

Төгс бясалгалын

Аугаа зам

(Монгол орчуулга)

Ли Хонжи

**Дасгалын хөдөлгөөн
бол бясалгалаар
төгс төгөлдөрт хүрэхэд
туслах арга**

Ли Хонжи

1996.11.13

ГАРЧИГ

Нэгдүгээр бүлэг: Фалунь Дафа-гийн онцлог	1
1. Фалунийг бясалгана, үрлийг бясалгахгүй, үрлийг үүсгэхгүй.....	2
2. Дасгал хийгээгүй байхад ч Фалунь хүнийг бясалгана	3
3. Эзэн бодлыг бясалгаж, өөрөө гоньг олно	3
4. Зан чанарыг ч бясалгана, амь биеийг ч бясалгана.	3
5. Таван цогц дасгал энгийн бөгөөд сурахад хялбар.	4
6. Бодлын оролцоогүй, Буруу замд орохгүй, Гон хурдан өснө.	4
7. Дасгал хийхэд байршил, цаг хугацаа, зүг чигээс хамаарахгүй, дасгалаа яаж зогсоох гэсэн зүйл байхгүй.	4
8. Миний номын биеийн хамгаалалттай учраас гадны муу зүйлсийн үймүүлээс айхгүй.	5
Хоёрдугаар бүлэг: Дасгалын хөдөлгөөний зураг ба тайлбар	6
1. Буддын мянган гарын сунгалт дасгал. (Фо Жаны Чиянь Шоу Фа).....	6
2. Фалунь багана зогсолт (Фалунь Жуан Фа).....	12
3. Сансрын хоёр туйлыг нэвтрэх (Гуаньтон Лианжи Фа).....	15
4. Фалунь тэнгэрийн эргүүлэг (Фалунь Жоутиан Фа).....	19
5. Увьдас чадварыг эрчимжүүлэх (Шэньтон Жиачи Фа).....	23
Гуравдугаар бүлэг: Дасгалын механизм ба зарчим	28
1. Нэгдүгээр дасгал.	28
2. Хоёрдугаар дасгал.....	31
3. Гуравдугаар дасгал.....	32
4. Дөрөвдүгээр дасгал.....	36
5. Тавдугаар дасгал	38
Хавсралт нэг: Фалунь Дафа-гийн дадлагажуулах төвд тавих шаардлага	41
Хавсралт хоёр: Фалунь Дафагийн шавь нар ном тараах, дасгал заах журам	43
Хавсралт гурав: Фалунь Дафагийн зааварлагчийн шалгуур	44
Хавсралт дөрөв: Фалунь Дафагийн бясалгагчийн мэдэх ёстой зүйлс	45

Нэгдүгээр бүлэг

Фалунь Дафа-гийн онцлог

Фалунь¹ Буддын Ном бол Буддын системийн дээд түвшний аугаа бясалгалын ном, бясалгалын үндэс нь орчлон ертөнцийн хамгийн дээд мөн чанар болох Жэнь, Шань, Рэн (Үнэн, Нинжин, Тэвчээр)-т ижилсэх явдал юм. Орчлон ертөнцийн энэ хамгийн дээд мөн чанараар удирдуулж, орчлон ертөнцийн хувьслын зарчим дагуу бясалгадаг. Иймээс бидний бясалгаж байгаа нь аугаа Ном, мөн аугаа Дао (Бумба).

Фалунь Буддын Ном нь шууд хүний сэтгэлрүү чиглэсэн, зан чанараа бясалгахыг *гон*² өсгөх гол гогцоо гэж үздэг, зан чанар нь хэр өндөр байна, *гон* тэр хэмжээгээр өндөр байна, энэ бол орчлон ертөнцийн туйлын үнэн. Зан чанар нь буян (нэг төрлийн цагаан бие бодь) болон нүгэл (нэг янзын хар бие бодь) хоёрын хоорондын хувиралтыг багтаадаг, энгийн хүний янз бүрийн хүсэл, янз бүрийн зууралдсан сэтгэлийг орхихыг бас багтаадаг, зовлон дундын зовлонг давах чадвар гэх мэт багтдаг. Мөн түвшингөө дээшлүүлэхийн тулд заавал бясалгах ёстой маш олон талын зүйлс багтдаг.

Фалунь Буддын Номонд амь биеийг бясалгадаг хэсэг бас байдаг, тиймээс Буддын дээд түвшний Төгс бясалгалын аугаа Номын дасгалын хөдөлгөөнөөр бясалгана. Дасгалын хөдөлгөөн нь нэг талаар хүчирхэг *гон*-оор ер бусын чадварыг болон энергийн механизмыг бэхжүүлэх, ингэснээр ном хүнийг бясалгахад хүргэнэ, нөгөө талаар биенд бас маш олон амь бодийг хувиргаж гаргах зорилготой. Дээд түвшинд бясалгахад Мөнхийн нялх хүүхэд өөрөөр яривал Буддын бие гардаг, мөн маш олон арга увидасын зүйлүүд хувирч гардаг, дасгалын хөдөлгөөнөөр эдгээр зүйлсийг хувиргаж гаргадаг. Дасгалын хөдөлгөөн бол Төгс бясалгалын аугаа Номын нэг хэсэг юм, энэ нь зан чанар амь биеийн хос бясалгалын бүрэн бүтэн нэг цогц арга, өөрөөр хэлбэл Төгс бясалгалын аугаа зам юм. Тиймээс Дафа³ бол бясалгахыг ч шаарддаг, дасгал хийхийг ч шаарддаг, гэхдээ бясалгалыг дасгалаас тэргүүнд авч үздэг. Зан чанарыг бясалгахгүй, зөвхөн дасгал хийгээд байвал гон өсөхгүй, мөн зөвхөн сэтгэлээ бясалгаад Төгс бясалгалын аугаа замын дасгалыг хийхгүй бол гон хүч өсөхөд саад болно, өөрийн бие ч өөрчлөгдөхгүй.

Маш олон хувь ерөөлтэй хүмүүсийг болон олон жилээр бясалгаад ч гон нь өсөөгүй хүнийг Ном олж дээд түвшинд бясалгуулах, гон хүчийг нь хурдан өсгөж төгс төгөлдөрт хүргэхийн тулд би өөрийнхөө өнө эртний үеэс бясалгаж гэгээрсэн, Буддад бясалгах энэ аугаа Номыг тараалаа. Энэ Ном нь хүнд эв эеийг олох билгүүн ухааныг өгдөг. Аугаа зам

¹ Фалунь- “Номын хүрд”; Фа- “Ном”, “Хууль”.

² Гон- бясалгалын энерги.

³ Дафа- “аугаа ном”, Фалунь Дафа бас Фалунь Гон гэж нэрлэгддэг.

бол хамгийн энгийн бөгөөд хялбархан болохоор дасгалын хөдөлгөөн ч бас хялбархан.

Фалунь бол Фалунь Буддын Номын бясалгалын төв нь юм. Фалунь бол увидастай, эргэдэг дээд энергийн бие бодь. Бясалгагчийн хэвлийд миний суулгасан Фалунь нь 24 цагийн турш өдөр болгон зогсолтгүйгээр эргэдэг (жинхэнэ бясалгагч миний номыг унших, эсвэл миний ном ярьсан дүрст бичлэгийг үзэхэд, эсвэл миний ном ярьсан дуут бичлэгийг сонсоход, эсвэл аугаа номын сурагчийг дагаж хийвэл бас адилхан Фалунийг олж авч чадна), бясалгагчид тусалж бясалгалыг автоматаар хийлгэнэ. Өөрөөр хэлбэл, бясалгагч дасгалаа үргэлж хийгээгүй байсан ч Фалунь зогсолтгүйгээр хүнийг бясалгаж байдаг. Энэ бол өнөөдөр дэлхийд тарсан бүх бясалгалын номын дундаас “Ном хүнийг бясалгах” байдалд хүргэж чадах цорын ганц бясалгалын зам юм.

Эргэж байгаа Фалунь орчлон ертөнцтэй адил мөн чанартай, энэ нь орчлон ертөнцийн хураангуй дүрс юм. Буддын системийн Фалунь, Дао-гийн системийн арга билиг (ин-ян), арван зүгийн хорвоо⁴ бүх зүйлс, бүгд Фалунь дотор тусгагддаг. Фалунь (цагийн зүүний дагуу) дотогшоо эргэхэд өөрийгөө аварна, орчлон ертөнцөөс маш их хэмжээний энергийг татаж авдаг ба “гон” болгож хувиргадаг. Фалунь (цагийн зүүний эсрэгээр) гадагшаа эргэхэд бусдыг авардаг, энергийг гаргадаг, бүх амийг авардаг, бүх буруу байдлыг засдаг, бясалгагчийн эргэн тойронд байгаа бүх хүнд ашигтай байдаг.

Фалунь Дафа бол бясалгагчийг орчлон ертөнцийн хамгийн дээд мөн чанар: “Үнэн, Нинжин, Тэвчээр” -т ижилсүүлнэ, бусад бүх бясалгалаас үндсээрээ ялгаатай, үүнд доорхи найман онцгой тал байдаг.

1. Фалунийг бясалгана, үрлийг бясалгахгүй, үрлийг үүсгэхгүй.

Фалунь орчлон ертөнцтэй адил мөн чанартай байдаг, нэг янзын увидастай эргэдэг дээд энергийн бие бодийн зүйл юм. Тэр бясалгагчийн хэвлийд зогсолтгүйгээр эргэдэг, тасралтгүйгээр орчлон ертөнцөөс энерги татан авдаг, энергийг хувиргаж гон болгодог, иймээс Фалунь Дафаг бясалгахад маш хурдан гон өсч, гон-нь нээгддэг. Мянган жилээс дээш бясалгасан хүн бүгд энэ Фалунийг олох хүсэлтэй, гэхдээ түүнд олдохгүй. Одоо нийгэмд тарсан бясалгалууд бүгд үрлийн⁵ замаар явдаг, бүгд үрлийг бий болгодог, үрлийн замын чигон гэж нэрлэгддэг. Үрлийн замын чигон⁶-оор бясалгагч энэ насандаа гон нь нээгдэж гэгээрэлд хүрэхэд маш их хэцүү.

⁴ Арван зүгийн хорвоо-Буддын системд хорвоо дэлхийг арван зүгээс тогтдог гэж үздэг

⁵ Үрэл- Энергийн бөөгнөрөл Дань, дотоод урвалын дүнд зарим бясалгагчийн биед үүсдэг, гадны урвалын хувьд “эликсир” гэж бас хэлдэг.

⁶ Чигон- Хүний биеийг бясалгах бясалгалуудын ерөнхий нэр. Ойрын хэдэн арван жилд чигон бясалгал нь Хятадад маш их түгээмэл болсон

2. Дасгал хийгээгүй байхад ч Фалунь хүнийг бясалгана

Бясалгагч өдөр болгон ажилтай, сурна, хоол иднэ, унтана гэх мэт, иймээс хүн 24 цагаар үргэлж дасгал хийж чадахгүй. Харин Фалунь үүрд зогсолтгүйгээр эргэдэг ба тэр 24 цагаар бясалгагчид тусалж бясалгал хийлгүүлдэг, ингээд хүн дасгал хийгээгүй байх үед ч Фалунь зогсолтгүйгээр хүнийг бясалгаж байдаг. Товчхон хэлбэл хүн дасгал хийгээгүй байхад ч Ном хүнийг бясалгаж байдаг.

Одоо дэлхий дахинд дотоод ч бай, гадаад ч бай нийтэд тарсан бүх бясалгалуудын дундаас аль нь ч ажил болон дасгалыг нэгэн зэрэг хийх асуудлыг шийдэж чадаагүй, зөвхөн Фалунь Дафа энэ асуудлыг шийдсэн, энэ бол Ном хүнийг бясалгахад хүргэж чадсан цорын ганц бясалгал юм.

3. Эзэн бодлыг бясалгаж, өөрөө гоныг олно

Фалунь Дафа Эзэн бодлыг бясалгадаг, бясалгагч өөрийн сэтгэлийг бясалгана, бүх зууралдсан сэтгэлийг орхино, өөрийнхөө зан чанарыг дээшлүүлнэ. Төгс бясалгалын аугаа номоор дасгалаа хийхэд бүрэг бараг ухаантай байж болохгүй, өөрийн ухаанаа алдаж болохгүй, хэзээд ч Эзэн бодлоор өөрийгөө удирдаж дасгалаа хийнэ. Ингэж бясалгаж гаргасан *гон* нь өөрийн биед өсч, өөрөө *гон* олдог, энэ *гон*-ыг аваад явж болно. Тийм учраас Фалунь Дафа бол маш нандин - чи өөрөө *гон* олно.

Мянга мянган жилээс өнөөг хүртэл энгийн хүний дунд тархсан бусад бясалгалууд бүгд Дэд бодлыг бясалгадаг, бясалгагчийн махан бие ба Эзэн бодол нь зөвхөн зөөгчийн нөлөө гаргадаг. Гэгээрэхэд Дэд сүнс бясалгаад явдаг, тэр *гон*-ыг аваад явдаг, бясалгагчийн Эзэн сүнс ба биенд юу ч үлддэггүй, нэг насаараа бясалгаад олсон амжилтаа оргүй алддаг. Эзэн сүнс бясалгахад мэдээж Дэд сүнс бас хувь *гон* олно, тэр жамаараа дагаад дээшилдэг.

4. Зан чанарыг ч бясалгана, амь биеийг ч бясалгана.

Фалунь Дафа-д зан чанарыг бясалгахад сэтгэлийг бясалгахыг ярьдаг, сэтгэлээ бясалгахыг тэргүүн байранд тавьдаг, зан чанарыг гон өсгөх хамгийн гол гогцоо гэж үздэг. Өөрөөр хэлбэл түвшинг шийддэг гоныг дасгалаар гаргадаг биш, харин зан чанараа бясалгаснаас гардаг, зан чанар хэр өндөр байна гон нь тэр хэмжээгээр өндөр байна. Фалунь Дафа-д ярьдаг зан чанар нь буянаас илүү өргөн хүрээний зүйлсийг багтаадаг, буянг оролцуулан олон талын зүйлс багтдаг.

Фалунь Дафа-гийн амь биеийг бясалгах нь урт наслах аргыг ярьж байгаа юм, дасгал хийж өөрийнхөө биеийг өөрчилдөг, өөрийнхөө биеийг орхихгүй, эзэн бодол махан биетэй нэгдэнэ, бясалгаад бүхэлдээ үр дүнд хүрнэ. Амь биеийг бясалгахад хүний биеийн молекул бүрэлдэхүүнийг үндсээр нь өөрчилнө, эсийн бүрэлдэхүүн нь дээд энергийн бие бодиор солигдоно, өөр орон зайны бие бодиос бүтсэн бие болно, энэ хүн үүрд залуугаараа үлдэнэ.

Асуудлыг үндэснээс нь эхэлж шийддэг, иймээс Фалунь Дафа бол жинхэнэ зан чанар, амь биеийг хос бясалгах арга юм.

5. Таван цогц дасгал энгийн бөгөөд сурахад хялбар.

Аугаа зам хамгийн хялбархан бөгөөд хамгийн амархан нь юм. Өргөн хүрээнд харахад, Фалунь Дафа-гийн дасгал цөөхөн хөдөлгөөнтэй, гэхдээ түүний бясалгадаг зүйлс нь маш өргөн, биеийн бүх хэсэг болон гарах ёстой олон зүйлийг бүгдийг удирддаг. Бясалгагчдад таван цогц дасгалыг бүгдийг зааж өгнө. Хийж эхлэхэд л бясалгагчийн биен дэх энерги бөглөрсөн газрууд онгойно, маш ихээр орчлон ертөнцийн энергийг татаж авна, маш богино хугацаанд биенээс хэрэгцээгүй зүйлсийг гаргаж биеийг ариусгана, түвшинг дээшлүүлнэ, увьдас чадварыг хүчирхэгжүүлнэ, ариун цагаан биеийн байдалд хүрнэ. Энэ таван цогц дасгал нь энергийн судлыг⁷ нээдэг жирийн дасгал болон их, бага тэнгэрийн эргүүлэг нээх дасгалуудаас хавьгүй дээр, мөн бясалгагчдад хамгийн амар, хамгийн хурдан, хамгийн сайн, мөн хамгийн нандин бясалгалын номын үүдийг нээж өгсөн.

6. Бодлын оролцоогүй, Буруу замд орохгүй, Гон хурдан өснө.

Фалунь Дафа-г бясалгахад бодлын оролцоогүй, бодлоо төвлөрүүлэх зүйлгүй, бодлоор удирдахгүй, иймээс Фалунь Дафа-г бясалгахад туйлын аюулгүй бөгөөд буруу замд орохгүйг чинь батална. Фалунь нь бясалгагчийг дасгалаа хийхэд буруу зүйл гарахаас хамгаална, зан чанар муутай хүн үймүүлүүлэхээс хамгаална, мөн автоматаар бүх буруу байдлыг засна.

Бясалгагч маш өндөр түвшинд бясалгаж байгаа, зовлон дундын зовлонг дааж чадвал, тэвчихэд хэцүү зүйлийг тэвчиж чадвал, зан чанараа сахиж тууштай жинхэнэ бясалгах юм бол хэдэн жилийн дотор “Гурван цэцэг толгой дээр цуглах” байдалд хүрч чадна. Энэ бол Гурамсан ертөнцийн номын бясалгалаар хүрдэг хамгийн дээд түвшин юм.

7. Дасгал хийхэд байршил, цаг хугацаа, зүг чигээс хамаарахгүй, дасгалаа яаж зогсоох гэсэн зүйл байхгүй.

Фалунь бол орчлон ертөнцийн хураангуй дүрс. Орчлон ертөнц эргэж байдаг, галагтик (оддын аймаг) болгон эргэж байдаг, дэлхий ч бас өөрөө эргэж байдаг. Иймээс зүүн баруун, урд хойд зүгийн ялгаа байхгүй. Фалунь Дафагийн бясалгагч бол орчлон ертөнцийн мөн чанарын дагуу бясалгадаг, орчлон ертөнцийн хувирах үндэслэлд суурилан бясалгадаг, иймээс аль зүг рүү хараад дасгалаа хийсэн ч бүх зүг рүү хараад дасгал хийсэнтэй адил.

⁷ энергийн судал-биеийн энергийн сүлжээ, чий энерги гүйх дамжуулагч. Хятадын уламжлалт анагаах ухаанд чухал байр суурь эзэлдэг.

Фалунь үргэлж эргэж байдаг учраас цагнаас хамааралгүй, хэдэн цагт дасгалаа хийсэн ч болно. Учир нь Фалунь зогсолтгүйгээр эргэдэг, бясалгагч ч гэсэн түүнийг зогсоох арга байхгүй, иймээс бясалгалыг зогсоох ухагдахуун байхгүй, зөвхөн хөдөлгөөнийг зогсоож болно, харин бясалгалыг зогсоохгүй.

8. Миний номын биеийн хамгаалалттай учраас гадны муу зүйлсийн үймүүлээс айхгүй.

Нэг энгийн хүн гэнэт дээд түвшний зүйлийг олчихвол маш аюултай байдаг, аминд нь тэр дороо аюул учирна. Фалунь Дафа-гийн бясалгагч миний тараасан Фалунь Дафа-г хүлээн авч жинхэнэ бясалгавал миний Номын бие хамгаална. Зөвхөн тууштай бясалгавал, Номын бие маань чамайг бясалгаад гэгээрэх хүртэл чинь хамгаална. Замын дунд чи бясалгахгүй болчихвол, миний Номын бие өөрөө яваад өгнө.

Олон хүн дээд түвшний ном зааж зүрхэлдэггүйн учир нь бол энэ хариуцлагыг дааж чадахгүйд юм, тэнгэр ч зөвшөөрөхгүй. Фалунь Дафа бол ариун ном, бясалгагч зөвхөн аугаа номын шаардлагын дагуугаар зан чанараа барьж, бясалгалын явцад зууралдсан сэтгэлээ орхиж, аливаа буруу зүйлийн хойноос хөөцөлдөхөө орхивоос нэг зөв бодол зуу зуун бурууг дарна, ямар ч хорлонт буг чөтгөр бүгд чамаас айна, чамайг дээшлэхэд нөлөөгүй аливаа зүйлээр үймүүлж саад болж зүрхлэхгүй. Иймээс Фалунь Дафа-гийн ном нь бясалгалын уламжлагдсан аргаас буюу бусад номын үүдний үрлийг бясалгах номлолоос үндсээрээ ялгаатай.

Фалунь Дафа-гийн бясалгал Гурамсан ертөнцийн ном ба Гурамсан ертөнцөөс гарсан номын бясалгалын маш олон түвшинд хуваагддаг. Бясалгал дөнгөж эхлэхдээ маш өндөр түвшнээс эхэлдэг, бясалгагчиддаа болон олон жилээр бясалгаад гон нь өсөөгүй хүнд бясалгалын хамгийн амар замыг олгодог. Бясалгагчийн гон хүч ба зан чанар нь нэг тогтсон түвшинд хүрсэний дараа хүний орчлонд бясалгаад Очирваань сүйдэхгүй биетэй болж гон нь нээгдэж гэгээрэхэд бүхэлдээ өндөр түвшинд хүрнэ. Их зорилгод хүрэх хүн ариун номыг сурч гэгээрлийн хутаг олно, зан чанараа дээшлүүлж зууралдсан сэтгэлээ орхивоос төгс гэгээрэлд хүрнэ.

Хоёрдугаар бүлэг.

Дасгалын хөдөлгөөний зураг ба тайлбар.

1.Буддын мянган гарын суниалт дасгал.

(Фо Жань Чиань Шоү Фа)

Дасгалын зарчим: Буддын мянган гарын суниалт энэ цогц хөдөлгөөний гол нь суниалт юм, энерги бөглөрсөн газрыг онгойлгоно, биен доторх ба арьсан доогуурхи энергийг идэвхжүүлж эргэлтийг нь хүчтэй болгоно, автоматаар орчлон ертөнцөөс энергийг маш ихээр татаж авдаг, бясалгагчийг хийж эхэлхэд л зуу зуун энергийн судал нь бүгд нээгдэнэ. Энэ цогц хөдөлгөөнийг хийхэд бүх бие нь халуун оргиж энергийн маш хүчтэй оронг мэдэрдэг. Үүний учир нь бүхэл биеийн энергийн судлуудыг суниалтаар нээснийх юм. Буддын мянган гарын суниалт дасгалд найман хөдөлгөөн байдаг бөгөөд хийхэд их хялбархан. Гэхдээ энэ нь бясалгалаар биенд гарах бүх зүйлсийг бүхэлд нь удирддаг, мөн түүнчлэн бясалгагч энергийн орноор хүрээлэгдэх байдалд маш хурдан орно. Бясалгагч энэ хөдөлгөөнийг суурь дасгалаа болгож хийх нь зүйтэй. Дасгал хийх болгондоо ер нь энэ хөдөлгөөнийг эхэлж хийнэ, энэ бол бясалгалыг эрчимжүүлэх аргын нэгэн хэлбэр юм.

Уншлага:⁸

Шэньшэнь Хөи ⁹

Донжин Сүйжи ¹⁰

Динтиань Дүзүнь ¹¹

Чианьшоү Фоли ¹²

Бэлтгэх байдал: Хөлдөө мөрний хэмжээтэй зай аваад сул зогс, өвдгөө бага зэрэг нугална, өвдөг ташаагаа сул байлга, бүх биеэ сул тавь, гэхдээ биеэ хэт суллаж болохгүй. Эрүүгээ жоохон тат, хэлний үзүүрээ тагнайндаа хүрэг, шүдний хооронд жоохон завсар гарган

⁸ Уншлага-Дасгал бүрийн өмнө хятадаар нэг удаа цээжээр уншина. Дасгал болгоны уншлага өөр, уншиж эсвэл дасгалын бичлэгийг сонсож хийж болно.

⁹ Шэньшэнь Хөи-амь бие сэтгэл нэгдлээ

¹⁰ Донжин Сүйжи-энергийн механизмын дагуу хөдлөнө, эсвэл зогсоно

¹¹ Динтиань Дүзүнь -тэнгэр баганадсан сүрлэг том

¹² Чианьшоү Фоли- мянган гартай Будда зогсож байна

уруулаа зөөлөн жимийнэ, нүдээ аяархан аниад нүүрэндээ амгалангуй байдалтай бай.

Хоёр гараа нийлүүлж барих (Лианшоу Жэинь) -Хоёр алгаа дээш харуулан бага зэрэг өргөн барина. Эрхий хурууны үзүүрүүд шүргэлцэнэ, хоёр гарын дөрвөн хуруунууд давхарлан байрлана. Эрэгтэй хүний зүүн гар, эмэгтэй хүний баруун гар дээрээ байрлана. Хоёр гар зуйван хэлбэртэй, хэвлийн урд доод талд барина. Хоёр гар ялгүй урагшаа тохойгоор нугалсан, суганы дор зайтай байна. (Зураг 1-1)

Майдар¹³ бурхан нуруугаа тэнийлгэх (Милэ Шэньяо) -Жэинээс эхэлнэ, хоёр гараа дээшээ өргөнө. Гар нүүрний өмнө ирэхэд хоёр гараа салгаж аажмаар алгаа дээш эргүүлэн сунгана. Гар толгой дээр ирэхэд алга дээшээ харж хоёр гарын хуруунууд өөд өөдөөсөө харна, (Зураг 1-2) хоорондоо 20-25 см зайтай байна. Мөн хоёр бугуйгаар дээш сунгана, толгойгоо дээш түлх, хөлөө доош жийнэ, улаараа жигд гишгэнэ, бүх биеэ хүчтэй сунгана. Хоёр гурван секунд сунгаад гэнэт бүх биеэ сул тавь, өвдөг ташаагаа буцаагаад суллана



(Зураг 1-1)

(Зураг 1-2)

(Зураг 1-3)

(Зураг 1-4)

¹³ Майдар- Буддизмд энэ нь ирээдүйд дэлхийд ирж хүн аврах Будда юм

Рулай ¹⁴ **бурханы энергийн адислалт (Рулай Гуаньдин)** -Урьдын байдлаа үргэлжлүүлэн (Зураг 1-3) хоёр гараа гадагшаа 140 градусаар зэрэг эргүүлэн биеийн дагуу хоёр алгаа цээжрүү харуулан доош буулгана, алга цээжнээс 10см-ээс илүүгүй байна, гараа үргэлжлүүлэн буулгаж хэвлийн доод хэсэгт авчирна. Зураг 1—4) .

Цээжний өмнө хоёр алгаа хавсран залбирах (Шуаньшоу Хөши) -Гар хэвлийн доод хэсэгт ирэхэд гарын ар талаа өөд өөдөөс нь харуулан дээш нь явуулна, цээжний өмнө авчирч залбирна. (Зураг 1-5). Залбирахдаа хуруунуудаа болон бугуйгаа нийлүүлнэ, алганы хонхорт жоохон зай байна, тохой дээшээ, хоёр гарын шуу тэгшхэн байна. (Хоёр гар залбирах болон Жэинээс бусад үед хуруунууд үргэлж “Лянхуа цэцгийн дэлбээ” ¹⁵ хэлбэртэй барина).



(Зураг 1-5)

(Зураг 1-6)

(Зураг 1-7)

(Зураг 1-8)

Алгаа тэнгэр газар луу харуулах (Жаньзи Чيانькун) -Залбиралтаас (Хөши) эхэлнэ. Хоёр алгаа 2-3 см зайтай салгаад (Зураг 1-6) эсрэг зүг рүү эргүүлэхэд эрэгтэй хүн зүүн гараа (эмэгтэй хүн баруун гараа) дээр нь гаргаж цээж рүү эргүүлнэ , баруун гараа (эмэгтэй хүн зүүн гараа) цээжний эсрэг зүг эргүүлнэ, гар шуутай шулуун байна. Үргэлжлүүлээд зүүн гараа хажуу дээш нь тэнийлгэнэ, (эмэгтэй хүн баруун гараа

¹⁴ Рулай – Архад болон Бодьсадваас дээд түвшинд гэгээрсэн Будда. (Татагата)

¹⁵ Лянхуа цэцгийн хэлбэр- Бясалгал хийж байх турш гараа Лянхуа цэцгийн дэлбээ хэлбэртэй байлгана, энэ нь дунд хуруу сулавтар бусад хуруунаас ялимгүй урагш байна.

тэнийлгэнэ) (Зураг 1-7) алгаа доош харуулан толгойтой чацуу өндөртэй барина. Баруун гарыг цээжний өмнө хэвээр байлгана, алга дээш харсан байна. Зүүн гараа сунгахын дагуу толгойгоо дээш түлхэнэ, улаараа жигд гишгэнэ. Бүх биеэ эцэст нь тултал хүчтэй сунгаж 2-3 секунд бариад гэнэт сул тавина, зүүн гараа цээжний өмнө буцааж авчраад баруун гартай хавсарч залбирна (Зураг 1-5). Дараа нь гараа эсрэг зүг рүү эргүүлж баруун гараа дээр нь зүүн гараа доор нь (Зураг 1-8) барина. Баруун гараа урьдын адил зүүн гар шиг сунгаж хөдөлгөөнийг давтана (Зураг 1-9), сунгасны дараа бүх биеэ сул тавиад гараа цээжний өмнө авчирч дахин залбирна.



(Зураг 1-9)



(Зураг 1-10)

Алтан сармагчин биеэ салгах (Жинхоу Фэньшэн) -Залбиралтаас эхлэнэ. Хоёр гараа цээжний урдаас хоёр тийшээгээ салгаж мөртэй тэгшхэн сунгана. Толгойгоо дээш түлх, хөлөө доош жийнэ, улаараа жигд гишгэнэ, хоёр гараа хоёр тийшээ, бүх биеэ дөрвөн зүгрүү (Зураг 1-10) нэг хүчтэй сунгаж 2-3 секунд бариад дараа нь бүх биеэ гэнэт сул тавина, хоёр гараа цээжний өмнө авчирч залбирна.

Хоёр луу далай руу шумбах (Шуанлон Шиахай) -Залбиралтаас эхэлнэ. Хоёр гараа салган биеийн урд талаар доош тэнийлгэнэ. Хоёр гар зэрэгцсэн шулуун, биенээс ойролцоогоор 30° налуу байна, (Зураг 1-11) толгойгоо дээш түлх, хөлөө доош жийнэ, улаараа жигд гишгэнэ, бүх биеэ нэг хүчтэй сунгаж 2-3секунд бариад дараа нь бүх биеэ гэнэт сул тавина, хоёр гараа цээжний өмнө авчирч залбирна.

Бодьсадва¹⁶ Лянхуа цэцгийг элбэх (Пуса Фүлиан) -Залбиралтаас эхэлнэ. Хоёр гараа салган биеийн хоёр талруу доош сунгана (Зураг 1-12). Гараа биеийн хажуу талаар шулуун болгон тэнийлгэ, гар биенээс ойролцоогоор 30° налуутай байна. Энэ үед толгойгоо дээш түлхэж хөлөө доош жийнэ, хоёр улаараа жигд гишгэнэ, бүх биеэ хүчтэй сунгаж 2-3 секунд бариад дараа нь бүх биеэ гэнэт сул тавина. Хоёр гараа цээжний өмнө авчирч залбирна.



(Зураг 1-11)



(Зураг 1-12)



(Зураг 1-13)

Архад¹⁷ уулыг үүрэх (Лүохань Бэйшан) -(Зураг 1-13) Залбиралтаас эхэлнэ. Хоёр гараа салган биеийн ар тал руу тэнийлгэн сунгахдаа алгаа хойш харуулна. Хоёр гар биеийн хажуугаар өнгөрөхөд хоёр бугуйгаа аажмаар дээш нугална, гар биеийн ард хүрэхэд бугуй биенээс 45° байна. Энэ үед, толгойгоо дээш түлхэж хөлөө доош жийнэ, хоёр улаараа жигд гишгэнэ, бүх биеэ хүчтэй сунгаж (Биеэ тэгшхэн байлгана, урагшаа бөхийж болохгүй, цээжээ тэнийлгэж хүчтэй сунгана) 2-3 секунд бариад дараа нь бүх биеэ гэнэт сул тавина.Хоёр гараа цээжний өмнө авчирч залбирна.

¹⁶ Бодьсадва- Архадаас дээш, Рулайгаас доош гэгээрсэн бурхан.

¹⁷ Архад – Бодьсадвагаас доош, дөнгөж Гурамсан ертөнцөөс гарсан бурхан.

Очирваань¹⁸ уулыг түлхэх (Жиньган Пайшан) -Залбиралтаас эхэлнэ. Хоёр гараа салган урагш чигээр түлхэнэ, хурууны үзүүрүүд дээш харсан, гар мөртэй чацуу өндөртэй байна. Хоёр гар тэгшрэн шулуун болоход толгойгоо дээш түлхэнэ, хөлөө доош жийнэ, хоёр улаараа жигд гишгэнэ, бүх биеэ нэг хүчтэй сунгаж (Зураг 1-14) 2-3 секунд барьсны дараа бүх биеэ гэнэт сул тавьж эргээд залбирах байдалд орно.

Хэвлийн өмнө алгаа давхарлан барих (Диэкоу Шиаофү) -Залбиралтаас эхэлнэ. Хоёр гараа аажмаар доош буулган алгаа хэвлий рүү харуулна. Гар хэвлийн доод хэсэгт хүрэхэд хоёр алгаа давхарлан барина (Зураг 1-15). Эрэгтэй хүн зүүн алгаа дотор талд, эмэгтэй хүн баруун алгаа дотор талд барина, нөгөө гарын алга дотор талын алганы ар талруу харна. Хоёр алганы хооронд, алга хэвлийн хооронд ойролцоогоор гурав гурван сантиметр зайтай байна. Хэвлий гэдэсний урд гараа давхарлан 40-100 секунд зогсоно.



(Зураг 1-14)



(Зураг 1-15)



(Зураг 1-16)

Дуусгах байдал: Хоёр гараа Жэинь байдалд барина. (Зураг 1-16).

¹⁸ Очирваань- Буддын шадар цэрэг.

2. Фалунь багана зогсолт (Фалунь Жуан Фа)

Дасгалын зарчим: Фалунь багана зогсолт нь амгалан байдалд орж зогсоо хийх бясалгал, дөрвөн байдлаар хүрд барих багана зогсолтоос бүрддэг. Фалунь багана зогсолтыг тогтмол хийвэл бясалгагчийн бүх биеийн чадавхи нээгдэнэ. Энэ нь оюун ухаан, түүний хүч чадавхийг нэмэгдүүлэх, түвшинг дээшлүүлэх, увьдас чадлыг эрчимжүүлэх арга юм. Хөдөлгөөн нь энгийн боловч дасгалаар олох зүйл нь маш их бөгөөд олон талын. Бясалгагч анх удаа Фалунь багана зогсолтыг хийхэд хоёр гар нь их хүнд, их хэцүү байж мэднэ, гэхдээ дасгалыг хийсний дараа ажил хийсэн шиг ядрахгүй, бүх бие нь дорхноо хөнгөрснийг мэдрэнэ. Дасгал хийх хугацааг уртасгаж мөн дасгалыг тогтмол хийх тусам хоёр гарын хооронд Фалунь эргэж байгааг мэдрдэг болно. Фалунь багана зогсолтыг хийхэд хөдөлгөөн нь аясаараа байх ёстой, битгий санаагаараа хөдлөхийг бод, бага зэрэг хөдлөх бол хэвийн, гэхдээ их хөдлөхгүйг хичээ. Хүрд барих дасгалын хугацаа нь урт байх тусам улам сайн, гэхдээ хүн болгон адилгүй. Амгалан байдалд орсны дараа дасгал хийж байгаа гэсэн бодлоо алдаж болохгүй, үүнийг сахих ёстой.

Уншлага:

Шэнхүй Зэнли¹⁹

Роншин Чинти²⁰

Симиао Сивү²¹

Фалунь Цүчи²²

Бэлтгэх байдал: Хөлдөө мөрний хэмжээтэй зай аваад сул зогс, өвдгөө бага зэрэг нугалан өвдөг ташаагаа сул байлга, бүх биеэ сул тавь, гэхдээ хэт сул тавихгүй. Эрүүгээ жоохон тат, хэлний үзүүр тагнайндаа хүргэнэ, шүдний хооронд жоохон завсартай, уруулаа жимийгээд, нүдээ зөөлөн аниад, нүүрэндээ амгалан байдалтай бай.

¹⁹ Шэнхүй Зэнли – Оюун ухаан дэлгэрч хүч чадал бэхэжлээ.

²⁰ Роншин Чинти- Сэтгэл төвшин бие хөнгөн.

²¹ Симиао Сивү- Гайхамшигтай бас гэгээрсэн лугаа болов.

²² Фалунь Цүчи- Фалунь дээшилж эхэллээ.

Хоёр гар Жэинь байдалтай. (Лианшоу Жэинь) (Зураг 2—1)

Толгойн өмнө хүрдийг барих (Тоучиан Баолун) -Жэинээс эхэлнэ. Гараа хэвлийн өмнүүр аажмаар дээш өргөнгөө хоёр гараа салгана. Хоёр гар толгойн өмнө ирэхэд алга нүүр лүү харсан, хөмсөгний тушаа өндөрт байна (Зураг 2-2). Хурууны үзүүрүүд өөд өөдөөсөө харна, хоорондын зай ойролцоогоор 15см, хоёр гар дугуйрсан хэлбэртэй байна, бүх биеэ сул тавь.



(Зураг 2-1)



(Зураг 2-2)



(Зураг 2-3)

Хэвлийн өмнө хүрдийг барих (Фүчиан Баолун) -Хоёр гараа “Толгойн өмнө хүрд барих”-байрлалаас аажмаар доош буулгана, барилаа өөрчлөхгүйгээр хэвлийн өмнө авчирна (Зураг 2-3). Хоёр тохой урагшаа, суга хөндий байна, алга дээшээ харна, хуруунууд өөд өөдөөсөө харсан, хоёр гараа дугуйрсан хэлбэртэй барина.

Толгой дээр хүрдийг барих (Тоудин Баолун) -“Хэвлийн өмнө хүрдийг барих”-аас эхэлнэ. Хэлбэр нь өөрчлөгдөхгүй, хоёр гараа аажмаар өргөж толгойн дээр авчирна, толгой дээр хүрдийг барина (Зураг 2-4). Хуруунууд өөд өөдөөсөө харсан, хоорондоо 20-30см зайтай, алга доошоо харсан, хоёр гар дугуйрсан хэлбэртэй байна. Мөр, гар, тохой, бугуйгаа бүгдийг нь сул байлгана.

Хоёр талд хүрдийг барих (Лианцэ Баолун) -“Толгой дээр хүрдийг барих”-аас эхэлнэ, хоёр гараа доош буулгаж (Зураг 2-5) толгойн хоёр талд авчирна, алга чих рүү харна. Мөрөө сул тавь, шуугаа эгц байлга, гар чихний хоорондын зай нь хэтэрхий ойр байж болохгүй.

Алгаа давхарлаад хэвлийн доод хэсэгт байрлуулна (Диэкоу Сиаофу) (Зураг 2-6) “Хоёр талд хүрдийг барих” байдлаас хоёр гараа доош нь буулгаж хэвлийн өмнө авчирч алгаа давхарлан барина.

Төгсөх байдал: Гараа Жэинь барилд авна (Зураг 2-7)



(Зураг 2-4)

(Зураг 2-5)

(Зураг 2-6)

(Зураг 2-7)

3. Сансрын хоёр туйлыг нэвтрэх (Гуаньтон Лианжи Фа)

Дасгалын зарчим: Сансрын хоёр туйлыг нэвтрэх нь орчлон ертөнцийн энергийг биеийн дотоод энергитэй холих арга юм. Энэ дасгалыг хийх үед оруулах, гаргах энергийн хэмжээ асар их, бясалгагчийн биеийг маш богино хугацаанд ариусгаж өгнө, түүнчлэн дасгалаар толгойн орой дахь оруулах суваг нээгдэнэ, мөн хөлний уланд байдаг гаргах суваг онгойдог, хоёр гар биеийн доторхи энерги ба биеийн гаднах механизмын дагуу дээш доош хөдөлдөг, дээш гүйх энерги толгойн оройноос гарч орчлон ертөнцийн хамгийн дээд туйл хүрдэг, доош гүйх энерги хөлний улнаас нэвт гарч орчлон ертөнцийн хамгийн доод туйлд хүрнэ. Хоёр туйлаас энерги буцаж ирсний дараа дахин эсрэг зүг рүү гарч явдаг. Оруулах гаргах хөдөлгөөн есөн удаа давтагдана.

Нэг гарын оруулах гаргах хөдөлгөөнийг есөн удаа хийсний дараа дахиад зэрэг хоёр гараараа оруулах гаргах хөдөлгөөнийг бас есөн удаа хийнэ. Үүний дараа хоёр гараа хэвлийн доод хэсэгт цагийн зүүний дагуу дөрвөн удаа Фалунийг эргүүлж биеийн гадна гарсан энергийг буцааж бие рүүгээ хураана. Хөдөлгөөн хоёр гарыг нийлүүлж Жэинь байдалд авснаар дуусна.

Сансрын хоёр туйлыг нэвтрэх дасгалыг хийхээс өмнө өөрийгөө хоёр том хөндий хоолой, тэнгэр газарт тулсан туйлын өндөр гэж төсөөлбөл энергийг оруулж гаргахад тустай.

Уншлага:

Жинхуа Бэньти²³

Факай Динди²⁴

Шиньци Иймэн²⁵

Тонтиан Чөди²⁶

Бэлтгэх байдал: Хөлдөө мөрний хэмжээтэй зай аваад сул зогс, өвдгөө бага зэрэг нугалан, өвдөг ташаагаа сул тавь, бүх биеэ сул тавь, гэхдээ хэт суллаж болохгүй. Эрүүгээ жоохон

²³ Жинхуа Бэньти) - Бие ариуслаа

²⁴ Факай Динди) - Ном энергийн дээд доод гарцыг онгойлголоо

²⁵ Шиньци Иймэн) - Сэтгэл энэрэнгүй, хүсэл зориг шийдмэг

²⁶ Тонтиан Чөди) - Эгц Тэнгэрт хүрнэ, доош газрын гүнд хүрнэ

тат, хэлний үзүүрээ тагнайндаа хүргэнэ, дээд доод шүдний хооронд жоохон завсар үлдээ, уруулаа зөөлөн жимийгээд нүдээ аяархан анина, нүүрэндээ амгалангуй төрхтэй бай.

Хоёр гараа нийлүүлж барь (Лианшоу Жэинь) -(Зураг 3-1)

Залбиралт (Шуаншоу Хөши) -(Зураг 3-2).



(Зураг 3-1)

(Зураг 3-2)

(Зураг 3-3)

(Зураг 3-4)

Нэг гараар оруулах ба гаргах (Даньшө Чонгуан) -Залбиралтаас эхэлнэ. Нэг гараа дээш нөгөө гараа доош явуулж оруулах, гаргах хөдөлгөөнийг ээлжлэн хийнэ. Гараа биеийн гадна талын энергийн механизм дагуу аажмаар явуулахад биеийн дотоод энерги мөн гарын хөдөлгөөний аясаар дээш доош гүйнэ. (Зураг3-3). Эрэгтэй хүн эхлээд зүүн гараа дээш, эмэгтэй хүн баруун гараа дээш явуулна, гараа нүүрний урдуур аажмаар дээш өргөж толгойноос дээш гаргана, мөн үүнтэй зэрэг баруун гараа (эмэгтэй хүн зүүн гараа) аажмаар доош буулгана, нөгөө гартай ээлжлэн оруулах, гаргах хөдөлгөөн хийнэ. (зураг 3-4). Хоёр гарын алга бие рүү харна, биенээс 10см ээс хэтрэхгүй зайтай байна. Бүх биеэ сул тавина. Гар болгон нэг нэг удаа дээш доош явахад нэг гэж тоолно, ингэж давтан есөн удаа хийнэ.

Хоёр гараар оруулах ба гаргах (Шуаншоу Чонгуань) -Нэг нэг гараар ээлжлэн оруулах, гаргах хөдөлгөөн хийж дууссаны дараа, зүүн гараа (эмэгтэй хүн баруун гараа) өргөсөн хэвээр байлгаж нөгөө гараа дээш авчиран хоёр гараа өргөн барина. (Зураг 3-5) Тэгээд хоёр

гараа зэрэг доош буулгаж оруулна. (Зураг 3-6).

Хоёр гараараа оруулах ба гаргахад алга биеэ рүү харсан байна, биенээс 10см ээс хэтрэхгүй зайтай байна. Нэг удаа дээш доош хийснийг нэг гэж тоолно, давтан есөн удаа оруулах ба гаргах хөдөлгөөн хийнэ.



(Зураг 3-5)



(Зураг 3-6)



(Зураг 3-7)



(Зураг 3-8)

Хоёр гараараа Фалунийг эргүүлэх (Шуаншоү Туйдон Фалунь) -Хоёр гараараа есөн удаа оруулах, гаргах хөдөлгөөн хийсний дараа хоёр гараа толгойноос биеийн дагуу буулгаж хэвлийн доод хэсэгт авчирна (Зураг 3-7). Хоёр гараараа Фалунийг эргүүлнэ (Зураг 3-8, Зураг 3-9). Эрэгтэй хүний зүүн гар нь дотор талд, эмэгтэй хүний баруун гар нь дотор талд байна, хоёр гарын хооронд болон дотор талын гар ба хэвлийн хооронд 2-3 см зайтай байна, цагийн зүүний дагуугаар Фалунийг дөрвөн удаа эргүүлнэ, биеийн гаднах энергийг биеийн дотор лүү буцааж татна. Фалунийг эргүүлэхэд хоёр гараа хэвлий гэдэсний хүрээнээс гадагш гаргахгүй.

Төгсөх байдал: Хоёр гараа Жэинь байдалд авна. (зураг 3-10).



(Зыпар 3-9)



(Зыпар 3-10)

4.Фалунь тэнгэрийн эргүүлэг

(Фалунь Жоутиан Фа)

Дасгалын зарчим: Фалунь тэнгэрийн эргүүлэг нь хүний биеийн энергийг өргөн хэмжээнд гүйлгэдэг, нэг судал эсвэл хэдэн судлаар явж байгаа юм биш, харин хүний биеийн бүхэл билиг (ин) талаас бүхэл арга ²⁷(ян) тал руу нааш цааш ээлжлэн зогсолтгүй гүйдэг. Энэ нь судлыг нээх ердийн аргаас болон их бага тэнгэрийн эргүүлгээс маш их давуутай. Фалунь тэнгэрийн эргүүлэг нь дунд түвшингийн бясалгалын аргад харьяалагддаг, өмнөх гурван дасгал бол суурь, энэ дасгалын хөдөлгөөнийг хийснээр бүх биеийн судлыг маш хурдан онгойлгож чадна (Их тэнгэрийн эргүүлэг бас багтана), судлууд аажмаар дээрээс доошоогоо бүх бие дагуу нээгдэнэ. Фалунь тэнгэрийн эргүүлгийн хамгийн гол онцлог нь Фалуний эргэлтээр хүний биеийн бүх хэвийн бус байдлыг засдаг, хүний биеийн энэ жижиг орчлон ертөнцийг хамгийн анхны төрсөн байдалд буцаана, бүх биеийн энергийн судлын бөглөрөлтийг онгойлгож өгнө. Ийм байдалд хүрэхэд, Гурамсан ертөнцийн номын бясалгалд маш өндөр түвшинд хүрсэн гэсэн үг юм. Энэ дасгалыг хийхэд хоёр гар энергийн механизмын дагуу хөдлөнө, хөдөлгөөн бол зугуухан, аажим, дугуйрсан хэлбэртэй.

Уншлага:

Шуаньфа Жишү²⁸

Шиньчин Сиюү²⁹

Фаньбэнь Гүйжэнь³⁰

Юююу Сичи³¹

Бэлтгэх байдал: Хөлдөө мөрний хэмжээтэй зай аваад сул зогс, өвдгөө бага зэрэг нугалсан, өвдөг ташаагаа сул тавь, бүх биеэ сул тавь, гэхдээ хэт сул тавихгүй. Эрүүгээ жоохон тат, хэлний үзүүр тагнайд хүрсэн, дээд доод шүдний хооронд бага зэрэг зайтай, уруулаа сул жимийгээд нүдээ зөөлөн анина, нүүрэндээ амгалан дүртэй бай.

²⁷ арга, билиг-Хятадын гүн ухаанд бүх амь, матер эсрэг боловч харилцан зохицох хоёр хүчэн дээр оршдог гэдэг. Жишээ нь: эмэгтэй (билиг), эрэгтэй (арга), биеийн урд тал (билиг), ар тал (арга) гэдэг.

²⁸ Шуаньфа Жишү- Номын эргэлт огт оргүйд хүрэх

²⁹ Шиньчин Сиюү- Сэтгэл хаш шиг цэвэр

³⁰ Фаньбэнь Гүйжэнь- Үнэнд хүрэх, эх үндсэндээ буцах

³¹ Юююу Сичи- Хөвөх мэт хөнгөнийг мэдэрнэ.

Хоёр гараа Жэинь байдалд авна-(Зураг 4-1).

Хоёр гараа цээжний өмнө авч залбирах (Шуаншоу Хөши)-(Зураг 4-2).

Хоёр гараа залбиралтаас салгаад хэвлийн доош явуулангаа хоёр алгаа бие рүү харуулна, гар биенээс 10см-ээс хэтрэхгүй зайтай байна. Гараа хэвлийгээс доош буулган хөлний дотор талаар явуулна, мөн нуруугаа бөгтийж доошилно, өвдгөөр нугалж хагас сууна (Зураг 4—3). Хурууны үзүүр газарт ойртоход хоёр гар хөлний урдаас хажуу талаар тойроод өсгийд хүрнэ (Зураг 4—4). Дараа нь хоёр бугуйгаа бага зэрэг нугалан хоёр гараа хөлний ар талаар аажмаар дээш өргөнө (Зураг 4—5). Хоёр гар нуруу даган дээшилхэд бэлхүүсээ тэнийлгэнэ (Зураг 4—6).



(Зураг 4-1)

(Зураг 4-2)

(Зураг 4-3)

(Зураг 4-4)

Фалунь тэнгэрийн эргүүлэг дасгалын туршид хоёр гараа биендээ битгий хүргэ, тэгвээс хоёр гарт байгаа энерги биенд буцаад орчихно. Хоёр гар ар талаар дээш тултлаа өргөгдөхөд алгаа хоосон атгана (энэ үед хоёр гарт энерги байхгүй) (Зураг 4-7), дараа нь хоёр гараа суганы доогуур гаргаж ирээд цээжний өмнүүр зөрүүлнэ (аль гар нь дээр доор байх нь онц хамаагүй, өөртөө эвтэйхнээр нь бол, эр эм ялгаагүй) (Зураг 4-8). Хоёр гараа мөрөн дээр авчирна (зайтай байна), үргэлжлүүлээд хоёр тэнийлгэсэн алгаа гарын арга талаар (гадна тал) явуулж гарын бугуйнд хүрэхэд алгаа өөд өөдөөсөө харна, хоёр алганы хооронд 3-4см зайтай байна. Энэ үед гар, бугуй нэг шулуунд байна (Зураг 4-9). Дараа нь үргэлжлүүлэн хоёр алгаа зөрүүлж эргүүлнэ, өөрөөр хэлбэл хоёр алганы дунд бөмбөг байгаа мэт эргүүлж гадна талын гар дотор талд, дотор талын гар гадна талд орж байраа солино. Дараа нь хоёр алгаа гарын билиг (дотор) талын дагуу түлхэж дээш өргөн толгойн ар талруу давуулна (Зураг 4-10). Хоёр гар толгойн ард хүрэхэд хоёр гар Х хэлбэртэй байна

(Зураг 4—11). Энэ үед хоёр гараа салгахад хурууны үзүүр доош харан нуруунд байгаа энергитэй холбогдоно, дараа нь хоёр гараа толгойн дээгүүр урагшаа давуулж цээжний өмнө авчирна (Зураг 4—12), энэ бол тэнгэрийн нэг эргүүлэг юм, үүнийг есөн удаа давтана. Есөн удаа хийсний дараа хоёр гар цээжнээс хэвлийн доод хэсэгт бууж ирнэ. Хэвлийн өмнө хоёр гараа давхарлаж барина (Диэкоу Шиаофу) (Зураг 4—13).



(Зураг 4-5)



(Зураг 4-6)



(Зураг 4-7)



(Зураг 4-8)



(Зураг 4-9)



(Зураг 4-10)



(Зураг 4-11)



(Зураг 4-12)

Төгсөх байдал: -Гараа Жэинь байдалд авна (Зураг 4-14).



(Зураг 4-13)



(Зураг 4-14)

5.Увьдас чадварыг эрчимжүүлэх (Шэньтон Жиачи Фа)

Дасгалын зарчим: Увьдас чадварыг эрчимжүүлэх нь гүн амгаланд бясалгах дасгал юм. Энэ нь Буддын мутар, гарын барилаар Фалунийг эргүүлж, увьдас чадвар (ер бусын чадвар багтана) ба гон хүчийг эрчимжүүлэх олон талын зүйлийг цуг бясалгах дасгал юм. Увьдас чадварыг эрчимжүүлэх дасгал нь дундаас дээш түвшний дасгал, урьд нь нууц бясалгах аргад харьяалагддаг байсан. Увьдас чадварыг эрчимжүүлэх дасгалыг хоёр хөлөө давхар завилж (бүтэн лянхуа суудал) суун хийх шаардлагатай. Эхний үед давхар завилж чадахгүй бол дан завилж (хагас лянхуа суудал) суун хийж болно, гэхдээ яваандаа хоёр хөлөө давхар завилж сууж хийхийг шаардана. Дасгал хийхэд энергийн урсгал хүчтэй байдаг, мөн биеийн гаднах энергийн орон нэлээд том. Хөлөө удаанаар завилж суух тусам улам сайн, өөрийнхөө тэвчээрээр бол. Удаан суух тусам улам хүндрэлтэй, мөн гон ч улам хурдан өснө. Дасгал хийхдээ юу ч бодохгүй, ямар ч бодлын оролцоо байхгүй, гүн амгалан байдалд орно, гэхдээ эзэн бодол өөрөө дасгал хийж байгаагаа мэдэж байх ёстой.

Уншлага:

Юуи Вүи³²

Енсүй Жичи³³

Сикон Фэйкон³⁴

Донжин Руи³⁵

Бэлтгэх байдал: Хөлөө завилж сууна. Нуруу, хүзүү тэгшхэн, эрүүгээ бага зэрэг тат, хэлний үзүүр тагнайнд хүрнэ, дээд доод шүдний хооронд бага зэрэг зайтай, уруулаа жимийнэ. Бүх биеэ сул тавь, гэхдээ хэт сул тавихгүй, хоёр нүдээ зөөлөн анина, сэтгэлдээ энэрэнгүй, нүүрэндээ нигүүлсэнгүй байдалтай сууна.

Хоёр гараа хэвлийн өмнө Жэинь (Зураг 5-1) барилд ав, амгалан байдалд аажмаар ор.

Мутарын айлдал (Да Шоуин) - Хоёр гараа Жэинь барилаас аажмаар дээш өргөн толгойн

³² Юуи Вүи-хүсэх мэт боловч хүсэлгүй

³³ Енсүй Жичи-Гарын хөдөлгөөн энергийн механизм дагуу

³⁴ Сикон Фэйкон-Хоосон мэт боловч хоосон биш

³⁵ Донжин Руи-Хөдлөх, хөдөлгөөнгүй болох нь чөлөөтэй

урд авчирч хоёр гараа салган алгаа аажмаар дээш эргүүлнэ. Хоёр алга дээшээ харахад гар бас дээд цэгтээ хүрнэ (Зураг 5-2). (Мутарын айлдал хийхэд шуу гарыг дагуулна, бага зэрэг хүч орно). Дараа нь хоёр гараа хооронд нь салгаад хойшоогоо эргүүлэхдээ тал дугуйруулан толгойн хажуу талаар доош буулгана, (Зураг 5-3). Тохойгоо аль болох биерүүгээ шах, алгаа дээш харуулна, хурууны үзүүр урагш харсан байна (Зураг 5-4). Дараа нь хоёр бугуйгаа цээжний өмнүүр аажмаар зөрүүлэхдээ тэгшлэнэ, эрэгтэй хүн зүүн гараа гадна талаар, эмэгтэй хүн баруун гараа гадна талаар явуулна. Хоёр гар зөрж хэвтээ байдалд ороход (Зураг 5-5) гадна талд байгаа гарын бугуйгаа гадагшаа дугуйлан эргүүлээд алгаа дээш нь харуулна, тэгээд хурууны үзүүрийг арагшаа эргүүлнэ, гараа бага зэрэг хүчтэй хөдөлгөнө. Хоёр гар гараа зөрсөн байрлалаас дотор талын гараа аажмаар доош буулгаж тэгшрэхэд алгаа эргүүлэн урагш харуулна, доод гар биенээс 30° налуутай байна (Зураг 5-6). Дараа нь хоёр алгаа бие рүү харуулан эргүүлж зүүн гараа (дээр байгаа гар) дотор талаар доош явуулна, баруун гараа дээш явуулна, өмнөх хөдөлгөөнийг эсрэг гараар давтан хийнэ, хоёр гарын байрлал эсрэгээр солигдоно (Зураг 5-7). Дараа нь, эрэгтэй нь баруун бугуйгаа (эмэгтэй нь зүүн) тэгшлээд алгаа бие рүүгээ харуулан цээжний өмнө зөрүүлнэ, дараа нь гараа биений урд талаар доош буулган тэгшрэхэд алга шилбэн дээр ирнэ. Эрэгтэй нь зүүн (эмэгтэй нь баруун) алгаа дотогш эргүүлэн дээш авчирч цээжний өмнө зөрүүлээд дараа нь зүүн мөрний (эмэгтэй нь баруун мөр) урд авчирна. Энэ үед алга дээш харсан, хурууны үзүүр урагшаа харсан байна (Зураг 5-8). Дараа нь өмнөх хөдөлгөөнийг гараа эсрэг байдлаар сольж хийнэ, өөрөөр хэлбэл эрэгтэй нь зүүн (эмэгтэй нь баруун) гараа дотор талаар явуулна, эрэгтэй нь баруун (эмэгтэй нь зүүн) гараа гадна талаар явуулна, гарын байрлал эсрэгээр солигдоно (Зураг 5-9). Мутарын айлдал хөдөлгөөнийг зогсолтгүй, таслахгүйгээр хийнэ .



(Зураг 5-1)



(Зураг 5-2)



(Зураг 5-3)



(Зураг 5-4)



(Зураг 5-5)



(Зураг 5-6)



(Зураг 5-7)



(Зураг 5-8)



(Зураг 5-9)

Эрчимжүүлэх (Жиачи) -Өмнөх мутарын айлдал хөдөлгөөнийг үргэлжлүүлнэ. Дээрх гараа дотор талаар явуулна, доодох гараа гадна талаар явуулна. Эрэгтэй нь баруун гараа алгаа цээжрүү харуулан аажмаар эргүүлээд доош явуулна. Эрэгтэй нь зүүн (эмэгтэй нь баруун) гараа дээш өргөнө, хоёр гарын шуу цээжний өмнө ирэхэд хэвтээ нэг шулуун болно (Зураг 5-10), хоёр гараа хоёр талруугаа тэнийлгэн алгаа доош харуулна (Зураг 5-11). Хоёр гараа өвдөгнөөс өндөрт тэнийлгэхэд гараа бэлхүүсний харалдаа өндөрт барь, шуу гарын ар тал тэгшхэн нэг төвшинд мөн хоёр гараа сул байлгана (Зураг 5-12). Энэ барил нь биен доторхи увьдас чадлыг гадагшлуулж эрчимжүүлэхийн тулд гаранг хүргэдэг. Энэ үед алга халуун, хүнд, цэнэгтэй, бадайрах, ямар нэг жинтэй юм барьж байгаа юм шиг гэх мэт мэдрэмж төрдөг. Гэхдээ мэдрэмжээр битгий хөөцөлд, зүгээр зөнгөөрөө л хий. Энэ байдлаар удаан суух тусам улам сайн.



(Зураг 5-10)



(Зураг 5-11)



(Зураг 5-12)



(Зураг 5-13)

Эрэгтэй нь баруун (эмэгтэй нь зүүн) гарын бугуйгаа сойж алгаа дотогшоо харуулан хэвлий рүү буулгана. Гар хэвлийд хүрсний дараа алгаа дээш харуулна. Үүнтэй зэрэг эрэгтэй нь зүүн (эмэгтэй нь баруун) гараа эргүүлж эрүүнд ойртуулна, гар мөрний хэмжээтэй өндөрт хүрэхэд алга доош харсан байна. Энэ үед гарын шуу, гар хэвтээ шулуун болно, хоёр алганы төв өөд өөдөөсөө харна, энэ байдалд сууна (Зураг 5-13). Эрчимжүүлэх байрлалаар удаан хугацаанд суух шаардлагатай, гэхдээ хэр удаан сууж чадна, түүгээрээ л хий. Дараа нь дээдх гараа урагшаа тал тойргоор буулгаж хэвлийн өмнө авчирна, мөн нэг зэрэг доод гарын алгаа доош харуулан эргүүлж дээш өргөн эрүүний доор авчрахад гар мөрний хэмжээтэй өндөрт байна, хоёр алганы төв өөд өөдөөсөө харна, ийм байдалд сууна (Зураг 5-14). Удаан суух тусам улам сайн.



(Зураг 5-14)



(Зураг 5-15)



(Зураг 5-16)

Гүн амгаланд бясалгах (Жингон Шиулиан)- Өмнөх байдлаас эхэлнэ. Дээд гараа урагшаа хагас тойргоор урагш эргүүлж хэвлий рүү буулгана, хоёр гараа Жэинь барилд авна (Зураг 5-15), амгаланд орж бясалгана. Гүн амгаланд ор, гэхдээ Эзэн бодол заавал өөрийгөө дасгал хийж байгаагаа мэдэж байх ёстой. Удаанаар суух тусам улам сайн, гэхдээ хэр урт хугацаагаар сууж чадна түүгээрээ л бол.

Төгсөх байдал: Хоёр гараа залбирах (Хөши) барилд авч гүн амгалангаас гарна, хөлөө лянхуа завилалтаас буулгана.

Гуравдугаар бүлэг

Дасгалын Механизм ба Зарчим

1. Нэгдүгээр Дасгал.

Нэгдүгээр дасгал нь Буддын мянган гарын сунналт юм. Нэрнээс нь харахад л ойлгомжтой, мянган гартай Будда эсвэл мянган гартай Бодьсадва Гуанинь гараа суннаж байна. Мэдээж бид нар мянган хөдөлгөөн хийх боломжгүй, чи ч бүгдийг цээжилж чадахгүй, хийвэл чи туйлдана. Бид энэ дасгалаар хийдэг найман энгийн бөгөөд хялбар хөдөлгөөнөөр ийм нэг утгыг төлөөлсөн юм. Гэхдээ энэ дасгалын нөлөөгөөр бидний биеийн зуу зуун судлууд бүгд нээгддэг. Би та бүгдэд хэлье, яагаад бидний бясалгалыг хийхэд маш өндөр түвшингээс бясалгаж эхэлдэг гэдэг вэ? Яагаад гэвэл бид зөвхөн нэг хоёр судлыг, Рэн ба Дү³⁶ хоёр судлыг юмуу эсвэл найман нэмэлт судал³⁷ -ыг нээдэггүй, бид хийж эхлэхэд л зуу зуун судлыг бүгдийг нь нээнэ, зуу зуун судал нэг зэрэг эргэлтэнд ордог, иймээс бид эхнээсээ л их өндөр түвшинд бясалгаж байгаа юм.

Энэ дасгалыг хийхэд биеийг сунгах болон сул тавих шаардлагатай байдаг, гар хөл хоорондоо заавал сайн зохицох ёстой, сунгах болон сул тавих хөдөлгөөнөөр биеийн энерги бөглөрсөн газрыг бүгдийг нь нээнэ. Мэдээж би чамд энэ цогц механизмыг суулгаж өгөхгүй бол энэ хөдөлгөөнийг хийхэд чамд ямар ч нөлөө гарахгүй. Сунгахад бүх бие аажмаар эцэстээ хүртэл сунана, сунгахад чиний бие бүүр хоёр хэсэг болон хуваагдаж байгаа мэт болно, бие сунаад их өндөр, их том болсон мэт болдог. Ямар ч бодол оролцуулахгүй. Эцэстээ хүртэл сунгаад биеэ огцом сул тавина, эцэстээ хүртэл сунасан бол биеэ тэр дор нь сул тавь. Энэ нь хийгээр дүүрсэн арьсан хөөрөг шиг, шахахад хий нь гарч хорчийно, дарахаа болиход дахин хий орно, шинэ энергийг татан оруулна. Энэ механизм ажиллахад биеийн бөглөрсөн газрууд онгойдог.

Биеийг сунгахад өсгийгөө чанга гишгэнэ, толгойгоо дээш сайн түлхэнэ. Биений зуу зуун судлыг бүгдийг нь нээгдтэл хүчтэй сунгаж байгаатай адил, дараа нь гэнэт сул тавина. Сунгасны дараа гэнэт сул тавих хэрэгтэй, энэ хөдөлгөөнөөр бүх бие тэр дороо нээгдэнэ. Мэдээж, бид чамд бас механизмыг, янз бүрийн механизмыг суулгаж өгнө. Гараа сунгахдаа аажмаар хүч нэмэн сунгаж туйлд нь хүргэнэ. Дао (Бумба) системд энергийг гурван билиг, гурван арга сувгаар гүйлгэхийг ярьдаг. Үнэндээ зөвхөн гурван билиг, гурван арга суваг байдаггүй, харин гаран дээр бас зуу зуун сүлжилдсэн судлууд байдаг. Тэр бүгдийг сунгалтаар нээж, бөглөөсийг нь онгойлгох хэрэгтэй. Бид дасгалын эхэнд л зуу зуун судлыг

³⁶ Рэн ба Дү- Дү судал нь бэлхүүсний доороос нурууны дунд талаар дээш тойрч явдаг. Рэн судал нь Байхүй сүвээс биений дундуур урд талаар доошоо тойрч явдаг

³⁷ Илүү найман судал- Эдгээр нь хятад эмчилгээний 12 судалтай сүлжилдсэн байдаг, ихэнх Илүү найман судал нь 12 судлын сүвээр дамждаг, тиймээс тусгаар тогтносон эсвэл гол судал биш юм.

шууд онгойлгодог. Энгийн бясалгалд *чий*³⁸-н бясалгалыг оруулахгүйгээр, эхлээд энергийн нэг сувгийг нээж үүгээр дамжуулан зуу зуун судлыг нээх аргыг хэрэглэдэг. Бүх судлыг ингэж нээнэ гэвэл их урт удаан хугацаа шаардлагатай, тоолшгүй их он жилүүд болно. Бидний дасгал эхнээсээ л хийж эхэлхэд шууд зуу зуун судлыг бүгдийг нь нээнэ, иймээс бид маш өндөр түвшнөөс бясалгаж эхэлдэг хувьтай юм. Та бүгд энэ гол учир утгыг сайн ойлгоорой.

Би зогсолтын талаар ярьж, хоёр хөлөө мөрний хэмжээтэй тавина, хоёр хөл паралел байх албагүй, яагаад гэвэл бидэнд Ушу-ны зүйл байхгүй, их олон бясалгалын дасгалд Ушу-гийн морь унах зогсолт байдаг. Буддын системд бүх амийг аврах гэж ярьдаг, үргэлж энергийг дотогшоо авах гэж бодож болохгүй. Өвдөг ташаа сулавтар байна, өвдгөөр бага зэрэг нугална. Өвдгөө бага зэрэг нугалахад судлууд нээлттэй байдаг, чи тэгшхэн зогсвол судлууд хатуу, хаалттай байдаг. Бие эгц байх ёстой, бүх биеэ сул тавь, дотно гаднагүй сул тавь, гэхдээ хэт сул биш, мөн толгой эгц байна.

Таван цогц дасгалыг үргэлж нүдээ аниастай хийх ёстой, гэхдээ анх сурч байхдаа харж болно, хөдөлгөөнийг зөв хийж байгаа эсэхээ харах ёстой, нүдээ анихгүй байж болно. Сурсаны дараа дасгалаа өөрөө хийхдээ нүдээ аних ёстой. Хэлний үзүүрээ тагнайндаа хүргэнэ, дээд доод шүдний хооронд бага зэрэг зайтай байна, уруулаа жимийнэ. Яагаад хэлний үзүүрээ тагнайндаа хүргэж байгаа вэ? Та нар мэдэх байх, жинхэнэ бясалгалд зөвхөн арьсан доорхи өнгөцхөн тэнгэрийн эргүүлэг эргэлтэнд байдаггүй, биений хөндлөн гулд сүлжилдсэн судал болгонд эргэлт байдаг. Зөвхөн гадна талаар ч биш, бас дотор эрхтэнүүдэд судал байдаг, эрхтнүүдийн хооронд бас судал байдаг, гэхдээ аманд бол хоосон, иймээс аман дотор бидний хэлээр дамжиж энергийн судлын эргэлт битүүрдэг, энерги хэлээр дамжиж явдаг. Уруулаа жимийхэд биений гадаргуйгаар гүйх энергийн урсгалын гүүр болдог, арьсан дээрх энерги гүйж чадна. Яагаад шүдний хооронд завсар гаргаж байгаа вэ? Учир нь дасгал хийхдээ шүдээ зуучихвал энерги тойрохдоо шүдийг чинь улам чанга зуулгуулдаг. Аль газар сул тавигдахгүй байна тэнд бүрэн хувиралт явагдахгүй. Иймээс аль нэг газар чангарсан байвал эцэст нь тэр хэсэг орхигддог, хувирал хувьсал гарч чадахгүй, дээд доод шүдний хооронд завсартай бол зуунга биш сул байна. Энэ бол дасгалын хөдөлгөөнд тавигдах үндсэн шаардлага юм. Үүнд шилжилтийн гурван хөдөлгөөн байдаг, энэ нь бидний дараачийн дасгалуудад давтагдана, би одоо үүнийг тайлбарлая.

Лианшоу Хөши (Залбиралт). Залбирахдаа шуугаа тэгшхэн, тохойгоо өргөсхийсэн, сугаа хөндий байлгах хэрэгтэй. Сугаа хавчих юм бол энергийн судлууд боогдчихдог. Хурууны үзүүрийг нүүрний өмнө иртэл өргөхгүй, харин цээжний өмнө байх ёстой, мөн биендээ хүргэхгүй барина. Хоёр алганы хонхорхойд хөндий зайтай, алганы доод хэсгээр аль болохоор нийлсэн байх ёстой. Хүн бүр энэ хөдөлгөөнийг цээжлэх хэрэгтэй, энэ нь олон

³⁸ чий-Хятадын гүн ухаанд энэ бодис- энергийг хүний биед олон хэлбэрээр оршдог гэдэг. Гол төлөв амин энерги гэж орчуулдаг, хүний эрүүл мэндийн байдлыг тодорхойлдог.

удаа давтагдана.

Диэкоу Шиофу (хоёр алгаа давхарлаад хэвлийн өмнө барих). Тохойгоо урагш өргөсхийсэн байна, дасгал хийхдээ тохойгоо биенээс хөндий байлгаарай, бид үүнийг онцолж хэлж байгаа нь бас нэг учиртай юм. Хэрэв сугаа хавчсан байвал энерги боогддог, түүгээр чөлөөтэй нэвтрэн явж чадахгүй. Энэ барилыг хийхдээ эрэгтэй хүн зүүн гараа дотор талд, эмэгтэй хүн баруун гараа дотор талд байрлуулна. Хоёр алганы хооронд алга орох зайтай байна, наалдуулж болохгүй. Дотор алга биений хооронд хоёр алганы өргөн шиг зайтай байна, биенд хүргэж болохгүй. Яагаад вэ? Та бүгд мэднэ, маш олон дотоод гадаад судлууд байдаг, бидний бясалгалд тэдгээр нь Фалунаар нээгддэг, ялангуяа хоёр алган дээрх Лаогон³⁹ сүв юм. Үнэндээ Лаогон сүв бол нэгэн орон юм, зөвхөн энэ махан биед оршоод зогсохгүй бас бусад орон зайд орших бидний бие болгонд байдаг. Түүний энэ орон нь их том, тэр ч байтугай чиний махан биений алганы хэмжээнээс ч том, эдгээр бүх оронг нээх хэрэгтэй, иймээс бид Фалунаар нээж байгаа юм. Алган дээр Фалуны эргэдэг, хоёр гарын алган дээр байдаг, иймээс хоёр алгаа зайтай байлга. Дасгалын сүүлд хоёр алгаа хэвлийн өмнө давхарлан барихад гаран дээрх энерги маш хүчтэй байдаг. Хэвлийн өмнө алгаа давхарлан барьдгийн өөр нэг зорилго бол хэвлийд байгаа Фалуны болон Үрлийн⁴⁰ талбайг (Дан Тиан) эрчимжүүлэхэд юм. Энэ талбайгаас маш олон зүйлс үүсдэг, хэдэн арван мянгаас ч олон юм.

Бас нэг хөдөлгөөн бол *Жиэ Дингин*, бид товчоор *Жэинь* гэдэг (хоёр гарын нийлсэн барилт). Та нар хардаа, энэ Жэинь бол зүгээр нэг барилт биш. Хоёр эрхий хуруугаа босгоод нийлүүлж зуйван хэлбэртэйгээр барина, хуруунуудаа давхарлан сул тавина, доод гарын хуруунууд, дээд гарын хуруунуудын завсрын харалдаа байна, ингэж барих ёстой. Жэинь хийхэд эрэгтэй хүн зүүн гараа, эмэгтэй хүн баруун гараа дээр нь тавина. Яагаад ингэж байгаа вэ? Учир нь эрэгтэй хүний бие цэвэр арга шинжтэй, эмэгтэй хүний бие цэвэр билиг шинжтэй байдаг. Арга билиг тэнцвэржүүлэхийн тулд эрэгтэй хүн өөрийнхөө арга талыг хязгаарлаж, билиг талыг дэлгэрүүлэх ёстой, эмэгтэй хүн өөрийнхөө билиг талыг хязгаарлаж, арга талыг дэлгэрүүлэх ёстой, иймээс эрэгтэй эмэгтэй хүний зарим хөдөлгөөн хоорондоо өөр байдаг. Жэинь хийхдээ сугаа заавал хөндий байлгаарай. Та бүгд мэднэ, бидний энэ үрлийн талбайн төв хүйснээс хоёр хуруу доор байдаг, энэ нь мөн бидний Фалуний төв юм, иймээс Жэинь хийхэд гараа бага зэрэг доогуур барьдаг, Фалунийг тулсан янзтай юм. Зарим хүн биеэ сул тавихдаа зөвхөн гараа сул тавьдаг, хөлөө сул тавьдаггүй, хөл ч гэсэн гартай зохицон зэрэг сул тавигдаж, зэрэг тэнийгдэж байх ёстой.

³⁹ Лаогон- Энэ сүв алганы дунд байдаг.

⁴⁰ Үрлийн талбай- Хэвлийн доод хэсэгт байрладаг энергийн талбай.

2. Хоёрдугаар Дасгал

Хоёрдугаар дасгалыг Фалуны багана зогсолт гэдэг. Хөдөлгөөн нь нэлээд хялбар, хүрдийг тэврэх зөвхөн дөрвөн хөдөлгөөн байдаг, нэг хараад л сурчихна, гэхдээ хийхэд нэлээд хэцүү, бас амаргүй шаардлагатай. Яагаад амаргүй шаардлагатай вэ? Яагаад гэвэл дасгал хийхэд багана зогсолтоор хөдөлгөөнгүй зогсоно, урт хугацаагаар зогсоно, гараа урт хугацаагаар өргөж зогсоход хоёр гар чилнэ, ядарна, тиймээс амаргүй. Багана зогсох хэлбэр нь нэгдүгээр дасгалтай адилхан, гэхдээ сунгах хөдөлгөөн байхгүй, зөвхөн биеэ сул тавин зогсоно. Дөрвөн үндсэн зогсолт нь бүгд хүрд тэвэрсэн байдалтай, гэхдээ зөвхөн дөрвөн үндсэн зогсолттой их энгийн гэж битгий хар, энэ бол аугаа Номын бясалгал, нэг хөдөлгөөнөөр зөвхөн нэг төрлийн ер бусын чадвар юмуу эсвэл ямар нэгэн жижиг зүйлийг бясалган гаргадаг биш, хөдөлгөөн болгоны бясалган гаргах зүйл нь маш их баялаг, хэрвээ нэг зүйлийг нэг хөдөлгөөнөөр бясалгана гэвэл бүтэхгүй. Би хэлье, чиний хэвлийд суулгаж өгсөн зүйлс, бидний энэ Номын үүдэнд бясалгаж гаргах зүйл нь хэдэн зуун мянгаар яригдана, чи нэг хөдөлгөөнөөр эдгээрийн аль нэгийг л бясалгаж гаргана гэж бодоод үз, тэгвэл хэдэн зуун мянган хөдөлгөөн хийх хэрэгтэй болно, чи бүтэн өдөржингөө хийгээд ч дуусахгүй, чи туйлдаа хүртэл ядарна, магадгүй бүгдийг нь цээжилж ч чадахгүй.

Ийм нэг үг байдаг, "Аугаа зам хамгийн энгийн бөгөөд амархан". Дасгал нь бүх зүйлийн хувирлыг бүхэлд нь зохицуулдаг, амгаланд орж хийдэг бясалгалын дасгал нь хөдөлгөөнгүй байх нь илүү сайн, хувиралт улам сайн явагддаг. Энгийн хөдөлгөөн ч бас олон зүйлийн хувирлыг өргөн хүрээнд зэрэг удирдаж чадна. Хөдөлгөөн улам хялбархан байхад магадгүй чиний хувиргаж гаргах нь бүүр ч төгс гүйцэд, яагаад гэвэл энэ нь бүх зүйлсийг өргөн хүрээнд шийдвэрлэдэг. Бидний энэ дасгалд хүрд тэврэх дөрвөн зогсолт байдаг, чи хүрдийг тэврэхэд хоёр гарын чинь дунд том Фалуны эргэж байгааг мэдэрнэ, бараг дасгал хийж байгаа хүн болгон мэдэрнэ. Фалуны багана зогсолтыг хийхдээ биен дээр нь шүглэсэн ямар нэгэн сүнсээр удирдуулан хийдэг бясалгалтай адил найгаж ганхах, цовхрох гэх мэт үйлдэл хэн ч гаргаж болохгүй, тэгвэл бясалгал биш болно. Чи ямар нэгэн Будда, Дао, эсвэл аль ч бурхан ингэж үсэрч цовхорч, найгаж ганхаж байхыг харсан уу? Хэн нь ч ингэж хийхгүй.

3. Гуравдугаар Дасгал

Гуравдугаар дасгалыг Сансарын хоёр туйлыг нэвтрэх гэдэг. Энэ дасгал нь бас нилээд энгийн. Нэрээс нь харахад л энергийг сансарын хоёр туйлд хүргэхийг хэлж байна. Энэ энгүй уудам сансар ертөнцийн хоёр туйл нь хэр хол вэ, санаанд чинь багтамгүй, иймээс дасгалд бодлын оролцоо байхгүй. Бид дасгалыг механизмын дагуу хийдэг, гар чинь миний суулгасан энэ механизмын дагуу хөдөлж байгаа. Нэгдүгээр дасгалд бас ийм механизм байдаг, би та нарт анх дасгал заахдаа үүнийг хэлээгүй учир нь чи энэ хөдөлгөөнийг сураагүй байхдаа мэдрэх гэж оролдож болохгүй, чамайг энэ бүгдийг тогтоохгүй гэж санаа зовсон юм. Үнэндээ чи хоёр гараа сунгаж сул тавихад гар чинь автоматаар буцаж ирэхийг мэдэрнэ, өөрөө буцаад ирнэ, энэ нь миний чамд суулгаж өгсөн механизмын нөлөө гарч байгаа юм. Дао-д үүнийг гарын шилжих механизм гэдэг. Чи нэг хөдөлгөөн хийж дууссаны дараа гар чинь дараагийн хөдөлгөөн рүү автоматаар шилжинэ, чиний дасгал хийх хугацаа уртсах тусам чи үүнийг улам ч тодорхой мэдрэх болно. Эдгээр механизмуудыг би та бүгдэд өгсний дараа автоматаар өөрсдөө эргэнэ. Үнэндээ чи дасгал хийгээгүй байхад гон чамайг Фалуний механизмын нөлөөгөөр бясалгаж байдаг, дараачийн бүх дасгалууд бас механизмтай. Тэгвэл Сансарын хоёр туйлыг нэвтрэх дасгалын хэлбэр нь Фалунь багана зогсолттой адилхан, сунгалт байхгүй, зөвхөн биеэ сул тавиад зогсоно, гарын хоёр янзын хөдөлгөөнтэй. Нэг нь нэг гараар дээш доош сэлгэх хөдөлгөөн, өөрөөр хэлбэл нэг гараа өргөж гаргана, нөгөө гараа буулгаж оруулна, дараа нь хоёр гар байраа солин ээлжлэнэ. Гар болгоны дээш доош нэг удаа сэлгэхийг нэг гэж тоолно, ингэж есөн удаа давтана. Найм хагас хийсний дараа доор байгаа гараа дээш авчирч хоёр гараар зэрэг дээш доош сэлгэх хөдөлгөөн хийнэ, бас үүнийг есөн удаа давтан хийнэ. Хэрэв чи ирээдүйд илүү олон удаа хийж дасгалаа нэмэгдүүлэхийг хүсвэл арван найман удаа хийж болно, гэхдээ заавал ес гэсэн тооны давтамжаар байх ёстой, яагаад гэвэл ес хүрэхэд механизм өөрчлөгдөнө, есийн тоон дээр тавигдсан байдаг. Цаашид үргэлж тоолж хийж болохгүй, механизм маш хүчтэй болоход ес хүрэхэд механизм хөдөлгөөнийг өөрөө зогсооно, механизм автоматаар өөрчилнө, хоёр гар өөрөө хэвлийн өмнө ирж давхарлагдан байрлана, чи тоолох хэрэггүй, есөн удаа оруулж гаргах хөдөлгөөн хийж дуусмагц чиний гар Фалунийг түлхэж эргүүлнэ. Дараа үргэлж тоолоод байж болохгүй, дасгалыг бодлын оролцоогүй хийх хэрэгтэй, бодолтой бол зууралдал юм. Дээд түвшинд бясалгахад ямар ч бодол оролцохгүй, энэ нь бодлын ямарч үйлдэлгүй. Мэдээж, зарим хүн хөдөлгөөн бол дан бодлын үйлдэл гэж ярьдаг, энэ бол буруу ойлголт. Хэрэв хөдөлгөөнийг бүрэн бодлын нөлөөллөөр гэвэл, Буддын мутрын барил, Зэн Буддын хийдийн хуврага гараа нийлүүлж барих, бясалгалаа дуусгах хөдөлгөөнийг юу гэж хэлэх вэ? Бодлын үйлтэй гэдгийг хичнээн хөдөлгөөн хийсэн, мутрын барил үзүүлснээр нь хэлж болох уу? Хөдөлгөөн их бага хийснээр нь бодлын үйлтэй үйлгүйг тодорхойлно гэж үү? Хөдөлгөөн их байвал зууралдал болох уу, хөдөлгөөн бага байвал зууралдалгүй гэх үү? Энэ нь хөдөлгөөнөөс шалтгаалахгүй, хүний бодол нь зууралдаж байна уу үгүйг хэлж байгаа юм, орхиж чадахгүй зүйл байна уу үгүй

юу, энэ сэтгэлийг ярьж байгаа юм. Бид механизмын дагуу дасгалыг хийдэг, аажмаар энэ бодлоор удирдах сэтгэлийг орхино, бодлын хөдөлгөөнгүй төвшинд хүрнэ.

Гараа дээш доош явуулах үед бидний биенд онцгой хувиралт явагддаг, түүнчлэн гаргах оруулах хөдөлгөөний явцад хүний толгойн оройн суваг нээгддэг. Зулай нээгдэх гэдэг, мөн хөлийн улны суваг ч бас нээгдэнэ. Улны суваг нь зөвхөн Ёнчуань⁴¹ сүв биш, энэ нь нэг орон юм. Яагаад гэвэл хүний бие өөр орон зайд өөр өөр орших хэлбэртэй, хүний бие бясалгал хийх явцад бас үргэлж тэлдэг, гоны эзлэхүүн бас улам улам том болдог, иймээс тэр биес чиний энэ хүний биенээс том байдаг.

Дасгал хийх явцад зулай нээгдэнэ, бидний ярьж байгаа зулай нээгдэх нь Тантрын шашинд ярьдагтай адилгүй, Тантрын шашинд Байхуй⁴² сүвийг нээгээд бэлэгдлийн сүрэл суулгахыг зулай нээх гэдэг, энэ нь Тантрын шашинд байдаг бясалгалын арга юм. Бидний ярьдаг зулай нээх нь үүнээс ялгаатай, тархийг орчлон ертөнцтэй холбохыг хэлдэг. Та бүгд мэднэ, жирийн Буддын бясалгалд бас зулай нээхийг ярьдаг, гэхдээ их цөөхөн хүн л мэднэ. Зарим бясалгалд толгойн заадас нээгдэхийг нэлээд амжилттай гэж үздэг, үнэндээ үүнд хүрэхэд хаа ч байсан юм. Жинхэнэ зулай нээгдэхэд ямар байдалд хүрэх вэ? Энэ нь гавлын яс зулайгаар онгойно, дараа нь автоматаар онгойж хаагддаг байдалд орж үүрд энэ хэвээрээ үлдэнэ. Тархи уудам орчлон ертөнцтэй байнга холбоотой болдог, ийм байдалд орно, үүнийг жинхэнэ зулай онгойх гэж хэлдэг. Мэдээж энэ орон зайны гавлын ясыг хэлж байгаа биш, тэгвэл ёстой аймаар юм болно, энэ нь өөр орон зайд байгаа гавлын яс юм.

Энэ дасгалыг хийхэд бас нэлээд амархан, зогсох байдал, тавигдах шаардлага нь урьд хоёр дасгалтай адилхан, гэхдээ нэгдүгээр дасгалтай адил суниалт байхгүй, дараагийн дасгалуудад бүгдэд нь суниалт байхгүй, зөвхөн биеэ сул тавин зогсоно, энэ байдлаа өөрчлөхгүй. Гараар оруулж гаргахдаа анхаар, гар механизмын дагуу явна. Үнэндээ нэгдүгээр дасгалд гар бас механизмын дагуу явдаг, чи биеийн суниалт, сул тавилтыг хийж дууссаны дараа гар чинь өөрөө залбирах байдалд шилжинэ, бид ийм механизмыг суулгаж өгсөн юм. Бид нар дасгалын хөдөлгөөнийг механизмын дагуу хийнэ, мөн механизмыг эрчимжүүлнэ. Чамд өөрөө гоныг бясалгах хэрэггүй, механизм энэ үүргийг гүйцэтгэдэг, чи дасгал хийж механизмыг эрчимжүүлж байгаа юм. Энэ гол учрыг сайн ойлгож дасгалын хөдөлгөөнийг зөв хийвэл чи энэ механизм оршиж байгааг мэдрэнэ. Гар биенээс 10 см-ээс хэтрэхгүй зайтай байна, механизмын оршиж байгааг мэдрэхийн тулд гараа ийм зайн дотор барь. Зарим хүн биеэ бүрэн сул тавьж чаддаггүй учраас дандаа мэдэрч чаддаггүй, дасгал хийх явцад аажмаар мэдрдэг болно. Дасгал хийхдээ *чий*-г санаатайгаар дээшлүүлэх, *чий* оруулах, дотогш татах гэсэн бодол байж болохгүй. Алга үргэлж бие рүү харсан байна. Гэхдээ нэг зүйлийг хэлэхэд, зарим хүн гараа биетэйгээ ойрхон явуулж байснаа нүүрэнд

⁴¹ Ёнчуань- Хөлийн уланд байдаг цэг.

⁴² Байхуй- Хүний толгойн оройн цэг.

ойртонгуут хүрэхээс нь зайлуулах гэж хэт холдуулдаг, гар нүүрнээс их хол байж болохгүй. Алгаа нүүр, биетэй үргэлж ойрхноор дээш доош явуулна, хувцсандаа хүргэхгүй байвал болоо. Хүн бүр заавал энэ чухал зааврын дагуу хий. Хэрвээ чиний хөдөлгөөн зөв байвал нэг гараар оруулж гаргах хөдөлгөөнд гар дээш явахад алга үргэлж дотогш харна.

Нэг гараар дээш доош сэлгэх хөдөлгөөнд зөвхөн дээш өргөж байгаа гарандаа анхаарч болохгүй, яагаад гэвэл оруулж гаргах хөдөлгөөнийг зэрэг хийж байгаа, иймээс доош буулгаж байгаа гар бас байрлалдаа хүрэх ёстой, хоёр гар гаргах оруулах хөдөлгөөнийг зэрэг хийж байрлалдаа зэрэг хүрнэ. Хоёр гар цээжний өмнө давхарлагдаж болохгүй, тэгвэл механизмын ажиллагаа гажина, хоёр гар салангид байх ёстой, хоёр гар биений нэг нэг талаар явна. Гараа шулуун байлгана, гэхдээ гараа чангалсан биш, гар биеэ бүгдийг сул байлгах ёстой, гэхдээ гар шулуун байна. Хоёр гар механизмын дагуу хөдөлж байгаа учраас чи энэ механизм байгааг мэдэрнэ, нэг хүч чиний хурууг дээш эгцэлж өгнө. Хоёр гараар зэрэг гаргаж оруулах хөдөлгөөн хийхэд гар хоорондоо салангад байх ёстой, гэхдээ тийм хол зайтай байж болохгүй, яагаад гэвэл энерги дээшээ явдаг юм. Хоёр гарын гаргаж оруулах хөдөлгөөнд их анхаараарай. Зарим хүн *чий* шингээх, зулайгаар *чий* оруулахад аль хэдийн дасчихсан байдаг. Тэд гараа доош явуулахдаа алга нь үргэлж доош харсан байдаг, гараа дээшээ явуулахдаа алга нь үргэлж дээшээ хардаг, тэгвэл болохгүй, алга биерүү харж байх ёстой. Хэдийгээр оруулах гаргах хөдөлгөөн гэж нэрлэж байгаа ч энэ нь чамд суулгаж өгсөн механизмаар хийгддэг юм, механизм ийм үүрэг гүйцэтгэдэг. Ямар ч бодлын оролцоо байхгүй, таван цогц дасгалын алинд нь ч бодлын оролцоо байхгүй. Гуравдугаар дасгалд ийм нэг үг байдаг: Хөдөлгөөн хийхээс өмнө өөрийгөө нэг хоосон хоолой гэж төсөөл, эсвэл өөрийгөө хоёр хоосон хоолой гэж бод, ийм төсөөлөл чамд өгснөөр энерги саадгүй гүйнэ, ийм л зорилготой юм. Гарын алга лянхуа цэцгийн хэлбэртэй байна.

Би Фалунийг түлхэж эргүүлэх тухай ярья, яаж эргүүлэх вэ? Яагаад энэ Фалунийг түлхэн эргүүлж байгаа вэ? Яагаад гэвэл бидний энэ энерги маш хол явдаг, орчлон ертөнцийн хоёр туйлд хүрдэг, гэхдээ бодлын оролцоо байхгүй. Энэ нь жирийн бясалгалтай адилгүй. Жирийн бясалгалд тэнгэрийн арга *чий* хураах, газрын билиг *чий* хураах гэж ярьдаг ч бүгд дэлхийн хүрээнээс хэтрээгүй юм. Бидний дасгалын энерги харин дэлхийг нэвтлэн гарч орчлон ертөнцийн хоёр туйлд хүрдэг. Чи дотроо орчлон ертөнцийн хоёр туйл хэр том, хэр хол болохыг төсөөлөөд ч барахгүй, энэ нь ухаан санаанд багтамгүй. Чи өдөржингөө бодсон ч түүний туйл хэр том хол болохыг, орчлон ертөнцийн зах хязгаар нь хаана байгааг бодоод олохгүй, чи бодоод бодоод, ядартлаа бодоод ч төсөөлж чадахгүй. Жинхэнэ бясалгахад бодол санаа оролцдоггүй, иймээс чи бодох хэрэггүй, чи дасгал хийхдээ үүнд анхаарч хэрэггүй, зөвхөн механизмын дагуугаар л хий, миний өгсөн механизм тийм нөлөө гаргана. Дасгал хийхэд энерги маш хол явдаг, иймээс дасгалын төгсгөлд бид гараараа Фалунийг түлхэн өгч эрчимжүүлдэг, гаргасан энергийг агшин зуурт буцаан авчирдаг. Фалунийг дөрвөн удаа эргүүлэхэд л болно, илүү эргүүлбэл гэдэс чинь цүндийчихнэ. Гараа цагийн зүүний дагуугаар эргүүлэх ёстой, эргүүлэхдээ битгий биенээс гадуур гаргаарай, хүйснээс 2 хуруу доогуур цэгийг тэнхлэгийн төв болгон эргүүлнэ. Тохой

урагшаа өргөсхийсэн, хоёр алга, шуу тэгшхэн байна. Анх дасгал хийж эхлэхээсээ л хөдөлгөөнийг заавал зөв хийх хэрэгтэй, тэгэхгүй бол механизм гажина.

4. Дөрөвдүгээр Дасгал

Дөрөвдүгээр дасгалыг Фалунь тэнгэрийн эргүүлэг гэдэг. Бид энд Буддын системийн болон Дао-гийн системийн хоёр нэр үг хэрэглэж байгаа учраас бүгдэнд ойлгомжтой байгаа. Бид урьд энэ дасгалыг аугаа Фалунийг эргүүлэх гэж нэрлэдэг байсан. Бидний энэ дасгал Дао-гийн их тэнгэрийн эргүүлэгтэй төстэй, гэхдээ бидний шаардлага адилгүй. Нэгдүгээр дасгалд зуу зуун судлыг бүгдийг нь нээхийг шаарддаг, иймээс дөрөвдүгээр дасгалд зуу зуун судлыг зэрэг эргүүлж байгаа юм. Судлууд хүний биеийн гадаргуйд болон биеийн дотор гүнд, нэг нэг давхарга болгонд, дотор эрхтний хоорондын завсарт бүгдэд судал байдаг, тэгвэл дасгалаар бидний энерги яаж гүйх вэ? Энерги нэг хоёр судлаар гүйж байгаа юм биш, нэмэлт найман судлаар эргэж байгаа ч юм биш, бид хүний биеийн бүх судлаар зэрэг гүйхийг шаардана, тиймээс энергийн урсгал их хүчтэй байдаг. Хэрэв хүний биеийн урд хойд талыг арга билиг гэж хуваавал энерги аль аль ч талаар нь гүйнэ, өөрөөр хэлбэл бүтэн талаар гүйж байгаа юм. Иймээс чи үүнээс хойш Фалунь Дафаг бясалгах юм бол өөрийнхөө урьдын тэнгэрийн эргүүлгийг бодлоор удирддаг байснаа орхи, биднийх бол зуу зуун судал зэрэг нээгдэж зэрэг эргэдэг. Хөдөлгөөн нь нэлээд амархан, өмнөх дасгалын Фалунь багана зогсох хэлбэртэй адилхан, гэхдээ бэлхүүсээр бөхийнэ, бас механизмын дагуугаар хийнэ. Өмнөх хэдэн дасгал бүгдэд нь ийм механизм байдаг, мөн механизмын дагуугаар хийх хэрэгтэй. Энэ дасгалын хувьд чиний биений гадна миний суулгаж өгсөн механизм бол жирийн нэг механизм биш, харин зуу зуун судлыг бүгдийг эргүүлж чаддаг, чиний биений доторхи зуу зуун судлыг дагуулж чаддаг механизм. Чамайг дасгал хийгээгүй байхад хүртэл энэ нь үргэлж эргүүлж байдаг. Механизм бас эсрэг зүг рүү эргэдэг, хоёр тийшээ эргэдэг, өөрөөр яривал чамд үүнийг хийх гэж бодохын хэрэггүй. Бид чамд яаж хийхийг заана, чи тэр дагуу л хий, ямар ч бодлын оролцоо байхгүй, энэ том судлууд чамайг дагуулж дасгал хийж дуусгана.

Энэ дасгалыг хийхэд бүх биеийн энерги эргэлтэнд байхыг шаардана, өөрөөр яривал хүний биеийг хоёр талд хуваавал: урд тал-билиг, ард тал-арга бол энерги арга талаас билиг тал руу, биеийн дотроос гадар луу, урдаас хойшоо зуу зуун судлаар, мянга мянган судлаар зэрэг гүйж байдаг. Урьд нь өөр бясалгалын тэнгэрийн эргүүлэг хийж байсан хүн бидний Фалунь Дафа-гаар бясалгавал урьдын бодлын оролцоо, бусад олон янзын ойлголтоо бүгдийг нь орхих ёстой. Чиний тэр бясалгаж байсан нь маш өчүүхэн зүйл, зөвхөн нэг хоёр судлын эргүүлэг хэрэглэбэл хэтэрхий удаан явцтай юм. Хүний биеийн гадаргуйг судалж үзээд судлууд байдгийг илрүүлсэн, үнэндээ судлууд хүний биенд судас шиг хөндлөн гулд сүлжилдсэн байдаг, судаснаас ч илүү шигүү тархсан байдаг. Тэдгээр нь өөр өөр орон зайд орших хүний биеийн давхарга болгонд оршдог, өөрөөр яривал чиний гараргуй биенээс чиний бүүр гүн орон зайн биес хүртэл, дотор эрхтний хооронд хүртэл судал байдаг. Иймээс бид дасгал хийхэд бие хоёр талд, арга билиг хоёр хэсэгт хуваагддаг, урд тал эсвэл хойд тал байсан ч дасгал хийхэд бүхэлдээ нэгэн зэрэг эргэлтэнд ордог, зөвхөн нэг хоёр судлаар эргэж байгаа юм биш. Урьд нь бусад тэнгэрийн эргүүлгээр хичээллэж байсан хүн бодлын оролцоотойгоор бидний дасгалыг хийвэл бясалгалд чинь саад учирна, иймээс чи

урьдынх шигээ бодлын оролцоотой хийж болохгүй. Чиний тэнгэрийн эргүүлэг урьд нээгдсэн байсан ч тэр юу ч биш, бидний хийж байгаа нь чиний урьдахаас маш хол давсан, зуу зуун судал бүгдийг нь эргэлтэнд оруулдаг. Зогсох байдал нь өмнөх хэдэн дасгалынхаас ялгаагүй, зөвхөн бэлхүүсээрээ л бөхийдэг. Дасгал хийж байхад гар механизмын дагуу явахыг шаардана, гуравдугаар дасгалд гар механизмын дагуу дээш доош хөдөлдөгтэй адилхан, энэ дасгалыг хийхэд бүхэл эргэлт нь механизмын дагуу явагддаг.

Энэ дасгалын хөдлгөөнийг есөн удаа давтан хийнэ, чи илүү хийхийг хүсвэл арван найман удаа хийж болно, гэхдээ заавал есийн тооны давтамжтай байх ёстой. Ирээдүйд чи тодорхой нэг түвшинд бясалгаад хүрэхэд тоолох хэрэггүй болно. Яагаад тэр вэ? Учир нь чи үргэлж есийн давтамжтай хийгээд байхад механизм тэгээд тогтчихдог, ес хүрэхэд л гар чинь хэвлийн өмнө өөрөө ирж давхарлан барина. Нэг хэсэг хугацааны турш дасгал хийсний дараа механизм чиний гарыг удирдан есөн удаа болсны дараа хэвлийн өмнө авчирч давхарлан бариулна, чамд тоолох хэрэггүй болно. Мэдээж, анх дасгал хийж эхэлж байхад механизм тийм хүчтэй биш байдаг учраас чи заавал тоог тоолох хэрэгтэй.

5. Тавдугаар Дасгал

Тавдугаар дасгалыг бас увьдас чадварыг эрчимжүүлэх дасгал гэдэг. Энэ бол дээд түвшинд бясалгадаг зүйл, урьд би үүнийг өөрөө хийдэг байсан, одоо та бүгдэд үүнийг өөрчлөлгүйгээр зааж байна. Учир нь надад дахиад цаг байхгүй... та бүхэнд дараа биечлэн заагаад байх боломж байхгүй, иймээс би өөрийнхөө бүх зүйлийг та бүгдэд нэг мөсөн зааж өгч байна, та бүгд үүнээс хойш дээд түвшинд бясалгах зүйлтэй боллоо. Энэ дасгалын хөдөлгөөн бас хэцүү биш, яагаад гэвэл Аугаа замаар хийхэд энгийн бөгөөд амархан байдаг, нарийн төвөгтэй хөдөлгөөн сайн гэсэн үг биш. Гэхдээ энэ дасгал нь өргөн хэмжээнд олон зүйлийг хувирган гаргахыг удирддаг. Энэ дасгал нилээд хэцүү, шаардлага өндөр, энэ дасгал удаан хугацаагаар завилж сууж хийхийг шаарддаг. Энэ бол биеэ даасан дасгал, чи үүнийг хийхээс өмнө бусад дөрвөн дасгалыг хийхгүй ч байсан болно. Мэдээж, бидний дасгалууд бүгд их чөлөөтэй, өнөөдөр чи завгүй зөвхөн нэгдүгээр дасгалыг л хийж чадах бол нэгдүгээр дасгалыг л хий, чи дасгалуудыг ямар ч дарааллаар хийсэн болно. Өнөөдөр чи зав муутай, тэгээд зөвхөн хоёрдугаар дасгалыг эсвэл гуравдугаар эсвэл дөрөвдүгээр дасгалыг хиймээр байвал, бүгд болно. Чи завтай бол илүү хий, завгүй бол тааруулж хий, их тохиромжтой амар. Чи дасгалаа хийхэд миний чамд суулгаж өгсөн механизмд хүч нэмж өгдөг, мөн Фалуны болон үрлийн талбайг эрчимжүүлж байгаа юм.

Бидний тавдугаар дасгал биеэ даасан бөгөөд гурван хэсгээс бүрддэг. Нэгдүгээр хэсэгт гарын мутар барил хийдэг. Гарын мутар барил хийх зорилго нь бол биеийг зохицуулж өгч байгаа, зөвхөн хэдхэн амархан хөдөлгөөнтэй. Хоёрдугаар хэсэг нь увьдас чадварыг эрчимжүүлдэг, дасгал хийхэд хэдэн тогтсон барилаар биенд байгаа ер бусын чадвар, Буддын номын увьдас чадварыг гаргаж алгаар эдгээрийг эрчимжүүлдэг, иймээс тавдугаар дасгалыг увьдас чадварыг эрчимжүүлэх арга гэдэг, өөрөөр яривал ер бусын чадварыг бэхжүүлж байгаа. Дараагийн хэсэгт бясалган сууж гүн амгаланд орно, ийм гурван хэсгээс бүрддэг.

Би эхлээд гүн амгаланд орж бясалган суух талаар ярья. Бясалгахдаа завилж сууна, хоёр янзаар хөлөө завилан суух хэлбэр байдаг. Жинхэнэ бясалгалд хоёр төрлийн л завилж суух хэлбэр байдаг. Зарим хүн хоёроор тогтохгүй, Тантрын шашинд бясалгахад олон төрлийн завилалт байдаг биз дээ? гэж хэлдэг. Би чамд хэлье, тэр бол хөл завилах арга биш, харин дасгалын хэлбэр хөдөлгөөн юм. Хөлөө завилах жинхэнэ хоёр хэлбэр л байдаг: нэг нь дан завилалт, нөгөөдөх нь давхар завилалт гэдэг.

Би дан завилалтыг ярья. Дан завилалт бол хоёр хөлөө давхар завилж чадахгүй байхад, арга мухардсан үед хэрэглэх завилалтын шилжилтийн хэлбэр. Дан завилалтыг хийхэд нэг хөл нь доогуур, нөгөө хөл нь дээр нь байна. Энэ дан завилалт хийж удаанаар суухад олон хүний шагайгаар өвддөг, удаанаар тэвчин сууж чаддаггүй. Хөл нь өвдөөгүй байхад, шагай нь нухаад тэвчиж чадахгүйд хүргэдэг. Хэрвээ хөлний чинь ул дээшээ харж чадвал, шагай хойш болдог. Би чамд ингэж хийгээрэй гэж хэлсэн ч чи магадгүй эхэндээ тэгэж хийж чадахгүй, аажмаар дасгалжуулж чаддаг болно.

Энэ дан завилах нь их учиртай. Дао-гийн бясалгалд заахдаа энергийг дотогшоо хураах гадагшаа гаргахгүй байхыг ярьдаг, иймээс энергийг үргэлж дотогшоо хураана, гадагш алдахгүй. Энергийг тэд гадагш алдахгүй байхыг хичээдэг. Яаж үүнийг хийх вэ? Тэд биологийн идэвхтэй цэгийг таглахыг эрхэмлэдэг, иймээс завилж суухдаа нэг хөлийнхөө Ёнчуан цэгийг нөгөө хөлийнхөө доор тавьж дардаг, нөгөө хөлний Ёнчуан цэгийг эсрэг талын гуяаны дээд хэсгээр дардаг, Жэинь барилт бас адилхан. Тэд нэг эрхий хуруугаар эсрэг алганы Лаогон цэгэн дээр дардаг, нөгөө гарын лаогон цэгээ хоёр гараа хэвлийн өмнө давхарлахдаа эсрэг гараараа дарчихдаг.

Бидний Дафа-д хөлөө завилахад ийм шаардлага байхгүй. Учир нь Буддын системийн аль ч бясалгалын үүд байсан бүх амийг авархыг номлодог, иймээс энергээ өгөхөөс айхгүй. Үнэн хэрэгтээ чи энергээ гаргаж зарцуулсан ч, дасгал хийхдээ автоматаар нөхдөг, яагаад гэвэл чиний зан чанарын шалгуур нь тэнд хүрсэн, чиний энерги алдагдахгүй. Мөн чи дахин түвшнээ дээшлүүлэх бодолтой байвал зовлон амсах ёстой, иймээс энэ энерги алдагдахгүй. Бид дан завилалтанд их шаардлага тавихгүй, бидний энэ бясалгах арга бол хоёр хөлөө давхар завилхыг шаардана, дан завилхыг шаардахгүй. Хоёр хөлөө давхар завилан сууж чадахгүй хүн байгаа учраас би чамд дан завилалтыг ярьсан юм. Чи одоо хоёр хөлөө давхар завилж чадахгүй учраас хөлөө дан завилах хэлбэрээр сууж болно, тэгсэн ч аажимдаа доод хөлөө дээр нь тавьдаг болох хэрэгтэй. Бидний дан завилахад тавих шаардлага бол эрэгтэй нь баруун хөлөө доор нь, зүүн хөлөө дээр нь, эмэгтэй нь зүүн хөлөө доор нь, баруун хөлөө дээр нь тавина. Жинхэнэ дан завилж суух нь нэлээд хэцүү байдаг, хоёр хөлөө тэгшхэн завилах шаардлагатай. Энэ тэгшхэн завилалтыг би хэлбэл хоёр хөлөө давхар завिलाхаас амархан биш, хоёр хөлний шилбэ бараг паралел байна, ийм хэмжээнд хүрэхэд хөл аарцагны дунд зайтай байх ёстой, хийхэд нэлээд хэцүү. Энэ бол хөлөө дан завилхад тавьдаг ерөнхий шаардлага, гэхдээ бид ингэж хий гэж шаардахгүй, яагаад вэ? Учир нь бидний энэ дасгалыг хоёр хөлөө давхар завилж хийдэг.

Би одоо давхар завилахыг ярья. Бид хоёр хөлөө давхар завилахыг шаардана, энэ нь дан завилалтын байрлалаас доод хөлийг дээш гаргаж тавина. Гадагш татан дээш тавих ёстой, дотогш татахгүй, энэ бол давхар завилалт юм. Давхар завилалтыг бас жижиг хэлбэрээр завилдаг. Жижиг хэлбэрээр давхар завилахад “таван төв тэнгэр лүү харах байдалд суудаг”, ингэж хөлний ул дээшээ хардаг. Таван төв тэнгэр лүү харах байдал нь зулай, хоёр алга, хоёр хөлний ул дээш харахыг хэлдэг. Ер нь Буддын системийн бясалгал ийм л байдаг. Том давхар завилалт хиймээр байвал чи өөрийнхөөрөө завилж болно, зарим хүн томоор завилах дуртай. Гэхдээ бид хоёр хөлөө давхар завилахыг л шаарддаг, томоор завилсан ч болно, жижгээр завилсан ч болно.

Гүн амгаланд орж бясалгахад удаан хугацаагаар завилж суухыг шаарддаг. Бясалгалын үед ямарч бодлын үйлдэлгүй байх хэрэгтэй, юу ч битгий бод. Бид чиний эзэн бодол заавал сэргэг байх ёстой гэж хэлсэн, учир нь энэ бясалгал бол өөрийгөө бясалгана, сэргэг ухаантай байж дээшлэх ёстой. Бид яаж энэ гүн амгаланд орж бясалгалыг хийх вэ? Би та бүхнээс ямарч гүн амгаланд орсон энд өөрөө бясалгаж байгаагаа мэдэж байхыг шаардана, ухаан санаа балартсан байдалд орж туйлаас болохгүй. Тэгвэл ямар байдалд орох вэ? Гүн амгаланд орсон дараа өөрөө өндөгний хальсан дотор сууж байгаа мэт гайхамшигтай, их

таатай байдлыг мэдэрнэ. Чи өөрийгөө дасгал хийж байгааг мэднэ, гэхдээ бүх бие чинь хөдөлж чадахгүй байдлыг мэдэрнэ. Ийм байдал бидний дасгалд гардаг. Бас нэг байдал байдаг, суугаад бясалгаж байхад хөл байхгүй мэт болчихдог, хаана байгааг нь санахгүй, бие ч байхгүй болчихдог, гар ч байхгүй болчихдог, зөвхөн толгой л үлдсэн мэт болно. Үргэлжлүүлэн бясалгахад толгой ч бас байхгүй болдог, зөвхөн өөрийн бодолд энд бясалгал хийж байгаа гэсэн жоохон санамж л үлдэнэ, ийм байдлаа хадгалах хэрэгтэй. Бид ийм байдалд хүрвэл хангалттай болно. Яагаад вэ? Хүн ийм байдалд бясалгал хийхэд бие бүрэн хувирах байдалд хүрдэг, хамгийн сайн байдал юм. Иймээс чи гүн амгаланд ороод ийм байдалд хүрэхийг бид чамаас шаардана. Гэхдээ чи битгий унтчихаарай, ухаанаа алдаж болохгүй, тэр бодол санамжаа алдаж болохгүй, тэгвэл үр дүнгүй болчихно, бясалгал хийгээгүй унтчихсантай адил. Бясалгал хийсний дараа хоёр гараа залбирч гүн амгалангаас гарна, ингээд дасгалаа дуусгана.

Хавсралт I

Фалунь Дафа-гийн дадлагажуулах төвд тавих шаардлага

- I. Газар болгоны Фалунь Дафагийн дадлагажуулах төв бол жинхэнэ бясалгал дасгалыг зохион байгуулдаг бясалгалын үйл ажиллагааг дэмждэг зөвлөлгөө өгдөг олон нийтийн байгууллага ба засаг захиргааны болон ашиг орлогын байгууллага шиг үйл ажиллагаагаа явуулж болохгүй. Мөнгө, эд юмс хураахгүй, өвчин эдгээх ажиллагаа явуулахгүй, удирдлагын хөнгөн зохион байгуулалттай.
- II. Фалунь Дафагийн дадлагажуулах төвийн зааварчлагч мөн сайн дурын туслагчид заавал Фалунь Дафаг тууштай бясалгадаг хүн байх ёстой.
- III. Фалунь Дафаг тараахад Аугаа номын үндсэн зарчим мөн ухагдахууны талаар ойлголт өгнө, өөрийнхөө үзлээр юмуу эсвэл бусад бясалгалын аргыг Аугаа номын зүйл болгож тарааж болохгүй, бясалгах хүнд буруу ойлголт өгчихнө.
- IV. Газар болгоны дадлагажуулах төвийн үйл ажиллагаа улс орныхоо хуулийг дагах ёстой, улс төрд оролцож болохгүй, бясалгалын үндэс нь бясалгагч зан чанараа дээшлүүлэхэд оршино.
- V. Газар болгоны дадлагажуулах төвүүд боломжийн хэрээр хоорондоо харилцаатай байж туршлагаа солилцож байх нь Дафа-гийн сурагчид бүхэлдээ дээшлэхэд тустай. Өөр бүс нутгийн хооронд гадуурхал байж болохгүй, хүнийг аврахад бүс нутаг, арьс өнгөөр ялгаварлахгүй, хаана ч гэсэн жинхэнэ бясалгадаг шавийн зан чанар харагдах ёстой, Дафа-гаар бясалгагч болгон нэг номын шавь нар.
- VI. Дафа-гийн агуулга ухагдахууныг эвдэх үйлдлийг эрс эсэргүүцнэ, шавь нарын хэн ч өөрийнхөө байгаа тэр доод түвшинд харсан, сонссон, ойлгосон зүйлийг Фалунь Дафагийн зүйл болгон ярьж болохгүй, Дафа-г өөрийнхөөрөө тарааж болохгүй. Хүмүүст зааж сайн зүйл хийх гэсэн ч болохгүй, яагаад гэвэл тэр нь ном биш, зөвхөн энгийн хүнд өгөх сургамж л болно, хүнийг аврах номын увидас байхгүй. Аливаа өөрийнхөө үзэл бодлоор ном ярихыг номыг ноцтойгоор үймүүлж байна гэж үзнэ. Миний хэлсэн үгийг хэрэглэн ярихдаа Ли Хонжи багш ингэж ярьсан... гэх мэтээр нэмж хэлэх нь зүйтэй.
- VII. Дафа-гийн шавь нар бусад аль ч бясалгалын зүйлтэй хольж бясалгахыг хатуу хориглоно (ямар нэгэн асуудалд ордог хүмүүс бүгд ийм төрлийн хүмүүс л байдаг). Энэ анхааруулгыг ойшоохгүй байгаа хэн боловч асуудал гарвал өөрөө хариуцаарай. Бүх шавьд энэ үгийг дамжуулаарай: Дасгал хийж байхдаа дотроо бусад бясалгалын зүйлс болон бодлын оролцоо байлгаж болохгүй. Зөвхөн яльгүй бодоход л өөр бясалгалын зүйлийг хүсч байгаа болчихно, өөр зүйлтэй холин бясалгахад л Фалунь гажина, үр нөлөөгүй болно.
- VIII. Фалунь Дафагийн бясалгагч зан чанар болон хөдөлгөөнийг цуг бясалгах ёстой.

Зөвхөн дасгалын хөдөлгөөнийг онцлоод, зан чанараа чухалчилдаггүй хүн Фалунь Дафагийн шавь гэж тооцогдохгүй, тиймээс Дафа-гийн бясалгагч Ном сурах, Ном уншихыг өдөр тутмын бясалгалынхаа үндсэн хэсэг болгох хэрэгтэй.

Ли Хонжи

1994.4.20

Хавсралт II

Фалунь Дафагийн шавь нар ном тараах, дасгал заах журам

- I. Бүх Фалунь Дафагийн шавь нар ном тараахдаа зөвхөн “Ли Хонжи багш ингэж заасан...”, эсвэл “Ли Хонжи багш ингэж хэлсэн...” гэж ярьж болно. Өөрийнхөө ойлгосон, харсан, мэдсэнийг болон өөр бясалгалын зүйлийг Ли Хонжигийн Дафа болгож ярихыг туйлаас хориглоно, тэгвээс тараасан нь Фалунь Дафа биш болно, мөн үүнийг Фалунь Дафаг эвдэж байна гэж үзнэ.
- II. Бүх Фалунь Дафагийн шавь нар Ном тараахдаа ном унших хэлбэрээр, хоорондоо санаа бодлоо солилцох замаар эсвэл дасгал хийдэг газарт Ли Хонжи багшийн ярьсан номыг цээжээр унших хэлбэрээр хийж болно, гэхдээ над шиг хурлын зааланд лекц унших хэлбэрээр Ном тараахыг зөвшөөрөхгүй. Өөр хэн ч Дафа-г зааж чадахгүй, миний түвшин дэхь бодлыг, миний ярьсан Номын жинхэнэ гүн утгыг ойлгохгүй.
- III. Номын уншлагын үед хамтаар хоорондоо санал бодлоо солилцохдоо, эсвэл дасгалын талбайд Дафа-гийн талаар өөрсдийн ойлгосноо хуваалцахдаа “Миний өөрийн ойлгосноор” гэж хэлэх ёстой. Дафа-г өөрийнхөө ойлголттой хольж болохгүй, өөрийнхөө ойлголтыг Ли Хонжи багшийн ярьсан үг болгож бүр ч болохгүй.
- IV. Бүх Фалунь Дафагийн шавь нар Ном тараах, дасгал заахдаа мөнгө авах, бэлэг сэлт авахыг туйлаас хориглоно. Энэ журмыг зөрчсөн хэн боловч Фалунь Дафагийн шавь биш болно.
- V. Фалунь Дафагийн шавь нар дасгал заах нэрийдлээр хүний өвчнийг үзэх, эдгээх асуудал байж болохгүй, тэгвээс Фалунь Дафаг эвдэж байгаатай адил болно.

Ли Хонжи

1994.4.25

Хавсралт III

Фалунь Дафагийн зааварлагчийн шалгуур

- I. Зааварлагч нь Фалунь Дафа-г нандигнан үздэг, үүний төлөө ажиллах дуртай, бусдад сайн дураар туслах хүсэлтэй, сурагчдын дунд дасгал хийх санаачлагыг удирдан зохион байгуулдаг байх ёстой.
- II. Зааварлагч нь зөвхөн Фалунь Дафа-гаар тууштай бясалгадаг байх ёстой. Хэрвээ өөр бясалгал, дасгалыг сурвал Фалунь Дафагийн сурагч, зааварлагч байх эрхээ өөрөө алдсанд тооцогдоно.
- III. Бясалгал, дасгал хийх газар өөртөө хатуу шаардлага тавьдаг, харин бусдад сэтгэл харамгүй тусалдаг, зан чанараа сайн барьдаг, нөхөрсөг тусч байх ёстой.
- IV. Зааварлагч нь Дафа-г дэлгэрүүлэх, дасгал заахыг чин сэтгэлээсээ хийдэг, дадлагажуулах төвийн бүх үндсэн ажилд идэвхтэй оролцдог, дэмждэг байх ёстой.
- V. Дасгалыг бусдад сайн дураар, үнэ төлбөргүй заах ёстой, мөнгө, бэлэг сэлт авахыг хориглоно. Бясалгагч хүн нэр ашгийн төлөө хөөцөлдөхгүй, гагцхүү сайн чанар, буян эрхэмлэнэ.

Ли Хонжи

Хавсралт IV

Фалунь Дафагийн бясалгагчийн мэдэх ёстой зүйлс

- I. Фалунь Дафа бол Буддын системийн бясалгах арга юм, хэн ч Фалунь Дафа бясалгах нэрээр өөр шашныг сурталчилж болохгүй
- II. Фалунь Дафаг бясалгагч болгон өөрийн улсын хууль дүрмийг хатуу сахих ёстой, улс орныхоо хууль журмыг зөрчсөн аливаа үйлдэл нь Фалунь Дафагийн ач буянд харшлана. Хууль зөрчсөн хүн үүний хор уршиг бүгдийг өөрөө хариуцах ёстой.
- III. Фалунь Дафагийн бясалгагч бүгд бясалгалын хамт олны эв нэгдлийг идэвхтэй сахих ёстой, хүн төрөлхтний уламжлалт соёлыг хөгжүүлэхэд хувь нэмэр оруулах ёстой.
- IV. Фалунь Дафагийн сурагчид, зааварлагчид болон шавь нар энэ бясалгалын үүсгэгч багшийн зөвшөөрөлгүйгээр, эсвэл зохих байгууллагын зөвшөөрөл авахгүйгээр өвчтөн эмчлэхийг хориглоно, хэн ч өөрийн дураар өвчин үзэж мөнгө, бэлэг сэлт авахыг хориглоно.
- V. Фалунь Дафагийн сурагч, зан чанараа бясалгахыг үндсэн зарчим болгох ёстой, улс төрийн хэрэгт оролцохыг туйлаас зөвшөөрөхгүй, аливаа улс төрийн маргаан үйл ажиллагаанд оролцож бүр ч болохгүй. Энэ журмыг зөрчсөн хүн Фалунь Дафагийн шавь биш болно, тухайн хүн үүнээс үүдэн гарах бүх хор уршиг, хариуцлагыг хүлээх ёстой. Бясалгагч хүний үндсэн тэмүүлэл бол бясалгалдаа жинхэнэ тууштай ахих, аль болох хурдан төгс гэгээрэлд хүрэх явдал юм.

Ли Хонжи