکیه می کند. تا به حال، تمام روش های تزکیه ای که عمومی شده اند، بدون توجه به این که به چه مدرسه یا روش تزکیه ای تعلق دارند - خواه شاخه هایی از بودیسم یا دائوئیسم باشند، از مدرسه ی بودا یا مدرسه ی دائو، یا از شیوه های رواج یافته در بین مردم باشند - دن را تزکیه می کنند. بسیاری از روش های فرعی تزکیه نیز همین کار را می کنند. آن ها چی گونگ روش دن<sup>۳۸</sup> نامیده می شوند. در روش تزکیه ی راهبان، راهبه ها و دائوئیست ها، روش تزکیه کردن دن اتخاذ شده است. اگر این افراد بعد از مردن سوزانده شوند، ساریرا<sup>۳۹</sup> تولید می کنند که از ماده ای سخت و زیبا تشکیل شده است که دستگاه های مدرن علمی نمی توانند آن را تشخیص دهند. در واقع آنها یک ماده ی با انرژی اعلا هستند که از بُعد های دیگر جمع آوری شده اند - نه از بُعد ما. آن دن است. برای آن هایی که چی گونگ روش دن را تمرین کنند بسیار مشکل است در طی حیات شان به روشن بینی دست یابند. معمول بوده است افرادی که چی گونگ روش دن را تمرین می کردند سعی می نمودند دن شان را بالا ببرند. همین که به کاخ نیوان<sup>۴۰</sup> می رسید نمی توانست دیگر بالا برود و بنابراین این افراد آنجا گیر می کردند. بعضی افراد می خواستند به طور عمدی آن را منفجر کنند ولی هیچ راهی برای انجام آن نداشتند. مواردی مثل این وجود داشت: پدر بزرگ شخصی در تزکیه موفق نشد، پس هنگام مرگ، دن را برای پدر این شخص به بیرون تَف کرد و آن را واگذار نمود، پدر او در تزکیه موفق نشد، پس هنگام مرگش با تَف، آن را به این شخص منتقل کرد. تا به امروز این شخص هنوز به موفقیت چندانی دست نیافته است. واقعاً مشکل است! البته، روش های تزکیه ی مناسب فراوانی وجود دارد. اگر بتوانید از طرف کسی تعالیم حقیقی و راستین را دریافت کنید بد نیست، ولی احتمالش هست وی چیزهای سطح بالا را به شما تعلیم ندهد.

<sup>۳۷</sup> Dan - یک خوشه ی انرژی که در بدن برخی از تزکیه کنندگان کیمیاگری درونی شکل می گیرد؛ در کیمیاگری بیرونی به "اکسیر جاودانگی" معروف است.

<sup>۳۸</sup> - سیستم های چی گونگی که دن را تزکیه می کنند.

<sup>۳۹</sup> Sarira - باقی مانده های بخصوصی که پس از سوزانده شدن تزکیه کنندگان خاصی به جای می ماند.

<sup>۴۰</sup> - یک اصطلاح دائوئیستی برای غده ی صنوبری.

## (۲) تزکیه کردن خودآگاه اصلی

هر کسی یک خودآگاه اصلی دارد. آدمی معمولاً برای عمل کردن و فکر کردن به خودآگاه اصلی اش اتکاء می‌کند. علاوه بر خودآگاه اصلی، شخص یک یا چند خودآگاه کمکی و روح‌های به ارث رسیده از اجدادش را نیز دارد. خودآگاه‌های کمکی همان نام خودآگاه اصلی را دارند، ولی به‌طور کلی تواناترند و سطحی بالاتر دارند. آن توسط جامعه‌ی انسانی ما اغفال نمی‌شود و می‌تواند بُعد مخصوص خودش را ببیند. بسیاری از روش‌های تزکیه، راه تزکیه کردن خودآگاه کمکی را برگزیده‌اند؛ که به موجب آن، بدن جسمانی و خودآگاه اصلی شخص فقط به‌عنوان مرکب عمل می‌کند. این تمرین‌کنندگان معمولاً درباره‌ی این چیزها نمی‌دانند و حتی احساس خوبی درباره‌ی خودشان دارند. برای یک شخص، بریدن از چیزهای مادی هنگامی که در جامعه زندگی می‌کند فوق‌العاده سخت است، مخصوصاً بریدن از چیزهایی که شخص به آن‌ها وابسته است. بنابراین بسیاری از روش‌های تزکیه بر انجام تمرین‌ها در حالت خلسه تأکید دارند- در وضعیت خلسه‌ی کامل. وقتی در طی حالت خلسه تبدیل رخ می‌دهد، در واقع خودآگاه کمکی در یک جامعه‌ی متفاوت تغییر شکل می‌یابد و از طریق این روند رشد می‌کند. یک روز خودآگاه کمکی تزکیه‌اش را تمام می‌کند و گونگ شما را می‌برد. هیچ چیز برای خودآگاه اصلی و بدن اصلی‌تان باقی نمی‌ماند، تزکیه‌ی تمام عمرتان به موفقیت ختم نمی‌شود. این جای تأسف زیادی دارد. بعضی از استادان مشهور چی گونگ بر همه نوع توانایی‌های بزرگ فوق‌طبیعی تسلط دارند و همراه با این‌ها احترام و شهرت می‌آید. اما هنوز نمی‌دانند که گونگ‌شان در واقع روی بدن‌های خودشان رشد نکرده است.

فالون گونگ ما مستقیماً خودآگاه اصلی را تزکیه می‌کند؛ ما تضمین می‌کنیم که گونگ، واقعاً روی بدن شما رشد کند. خودآگاه کمکی هم در واقع سهمی می‌برد؛ درحالی‌که در جایگاه دوم قرار دارد، آن نیز رشد می‌کند. روش تزکیه‌ی ما معیار شین‌شینگ سخت و جدی دارد که اجازه می‌دهد درحالی‌که در جامعه‌ی بشری تحت پیچیده‌ترین موقعیت‌ها هستید شین‌شینگ‌تان را تعدیل کرده و رشد دهید- مثل گل نیلوفر آبی که از گل و لای سر برمی‌آورد. به همین دلیل شما می‌توانید در تزکیه‌تان موفق شوید. این دلیل آن است که چرا فالون گونگ بسیار ارزشمند است، برای این‌که این خود شماس است که گونگ را به‌دست می‌آورد. اما بسیار سخت هم است. سختی‌اش در این واقعیت نهفته است که راهی را انتخاب کرده‌اید که در میان پیچیده‌ترین محیط، شما را آبدیده و امتحان خواهد کرد.

از آن‌جا که هدف روش ما، تزکیه‌ی خودآگاه اصلی است، همیشه خودآگاه اصلی باید برای هدایت تزکیه به‌کار برده شود. خودآگاه اصلی باید تصمیم‌ها را بگیرد، به‌جای آن‌که آن‌ها را به خودآگاه کمکی بسپاریم. وگرنه، روزی خواهد آمد که خودآگاه کمکی تزکیه‌اش را در سطحی بالاتر تمام می‌کند و گونگ شما را با خود می‌برد، درحالی‌که برای بدن اصلی و خودآگاه اصلی‌تان چیزی باقی نمانده است. وقتی که درحال تزکیه کردن به سطوح بالا هستید، خودآگاه اصلی‌تان از آن‌چه درحال انجام آن هستید نباید بی‌خبر باشد، چنان‌چه گوئی در خواب بوده است. لازم است روشن باشید کسی که تمرین‌ها را انجام می‌دهد، از طریق تزکیه صعود می‌کند و شین‌شینگ را رشد می‌دهد، خود شما باید- فقط پس از آن شما در کنترل خواهید بود و قادر می‌شوید گونگ را به‌دست آورید. بعضی اوقات وقتی حواستان پرت است، ممکن است کاری را انجام دهید بدون آن‌که حتی بدانید چگونه انجام شده است. در واقع خودآگاه کمکی شماست که درحال تأثیرگذاری است؛ خودآگاه کمکی‌تان کنترل را بر عهده دارد. درحالی‌که در مدیتیشن نشسته‌اید اگر چشم‌های‌تان را برای دیدن باز کنید، ببینید که یک شمای دیگر در جلوی‌تان قرار دارد، پس آن روح کمکی شماست. اگر شما آن‌جا رو به شمال درحال مدیتیشن نشسته‌اید، اما ناگهان خودتان را در ضلع شمالی، نشسته می‌یابید، تعجب کنید که، "چطور از بدنم خارج شدم؟"، در آن هنگام، این خود واقعی شماست که بیرون آمده است. آن‌چه آنجا می‌نشیند بدن فیزیکی شما و خودآگاه کمکی است. این‌ها می‌توانند تشخیص داده شوند.

وقتی که تمرین‌های فالون گونگ را انجام می‌دهید نباید کاملاً از خودتان بی‌خبر شوید. چنین کاری مطابق با راه بزرگ تزکیه‌ی فالون گونگ نیست. وقتی تمرین‌ها را انجام می‌دهید باید ذهن‌تان را هوشیار نگه‌دارید. اگر خودآگاه اصلی‌تان قوی باشد، در طی تمرین هیچ انحرافی رخ نخواهد داد، چون هیچ چیزی واقعاً قادر به زبان رساندن به شما نخواهد بود. اگر خودآگاه اصلی ضعیف باشد، بعضی چیزها ممکن است به بدن وارد شوند.



### (۳) انجام دادن تمرین‌ها بدون توجه به جهت و زمان

بسیاری از روش‌های تزکیه درباره‌ی این که چه زمان و چه جهتی برای انجام تمرین‌های‌شان بهترین است، سخت‌گیر هستند. ما ابداً دلواپس این چیزها نیستیم. تزکیه‌ی فالون‌گونگ بر اساس سرشت عالم و اصول سیر تکاملی کیهان انجام می‌شود. بنابراین جهت و زمان مهم نیستند. ما درحالی که تمرین‌ها را انجام می‌دهیم، تحت تأثیر فالون قرار داریم که همه‌جهته بوده و همیشه درحال چرخش است. جهان در حرکت است، راه شیری در حرکت است، نه سیاره به دور خورشید درحال چرخش هستند و خود زمین درحال چرخش است. کدام طرف شمال، شرق، جنوب یا غرب است؟ مردمی که بر روی زمین زندگی می‌کنند این جهات را درست کردند. بنابراین مهم نیست که به کدام جهت رو کنید، شما رو به تمام جهات خواهید داشت.

بعضی افراد می‌گویند که نیمه‌شب بهترین وقت برای انجام دادن تمرین‌هاست، درحالی که بعضی‌ها می‌گویند که ظهر یا زمان دیگری بهترین است. ما به این نیز توجه نداریم، زیرا وقتی درحال انجام تمرین‌ها نیستید؛ فالون، شما را تزکیه می‌کند. فالون به شما کمک می‌کند تا در هر لحظه تزکیه کنید- فا تمرین‌کننده را پالایش می‌کند. در چی‌گونگ روش دن؛ افراد، دن را تزکیه می‌کنند؛ در فالون‌گونگ، این فا است که افراد را تزکیه می‌کند. وقتی که وقت دارید تمرین‌ها را بیشتر انجام دهید، و زمانی که وقت کمتری دارید، کمتر آن‌ها را انجام دهید. آن کاملاً انعطاف‌پذیر است.

### ۴. تزکیه‌ی هر دوی ذهن و بدن

فالون‌گونگ، هر دوی ذهن و بدن را تزکیه می‌کند. انجام دادن تمرین‌ها، اول بدن اصلی شخص را تغییر می‌دهد. بدن اصلی رها نخواهد شد. خودآگاه اصلی با بدن جسمانی یکی شده، تزکیه‌ی کامل کل موجودیت فرد، حاصل می‌شود.

#### (۱) تغییر دادن بدن اصلی شخص

بدن انسانی از گوشت، خون و استخوان‌ها، با ساختارهای ملکولی و اجزای متفاوت تشکیل شده است. ترکیب ملکولی بدن انسان از طریق تزکیه به ماده‌ی با انرژی اعلاء تبدیل می‌شود. از آن پس بدن انسان دیگر از مواد اولیه‌اش تشکیل نشده است، زیرا خواص اولیه‌ی آن تغییر کرده است. اما تزکیه‌کنندگان در میان مردم عادی زندگی و تزکیه می‌کنند و نمی‌توانند روش جامعه‌ی بشری را مختل سازند. پس این نوع از تغییر، نه ساختار اولیه‌ی ملکولی بدن را تغییر می‌دهد و نه توالی و ترتیبی را که ملکول‌هایش قرار گرفته‌اند؛ آن فقط ترکیب اولیه‌ی ملکولی را تغییر می‌دهد. گوشت بدن، نرم باقی می‌ماند، استخوان‌ها هم چنان سخت هستند و خون هنوز هم مایع است. وقتی شخصی با چاقو زخمی شود، باز هم خون جاری خواهد شد. برطبق تئوری چینی عناصر پنج‌گانه؛ همه چیز از فلز، چوب، آب، آتش و خاک ساخته شده است. بدن انسان هم متفاوت نیست. وقتی بدن اصلی تزکیه‌کننده دست‌خوش تغییراتی شده است که به موجب آن موادی با انرژی اعلاء جانشین اجزای اصلی تشکیل دهنده‌ی ملکولی می‌شوند، جسم انسان در آن مرحله، دیگر از مواد اولیه‌اش ساخته نشده است. این، اصلی است که در پس آن چه که به "فراتر از عناصر پنج‌گانه رفتن" معروف است، قرار دارد.

برجسته‌ترین ویژگی روش‌های تزکیه‌ای که هر دوی بدن و ذهن را تزکیه می‌کنند این است که زندگی شخص را طولانی می‌سازند و مانع پیرشدن می‌شوند. فالون‌گونگ ما نیز این ویژگی برجسته را دارد. فالون‌گونگ به این طریق عمل می‌کند: ترکیب ملکولی، بدن انسان را به‌طور اساسی تغییر می‌دهد، در هر سلول، ماده‌ی با انرژی اعلاّی جمع‌آوری شده را ذخیره می‌کند و نهایتاً امکان این را می‌دهد که این ماده‌ی با انرژی اعلاّی جایگزین اجزای سلولی شود. سوخت و ساز، دیگر رخ نخواهد داد. بنابراین شخص با تبدیل بدن خود به واحدی مرکب از موادی از بعدهای دیگر، به فراسوی عناصر پنج‌گانه می‌رود. این فرد برای همیشه جوان می‌ماند، چون او دیگر توسط زمان- مکان ما محدود نمی‌شود.

در تاریخ، راهبان ماهر بسیاری بوده‌اند که عمری بسیار طولانی داشتند. هم‌اکنون افرادی وجود دارند که صدها سال عمر دارند و در خیابان‌ها درحال راه رفتن هستند، فقط نمی‌توانید بگویید که آنها چه کسی هستند. آن‌ها را نمی‌توانید تشخیص

دهید، زیرا جوان به نظر می‌رسند و همان لباس‌های مردم عادی را می‌پوشند. عمر انسان نمی‌بایست به کوتاهی که الان است باشد. از نقطه نظر علم جدید بگوئیم، مردم باید بتوانند بیشتر از دویست سال عمر کنند. بنابر اسناد تاریخی، شخصی به نام فیم‌گت در بریتانیا بود که به مدت ۲۰۷ سال زندگی کرد. فردی به نام میتسوتایرا در ژاپن تا ۲۴۲ سالگی زندگی کرد. در دوره‌ی سلسله‌ی تانگ در کشور ما، راهبی بود که هویی جاتو نام داشت، که تا ۲۹۰ سالگی زندگی کرد. بر طبق وقایع سالیانه‌ی شهرستان یونگ تائی در استان فوجیان، چن جون در نخستین سال دوره‌ی جونگ هی، (سال ۸۸۱ میلادی) در زمان حکمرانی امپراطور شی زونگ طی سلسله‌ی تانگ به دنیا آمد. او در زمان تائی‌دینگ از سلسله‌ی یوان (سال ۱۳۲۴ میلادی) پس از ۴۴۳ سال زندگی درگذشت. تمام این‌ها به صورت مدارک و اسناد - وجود دارند و می‌توانند بررسی شوند - آن‌ها قصه‌های افسانه‌ای نیستند. تمرین‌کنندگان فالون‌گونگ ما به‌طور قابل توجهی صورت‌شان چین و چروک کمتری دارد، که از برکت تزکیه، حالا تابشی گلگون از سلامتی دارند. در بدن‌هایشان واقعاً احساس سبکی دارند و وقتی راه می‌روند و کار می‌کنند به هیچ وجه خسته نمی‌شوند. این پدیده‌ای عمومی است. خود من ده‌ها سال تزکیه کردم و دیگران می‌گویند چهارم با بیست‌سال پیش فرق زیادی نکرده است. فالون‌گونگ ما چیزهای بسیار قدرتمندی را برای تزکیه‌ی بدن دارد. تزکیه‌کنندگان فالون‌گونگ از لحاظ سنی از مردم عادی کاملاً متفاوت به نظر می‌رسند - آن‌ها در سن واقعی‌شان به نظر نمی‌رسند. بنابراین مشخصات عمده‌ی روش‌های تزکیه‌ای که هر دوی بدن و ذهن را با هم تزکیه می‌کنند این‌هاست: طولانی‌کردن عمر، ممانعت از پیرشدن و طولانی‌کردن عمر مورد انتظار اشخاص.

## (۲) مدار آسمانی فالون

بدن بشری ما یک جهان کوچک است. انرژی بدن انسان به دور بدن می‌چرخد و این، چرخش جهان کوچک یا چرخش آسمانی نامیده می‌شود. از لحاظ سطوح صحبت کنیم، وصل کردن دو کانال رن و دو<sup>۴۱</sup> فقط یک مدار آسمانی سطحی است. آن تاثیری بر تزکیه‌کردن بدن ندارد. مدار آسمانی کوچک به مفهوم واقعی‌اش، از کاخ نیوان تا تن‌تی‌ن در داخل بدن می‌چرخد. از طریق این چرخش درونی، تمام کانال‌های انرژی شخص از درون بدن تا به بیرون آن باز شده و گسترش می‌یابند. فالون‌گونگ ما از ابتداء ایجاب می‌کند، همه‌ی کانال‌های انرژی باز شوند.

مدار آسمانی بزرگ، حرکت هشت کانال انرژی خارجی<sup>۴۲</sup> است و برای کامل کردن یک دور کامل، دور تمام بدن می‌گردد. اگر مدار آسمانی بزرگ باز شود، حالت و وضعیتی را به وجود می‌آورد که در آن فرد می‌تواند از زمین بلند شود. معنی آن چه که در دست‌نوشته‌های تزکیه‌ی دن "در پهنای روز روشن صعود کردن" ذکر شده، این است. با این حال، بخشی از بدن شما معمولاً بسته خواهد شد به‌طوری که قادر به پرواز نباشید. اما این حالت را برای شما فراهم می‌کند: سریع و بدون تلاش راه می‌روید و وقتی سربالایی می‌روید احساس می‌کنید که انگار کسی شما را از پشت سر هل می‌دهد. باز شدن مدار آسمانی بزرگ یک نوع از توانایی‌های فوق‌طبیعی را نیز فراهم می‌کند. می‌تواند چی موجود در اعضای مختلف بدن را جابه‌جا کند. چی قلب به معده می‌رود، چی معده به روده‌ها حرکت می‌کند و مانند آن. همان‌طور که توان‌گونگ شخص نیرومند می‌شود، اگر این توانایی به خارج بدن انسان آزاد شود، توانایی فوق‌طبیعی جابجایی از راه دور را موجب می‌شود. این نوع مدار آسمانی، مدار آسمانی نصف‌النهاری یا مدار آسمانی زمین و آسمان نیز نامیده می‌شود. ولی گردش آن هنوز به هدف تبدیل بدن نائل نخواهد شد. مدار آسمانی مشابه دیگری، به نام مدار آسمانی مرزی باید باشد. مدار آسمانی مرزی این‌گونه حرکت می‌کند: انرژی از نقطه‌ی هویی‌یین<sup>۴۳</sup> یا نقطه‌ی بای‌هویی<sup>۴۴</sup> می‌گذرد و در امتداد دو سمت بدن، جایی که مرز بین و یانگ<sup>۴۵</sup> است، سیر می‌کند.

<sup>۴۱</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>۴۲</sup> - در طب چینی، این‌ها کانال‌های انرژی‌ای هستند که علاوه بر دوازده کانال معمول انرژی وجود دارند. اکثر این هشت کانال اضافی، نقاط طب سوزنی دوازده کانال معمول را قطع می‌کنند و بنابراین کانال‌های اصلی یا مستقل در نظر گرفته نمی‌شوند.

<sup>۴۳</sup> - Huiyin - نقطه‌ی طب سوزنی واقع در مرکز فاصله‌ی بین مقعد و آلت تناسلی.

مدار آسمانی در فالون گونگ بسیار بزرگ‌تر از حرکت هشت کانال انرژی خارجی است که در روش‌های معمول تزکیه مورد بحث قرار گرفته است. این حرکت تمام کانال‌های انرژی متقاطع است که در سراسر بدن قرار گرفته‌اند. تمام کانال‌های انرژی سراسر بدن لازم است به‌طور کامل به یک‌باره باز شوند و همه باید با هم حرکت کنند. این چیزها در فالون گونگ ما از قبل قرار داده شده‌اند، بنابراین نیازی نیست که آن‌ها را به‌عمد انجام دهید یا با افکارتان آن‌ها را هدایت کنید. اگر این کار را بکنید به خطا خواهید رفت. در طی دوره‌های سخنرانی، من مکانیزم‌های انرژی را در خارج بدن تان قرار می‌دهم که به‌طور خودکار می‌چرخند. مکانیزم‌های انرژی چیزهایی بی‌نظیر برای تزکیه در سطح بالا هستند و بخشی از چیزی است که تمرین‌های ما را خودکار می‌سازد. درست مثل فالون، آن‌ها بی‌وقفه می‌چرخند، باعث حرکت چرخشی تمام کانال‌های انرژی داخلی می‌شوند. حتی اگر روی مدار آسمانی کار نکرده باشید، آن کانال‌های انرژی در واقع از قبل به حرکت واداشته شده‌اند و چه در عمق داخلی یا بیرونی، همگی آن‌ها با یکدیگر در حال حرکت هستند. ما از تمریناتمان به‌منظور تقویت مکانیزم‌های انرژی که در خارج بدن هستند، استفاده می‌کنیم.

### (۳) باز کردن کانال‌های انرژی

منظور از باز کردن کانال‌های انرژی این است که اجازه دهد انرژی چرخش کند و ترکیب ملکولی سلول‌ها را تغییر دهد، آن‌ها را به ماده‌ی با انرژی اعلا تبدیل کند. کانال‌های انرژی غیر تمرین‌کنندگان، مسدود و باریک هستند. کانال‌های انرژی تمرین‌کنندگان به‌تدریج روشن‌تر می‌شود و قسمت‌های گرفته‌شان باز می‌شود. کانال‌های انرژی تمرین‌کنندگان قدیمی، پهن‌تر است و در طی تزکیه در سطوح بالاتر حتی بیشتر پهن می‌شوند. بعضی از افراد کانال‌های انرژی‌ای به پهنای یک انگشت دارند. اما باز شدن کانال‌های انرژی، خودش نه بازتابی از سطح تزکیه‌ی شخص است و نه بلندی گونگ شخص. کانال‌های انرژی از طریق انجام تمرین‌ها پهن‌تر و روشن‌تر خواهند شد و عاقبت به هم وصل شده و یکپارچه می‌شوند. در این مرحله، این شخص نه کانال‌های انرژی خواهد داشت و نه نقاط طب سوزنی. به بیانی دیگر، کل بدن او، کانال‌های انرژی و نقاط طب سوزنی خواهد شد. حتی این وضعیت هم به این معنی نیست که شخص به دائو نائل شده است. آن فقط تجلی یک سطح در طی روند تزکیه‌ی فالون گونگ است. رسیدن به این مرحله نشان می‌دهد که این شخص به پایان تزکیه در فای دنیای سه‌گانه رسیده است. هم‌زمان این یک وضعیت قابل ملاحظه‌ای را از ظهور بیرونی‌اش فراهم می‌آورد: سه گل جمع شده در بالای سر. در آن هنگام، ستون گونگ نسبتاً بلند خواهد شد و بسیاری از توانایی‌های فوق‌طبیعی که همگی شکل و قالب دارند رشد داده خواهند شد. سه گل روی فرق سر ظاهر می‌شوند، یکی شبیه گل داوودی و دیگری شبیه یک نیلوفرآبی. سه گل درحالی‌که به دور یکدیگر می‌چرخند به‌طور جداگانه نیز به دور خود می‌چرخند. هر گل، ستون بسیار بلندی در بالای خود دارد که به آسمان می‌رسد. این سه ستون هم همراه با گل‌ها می‌چرخند و به دور خود می‌گردند. شخص احساس می‌کند که سرش سنگین شده است. در آن هنگام، شخص صرفاً به آخرین مرحله‌ی تزکیه در فای دنیای سه‌گانه رسیده است.

### ۵. نیت ذهنی

تزکیه‌ی فالون گونگ استفاده از هیچ نیت ذهنی را در بر ندارد. نیت ذهنی شخص به خودی خود هیچ‌کاری انجام نمی‌دهد، هرچند می‌تواند فرمان‌هایی صادر کند. آن چه واقعاً دست‌اندرکار است توانایی‌های فوق‌طبیعی هستند، که ظرفیت یک موجود باهوش برای فکر کردن را دارند و می‌توانند فرمان‌های فرستاده شده توسط علائم مغزی را دریافت کنند. اما بسیاری از مردم، مخصوصاً آن‌هایی که در محافل چی گونگ هستند، نظرات بسیار متفاوتی درباره‌ی آن دارند. آن‌ها فکرمی‌کنند که نیت ذهنی می‌تواند خیلی کارها را انجام دهد. بعضی‌ها درباره‌ی به کار بردن نیت ذهنی برای رشد دادن توانایی‌های فوق‌طبیعی، به کار

۴۴ - Baihui - نقطه‌ی طب سوزنی واقع در تاج سر.

۴۵ - Yin and yang - مدرسه‌ی دائو بر این باور است که هرچیزی از نیروهای متضاد یین و یانگ که باهم جمع نمی‌شوند ولی به هم اتکای متقابل دارند تشکیل شده است، مانند ماده (یین) درمقایسه با نر (یانگ)، جلوی بدن (یین) در برابر پشت بدن (یانگ).

بردن آن برای بازکردن چشم‌سوم، شفای بیماری‌ها، برای حرکت‌دادن اجسام از راه دور و غیره صحبت می‌کنند. این یک درک اشتباه است. در سطوح پایین‌تر، افراد عادی نیت ذهنی را برای فرمان‌دادن به اعضای حسی و دست و پای‌شان به کار می‌گیرند. در سطوح بالاتر، نیت ذهنی یک تزکیه‌کننده تا درجه ای بالاتر رفته و توانایی‌ها را هدایت می‌کند. به بیانی دیگر، توانایی‌های فوق‌طبیعی توسط نیت ذهنی فرمان می‌گیرند. نظر ما در مورد نیت ذهنی این است. بعضی اوقات می‌بینیم که یک استاد چی‌گونگ دیگران را معالجه می‌کند. قبل از آن که استاد انگشتی حرکت‌دهد، بیماران متوجه می‌شوند که خوب شده‌اند و فکر می‌کنند که درمان توسط نیت ذهنی استاد انجام گرفته است. در واقع، آن استاد نوعی توانایی فوق‌طبیعی را آزاد می‌کند و به آن فرمان می‌دهد تا بیمار را معالجه کند یا کار دیگری انجام دهد. از آن‌جا که توانایی‌های فوق‌طبیعی در بُدهای دیگر حرکت می‌کنند، افراد عادی نمی‌توانند با چشم‌های‌شان آنها را ببینند. آن‌هایی که نمی‌دانند، فکر می‌کنند این نیت ذهنی است که معالجه را انجام می‌دهد. بعضی از افراد باور دارند که نیت ذهنی می‌تواند برای درمان بیماری‌ها استفاده شود و این مردم را به اشتباه انداخته است. این نگرش باید اصلاح شود.

افکار انسان نوعی پیام، نوعی انرژی و شکلی از موجودیت مادی است. وقتی شخصی فکر می‌کند، مغز یک فرکانس تولید می‌کند. گاهی اوقات ذکر را تکرار کردن بسیار مؤثر است. چرا؟ زیرا کائنات، فرکانس ارتعاشی خودش را دارد و وقتی که فرکانس ذکر مکرر شما با آن فرکانسی که در کائنات است منطبق می‌شود، تأثیری ایجاد خواهد کرد. برای آن‌که مؤثر باشد، قطعاً باید یک سرشت مهربان داشته باشد زیرا چیزهای بد و شیطانی مجاز نیستند که در کائنات وجود داشته باشند. نیت ذهنی، یک نوع خاص از فکر است. فاشن یک استاد بزرگ سطح بالای چی‌گونگ، توسط افکار بدن اصلی او کنترل و دیکته می‌شود. یک فاشن نیز افکار و توانایی مستقل خودش را برای حل کردن مشکلات و انجام کارها دارد. او یک موجود مستقل است. در عین حال، فاشن، افکار بدن اصلی استاد چی‌گونگ را می‌داند و کارها را بر طبق آن نیت انجام می‌دهد. برای نمونه اگر استاد چی‌گونگ بخواهد بیماری خاص فردی را معالجه کند، فاشن به آن‌جا می‌رود. بدون آن فکر، نخواهد رفت. وقتی کار فوق‌العاده خوبی را می‌بیند که انجام دهد آن را مستقلاً انجام خواهد داد. بعضی از استادان به روشن‌بینی دست نیافته‌اند و هنوز چیزهایی وجود دارند که آن‌ها نمی‌دانند ولی فاشن‌شان می‌داند.

"نیت ذهنی" معنای دیگری به نام الهام نیز دارد. الهام از خودآگاه اصلی شخص نمی‌آید. مبنای دانش خودآگاه اصلی کاملاً محدود است. اگر شما برای ارائه‌ی چیزی که هنوز در جامعه وجود ندارد صرفاً به خودآگاه اصلی متکی باشید، عملی نخواهد بود. الهام از خودآگاه کمکی نشأت می‌گیرد. وقتی بعضی از افراد در کارهای خلاق یا تحقیق علمی، بعد از مصرف کردن تمام توان مغزی‌شان گیر می‌کنند، کارها را به کنار می‌گذارند، برای مدتی استراحت می‌کنند یا برای قدم زدن به بیرون می‌روند. آن وقت بدون آن که فکر کنند ناگهان الهام سر برمی‌آورد. آن‌ها فوراً و به سرعت شروع به نوشتن چیزها می‌کنند، به موجب آن چیزی را می‌آفرینند. زیرا وقتی خودآگاه اصلی قوی است، مغز را کنترل می‌کند و علی‌رغم تمام تلاش‌ها هیچ چیز جلو نمی‌رود. همین که خودآگاه اصلی استراحت می‌کند، خودآگاه کمکی شروع به عمل کردن و کنترل مغز می‌کند. خودآگاه کمکی قادر است چیزهای جدیدی بیافریند، زیرا او به بُعد دیگری تعلق دارد و توسط این بُعد محدود نمی‌شود. اما خودآگاه کمکی نمی‌تواند فراتر از وضعیت جامعه‌ی بشری برود یا با آن مداخله کند؛ آن مجاز نیست روند توسعه‌ی جامعه را تحت تأثیر قرار دهد.

الهام از دو منشاء می‌آید. یکی خودآگاه کمکی است. خودآگاه کمکی توسط این دنیا اغفال نمی‌شود و می‌تواند الهام را ایجاد کند. منبع دیگر، فرمان و راهنمایی از موجودات سطح بالاست. وقتی توسط موجودات سطح بالا راهنمایی شود، ذهن‌های افراد بسط یافته و قادر به آفریدن چیزهای جدیدی می‌شود. تمامی رشد جامعه و کائنات، قوانین خاص خودشان را دنبال می‌کنند. هیچ چیز به‌طور اتفاقی رخ نمی‌دهد.

## ۶. سطوح تزکیه در فالون گونگ

### (۱) تزکیه در سطوح بالا

از آنجا که تزکیه در فالون گونگ در سطوح واقعاً بالایی انجام می‌شود، گونگ بسیار سریع ایجاد می‌شود. یک راه تزکیه‌ی بزرگ، فوق‌العاده ساده و آسان است. فالون گونگ حرکات کمی دارد. ولی با نگاه از منظری بزرگ‌تر، تمامی جنبه‌های بدن، شامل بسیاری از چیزهایی که قرار است تولید شود را در کنترل دارد. تا زمانی که شین شینگ شخص به رشد ادامه می‌دهد، گونگ او به سرعت رشد خواهد کرد؛ زیاد نیاز نیست که عمداً برای چیزی تلاش کرد، روش خاصی را به کار برد، گیاهان طبی را جمع کرده و کوره به پا کرد که از جمع‌آوری مواد شیمیایی یا اضافه کردن آتش و جمع‌آوری مواد شیمیایی، ذن را ساخت. تکیه بر راهنمایی نیت ذهنی می‌تواند نسبتاً پیچیده باشد و می‌تواند به راحتی فرد را به بی‌راهه بکشاند. این‌جا ما مناسب‌ترین و بهترین راه تزکیه، ولی همچنین مشکل‌ترین را فراهم می‌کنیم. برای آن که یک تزکیه‌کننده با استفاده از روش‌های دیگر به مرحله‌ی بدن سفید شیری برسد، بیشتر از ده سال، چندین دهه، یا حتی بیشتر وقت می‌برد. ولی ما فوراً شما را به این مرحله می‌آوریم. این مرحله ممکن است حتی قبل از آن که آن را حس کرده باشید، هم‌اکنون گذشته باشد. ممکن است فقط چند ساعت طول بکشد. روزی خواهد رسید که بسیار حساس باشید و کمی بعد شما به آن اندازه حساس نباشید. در واقع، شما فقط در حال گذراندن یک سطح مهم بوده‌اید.

### (۲) تجلیات گونگ

بعد از تنظیم بدن جسمانی شاگردان فالون گونگ، آن‌ها به مرحله‌ای می‌رسند که برای تزکیه‌ی دافا<sup>۴۶</sup> مناسب است: وضعیت بدن سفید شیری. فقط بعد از رسیدن به این وضعیت است که گونگ رشد خواهد کرد. افرادی با چشم سوم سطح بالا می‌توانند ببینند که گونگ در سطح پوست تمرین‌کننده گسترش می‌یابد و بعد از آن در بدن او جذب می‌شود. این روند تولید و جذب شدن گونگ بارها تکرار می‌شود، لایه به لایه می‌رود، بعضی اوقات واقعاً به سرعت. این نخستین دور گونگ است. بعد از اولین دور، بدن تمرین‌کننده، دیگر یک بدن عادی نیست. یک تمرین‌کننده بعد از آن که به وضعیت بدن سفید شیری برسد، دیگر هرگز مریض نمی‌شود. دردی که در این‌جا و آن‌جا سر برمی‌آورد یا ناراحتی در یک محل خاص، بیماری نیست، هرچند شبیه آن به نظر می‌رسد: آن به خاطر کارماست. بعد از دومین دور رشد گونگ، موجودات هوشمند فرد، بسیار بزرگ شده‌اند و می‌توانند به اطراف حرکت کنند و صحبت کنند. گاهی اوقات به صورت پراکنده ایجاد می‌شوند، گاهی در تراکم زیاد. آن‌ها می‌توانند با یکدیگر صحبت کنند. مقدار زیادی از انرژی در آن موجودات هوشمند ذخیره شده است و این برای تغییر دادن بدن اصلی فرد به کار برده می‌شود.

در یک سطح پیشرفته‌ی معینی در تزکیه‌ی فالون گونگ، گاهی اوقات کودکان تزکیه‌شده در تمامی بدن تمرین‌کننده ظاهر می‌شوند. آن‌ها بازیگوش، سرزنده و مهربان هستند. بدنی از نوع دیگر نیز می‌تواند به وجود آید، کودک جاودان. او روی یک گل نیلوفرآبی می‌نشیند که بسیار زیباست. کودک جاودان به وجود آمده از طریق تزکیه، با ترکیب و یکی شدن بین و یانگ در بدن انسان آفریده می‌شود. هر دوی تزکیه‌کنندگان مرد و زن می‌توانند یک کودک جاودان را پرورش دهند. در ابتداء کودک جاودان بسیار کوچک است. به تدریج بزرگ‌تر می‌شود و عاقبت به اندازه‌ی تزکیه‌کننده می‌شود. دقیقاً شبیه خود تزکیه‌کننده است و در حقیقت آن‌جا در بدن تزکیه‌کننده حضور دارد. وقتی افرادی با توانایی‌های فوق‌طبیعی به او نگاه می‌کنند، می‌گویند که این شخص دو بدن دارد. در واقع این شخص در تزکیه‌کردن بدن حقیقی‌اش موفق شده است. فاشن بسیاری نیز می‌توانند از طریق تزکیه رشد داده شود. خلاصه، تمام توانایی‌های فوق‌طبیعی که می‌توانند در عالم رشد داده شوند، می‌توانند در فالون گونگ رشد داده شوند؛ توانایی‌های فوق‌طبیعی رشد یافته شده در دیگر روش‌های تزکیه، همگی در فالون گونگ نیز در برگرفته می‌شوند.

<sup>۴۶</sup> - "راه بزرگ" یا "فانون بزرگ" مخفف فالون دافا

### (۳) تزکیه در ورای فای دنیای سه گانه

با انجام دادن تمرین های فالون گونگ، تمرین کنندگان می توانند کانال های انرژی شان را پهن تر و پهن تر سازند، آن ها را به هم وصل کنند که یک تکه شوند. یعنی، یک شخص در وضعیتی تزکیه می کند که هیچ کانال انرژی یا نقطه ی طب سوزنی وجود نداشته باشد، یا برعکس کانال های انرژی و نقاط طب سوزنی همه جا موجود باشند. این هنوز هم این معنی را نمی دهد که او به دائو نایل شده است - آن فقط یک نوع از تجلی در روند تزکیه ی فالون گونگ و بازتاب یک سطح است. وقتی این حالت به دست آمد، شخص در پایان تزکیه در فای دنیای سه گانه است. گونگی که او پرورش داده، هم اکنون بسیار قدرتمند است و شکل گیری اش کامل شده است. همچنین ستون گونگ این شخص واقعاً بالا خواهد بود و سه گل بالای سر او ظاهر می شوند. در آن زمان، این شخص صرفاً آخرین گام تزکیه در فای دنیای سه گانه را طی کرده است.

وقتی یک قدم جلوتر برداشته شود، چیزی باقی نمی ماند. تمامی توانایی های فوق طبیعی شخص در عمیق ترین بُعد بدن فشرده خواهد شد. او به وضعیت بدن سفید خالص که در آن جا بدن شفاف است وارد می شود. با یک گام جلوتر، این شخص وارد تزکیه ی ورای فای دنیای سه گانه می شود، که "تزکیه ی بدن یک بودا" نیز نامیده می شود. توانایی های فوق طبیعی پرورش یافته در این مرحله، به طبقه ی قدرت های الهی تعلق دارد. در این نقطه، تمرین کننده توانایی های نامحدودی خواهد داشت و به طور فوق العاده ای نیرومند خواهد شد. با رسیدن به قلمروهای بالاتر، او برای این که یک موجود روشن بین بزرگ شود، تزکیه خواهد کرد. تمام این ها به این بستگی دارد که شما چگونه شین شینگ تان را تزکیه می کنید. تا هر سطحی که تزکیه کنید، آن سطح مقام دستیابی شماست. تزکیه کنندگان مصمم، یک راه تزکیه ی درست را پیدا می کنند و به مقام دستیابی راستین می رسند - این کمال است.

## فصل سوم

### تزکیه‌ی شین‌شینگ

تمام تزکیه‌کنندگان فالون‌گونگ باید تزکیه‌ی شین‌شینگ را بالاترین اولویت خود قرار دهند و شین‌شینگ را کلید رشد گونگ در نظر بگیرند. این قاعده‌ی کلی برای تزکیه‌کردن در سطوح بالاست. دقیق‌تر بگوییم، توان‌گونگ که سطح شخص را مشخص می‌کند، نه از طریق انجام تمرین‌ها، بلکه از طریق تزکیه‌ی شین‌شینگ رشد می‌کند. درباره‌ی بهبود و رشد شین‌شینگ، حرف‌زدن آسان‌تر از عمل کردن آن است. تزکیه‌کنندگان باید بتوانند کوشش زیادی صرف کنند، کیفیت روشن‌بینی‌شان را بهبود بخشند، سختی‌ها بر روی سختی‌ها را تحمل کنند، چیزهای تقریباً غیرقابل تحمل را تحمل کنند و غیره. چرا گونگ بعضی از افراد با وجود آن که سال‌های زیادی تمرین نموده‌اند رشد نکرده است؟ دلایل اساسی این‌ها هستند: نخست، آن‌ها به شین‌شینگ اهمیت نمی‌دهند، دوم، یک راه تزکیه‌ی سطح بالای درست را نمی‌دانند. این نکته باید آشکار شود. بسیاری از استادانی که یک روش تمرین را آموزش می‌دهند، درباره‌ی شین‌شینگ صحبت می‌کنند- آن‌ها در حال آموزش دادن چیزهای حقیقی و درست هستند. آن‌هایی که فقط حرکات و تکنیک‌ها را آموزش می‌دهند بدون این که هرگز درباره‌ی شین‌شینگ بحث کنند، در واقع در حال آموزش دادن تزکیه‌ی شیطانی و شرارت‌آمیزی هستند. بنابراین تمرین‌کنندگان قبل از آن که بتوانند شروع به تزکیه در سطوح بالاتر کنند می‌بایست تلاش زیادی صرف بهبود و رشد شین‌شینگ‌شان کنند.

#### ۱. معنای درونی شین‌شینگ

"شین‌شینگ" که در فالون‌گونگ به آن اشاره می‌شود، فقط شامل تقوا به تنهایی نمی‌تواند بشود. چیزهایی خیلی بیشتر از تقوا را دربر می‌گیرد. آن دربرگیرنده‌ی جنبه‌های بسیار مختلفی از چیزهاست، شامل چیزهایی مربوط به تقوا. تقوا فقط یکی از تجلیات شین‌شینگ شخص است، بنابراین به کار بردن فقط تقوا برای درک معنای شین‌شینگ کافی نیست. شین‌شینگ دربرگیرنده‌ی این است که چگونه به دو موضوع به‌دست آوردن و از دست دادن پرداخته می‌شود. "به‌دست آوردن" یعنی به‌دست آوردن مطابقت با سرشت کائنات. سرشتی که عالم را تشکیل می‌دهد، جن-شن-رن است. درجه‌ی تطابق یک تزکیه‌کننده با سرشت کائنات در مقدار تقوای او منعکس می‌باشد. "از دست دادن" به معنای از دست دادن افکار و رفتارهای منفی است، مثل حرص و طمع، به‌دنبال نفع شخصی بودن، شهوت، میل و خواهش، کشتن، جنگ و دعوا کردن، دزدی، غارت‌گری، فریب، حسادت و غیره. اگر شخصی قرار است در سطوح بالا تزکیه‌کند، باید از به‌دنبال آرزوها و امیال بودن، چیزی که در نهاد و ذات انسان‌ها وجود دارد، دست بکشد. به کلامی دیگر، شخص باید تمامی وابستگی‌ها را رها کند و تمامی موضوعات مربوط به نفع شخصی و شهرت را سبک بگیرد.

یک فرد کامل، از بدنی گوستی و خصوصیات تشکیلی شده است. این در مورد کائنات هم صدق می‌کند: علاوه بر وجود مواد، هم‌زمان سرشت جن-شن-رن نیز وجود دارد. هر ذره‌ی هوا این سرشت را دارد. این سرشت در جامعه‌ی بشری در این واقعیت متجلی می‌شود که به اعمال خوب پاداش داده می‌شود و انجام اعمال نادرست با مجازات روبرو می‌شوند. در یک سطح بالا این سرشت به‌صورت توانایی‌های فوق‌طبیعی نیز متجلی می‌شود. افرادی که خودشان را با این سرشت هم تراز می‌کنند، افراد خوبی هستند؛ آن‌هایی که از آن جدا می‌شوند، افراد بدی هستند. آن‌هایی که از آن پیروی کرده و جذب آن شوند افرادی

هستند که دائو را به دست می آورند. برای منطبق شدن با این سرشت، تمرین کنندگان لازم است شین شینگی فوق العاده بالا داشته باشند. تنها از این طریق فرد می تواند به سطوح بالا تزکیه کند.

فردی خوب بودن آسان است، ولی تزکیه‌ی شین شینگ آسان نیست - تزکیه کنندگان از لحاظ ذهنی باید آماده باشند. اگر می خواهید قلبتان را پالایش و اصلاح کنید، خلوص و صداقت پیش شرط است. مردم در دنیایی زندگی می کنند که در آن، جوامع نسبتاً پیچیده شده‌اند. اگرچه می خواهید کارهای خوب انجام دهید، افرادی هستند که نمی خواهند شما آن کارها را انجام دهید؛ شما نمی خواهید به دیگران صدمه بزنید، اما دیگران ممکن است به دلایل مختلف به شما صدمه بزنند. بعضی از این امور به دلایل غیرطبیعی رخ می دهند. آیا این دلایل را درک خواهید کرد؟ چه کار باید بکنید؟ ستیزه و چالش‌ها در این دنیا هر لحظه شین شینگ شما را به امتحان می گذارند. هنگام مواجه شدن با تحقیری غیرقابل توصیف، وقتی به منافع مسلم شما تجاوز و تعدی کرده‌اند، وقتی که با پول و شهوت روبرو می شوید، وقتی در یک کشمکش قدرت هستید، وقتی در تضادها و کشمکش‌ها حسادت و خشم سر برمی آورند، هنگامی که در جامعه و خانواده انواع گوناگون ناسازگاری و اختلاف اتفاق می افتد، و وقتی انواع رنج‌ها و دردها رخ می دهند، آیا همیشه می توانید خودتان را بر طبق معیار سخت و محکم شین شینگ اداره کنید؟ البته، اگر بتوانید همه‌ی امور را اداره کنید هم‌اکنون یک موجود روشن بین هستید. بعد از همه‌ی این‌ها، بیشتر تمرین کنندگان به عنوان افرادی عادی شروع به تزکیه کردن می کنند و تزکیه‌ی شین شینگ تدریجی است، کم کم رشد می کند. اگر تزکیه کنندگان مصمم آماده باشند که سختی‌های بزرگ را تحمل کنند و با ذهنی راسخ با مشکلات روبرو شوند عاقبت به کمال راستین دست می یابند. امیدوارم که هر کدام از شما تزکیه کنندگان، شین شینگ خود را خوب نگه دارید و توان گونگ‌تان را به سرعت رشد دهید!

## ۲. از دست دادن و به دست آوردن

چی گونگ و محافل مذهبی هر دو درباره‌ی از دست دادن و به دست آوردن صحبت می کنند. بعضی از افراد "از دست دادن" را به معنای سخاوتمند بودن، انجام دادن برخی اعمال خوب، یا کمک به مستمندان معنی می کنند و "به دست آوردن" را به معنی به دست آوردن گونگ می دانند. حتی راهبان در معابد هم می گویند که فرد باید بخشنده و خیر باشد. این درک، معنای از دست دادن را محدود می کند. از دست دادنی که ما از آن صحبت می کنیم وسیع تر است - آن چیزی در مقیاسی عظیم تر است. چیزهایی که ما می خواهیم شما از دست بدهید، وابستگی‌های افراد عادی و طرز فکری است که آن وابستگی‌ها و امیال را رها نمی کند. اگر بتوانید از چیزهایی که مهم در نظر می گیرید بفرساید و جدا شوید و چیزهایی را که فکر می کنید نمی توانید رها کنید، بتوانید رها کنید، این درست‌ترین معنای از دست دادن است. کمک کردن و بخشش و خیرات، فقط یک بخش از دست دادن است.

یک شخص عادی می خواهد از آوازه و شهرت، سود شخصی، سطح بهتری از زندگی، راحتی بیشتر و پول بیشتر لذت ببرد. این‌ها اهداف افراد عادی هستند. ما به عنوان تزکیه کنندگان متفاوت هستیم، چراکه آن چه به دست می آوریم گونگ است نه آن چیزها. ما باید اهمیت کمتری به نفع شخصی بدهیم و آن را سبک تر بگیریم، ولی ما از شما نمی خواهیم که واقعاً هیچ چیز مادی را از دست بدهید؛ ما در جامعه‌ی بشری تزکیه می کنیم و لازم است همان‌طور که مردم عادی زندگی می کنند، زندگی کنیم. برای شما مسئله‌ی اصلی این است که وابستگی‌هایتان را از بین ببرید - واقعاً از دست دادن هیچ چیزی از شما خواسته نمی شود. آن چه به شما تعلق داشته باشد، از دست نخواهد رفت، در عین حال آن چه به شما تعلق ندارد، نمی تواند به دست آورده شود. اگر آن‌ها به دست آورده شوند اجباراً به دیگران برگردانده خواهند شد. برای به دست آوردن باید از دست بدهید. البته، غیر ممکن است که بلافاصله همه چیز را بسیار خوب اداره کرد، همان‌طور که غیر ممکن است یک شبه یک موجود روشن بین شد. ولی با کم کم تزکیه کردن و قدم به قدم رشد کردن، قابل دستیابی است. هر اندازه که از دست بدهید به همان اندازه به دست می آورید. باید همیشه امور مربوط به منافع شخصی را سبک بگیرید و ترجیح دهید برای داشتن آسودگی ذهن، کمتر به دست آورید. وقتی به مسائل مادی مربوط می شود ممکن است ضررهایی را متحمل شوید، ولی چیزهایی



در رابطه با تقوا و گونگ به دست خواهید آورد. در این جا حقیقتی نهفته است. شما قرار نیست به طور عمدی با معاوضه کردن شهرت، پول و نفع شخصی تان تقوا و گونگ به دست بیاورید. این مسئله می بایست با استفاده از کیفیت روشن بینی تان، بیشتر درک شود.

یک بار کسی که در یک سطح بالای تمرین دائوئیستی تزکیه کرده بود گفت: "من چیزهایی را که دیگران می خواهند نمی خواهم، و آن چیزهایی را که دیگران دارند ندارم؛ ولی من چیزهایی را دارم که دیگران ندارند و چیزهایی را می خواهم که دیگران نمی خواهند." یک فرد عادی به ندرت لحظه ای را دارد که خشنود و راضی باشد. این نوع شخص همه چیز می خواهد به جز سنگ هایی که روی زمین افتاده و هیچ کس نمی خواهد آن ها را بردارد. ولی این تزکیه کننده ی دائوئیستی گفت، "پس من آن سنگ ها را برمی دارم." ضرب المثلی این طور می گوید: "کمیابی باعث ارزشمندی چیزی می شود، کمیابی، چیزی را منحصر به فرد می سازد." سنگ ها در این جا بی ارزشند، ولی در بُعدهای دیگر می توانند با ارزش ترین باشند. این اصلی است که یک فرد عادی نمی تواند درک کند. بسیاری از استادان روشن بین سطح بالا با تقوای زیاد، هیچ مایملک مادی ندارند. برای آن ها چیزی وجود ندارد که نتوانند رها کنند.

راه تزکیه، درست ترین راه است و تمرین کنندگان در واقع باهوش ترین افراد هستند. چیزهایی که افراد عادی برای شان در تقلا و کشمکش هستند و منافع ناچیزی که به دست می آورند فقط برای مدت کوتاهی دوام می آورد. حتی اگر از طریق تقلا و کشمکش چیزی به دست آورید، چیزی را به طور رایگان دریافت کنید، یا کمی نفع ببرید، که چی؟ گفته ای در میان مردم عادی هست: "وقتی که دنیا می آیی نمی توانی چیزی را با خود بیاوری، وقتی مُردی نمی توانی چیزی را با خودت ببری." بدون داشتن چیزی، وارد این دنیا می شوید و وقتی آن را ترک می کنید هیچ چیزی را با خودتان نمی برید- حتی استخوان های تان به خاکستر تبدیل می شوند. مهم نیست پول هنگفتی داشته باشید، یا یک شخص عالی مقام باشید- وقتی که رفتید، هیچ چیز نمی تواند به همراه شما برده شود. اما از آن جایی که گونگ در بدن خود آگاه اصلی تان رشد می کند، می تواند به همراه برده شود. به شما می گویم که به دست آوردن گونگ سخت است. آن به قدری با ارزش و به دست آوردنش آن قدر سخت است که نمی تواند با هیچ مقدار پولی معاوضه شود. وقتی که گونگ شما به یک سطح پیشرفته ای رسیده باشد، اگر یک روز تصمیم بگیرید که دیگر تزکیه نکنید، تا وقتی که عمل بدی انجام ندهید، گونگ شما به هر چیز مادی که می خواهید تبدیل خواهد شد- شما قادر خواهید شد همه ی آن ها را داشته باشید. ولی دیگر، آن چیزهایی را که تزکیه کنندگان در تملک دارند نخواهید داشت. در عوض شما فقط آن چیزهایی را خواهید داشت که شخص می تواند در این دنیا به دست آورد.

نفع شخصی، بعضی از افراد را به استفاده از ابزارهایی نادرست، برای گرفتن چیزهایی که متعلق به دیگران است سوق می دهد. این افراد فکر می کنند که معامله ی خوبی انجام داده اند. حقیقت این است که آن ها آن منفعت را با مبادله کردن تقوای شان با دیگران به دست می آورند- فقط آن ها این را نمی دانند. برای یک تمرین کننده، این را باید از گونگ او کم کرد. برای یک غیر تمرین کننده این باید از طول عمر او یا از چیز دیگر کسر شود. خلاصه، در حساب ها توازن برقرار خواهد شد. این اصل و قاعده ی کلی کائنات است. افرادی هم وجود دارند که همیشه با دیگران بد رفتاری می کنند، با کلمات زننده به دیگران آزار می رسانند و چیزهای دیگر. با این اعمال، آن ها متقابلاً به همان اندازه بخشی از تقوای خودشان را به دیگران پرتاب می کنند، مبادله کردن تقوای شان با عمل توهین کردن به دیگران.

بعضی از افراد فکر می کنند که یک فرد خوب بودن بی فایده است. از دیدگاه یک فرد عادی، یک فرد خوب در یک وضع نامساعدی است. ولی آن چه که آن ها به دست می آورند، چیزی است که افراد عادی نمی توانند به دست آورند: تقوا، ماده ای سفید که فوق العاده با ارزش است. بدون تقوا شخص نمی تواند گونگ داشته باشد- این یک حقیقت مسلم است. چرا این طور است که بسیاری از افراد تزکیه می کنند اما گونگ شان رشد نمی کند؟ دقیقاً به خاطر این است که آن ها تقوا را پرورش نمی دهند. بسیاری از افراد بر تقوا تأکید دارند و تزکیه ی تقوا را لازم می دانند، ولی از آشکار کردن اصول واقعی این که تقوا چگونه به گونگ تبدیل می شود ناتوانند. درک کردن آن به خود افراد واگذار می شود. نزدیک به ده هزار جلد از تری پیتاکا و اصولی که شاکيامونی بیش از چهل سال آموزش داد درباره ی یک چیز است: تقوا. کتاب های چینی باستانی تزکیه ی

دائوئیستی، همگی تقوا را مطرح می‌کنند. کتاب پنج هزار کلمه‌ای نوشته شده توسط لائو‌تزی،<sup>۴۷</sup> دائو دِ جینگ هم تقوا (de) را در نظر دارد. بعضی افراد هنوز از درک این عاجزند.

ما درباره‌ی "از دست دادن" صحبت می‌کنیم. وقتی به دست می‌آورید باید از دست بدهید. وقتی به‌طور حقیقی بخواهید تزکیه کنید با رنج‌ها و محنت‌هایی مواجه خواهید شد. وقتی آن‌ها در زندگی‌تان ظاهر می‌شوند، ممکن است کمی درد جسمی یا ناراحتی را این‌جا و آن‌جا حس کنید- اما آن بیماری نیست. سختی‌ها می‌توانند در جامعه، در خانواده یا در محل کار نیز ظاهر شوند- همه چیز ممکن است. اختلاف بر سر منافع شخصی یا تنش‌های احساسی به ناگهان سر برخواهند آورد. هدف این است که شما را قادر سازد تا شین‌شینگ‌تان را رشد دهید. این چیزها معمولاً ناگهانی رخ می‌دهند و فوق‌العاده شدید به‌نظر می‌رسند. اگر با موضوعی روبرو شوید که بسیار حيله‌گرانه باشد، برای‌تان خجالت‌آور باشد، باعث آبروریزی‌تان شود، یا شما را در موقعیت سختی قرار دهد، در آن لحظه چگونه آن را اداره خواهید کرد؟ اگر آرام و خونسرد باقی بمانید- اگر قادر به انجام آن باشید- شین‌شینگ شما از طریق این رنج و محنت رشد داده می‌شود و به تناسب، گونگ شما رشد خواهد کرد. اگر کمی را بتوانید انجام دهید، کمی به دست خواهید آورد. هر چقدر خرج کنید همان قدر به دست می‌آورید. معمولاً وقتی در میان رنج و محنتی هستیم، ممکن است قادر نباشیم این را متوجه شویم، اما باید سعی کنیم. ما نباید خودمان را افرادی معمولی در نظر بگیریم. وقتی اختلاف و ناسازگاری سربرمی‌آورد، ما باید خودمان را با معیارهای بالاتر حفظ کنیم. از آن‌جا که در میان مردم عادی زندگی می‌کنیم، شین‌شینگ ما آبدیده خواهد شد. ما قطعاً اشتباهاتی مرتکب می‌شویم و از آن‌ها درس خواهیم گرفت. غیر ممکن است درحالی‌که آسوده باشید و با هیچ مشکلی روبرو نشوید، گونگ شما رشد کند.

### ۳. تزکیه‌ی هم‌زمانِ جن - شن - رن

روش تزکیه‌ی ما، هم‌زمان جن، شن و رن را پرورش می‌دهد. "جن"، درباره‌ی گفتن حقیقت، انجام‌دادن کارهای درست، بازگشت به اصل و خود حقیقی و در پایان، یک شخص حقیقی شدن است. "شن"، درباره‌ی رشد دادن نیک‌خواهی عظیم، انجام دادن کارهای خوب و نجات دادن مردم است. ما به‌طور مشخصی بر قدرت رن تأکید داریم. شخص فقط با رن می‌تواند تزکیه کند تا فردی با تقوای عظیم شود. رن، چیز پر قدرتی است و مافوق جن و شن است. در سراسر روند تزکیه؛ تحمل کردن، مراقب شین‌شینگ خود بودن و تمرین کنترل خود و خویشتن‌داری، از شما خواسته شده است.

در هنگام مواجه شدن با مشکلات، تحمل کردن آسان نیست. بعضی‌ها می‌گویند، "اگر وقتی کتک خوردی تلافی نکنی، وقتی توهین شنیدی جواب پس ندهی، یا حتی وقتی جلوی خانواده، بستگان و دوستان خوب‌تان آبروی شما می‌رود تحمل کنی، آیا مثل آه کی‌یو<sup>۴۸</sup> نشده‌ای؟! می‌گویم اگر در تمام امور به‌طور طبیعی رفتار کنید، اگر هوش شما کمتر از هوش دیگران نباشد و اگر فقط این‌طور باشد که فقط به مسئله‌ی نفع شخصی کمتر اهمیت می‌دهید، هیچ‌کسی نخواهد گفت که شما احمق هستید. قادر بودن به تحمل کردن، نه ضعف است و نه شبیه آه‌کی‌یو بودن. این نشانی از خویشتن‌داری و اراده‌ی قوی است. در تاریخ چین فردی بود به نام هن‌شین<sup>۴۹</sup> که یک بار رنج تحقیر خزیدن از میان پاهای شخصی را به جان خرید. آن بردباری عظیمی بود. گفته‌ای قدیمی وجود دارد: "وقتی فردی عادی توهین و تحقیر می‌شود، شمشیرش را برای جنگیدن از غلاف بیرون می‌کشد." این معنی را می‌دهد که وقتی فردی عادی توهین شود، او شمشیرش را برای تلافی و انتقام بیرون می‌کشد، به دیگران فحش می‌دهد یا به دیگران مشت می‌زند. برای یک شخص، آمدن به این دنیا و زندگی در آن، چیز چندان آسانی نیست. بعضی از افراد برای منیت خود زندگی می‌کنند- به هیچ‌وجه ارزش آن را ندارد و بسیار هم خسته‌کننده

<sup>۴۷</sup> Lao Zi - معروف به نویسنده‌ی دائو دِ جینگ، او به‌عنوان بنیان‌گذار دائوئیسم در نظر گرفته می‌شود و گمان می‌رود حدود سده‌ی چهارم قبل از میلاد می‌زیسته است.

<sup>۴۸</sup> Ah Q - شخصیتی احمق در یک رمان چینی.

<sup>۴۹</sup> Han Xin - ژنرال ارشد لیو بانگ، اولین امپراتور سلسله‌ی هان (۲۳ ب.م - ۲۰۶ ق.م).

است. گفته‌ای در چین وجود دارد: "با یک قدم به عقب رفتن، دریا و آسمانی بی‌کران را کشف خواهی کرد." وقتی با مشکلات مواجه می‌شوید یک قدم به عقب بروید، سناریویی کاملاً متفاوت را خواهید دید.

یک تمرین‌کننده نه تنها در برابر کسانی که با آن‌ها تضاد دارد و او را آشکارا شرم زده کرده‌اند باید بردباری نشان دهد، بلکه باید رفتار سخاوتمندانه‌ای را هم به کارگیرد و حتی از آن‌ها تشکر کند. اگر به‌خاطر مشکلات‌تان با آنها نبود، چگونه می‌توانستید شین‌شینگ‌تان را رشد دهید؟ چگونه ماده‌ی سیاه می‌توانست در حین رنج بردن به ماده‌ی سفید تبدیل شود؟ چگونه می‌توانستید گونگ خود را رشد دهید؟ وقتی در میان رنج و محنتی هستید، آن مشکل است، اما شما می‌بایست خویش‌نوازی را در آن لحظه تمرین کنید. همان‌طور که توان گونگ شما افزایش می‌یابد، رنج‌ها و محنت‌ها به‌طور پیوسته شدیدتر می‌شوند. همه چیز به این بستگی دارد که آیا می‌توانید شین‌شینگ‌تان را بهبود بخشید. آن رنج و محنت در ابتداء ممکن است شما را برنجانند و شما را به‌طور غیرقابل‌تحملی خشمگین کند - آن قدر خشمگین که رگ‌های‌تان بیرون بزند. اما شما به جوش نمی‌آید و قادرید جلوی خشم‌تان را بگیرید - این خوب است. شما شروع کرده‌اید که تحمل کنید، به‌طور آگاهانه تحمل کردن. سپس به تدریج و به‌طور پیوسته شین‌شینگ‌تان را بهبود می‌بخشید، حقیقتاً این چیزها را آسان‌گرفتن؛ این حتی پیشرفت عظیم‌تری است. مردم عادی، اصطکاک ناچیز و مشکلات کوچک را بسیار جدی می‌گیرند. آن‌ها برای منیت خود زندگی می‌کنند و هیچ چیزی را تحمل نمی‌کنند. وقتی به حد غیرقابل‌تحملی عصبانی می‌شوند، جرأت می‌کنند هرکاری را انجام دهند. اما به عنوان یک تمرین‌کننده درمی‌یابید چیزهایی که مردم آن‌ها را جدی می‌گیرند، بسیار بسیار جزئی هستند - حتی بسیار ناچیز - زیرا هدف شما بسیار درازمدت و ژرف است. شما به اندازه‌ی این جهان زندگی خواهید کرد. پس درباره‌ی آن چیزها دوباره فکر کنید: مهم نیست که آن‌ها را دارید یا نه. وقتی که از دیدگاهی وسیع‌تر فکر کنید، می‌توانید تمام آن‌ها را کنار بگذارید.

#### ۴. از بین بردن حسادت

حسادت، مانع عظیمی در تزکیه است و اثر زیادی بر تمرین‌کنندگان دارد. آن مستقیماً بر توان گونگ تمرین‌کننده اثر می‌گذارد، به تزکیه‌کنندگان آسیب می‌رساند و به‌شدت مانع صعودمان در تزکیه می‌شود. به‌عنوان یک تمرین‌کننده، شما باید صددرصد آن را از بین ببرید. بعضی از مردم، اگرچه تا سطح معینی تزکیه کرده‌اند هنوز نمی‌توانند از حسادت کردن خودداری کنند. به‌علاوه، هرچه رهاکردن آن سخت‌تر باشد؛ حسادت، راحت‌تر قوی‌تر می‌شود. اثرات منفی این وابستگی، بخش‌های آسیب‌پذیر شین‌شینگ فرد را تقویت می‌کند. چرا حسادت برای بحث انتخاب شده است؟ زیرا حسادت، قوی‌ترین و برجسته‌ترین چیزی است که در میان مردم چین ظاهر می‌شود؛ در تفکر مردم، جای زیادی را اشغال کرده است. با وجود این، بیشتر مردم از آن بی‌خبر هستند. آن صفت ممیزه‌ی شرق است، حسادت شرقی یا حسادت آسیایی نامیده می‌شود. مردم چین بسیار درون‌گرا و محتاط هستند و مقصود خود را به‌روشنی آشکار نمی‌کنند. تمامی این‌ها به آسانی به حسادت ختم می‌شوند. هرچیزی دو جنبه دارد. از این‌رو یک شخصیت درون‌گرا، جنبه‌های مثبت و منفی خودش را دارد. غربی‌ها نسبتاً بیرون‌گرا هستند. برای مثال کودکی که در مدرسه ۱۰۰ نمره از ۱۰۰ نمره آورده باشد، همین‌طور که به خانه می‌رود با صدای بلند و خوشحالی می‌گوید، "من ۱۰۰ نمره گرفتم!" همسایه‌ها درها و پنجره‌ها را باز می‌کنند و به او تبریک می‌گویند، "تبریک می‌گوییم تام!" همه‌ی آن‌ها برای او خوشحال خواهند بود. اگر این در چین اتفاق بیفتد - درباره‌اش فکر کنید - مردم وقتی آن را می‌شنوند احساس تنفر می‌کنند: "نمره ۱۰۰ گرفته، که چی؟ چه چیزی است که خودنمایی می‌کند؟" وقتی کسی ذهنیت حسادت را دارد، واکنش کاملاً متفاوت است.

تیپ‌های حسود دیگران را حقیر می‌شمارند و اجازه نمی‌دهند که دیگران از آن‌ها پیشی بگیرند. وقتی می‌بینند که دیگری لایق‌تر از آن‌هاست، همه چیز جلوی چشمان‌شان تار می‌شود، آن را غیر قابل تحمل می‌یابند و واقعیت را نفی می‌کنند. وقتی حقوق دیگران بالا می‌رود آن‌ها هم می‌خواهند حقوق‌شان بالا رود، پاداش‌های مساوی بگیرند و وقتی چیزی به اشتباه رود، همان مقدار خسارت به دیگران تحمیل شود. وقتی می‌بینند که دیگران پول بیشتری درمی‌آورند از حسادت آتش می‌گیرند. در

هرحال، اگر دیگران کارها را بهتر از آن‌ها انجام دهند، آن را غیرقابل قبول در نظر می‌گیرند. بعضی افراد وقتی موفقیت‌های معین بزرگی در تحقیق علمی‌شان بدست می‌آورند، از پذیرفتن پاداش و انعام می‌ترسند؛ از این‌که سایرین حسودی کنند می‌ترسند. بعضی از مردم که به آن‌ها درجه و نشانی خاص اعطاء شده است، از ترس حسادت و کنایه‌زدن دیگران، جرأت نشان دادن آن‌ها را ندارند. بعضی از استادان چی‌گونگ طاقت دیدن این‌که استادان دیگر چی‌گونگ آموزش می‌دهند را ندارند، بنابراین برای آن‌ها مشکل ایجاد می‌کنند. این یک مشکل شین‌شینگ است. فرض کنید در یک گروه که تمرینات چی‌گونگ را با هم انجام می‌دهند، بعضی از افرادی که دیرتر شروع کرده‌اند، به هر حال اولین اشخاصی باشند که توانایی‌های فوق‌طبیعی را رشد می‌دهند. آن وقت افرادی خواهند بود که بگویند: "چه چیزی بدست آورده، که درباره‌اش افتخار می‌کند؟ من سال‌های زیادی تمرین کرده‌ام و تعداد بسیار زیادی مدارک و گواهینامه دارم. چه‌طور قبل از من توانست توانایی‌های فوق‌طبیعی‌اش را رشد دهد؟" آن وقت حسادتش ظاهر می‌شود. تزکیه بر درون تمرکز دارد و یک تزکیه‌کننده باید خود را تزکیه‌کند و در درونش سرچشمه‌ی مشکلات را پیدا کند. باید روی خودتان سخت کار کنید و برای بهترشدن و رشد آن قسمت‌هایی که هنوز به‌اندازه‌ی کافی در موردشان کار نکرده‌اید، سعی و تلاش کنید. اگر برای یافتن منبع اختلاف، به‌شدت دیگران را جستجو کنید، دیگران در تزکیه موفق می‌شوند و صعود می‌کنند، درحالی‌که شما تنها کسی خواهید بود که اینجا باقی می‌مانید. آیا تمام وقت‌تان را تلف نکرده‌اید؟ تزکیه برای تزکیه‌کردن خود شخص است!

حسادت به هم تزکیه‌کنندگان نیز صدمه می‌زند، مثل وقتی که بددهنی کسی، مانع از سکون و آرامش دیگران می‌شود. وقتی یکی از این نوع افراد، توانایی‌های فوق‌طبیعی داشته باشد، ممکن است آن‌ها را از روی حسادت برای آسیب‌رساندن به هم تزکیه‌کنندگان به کار برد. برای مثال، شخصی برای انجام مدیتیشن می‌نشیند و او خیلی خوب تزکیه کرده است. از آن‌جا که گونگ دارد، همانند یک کوه می‌نشیند. آن وقت دو موجود به طرف او به پرواز درمی‌آیند، که یکی از آن‌ها قبلاً راهب بود اما به‌خاطر حسادت به روشن‌بینی دست نیافت، اگرچه او توان گونگ معینی داشت، اما به کمال نرسیده بود. وقتی به جایی که آن شخص درحال مدیتیشن است می‌رسند، یکی از آن‌ها می‌گوید: "فلانی این‌جا درحال مدیتیشن است. برویم دور و برش." اما دیگری می‌گوید، "در گذشته، من یک گوشه از کوه تایی را جدا کردم." سپس او سعی می‌کند به آن تمرین‌کننده ضربه بزند. اما وقتی که دستش را بلند می‌کند نمی‌تواند آن را فرود آورد. آن موجود قادر به ضربه‌زدن به آن تمرین‌کننده نیست، زیرا او درحال تزکیه در یک روش راستین است و یک سپر محافظت‌کننده دارد. او می‌خواهد به کسی که در یک راه درست تزکیه می‌کند آسیب برساند، پس موضوع جدی می‌شود و مجازات خواهد شد. افرادی که حسود هستند هم به خودشان و هم به دیگران صدمه می‌زنند.

## ۵. از بین بردن وابستگی‌ها

"داشتن وابستگی‌ها"، به بیش از حد و به‌طور پی‌گیر به دنبال هدف یا چیزی خاص بودن توسط تمرین‌کنندگانی که قادر به آزادکردن خودشان نیستند یا با لجاجت زیاد به هیچ نصیحتی گوش نمی‌کنند اشاره می‌کند. بعضی از افراد در این دنیا، به دنبال توانایی‌های فوق‌طبیعی هستند و این قطعاً بر تزکیه‌شان به سطوح بالا تأثیر خواهد گذاشت. هرچه احساسات قوی‌تر باشند، رهاکردن آن‌ها مشکل‌تر است. ذهن آن‌ها حتی ناموازن‌تر و نالستوارتر می‌شود. بعداً این افراد احساس می‌کنند که چیزی به‌دست نیاوردند و حتی در چیزهایی که آموخته‌اند شروع به شک کردن می‌کنند. وابستگی‌ها از آرزوها و امیال انسان برمی‌خیزند. صفات اختصاصی وابستگی‌ها این است که اهداف و مقاصدشان به‌طور آشکاری محدود است، کاملاً واضح و مشخص است و غالباً شخص ممکن است از آن وابستگی‌ها بی‌خبر باشد. یک فرد عادی وابستگی‌های زیادی دارد. برای رسیدن به چیزی و به‌دست آوردن آن ممکن است به هر وسیله‌ای متوسل شود. وابستگی‌های یک تزکیه‌کننده به‌طور متفاوتی آشکار می‌شوند، مانند در جستجوی یک توانایی فوق‌طبیعی خاص بودن، زیاده‌روی کردنش در خیال و رؤیای معینی، مشغول بودن ذهنش به پدیده‌ی خاصی و غیره. هرآنچه که شما، یک تمرین‌کننده، به دنبال آن باشید نادرست است - به دنبال چیزی بودن باید رها شود. مدرسه‌ی دائو، هیچ بودن را آموزش می‌دهد. مدرسه‌ی بودا، خالی بودن را آموزش می‌دهد و این‌که چگونه

به دروازه‌ی خالی بودن وارد شد. ما در نهایت می‌خواهیم به مرحله‌ی هیچ بودن و خالی بودن برسیم، رهاکردن هر وابستگی. هر آنچه که نمی‌توانید رها کنید، باید دور انداخته شود. به‌طورمثال، به‌دنبال توانایی‌های فوق‌طبیعی بودن: اگر در جستجوی آن‌ها باشید، به این معناست که می‌خواهید از آن‌ها استفاده کنید. درواقع، آن حرکت کردن برخلاف سرشت کیهان ماست. درواقع این هنوز هم موضوعی مربوط به شین‌شینگ است. شما می‌خواهید که آن‌ها را داشته باشید؛ می‌خواهید آن‌ها را به رخ دیگران بکشید و در برابر دیگران برای خودنمایی به نمایش بگذارید. آن توانایی‌ها، چیزهایی نیستند که برای تماشای دیگران در معرض نمایش قرار دهید. حتی اگر قصدتان در به‌کارگیری آن‌ها پاک بود و شما فقط می‌خواستید آن‌ها را برای انجام دادن کارهای خوب به کار ببرید، آن کارهای خوب که انجام دادید می‌توانست به چیزی که چندان خوب نیست ختم شود. به کار بردن ابزارهای فوق‌طبیعی برای اداره کردن امور مردم عادی لزوماً نظر خوبی نیست. بعد از آن که بعضی از افراد از من می‌شنوند که می‌گویم برای هفتاد درصد کلاس، چشم سوم‌شان باز شده است، در تعجب فرو می‌روند، "چرا نمی‌توانم هیچ چیزی را حس کنم؟" وقتی به خانه برمی‌گردند و تمرین‌ها را انجام می‌دهند تمام توجه‌شان به چشم سوم متمرکز می‌شود- حتی تا حدی که سردرد می‌گیرند. در پایان، هنوز هم نمی‌توانند چیزی را ببینند. این وابستگی است. افراد در وضع جسمی و کیفیت مادرزادی، متفاوت هستند. غیرممکن است که همه‌ی آن‌ها هم‌زمان از طریق چشم سوم ببینند و سطح چشم سوم تمام افراد هم نمی‌تواند در یک سطح باشد. بعضی از افراد ممکن است قادر به دیدن باشند و بعضی از افراد نباشند. همه اینها طبیعی است.

وابستگی‌ها می‌توانند باعث توقف خرد شونده‌ی توان‌گونگ یک تزکیه‌کننده شوند. در موارد بسیار جدی‌تری، می‌تواند حتی منجر به پیمودن راهی پلید برای تمرین‌کنندگان شود. مخصوصاً توانایی‌های فوق‌طبیعی معینی ممکن است توسط افرادی با شین‌شینگ پائین برای انجام کارهای بد مورد استفاده قرار گیرند. مواردی وجود داشته که شین‌شینگ غیر قابل اعتماد شخص، به این ختم شده که توانایی‌های فوق‌طبیعی برای انجام کارهای بد استفاده شوند. در جایی مرد دانشجویی وجود داشت که توانایی فوق‌طبیعی کنترل ذهن را رشد داده بود. با این توانایی او می‌توانست افکار خودش را برای زیر نفوذ قراردادادن افکار و رفتار دیگران به کار گیرد و توانایی‌اش را برای انجام کارهای بد استفاده کرد. بعضی از افراد هنگامی که تمرین‌ها را انجام می‌دهند ممکن است شاهد ظاهرشدن تصاویری باشند. آن‌ها همیشه می‌خواهند دیدی روشن و درک کاملی داشته باشند. این هم شکلی از وابستگی است. سرگرمی معینی ممکن است برای بعضی‌ها یک اعتیاد شود و آن‌ها قادر به خلاص شدن از آن‌ها نباشند. آن نیز شکلی از وابستگی است. به دلیل تفاوت‌ها در کیفیت مادرزادی و نیت‌ها، بعضی از افراد برای رسیدن به بالاترین سطح، تزکیه می‌کنند درحالی که بعضی‌ها فقط برای به‌دست آوردن چیزهای معینی تزکیه می‌کنند. ذهنیت دومی، مسلماً هدف تزکیه‌ی شخص را محدود می‌کند. اگر شخص این نوع وابستگی را از بین نبرد، حتی از طریق تمرین کردن، گونگ او رشد نخواهد کرد. بنابراین تمرین‌کنندگان باید تمام منافع مادی را کم‌اهمیت در نظر بگیرند، به دنبال چیزی نباشند و بگذارند همه چیز به طور طبیعی ظاهر شود، بدین صورت از ظهور وابستگی‌های جدید جلوگیری کنند. این که این بتواند عملی گردد، به شین‌شینگ تمرین‌کننده بستگی دارد. شخص نمی‌تواند در تزکیه موفق شود اگر شین‌شینگ او به طور بنیادین تغییر نکرده باشد، یا اگر وابستگی‌هایی باقی مانده باشد.

## ۶. کارما

### (۱) منشاء کارما

کارما نوعی ماده‌ی سیاه است که متضاد تقواست. در بودیسم، آن کارمای پرگناه نامیده می‌شود، درحالی که اینجا ما آن را کارما می‌نامیم. بنابراین، انجام دادن کارهای بد، تولید کارما نامیده می‌شود. کارما از انجام دادن کاری نادرست در این دوره‌ی زندگی یا در زندگی‌های گذشته‌ی فرد تولید می‌شود. برای نمونه؛ کشتن، سوء استفاده از دیگران، تعدی کردن به منافع دیگران، شایعه سازی و پشت سرکسی بدگویی کردن، با کسی غیردوستانه رفتار کردن و غیره، همگی می‌توانند کارما به‌وجود آورند. علاوه براین، بعضی از کارماها از طرف اجداد، خانواده و وابستگان یا دوستان نزدیک منتقل می‌شوند. زمانی که شخصی به کسی

دیگر، مستی پرتاب می‌کند، شخص به فرد دیگر ماده‌ی سفید هم پرتاب می‌کند، و آن‌گاه، حوزه‌ی خالی شده‌ی بدن شخص، با ماده‌ی سیاه پر می‌شود. کشتن، شرارت‌آمیزترین کار است - عملی نادرست است و کارمای سنگینی تولید می‌کند. کارما اولین عاملی است که سبب بیماری در افراد می‌شود. البته، همیشه خودش را در شکل بیماری آشکار نمی‌کند - می‌تواند خود را به شکل مواجه شدن با بعضی مشکلات و مانند آن، متجلی سازد. در همه‌ی این چیزها کارما دست‌اندرکار است. پس تمرین‌کنندگان نباید هیچ کار بدی انجام دهند. هر رفتار اشتباه، تأثیراتی منفی ایجاد می‌کند که به‌شدت بر تزکیه‌ی شما اثر خواهد گذاشت.

بعضی افراد جمع‌آوری چی گیاهان را تشویق می‌کنند. وقتی که تمرین‌های‌شان را آموزش می‌دهند، همچنین آموزش می‌دهند که چگونه چی گیاهان را گردآوری کرد؛ درباره‌ی این که چی کدام درخت بهتر است و رنگ‌های چی درختان مختلف، با علاقه‌ی زیادی بحث می‌کنند. تعدادی از افراد در پارکی در منطقه‌ی شمال شرقی ما بودند که به اصطلاح نوعی از چی گونگ را تمرین می‌کردند، به این صورت که روی زمین غلت می‌خوردند. بعد از برخاستن، دور درختان کاج چرخ می‌زدند تا چی آن‌ها را جمع کنند. در عرض شش ماه درختستان درخت‌های کاج، زرد شده و خشکید. این یک عمل ایجادکردن کارما بود! آن هم کشتن بود! گردآوری چی از گیاهان، درست نیست، چه از نظر فضای سبز کشورمان، حفاظت از توازن محیط زیست، یا از دیدگاهی سطح بالا. کائنات، وسیع و بی‌انتهاست، با چی قابل دسترسی در همه جا برای شما که جمع کنید. برو و هر چقدر که می‌خواهی آن را جمع کن - چرا این گیاهان را ضایع می‌کنی؟ اگر یک تمرین‌کننده هستی، قلب رحیم و نیکخواهت کجاست؟

همه چیز هوش و آگاهی دارد. علم جدید پیش از این تصدیق کرده است که گیاهان نه تنها حیات دارند، بلکه هوش، افکار، احساسات و حتی کارکردهای فوق‌حسی نیز دارند. وقتی که چشم سوم شما به سطح بینایی فا می‌رسد، درمی‌یابید که دنیا یک مکان کاملاً متفاوتی است. هنگامی که بیرون می‌روید، سنگ‌ها، دیوارها و حتی درختان با شما صحبت خواهند کرد. تمام اشیاء، حیات دارند. به محض اینکه شیئی شکل می‌گیرد، یک حیات وارد آن می‌شود. مردم روی زمین هستند که مواد را به مواد ارگانیک و غیرارگانیک تقسیم‌بندی کرده‌اند. افرادی که در معابد زندگی می‌کنند وقتی کاسه‌ای را می‌شکنند، غمگین می‌شوند زیرا در لحظه‌ای که شکسته می‌شود موجود زنده‌ی آن رها می‌شود. آن موجود زنده، سفر زندگی‌اش را به پایان نرسانده است، بنابراین جا و مکانی برای رفتن نخواهد داشت. بنابراین نسبت به فردی که زندگی‌اش را پایان داده است نفرت فوق‌العاده زیادی خواهد داشت. هر چه عصبانی‌تر شود، کارمای بیشتری به شخص افزوده می‌شود. بعضی از "استادان چی گونگ" حتی به شکار می‌روند. نیک‌خواهی و خیرخواهی‌شان کجا رفته؟ مدارس دائو و بودا، کارهایی که اصول آسمان را نقض می‌کنند انجام نمی‌دهند. وقتی شخصی این کارها را انجام می‌دهد، آن یک عمل کشتن است.

بعضی از مردم می‌گویند که در گذشته کارمای زیادی تولید کردند، برای مثال از طریق کشتن ماهی یا مرغ، از طریق ماهی‌گیری و غیره. آیا این معنی را می‌دهد که آن‌ها دیگر نمی‌توانند تزکیه کنند؟ نه، این‌طور نیست. آن موقع بدون این که از عواقب آن باخبر باشید آن کار را انجام دادید، پس کارمای اضافی به‌وجود نیاورده است. فقط در آینده آن را دیگر انجام ندهید، آن کافی خواهد بود. اگر آن را دوباره انجام دهید، شما دانسته از اصول، تخلف می‌کنید و آن مجاز نیست. بعضی از تمرین‌کنندگان ما، این نوع از کارما را دارند. حضور شما در سمینار ما این معنی را دارد که شما یک رابطه‌ی تقدیری دارید و این که می‌توانید به بالا تزکیه کنید. آیا وقتی مگس‌ها و پشه‌ها به‌داخل خانه می‌آیند می‌توانیم با پشه‌گش آن‌ها را بزنییم؟ در رابطه با حل این مسئله در سطح کنونی شما، اگر با پشه‌کش آن‌ها را بزنیید و بکشید، عمل نادرستی به حساب نمی‌آید. اگر نتوانید آن‌ها را بیرون کنید، آن وقت کشتن آن‌ها مسئله‌ی مهمی نیست. وقتی، زمان مردن چیزی فرا می‌رسد به‌طور طبیعی از بین خواهد رفت. یک‌بار وقتی شاکيامونی هنوز در قید حیات بود خواست حمام کند و از مریدش خواست حمام را تمیز کند. مرید در حمام، حشرات زیادی را یافت، پس برگشت و پرسید که چه کار باید کند. شاکيامونی دوباره گفت، "آنچه از تو خواستم تمیز کنی حمام است." مرید فهمید و برگشت حمام را تمیز کرد. نباید بعضی چیزها را خیلی جدی بگیرید. ما قصد نداریم شما

را به شخص خیلی محتاطی تبدیل کنیم. فکر می‌کنم در محیطی پیچیده، اگر شما هر لحظه دلواپس باشید و بترسید از اینکه کاری را به اشتباه انجام دهید، درست نیست. آن وقت، آن شکلی از وابستگی خواهد شد - خود ترس یک وابستگی است.

ما باید قلبی نیکخواه و رحیم داشته باشیم. وقتی با قلبی نیکخواه و رحیم به امور رسیدگی کنیم، کمتر احتمال دارد مشکلاتی را به بار آوریم. نفع شخصی را سبک و کم‌اهمیت بگیرید و مهربان و خوش‌قلب باشید و قلب نیک‌خواه‌تان، شما را از انجام کار نادرست باز خواهد داشت. باور کنید یا نه، شما در خواهید یافت که اگر همیشه حالتی کینه‌توزانه داشته باشید و همیشه بخواهید دعوا و ستیز و مخالفت کنید، شما حتی چیزهای خوب را به چیزهای بد برخواهیدگرداند. اغلب افرادی را می‌بینم که وقتی حق با اوست، دیگران را ول نمی‌کنند؛ وقتی این تپ افراد، حق به جانب‌شان است، سرانجام دلیل و موضوعی را برای بد رفتاری با دیگران یافته‌اند. به همین نحو، اگر با امور معینی موافق نیستیم، نباید کشمکش و درگیری ایجاد کنیم. چیزهایی که دوست ندارید ممکن است برخی اوقات لزوماً اشتباه نباشند. وقتی به‌عنوان یک تمرین‌کننده به‌طور مداوم سطح‌تان را رشد دهید، هر جمله که می‌گویید با خود انرژی حمل خواهد کرد. نباید هرطور که مایلید صحبت کنید، زیرا قادر خواهید بود افراد عادی را مهار کنید. وقتی قادر به دیدن حقیقت مشکلات و علل کارمایی آن‌ها نباشید، مشخصاً برای شما آسان است کار اشتباهی انجام دهید و کارما به‌وجود آورید.

## (۲) از بین بردن کارما

اصول در این دنیا مانند اصول در آسمان است: سرانجام آن‌چه را که به دیگران مقروض هستید باید بپردازید. حتی افراد عادی هم آنچه را که به دیگران بده‌کار هستند باید پرداخت کنند. تمام سختی‌ها و مشکلاتی که در سراسر زندگی‌تان با آن‌ها مواجه می‌شوید از کارما نتیجه می‌شوند. شما مجبورید بپردازید. برای ما تزکیه‌کنندگان واقعی؛ مسیر زندگی، تغییر داده خواهد شد. راه جدیدی که برای تزکیه‌ی شما مناسب است ترتیب داده خواهد شد. استادتان مقداری از کارمای شما را کاهش می‌دهد و آنچه باقی می‌ماند، برای رشد و بهبود شین‌شینگ‌تان به کار برده خواهد شد. شما از طریق انجام تمرین‌ها و از طریق تزکیه‌ی شین‌شینگ‌تان، کارمای‌تان را مبادله و بازپرداخت می‌کنید. از حالا به بعد، مشکلاتی که با آن‌ها مواجه می‌شوید به‌طور اتفاقی رخ نخواهند داد. پس لطفاً ذهناً آماده باشید. با تحمل مقداری رنج و محنت، شما آماده می‌شوید که تمام چیزهایی را که یک فرد عادی نمی‌تواند رها کند، رها کنید. شما با مشکلات زیادی روبه‌رو خواهید شد. مشکلات، در خانواده، اجتماع و از منابع دیگر سر خواهند آورد، یا ممکن است ناگهان با فاجعه و بلایی مواجه شوید، حتی می‌تواند چنین باشد که به‌خاطر آنچه که در واقع اشتباه فرد دیگری است، مورد سرزنش قرار بگیرید و امثال آن و غیره. تمرین‌کنندگان قرار نیست مریض شوند، ولی ممکن است ناگهان دچار بیماری جدی شوید. بیماری می‌تواند با قدرت شدیدی بیاید، باعث شود به حدی رنج ببرید که دیگر نتوانید آن‌را تحمل کنید. حتی آزمایشات بیمارستانی هم ممکن است هیچ چیزی تشخیص ندهند. اما ممکن است پس از آن به دلیلی نامعلوم، بدون هیچ معالجه‌ای، بیماری ناپدید شود. در واقع از این طریق بدهی‌های‌تان پرداخت شده‌اند. شاید یک روز همسرتان کنترل خود را از دست بدهد و با شما بدون هیچ دلیلی شروع به دعوا کند؛ حتی وقایعی کوچک ممکن است جر و بحث‌های بزرگی به راه اندازد. بعد از آن همسرتان هم در ارتباط با از دست دادن کنترل خود احساس گیجی می‌کند. چون شما یک تمرین‌کننده هستید، باید درباره‌ی اینکه چرا این نوع از اتفاقات رخ می‌دهد کاملاً روشن و آگاه باشید: زیرا آن "چیز" پیش آمد و از شما درخواست می‌کرد که تاوان کارمای‌تان را بپردازید. برای حل‌وفصل کردن چنین اتفاقاتی، باید در آن لحظات خودتان را کنترل کنید و مراقب شین‌شینگ‌تان باشید. سپاسگزار و متشکر باشید که همسرتان به شما کمک کرده، تا کارمای‌تان را بپردازید.

در مدیتیشن بعد از آنکه شخص مدتی طولانی می‌نشیند پاها شروع به درد گرفتن خواهند کرد و گاهی اوقات درد، بسیار مشقت‌بار می‌شود. افرادی با چشم سوم سطح بالا می‌توانند این چیزها را ببینند: وقتی شخص درد زیادی دارد، یک تکه‌ی بزرگ از ماده‌ی سیاه وجود دارد - هم داخل و هم خارج از بدن - که پایین می‌آید و از بین برده می‌شود. دردی که شخص در حال مدیتیشن نشسته تجربه می‌کند متناوب و مشقت‌بار است. بعضی‌ها آن را درک می‌کنند و مصمم هستند که پاهای‌شان را

باز نکنند. آن وقت ماده‌ی سیاه از بین برده می‌شود و به ماده‌ی سفید تغییر شکل پیدا می‌کند و در عوض به گونگ تبدیل خواهد شد. تمرین‌کنندگان امکان ندارد تمام کارمای‌شان را از طریق نشستن در مدیتیشن و انجام تمرین‌ها بازپرداخت کنند. لازم است که آن‌ها شین‌شینگ و کیفیت روشن‌بینی‌شان را هم بهبود داده و رشد دهند و برخی از رنج‌هایی را تحمل کنند. آنچه مهم است این است که نیک‌خواه باشیم. در فالون‌گونگ ما، نیک‌خواهی شخص به سرعت پدیدار می‌شود. بسیاری از افراد پی می‌برند هنگامی که در مدیتیشن می‌نشینند اشک‌های‌شان بدون هیچ دلیلی سرازیر می‌شود. به هرچه که فکر کنند، احساس غم و اندوه می‌کنند. به هر کسی که نگاه کنند، درد و رنج را می‌بینند. این در واقع قلبی از نیک‌خواهی عظیم است که پدیدار می‌شود. سرشت شما، خود واقعی شما، با سرشت کیهان: جن - شن - رن (حقیقت - نیک‌خواهی - بردباری) شروع به تماس و وصل شدن خواهد کرد. وقتی سرشت نیک‌خواه شما پدیدار می‌شود، کارها را با مهربانی بیشتری انجام خواهید داد. از درون قلب‌تان تا ظاهر بیرونی‌تان، همه قادرند ببینند که شما واقعاً مهربان هستید. در آن مرحله، دیگر هیچ‌کسی با شما بدرفتاری نمی‌کند. اگر کسی با شما غیرمنصفانه رفتار می‌کرد، آن وقت قلب بزرگ نیک‌خواه شما در کار می‌بود و شما در عوض، همان کار را با او نمی‌کردید. این نوعی از قدرت است، قدرتی که شما را از افراد عادی متفاوت می‌کند.

وقتی با رنجی مواجه می‌شوید، آن نیک‌خواهی عظیم، شما را در غلبه کردن بر آن کمک می‌کند. هم‌زمان بدن‌های قانون من، از شما مواظبت می‌کنند و از زندگی شما محافظت می‌کنند، اما شما باید محنت و رنج را تحمل کنید. برای نمونه، وقتی در تای‌یوآن در حال سخنرانی بودم، زوجی پیر بودند که در کلاس من حاضر می‌شدند. درحالی‌که با عجله داشتند از وسط خیابان می‌گذشتند، به محض رسیدن به وسط خیابان، ماشینی با سرعت زیاد گذر کرد. بلافاصله زن پیر را به زمین انداخت و قبل از آن که بالاخره در وسط خیابان بیفتد، بیش از ده متر او را با خودش کشید. ماشین بیست متر دیگر رفت تا توانست بایستد. راننده از ماشین بیرون آمد و چند کلمه‌ی زشت گفت و مسافران نشسته در ماشین هم چیزهایی منفی گفتند. در آن لحظه آن خانم مسن آنچه را که من گفته بودم به خاطر آورد و هیچ چیز نگفت. بعد از آن که بلند شد، گفت: "همه چیز خوب است، هیچ جایم نشکسته است." آن وقت با شوهرش به سالن سخنرانی رفت. اگر در همان لحظه او گفته بود، "آخ! اینجا صدمه دیده و آنجا هم صدمه دیده، لازم است مرا به بیمارستان ببرید،" کارها به صورت واقعاً بدی درمی‌آمد. ولی او آن را نگفت. آن خانم مسن به من گفت: "استاد، می‌دانم موضوع چه بود. داشت کمک می‌کرد که کارمایم را بازپرداخت کنم!" یک سختی و محنت بزرگ از بین برده شد و تکه‌ی بزرگی از کارما برداشته شد. همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، او واقعاً شین‌شینگ بالا و کیفیت روشن‌بینی خوبی داشت. سن او بالا بود، ماشین هم سرعت زیادی داشت و او قبل از زمین افتادن، مسافتی طولانی بر زمین کشیده شد، اما درحالی‌که ذهنی درست داشت برخاست.

گاهی اوقات وقتی سختی و محنتی می‌آید عظیم به‌نظر می‌رسد - به‌قدری عظیم که انگار راه حلی برای خلاصی از آن نیست. شاید برای چندین روز باقی بماند. پس از آن به ناگهان، راهی هویدا می‌شود و امور تغییر بزرگی را شروع می‌کنند. در واقع این به‌خاطر این است که ما شین‌شینگ‌مان را رشد داده‌ایم و مشکل به‌طور طبیعی از بین رفته است.

برای رشد دادن قلمروی ذهن‌تان، باید با مشکلات مختلفی در این دنیا آزمایش شوید. اگر شین‌شینگ‌تان واقعاً رشد کرده و پایدار شده باشد، در آن روند، کارما از بین برده خواهد شد، رنج تمام می‌شود و گونگ‌تان رشد خواهد کرد. اگر در طی زمان امتحانات شین‌شینگ، در مراقبت از شین‌شینگ‌تان ناموفق بودید و درست عمل نکرده‌اید، ناامید نشوید. پیش‌قدم شوید تا پی ببرید که از این درس چه چیزی یاد گرفتید، تا کشف کنید کجا قصور کردید و برای این که تلاش‌تان را برای پرورش جن - شن - رن (حقیقت - نیک‌خواهی - بردباری) به کار ببرید. مشکل بعدی که شین‌شینگ شما را به امتحان می‌گذارد ممکن است در مدت کوتاهی بعد از آن سر رسد. همان‌طور که توان گونگ‌تان رشد می‌یابد آزمایش سخت بعدی حتی ممکن است قوی‌تر و ناگهانی‌تر فرا رسد. قدرت گونگ شما با هر غلبه‌ای که بر مشکل می‌کنید کمی بیشتر رشد می‌کند. اگر قادر به غلبه بر مشکلی نباشید، رشد گونگ شما متوقف می‌شود. امتحانات کوچک، به پیشرفت‌های کوچک ختم می‌شوند؛ امتحانات بزرگ، به پیشرفت‌های بزرگ منتهی می‌شوند. امیدوارم که هر تمرین‌کننده، آماده‌ی تحمل سختی‌های عظیم باشد و تصمیم و اراده برای در آغوش گرفتن سختی‌ها را داشته باشد. شما گونگ واقعی را بدون به‌کار بردن تلاش به‌دست نخواهید آورد. در هستی



هیچ اصل و قاعده‌ای وجود ندارد که بگذارد بدون هیچ رنج یا تلاشی، به‌طور راحت گونگ را به‌دست آورید. اگر شین‌شینگ‌تان به‌طور بنیادی بهتر نشود و هنوز وابستگی‌های شخصی را در دل بپرورانید، هرگز به سوی یک موجود روشن بین شدن، تزکیه نخواهید کرد.

## ۷. مداخله‌ی شیطانی

منظور از "مداخله‌ی شیطانی"، تجلیات یا تصوراتی است که در طول روند تزکیه ظاهر شده و مزاحم تمرین شخص می‌شوند. هدف آن‌ها این است که تمرین‌کنندگان را از تزکیه‌کردن به‌سطوح بالا باز دارند. به‌کلامی دیگر، شیاطین برای جمع‌کردن طلب‌ها می‌آیند.

مسئله‌ی مزاحمت شیطانی، وقتی که شخص در حال تزکیه‌کردن به‌سطوح بالاست قطعاً سر برمی‌آورد. غیرممکن است که شخص در طی زندگی‌اش، عمل بدی مرتکب نشده باشد، اجداد شخص هم می‌بایستی در زندگی‌شان این گونه بوده باشند؛ این کارما نامیده می‌شود. این که آیا کیفیت مادرزادی شخص، خوب است یا نه؛ مقدار کارمایی را که شخص با خود حمل می‌کند منعکس می‌کند. حتی اگر او نسبتاً فرد خوبی باشد هنوز هم غیرممکن است بدون کارما باشد. شما به خاطر آنکه تزکیه نمی‌کنید نمی‌توانید آن را حس کنید. اگر تمرین‌تان فقط در رابطه با شفا یافتن و بهبود سلامتی باشد شیاطین اهمیتی نمی‌دهند. اما به محض آن که شروع به تزکیه در سطوح بالا می‌کنید مزاحم می‌شوند. آن‌ها با استفاده از روش‌های مختلف بسیاری می‌توانند مزاحم‌تان شوند، هدف‌شان این است که مانع شما از تزکیه‌کردن به سطوح بالا شوند و کاری کنند که در تمرین‌تان شکست بخورید. شیاطین خود را به شیوه‌های گوناگون ظاهر می‌کنند. بعضی خود را به‌صورت اتفاقات روزمره نشان می‌دهند، در حالی که بقیه، شکل پدیده‌هایی از بُعدهای دیگر را می‌گیرند. هر زمان که برای مدیتیشن می‌نشینید آن‌ها به چیزها فرمان می‌دهند که مزاحم شما شوند، وارد شدن به سکون و در نتیجه تزکیه‌کردن به سطوح بالا را برای‌تان غیرممکن می‌سازند. بعضی مواقع در لحظه‌ای که برای مدیتیشن می‌نشینید، شروع به چرت‌زدن خواهید کرد یا هر نوع فکری از ذهن‌تان می‌گذرد و شما قادر به وارد شدن به وضعیت تزکیه نخواهید شد. در مواقع دیگر، لحظه‌ای که شروع به انجام تمرین‌ها می‌کنید محیط اطراف شما که ساکت بود ناگهان پر از سر و صدای رفت و آمد، کوبیدن درها، بوق زدن ماشین‌ها، زنگ زدن تلفن‌ها و شکل‌های گوناگون دیگری از مزاحمت می‌شود، آرامش و ساکن شدن را برای شما غیرممکن می‌سازد.

نوع دیگر از شیطان، شهوت جنسی است. در طول مدیتیشن یا خواب، ممکن است زنی زیبارو یا مردی خوش‌چهره در مقابل تمرین‌کننده ظاهر شود. آن شخص با حرکات تحریک‌کننده‌ای که وابستگی‌تان به شهوت جنسی را تحریک می‌کند شما را وسوسه و اغوا می‌کند. اگر در اولین بار نتوانید بر آن غلبه کنید، به‌تدریج شدید خواهد شد و به وسوسه‌کردن شما ادامه می‌دهد تا فکر تزکیه به یک سطح بالا را رها کنید. این امتحان سختی، برای گذراندن است و بسیاری از تمرین‌کنندگان به همین دلیل موفق نشده‌اند. امیدوارم از لحاظ ذهنی برای آن آماده باشید. اگر کسی از شین‌شینگ خود به خوبی مراقبت نکند و اولین بار شکست بخورد، باید از آن واقعاً عبرت بگیرد. آن دوباره خواهد آمد و بارها مزاحمت ایجاد می‌کند تا وقتی که واقعاً شین‌شینگ‌تان را حفظ کرده و از آن میل و وابستگی کاملاً دل بکنید. این مانع بزرگی است که باید بر آن غلبه کنید، وگرنه قادر نخواهید بود دائر را به‌دست بیاورید و در تزکیه موفق شوید.

نوع دیگری از شیطان وجود دارد که خودش را در طی انجام تمرین‌ها یا در خواب‌های شخص نشان می‌دهد. بعضی از افراد ناگهان چهره‌های وحشتناکی را می‌بینند که زشت و واقعی هستند، یا شکل‌هایی را می‌بینند که چاقوهایی در دست دارند و تهدید به کشتن می‌کنند. اما آن‌ها فقط می‌توانند مردم را بترسانند. اگر واقعاً می‌توانستند ضربه بزنند، قادر نمی‌بودند به تمرین‌کننده دست بزنند زیرا استاد، یک سپر محافظتی دور بدن تمرین‌کننده نصب کرده است که او را از صدمه خوردن حفاظت کند. آن‌ها سعی می‌کنند شخص را بترسانند تا این که او تزکیه‌کردن را متوقف کند. این‌ها فقط در یک سطح معین یا در یک دوره‌ی زمانی معینی ظاهر می‌شوند و به سرعت خواهد گذشت - در چند روز، یک هفته یا چند هفته. تماماً به این بستگی دارد که شین‌شینگ شما چقدر بالاست و چگونه با این موضوع روبه‌رو می‌شوید.

## ۸. کیفیت مادرزادی و کیفیت روشن بینی

"کیفیت مادرزادی" به ماده‌ی سفیدی که شخص در هنگام تولد با خود به همراه می‌آورد، اشاره دارد. در واقع، آن تقواست - یک ماده‌ی ملموس. هرچه از این ماده بیشتر با خود به همراه آورید، کیفیت مادرزادی‌تان بهتر است. افرادی با کیفیت مادرزادی خوب، آسان‌تر به خود حقیقی‌شان بازگشت می‌کنند و روشن بین می‌شوند، زیرا مانعی در برابر تفکرشان وجود ندارد. همین که در باره‌ی آموختن چی‌گونگی یا در باره‌ی چیزهایی مربوط به تزکیه کردن می‌شنوند، بلافاصله علاقه‌مند و خواهان یاد گرفتن می‌شوند. آن‌ها می‌توانند به کیهان وصل شوند. دقیقاً همانطور است که لائو‌زی گفت: "وقتی انسانی دانا دائو را می‌شنود، با پشتکاری آن را تمرین می‌کند. وقتی انسانی معمولی آن را می‌شنود، آن را گاه به‌گاه تمرین می‌کند. وقتی انسانی نادان آن را می‌شنود، با صدای بلند به آن می‌خندد. اگر بلند نخندد آن دائو نیست." آن افرادی که می‌توانند به آسانی به خود حقیقی‌شان برگردند و روشن بین شوند افراد دانا هستند. برعکس، فردی با مقدار زیادی ماده‌ی سیاه و کیفیت مادرزادی پایین، مانعی شکل گرفته شده در خارج از بدنش دارد که برای او پذیرفتن چیزهای خوب را غیرممکن می‌سازد. ماده‌ی سیاه باعث می‌شود که وقتی با چیزهای خوب روبه‌رو می‌شود به آن‌ها باور نیاورد. در واقع این یکی از نقش‌هایی است که کارما ایفا می‌کند.

بحث کیفیت مادرزادی الزاماً موضوع کیفیت روشن بینی را در بردارد. وقتی در باره‌ی روشن بینی صحبت می‌کنیم، بعضی افراد فکر می‌کنند که روشن بین شدن مانند زرنگ و زیرک بودن است. فرد "زیرک" یا "حیله‌گر" که مردم عادی به آن اشاره می‌کنند، در واقع از تمرین تزکیه که ما صحبت می‌کنیم بسیار دور است. این نوع از افراد "زرنگ" معمولاً نمی‌توانند به آسانی به روشن بینی دست یابند. آن‌ها فقط به دنیای مادی و عملی توجه دارند به طوری که بتوانند از مورد استفاده قرار گرفتن اجتناب کنند و هیچ منفعتی را از دست ندهند. قابل ملاحظه‌تر اینکه، افراد کمی که خودشان را به عنوان تحصیل کرده و باهوش فرض می‌کنند، فکر می‌کنند که تمرین تزکیه چیزی مربوط به داستان‌های افسانه‌ای است. برای آن‌ها تمرین تزکیه و بهبود و رشد دادن شین‌شینگ، اموری غیر قابل تصور است. آن‌ها تمرین کنندگان را افرادی احمق و خرافاتی در نظر می‌گیرند. روشن بینی که ما از آن صحبت می‌کنیم به زرنگ بودن اشاره نمی‌کند بلکه به برگشت سرشت انسان به سرشت حقیقی‌اش، به یک فرد خوب بودن و مطابق بودن با سرشت کیهان اشاره می‌کند. کیفیت مادرزادی شخص، کیفیت روشن بینی او را تعیین می‌کند. اگر کیفیت مادرزادی فردی خوب باشد، کیفیت روشن بینی او نیز به خوب بودن گرایش دارد. کیفیت مادرزادی، کیفیت روشن بینی را مشخص می‌کند، با این حال کیفیت روشن بینی، تماماً توسط کیفیت مادرزادی دیکته نمی‌شود. بدون توجه به این که کیفیت مادرزادی‌تان چقدر خوب است، درک و فهم‌تان نباید پائین باشد. کیفیت مادرزادی بعضی از افراد چندان خوب نیست ولی کیفیت روشن بینی فوق‌العاده‌ای دارند و بنابراین می‌توانند تا سطحی بالا تزکیه کنند. از آنجا که ما نجات را به تمامی موجودات ذی‌شعور عرضه می‌کنیم، به کیفیت روشن بینی نگاه می‌کنیم، نه به کیفیت مادرزادی. حتی اگر چیزهای منفی بسیاری هم داشته باشید، تا وقتی مصمم باشید که در تزکیه صعود کنید، این فکر شما یک فکر درست است. با این اندیشه فقط نیاز دارید کمی بیشتر از دیگران تحمل کرده و رها کنید و سرانجام به روشن بینی دست می‌یابید.

بدن تمرین کنندگان پالایش داده می‌شود. بعد از آنکه گونگ رشد می‌کند آن‌ها بیماری نخواهند داشت، زیرا حضور این ماده‌ی با انرژی اعلاء در بدن، دیگر حضور ماده‌ی سیاه را اجازه نمی‌دهد. اما بعضی از افراد از باور کردن به این مسئله امتناع می‌ورزند و همیشه فکر می‌کنند که مریض هستند. شکایت می‌کنند، "چرا من این قدر ناراحتم؟" ما می‌گوییم آنچه که شما کسب کرده‌اید گونگ است. چطور ممکن است وقتی که چنین چیز خوبی را به دست آورده‌اید ناراحتی نداشته باشید؟ در تزکیه شخص باید چیزهایی را در عوض از دست بدهد. در واقع تمام ناراحتی‌ها ظاهری هستند و هیچ اثری بر بدن شما ندارند. به نظر می‌رسد که بیماری باشد اما قطعاً این‌طور نیست - تماماً به این بستگی دارد که آیا می‌توانید به این آگاه شوید. تمرین کنندگان نه تنها لازم است قادر به تحمل کردن بدترین رنج‌ها باشند بلکه لازم است کیفیت روشن بینی خوبی هم داشته باشند. بعضی افراد وقتی با مشکلات روبه‌رو می‌شوند حتی تلاش نمی‌کنند که امور را درک کنند. علی‌رغم آموزش من به آن‌ها در سطحی بالا و نشان دادن به آن‌ها که چگونه خود را با ملاک بالاتر ارزیابی کنند، هنوز مثل مردم عادی با خودشان رفتار می‌کنند. حتی نمی‌توانند مثل تمرین کنندگان واقعی تزکیه کنند. نه می‌توانند باور کنند که در سطحی بالا خواهند بود.

روشن‌بینی مطرح شده در سطوح بالا، به روشن‌بین شدن اشاره دارد و به دو دسته‌ی روشن‌بینی ناگهانی و روشن‌بینی تدریجی تقسیم بندی می‌شود. روشن‌بینی ناگهانی اشاره می‌کند به اینکه تمامی روند تزکیه در یک حالت قفل شده رخ می‌دهد. در آخرین لحظه، بعد از آنکه تمام روند تزکیه را کامل کرده‌اید و شین‌شینگ شما به یک سطح بالا رسیده است، تمام توانایی‌های فوق‌طبیعی‌تان به یک‌باره باز می‌شوند، چشم سوم شما بلافاصله به بالاترین سطح خود گشوده می‌شود و ذهن‌تان قادر به ارتباط با موجودات سطح بالا در بُعدهای دیگر می‌شود. شما بلافاصله قادر به دیدن واقعیت تمامی کیهان و بُعدهای متفاوتش و بهشت‌های یگانه می‌شوید و آن‌وقت قادر خواهید بود با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. شما همچنین قادر خواهید بود که قدرت‌های بزرگ خدایی‌تان را به کار ببرید. برگزیدن راه روشن‌بینی ناگهانی، یکی از مشکل‌ترین‌هاست. در طی تاریخ فقط افرادی با کیفیت مادرزادی فوق‌العاده عالی، برای مرید بودن انتخاب می‌شدند؛ آن به صورت خصوصی و به صورت فردی انتقال داده شده است. افراد معمولی آن را غیر قابل تحمل خواهند یافت! مسیری که من گذشتم راه روشن‌بینی ناگهانی بود.

چیزهایی که در حال انتقال دادن آنها به شما هستم به راه روشن‌بینی تدریجی تعلق دارند. توانایی‌های فوق‌طبیعی در طی روند تزکیه‌تان به وقت خودش رشد خواهند یافت. اما توانایی‌های فوق‌طبیعی که پدیدار می‌شوند لزوماً برای استفاده در اختیار شما قرار نخواهند گرفت، چراکه وقتی هنوز شین‌شینگ‌تان را تا سطح مشخصی بالا رشد نداده باشید و هنوز نتوانید خودتان را به درستی اداره کنید، برای شما ارتکاب اعمال نادرست آسان است. در حال حاضر قادر به استفاده کردن از این توانایی‌های فوق‌طبیعی نخواهید بود، هرچند آن‌ها عاقبت در اختیار شما قرار خواهند گرفت. از طریق تمرین تزکیه، سطح خودتان را به تدریج رشد می‌دهید و حقیقت این کیهان را درک خواهید کرد. درست مثل روشن‌بینی ناگهانی، شما عاقبت به کمال دست خواهید یافت. راه روشن‌بینی تدریجی کمی آسان‌تر است و هیچ خطری را در بر نمی‌گیرد. آنچه درباره‌ی آن سخت و مشکل است، این است که شما می‌توانید تمامی روند تزکیه را ببینید. بنابراین الزاماتی که برای خود می‌گذارید باید حتی سخت‌تر باشند.

## ۹. ذهنی پاک و خالص

بعضی از افراد وقتی تمرین‌های چی‌گونگ را انجام می‌دهند نمی‌توانند به آرامش و سکون دست یابند و بنابراین به دنبال روشی می‌گردند. بعضی‌ها از من پرسیده‌اند: "استاد، چرا وقتی تمرین‌های چی‌گونگ را انجام می‌دهم نمی‌توانم آرام و ساکن شوم؟ آیا می‌توانید روش یا تکنیکی را به من آموزش دهید که وقتی در مدیتیشن می‌نشینم بتوانم آرام و ساکن شوم؟" می‌پرسم چگونه می‌توانید آرام شوید؟! حتی اگر یک موجود خدایی هم می‌آمد تا روشی را به شما آموزش دهد باز هم نمی‌توانستید آرام شوید. چرا؟ دلیل این است که ذهن شما پاک و خالص نیست. زیرا شما در این جامعه زندگی می‌کنید، چیزهایی مثل احساسات و آرزوهای گوناگون، علاقه‌ی شخصی، موضوعات شخصی و حتی امور دوستان و خانواده‌تان، ذهن‌تان را بیش از حد اشغال می‌کنند و اولویت بالایی به خود می‌گیرند. چگونه می‌توانید وقتی در مدیتیشن نشسته‌اید آرام شوید؟ حتی اگر آن‌ها را با قصد سرکوب کنید، باز هم خودشان ظاهر می‌شوند.

تزکیه‌ی بودیسم، "احکام، تمرکز و خرد" را آموزش می‌دهد. احکام برای رهاکردن چیزهایی است که به آن‌ها وابسته هستید. بعضی از بودیست‌ها روش تکرار کردن نام بودا را اتخاذ می‌کنند که برای رسیدن به حالتی که "یک فکر جایگزین هزاران فکر دیگر شود"، تکرار با تمرکز را لازم می‌داند. اما این صرفاً یک شیوه نیست، بلکه یک نوع توانایی است. اگر آن را باور نمی‌کنید می‌توانید تکرار کردن را امتحان کنید. می‌توانم به شما قول بدهم که وقتی از دهان‌تان استفاده می‌کنید تا نام بودا را تکرار کنید، چیزهای دیگر در ذهن‌تان سر برخواهند آورد. اولین بار تانتريسم تبتی بود که به مردم آموزش داد چگونه نام یک بودا را تکرار کنند؛ شخص می‌بایست برای یک هفته، هر روز صدها هزار بار نام یک بودا را تکرار کند. آن‌ها آنقدر تکرار می‌کردند تا سرگیجه گرفته و سپس در نهایت هیچ چیز در ذهن‌شان باقی نمی‌ماند. آن یک فکر، جای تمام افکار دیگر را گرفته بود. این نوعی مهارت است که شما ممکن است نتوانید آن را به اجرا درآورید. روش‌های دیگری نیز وجود دارند که به شما آموزش می‌دهند چگونه فکرتان را بر ذن‌تان خود متمرکز کنید، چطور بشمارید، چگونه چشمان‌تان را بر اشیاء ثابت نگه

دارید و غیره. در واقعیت، هیچ کدام از این روش‌ها نمی‌توانند شما را به آرامش و سکون کامل وارد سازند. تمرین کنندگان باید به ذهنی پاک و خالص دست یابند، مشغله‌ی نفع شخصی‌شان را دور اندازند و حرص و طمع در قلب‌شان را رها کنند.

اینکه بتوانید وارد آرامش و سکون شوید در واقع انعکاسی از توانایی و سطح شماست. قادر بودن برای ورود به آرامش و سکون به محض این که می‌نشینید، یک سطح بالا را نشان می‌دهد. اشکالی ندارد اگر در حال حاضر نتوانید آرام شوید- از طریق تزکیه می‌توانید آرام آرام به آن دست یابید. به تدریج شین‌شینگ شما رشد می‌کند، همین‌طور هم گونگ شما. گونگ‌تان هرگز رشد نخواهد کرد مگر آن که به علاقه‌ی شخصی و امیال و آرزوهای‌تان اهمیت کمتری قائل شوید.

تمرین کنندگان باید در تمام مدت، استانداردهای بالاتری را برای خودشان حفظ کنند. تمرین کنندگان با تمام انواع پدیده‌های پیچیده‌ی اجتماعی، بسیاری چیزهای مبتذل و ناسالم و انواع احساسات و امیال و آرزوها، به‌طور پیوسته مورد مداخله و مزاحمت قرار می‌گیرند. چیزهایی که در تلویزیون، در فیلم‌ها و در ادبیات مورد تشویق قرار می‌گیرند به شما آموزش می‌دهند که در میان افراد عادی، فردی قوی‌تر و شخصی معقول‌تر و عملی‌تر باشید. اگر نتوانید فراتر از این چیزها بروید، از شین‌شینگ و حالت ذهنی یک تزکیه‌کننده حتی بیشتر دور خواهید شد و گونگ کمی به دست خواهید آورد. تمرین کنندگان باید با آن چیزهای مبتذل و زننده و ناسالم، کمتر سر و کار داشته و یا نداشته باشند. باید با چشمی نابینا و گوش‌های ناشنوا با آن‌ها برخورد کنند، تحت‌تأثیر افراد و چیزها قرار نگیرند. اغلب می‌گویم که افکار و اذهان مردم معمولی نمی‌توانند مرا تکان دهند. وقتی کسی مرا ستایش می‌کند خوشحال نمی‌شوم، نه اینکه وقتی کسی به من توهین می‌کند ناراحت می‌شوم. مهم نیست چالش‌ها برای شین‌شینگ در بین مردم عادی چقدر جدی باشد، من تحت تأثیر قرار نمی‌گیرم. تمرین کنندگان باید تمام منافع شخصی را ناچیز بگیرند و حتی به آن‌ها اهمیت ندهند. فقط پس از آن نیت شما برای روشن‌بین شدن، می‌تواند بالغ‌شده در نظر گرفته شود. اگر بتوانید به‌شدت به دنبال شهرت و منافع شخصی نباشید و حتی آن‌ها را به مثابه‌ی چیزهایی ناچیز و بی‌اهمیت در نظر بگیرید، آن وقت مایوس یا ناراحت نمی‌شوید و قلب‌تان همیشه آرام باقی خواهد ماند. وقتی قادر باشید همه چیز را رها کنید، به‌طور طبیعی به ذهنی پاک و خالص دست خواهید یافت.

من به شما دافا و همه‌ی پنج سری تمرینات را آموزش داده‌ام. بدن‌تان را تنظیم کرده‌ام و در آن، فالون و مکانیزم‌های انرژی را کارگذار کرده‌ام. بدن‌های قانون من شما را محافظت خواهند کرد. تمام آنچه که باید به‌شما داده می‌شد، به‌شما داده شده است. در طی کلاس، تمام اینها به من ارتباط دارد. از این لحظه به بعد، تماماً به شما بستگی دارد. "استاد، شما را به تزکیه راهنمایی می‌کند، ولی اینکه به تزکیه کردن ادامه دهید به شما بستگی دارد." تا وقتی دافا را به طور کامل یاد بگیرید، با دقت آن را تجربه و درک کنید، در هر لحظه مراقب شین‌شینگ خود باشید، با پشت‌کار تزکیه کنید، بدترین همه‌ی رنج‌ها را تحمل کنید و سخت‌ترین سختی‌ها را تحمل کنید، ایمان دارم قطعاً در تزکیه‌تان موفق خواهید شد.

**مسیر تزکیه کردن گونگ، در قلب شخص جای دارد**

**در دریای بی‌کران دافا، قایق شما سختی می‌باشد**

## فصل چهارم

### ویژگی های فالون دافا

فالون بودا فاه، یک راه بزرگ تزکیه‌ی سطح بالا در مدرسه‌ی بوداست، که در آن، جذب‌شدن در عالی‌ترین سرشت کیهان؛ چن، 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 فاه، 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 فاه، 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 در خواهد یافت که رشد توان گونگ او کند شده و بدن اصلی (بتنی) 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 را کسب‌کنند، از آغاز در سطحی بالا تزکیه‌کنند و گونگ‌شان را به سرعت افزایش دهند به‌طوری‌که 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 فاه، 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 به‌دست 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.

فالون چرخان، همان سرشت کیهان را داراست و مینیاتور آن است. چرخ دارمای مدرسه‌ی بودا، یین-یانگ مدرسه‌ی دائو و هر چیزی در دنیای ده جهته 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؛ افراد نزدیک تمرین‌کننده نفع می‌برند.

فالون دافا، تمرین‌کنندگان را به جذب‌شدن در سرشت عالی کیهان؛ چن، شن، رن (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 دن.

فالون همان سرشت کیهان را داراست و یک موجود باهوش 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 وضعیت بازشدن گونگ (کای گونگ) 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، دن را تزکیه می‌کنند و دن را شکل می‌دهند. آن‌ها چی گونگ به‌شیوه‌ی دن نامیده می‌شوند. برای تمرین‌کنندگان تمرین‌های چی گونگ به‌شیوه‌ی دن، دست یافتن به گونگ باز شده 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 بی‌وقفه تمرین‌کنندگان را پالایش می‌کند. به‌طور خلاصه، حتی اگرچه تمرین‌کننده قادر به انجام تمرینات نباشد، فا درحال پالایش کردن تمرین‌کننده است.

امروزه در هیچ‌کجای دنیا، تمرین دیگری وجود ندارد که به عموم معرفی شده و مشکل یافتن 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 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 تزکیه شده، 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 بالارزش است - خود شما گونگ را به‌دست می‌آورید.

برای هزاران سال، تمام تمرین‌های دیگری که در میان مردم معرفی شدند خودآگاه کمکی تمرین کننده را تزکیه کرده‌اند؛ بدن جسمانی و خودآگاه اصلی تمرین کننده، فقط به‌عنوان واسطه خدمت کرده‌اند. با رسیدن تمرین کننده به کمال، خودآگاه کمکی او صعود می‌کرد و گونگ را با خود می‌برد. آن وقت هیچ چیزی برای خودآگاه اصلی تمرین کننده و بدن اصلی‌اش باقی نمی‌ماند - یک عمر تلاش در تزکیه بیهوده می‌شود. البته وقتی یک تمرین کننده 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 تمرین کنندگان آموزش داده می‌شوند. درست از همان ابتدای شروع، محل‌هایی در بدن تمرین کننده که انرژی مسدود شده است باز خواهند شد و مقدار زیادی انرژی از کیهان جذب خواهند شد. در دوره‌ی زمانی بسیار کوتاهی، تمرین‌ها مواد بی‌فایده را از بدن تمرین کننده خارج می‌کنند و آن را پالایش می‌دهند. تمرین‌ها همچنین به تمرین کنندگان 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 تمرین کنندگان، مناسب‌ترین و مؤثرترین راه تزکیه را فراهم می‌کند و نیز بهترین و بالارزش‌ترین راه است.

#### ۶. استفاده نکردن از فعالیت‌های ذهنی، به خطا نرفتن 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 تمرین کنندگان به خطا نروند. فالون، تمرین کنندگان 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.

تمرین کنندگان 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 (فاشن) من بهره‌مند خواهند شد. تا وقتی در انجام تزکیه ثبات و پشتکار داشته باشید، بدن‌های قانون من تا رسیدن تان به کمال از شما محافظت خواهند کرد. اگر در مرحله‌ای تصمیم بگیرید 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، شین شینگ 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 رسید و هر کسی که با پیشرفت شما ارتباطی ندارد جرأت نخواهد کرد با شما مداخله کند یا مزاحم تان شود. پس آموزش‌های فالون دافا با آن روش‌های مرسوم تزکیه یا تئوری‌های تزکیه‌ی دن 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 به‌مدت طولانی در حال تمرین تزکیه بوده‌اند ولی در افزایش گونگ‌شان ناتوان بوده‌اند مناسب‌ترین راه تزکیه را فراهم می‌کند. وقتی که توان گونگ و شین شینگ تمرین‌کننده‌ای به‌سطح معینی برسد، او می‌تواند در مدتی که در این دنیا است یک بدن تباه ناپذیر فناپذیر را کسب کند. یک تمرین‌کننده همچنین می‌تواند به باز شدن گونگ، به روشن بینی و صعود همه‌جانبه‌ی شخص به سطوح بالا دست یابد. آن‌هایی که بسیار مصمم هستند باید فای راستین را مطالعه کنند، برای رسیدن به دستیابی راستین سخت بکوشند، شین شینگ خود را بهبود بخشند و وابستگی‌هایشان را رها کنند - فقط آنگاه خواهند توانست به کمال برسند.



## فصل پنجم

### تصاویر و توضیحات حرکات تمرین

#### ۱. بودا هزار دست را نشان می‌دهد

(فَ جَان چی آن شوفا)<sup>۵۰</sup>

**اصول:** هسته‌ی مرکزی بودا هزار دست را نشان می‌دهد، کشیدن بدن است. این کشیدن، مناطقی را که کانال‌های انرژی در آنجا متراکم هستند باز کرده، انرژی را درون بدن و زیر پوست تحریک می‌کند به طوری که به شدت گردش می‌کند و به طور خودکار مقدار زیادی انرژی را از کائنات جذب می‌کند. این، تمام کانال‌های انرژی در بدن تمرین کننده را قادر می‌سازد تا از همان ابتداء باز شوند. وقتی کسی این تمرین را انجام می‌دهد؛ 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 می‌گیرد. بودا هزار دست را نشان می‌دهد 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 می‌کنند را کنترل می‌کنند. هم‌زمان، آنها تمرین کنندگان را قادر می‌سازند 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 می‌شوند و یکی از روش‌های تقویت کننده برای تمرین تزکیه‌ی شخص هستند.

#### نظم<sup>۵۱</sup>:

شن شن هه‌یی<sup>۵۲</sup>

دونگ جینگ سویی جی<sup>۵۳</sup>

دینگ تی آن دودون<sup>۵۴</sup>

چی آن شو فالی<sup>۵۵</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 یک بار، به چینی، دقیقاً قبل از هر تمرین خوانده می‌شوند. 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 (لیانگ‌شو جی‌یین)<sup>۵۶</sup>** - دست‌ها را کمی بالا بیاورید با حالتی که کف دست‌ها به‌طرف بالا باشد. بگذارید نوک انگشتان شست با فشار کم، با همدیگر تماس داشته باشند. چهار انگشت دیگر 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 به‌صورت حلقه شده، کمی به جلو نگه دارید، به‌طوری که زیر بغل‌ها باز باشند. (شکل ۱-۱).

**مایتریای<sup>۵۷</sup> پشتش را می‌کشد (می‌له شین یائو)<sup>۵۸</sup>** - با حالت جی‌یین<sup>۵۹</sup> شروع کنید، هر دو دست را با هم بلند کنید. زمانی که دست‌ها به جلوی صورت می‌رسند، آنها را جدا کنید و به‌تدریج کف دست‌ها را به طرف بالا برگردانید. وقتی که دست‌ها به بالای سر می‌رسند، کف دست‌ها را به‌طرف بالا نگهدارید. نوک انگشتان دو دست را به‌طرف 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 گوان دینگ)<sup>۶۰</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 به‌طرف پائین حرکت می‌کنند کف دست‌ها را با فاصله‌ای نه بیشتر از ۱۰ سانتی‌متر (۴ اینچ) در حالتی که به‌طرف سینه قرار دارند حفظ کنید. به حرکت دادن هر دو دست به سمت پائین شکم ادامه دهید (شکل ۱-۴).

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

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

<sup>۵۸</sup> - Mile Shenyao

<sup>۵۹</sup> - مخفف "لیانگ‌شو جی‌ئه‌یین".

<sup>۶۰</sup> - Rulai Guanding



۱-۳



۱-۴

**فشار دادن دست‌ها به یکدیگر در جلوی قفسه‌ی سینه (شوانگ‌شو هه‌شی)<sup>۶۱</sup>** - در پائین شکم، دست‌ها را بچرخانید به طوری که پشت دست‌ها در برابر هم قرار گیرند 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).



۱-۵



۱-۶

<sup>۶۱</sup> - Shuangshou Heshi

<sup>۶۲</sup> - حالت کف دست لوتوس - حالت 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.



۱-۷

۱-۸

**دست‌ها به آسمان و زمین اشاره دارند ( جانگ جی چی ان گن )** ۶۳ - 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 می کند ( جین هوفن شن )<sup>۶۴</sup>** - با شروع از هه شی، بازوان را به دوطرف بیرون بدن بکشید به طوری که از شانه ها 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 هه شی را شکل دهید.



۱-۱۱



۱-۱۲

**دو اژدها به دریا شیرجه می روند ( شوانگ لونگ شیا های )<sup>۶۵</sup>** - با شروع از هه شی، دستها را از هم باز کرده و آنها را به طرف جلوی پائین بدن بکشید. وقتی بازوان، راست و به طور موازی قرار گرفتند، در این حالت زاویه ی بین دستها و بدن

<sup>۶۴</sup> - Jinhou Fenshen

<sup>۶۵</sup> - Shuanglong Xiahai

باید در حدود ۳۰ درجه باشد (شکل ۱۱-۱). با به کارگیری 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.

**بودی سات‌وا دست‌ها را بر روی گل نیلوفرآبی قرار می‌دهد (پوسا فولی/ان) ۶۶** - با شروع از هه‌شی، هر دو دست را درحالی که آنها را به‌طور مورب در دو طرف بدن به پائین می‌برید، جدا کنید. (شکل ۱۲-۱). دست‌ها را راست کنید به‌طوری که 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 به کارگیری 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.

**آرہات کوهی را بر پشتش حمل می‌کند (لوہان بی‌شان) ۶۷** - (شکل ۱۳-۱) با شروع از هه‌شی، دست‌ها را درحالی که آنها را به پشت بدن می‌برید از هم جدا کنید. هم‌زمان هر دو کف دست را به‌صورتی که رو به عقب باشند برگردانید. همان‌طور که دست‌ها از پهلوئی بدن گذری کنند 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- به جلو 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.



۱-۱۳



۱-۱۴

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

۶۶ - Pusa Fulian

۶۷ - Luohan Beishan

۶۸ - واجرا- اینجا، این واژه به ملازمین سلحشور بودا اشاره می‌کند.

۶۹ - Jingang Paishan

دست‌ها را در جلوی قسمت پائین شکم، روی هم قرار دهید (دیه‌کو شیائوفو)<sup>۷۰</sup> - با شروع از هه‌شی، دست‌ها را به‌آهستگی پائین ببرید. کف دست‌ها را به‌طرف منطقه‌ی شکمی برگردانید. وقتی دست‌ها به‌پائین 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 به‌طرف پشت دست داخلی باشد. فاصله‌ی بین دست‌ها و همچنین فاصله بین دست داخلی با پائین شکم هرکدام حدود ۳ سانتی‌متر باید باشد. معمولاً شخص دست‌ها را برای ۴۰ تا ۱۰۰ ثانیه بر روی هم قرار می‌دهد.



۱-۱۵



۱-۱۶

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

## ۲. حالت ایستاده‌ی فالون

### (فالون جوآننگ فا) ۷۱

**قاعده‌ی کلی:** حالت ایستاده‌ی فالون، یک مدیتیشن آرام ایستاده است که از چهارحالت 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 این‌که شما درحال تمرین هستید از دست ندهید، بلکه در عوض آن آگاهی را حفظ کنید.

### نظم:

سنگ‌های ذنگ‌لی ۷۲

رونگ‌شین چینگ‌تی ۷۳

سی‌میائو سی‌وو ۷۴

فالون چوچی ۷۵

**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 باؤلون) ۷۶** – 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 – ۷۲ – خرد را افزایش دهید و قدرت‌ها را تقویت کنید.

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

Simiao Siwu – ۷۴ – گویی در حالتی شگفت‌انگیز و روشن شده.

Falun Chuqi – ۷۵ – فالون شروع به برخاستن می‌کند.

Touqian Baolun – ۷۶





۲-۱



۲-۲

نگه‌داشتن چرخ در جلوی پائین شکم (فوجیان بائولون)<sup>۷۷</sup> - به آهستگی دو دست را به سمت پائین حرکت دهید. بازوان را همان‌طور که به قسمت پائین شکم می‌رسند در حالت نگاه‌داشتن چرخ حفظ کنید (شکل ۲-۳). 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

نگه‌داشتن چرخ در بالای سر (تودینگ بائولون)<sup>۷۸</sup> - همان‌طور که حالت نگاه‌داشتن 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 به پائین

Fuqian Baolun - <sup>۷۷</sup>  
Touding Baolun - <sup>۷۸</sup>

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 نگه دارید.

**نگه‌داشتن چرخ در دو طرف سر (لیانگسه بائولون)<sup>۷۹</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 نگه 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 (شوانگ‌شو جی‌یین) (شکل ۲-۷).



۲-۵



۲-۶



۲-۷

### ۳. نفوذکردن به دو منتهی‌الیه کیهان

(گوآنگ لیانگ جی فا)<sup>۸۰</sup>

**قاعده‌ی کلی:** نفوذکردن 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، تمرین‌کننده را قادر می‌سازد که در مدت بسیار کوتاهی بدنش را پالایش دهد. هم‌زمان تمرین، کانال‌های انرژی بالای سر را باز می‌کند و کانال‌های زیرکف‌پا را می‌گشاید. دست‌ها بر طبق انرژی داخل بدن و مکانیزم‌های خارج بدن، بالا و پائین می‌روند. انرژی بالارونده، به‌سرعت از بالای سر بیرون می‌رود و پرتاب می‌شود و مستقیماً به منتهی‌الیه بالایی کیهان می‌رود، انرژی پائین‌رونده، از پائین کف‌پا بیرون می‌رود و مستقیماً با شتاب به منتهی‌الیه پائینی کیهان روان می‌شود. پس از این‌که 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:**

جینگ‌هوا بن‌تی<sup>۸۱</sup>

فاکای دینگ‌دی<sup>۸۲</sup>

شین‌سی بی‌منگ<sup>۸۳</sup>

تونگ‌تی‌ان چه‌دی<sup>۸۴</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 (لیانگ‌تسو 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 ارداه محکم.

<sup>۸۴</sup> – Tongtian Chedi – به اوج آسمان و حوض زمین برسید.



۳-۱



۳-۲



۳-۳



۳-۴

دست‌ها را در جلوی قفسه‌ی سینه به هم فشار دهید (شوانگ‌شو هه‌شی) (شکل ۳-۲)

حرکت نرم بالا و پائین بردن یک دست (دن شو چونگ گوان) <sup>۸۵</sup> - از هه‌شی، هم‌زمان به نرمی یک‌دست را بالا می‌بریم و دست دیگر را پائین می‌آوریم. دست‌ها باید به‌آهستگی 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، به‌آهستگی 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 هردست، 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>۸۶</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)<sup>۸۷</sup>** - 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

<sup>۸۶</sup> Shuangshou Chong'guan -

<sup>۸۷</sup> Shuangshou Tuidong Falun -

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 (لیانگ‌شو جی‌یین) (شکل ۳-۱۰).



۳-۹



۳-۱۰

#### ۴. مدار آسمانی فالون

(فالون جوتی‌ان فا)<sup>۸۸</sup>

**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 سمت‌بین 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 به‌تدریج 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<sup>۸۹</sup>

شین چینگ سی یو<sup>۹۰</sup>

<sup>۸۸</sup> Falun Zhoutian Fa -

<sup>۸۹</sup> - Xuanfa Zhixu - فای چرخان به خلاء و فضای خالی می‌رسد.

<sup>۹۰</sup> - Xinqing Siyu - قلب مانند یشم خالص پاک و روشن است.

**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 نگه‌دارید 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 (لیانگ‌شو جی بین) (شکل ۴-۱)**

**دو دست را در جلوی قفسه‌ی سینه به هم فشار دهید (شوآنگ‌شو هه‌ثی) - (شکل ۴-۲)** دست‌ها را از هه‌ثی جدا کنید. آنها را به طرف پائین تا قسمت پائینی شکم، در حالی که کف هر دو 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 در حالی که کف دست‌ها به سمت داخلی پاها هستند حرکت دهید و هم‌زمان کمر را به طرف جلو خم کنید و دو زانو را خمیده‌تر 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

<sup>۹۱</sup> - Fanben Guizhen - بازگشت به خود اولیه و حقیقی شما.

<sup>۹۲</sup> - Youyou Siqi - احساس سبکی می‌کنید گویی شناور هستید.



۴-۳



۴-۴

در هنگام تمرین، اجازه ندهید دستهایتان هیچ جای بدن را لمس کنند وگرنه انرژی روی آنها به بدن برگردانده می‌شود. وقتی که دست‌ها نمی‌توانند در پشت بیشتر بالا روند، آنها را به صورت مشت‌های توخالی درآوردید ( دست‌ها هم‌اکنون، انرژی را حمل نمی‌کنند) (شکل ۷-۴)، 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 پائین قرار گیرد، وجود ندارد؛ بستگی به عادت شخص دارد. این هم شامل آقایان و هم شامل خانم‌ها می‌شود) (شکل ۸-۴). دست‌ها را روی شانه‌ها 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 درحالی 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 ۹-۴). 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 ۱۰-۴). دست‌ها باید در پشت سر، یک ضربدر را شکل دهند (شکل ۱۱-۴). 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 ۱۲-۴). 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 ۱۳-۴).





4-5



4-6



4-7



4-8



4-9



4-10



۴-۱۱



۴-۱۲

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



۴-۱۳



۴-۱۴

## ۵. تقویت کردن قدرت‌های الهی

(شن تونگ جیاچی فا)<sup>۹۳</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 دو پا 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>۹۴</sup> نهایتاً، از شخص، نشستن با دو پا بر روی هم خواسته می‌شود. در طی تمرین، جریان انرژی قوی است و میدان انرژی در

<sup>۹۳</sup> Shentong Jiachi Fa -

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

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 گونگِ 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>۹۵</sup> شوید. اما خودآگاه اصلی‌تان باید آگاه باشد که این شماست که درحال انجام دادن تمرین هستید.

### نظم:

۹۶

یویی وویی

۹۷

بین سویی جی چی

۹۸ سی کونگ فی یه کونگ

۹۹

دونگ جینگ رویی

**آماده‌سازی** - با پاهای ضربدر بنشینید. کمر و گردن را راست نگه دارید. فک پائین را کمی به داخل بکشید. نوک زبان را به سقف دهان بچسبانید، فضایی 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 جی‌بین نگه‌دارید (شکل ۱-۵). به تدریج وارد سکون و آرامش شوید.

**انجام دادن علائم و حرکات دست (دا شویین)**<sup>۱۰۰</sup> - از حالت جی‌بین به آهستگی دو دست متصل به هم را بالا آورید. وقتی که دست‌ها به جلوی سر می‌رسند حالت جی‌بین را رها کنید و به تدریج کف دست‌ها را به طرف بالا بچرخانید. وقتی کف دست‌ها به طرف بالا قرار گیرند دست‌ها به بالاترین نقطه‌شان رسیده‌اند (شکل ۲-۵). (وقتی 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 درحالی 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 به طرف بالا باشد به سمت بیرون بچرخانید، یک نیم دایره شکل دهید. کف دست را به طرف بالا نگه دارید درحالی که نوک انگشتان به طرف پشت اشاره دارند. دست باید با نیرویی قابل‌ملاحظه حرکت کند. در ضمن، کف دست داخلی را به آهستگی 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>۱۰۱</sup> (دست بالایی) را به داخل به پائین حرکت دهید و دست راست<sup>۱۰۲</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 به طرف بدن باشد. بعد از آنکه دست‌ها را از جلوی قفسه‌ی سینه گذرانید، کف دست را به طرف پائین ببرید تا وقتی که بازوان مستقیم شوند و بالای پای زیرین قرار داده شود. آقایان

<sup>۹۵</sup> - Ding - حالتی در مدیتیشن که در آن ذهن کاملاً خالی ولی آگاه است.

<sup>۹۶</sup> - Youyi Wuyi - گویی با قصد، اما بدون قصد.

<sup>۹۷</sup> - Yinsui Jiqi - حرکات دست مکانیزم‌های انرژی را دنبال می‌کنند.

<sup>۹۸</sup> - Sikong Feikong - گویی خالی، اما نه خالی.

<sup>۹۹</sup> - Dongjing Ruyi - با راحتی حرکت کنید یا ساکن شوید.

<sup>۱۰۰</sup> - Da Shouyin

<sup>۱۰۱</sup> - برای خانم‌ها دست راست.

<sup>۱۰۲</sup> - برای خانم‌ها دست چپ.

کف دست چپ (خانمها کف دست راست) را به طرف داخل می‌چرخانند و آن را به طرف بالا به حرکت در می‌آورند. بعد از آنکه از جلوی قفسه‌ی سینه گذشت، آن را به طرف 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 به طرف بالا نگه دارید (شکل ۵-۸). بعد حالت دستتان را با بکاربردن حرکات قبلی جابجا کنید. یعنی، آقایان باید دست چپ (خانمها دست راست) را به طرف داخل حرکت دهند، دست راست برای آقایان (دست چپ برای خانمها) باید در بیرون حرکت کند. وضعیت دستتان را جابجا کنید (شکل ۵-۹). وقتی که علامت‌های دست را انجام می‌دهید، حرکات پیوسته و بدون وقفه هستند.



۵-۱



۵-۲



۵-۳



۵-۴



۵-۵



۵-۶



۵-۷



۵-۸



۵-۹

**تقویت کردن (جیاچی) ۱۰۳ -** با ادامه دادن حرکات قبلی دست، دست بالایی را در امتداد داخل حرکت دهید و دست پائینی را در امتداد بیرون. آقایان، دست راست ۱۰۴ 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 ۱۰-۵)، دستها را به طرف بیرون ببرید درحالی که کف دستها را به سمت پائین می‌چرخانید. (شکل ۱۱-۵).

---

۱۰۳ - Jiachi  
 ۱۰۴ - خانمها دست چپ.



۵-۱۰



۵-۱۱

وقتی که دست‌ها در ارتفاع بالای زانوها هستند و به‌طرف بیرون کشیده شده‌اند، دست‌ها را در ارتفاع کمر نگه دارید، درحالتی که ساعدها و پشت دست‌ها در یک سطح و هر دو بازو راحت هستند (شکل ۱۲-۵). 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 به‌طور طبیعی رخ دهند. هر چه این حالت طولانی‌تر حفظ شود، بهتر است.

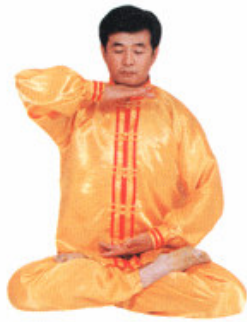


۵-۱۲



۵-۱۳

آقایان، مچ دست راست (خانم‌ها دست چپ) را خم می‌کنند تا کف دست روبه‌داخل 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 ۱۳-۵). حالت‌های تقویت‌کننده لازم است برای مدتی طولانی نگه داشته شود، اما شما می‌توانید آنها را تا جایی که قادرید نگه دارید. سپس، دست بالایی را درحالی که به سمت جلو، یک نیم‌دایره ترسیم می‌کند به‌طرف 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 ۱۴-۵). هر چه طولانی‌تر نگه داشته شود، بهتر است.



۵-۱۴



۵-۱۵



۵-۱۶

تذکیه در سکون (چینگ گونگ شی یولیان) <sup>۱۰۰</sup> - با شروع از وضعیت قبلی؛ بگذارید دست بالایی، نیم دایره‌ای را به سمت جلو شکل دهد و تا قسمت پائینی شکم پائین بیاید، و با دست‌ها جی‌بین را شکل دهید (شکل ۱۵-۵). 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 ۱۶-۵). پاهای‌تان را از حالت ضربدر خارج کنید.

## فصل ششم

### 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 بگوییم 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 رین و دو<sup>۱۰۶</sup> یا هشت کانال انرژی خارجی<sup>۱۰۷</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 به‌تدریج 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 اندرکار، مناطق 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 به‌تدریج و با قدرت و فشار کشیده می‌شوند تا آنکه به 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 تمرین مان باز می‌کنیم. در تمرین‌های تزکیه‌ی معمولی، آنهایی که درست و حقیقی

<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 طب سوزنی دوازده کانال معمول را قطع می‌کنند و بنابراین کانال‌های اصلی یا مستقل در نظر گرفته نمی‌شوند.



هستند - این شامل آنهایی که به مهار چ۱<sup>۱۰۸</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 بازکردن 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 لگن راحت 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 نگه 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، فضای 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 شکل‌دادن یک پل در داخل که در مدت چرخش کانال‌های انرژی، جریان انرژی را تقویت‌کند 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 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 به‌طوری 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 به‌خاطر بسپارند، زیرا آن بارها تکرار می‌شود.

*دی‌ته‌کو 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

<sup>۱۰۸</sup> Qi - در اندیشه‌ی چینی، این ماده/انرژی گفته می‌شود که در بدن و محیط شکل‌های فراوانی به خود می‌گیرد. معمولاً به‌عنوان "انرژی حیاتی" ترجمه می‌شود و این‌طور تصور می‌شود که معرف سلامت شخص می‌باشد. "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.

داخل است. دست‌ها نباید هم‌دیگر را لمس کنند- پهنای یک کف‌دست میان آنها حفظ می‌شود. به پهنای دو کف‌دست 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>۱۰۹</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 دی‌ته‌کو شیاوتوفو، هم تقویت کردن فالون در قسمت پائین شکم و هم میدان دن‌تی‌ان<sup>۱۱۰</sup> است. بسیاری چیزها وجود دارند- بیشتر از ده‌ها هزار از آنها- که از این میدان تکامل پیدا می‌کنند.

حالت دیگری وجود دارد بنام جی‌ته دینگ‌یین<sup>۱۱۱</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 به‌نرمی 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، درحالی 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 بین و یانگ، آقایان باید یانگ را فرو نشانند و بگذارند یین حرکت آزاد داشته باشد، درحالی که خانم‌ها باید یین 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 می‌کنید، آرنج‌ها آویزان می‌مانند- آنها لازم است بیرون نگه داشته شوند. همان‌طور که ممکن است بدانید، مرکز دن‌تی‌ان به‌اندازه‌ی عرض دو انگشت پائین ناف است. این مرکز فالون ما نیز هست. بنابراین دست‌های وصل شده برای نگه داشتن فالون، کمی پائین‌تر قرار می‌گیرند. در هنگام راحت نگه‌داشتن بدن، بعضی افراد دست‌های‌شان را آسوده و راحت نگه می‌دارند ولی پاهای‌شان را خیر. پاها و دست‌ها باید برای بطور هم‌زمان شل و کشیده شدن، با یکدیگر هماهنگی و همکاری داشته باشند.

<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.

## ۲. تمرین دوم

تمرین دوم، حالت ایستاده‌ی فالون نامیده می‌شود. حرکات آن بسیار ساده هستند، چون فقط چهار حالت نگه 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 درخواهید 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 به‌تدریج واضح‌تر می‌شود. تمام این مکانیزم‌ها بعد از آنکه آنها را به شما دادم، خودشان می‌چرخند. در واقع، وقتی تمرین‌ها را انجام نمی‌دهید، گونگ درحال تزکیه‌کردن شما، تحت عملکرد مکانیزم فالون است. تمرین‌های بعدی هم مکانیزم‌هایی دارند. حالت این تمرین مثل حالت ایستاده‌ی فالون است. هیچ کشیدگی وجود ندارد، به‌طوری‌که 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 درحالی‌که 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 به‌تدریج 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 پاهای‌مان نیز باز می‌شوند. این کانال‌ها بیش از فقط نقطه‌ی یونگ‌چوان<sup>۱۱۲</sup> هستند، که در واقع خودش یک میدان است. چون بدن انسان، شکل‌های هستی متفاوتی در

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

بُدهای دیگر دارد، بدن‌های شما هم چنانکه تمرین می‌کنید بطور فزاینده‌ای منبسط می‌شود و حجم گونگ شما بزرگتر و بزرگتر می‌شود، به طوری که [بدن تان در بُدهای 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 تانتریسم می‌باشد، نیست. در تانتریسم این مربوط می‌شود به باز کردن نقطه‌ی *بای‌هوئی*<sup>۱۱۳</sup> شخص و سپس قرارداد یک تکه از به اصطلاح "حصیر یا کاه خوش‌یمن" در آن. این یک تکنیک تزکیه است که در تانتریسم آموزش داده می‌شود. باز کردن بالای سر ما متفاوت است. ما به برقراری ارتباط بین کیهان و مغزمان اشاره می‌کنیم. 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 پهنوار 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 بُدهای 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 دستان‌شان مکانیزم‌ها را دنبال می‌کنند. در واقع دستان شما در تمرین اول نیز همراه با مکانیزم‌ها سر می‌خورد. وقتی که کشیدن و رها کردن بدن تان را تمام می‌کنید دستان تان به طور خودکار به حالت هه‌شی 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 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

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

نیروی انگشتان تان را به سُرخوردن به بالا هدایت می‌کند. وقتی که حرکت بالا و پائین بردن با دو دست 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 چپ و ریختن چپ 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 سُردادن 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 بکارگرفته 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 دست‌های‌تان صحبت می‌کنم. چگونه آن را می‌چرخانید؟ چرا باید فالون را بچرخانیم؟ انرژی‌ای که از طریق تمرین‌های‌مان آزاد شده، به‌طور غیرقابل‌تصور به دور دست‌ها سفر می‌کند، به دو منتهی‌الیه فضای کیهانی می‌رسد، ولی هیچ نوع قصد فکری به‌کار برده نمی‌شود. این شبیه تمرین‌های‌ عادی نیست که به "جمع کردن چپ یا راست از آسمان و چپ یا راست 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 غیرقابل‌تصور 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 به‌عهده خواهند داشت. لطفاً توجه کنید که چون در حین تمرین، انرژی بسیار دور منتشر می‌شود، ما می‌بایستی فالون‌مان را در آخر تمرین، با دست بچرخانیم تا به آنها فشاری بیاوریم و انرژی را بلافاصله برگردانیم. چهار بار چرخاندن فالون، کافی است. اگر آن را بیشتر از چهار بار بچرخانید شکم‌تان احساس باد کردن خواهد داشت. فالون در جهت حرکت عقربه‌های ساعت چرخانده می‌شود. دست‌ها در وقت چرخاندن فالون نباید فراتر از بدن حرکت کنند چراکه در آن صورت آن را در وسعت زیادی می‌چرخانند. 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>۱۱۴</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 *یین* 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 کمربان 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 درآورند. 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 *یین* و سمت *یانگ* جدا شده باشد، پس انرژی از سمت *یانگ* به سمت *یین*، 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 دوباره‌ی 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 فضاها بین اعضای داخلی. اگر بدن انسان در واقع به دو بخش تقسیم شود، یکی *یین* و دیگری *یانگ*، باید این طور باشد که وقتی تمرین‌ها را انجام می‌دهید تمام جهات چه جلو یا عقب، هم‌زمان در چرخش باشند - دیگر یک یا دو 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، به‌جز در مقداری خم شدن کمر. در مدت تمرین‌ها، ما درخواست می‌کنیم دست‌ها، مکانیزم‌ها را دنبال کنند. درست مثل تمرین سوم،

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

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، ضربی 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 دست‌های‌تان 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 فرسات، 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 تانتريسم بیندازید - آیا روش‌های زیادی برای روی هم گذاشتن پاها وجود ندارد؟" بگذارید به شما بگویم آنها روش‌های ضربه‌زنی پاها نیستند بلکه حالت‌ها و حرکات تمرین هستند. فقط دو نوع حقیقی ضربه‌زنی 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، به‌کار 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 کند، 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 به طرف 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 رها کردن" 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 یک‌پا 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 فشاردادن نقطه‌ی لائوگونگ دست دیگر به‌کار می‌برند، و نقطه‌ی لائوگونگ دست دیگر را برای پوشاندن دست مخالف به‌کار می‌برند، درحالی‌که هر دو دست، قسمت پائینی شکم را می‌پوشاند.

ضربدرکردن پاها در دافای ما، هیچ‌کدام از این الزامات را ندارد. تمام تمرین‌های تزکیه در مدرسه‌ی بودا- صرف‌نظر از این‌که 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 این‌که 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 ضربدرکنند، 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 به‌تدریج 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 قرارگیرد؛ 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 ضربدرشده یک خط را شکل دهند؛ فکر نمی‌کنم که انجام دادن ضربدرکردن 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 ضربدرشده بنشینید، که این معنی را می‌دهد که از حالت یک پای ضربدرشده، پا را از زیر به بالا بیاورید، پا را از بیرون بکشید، نه از داخل. این، دو پای ضربدرشده است. بعضی از افراد پای ضربدری نسبتاً کپ 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 به‌صورت شل را انجام دهید، اشکالی ندارد هر‌طور 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 به‌صورت شل خوب است، همان‌طور که به‌صورت کپ 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 اصلی‌تان 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 هرکدام از شما هر اندازه هم که عمیقاً درحال مدیتیشن باشید باید بدانید که شما آنجا درحال انجام تمرین هستید. مطلقاً نباید به‌حالتی 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. آگاهی که خودتان در حال انجام تمرین هستید، ولی احساس می‌کنید که تمامی بدن‌تان نمی‌تواند حرکت کند. این قطعاً در تمرین مان اتفاق می‌افتد. حالت دیگری وجود دارد: در طی مدیتیشن نشسته ممکن است دریابید که پاهای‌تان ناپدید شده‌اند و نمی‌توانید به‌خاطر آورید که کجا هستند. همچنین در می‌باید که بدن‌تان، 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 ذهن‌تان باقی است - اندکی آگاهی - آگاه از این که آنجا درحال 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، مدیتیشن‌تان بیهوده خواهد شد، آن فرقی با خوابیدن نخواهد داشت و مدیتیشن‌کردن 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.

## ضمیمه‌ی اول

### 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 صورت گیرد. 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، وگرنه 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 *تسین‌تسینگ* 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. *تسین‌تسینگ* 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 پندآمیز 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 اضافه کند، "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) تمرین کنندگان فالون دافا همراه با انجام دادن حرکات، باید شین شینگ خود را تزکیه کنند. آنهایی که تنها بر حرکات تمرین تمرکز می کنند اما تزکیه‌ی شین شینگ را نادیده می گیرند، به عنوان مریدان فالون دافا به رسمیت شناخته نمی شوند. بنابراین، تمرین کنندگان دافا لازم است مطالعه‌ی فا و خواندن کتاب‌ها را بخش حیاتی تزکیه‌ی روزانه‌شان قرار دهند.

لی هنگجی

۲۰ آوریل، ۱۹۹۴

## ضمیمه‌ی دوم

### 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 عمده‌ی فالون دافا در نظر گرفته می‌شود.
- (۲) تمام مریدان فالون دافا می‌توانند از طریق جلسات خواندن کتاب، بحث‌های گروهی، یا در محل‌های تمرین با از بر خواندن فایه‌ی 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 فایه، به کار گیرد. هیچ‌کس دیگری قادر به آموزش دافا نیست، و آنها نه می‌توانند قلمروی فکری مرا درک کنند و نه معانی حقیقی درونی فایه‌ی 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 عمده‌ی دافا می‌باشد.

لی هنگجی

۲۵ آوریل، ۱۹۹۴

## ضمیمه‌ی سوم

### معیارها برای دستیاران فالون دافا

- (۱) دستیاران باید فالون دافا را گرامی بدارند، مشتاق باشند که برای آن کار کنند، و مایل باشند داوطلبانه به دیگران خدمت کنند. آنها باید برای ترتیب‌دادن جلسات تمرین برای تمرین‌کنندگان پیش‌قدم 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 تمرین‌کننده 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 بخشندگی 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. جمع‌کردن شهریه یا پذیرفتن هدایا ممنوع است. تمرین‌کنندگان نباید به دنبال شهرت یا منفعت باشند، بلکه در پی شایستگی و تقوا باشند.

لی هنگجی

## ضمیمه‌ی چهارم

### تذکره به تمرین‌کنندگان فالون دافا

- (۱) فالون دافا یک روش تزکیه از مدرسه‌ی بودا است. هیچ‌کس مجاز نیست تحت عنوان تمرین کردن 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 یک‌پارچگی 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 *شین‌سینگ* 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 تخلف 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