

ฝ่าหลุนฝ่าฝ่า

วิธีสู่ความสำเร็จสมบูรณ์

หลี่ หงจื่อ

กระบวนการทำการเคลื่อนไหว
เป็น
วิธีเสริมชีวิตเลียนหยวนหมั่น

หลี่ หงจื่อ

1996 – 11 – 3

สารบัญ

1 จุดเด่นของหลักพลังง	1
1. บำเพ็ญปฏิบัติฝ่าหลุน ไม่ฝึกตาน ไม่ก่อเกิดตาน.....	4
2. แม้คนไม่ได้ฝึกพลังงอยู่ ฝ่าหลุนก็ฝึกคน	4
3. บำเพ็ญปฏิบัติจิตสำนึกหลัก ตัวเองได้พลังง	5
4. บำเพ็ญทั้งจิตและชีวิต	5
5. หลักพลังง 5 ชุด เรียบและง่ายแก่การฝึก	6
6. ไม่มีความนึกคิด(อึ้นึ้น)	
ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง พลังงก่อเกิดเร็วไว.....	7
7. ฝึกพลังงไม่คำนึงเรื่องสถานที่ เวลา	
ตำแหน่งทิศ และไม่เน้น การเก็บพลังง.....	7
8. มีฝ่าเซ็น(ร่างฝ่า)ของข้าพเจ้าคอยคุ้มครอง	
ไม่ถูกลมารภายนอกคุกคาม.....	8
2 สาริตกระบวนทำการเคลื่อนไหว	10
ชุดที่ 1 ฝอ จ่าน เซียน โส่ว ฝ่า.....	11
ชุดที่ 2 ฝ่า หลุน จวง ฝ่า.....	26
ชุดที่ 3 ก้วน ทง เหลียง จี้ ฝ่า	35
ชุดที่ 4 ฝ่า หลุน โจว เทียน ฝ่า	44
ชุดที่ 5 เสิน ทง เจีย ฉือ ฝ่า.....	51

3 หลักกลไกของการเคลื่อนไหว62

- 1. พลังงานชุดที่ 1 63
- 2. พลังงานชุดที่ 2 68
- 3. พลังงานชุดที่ 3 70
- 4. พลังงานชุดที่ 4 77
- 5. พลังงานชุดที่ 5 80

ภาคผนวก.....86

- 1. ข้อกำหนดสำหรับศูนย์ช่วยฝึกสอนฝ่าหลุนต้าฝ่า 86
- 2. ข้อกำหนดสำหรับศิษย์ฝ่าหลุนต้าฝ่า
ในการเผยแพร่ฝ่าและพลังงาน 88
- 3. มาตรฐานของผู้ช่วยฝึกสอนฝ่าหลุนต้าฝ่า..... 90
- 4. ผู้ฝึกฝ่าหลุนต้าฝ่าพึงทราบ 91

1 จุดเด่นของหลักพลังกง

ฝ่าหลุนฝ่าฝอฝ่า คือการบำเพ็ญปฏิบัติตำฝ่าของสายพุทธระดับสูง โดยการหล่อหลอมจิตใจและร่างกายให้เข้ากับคุณสมบัติพิเศษของจักรวาลอันมี ความจริง-ความเมตตา-ความอดทน (เงิน ชั้นเหียน) เป็นรากฐาน มีคุณสมบัติพิเศษสูงสุดของจักรวาลเป็นเครื่องชี้นำ และบำเพ็ญปฏิบัติตามหลักการผันแปรดั้งเดิมของจักรวาล สิ่งที่เราบำเพ็ญนั่นคือ ตำฝ่า ตำเต้า (หลักธรรมใหญ่ หลักเต้าใหญ่)

ฝ่าหลุนฝ่าฝอฝ่าเน้นโดยตรงที่จิตมนุษย์ ให้ผู้ฝึกเข้าใจอย่างแจ่มชัดว่า การบำเพ็ญปฏิบัติชั้นซึ่งคือหัวใจหลักของการเกิดพลังกง ระดับชั้นซึ่งสูงเพียงใด พลังกงสูงเพียงนั้น อันเป็นสัจธรรมแน่นอนของจักรวาล ชั้นซึ่งนั้นครอบคลุมถึงการแปรผันระหว่างกุศล(กุศลคือสสารสีขาวชนิดหนึ่ง) และกรรม(กรรมคือสสารสีดำชนิดหนึ่ง) รวมทั้งการสละกิเลสต่างๆของคนธรรมดาสามัญ การยึดติดต่อสิ่งใดๆ ความสามารถอดทนต่อความทุกข์ต่างๆนานา ยังครอบคลุมถึงการฝึกฝนในด้านต่างๆ อันจำเป็นต่อการบำเพ็ญเพื่อให้บรรลุระดับชั้นที่สูงขึ้น

ฝ่าหลุนฝ่าฝอฝ่ามีส่วนของการบำเพ็ญชีวิตรวมอยู่ด้วย จึงต้องฝึกกระบวนท่าการเคลื่อนไหว ของวิธีสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ ในตำฝ่าของสายพุทธระดับสูง กระบวนท่าการเคลื่อนไหวในด้านหนึ่งคือ การอาศัยแรงพลัง(กงลี่)อันแรงกล้ามาเสริมสร้างความสามารถ และกลไกบังคับ(จีจื่อ)ในร่างกายให้แข็งแกร่ง เพื่อบรรลุถึงขั้นฝ่าฝึกคน อีกด้านหนึ่งภายในร่างกายยังจะต้องแปรผัน และกำเนิดสิ่งมีชีวิตออกมาอีกมากมาย การบำเพ็ญปฏิบัติในระดับชั้นสูง ร่างกายจะกำเนิดกายทิพย์(หยวนอิ่ง) ก็คือร่างพุทธ และแปรผันศาสตร์ต่างๆออกมาอีกมากมาย สิ่งเหล่านี้ล้วนต้องผ่านการ

ฝึกกระบวนการทำการเคลื่อนไหวทางมือ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ ความผสมผสานกลมกลืนในท่าฝ่า จึงเป็นหลักบ้ำเพ็ญปฏิบัติธรรมที่สมบูรณ์แบบ คือวิธีบ้ำเพ็ญปฏิบัติจิตและชีวิตที่ครบสมบูรณ์ เรียกว่า วิธีสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ ฉะนั้นท่าฝ่านี้จึงต้องบ้ำเพ็ญจิต และฝึกกระบวนการทำการเคลื่อนไหว กล่าวคือบ้ำเพ็ญจิตอันดับแรก ฝึกกระบวนการเคลื่อนไหวอันดับรอง ไม่บ้ำเพ็ญชินซึ่งเพียงฝึกกระบวนการเคลื่อนไหวพลังก็จะไม่พอกพูน เพียงบ้ำเพ็ญจิตโดยไม่ฝึกวิธีสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ แรงพลัง(กงลี)จะถูกปิดกั้น ร่างแท้(เป็นถี)จะไม่เปลี่ยนแปลง

เพื่อให้ผู้มีบุญวาสนาและผู้บ้ำเพ็ญปฏิบัติมานานปี แต่พลังกงไม่เพิ่มพูน ให้ได้ฝ่า สามารถบ้ำเพ็ญปฏิบัติในระดับชั้นสูงตั้งแต่เริ่มต้น เพื่อช่วยเสริมสร้างแรงพลัง(กงลี) ให้เพิ่มสูงขึ้นได้อย่างรวดเร็วจบจบบรรลุความสำเร็จสมบูรณ์ ข้าพเจ้าจึงได้นำเอาท่าฝ่าของการบ้ำเพ็ญพุทธ ซึ่งข้าพเจ้าได้บรรลุรู้แจ้งนานแสนนานมาแต่อดีตออกมาถ่ายทอด ฝ่านี้มีความประสานกลมกลืน สติปัญญาแจ่มชัด กระบวนการทำการเคลื่อนไหวเรียบง่ายไม่สับสน ท่าฝ่าเข้าใจง่ายไม่ซับซ้อน

ฝ่าหลุนฝ่ามีฝ่าหลุนเป็นศูนย์รวม ฝ่าหลุนเป็นสสารพลังงานสูง มีจิตวิญญาณและจะหมุนอยู่ตลอดเวลา โดยข้าพเจ้าจะใส่ให้แก่ผู้บ้ำเพ็ญปฏิบัติที่ท้อน้อย ฝ่าหลุนจะหมุนตลอด 24 ชั่วโมงไม่มีหยุด (ผู้บ้ำเพ็ญจริงไม่ว่าจะอ่านหนังสือ ดูวิดีโอเทป หรือฟังเทปการบรรยายฝ่าของข้าพเจ้า หรือเรียนฝึกทำตามผู้ฝึกท่าฝ่าก็จะได้รับฝ่าหลุนเช่นกัน) ซึ่งจะช่วยผู้บ้ำเพ็ญปฏิบัติโดยอัตโนมัติ กล่าวคือแม้ผู้บ้ำเพ็ญปฏิบัติไม่ได้บ้ำเพ็ญปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ฝ่าหลุนก็ไม่หยุดยั้งที่จะฝึกคน จึงเป็นหลักบ้ำเพ็ญ

ปฏิบัติธรรมหนึ่งเดียวที่สามารถบรรลุถึงขั้น“ฝ่าฝีกคน” ในบรรดาหลัก
บำเพ็ญปฏิบัติธรรมที่มีเผยแพร่อยู่ในโลกทุกวันนี้

การหมนของฝ่าหลุน มีคุณสมบัติพิเศษเช่นเดียวกับคุณสมบัติ
ของจักรวาล เพราะฝ่าหลุนคือภาพย่อส่วนของจักรวาล ฝ่าหลุนของสาย
พุทธ อิน-หยางของสายเต๋า สรรพสิ่งในทั่วทิศทิศล้วนมีสะท้อนอยู่ในฝ่า
หลุน เวลาที่ฝ่าหลุนหมนตามเข็มนาฬิกา เป็นการดูดซับพลังงานทั้งหมด
จากจักรวาล และแปรเปลี่ยนเป็นพลังง เวลาที่ฝ่าหลุนหมนทวนเข็
มนาฬิกาเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น โดยการปล่อยพลังงานออกสู่ภายนอกเพื่อ
ช่วยเหลือสรรพชีวิต ช่วยปรับแก้สภาพผิดปกติทั้งหมด ผู้ที่อยู่ใกล้ผู้บำเพ็ญ
ปฏิบัติจะได้อันสงส์

ฝ่าหลุนต้าฝ่าจะช่วยผู้บำเพ็ญปฏิบัติ หล่อหลอมตัวเองให้เข้า
กับคุณสมบัติพิเศษของจักรวาล ความจริง-ความเมตตา-ความอดทน
(เงิน ชั้น เขียน) จึงแตกต่างจากหลักพลังงทั่วไปโดยแก่นแท้

จุดเด่นหลักๆ 8 ประการของ ผ่าหลุนต้าฝ่า มีดังนี้

1. บำเพ็ญปฏิบัติฝ่าหลุน ไม่ฝึกทาน ไม่ก่อเกิดทาน

ฝ่าหลุนมีคุณสมบัติพิเศษเช่นเดียวกับจักรวาล เป็นสสารพลังงานสูงที่หมุนและมีจิตวิญญาณ โดยจะหมุนอยู่ตลอดเวลา ณ บริเวณท้องน้อยของผู้บำเพ็ญปฏิบัติ เพื่อทำการดูดซับพลังงานทั้งหมดจาก จักรวาลและแปรเปลี่ยนเป็นพลังง (ไคกง) ได้อย่างรวดเร็ว ฝ่าหลุนเป็นสิ่งที่ผู้บำเพ็ญเต๋ามาานนับพันปีคิดอยากจะได้แต่ไม่ได้ หลักพลังงอื่นๆที่มีถ่ายทอดอยู่ในสังคมปัจจุบัน ล้วนเป็นวิธีเดินตามเพื่อให้ก่อเกิดทานทั้งสิ้น เรียกว่าทานเต้าซี้กง สำหรับผู้บำเพ็ญปฏิบัติทานเต้าซี้กง คิดจะไคกง เปิดการรับรู้(ไคอู้) ภายในช่วงชีวิตที่มีอยู่ เป็นเรื่องที่น่ายากอย่างยิ่ง

2. แม้คนไม่ได้ฝึกพลังงอยู่ ผ่าหลุนก็ฝึกคน

ทุกวันผู้บำเพ็ญปฏิบัติต้องทำงาน เล่าเรียน รับประทานอาหาร นอนหลับและอื่นๆ จึงไม่สามารถจะฝึกพลังงอยู่ตลอด 24 ชั่วโมง แต่ฝ่าหลุนจะไม่หยุดหมุน จะช่วยผู้บำเพ็ญปฏิบัติฝึกพลังงอยู่ตลอด 24 ชั่วโมง จึงก่อเกิดเป็นรูปแบบของคนไม่ได้ฝึกพลังงอยู่ตลอดเวลา แต่ฝ่าหลุนก็ไม่หยุดที่จะฝึกคน พุดโดยสรุปว่าแม้คนไม่ได้ฝึกพลังงอยู่ ฝ่าก็ฝึกคน

ในบรรดาหลักพลังงต่างๆ ที่ถ่ายทอดออกมาในโลกปัจจุบัน ไม่ว่าจะในประเทศหรือต่างประเทศ ไม่มีผู้ใดสามารถแก้ปัญหา ความขัดแย้งในเรื่องเวลาทำงานกับเวลาฝึกพลังง มีเพียงฝ่าหลุนต้าฝ่า

เท่านั้นที่สามารถแก้ปัญหานี้ได้ จึงเป็นหลักพลังกหนึ่งเดียว ที่สามารถบรรลุถึงขั้นฝ่าฝีกคน

3. บำเพ็ญปฏิบัติจิตสำนึกหลัก ตัวเองได้พลังง

ฝ่าหลุนต้าฝ่า เน้นการบำเพ็ญปฏิบัติจิตสำนึกหลักโดยตรง ให้ผู้บำเพ็ญปฏิบัติบำเพ็ญจิตของตัวเอง ด้วยความกระฉ่างแจ่ม ปล่อยวาง ความยึดติดทั้งมวล ยกกระดัดชินชิ่งของตัวเองให้สูงขึ้น ในขณะที่ฝึกพลังงตามวิธีสู่ความสำเร็จสมบูรณ์ ผู้ฝึกต้องไม่เข้าสู่ภวังค์ หรือไม่รู้สึกรู้สีกตัว จิตสำนึกหลักต้องคอยควบคุมการฝึกพลังงของตัวเองอยู่ตลอดเวลา พลังงที่ฝึกออกมาจะก่อเกิดในร่างกายตัวเอง ตัวเองได้พลังง ตัวเองสามารถนำพลังงติดตัวไปได้ คุณค่าของฝ่าหลุนต้าฝ่าอยู่ตรงที่ตัวเองได้พลังง

เป็นเวลานานนับสิบล้านปีมา หลักพลังงอื่นที่เผยแพร่อยู่ในหมู่คนธรรมดาสามัญ ล้วนแต่เป็นการบำเพ็ญจิตสำนึกกรอง โดยกายเนื้อของผู้บำเพ็ญปฏิบัติ และจิตสำนึกหลักเป็นเพียงพาหะ เมื่อบรรลุความสำเร็จสมบูรณ์ จิตสำนึกกรองก็บำเพ็ญขึ้นไป และนำเอาพลังงติดตัวจากไป จิตสำนึกหลักและร่างแท้(เป็นถี่)ของผู้บำเพ็ญปฏิบัติจะไม่ได้ทำอะไร แม้บำเพ็ญปฏิบัติมาชั่วชีวิตพลังงก็สูญสิ้น แน่นนอนในเวลาทีจิตสำนึกหลักบำเพ็ญปฏิบัติ จิตสำนึกกรองก็จะได้พลังงส่วนหนึ่งด้วย และจะพลอยยกกระดัดขึ้นไปด้วยโดยอัตโนมัติ

4. บำเพ็ญทั้งจิตและชีวิต

การบำเพ็ญจิตในฝ่าหลุนต้าฝ่า หมายถึงการบำเพ็ญชินชิ่ง เน้นการบำเพ็ญชินชิ่งเป็นอันดับแรก เชื่อกันว่าชินชิ่งคือหัวใจหลักของการ

เพิ่มพลังง กกล่าวคือระดับชั้นของพลังง มีได้กำหนดด้วยการฝึก แต่ด้วยการบำเพ็ญชินซึ่ง ชินซึ่งสูงเพียงใดพลังงก็สูงเพียงนั้น ชินซึ่งตามที กล่าวในฝ่าหลุนต้าฝ่า ครอบคลุมขอบเขตกว้างกว่าเต๋อ(กุศล) ครอบคลุม เต๋อ(กุศล)ในความหมายทุกๆด้าน

การบำเพ็ญชีวิตในฝ่าหลุนต้าฝ่า หมายถึงหนทางของการมีชีวิต ยืนยาว เปลี่ยนแปลงร่างแท้(เป็นถึ)ผ่านการฝึกพลังง ไม่ละทิ้งร่างแท้ (เป็นถึ) จิตสำนึกหลักประสานเป็นหนึ่งเดียวกับกายเนื้อ บำเพ็ญสำเร็จ ครบถ้วนบริบูรณ์ บำเพ็ญชีวิตคือการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของ โมเลกุลในร่างกายคนจากรากเหง้า องค์ประกอบของเซลล์ ถูกทดแทน ด้วยสสารพลังงานสูง เป็นร่างกายที่ประกอบขึ้นด้วยสสารของมิติอื่น คนๆ นี้ก็จะคงความหนุ่มแน่นตลอดไป แก้ไขปัญหาจากรากเหง้า ฝ่าหลุนต้าฝ่า จึงเป็นฝ่าของการบำเพ็ญ จิตและชีวิตอย่างแท้จริง

5. หลักพลังง 5 ชุด เรียบและง่ายแก่การฝึก

ต้าฝ่าเข้าใจง่ายไม่ซับซ้อน พิจารณาจากมหภาค ฝ่าหลุนต้า ฝ่ามีกระบวนการเคลื่อนไหวน้อย แต่สิ่งที่ได้จากการฝึกนั้นสมบูรณ์ ครบถ้วน ควบคุมร่างกายทุกส่วนและสิ่งต่างๆที่จะต้องบำเพ็ญปฏิบัติ ออกมา ผู้บำเพ็ญปฏิบัติจะได้รับการสอนกระบวนการทำพลังงทั้ง 5 ชุด ตั้งแต่เริ่มต้น ส่วนต่างๆในร่างกายของผู้บำเพ็ญปฏิบัติ จุดที่พลังงาน ไหลเวียนไม่สะดวก จะถูกทะลวงให้เปิดออกในทันที เพื่อดูดซับ พลังงานจำนวนมหาศาลจากจักรวาล และถ่ายเทเอาของเสียออกจาก ร่างกาย ภายในระยะเวลาอันสั้น ชำระร่างกาย ยกระดับชั้น เพิ่มพูน อิทธิฤทธิ์ เข้าสู่สภาวะร่างขาวสะอาด พลังง 5 ชุดนี้เหนือกว่าวิชา ทั่วไป ซึ่งเน้นการเดินลมปราณทางชีพจรหรือโจวเทียน (วงจรสวรรค์)

ใหญ่ และเล็ก อีกทั้งเป็นวิชาบำเพ็ญปฏิบัติธรรม ที่ให้ความสะดวกแก่ผู้บำเพ็ญปฏิบัติมากที่สุด ได้ผลเร็วที่สุด ดีที่สุด และก็ยากที่สุด

6. ไม่มีความนึกคิด(อึ้นเียน) ไม่ออกนอกลุ่มนอกทาง พลังงก่อเกิดเร็วไว

การบำเพ็ญปฏิบัติฝ่าหลุนต้าฝ่าต้องไม่นึกคิดสิ่งใด ไม่อาศัยความนึกคิดชี้้นำ การบำเพ็ญปฏิบัติฝ่าหลุนต้าฝ่าจึงปลอดภัย ไม่ออกนอกลุ่มนอกทาง ฝ่าหลุนจะคอยคุ้มครองไม่ให้ผู้บำเพ็ญปฏิบัติออกนอกลุ่มนอกทาง ไม่ถูกรบกวนจากผู้มีซินซึ่งต่ำ อีกทั้งสามารถช่วยปรับแก้สภาพความผิดปกติทั้งปวงโดยอัตโนมัติ

ผู้บำเพ็ญปฏิบัติยืนอยู่ ณ ระดับชั้นที่สูงมาก ขอเพียงสามารถอดทนในทุกข์แห่งทุกข์ สามารถอดทนในเรื่องที่ยากแก่การอดทน สามารถควบคุมซินซึ่ง แนวนำบำเพ็ญจริงในวิชาเดียว ภายในไม่กี่ปีก็จะสามารถบรรลุถึงระดับ“ชั้น ฮวา จวี ดิง” ซึ่งเป็นระดับชั้นสูงสุดของการบำเพ็ญปฏิบัติฝ่าในภพ (ชื่อเจียนฝ่า)

7. ฝึกพลังงไม่คำนึงเรื่องสถานที่ เวลา ตำแหน่งทิศ และไม่เน้นการเก็บพลังง

ฝ่าหลุนคือภาพย่อส่วนของจักรวาล จักรวาลหมุนอยู่ แต่ละระบบดาวโคจรอยู่ โลกก็หมุนรอบตัวเองอยู่ ไม่มีการแบ่งทิศ ตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศใต้ และทิศเหนือ ผู้บำเพ็ญปฏิบัติฝ่าหลุนต้าฝ่า ฝึกตามคุณสมบัติพิเศษของจักรวาล ฝึกตามหลักการแปรผันของจักรวาล ดังนั้นไม่ว่าจะหันหน้าไปทางทิศใด ก็เท่ากับหันไปทั่ว

ทุกทิศ เนื่องจากฝ่าหลุนหมุนอยู่ตลอดเวลา ไม่มีทิศนะด้านเวลา จึงสามารถฝึกได้ทุกเวลา และเพราะว่าฝ่าหลุนหมุนไม่หยุด ผู้บำเพ็ญปฏิบัติก็ไม่สามารถจะหยุดการหมุนของฝ่าหลุน จึงไม่มีความคิดเรื่องการเก็บพลังง มีแต่เก็บทำ ไม่เก็บพลังง

8. มีฝ่าเซ็น(ร่างฝ่า)ของข้าพเจ้าคอยคุ้มครอง ไม่ถูกมาร
ภายนอกคุกคาม

การที่คนธรรมดาสามัญคนหนึ่ง ได้รับสิ่งที่อยู่ในระดับชั้นสูง อย่าง กระทั่งหันเป็นเรื่องอันตราย ชีวิตจะถูกคุกคามในทันที ผู้บำเพ็ญปฏิบัติ หลังจากได้รับการถ่ายทอดฝ่าหลุนต้าฝ่าจากข้าพเจ้าแล้ว บำเพ็ญอย่างจริงจัง ก็จะมีฝ่าเซ็นของข้าพเจ้าคอยคุ้มครอง ขอเพียงท่านยึดมั่นบำเพ็ญปฏิบัติธรรมอย่างแน่วแน่ ฝ่าเซ็นก็จะคอยคุ้มครอง จวบจนท่านบรรลุความสำเร็จสมบูรณ์ หากท่านละทิ้งการบำเพ็ญปฏิบัติกลางคัน ฝ่าเซ็นของข้าพเจ้าก็จะจากไปโดยอัตโนมัติ

มีคนจำนวนมากไม่กล้าถ่ายทอดหลักธรรมชั้นสูง เพราะพวกเขาไม่สามารถรับมือต่อภาระนี้ สวรรค์ก็ไม่อนุญาต ฝ่าหลุนต้าฝ่าเป็นฝ่าถูกต้อง ขอเพียงผู้บำเพ็ญปฏิบัติควบคุมชินซึ่งตามข้อกำหนดในต้าฝ่า ขจัดจิตยึดติด ละวางการแสวงหาอันไม่ถูกต้องต่อสิ่งใดๆ ในระหว่างการบำเพ็ญปฏิบัติ ธรรมะย่อมชนะอธรรม สิ่งชั่วร้ายย่อมกลัวท่าน ผู้ที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการยกระดับของท่าน ล้วนไม่กล้าคุกคามท่าน จึงพูดได้ว่าฝ่าหลุนต้าฝานั้น แตกต่างทางทฤษฎีโดยสิ้นเชิงจากหลักบำเพ็ญปฏิบัติธรรมทั่วไปที่สืบทอดกันมา แตกต่างจากทฤษฎีฝึกตานของแต่ละสาย แต่ละสำนัก

ฝ่าหลุนต้าฝ่าแบ่งการบำเพ็ญปฏิบัติออกเป็น ฝ่าในภพ(ชื่อเจียนฝ่า) และฝ่านอกภพ(ชื่อเจียนฝ่า)ต่างๆหลายระดับชั้น การบำเพ็ญปฏิบัติมีจุดเริ่มต้น ณ ระดับที่สูงมาก เพื่อเปิดทางสะดวกให้แก่ผู้บำเพ็ญปฏิบัติและผู้บำเพ็ญปฏิบัติมานานปีแต่พลังกงไม่พอกพูน เมื่อแรงพลัง(กงลี่)และชินชิ่งของผู้บำเพ็ญปฏิบัติ บรรลุถึงระดับชั้นที่กำหนด ก็จะบำเพ็ญปฏิบัติ บรรลุร่างวัชร (จินกั๊ง)อันไม่เสื่อมสลายในภพโดยแท้จริง พลังกงเปิด(ไคกง) การรับรู้เปิด(ไคอู่) และบรรลุระดับชั้นสูง อย่างบริบูรณ์ ผู้มีปณิธานยิ่งใหญ่เรียนรู้ฝ่าถูกต้อง ได้มรรคผล(เจิ้งกั๋ว) ยกระดับชินชิ่ง สละความยึดติด จึงจะบรรลุความสำเร็จสมบูรณ์

หลี่ หงจื้อ

2

สารัตถะกระบวนการเคลื่อนไหว

ชุดที่ 1. ผอ จ่าน เขียน โสว ผ่า

หลักการ หัวใจของชุดผอจ่านเขียนโสวผ่า (พระพุทธรูปปั้นมือ) อยู่ที่การยืดเพื่อเปิดทะเลวงจุดที่พลังงานเดินติดขัด ปรับพลังงานในร่างกายและใต้ผิวให้ไหลเวียนอย่างแรงกล้า ทำการดูดซับพลังงานจำนวนมากจากจักรวาลโดยอัตโนมัติ ทำให้ชีพจรทั้งหมดของผู้บำเพ็ญปฏิบัติเปิดออกในทันที เวลาฝึกชุดนี้จะรู้สึกร้อนไปทั่วร่างกาย รู้สึกสัมผัสถึงการคงอยู่ของสนามพลังงานอันแรงกล้าซึ่งเกิดขึ้นเพราะทางเดินของพลังงานทั่วร่างกายได้ถูกเปิดทะเลวงชุดผอจ่านเขียนโสวผ่า มี 8 กระบวนท่าซึ่งเรียงบงาย แต่ ณะระดับมหภาคชุดนี้จะควบคุมสิ่งต่างๆมากมาย ที่ฝึกออกมาจากวิธีบำเพ็ญปฏิบัติทั้งหมด ขณะเดียวกันยังสามารถนำผู้บำเพ็ญปฏิบัติ เข้าสู่สภาวะในสนามพลังงานอย่างรวดเร็ว ให้ผู้บำเพ็ญปฏิบัติใช้ชุดนี้เป็นกระบวนท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการฝึก ทุกครั้งที่ฝึกพลังงโดยทั่วไปให้ฝึกชุดนี้ก่อน พลังงชุดนี้เป็นวิธีบำเพ็ญปฏิบัติประเภทสร้างความแข็งแกร่ง

เขิน	เสิน	เหอ	อี
ตั้ง	จั้ง	สุย	จี
ตั้ง	เทียน	ตุ้	จุน
เขียน	โส่ว	ผอ	ลี่

ท่าเตรียม แยกเท้าทั้งสองออกกระยะห่างเท่าไหล่ ยืนให้เป็น
ธรรมชาติ สองขาหย่อนเล็กน้อย เข่าและสะโพกอยู่ในท่าสิ้นไถล
ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ผ่อนคลายแต่ไม่หย่อนยาน ดึงคางลง
เล็กน้อย



ลิ้นแตะเพดานปาก เผยอฟันออกจากกันเล็กน้อย หุบริมฝีปาก
และหลับตาลงเบาๆ นึกถึงความสงบ สีหน้าแจ่มใส
เหลือียง โส่ว เจีย อี้

ยกสองมือขึ้น ฝ่ามือทั้งสองข้างหันขึ้นข้างบน นิ้วหัวแม่มือ
ทั้งสองข้างแตะกันเบาๆ นิ้วที่เหลือทั้ง 4 แขนชิดและซ้อนกัน ชาย
มือซ้ายอยู่บนมือขวา หูถึงมือขวาอยู่บนมือซ้าย ให้มืออยู่ใน
ลักษณะทรงกลมรี ๓ ตำแหน่งท้องน้อย ยกแขนออกไปข้างหน้า
เล็กน้อย ทางข้อศอกทั้งสองข้างขึ้น รักแร้เปิดออก (ภาพ 1-1)



หมี่ เล่อ เซิน เอี้ยว

เริ่มจากท่าเจียอิ่ง (สองมือประสาน) ค่อยๆยกมือที่ประสานขึ้น
เมื่อมือขึ้นถึงด้านหน้าของศีรษะ คลายมือจากเจียอิ่ง แล้วหันฝ่ามือขึ้น

ด้านบน เมื่อมือขึ้นถึงเหนือศีรษะหมุนฝ่ามือหงายขึ้นข้างบน ให้ลิบนิ้ว
มือชี้ตรงกัน ระยะห่างของปลายนิ้ว 20 - 30 ซม. (ภาพ 1-2)
ขณะเดียวกันให้ยืดข้อมือขึ้นบน ยืดศีรษะขึ้นบน สองเท้าเหยียบลงกับ
พื้น ออกแรงยืดร่างกายทุกส่วนประมาณ 2 - 3 วินาที แล้วผ่อนคลาย
ร่างกายทุกส่วนอย่างฉับพลันทันที เข่าและสะโพกกลับสู่ลักษณะสิ้น
ไถลตามเดิม



หยุด ไหล ก้าว ดิ่ง

ต่อจากท่าก่อน (ภาพ 1-3) หมุนฝ่ามือทั้งสองออกข้างนอก
พร้อมกัน ทำเป็นรูปทรงกรวยราว 140 องศา ยึดข้อมือและเคลื่อน
ฝ่ามือลงมา (ภาพ 1-3) ฝ่ามือทั้งสองหันเข้าหาอก ระยะฝ่ามือกับ
หน้าอกห่างกันไม่เกิน 10 ซม. เคลื่อนต่อลงมาจนถึงระดับ
ท้องน้อย (ภาพ 1-4)



ซวง โส่ว เหวอ สือ

หลังจากมือทั้งสองลงมาถึงระดับท้องน้อย หันหลังมือให้ตรงกัน แล้วยกสองมือขึ้นมาเหวอสู่อ(พนมมือ)ที่หน้าอก (ภาพ 1-5) เวลาเหวอสู่อนี้และฐานฝ่ามือให้แนบสนิทกัน กลางฝ่ามือเป็นโพรง กางข้อศอกขึ้น ปลายแขนทั้งสองเป็นเส้นตรง (ยกเว้นเวลาเหวอสู่อและเจียอิ่ง สองมือคงอยู่ในท่าฝ่ามือดอกบัวตลอด)



จ้าง จื่อ เจียน คุณ

จากท่าเหอสี่ แยกมือทั้งสองออกประมาณ 2 - 3 ซม. (ภาพ 1-6) หมุนฝ่ามือพร้อมกัน มือซ้าย(สำหรับชาย) หรือ มือขวา(สำหรับหญิง) หันเข้าหาอก มือขวาหันออกด้านนอก มือซ้ายอยู่ด้านบน มือขวาอยู่ด้านล่าง ปลายแขนเรียบเป็นแนวตรง แล้วเหยียดแขนซ้ายเฉียงขึ้นไปทางด้านซ้ายบน (ภาพ 1-7) ให้มืออยู่ระดับศีรษะและหันฝ่ามือลงด้านล่าง มือขวาอยู่ตรงแนวอกฝ่ามือหันขึ้น เมื่อมือซ้ายถึงตำแหน่งแล้ว



ยัดศีรษะขึ้นบน สองเท้าเหยียบลงกับพื้น ออกแรงยัดทั้งตัวประมาณ 2 - 3 วินาที แล้วผ่อนคลายทั้งร่างกายอย่างฉับพลันทันที แขนซ้ายกลับไปเหวสือกับมือขวาที่หน้าอก (ภาพ 1-5) จากนั้นก็หมุนฝ่ามืออีกครั้งให้มือขวามาอยู่ด้านบน มือซ้ายอยู่ด้านล่าง (ภาพ 1-8) เคลื่อนมือขวาเช่นเดียวกับมือซ้าย (ภาพ 1-9) ยัดแล้วผ่อนคลายร่างกาย เก็บมือกลับไปเหวสือที่หน้าอก



จิน โหว เฟิน เซิน

จากท่าเหอซือ กางแขนทั้งสองออกไปด้านข้างตามแนวไหล่ เป็นเส้นตรง ยึดศีรษะขึ้นบน สองเท้าเหยียบลงกับพื้น ออกแรงยึด สองแขนออกสองข้าง ยึดออกทั้ง 4 ทิศจนสุด (ภาพ 1-10) ออกแรงยึดทั้งตัวประมาณ 2 - 3 วินาที แล้วผ่อนคลายตัวร่างทันที สองมือเหอซือ



ช่วง หลง เชี่ยว ให้

จากท่าเหอซือ ค่อยๆ แยกมือทั้งสองออกแล้วเหยียดแขนลงไป
ด้านหน้าของลำตัว เมื่อสองแขนแยกออกขนานกัน เมื่อเหยียดตรงจะ
ทำมุมประมาณ 30 องศาับลำตัว (ภาพ 1-11) ยึดศีรษะขึ้นบน สอง
เท้าเหยียบลงกับพื้น ออกแรงยึดทั้งตัวประมาณ 2 - 3 วินาที แล้ว
ผ่อนคลายทั้งตัวอย่างฉับพลันทันที เก็บสองแขนกลับสู่ท่าเหอซือที่
หน้าอก



คู ซ่า ฝู เหลียน

จากท่าเหอซือ ค่อยๆ แยกมือออก เคลื่อนสองมือลงด้านข้างของลำตัว เหยียดแขนท่ามูม 30 องศา กับด้านข้างของลำตัว (ภาพ 1-12) แล้วยืดศีรษะขึ้นบน สองเท้าเหยียบลงกับพื้น ออกแรงยืดทั้งตัวอย่างเต็มแรง 2 - 3 วินาที แล้วผ่อนคลายทั้งตัวอย่างจับปล้นทันที สองมือกลับสู่ท่าเหอซือที่หน้าอก



หลัว ฮั่น เปย ชัน

(เหมือนภาพ 1-13) จากท่าเหอซือ แยกสองมือออกแล้ว เคลื่อนมือไปด้านหลัง พร้อมกับหันฝ่ามือไปด้านหลัง เมื่อสองมือไปถึงข้างลำตัว ค่อยๆงอข้อมือขึ้น เมื่อไปถึงด้านหลังลำตัว หักข้อมือเป็น 45 องศา หลังจากมือไปถึงตำแหน่งแล้ว ยึดศีรษะขึ้นบน สองเท้าเหยียบลงกับพื้น ออกแรงยึดทั้งตัว (ตั้งลำตัวให้ตรง ไม่เอนไปข้างหน้า ออกแรงตรงหน้าอก) ราว 2 - 3 วินาที แล้วผ่อนคลายทั้งตัวอย่างฉับพลันทันที เก็บมือกลับสู่ท่าเหอซือที่หน้าอก



จิน กัง ไผ่ ชัน

จากท่าเหอซือ แยกมือทั้งสองออกแล้วดันไปข้างหน้า นิ้วชี้ขึ้นด้านบน สูงเท่าระดับไหล่ หลังจากที่ยืดแขนตรงแล้ว ยืดศีรษะขึ้นบน สองเท้าเหยียบลงกับพื้น (ภาพ 1-14) ออกแรงยืดทั้งตัวราว 2 - 3 วินาที ผ่อนคลายทั้งตัวอย่างนับพลันทันที สองมือเหอซือ



เตี้ย โคว่ เสียว ผู้

จากท่าเหอซือ เคลื่อนสองมือลงข้างล่างช้าๆ พร้อมกับหันฝ่ามือเข้าหาหน้าท้องน้อย เมื่อมือลงมาถึงตำแหน่ง ไช้วสองมือซ้อนกัน (ภาพ 1-15) ซ้ายมือซ้ายอยู่ด้านใน หมุนมือขวาอยู่ด้านใน กลางฝ่ามือหนึ่งหันเข้าหา หลังมือของอีกมือ จัดระยะห่างระหว่างมือและมือกับท้องน้อย ประมาณ 3 ซม. ทำเตี้ยโคว่เสียวผู้โดยทั่วไปใช้เวลา 40 - 100 วินาที



เก็บท่า: สองมือเจียอิ่ง (ภาพ 1-16)

ชุดที่ 2. ผ่า หลุน จวง ผ่า

หลักการ ชุดผ่าหลุนจวงผ่า จัดเป็นการยืนปักหลักท่าสมาธิ ประกอบด้วยกระบวนท่าอุ่มผ่าหลุน 4 ท่า ผีกผ่าหลุนจวงผ่า บ่อยๆ จะทำให้ร่างกายของผู้บำเพ็ญปฏิบัติเชื่อมต่อกันทั่วร่าง เป็นวิธีบำเพ็ญที่ครอบคลุมครบถ้วน ปัญญาก่อเกิด เพิ่มพูน พละกำลัง ยกระดับชั้นและเพิ่มพูนอิทธิฤทธิ์ กระบวนท่าการ เคลื่อนไหวค่อนข้างเรียบง่าย แต่สิ่งต่างๆที่ได้จากการฝึกนั้น มากมาย ครบทุกด้าน ผู้บำเพ็ญปฏิบัติฝึกผ่าหลุนจวงผ่า ใน ระยะเวลาจะรู้สึกหนัก และเมื่อยสองแขนอย่างมาก หลังจากฝึก เสร็จจะไม่รู้สึกเมื่อยล้าเหมือนคนผ่านการออกแรง แต่จะรู้สึกว่า ร่างกายเบาสบายทั้งตัว เมื่อยึดเวลาฝึกให้ยาวขึ้น และเพิ่มจำนวน ครั้งมากขึ้น จะรู้สึกว่าหว่างแขนมีฝ่าหลุนหมุนอยู่ เวลาฝึกผ่าหลุน จวงผ่า กระบวนท่าต้องเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่ไหวตัวไปมา อย่างตั้งใจ การไหวน้อยๆเป็นเรื่องปกติ หากเกิดการไหวแรงต้อง ควบคุมเอาไว้ เวลาของการอุ่มผ่าหลุนยิ่งนานยิ่งดี แต่ขึ้นอยู่กับ สภาพของแต่ละคน เมื่อเข้าสู่สมาธิแล้ว ให้รู้ตัวว่ากำลังฝึกพลังง อยู่

เซิน	ฮู่ย	เจิง	ลี
หยง	ซิน	ชิง	ถี
ซื่อ	เมี่ยว	ซื่อ	อู่

ฝ่า หลุน ชู ฉาน



สองมือเจียอิง (ภาพ 2-1)

ท่าเตรียม แยกเท้าทั้งสองออกกระยะห่างเท่าไหล่ ยืนให้เป็น
ธรรมชาติ สองขาหย่อนเล็กน้อย เข่าและสะโพกอยู่ในท่าสิ้นไถล
ผ่อนคลายทั่วร่างกายแต่ไม่หย่อนยาน ดึงคางลงเล็กน้อย ลั้นตะ
เพดานปาก และเผยอฟันออกจากกันเล็กน้อย หุบริมฝีปาก
หลับตาลงเบาๆ นึกถึงความสงบ สีสหน้าแจ่มใส



โถว เจียน เป้า หลุน (อุ้มหลุนหน้าศีรษะ)

จากท่าเจี่ยอิ่ง ยกสองมือจากระดับท้องน้อยขึ้นช้าๆ แล้ว
คลายมือจากเจี่ยอิ่ง เมื่อสองมือขึ้นถึงหน้าศีรษะ ให้ฝ่ามือด้านใน
ทั้งสองอยู่ตรงข้ามไบหน้าในระดับคิ้ว (ภาพ 2-2) นิ้วทั้งสิบชี้

ตรงกัน ระยะห่างประมาณ 15 ซม. สองแขนโอบเป็นทรงกลม
ผ่อนคลายทั้งตัว



ฝู่ เจียน เป้า หลุน (อุ้มหลุนหน้าท้องน้อย)

จากตำแหน่งอุ้มหลุนหน้าศีรษะ ค่อยๆลดระดับแขนลงมา
ท่วงท่าคงเดิม ลงมาถึงหน้าท้องน้อย (ภาพ 2-3) ยกข้อศอกทั้งสอง
ข้างขึ้นเล็กน้อย เปิดรักแร้ออก ฝ่ามือหันขึ้นด้านบน ปลายนิ้วทั้งสิบชี้
ตรงกัน สองแขนโอบเป็นทรงกลม



โถว ดิ่ง เป้า หลุน (อุ้มหลุนเหนือศีรษะ)

จากตำแหน่งอุ้มหลุนหน้าท้องน้อย ท่วงท่าคงเดิม ค่อยๆยก
สองมือขึ้นไปเหนือศีรษะอย่างช้าๆ อุ้มหลุนไว้เหนือศีรษะ (ภาพ 2-4)
สับนิ้วชี้ตรงกัน ฝ่ามือคว่ำลง ระยะห่างระหว่างนิ้วประมาณ 20 - 30 ซม.
ม. สองแขนโอบเป็นทรงกลม ผ่อนคลาย ใหญ่ แขน ข้อศอก ข้อมือ



เหลี่ยง เช่อ เป้า หลุน (อุ้มหลุนไว้สองข้าง)

จากตำแหน่งอุ้มหลุนเหนือศีรษะ ค่อยๆลดระดับสองมือลงถึงสองข้างของศีรษะ (ภาพ 2-5) ฝ่ามือทั้งสองข้างหันเข้าหาไบหูทั้งสอง ผ่อนคลายไหล่ทั้งสองข้าง ปลายแขนตั้งตรง เว้นระยะห่างระหว่างมือและไบหู ไม่ให้ชิดกันมากนัก



เตี้ย โคว่ เสียว ฝู่ (ภาพ 2-6) จากตำแหน่งอุ้มหลุนไว้สองข้าง
ลดสองแขนลงมาที่หน้าท้องน้อย ทำท่าเตี้ยโคว่

สองมือเจียอิ่ง เก็บท่า (ภาพ 2-7)

ชุดที่ 3. ก้วน ทง เหลียง จี ฝ่า

หลักการ ชุดก้วนทงเหลียงจีฝ่า (ทะลวงสุดสองขั้วจักรวาล) เป็นวิธีผสมผสานและแลกเปลี่ยน พลังงานจากจักรวาลกับพลังงานในร่างกาย เวลาฝึกพลังกงชุดนี้ จะมีการถ่ายเทและรับพลังงานเข้าเป็นปริมาณมาก สามารถช่วยผู้บำเพ็ญปฏิบัติบรรลุเป้าหมายการชำระร่างกายให้บริสุทธิ์ในระยะเวลาอันสั้น ขณะเดียวกันยังสามารถช่วยไคตึง(เปิดศีรษะ) และเปิดทะลวงช่องทางเดินใต้ฝ่าเท้า ในระหว่างทำซง- ก้วน (ประคองขึ้น-กรอกลง) พลังงานในร่างกายจะเดินขึ้นลงตามการเคลื่อนไหวของมือ โดยพลังงานที่ซงขึ้น(ประคองขึ้น) จะวิ่งทะลุศีรษะออกไปยังสุดขั้วเหนือของจักรวาล และพลังงานที่ก้วนลง(กรอกลง) จะวิ่งทะลุใต้ฝ่าเท้าออกไปสุดขั้วใต้ของจักรวาล เมื่อพลังงานหวนกลับมาจากสองขั้วก็จะวิ่งออกไปยังทิศตรงข้าม กลับไปกลับมา รวม 9 ครั้ง

เสร็จจากกระบวนการทำตานโส่วซงก้วน (มือเดียวประคองขึ้นและกรอกลง) 9 ครั้ง ให้ต่อด้วยซวงโส่วซงก้วน (สองมือประคองขึ้น และกรอกลง)พร้อมกันอีก 9 ครั้ง จากนั้นสองมือลงมาที่หน้าท้องน้อย หมุนฝ่าหูลุนตามเข็มนาฬิกา 4 รอบ หมุนเอาพลังงานนอกร่างกายกลับเข้าสู่ร่างกาย จากนั้นเจี๋ยตั้งอั้ง และเก็บท่า

ก่อนฝึกพลังกงก้วนทงเหลียงจีฝ่า ให้คิดว่าตัวเองเป็นกระบอกไม้ที่สูงและใหญ่ 2 ลำ สูงเทียมฟ้ายืนอยู่บนดิน สูงใหญ่ไร้เทียมทาน จะมีประโยชน์ต่อการไหลเวียนของพลังงาน

จั้ง	ฮั่ว	เปิ่น	ถี้
ฝ่า	ไค	ดิ่ง	ตี้
ชิน	ฉือ	อี้	เหมิง
ทง	เทียน	เซ่อ	ตี้

ท่าเตรียม แยกเท้าระยะกว้างเท่าไหล่ ยืนตามธรรมชาติ สองขา
 หย่อนเล็กน้อย เข่าและสะโพกอยู่ในท่าสิ้นไถล ผ่อนคลายทั่วร่างกาย
 แต่ไม่หย่อนยาน ดึงคางลงเล็กน้อย ลิ้นแตะเพดานปาก ผยอฟัน
 ออกจากกันเล็กน้อย หุบริมฝีปาก และหลับตาลงเบาๆ นึกถึง
 ความสงบ สีสหน้าแจ่มใส



“สองมือเจียอิง” (ภาพ 3-1)

“สองมือเหอสื่อ” (ภาพ 3-2)



दान โส่ว ชง-ก้วน (มือเดียวชงก้วน)

จากท่าเหอสี่อ เคลื่อนมือหนึ่งขึ้นและอีกมือหนึ่งลง มือเคลื่อนไปตามกลไกซี่(ซี่จี้) นอก ร่างกายอย่างเบาๆ ด้วยการเคลื่อนไหวของมือนี้ พลังงานในร่างกายจะวิ่งขึ้นลงตามการเคลื่อนไหวของมือ (ภาพ 3-3) ซ้ายมือซ้ายขึ้นก่อน หุญงมือขวาขึ้นก่อน มือชงขึ้นจากด้านข้าง ศีรษะอย่างเบาๆ ขึ้นไปเหนือศีรษะ ขณะเดียวกันมือขวา (หุญงซ้าย) กรอกเบาๆลงมา มืออีกข้างหนึ่งเคลื่อนสลับกันทำชงก้วน (ภาพ 3-4) ฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าหาลำตัว ห่างจากลำตัวไม่เกิน 10 ซม. ผ่อน-



คล้ายท้าวร้าง การเคลื่อนมือขึ้นและลงถือเป็นหนึ่งครั้ง ชงก้วน ทั้งหมด 9 ครั้ง

ซวง โส่ว ชง-ก้วน (สองมือชงก้วน)

เมื่อมือเดียวชงก้วน ทำครบแล้ว ซายมือซ้าย (หญิงมือขวา) คอยอยู่ด้านบน เคลื่อนมืออีกข้างขึ้นไป ก็คือสองมือจะอยู่ ณ ตำแหน่งชง (ภาพ 3-5) จากนั้นสองมือก้วนลงมาพร้อมกัน(ภาพ 3-6)

เวลาทำสองมือชงกัวน ให้ฝ่ามือหันเข้าหาลำตัว ห่างจาก
ลำตัวไม่เกิน 10 ซม. การยกขึ้นและลงให้นับเป็น 1 ครั้ง ทำชงกั
วน 9 ครั้ง



ซวง โส่ว ทวย ตัง ฝ่า หลุน (สองมือหมุนฝ่าหลุน)

เมื่อจบท่าสองมือซกั่วน 9 ครั้ง เคลื่อนสองมือผ่านศีรษะหน้าอก ลงมายังหน้าท้องน้อย (ภาพ 3-7) เมื่อสองมือลงมาถึงท้องน้อย สองมือหมุนฝ่าหลุน ณ ตำแหน่งท้องน้อย (ภาพ 3-8 และ 3-9) โดยชายมือซ้าย หญิงมือขวาอยู่ด้านใน กระยะห่างของมือทั้งสอง และมือกับท้องน้อยประมาณ 2 - 3 ซม. หมุนฝ่าหลุนตามเข็มนาฬิกา 4 รอบ เพื่อหมุนเอาพลังงานที่มีอยู่นอกร่างกายกลับเข้าสู่

ร่างกาย เวลาหมุนฝ่าหลุน สองมือต้องไม่ออกนอกเกินบริเวณ
ท้องน้อย



เก็บท่า: สองมือเจียอึ้ง (ภาพ 3-10)

ชุดที่ 4. ผ่า หลุน โจว เทียน ผ่า

หลักการ ชุดผ่าหลุนโจวเทียนผ่า (ผ่าหลุนวงจรสวรรค์) จะช่วยให้พลังงานในร่างกายคนหมუნเวียนในพื้นที่กว้าง ไม่ใช่การเดินทางของชีพจรเพียงหนึ่งหรือไม่กี่เส้น แต่หมუნเวียนจากด้านอินของร่างกาย ทัวทั้งด้านไปจรดด้านหยางของร่างกาย หมุนเวียนกลับไปกลับมาไม่หยุด ซึ่งเหนือกว่าวิธีทะลวงทางเดินชีพจรทั่วไปหรือวิชาโจวเทียนใหญ่หรือโจวเทียนเล็ก พลังงฝ่าหลุนโจวเทียนผ่าเป็นการบำเพ็ญปฏิบัติในระดับกลาง มีพื้นฐานระดับเดียวกับพลังง 3 ชุดก่อน การฝึกกระบวนการเคลื่อนไหวของพลังงชุดนี้ จะช่วยให้ทางเดินชีพจรทั่วร่างกายเปิดออก (รวมทั้งโจวเทียนใหญ่) ร่างกายเปิดโล่ง พลังงานค่อยๆเดิน จากบนลงล่างและวนไปทั่วร่างกาย จุดที่เด่นที่สุดของพลังงฝ่าหลุนโจวเทียนผ่าคือ ใช้การหมุนของฝ่าหลุนมาช่วยปรับแก้ สภาพผิดปกติของร่างกายคน ให้ร่างกายอันเป็นจักรวาลน้อย กลับคืนสู่สภาพดั้งเดิม ทำให้ทางเดินชีพจรทั่วร่างกายเปิดโล่งไม่ติดขัด เวลาฝึกพลังงชุดนี้ มือให้เคลื่อนไปตามกลไก กระบวนการเคลื่อนไหวต้องเบา ช้า และ กลมกลื่น

เสวียน ผ่า	จื่อ	ชวี
ซิน ชิง	ซื่อ	อวี
ฝั้น เป็น	กุก	เจิน
โยว โยว	ซื่อ	ฉี



“สองมือเจียอิ่ง” (ภาพ 4-1)

ท่าเตรียม แยกเท้าระยะกว้างเท่าไหล่ ยืนให้เป็นธรรมชาติ สองขาห้อยเล็กน้อย เข่าและสะโพกอยู่ในท่าสี่เหลี่ยม ผ่อนคลาย ทั่วร่างกายแต่ไม่ห้อยยาน ดึงคางลงเล็กน้อย ลิ้นแตะเพดานปาก แยกฝ่ามือออกจากกันเล็กน้อย หุบริมฝีปากและหลับตาลงเบาๆ นี้ถึงความสงบ สีหน้าแจ่มใส



“สองมือเหอสีอ” (ภาพ 4-2)

สองมือค่อยๆ แยกจากท่าเหอสีอ แล้วเคลื่อนลงไปบริเวณหน้าท้องน้อย สองฝ่ามือหันเข้าหาลำตัว ห่างไม่เกิน 10 ซม. มือเคลื่อนผ่านบริเวณหน้าท้องน้อย ลงไปตามแนวด้านในของขาทั้งสองข้าง พร้อมกับย่อตัวลงไป (ภาพ 4-3)



เมื่อสองมือใกล้ถึงพื้น ให้นวนผ่านด้านนอกของนิ้วเท้าไปจนถึงด้านหลังของส้นเท้า (ภาพ 4-4) แล้วงอข้อมือเล็กน้อย เคลื่อนสองมือขึ้นมาตามแนวด้านหลังของขาทั้งสอง (ภาพ 4-5) สองมือขณะเคลื่อนขึ้นมาถึงหลัง ให้ยืดเอวขึ้น (ภาพ 4-6) การฝึกฝ่าหลุนโจวเทียบฝ่า สองมือต้องไม่แตะถูกส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกาย มิฉะนั้นแล้วพลังงานบนมือทั้งสองจะถูกดูดซับเข้าสู่ร่างกาย



เมื่อสองมือไม่สามารถจะเลื่อนขึ้นได้อีกแล้ว กำมือหลวมๆ เป็นโพรง (สองมือไม่รวบพลังงาน) (ภาพ 4-7) ดึงมือทั้งสองลดใต้รักแร้มา ด้านหน้า แล้วไขว้สองแขน ณ บริเวณหน้าอก (แขนไหนจะอยู่บน แขนไหนจะอยู่ล่างไม่กำหนดเป็นพิเศษ ตามแต่ความถนัด ไม่ คำนึงถึงเพศ) (ภาพ 4-8) แบสองฝ่ามือออกบนไหล่ (ให้มีช่องว่าง เล็กน้อย) จากนั้นก็เคลื่อนสองฝ่ามือไปตามลำแขน ด้านนอก(ด้าน ภายนอก)ไปทางหลังมือ เคลื่อนมาจนเมื่อมืออยู่ในท่าไขว้กัน เปลี่ยนให้ ฝ่ามือทั้งสองหันตรงกัน



ฝ่ามือทั้งสองห่างกัน 3 - 4 ซม. ถึงตอนนี้มือ และแขนจะเป็นแนว
เส้นตรง (ภาพ 4-9) จากนั้นให้หมุนฝ่ามือเหมือนถือลูกบอลไว้ในมือ
โดยมือที่อยู่ด้านในเปลี่ยนไปอยู่ด้านนอก มือที่อยู่ด้านนอกเปลี่ยนมา
อยู่ด้านใน แล้วเคลื่อนสองมือไปตามด้านใน(ด้านอิน)ของปลายแขน
และต้นแขน ขณะเดียวกันให้ยกสองมือข้ามศีรษะไปด้านหลัง (ภาพ
4-10) เคลื่อนไปจนถึงท้ายทอย สองมืออยู่ในท่าไขว้กัน (ภาพ 4-11)



ถึงตรงนี้แยกสองมือออกจากกัน นิ้วมือชี้ลงด้านล่าง เพื่อเชื่อมต่อกับ
พลังงานตรงส่วนหลัง ค่อยเคลื่อนสองมือข้ามศีรษะมาที่หน้าอก (ภาพ
4-12) นี่คือการวนจักรวาลหนึ่งรอบ ทำทั้งหมด 9 ครั้ง เมื่อครบ 9 ครั้ง
แล้ว เคลื่อนสองมือจากหน้าอกลงไปบริเวณท้องน้อย ทำท่า

“เตี้ยโค้วเสียวฝู” (ภาพ 1-15)

“สองมือเจียอิ่ง” เก็บท่า (ภาพ 4-13)

ชุดที่ 5. เส้น ทง เจีย ฉือ ผ่า

หลักการ ชุดเส้นทงเจียฉือผ่า (เพิ่มพูนอิทธิฤทธิ์) เป็นวิธีบำเพ็ญปฏิบัติสมาธิ โดยใช้กระบวนการทำรำมือของพระพุทธรูปห่มผ้าหลุน เพื่อเพิ่มพูนอิทธิฤทธิ์ (รวมทั้งความสามารถต่างๆ) และแรงพลัง (กงลี่) ในเวลาเดียวกัน เส้นทงเจียฉือผ่าเป็นพลังงจัดอยู่ในระดับกลางขึ้นไป แต่เดิมเป็นวิธีฝึกกันเป็นความลับ เส้นทงเจียฉือผ่ากำหนดให้นั่งฝึกในท่านั่งขัดสมาธิสองขา(สมาธิเพชร) ในระยะแรกหากขัดสมาธิสองขาไม่ได้ อนุญาตให้นั่งขัดสมาธิขาเดียว แต่สุดท้ายยังต้องขัดสมาธิสองขาให้ได้ ขณะบำเพ็ญปฏิบัติกระแสพลังงานค่อนข้างแรงกล้า สนามพลังงานที่ห้อมล้อมร่างกายค่อนข้างใหญ่ ระยะเวลาหนึ่งสมาธิยิ่งนานยิ่งดี ขึ้นอยู่กับกำลังพลังกงของผู้บำเพ็ญปฏิบัติ เวลายิ่งนานพลังงานยิ่งแรงกล้า พลังงออกได้รวดเร็วยิ่งขึ้น เวลาฝึกพลังงต้องไม่คิดสิ่งใดไม่มีความนึกคิดใดๆ สมาธินำไปสู่ตั้ง(นิ่ง) แต่จิตสำนึกหลักต้องรู้ว่าตัวเองกำลังฝึกพลังงอยู่

โหย่ว	อี้	อู่	อี้
อึ้ง	สุย	จี	ฉี
ซื่อ	กง	เฟย	กง
ตั้ง	จิ่ง	หยู	อี้

ท่าเตรียม นั่งขัดสมาธิ เอวตรง ลำคอตั้งตรง ดึงคางลง เล็กน้อย ลิ้นแตะเพดานปาก เหยียดนิ้วออกจากกันเล็กน้อย หุบริมฝีปาก ผ่อน คลายร่างกาย แต่ไม่หย่อนยาน หลับตาลงเบาๆ ใจแผ่เมตตา สีสหน้า



สงบแจ่มใส สองมือเจียอิ่ง ณ ท้องน้อย ค่อยๆเข้าสู่สมาธิ (ภาพ 5-1)

การรำมือ จากทำสองมือเจียอิ่ง ค่อยๆยกสองมือขึ้น เมื่อมือขึ้นถึงหน้าผาก คลายมือจากเจียอิ่ง ค่อยๆกลับฝ่ามือทั้งสองหัน

ขึ้นสู่ด้านบน ขณะที่สองฝ่ามือหันขึ้นด้านบน มือก็ขึ้นถึงด้านบนของศีรษะ (ภาพ 5-2) (การรำมือให้แขนท่อนล่างนำแขนท่อนบนด้วยกำลังขับเคลื่อนในระดับหนึ่ง) จากนั้นแยกมือออกพร้อมกับหมุนมือไปทางด้านหลังโดยวาดเส้นโค้งด้านบนของศีรษะพร้อมกับลดระดับมือลงมา จนลงมาถึงด้านข้างของศีรษะ (ภาพ 5-3) ข้อศอกสองข้างให้ชิดเข้าหากันให้มากที่สุด ฝ่ามือหงายขึ้น ปลายนิ้วชี้ไปข้างหน้า (ภาพ 5-4)





เหยียดข้อมือมาไขว้กันที่หน้าอก ชายมือซ้ายอยู่ด้านนอก หญิง
มือขวาอยู่ด้านนอก



สองมือเมื่อตัดกันแล้ว ยึดสองแขนเป็นเส้นตรง (ภาพ 5-5) ปลายมือที่อยู่ด้านนอกหมุนข้อมือออกด้านข้าง หมุนฝ่ามือขึ้นข้างบน วาดครึ่งวงกลมใหญ่ หายฝ่ามือขึ้น ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหลัง มือต้องมีกำลังในระดับหนึ่ง มือที่อยู่ด้านใน หลังจากตัดกันแล้ว ค่อยๆ หมุนฝ่ามือลงข้างล่างจนมือเหยียดตรง หมุนฝ่ามือออกข้างนอก มือเฉียงตรงไปข้างล่างของร่างกายท่ามุม 30 องศา กับร่างกาย (ภาพ 5-6) จากนั้นเคลื่อนมือซ้าย (มือที่อยู่ข้างบน) เข้าด้านใน มือขวาเคลื่อนขึ้นข้างบนพร้อมกัน หมุนฝ่ามือเข้าใน แล้วรำในลักษณะเดิมอีกครั้ง แต่เปลี่ยนมือจากมือซ้ายมาเป็นมือขวา ตำแหน่งมือกลับกัน (ภาพ 5-7)



จากนั้น ชายมือขวา (หญิงมือซ้าย) ข้อมือเหยียดตรง หันฝ่ามือเข้าหา ลำตัว หลังจากตัดกันที่หน้าอกแล้ว หมุนฝ่ามือลงข้างล่าง เหยียด เเจียงลงไปข้างหน้าตรงส่วนน่อง ลำแขนยืดตรง ชายมือซ้าย (หญิงมือ ขวา) ค่อยๆ หมุนฝ่ามือเข้าใน เมื่อเคลื่อนมือขึ้นมาตัดกันแล้วหงายฝ่า มือ เคลื่อนขึ้นไปทางไหล่ซ้าย (หญิงขวา) เมื่อมือถึงตำแหน่งฝ่ามือ หงายขึ้นบน ปลายนิ้วชี้ไปทางด้านหน้า (ภาพ 5-8)



จากนั้นรำในลักษณะเดิมอีกครั้ง แต่เปลี่ยนมือ คือชายมือซ้าย (หญิงมือขวา) เคลื่อนอยู่ด้านใน ชายมือขวา (หญิงมือซ้าย) เคลื่อนอยู่ด้านนอก ตำแหน่งมือกลับกัน (ภาพ 5-9) การรำมือต้องรำต่อเนื่อง ไม่หยุดกกลางคืน

การเพิ่มพูนอิทธิฤทธิ์ จากท่ารำมือ เคลื่อนมือบนเข้าด้านใน มือล่าง



อยู่ด้านนอก ชายค่อยๆเคลื่อนมือขวาโดยหมุนฝ่ามือเข้าหา บริเวณหน้าอกส่วนล่าง และชายเคลื่อนมือซ้าย(หญิงมือขวา)ตาม ขึ้นมา สองแขนมาบรรจบเป็นเส้นตรง ณ บริเวณหน้าอกแล้ว (ภาพ 5-10) สองมือค่อยๆดึงออกด้านข้างพร้อมกับหันฝ่ามือลง ข้างล่าง (ภาพ 5-11) เมื่อสองมือเคลื่อนออกไปถึงด้านนอกของ เข่า ตั้งสองแขนขนานกับพื้นในระดับความสูงของเอว ปลายแขน และหลังมือขนานกับพื้น ผ่อนคลายสองแขน (ภาพ 5-12) ทำนี้ เป็นการส่งอิทธิฤทธิ์ในร่างกายไปเพิ่มพูนที่มี การเพิ่มพูน พลังกำลังจะรู้สึกฝ่ามือร้อน หน้า ซาแบบไฟฟ้าสถิต รู้สึกเหมือนมี

สิ่งของอยู่เป็นต้น แต่ต้องไม่ตั้งใจค้นหา ปล่อยให้เป็นไปตาม
ธรรมชาติ ทำนี้ทำยิ่งนานยิ่งดี



ชายขวา (หญิงซ้าย) งอข้อมือพร้อมกับหมุนฝ่ามือเข้าไปและเคลื่อน
มา ณ บริเวณท้องน้อย เมื่อถึงตำแหน่งแล้ว ฝ่ามือหันขึ้นข้างบน ณ
บริเวณท้องน้อย ขณะเดียวกันชายซ้าย (หญิงขวา) ค่อยๆเคลื่อนฝ่า
มือยกขึ้นมาที่ใต้คาง ยกขึ้นมาเสมอกับไหล่ แล้วฝ่ามือหันลงข้างล่าง
มือถึงตำแหน่งแล้ว แชนกับมือเสมอกัน ณ ตรงนี้ฝ่ามือทั้งสองตรงกัน
ทำตั้ง(นิ่ง) (ภาพ 5-13) ทำเพิ่มพูนผละกำลังกำหนดให้ฝึกเป็น
เวลานาน แต่ให้ทำนานเท่าที่จะทำได้ จากนั้นมือที่อยู่ข้างบนเคลื่อน
ไป ข้างหน้าในลักษณะครึ่งวงกลมลงไปยังท้องน้อย พร้อมกับเคลื่อน

มือที่อยู่ ข้างล่างขึ้นมาที่ใต้คาง โดยคว่ำฝ่ามือลง แขนและไหล่เสมอกัน ฝ่ามือทั้งสองตรงกัน ท่าตั้ง(นิ่ง) (ภาพ 5-14) กำหนดเวลาฝึกยืนนานยิ่งดี



การบำเพ็ญปฏิบัติสมาธิ จากท่าก่อนเคลื่อนมือที่อยู่ข้างบน ในลักษณะครึ่งวงกลมลงไปยังท้องน้อย สองมือเจ็ยอึ้ง (ภาพ 5-15) เข้าสู่การ บำเพ็ญปฏิบัติสมาธิ เข้าสู่ตั้ง(นิ่ง)ในระดับลึก แต่จิตสำนึกหลักต้องรู้ว่าตัวเองกำลังฝึกพลังกงอยู่ กำหนดเวลายังนานยิ่งดี

เก็บท่า: สองมือเหอสี่อ ออกจากตั้ง(นิ่ง) คลายการขัดสมาธิ

3

หลักกลไกของการเคลื่อนไหว

1. พลังงชุดที่ 1

พลังงชุดที่ 1 เรียกว่า ผอจ่านเซียนโสวฝ่า (พระพุทธรูปปั้นมือ) พิจารณาตามความหมายของชื่อ เหมือนดั่งพระพุทธรูปปั้นมือ พระโพธิสัตว์ปั้นมือทำท่าเหยียดมือ แนนอนพวกเราไม่สามารถเหยียดมือเป็นพันครั้ง ท่านก็ไม่อาจจดจำได้ ยังจะทำให้ท่านเหน็ดเหนื่อยอย่างมาก พลังงชุดนี้พวกเราใช้กระบวนท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานง่าย ๆ 8 ท่ามาแทน นี่คือการหมาย อย่างไรก็ตาม ผลของการเคลื่อนไหวทำให้ชีพจรในร่างกายของเราเปิดออกทั้งหมด ข้าพเจ้าขอบอกทุกท่าน ทำให้ไม่จึงพูดว่าในหลักพลังงของเรา พวกเรายืนฝึกอยู่ ณ ระดับชั้นที่สูงมากตั้งแต่เริ่มต้น เพราะว่าเราไม่เพียงแต่เดินชีพจรหนึ่งเส้น สองเส้น ชีพจรเย็นและชีพจรตุ้ หรือชีพจรฉิงทั้งแปดเท่านั้น ชีพจรของเราจะเปิดออกทั้งหมดทันทีเมื่อเริ่มฝึก ชีพจรทั้งหมดหมุนเวียนพร้อมกัน เช่นนี้พวกเราจึงยืนฝึกอยู่ในระดับชั้นที่สูงมากตั้งแต่เริ่มต้น

การเคลื่อนไหวชุดนี้ กำหนดให้มีจังหวะ “ยึด” และ “ผ่อน” มือและเท้าต้องสัมพันธ์กันให้ดี ด้วยการยึดและผ่อนคลายแต่ละครั้ง สามารถช่วยทางเดินชีพจรในร่างกายที่ติดขัด ให้เปิดทะลวงออกทุกส่วน แนนอนการฝึกการเคลื่อนไหวชุดนี้ หากข้าพเจ้าไม่ใส่กลไก(จี)ชุดนี้ให้แก่ท่าน ก็จะไม่บังเกิดผล เวลายึดให้ค่อยๆ ยึดออกไป ยึดทุกส่วนของร่างกายออกไปจนสุด เหมือนกับแยกตัวท่านออกเป็น 2 คน ยึดร่างกายออกจนใหญ่โต ไม่มีความนึกคิดใดๆ เวลาผ่อนให้ผ่อนอย่างฉับพลันทันที ยึดจนสุดแล้วผ่อนทันที เหมือนกดตุ้มลมให้แฟบ ชับซี่ออกไป พอยกมือขึ้นไปก็ดูดซับซี่

เข้ามา กรอกเต็มเข้ามา ดูดซับพลังงานใหม่เข้ามา ประสิทธิภาพของกลไกบังคับ(จีจี้)นี้ ยังสามารถ เปิดทะเลวงจุดที่ติดขัดจุดตัน

เวลายืด สันทำออกแรงเหยียบลงไป ศีรษะออกแรงยืดขึ้นไป ข้างบน เสมือนหนึ่งดึงชีพจรทั่วร่างกายของท่านให้เปิดออกทั้งหมด จากนั้นผ่อนอย่างฉับพลันทันที หลังจากยืดจนสุดแล้วให้ผ่อนทันที ด้วยวิธีเช่นนี้ ร่างกายทุกส่วนจะเปิดออกทันที แนนอนเรายังต้องใส่กลไก(จี) กลไกบังคับ(จีจี้)แต่ละชนิดให้แก่ท่าน เวลายืดแขนให้ออกแรง ค่อยๆออกแรงยืดออกไปจนสุด สายเต่าพุดถึงการเดินของชีพจรสามอิน สามหยาง ความจริงไม่ใช่เพียงการเดินของชีพจรสามอิน สามหยางเท่านั้น แขนก็มีชีพจรร้อยเส้น ทั้งแนวตั้งและแนวนอน ล้วนต้องเปิดทะเลวงออก ล้วนต้องยืดออก ของเราเป็นการทะเลวงชีพจรทั้งหมดให้เปิดออกตั้งแต่เริ่มต้น หลักบำเพ็ญปฏิบัติพลังงกั่วไปไม่นับการฝึกชี การบำเพ็ญปฏิบัติธรรมที่แท้จริงต้องเริ่มจากชีพจรหนึ่งเส้นนำชีพจรร้อยเส้นให้เปิดออก การนำชีพจรทั้งหมดให้เปิดออกนั้นต้องกินเวลายาวนานเป็นปีๆ ของเราพอเริ่มต้นชีพจรทั้งหมดก็จะเปิดออกทันที ดังนั้นพวกเราจึงฝึกอยู่ ณ ระดับชั้นที่สูงมากทีเดียว ทุกท่านต้องจับประเด็นหลักไว้ให้ดี

ข้าพเจ้าขอพูดทำยีนปักหลักสักเล็กน้อย ระยะห่างของสองเท้าให้กว้างเท่ากับไหล่ ยืนให้เป็นธรรมชาติ ไม่กำหนดให้สองเท้าขนานกัน เพราะพวกเราในที่นี้ไม่ฝึกวิชานู๋ หลักพลังงกั่วอื่นๆ โดยมากมักเริ่มฝึกจากการตั้งท่าม้าก้าว(หมาปู้)ในวิชานู๋ สายพุทธเน้นเรื่องการโปรดสรรพชีวิต ไม่สามารถรับเข้าเพียงอย่างเดียว

เขาและสะโพกอยู่ในท่าสิ้นไถล ขาหย่อนเล็กน้อย การหย่อนเล็กน้อย ซีพจรก็จะเปิดทะเลวง เวลาท่านยืนตรงซีพจรจะแข็งทื่อ ไม่เปิดทะเลวง ลำตัวตั้งตรง ผ่อนคลายร่างกายทุกส่วน ทั้งข้างในและข้างนอก ผ่อนคลายแต่ไม่หย่อนยาน ศีรษะตั้งตรง

เวลาฝึกพลังกงทั้งห้าชุด ต้องหลับตา แต่เวลาพวกเราเรียนฝึก ท่านต้องดู ยังต้องลืมตาเพื่อดูว่าการเคลื่อนไหวกระบวนท่าทำได้ตาม มาตรฐานหรือไม่ หลังจากฝึกจนคล่องแล้ว กลับไปฝึกเองให้หลับตา ลึนตะเตะเพดานปาก เผยพ้นออกจากกันเล็กน้อย หุบริมฝีปาก ทำให้ไม่ลึนต้องตะเตะเพดานปาก ทุกท่านทราบการฝึกพลังกงอย่างแท้จริง ไม่ใช่เพียงวงจรสวรรค์(โจวเทียน)ผิวเผินชั้นนอกเท่านั้นที่เดินอยู่ ภายในร่างกายซีพจรทั้งแนวตั้งและแนวนอนล้วนเดินอยู่ ไม่เพียงแต่ชั้นนอกเท่านั้น อวัยวะภายในล้วนมีซีพจร ช่องว่างระหว่างอวัยวะภายในล้วนมีซีพจร ช่องปากนั้นกลวง ดังนั้นเราจึงอาศัยลึนตะเตะเพดานปาก เป็นสะพานเชื่อมเพื่อเสริมกระแสพลังงานของซีพจรในขณะหมุนเวียน ให้พลังงานไหลผ่านลึนเข้ามา ริมฝีปากที่หุบก็คือสะพานเชื่อมที่อยู่ภายนอก ให้พลังงาน ณ ชั้นผิวไหลเวียน ทำให้ไม่ต้องเผยพ้น เพราะเวลาฝึกพลังกง หากขบฟันเอาไว้ขณะพลังงานไหลเวียน จะทำให้ฟันของท่านขบแน่นยิ่งขึ้น ยิ่งขบยิ่งแน่น หากจุดไหนของร่างกายไม่ผ่อนคลาย จุดนั้นก็ไม่สามารถฝึกได้เต็มที่ ดังนั้นจุดใดขมวดไว้ยิ่งแน่นจุดนั้นก็ไม่ได้ฝึก ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ผันแปร การเผยพ้น

เล็กน้อยก็จะช่วยผ่อนคลาย ข้อกำหนดพื้นฐานของการเคลื่อนไหว กระบวนท่าเป็นเช่นนี้ ยังมีท่าเชื่อมต่อกอีกสามท่าในพลังงของเรา ที่เราต้องอธิบาย

สองมือเหวี่ยง(พนมมือ) เวลาเหวี่ยงแขนต้องให้ราบ ต้นแขนตั้งขึ้นมา ระหว่างรักแร้และสีข้างเปิดออก ถ้าจุดนี้ปิด ช่องทางเดินของพลังงานจะเกิดการอุดตัน ปลายนิ้วต้องไม่ยกสูงถึงไบหน้า ให้อยู่ตรงหน้าอก และไม่แตะถูกลำตัว กลางฝ่ามือกลมวงฐานฝ่ามือพยายามให้ประกบกัน ทุกท่านต้องจดจำท่านี้ไว้ เป็นท่าที่เราจะต้องทำซ้ำกันหลายครั้ง

เตี้ยโค้งเสี้ยวผู้(ชันมือหน้าท้องน้อย) ต้นแขนตั้งขึ้น เวลาฝึกพลังงจะต้องตั้งขึ้น เรามีหลักการที่เน้นท่านี้ หากจุดระหว่างรักแร้และสีข้างไม่เปิด พลังงานของท่านก็จะอุดตัน ผ่านข้ามไปไม่ได้ เวลาทำ ชายมือซ้ายอยู่ด้านใน หญิงมือขวาอยู่ด้านใน ระหว่างมือให้มีช่องว่างเท่าความหนาของฝ่ามือ ต้องไม่แตะถูกกัน ระหว่างฝ่ามือทั้งสองและร่างกายมีช่องว่าง และต้องไม่แตะถูกลำตัว เพราะเหตุใด ทุกท่านทราบ มีช่องทางเดินอยู่ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย วิชาของเราอาศัยฝ่าหลุนในการเปิดทะเลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจุดเหลากงเขี้ยวที่มือ อันที่จริงจุดเหลากงเขี้ยวเป็นสนามซึ่งคงอยู่ในรูปแบบของร่างกายในแต่ละมิติ ไม่เพียงแต่เฉพาะจุดเหลากงเขี้ยวนี้ของกายเนื้อของเราเท่านั้น สนามของมันใหญ่มาก ใหญ่กว่าฝ่ามือของกายเนื้อของท่านเสียอีก ล้วนต้องให้

เปิดออก เราจึงอาศัยฝ่าหลุนมาเปิดทะเลวง บนมือของเรานี้มีฝ่าหลุนหมุนอยู่ มีทั้งสองข้าง จึงไม่ให้แต่ละถูกซึ่งกันและกัน เวลาจบการฝึกพลังง ขณะเตี้ยโค่วเสียวฝู่ มือจะมีพลังงานมากมาย จุดประสงค์อีกข้อหนึ่งของเตี้ยโค่วเสียวฝู่ คือการเสริมกำลังฝ่าหลุน ณ ท้องน้อยและบริเวณตานเถียนของท่าน บริเวณตานเถียนเป็นบริเวณที่จะกำเนิดสิ่งต่างๆมากมายกว่าหมื่นชนิด

อีกท่าหนึ่งเรียกว่าเจี้ยตั้งอึ้ง เราเรียกสั้นๆว่าเจี้ยอึ้ง ทุกท่านจะเห็นว่า เจี้ยอึ้งไม่ใช่ประสานมืออย่างธรรมดา นิ้วหัวแม่มือจะขึ้นมา เป็นรูปทรงกลมรี นิ้วมือโดยหลักจะซ้อนอยู่ด้วยกันเบาๆ นิ้วมือที่อยู่ข้างล่างต้องตรงกับร่องนิ้วมือที่อยู่ข้างบน เป็นเช่นนี้เวลาเจี้ยอึ้ง ชายมือซ้ายอยู่บน หญิงมือขวาอยู่บน เพราะเหตุใด เพราะชายเป็นร่าง หยางบริสุทธิ์ หญิงเป็นร่างอินบริสุทธิ์ ชายจะต้องสะกดหยางและส่งเสริมอินของท่าน หญิงต้องสะกดอิน ส่งเสริมหยางของท่าน ให้บรรลุ อิน-หยาง สมดุล ดังนั้นท่าของชายหญิงจึงไม่เหมือนกัน เวลาเจี้ยอึ้ง ให้ตั้งต้นแขนขึ้นมา จะต้องตั้งขึ้นมา ทุกท่านทราบ ตานเถียนของเราต่ำจากสะดือลงไปสองนิ้ว คือจุดศูนย์กลางของตานเถียน ก็คือจุดศูนย์กลางของฝ่าหลุน ดังนั้นเวลาเจี้ยอึ้งต้องต่ำลงไปอีกหน่อย ประคองตำแหน่งของฝ่าหลุน บางคนเวลาผ่อน ผ่อนแต่เฉพาးมือ ไม่ผ่อนขา เขาก็ต้องให้สัมพันธ์กัน ให้ผ่อนพร้อมกัน ยึดพร้อมกัน

2. พลังงชุดที่ 2

พลังงชุดที่ 2 เรียกว่า ฝ่าหลุนจวงฝ่า(ฝ่าหลุนยืนปักหลัก) กระบวนท่าการเคลื่อนไหวค่อนข้างเรียบง่าย มีเพียงท่าอุ้มหลุน 4 ท่าเท่านั้น เรียนรู้ได้ง่ายแต่ความยากอยู่ที่การฝึกฝน มีข้อกำหนดที่สูงสูงอย่างไร เพราะการฝึกพลังงท่ายืนปักหลักใดๆ ล้วนกำหนดให้ยืนนิ่งอยู่กับที่เป็นเวลานาน ยกมือไว้เป็นเวลานานจนรู้สึกเมื่อยสองแขน จึงมีข้อกำหนดค่อนข้างสูง ท่ายืนปักหลักเหมือนกับพลังงชุดที่ 1 แต่ไม่มีการยึด เพียงแต่ยืนอย่างผ่อนคลาย กระบวนท่าพื้นฐานทั้งสี่ของการเคลื่อนไหวล้วนอยู่ในท่าอุ้มหลุน ท่านอย่าได้เห็นว่า กระบวนท่าเรียบง่าย มีกระบวนท่าพื้นฐานเพียง 4 ท่าเท่านั้น เพราะเป็นการบำเพ็ญปฏิบัติตำฝ่า การเคลื่อนไหวแต่ละกระบวนท่า มิได้ฝึกเพียงเพื่อให้เกิดพลังงอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือฝึกเพื่อก่อเกิดอะไรออกมาเล็กๆน้อยๆ การเคลื่อนไหวแต่ละกระบวนท่าจะผันแปรอะไรออกมามากมาย หากต้องใช้หนึ่งกระบวนท่าเพื่อผันแปรอะไรแต่ละอย่าง เช่นนั้นไม่ได้ ข้าพเจ้าขอบอกท่าน สิ่งที่ข้าพเจ้าใส่ให้แก่ท่าน ณ บริเวณท้องน้อย ในวิชาของเราจะกำเนิดสิ่งต่างๆออกมานับพันนับหมื่นชนิด หากแต่ละชนิดต้องใช้หนึ่งกระบวนท่ามาฝึกแล้ว ท่านลองคิดดูกระบวนทานับพัน นับหมื่นท่า ต่อให้ท่านฝึกตลอดทั้งวันก็ฝึกไม่หมด ฝึกจนท่านเมื่อยล้า ก็ไม่แน่ว่าจะจำได้

มีคำพูดประโยคหนึ่งว่า ตำเต้าเน้นความเรียบง่ายไม่ซับซ้อนระบบ ณ มหาภาคจะควบคุมการผันแปรของสิ่งต่างๆ ดังนั้นเวลาฝึกบำเพ็ญพลังงสมาธิ ไม่เคลื่อนไหวการผันแปรกลับจะดีกว่า เวลาที่

กระบวนการทำเรียบง่าย ก็คือการควบคุม ณ มหภาค การผันแปรของสิ่งต่าง ๆ จะดำเนินพร้อมกันไป กระบวนการที่ยิ่งเรียบง่าย ท่านจะผันแปรได้ยิ่งเต็มที่ เพราะมันควบคุมการผันแปรทั้งหมด ณ มหภาค พลังงานชุดนี้ของเรา มีทำอัมพลุน 4 กระบวนการ เวลาท่านอัมพลุน จะรู้สึกว่าจะระหว่างสองแขนมีฝ่าหลุนใหญ่หมุนอยู่ภายใน ผู้ฝึกพลังกวางแทบทุกคนจะรู้สึกได้ เวลาฝึกฝ่าหลุนจวงฝ่า ไม่ให้ทำเหมือนคนถูกอะไรเข้าสิงเหมือนหลักพลังกวางอื่นที่โง่งงไปมา กระโดดโลดเต้น ทำเช่นนี้ไม่ได้แบบนี้ไม่ใช่การฝึกพลังกวาง ท่านเคยเห็นพระพุทธรูป เต่า เทพ องค์ใดที่กระโดดโลดเต้น โง่งงไปมาบ้างหรือไม่ ไม่มี

3. พลังงงชุดที่ 3

พลังงงชุดที่ 3 เรียกว่า ก้วนทงเหลียงจีฝ่า(ทะเลวงสุดสอง ขั้ว จักรวาล) พลังงงชุดนี้ค่อนข้างเรียบง่าย ก้วนทงเหลียงจีฝ่า พิจารณา ตามความหมายของชื่อก็คือ การส่งพลังงานออกไปสุด สองขั้ว สุดสอง ขั้วของจักรวาลอันไร้ขอบนี้กว้างใหญ่ขนาดไหน สุดที่ท่านจะคิดคำนึง ดังนั้นจึงไม่มีการเคลื่อนไหวทางความนึกคิด พวกเราฝึกพลังงงให้เคลื่อนไหวไปตาม“จี”(กลไก) มือของท่านให้ เคลื่อนไหวไปตามกลไกที่ข้าพเจ้าใส่ไว้ให้ พลังงงชุดที่ 1 ก็มี กลไกชนิดนี้อยู่ ที่ไม่ได้อธิบายให้ท่านทราบในวันแรก เพราะท่าน ยังไม่คุ้นเคยกับการฝึกพลังงง จึงไม่让您ไปค้นหา เกรงว่าท่าน จะจำไม่ได้ อันที่จริงท่านจะพบว่า เวลาที่ท่านยืดและผ่อนสองแขน มือของท่านจะกลับคืนมาเอง โบยบินกลับคืนมาอย่างอัตโนมัติ นี่ ก็คือการทำงานของ“จี”ที่ข้าพเจ้าใส่ให้แก่ท่าน สายเต๋าเรียกว่า พลังงงมือโบยบิน เมื่อท่านเคลื่อนไหว จบหนึ่งกระบวนท่า ท่าน จะพบว่ามือของท่านจะโบยบินออกไป เพื่อทำกระบวนท่าที่สอง ต่อไป อย่างค่อยเป็นค่อยไปตามระยะเวลาการฝึกพลังงงที่ยาวขึ้น ท่านจะสัมผัสความรู้สึกได้ชัดเจนยิ่งขึ้น สิ่งเหล่านี้หลังจากที่ ข้าพเจ้าใส่ให้กับทุกท่านแล้ว ก็จะหมุนเองโดยอัตโนมัติ อันที่จริง กลไกชนิดนี้ในยามที่ตัวท่านไม่ได้ฝึกพลังงง พลังงงภายใต้การ ทำงานของ“จีจื่อ”(กลไกบังคับ)ของฝ่าหลุน ก็จะทำกรฝึกคน พลัง งามชุดต่อๆไปก็จะมีสิ่งนี้อยู่ด้วย ท่าฝึกของก้วนทงเหลียงจีฝ่า และ

ฝ่าหลุนจวงฝ่าจะเหมือนกัน ไม่มีการยึด ยืนอย่างผ่อนคลาย มี
กระบวนท่ามือ 2 ท่า ท่าที่หนึ่งคือตานโส่วซง-ก้วน(มือเดียว
ประคองขึ้นและกรอกลง) ก็คือมือหนึ่งซง(ประคอง)ขึ้นบน อีกมือ
หนึ่งก้วน(กรอก)ลง จากนั้นมือที่ซงขึ้นก็ก้วนลงมา และมือที่ก้วน
ลงมาก็ซงขึ้นไป กลับกันไปมา ขึ้นหนึ่งที่ลงหนึ่งที่ นับเป็น 1 ครั้ง
ทั้งหมดทำ 9 ครั้ง เมื่อถึงครั้งที่ 8 ครั้ง อีกมือหนึ่งตามขึ้นไป
จากนั้นก็ซวงโส่วซง-ก้วน(สองมือประคองขึ้นและกรอกลง) ทำ 9
ครั้ง ต่อไปหากใครอยากเพิ่มจำนวนครั้งของการฝึกพลังงก็ต้อง
ทำ 18 ครั้ง ต้องยึดตัวเลข 9 เป็นหลัก เพราะดำเนินไปครบ 9
ครั้ง กลไกก็จะเปลี่ยน กำหนดไว้ ณ ตัวเลข 9 ต่อไปเวลาฝึกไม่ให้
คอยตรวจนับ เมื่อกลไกแรงกล้าเวลาครบ 9 ครั้ง กลไกก็จะเก็บท่า
ด้วยตัวเอง เมื่อกลไกเปลี่ยนโดยอัตโนมัติ ทันทีมือของท่านก็จะ
ประสานเข้าหากัน ท่านไม่ต้องนับ รับรองว่าเมื่อท่านซง-ก้วนครบ
9 ครั้ง ท่านก็จะทำการหมุนฝ่าหลุน ต่อไปอย่าได้คอยนับ เพราะ
การฝึกพลังง ต้องอยู่เหวย(ไร้การกระทำ)ใดๆ มีการกระทำก็คือ
ยึดติด เมื่อถึงระดับชั้นสูง การบำเพ็ญปฏิบัติธรรม ไม่มีการ
เคลื่อนไหวทางความคิด ทั้งหมดคืออยู่เหวย แน่นอนมีบางคนพูด
ว่า การเคลื่อนไหวโดยตัวของมันเองก็คือโหยวเหวย(การกระทำ)
นี่เป็นความเข้าใจที่ผิด หากพูดว่าการเคลื่อนไหวก็คือการกระทำ
เช่นนั้นพระพุทธรูปยังต้องรำมือ นิกายฉันจง(เซน) พระสงฆ์ในวัดยัง
ต้องมีการประสานมือ ยังต้องเข้าฌาน โหยวเหวยอยู่ที่การมี

กระบวนท่ามีมามากหรือน้อยเช่นนั้นหรือ การมีกระบวนท่ามีมามากหรือน้อย เป็นตัวกำหนดโหย่วเหวยและอู่เหวยเช่นนั้นหรือ มีกระบวนท่ามากก็คือยึดติด กระบวนทาน้อยก็คือไม่ยึดติดเช่นนั้นหรือ ไม่ได้อยู่ที่กระบวนท่าการเคลื่อนไหว แต่หมายถึงในความคิดของคนยังมีความยึดติดอยู่หรือไม่ ยังมีสิ่งใดที่ยังไม่สามารถปล่อยวางหรือไม่ อยู่ที่ใจดวงนี้ เวลาเราฝึกพลังกงให้ดำเนินไปตามกลไก ค่อยๆจัดโหย่วเหวยในใจ ไม่เคลื่อนไหวทางความคิดใดๆ

ขั้นตอนชง-ก้วน สามารถทำให้ร่างกายคนบรรลุถึงการผันแปรพิเศษแบบหนึ่ง ในเวลาเดียวกันขั้นตอนการชง-ก้วน ยังสามารถเปิดช่องทางเดินบนศีรษะในร่างกายคน เรียกว่าโคตัง (เปิดส่วนยอดของศีรษะ) และยังสามารถเปิดช่องทางเดินใต้ฝ่าเท้า ช่องทางเดินใต้ฝ่าเท้า ไม่ใช่เพียงจุดหยงฉวนเฉียเท่านั้น มันเป็นสนาม เพราะร่างกายคนในมิติอื่นๆ มีรูปแบบคงอยู่ที่แตกต่างกัน ในระหว่างการฝึกพลังกง ร่างกายก็จะขยายออกอย่างต่อเนื่อง พลังกงนับวันก็จะมีปริมาณมากขึ้นมากขึ้น จนล้นออกมาจากร่างกายของคน

ในระหว่างการฝึกพลังกง ศีรษะจะโคตัง โคตังที่เราพูดถึงกับโคตังของนิกายมีจิงนั้นไม่เหมือนกัน โคตังของนิกายมีจิงคือการเปิดทะเลวงจุดไปฮู่เฉีย และเสียบหยู้าศิริมวงคลหนึ่งกึ่ง โคตังแบบนี้เป็นวิธีบำเพ็ญปฏิบัติธรรมของนิกายมีจิง ของเราไม่ใช่โค

ดิ่งแบบนี้ ไคดิ่งที่เราพูดถึงคือ การเชื่อมต่อระหว่างจักรวาลกับสมอง ทุกท่านทราบ การบำเพ็ญปฏิบัติธรรมทางศาสนาพุทธโดยทั่วไปเขาก็มีไคดิ่ง แต่น้อยคนนักที่จะทราบ ในระหว่างการบำเพ็ญปฏิบัติธรรม บางคนเมื่อศีระไคดิ่งเป็นรอยแยกเพียงเล็กน้อย ก็รู้สึกตัวเองฝึกได้ดี ความจริงนั้นยังห่างไกลอีกมากนัก ไคดิ่งที่แท้จริงต้องให้บรรลุถึงระดับไหน ต้องให้กะโหลกศีระทุกส่วนเปิดออก จากนั้นมันจะเข้าสู่สภาวะการ เปิด-ปิด เปิด-ปิด เปิด-ปิด ตลอดไป จะคงอยู่ในสภาวะเชื่อมต่อกับจักรวาลเช่นนี้ตลอดไป นี่คือนิยามที่แท้จริง แน่แน่นอนไม่ใช่กะโหลกศีระในมิตินี้ ถ้าเป็นกะโหลกศีระในมิตินี้คงจะน่ากลัวมาก เป็นกะโหลกศีระในมิติอื่น

พลังงซุดนี้ ฝึกได้ค่อนข้างง่าย กำหนดให้ทำยืนปักหลักเหมือนพลังงซุดครั้งแรก แต่ไม่มีการยึดเหมือนพลังงซุดที่ 1 พลังงซุดต่อไปก็ไม่มี การยึด ให้ยืนอย่างผ่อนคลาย คงทำยืนไว้ไม่เปลี่ยนแปลง เวลาซง-ก้วนให้ทุกท่านสังเกต มือให้เคลื่อนไปตามกลไก อันที่จริงพลังงซุดที่ 1 มือก็เคลื่อนไปตามกลไก เมื่อท่านยึดเสร็จแล้วผ่อนคลาย หลังจากผ่อนคลาย มือนั้นจะโอบบินกลับมาสู่ท่าเหอซือเองโดยอัตโนมัติ พวกเราล้วนมีใส่“จี”(กลไก)แบบนี้ พวกเราฝึกกระบวนท่าโดยดำเนินไปตาม“จี” เพื่อเสริมกำลังของ“จี” ท่านไม่จำเป็นต้องฝึกพลังงซุดเอง ท่านเคลื่อนไหวกระบวนท่าเป็นการเสริมกำลังของ“จี” “จี”ยังสามารถเกิดผลเช่นนี้

ให้จับประเด็นหลักและทำให้ถูกต้อง ท่านก็จะสัมผัสถึงการคงอยู่ของ“จี” ระยะห่างระหว่างมือกับร่างกายต้องไม่เกิน 10 ซม. ในระยะไม่เกิน 10 ซม. จึงจะสัมผัสถึงรูปแบบการคงอยู่ของกลไก บางคนไม่ผ่อนคลายเท่าที่ควรก็จะสัมผัสไม่ได้ ทำซ้ำๆท่านจะสามารถสัมผัสได้ เวลาฝึกพลังงไม่มีความรู้สึกและความนึกคิด ประคองที่ขึ้นไปและความคิดกรอกซี่ - อัคซี่เข้าข้างใน มือให้หันเข้าหาลำตัวตลอด แต่มืออยู่จุดหนึ่ง บางคนเวลาเคลื่อนมือผ่านลำตัว มือจะอยู่ใกล้ แต่พอขึ้นถึงไบหน้ากลัวแตะถูกไบหน้า ก็ผายมือออก มือต้องไม่ห่างจากไบหน้ามากเกินไป ให้เคลื่อนมือชิดไบหน้าลงมาและขึ้นไป ชิดลำตัวขึ้นไปและลงมา ไม่แตะถูกเสื้อผ้า เป็นใช้ได้ ให้ทำตามประเด็นหลักนี้ เมื่อมือขึ้นไปถึงข้างบน ถ้าท่านทำได้ถูกต้อง มือเดียวขง-ก้วนฝ่ามือต้องหันเข้าด้านในโดยตลอด

เวลาทำตานโสร่ง-ก้วน (มือเดียวประคองขึ้นและกรอกลง) ต้องไม่พะวงแต่มือข้างบน เพราะขงและก้วนพร้อมกัน ดังนั้นมือข้างล่างก็ต้องไปให้ถึงตำแหน่งด้วย คือทั้งขงและก้วน ขงและก้วนไปถึง ตำแหน่งพร้อมกัน สองมือเมื่อผ่านบริเวณหน้าอก ต้องไม่เกยกัน ไม่เช่นนั้น “จี”(กลไก)ก็จะสับสน ต้องแยกกันเดิน มือแต่ละข้างควบคุม ร่างกายแต่ละด้าน เหยียดแขนให้ตรง เหยียดตรง ไม่ได้หมายความว่า ไม่ผ่อนคลาย ให้ผ่อนคลายทั้งมือและลำตัว แต่ต้องเหยียดมือให้ตรง เพราะเป็นการเคลื่อนไปตาม“จี” จะรู้สึก

ถึงการมี“จี”แบบหนึ่ง มีแรงชนิดหนึ่งลากนิ้วมือของท่านโยยบินขึ้นไป เวลาชวงโส่วชง-ก้วน (สองมือประคองขึ้นและกรอกลง) สองมือให้แยกออกจากกันได้เล็กน้อย แต่ต้องไม่มากเกินไป เพราะพลังงานเดินสู่ข้างบน สังเกตชวงโส่วชง-ก้วนให้ดี บางคนเคยชินกับการประคองชี้ขึ้นและกรอกลงบนศีรษะจนเป็นนิสัย จะหันฝ่ามือลงข้างล่าง และหันฝ่ามือขึ้นข้างบนตลอดเวลา เช่นนี้ไม่ได้ ต้องหันฝ่ามือเข้าหาลำตัว ท่านอย่าเห็นว่าชุดนี้เรียกว่าชง-ก้วน ทุกอย่างดำเนินไปตาม“จี”ที่ข้าพเจ้าใส่ไว้ให้ เป็นการทำงานของกลไกบังคับ ไม่มีการเคลื่อนไหวทางความนึกคิดใดๆ พลังกทั้ง 5 ชุด ล้วนไม่มีการเคลื่อนไหวความนึกคิดใดๆ พลังกชุดที่ 3 มีคำพูดประโยคหนึ่งว่า ก่อนฝึกการเคลื่อนไหว ให้คิดว่าตัวเองเป็นกระบอกไฟลำหนึ่ง หรือกระบอกไฟ 2 ลำ จุดประสงค์ของการให้ท่านมีข้อมูลเช่นนี้ ก็เพื่อช่วยให้กระแสพลังงานไหลผ่านอย่างสะดวก ไม่ติดขัด นี่คือนจุดประสงค์หลัก มือให้คงอยู่ในลักษณะฝ่ามือดอกบัว

ข้าพเจ้าจะพูดเกี่ยวกับ การหมุนฝ่าหลุนสักเล็กน้อยว่า หมุนอย่างไร ทำไมต้องหมุนฝ่าหลุน เพราะพลังงานที่เราส่งออกไปนั้นไกลมากจริงๆ ส่งออกไปถึงสุดสองขั้วของจักรวาล ไม่มีการเคลื่อนไหวความนึกคิด จึงแตกต่างจากหลักพลังกทั่วไป ที่มีการรวบรวมชีหยางของฟ้า เก็บชีอินของดิน ซึ่งก็ยังไปไม่พ้นจากโลก ของเราจะทะลวงผ่านโลกออกไปถึงสุดขั้วของจักรวาล ในความคิด

ของท่าน ไม่อาจจะคาดคะเนได้ว่า ชั่วโมงของจักรวาลนั้นใหญ่เพียงไร ไกลเท่าใด ไม่อาจจะคาดคิด ต่อให้ท่านคิดตลอดวันก็คิดไม่ออกว่า มันใหญ่โตเพียงไร ท่านคิดไม่ออกว่าขอบของจักรวาลอยู่ที่ใด ให้ ละทิ้งความคิด ต่อให้ท่านคิดจนเหนื่อยก็คิดไม่ออก แต่การ บำเพ็ญปฏิบัติธรรมที่แท้จริงก็คืออยู่เฉย(ไร้การกระทำ) ดังนั้น ท่านไม่ต้องเคลื่อนไหวความนึกคิด ไม่ต้องสนใจ เพียงแต่ เคลื่อนไหวไปตามกลไก กลไกของข้าพเจ้าสามารถบังเกิดผล เช่นนี้ได้ เวลาฝึกพลังง ทุกท่านต้องคอยสังเกตให้ดี เพราะ พลังงานจะส่งออกไปไกลมากๆ ดังนั้นเวลาเก็บท่า พวกเราต้อง หมุนเพื่อเสริมกำลังของฝ่าหลุน หมุนเพื่อรับเอาพลังงานกลับมา ในชั่วพริบตา หมุน 4 รอบก็พอ หมุนมากกว่านั้นห้องของท่านจะ พอง หมุนตามเข็มนาฬิกา เวลาหมุนไม่ให้หมุนรอบใหญ่นัก ต้อง ไม่เกินนอกนอกลำตัว โดยศูนย์กลางของแกนอยู่ต่ำจากสะดือลงมา 2 นิ้ว ให้แกงข้อศอกออกเล็กน้อย มือและแขนตรง การฝึกพลังงใน ระยะแรก ให้เคลื่อนไหวกระบวนทำให้ถูกต้อง ไม่เช่นนั้นจะทำให้ “จี” เสียรูป(เบี้ยว)ได้

4. พลังงชุดที่ 4

พลังงชุดที่ 4 เรียกว่าฝ่าหลุนโจวเทียนฝ่า (ฝ่าหลุนวงจรสวรรค์) เราใช้คำศัพท์ทั้งของสายพุทธและสายเต๋า จุดสำคัญก็เพื่อให้ทุกท่านเข้าใจ ในอดีตเราเรียกว่าหมุนต้าฝ่าหลุน พลังงชุดนี้ของเรา มีส่วนคล้ายกับการหมุนโจวเทียนใหญ่ของสายเต๋า แต่ของเรามีข้อกำหนดที่ไม่เหมือนกัน พลังงชุดที่ 1 เป็นการเปิดทะเลวงซีฟจรทั้งหมดให้เปิดออก ส่วนพลังงชุดที่ 4 เป็นการนำพาซีฟจรทั้งหมดให้หมุนเวียนพร้อมกัน ร่างกายชั้นนอกของคนมีซีฟจร ชั้นลึกลงไปภายใน มีอยู่เป็นชั้นๆ ช่องว่างระหว่างอวัยวะภายในล้วนมีซีฟจร เช่นนั้นพลังงานของเราเดินอย่างไร ไม่ใช่เป็นการเดินของซีฟจรหนึ่งหรือสองเส้น และไม่ใช่ว่าเป็นการหมุนเวียนของซีฟจรฉี่จิง (ช่องทาง มหัตถรรย) ทั้งแปด ของเราต้องการให้ซีฟจรทั้งหมดในร่างกายหมุนเวียนในเวลาเดียวกัน ดังนั้นพลังงานจะค่อนข้างแรงกล้า หากแบ่งด้านหน้าและด้านหลังของร่างกายคนเป็นอิน-หยาง พลังงานก็จะเดินที่ละด้าน ที่ละด้านก็คือหมุนเวียนทั่วทั้งด้าน ต่อไปเมื่อท่านฝึกฝ่าหลุนต้าฝ่า ท่านต้องละทิ้งความนึกคิด การหมุนโจวเทียนใดๆที่เคยฝึกมาก่อนของเราซีฟจรทั้งหมดจะเปิดออกพร้อมกัน และหมุนเวียนพร้อมกัน กระบวนทำการเคลื่อนไหวค่อนข้างเรียบง่าย กำหนดให้อยู่ในท่ายืนปักหลักเหมือนพลังงชุดก่อนหน้า แต่การเคลื่อนไหวมีการตีวง การก้มและเคลื่อนไหวไปตามกลไก พลังงชุดก่อนก็

เช่นกัน ล้วนมี“จี”(กลไก)อยู่ กลไกของพลังงจุดนี้ที่ข้าพเจ้าใส่ไว้ ณ ภายนอกร่างกายของท่านไม่ใช่“จี”ธรรมดาทั่วไป เป็นชั้นที่ใส่ไว้ภายนอกร่างกาย ซึ่งสามารถนำชีพจรทั้งหมดในร่างกายของท่าน ให้หมุนเวียนพร้อมกัน เวลาที่ท่านไม่ได้ฝึกพลังง กลไกก็จะนำชีพจรของท่าน หมุนเวียนทุกเวลานาที ถึงเวลากลไกก็จะหมุนทวน หมุนทั้งสองด้าน จึงไม่จำเป็นที่ท่านต้องฝึก เราสอนให้ท่านฝึกอย่างไร ก็ให้ฝึกอย่างนั้น ไม่มีการเคลื่อนไหวความนึกคิดใดๆ ทั้งหมดนี้ล้วนดำเนินไปโดยชีพจรชั้นใหญ่นี้ นำพาให้ท่านฝึกจนเสร็จสิ้น

เวลาพลังงจุดนี้หมุนเวียน มันจะนำพาพลังงานให้หมุนเวียนไปทั่วร่างกาย หมายความว่า ถ้าแบ่งร่างกายคนออกเป็นอินและหยาง สองด้าน ก็จะหมุนเวียนจากด้านหนึ่งไปยังด้านอิน จากภายในไปถึง ภายนอก หมุนเวียนจากด้านหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง ชีพจรนับร้อยนับพันเส้นหมุนเวียนพร้อมกัน ผู้ที่เคยฝึกการหมุนโจวเทียนในวิชาอื่น แบบที่มีความนึกคิด มีความคิด เมื่อมาฝึกด้าฝ่าของเรา ท่านต้องละทิ้งทั้งหมด สิ่งนั้นของท่านเล็กมาก ชีพจรหนึ่งหรือสองเส้น ใช้นไม่ได้ มันช้ามาก เป็นที่ทราบกัน ร่างกายคนตั้งแต่ชั้นนอกถึงลงไปมีระบบชีพจรอยู่ ความจริงแล้วชีพจรโยงใยกันเหมือนเส้นเลือด มีจำนวนมากกว่าเส้นเลือดเสียอีก ทุกๆมิติของร่างกาย ทุกๆชั้นก็คือร่างกายของท่าน จากชั้นนอกเข้าไปถึงชั้นใน ล้วนมีระบบทางเดินชีพจรอยู่ แม้กระทั่ง

ช่องว่างของอวัยวะภายในก็มี ดังนั้นเวลาเราฝึก กำหนดให้แบ่งร่างกายออกเป็นสองส่วน อิน-หยางสองด้าน ก็คือพลังงานจะหมุนเวียนจากทั่วด้านหน้าและด้านหลังหมุนเวียนพร้อมกัน จึงไม่ใช่เพียงชีพจรหนึ่งหรือสองเส้นเท่านั้น ผู้ที่เคยฝึกโจวเทียนมาก่อน หากไม่ละทิ้งความนึกคิดที่มีอยู่เดิม ก็จะไม่เป็นผลดีต่อการฝึกพลังงของท่าน ดังนั้นท่านต้องละทิ้งความนึกคิดเดิมที่มีอยู่ถึงแม้โจวเทียนที่เคยฝึกจะเปิดทะเลวงแล้วก็ตาม ก็ยังนับเป็นอะไรไม่ได้ ของเราทันทีที่เริ่มต้นก็ไปไกลจากสิ่งนั้นมาก กำหนดให้ร้อยชีพจรหมุนเวียนทั้งหมด ทำขึ้นปักหลักไม่แตกต่างจากพลังงชุดก่อนหน้า เพียงแต่ต้องมีการกัม มีการตีวง เวลาฝึกพลังงเรา กำหนดให้มือเคลื่อนไปตามกลไกเช่นเดียวกับพลังงชุดที่ 3 มือจะโอบบินตามกลไกกลับมา เวลาฝึกพลังงชุดนี้ การหมุนเวียนในร่างกายจะโอบบินไปตาม“จี”(กลไก)

พลังงชุดนี้ให้ทำ 9 ครั้ง หากท่านคิดจะทำเพิ่ม ให้ทำ 18 ครั้ง ต้องทำให้ครบ 9 ครั้งเสมอ ต่อไปเมื่อฝึกไปถึงระดับหนึ่ง ไม่ต้องนับ เพราะเหตุใด เพราะเมื่อท่านครบ 9 ครั้ง 9 ครั้ง ต่อๆกัน เช่นนี้ ถึงระยะเวลาหนึ่งก็จะเกิดเป็น“จี” พอทำครบ 9 ครั้ง “จี”ก็จะนำสองมือเคลื่อนมาเตี้ยโค้งเสียวผู้เองโดยอัตโนมัติ ท่านก็ไม่จำเป็นต้องนับอีกต่อไป แนนอนในระยะแรกของการบำเพ็ญปฏิบัติ กลไกยังไม่แรงกล้านัก ท่านยังจำเป็นต้องคอยนับจำนวน

5. พลังงชุดที่ 5

พลังงชุดที่ 5 เรียกว่าเส้นทางเจียฉือฝ่า (พลังงเพิ่มพูนอิทธิฤทธิ์) พลังงชุดนี้เป็นการบำเพ็ญปฏิบัติธรรมในระดับชั้นสูง เป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าบำเพ็ญเองตามลำพังในอดีต ข้าพเจ้าได้นำออกมาถ่ายทอดให้แก่ทุกท่านโดยไม่ได้ทำการเปลี่ยนแปลงแก้ไข แต่ประการใด เพราะข้าพเจ้าไม่มีเวลาพอ... ยากที่จะมีโอกาสสอนทุกท่านด้วยตัวเอง ดังนั้นจึงนำเอาของทั้งหมดของข้าพเจ้าออกมาสอนพวกท่าน ให้ทุกท่านมีพลังงฝึกในระดับชั้นสูงต่อไป ในภายหน้า พลังงชุดนี้กระบวนท่าการเคลื่อนไหว ไม่ซับซ้อน เพราะต่ำเตี้ยเน้นความเรียบง่าย อะไรที่ซับซ้อนไม่แน่ว่าจะดีเสมอไป ณ ระดับมหภาคพลังงชุดนี้ควบคุมการผันแปรของสิ่งต่างๆ มากมาย พลังงชุดนี้มีความยากอยู่ที่การฝึกฝน มีข้อกำหนดค่อนข้างสูง คือเวลาฝึกท่านต้องนั่งขัดสมาธิเป็นเวลานาน เป็นพลังงชุดเอกเทศ ก่อนจะฝึกพลังงชุดนี้ ท่านไม่จำเป็นต้องฝึกพลังง 4 ชุด ที่อยู่ก่อนหน้า แนนอนพลังงของเราทุกชุดให้ความสะดวก วันนี้ท่านไม่มีเวลา จะฝึกชุดที่ 1 เท่านั้น เช่นนั้นท่านก็ฝึกชุดที่ 1 หรือจะเลือกฝึกชุดใดชุดหนึ่งก็ได้ วันนี้เวลารัดตัวมาก ๆ ท่านคิดจะฝึกชุดที่ 2 หรือชุดที่ 3 หรือชุดที่ 4 ก็ได้ทั้งนั้น ท่านมีเวลามากก็ฝึกมากหน่อย มีเวลาน้อยก็ฝึกน้อยหน่อย สะดวกมาก การฝึกของท่านคือการเสริมกำลัง“จี” เสริมกำลังจีเห

นึ่ง(กลไกพลังงาน) ที่ข้าพเจ้าใส่ให้ เสริมกำลังฝ่าหลุน เสริมกำลัง ดานเถียน

พลังกงซุดที่ 5 ของเราเป็นพลังกงซุดเอกเทศ ประกอบด้วย 3 ส่วน ส่วนที่หนึ่งคือ การรำมือ จุดประสงค์ของการรำมือก็เพื่อปรับและ เปิดร่างกาย กระบวนท่าค่อนข้างง่าย มีเพียงไม่กี่กระบวนท่า ส่วนที่สองคือ การเพิ่มพูนอิทธิฤทธิ์ มีกระบวนท่า ในรูปแบบคงที่ไม่กี่กระบวนท่า เพื่อส่งความสามารถและอิทธิฤทธิ์ ผอ่ฝ่าภายในร่างกาย ออกมาเสริมให้แข็งแกร่งบนฝ่ามือใน ระหว่างการฝึกพลังกง ดังนั้นพลังกงซุดที่ 5 จึงเรียกว่า เส้นทองเจีย ฉือฝ่า(เพิ่มพูนอิทธิฤทธิ์) ก็คือเสริมความสามารถให้แข็งแกร่ง ต่อจากนั้นก็เริ่มนั่งสมาธิ เข้าสู่ตั้ง(นิ่ง) แบ่งออกเป็น 3 ส่วนเช่นนี้

ข้าพเจ้าจะขอพูดถึงการนั่งขัดสมาธิก่อน การขัดสมาธิมี สองแบบ การบำเพ็ญปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริงต้องขัดสมาธิสองขา บางคนพูดว่าการขัดสมาธิไม่ใช่มีเพียง 2 แบบเท่านั้น ท่านดูการ บำเพ็ญปฏิบัติธรรมของนิกายมีจง การขัดสมาธิมีหลายวิธีด้วยกัน มีไชหรือ ข้าพเจ้าขอบอกทุกท่าน นั้นไม่ใช่วิธีนั่งขัดสมาธิ แต่เป็น ท่าของการฝึกพลังกง ท่าของการเคลื่อนไหวแบบหนึ่ง การ นั่งขัดสมาธิที่แท้จริงมีเพียงสองแบบ แบบที่หนึ่งเรียกว่าขัดสมาธิ ขาเดียว อีกแบบเรียกว่าขัดสมาธิสองขา

ข้าพเจ้าจะขอพูดถึงการนั่งขัดสมาธิขาเดียวสักเล็กน้อย การนั่งขัดสมาธิขาเดียวเป็นวิธีชั่วคราว ที่ท่านจำเป็นต้องใช้ใน

ระหว่างที่ท่านยังนั่งขัดสมาธิสองขาไม่ได้ นั่งขัดขาเดียวคือขาข้างหนึ่งอยู่ข้างล่าง อีกข้างหนึ่งอยู่ข้างบน พวกเราหลายคน เวลานั้นนั่งขัดสมาธิขาเดียว ตาคู่มข้อเท้าถูกกดทับจนเจ็บ เพียงประเดี๋ยวเดียวก็จะเจ็บจนทนไม่ไหว ขาไม่ค่อยเจ็บ แต่เจ็บที่ตาคู่มข้อเท้า หากท่านสามารถจัดฝ่าเท้าให้หันออก บิดกลางฝ่าเท้าหันขึ้นข้างบน ตาคู่มข้อเท้าก็จะหลบเข้าไปอยู่ด้านหลัง ในระยะเริ่มต้นแม้ข้าพเจ้าจะบอกให้ท่านทำเช่นนี้ ท่านก็ไม่แน่ว่าจะทำได้ ค่อยๆ ฝึกไปก็จะทำได้

การนั่งขัดสมาธิขาเดียว มีการพูดต่าง ๆ นานา สายเต่าฝึกพลังง พุดถึงการรับเข้าโดยไม่ปล่อยออก ดังนั้นจึงรับพลังงานเข้าเพียงอย่างเดียวโดยไม่ปล่อยออก เขาหลีกเลี่ยงที่จะปล่อยพลังงานออกสู่ภายนอก เขาทำอย่างไร เขาเน้นที่จะปิดจุดลมปราณ ดังนั้นเวลาเขานั่งขัดสมาธิ ก็จะกดจุดลมปราณหย่งฉวน เชี่ยเข้าข้างในข้อเท้า กดจุดลมปราณหย่งฉวน เชี่ยเข้าไปตรงโคนต้นขา เจี่ยอิ่งก็เช่นกัน เขาจะใช้หัวแม่มือกดเข้าที่จุดเหลากง เชี่ย จากนั้นจุดเหลากง เชี่ยก็จะกดมือข้างนี้ และกดเข้าที่ท้องน้อย

ต้าฝ่าของเรา การนั่งขัดสมาธิไม่ค่อยเน้นในสิ่งเหล่านี้มากนัก เพราะการบำเพ็ญปฏิบัติธรรมของสายพุทธ ไม่ว่าจะป็นสำนักใด ล้วนพุดถึงการโปรดสรรพชีวิต ดังนั้นเขาจึงไม่กลัวว่าพลังงานจะไหลออกสู่ภายนอก เพราะถึงแม้ว่าจะมีการสูญเสียพลังงาน โดยการไหลออกไปจริงๆ พลังงานก็จะชดเชยกลับมาใน

ระหว่างการฝึกพลังง โดยไม่สูญเสียอะไรเลย เพราะมาตรฐานซึ่งอยู่ตรงนั้น พลังงานก็จะไม่สูญหายไปไหน หากท่านคิดจะยกระดับชั้นสูงขึ้นไปอีก ท่านก็จะต้องทนทุกข์ทรมานลำบาก ดังนั้นพลังงานจะไม่สูญหาย สำหรับการขัดสมาธิเดี่ยว เราไม่มีข้อกำหนดอะไรต่อท่านมากนัก ข้อกำหนดของเราไม่อยู่ที่การขัดสมาธิเดี่ยว พลังงชุดนี้ของเรามีข้อกำหนดให้ขัดสมาธิสองขา เพราะบางคนไม่สามารถขัดสมาธิสองขา ข้าพเจ้าจึงถือโอกาสอธิบายเรื่องการขัดสมาธิเดี่ยวให้แก่ท่าน หากท่านไม่สามารถขัดสมาธิสองขาในเวลานี้ ท่านสามารถใช้วิธีนั่งขัดสมาธิเดี่ยว แต่ต่อไปภายหน้า ท่านยังจะต้องขัดขาอีกข้างขึ้นมาให้ได้ สำหรับการขัดสมาธิเดี่ยว ชายขาขวาอยู่ข้างล่างขาซ้ายอยู่ข้างบน หญิงขาซ้ายอยู่ข้างล่างขาขวาอยู่ข้างบน อันที่จริงการขัดสมาธิเดี่ยว โดยแท้จริงมีความยากค่อนข้างสูง กำหนดให้ขัดขาเป็นเส้นตรง ข้าพเจ้าคิดว่าความยากก็ไม่แพ้การขัดสมาธิสองขา เพราะโดยหลักขาจะต้องขัดให้เสมอกัน ต้องขัดให้ได้ระดับนี้ ระหว่างขาและท้องน้อยจะต้องมีช่องว่าง ซึ่งทำได้ค่อนข้างยาก นี่คือหลักการทั่วไปของการขัดสมาธิเดี่ยว แต่ไม่ใช่สิ่งที่พวกเรา กำหนด เพราะอะไร เพราะพลังงชุดนี้ของเราต้องขัดสมาธิสองขา

ข้าพเจ้าจะอธิบายถึงการขัดสมาธิสองขาต่ออีกสักเล็กน้อย ข้อกำหนดของเราคือการขัดสมาธิสองขา ก็คือตั้งขาที่อยู่ข้างล่าง

ขึ้นมาไว้ข้างบน ดิ่งขึ้นจากด้านนอก ไม่ใช่จากด้านใน นี่ก็คือการ
ขัดสมาธิสองขาซึ่งสามารถขัดให้เล็กได้ การขัดให้เล็กจะสามารถ
บรรลุถึง“อุชินเฉาเทียน”(ใจกลางห้าจุดหงายสู่ฟ้า) เช่นนี้ใจกลาง
ฝ่าเท้าก็จะหงายขึ้นข้างบน อุชินเฉาเทียนที่แท้จริงก็ฝึกกันเช่นนี้
ส่วนยอดของศีรษะ ใจกลางฝ่ามือทั้งสอง ใจกลางฝ่าเท้าหงายสู่ฟ้า
พลังของสายพุทธโดยทั่วไปก็เป็นเช่นนี้ การขัดสมาธิแบบใหญ่
ก็ขึ้นอยู่กับความสะดวกของตัวเอง บางคนชอบที่จะขัดสมาธิ
แบบใหญ่ แต่ของเราก็คือการขัดสมาธิสองขา จะขัดแบบใหญ่
หรือขัดแบบเล็กก็ได้ทั้งนั้น

การบำเพ็ญปฏิบัติสมาธิ มีข้อกำหนดให้หนึ่งขัดสมาธิเป็น
เวลา นาน เวลานี้ไม่มีความนึกคิดอะไร อะไรก็ไม่คิด เราขอเน้น
ว่าจิตสำนึกหลัก(जूँซื่อ)ของท่านต้องแจ่มชัด เพราะพลังงชุดนี้
เป็นการบำเพ็ญปฏิบัติตัวท่านเอง ท่านต้องยกระดับขึ้นมาโดยรู้
ตัวอย่างแจ่มแจ้ง พวกเราจะฝึกพลังงชุดนี้อย่างไร เรามี
ข้อกำหนดเช่นนี้ ต่อให้ท่านเข้าสู่ตั้ง(นิ่ง)ลึกเพียงไร ก็ต้องรู้ตัวว่า
ตัวเองกำลังฝึกพลังงอยู่ตรงนี้ ไม่ให้เข้าสู่สภาวะที่อะไรก็ไม่รู้โดย
เด็ดขาด เช่นนั้นโดยรูปธรรมจะมีสภาวะเป็นเช่นไร เมื่อเข้าสู่ตั้ง
(นิ่ง)แล้ว จะรู้สึกประจักษ์ตัวเองนั่งอยู่ข้างในเปลือกไข่ไก่ เป็น
ความรู้สึกที่สวยงามสุดยอด รู้สึกสบายมากๆ รู้ว่าตัวเองกำลังฝึก
พลังงอยู่ แต่รู้สึกว่าไม่สามารถขยับตัว นี่คือนั่งที่จะปรากฏ
ออกมาในพลังงของเรา ยังมีอีกสภาวะหนึ่ง คือนั่งไปนั่งมาราว

กับว่าเขาก็หายไป คิดไม่ออกว่าเขาหายไปไหน ร่างกายก็ไม่มี แขนก็ไม่มี มือก็ไม่มี เหลือเพียงศีรษะอยู่ ฝึกต่อไปอีกจะพบว่า ศีรษะก็หายไป เหลือเพียงความคิดของตัวเอง ความนึกคิดอันน้อยนิด รู้ว่าตัวเองกำลังฝึกพลังงอยู่ตรงนี้ ให้รักษาความนึกคิดอันน้อยนิดนี้ไว้ ให้พวกเราบรรลุถึงระดับนี้ก็เพียงพอแล้ว เพราะอะไร คนเมื่อฝึกถึงสภาวะเช่นนี้ ร่างกายจะบรรลุถึงระดับการผันแปรอย่างเต็มที่ที่สุด สภาวะที่ดีที่สุด ดังนั้นเราขอให้ท่านเข้าสู่สมาธิในสภาวะเช่นนี้ แต่ท่านต้องไม่หลับหรือมีสติเลือนลอย รักษาความนึกคิดนั้นไม่อยู่ ก็จะฝึกไปโดยเปล่าประโยชน์ เท่ากับไม่ได้ฝึก แต่หลับไป เมื่อจบการฝึกพลังง สองมือเหวสือ ออกจากตั้ง(นั่ง) การฝึกพลังงจบลงแล้ว

ภาคผนวก

1. ข้อกำหนดสำหรับศูนย์ช่วยฝึกสอนผ้าหลุนต่ำผ้า
 1. ศูนย์ช่วยฝึกสอนผ้าหลุนต่ำผ้าแต่ละแห่ง จัดตั้งขึ้นมาเพื่อช่วยฝึกสอนการบำเพ็ญปฏิบัติให้แก่คนทั่วไปโดยเฉพาะ ไม่ให้ดำเนินงานในรูปขององค์กรธุรกิจ หรือบริหารงานในลักษณะขององค์กรโดยเด็ดขาด ศูนย์ช่วยฝึกสอนต้องไม่คงไว้ซึ่งทรัพย์สินเงินทอง ไม่ดำเนินกิจกรรมรักษาโรคแก่ผู้คน บริหารงานแบบอิสระ
 2. หัวหน้าศูนย์ช่วยฝึกสอนวิชาผ้าหลุนต่ำผ้าและคนทำงาน ต้องเป็นผู้บำเพ็ญปฏิบัติจริงของผ้าหลุนต่ำผ้า
 3. การเผยแพร่ผ้าหลุนต่ำผ้า ต้องปฏิบัติตามแนวคิดหลัก และเนื้อหาของตำ่า อย่านำเอาความคิดส่วนตัวหรือนำวิชาอื่นมาปะปนกับงานเผยแพร่ตำ่า และไม่ควรนำผู้ฝึกให้หลงเข้าไปในความคิดที่ไม่ถูกต้อง
 4. ศูนย์ช่วยฝึกสอนทุกแห่ง ต้องเป็นผู้นำในการปฏิบัติตามกฎหมายของประเทศ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการเมือง การยกระดับชั้นซึ่งของผู้ฝึก คือแก่นแท้ของการบำเพ็ญธรรม
 5. ศูนย์ช่วยฝึกสอนทุกแห่ง ถ้ามีความพร้อมควรติดต่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของการบำเพ็ญปฏิบัติธรรมซึ่งกันและกัน เพื่อกระตุ้นให้ผู้บำเพ็ญปฏิบัติตำ่า ยกกระดับสูงขึ้นทั้งหมด ต้องไม่แบ่งเป็นฝักเป็นฝ่าย การช่วยเหลือคนไม่มีการแบ่งแยกท้องถิ่น หรือเชื้อชาติ ให้แสดงออกซึ่งชื่นซึ่งของศิษย์ผู้บำเพ็ญจริงในทุกๆด้าน ผู้บำเพ็ญตำ่าล้วนเป็นศิษย์สำนักเดียวกัน

6. แนวแน่ในการต่อต้านพฤติกรรมใดๆ ที่จะบ่อนทำลาย
นัยสำคัญของตำปา ไม่ให้ศิษย์คนใดนำเอาความรู้สึกที่ได้เห็น ได้ยิน
ความเข้าใจจากการสัมผัสในระดับชั้นตำปาพูด เป็นนัยสำคัญของปา
หลุนตำปา และถ่ายทอดปา รวมถึงการแนะนำให้ทำบุญกุศลก็ไม่ได้
เพราะนั้นไม่ใช่ปา แต่เป็นคำแนะนำให้คนธรรมดาสามัญทำความดี
ไม่มีปาสี่(พลังปา)ช่วยเหลือผู้คนให้หลุดพ้น พฤติกรรมที่พูดถึงแต่
โดยใช้ความรู้สึกของตัวเอง ถือเป็นพฤติกรรมบ่อนทำลายปาอย่าง
ร้ายแรง เมื่ออ้างอิงคำพูดของข้าพเจ้าขึ้นมาให้พูดว่า “อาจารย์สี่
หงจื่อ พูดว่า...” เป็นต้น

7. ห้ามศิษย์ของตำปาฝึกปะปนกับหลักพลังงอื่น (คนเหล่านี้
มักจะออกนอกกลุ่มนอกจาก) ผู้ใดไม่ฟังคำเตือน เกิดปัญหาตัวเองต้อง
รับผิดชอบ ให้บอกศิษย์ทุกคน ในขณะที่ฝึกพลังง ไม่ให้นึกคิดถึงหลัก
พลังงอื่น เคลื่อนไหวทางความคิดก็ไม่ได้ เพียงขยับความคิดก็
เท่ากับตัวเองแสวงหาวิชานั้น เมื่อปะปนเข้าไปฝึก ปาหลุนจะเปลี่ยน
รูปและไม่บังเกิดผล

8. ผู้ฝึกปาหลุนตำปา ต้องบำเพ็ญซินซิงและกระบวนท่าการ
เคลื่อนไหวพร้อมๆกันไป ผู้ที่ฝึกทำแต่ละเลยซินซิง ไม่ถือว่าเป็นศิษย์
ของปาหลุนตำปา ดังนั้นการศึกษาปาและอ่านหนังสือ จึงเป็น
สิ่งจำเป็นที่ต้องบำเพ็ญทุกวัน

สี่ หงจื่อ

20 เมษายน 1994

2. ข้อกำหนดสำหรับศิษย์ผ้าหลุนต้าฝ่า ในการเผยแพร่ฝ่า และพลังกง

1. ให้ศิษย์ผ้าหลุนต้าฝ่าทุกคนพูดว่า “อาจารย์หลี่ หงจื้อ บรรยายว่า...” หรือ “อาจารย์หลี่ หงจื้อ พูดว่า...” ขณะเผยแพร่วิชาฝ่าหลุนต้าฝ่า ห้ามมิให้ผู้ใดใช้ความรู้สึกของตน สิ่งที่ได้เห็น และรู้ หรือของในหลักวิชาอื่น มาเผยแพร่เป็นต้าฝ่าของอาจารย์หลี่ หงจื้อ ไม่เช่นนั้นสิ่งที่ถ่ายทอดก็ไม่ใช่ฝ่าหลุนต้าฝ่า ถือเป็นการบ่อนทำลายฝ่าหลุนต้าฝ่าทั้งสิ้น

2. ศิษย์ผ้าหลุนต้าฝ่าทุกคนสามารถเผยแพร่ฝ่าหลุนต้าฝ่าด้วยวิธีดังนี้ อ่านหนังสือด้วยกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนฝ่าตามคำสอนของอาจารย์หลี่ หงจื้อ ณ ศูนย์ช่วยฝึกสอน ห้ามบรรยายฝ่าในหอประชุมตามรูปแบบที่ข้าพเจ้ากระทำ เพราะใครก็ไม่สามารถบรรยายต้าฝ่าได้ และไม่มีใครทราบถึงระดับชั้นของข้าพเจ้า ความคิด และความหมายที่แท้จริงในฝ่าที่ข้าพเจ้าพูด

3. เวลาแสดงความคิดเห็นและความเข้าใจต่อต้าฝ่า ขณะอ่านหนังสือด้วยกัน ณ ที่ประชุมหรือศูนย์ช่วยฝึกสอนให้พูดว่า “เป็นความเข้าใจของตัวเอง” ไม่ให้เอาความเข้าใจส่วนตัวผสมเข้ากับต้าฝ่ายิ่งกว่านั้น ไม่อนุญาตให้เอาความเข้าใจส่วนตัวมาอ้างเป็นคำพูดของอาจารย์หลี่ หงจื้อ

4. ศิษย์ฝ่าหลุนต้าฝ่าทุกคนต้องไม่รับค่าตอบแทน ไม่รับสินน้ำใจ เวลาเผยแพร่ฝ่าและสอนกระบวนการทำการเคลื่อนไหว ผู้ใดฝ่าฝืนก็ไม่ใช้ศิษย์ของฝ่าหลุนต้าฝ่า

5. ศิษย์ต้าฝ่าทุกคน ต้องไม่ใช่โอกาสของการถ่ายทอดพลังกวงหรือใช้ข้ออ้างใดๆ ทำการรักษาโรคให้แก่ผู้ฝึก ไม่เช่นนั้นก็คือ การบ่อนทำลายต้าฝ่า

หลี่ หงจื้อ

25 เมษายน 1994

3. มาตรฐานของผู้ช่วยฝึกสอนฝ่าหลุนต้าฝ่า

1. ผู้ช่วยฝึกสอนต้องมีใจรักฝ่าหลุนต้าฝ่า มีความกระตือรือร้นที่จะทำงาน และยินดีอุทิศตนเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น กระตือรือร้นที่จะจัดกิจกรรมการฝึกพลังกงแก่ผู้ฝึก
2. ต้องเป็นผู้ฝึกฝ่าหลุนต้าฝ่าเพียงวิชาเดียวเท่านั้น ถ้าศึกษาวิชาอื่นให้ถือว่าได้ละทิ้งการเป็นผู้ฝึกฝ่าหลุนต้าฝ่า และขาดคุณสมบัติของการเป็นผู้ช่วยฝึกสอนโดยอัตโนมัติ
3. ณ ศูนย์ฝึก ผู้ช่วยฝึกสอนต้องเข้มงวดกับตัวเอง ใจกว้าง ผ่อนปรนต่อผู้อื่น ต้องรักษาซินซิง ช่วยเหลือเกื้อกูลและเป็นมิตร
4. เผยแพร่ต้าฝ่า จริงใจช่วยฝึกสอนพลังกง ให้ความร่วมมือ และสนับสนุนงานของศูนย์ใหญ่อย่างกระตือรือร้น
5. ช่วยฝึกสอนพลังกงด้วยความสมัครใจ ไม่รับค่าตอบแทน ไม่รับสินน้ำใจ ผู้ฝึกพลังกงไม่แสวงหาชื่อเสียงและผลประโยชน์ แต่ทำเพื่อกุศลคุณูปการ

หลี่ หงจื้อ

4. ผู้ฝึกฝ่าหลุนต้าฝ่าฟังทราบ

1. ฝ่าหลุนต้าฝ่าเป็นหลักบำเพ็ญปฏิบัติพลังกงในสายพุทธ ไม่ให้ผู้ใดแอบอ้างการบำเพ็ญปฏิบัติฝ่าหลุนต้าฝ่า เพื่อเผยแพร่ศาสนาอื่น
2. ผู้ฝึกฝ่าหลุนต้าฝ่า ต้องปฏิบัติตามกฎหมายในประเทศของตน การกระทำใดๆที่ฝ่าฝืนกฎระเบียบ นโยบายของประเทศ ล้วนไม่เป็นที่ยอมรับของฝ่าหลุนต้าฝ่า อันประกอบด้วยกฤษฎีกาการ ผู้ฝ่าฝืนจะต้องรับผิดชอบต่อผลของการกระทำของตน
3. ผู้ฝึกฝ่าหลุนต้าฝ่า ต้องปกปักรักษาความสามัคคีในหมู่ผู้ฝึกบำเพ็ญปฏิบัติธรรมด้วยกัน ช่วยพัฒนาวัฒนธรรมของมนุษยชาติ และหน้าที่การงานอย่างเต็มกำลัง
4. ผู้ฝึก ผู้ช่วยฝึกสอน และศิษย์ของฝ่าหลุนต้าฝ่า ต้องไม่รักษาโรคให้ผู้ใดโดยไม่ได้รับอนุญาตจากผู้ก่อตั้งพลังกง เจ้าของวิชานี้ หรือหน่วยงานรับผิดชอบ ห้ามมิให้รับค่าตอบแทน หรือรับสินน้ำใจจากการรักษาโรคตามอำเภอใจของตนโดยไม่ได้ได้รับความเห็นชอบ
5. ผู้ฝึกฝ่าหลุนต้าฝ่าบำเพ็ญปฏิบัติชินซึ่งเป็นหลัก ต้องไม่ยุ่งเกี่ยวกับการเมืองของประเทศ และไม่เข้าไปข้องเกี่ยวกับความขัดแย้งและกิจกรรมทางการเมือง ผู้ใดฝ่าฝืนถือว่าไม่ใช่ศิษย์ของฝ่าหลุนต้าฝ่า และต้องรับผิดชอบต่อผลที่ตามมาด้วยตัวเอง ปณิธานหลักของผู้บำเพ็ญปฏิบัติธรรมคือ รุดหน้าบำเพ็ญจริง บรรลุความสำเร็จสมบูรณ์ในเร็ววัน

หลี่ หงจื่อ

บำเพ็ญจิตและชีวิต

เรียนฟรี ฝึกฟรี ชมวิดีโอฟรี
ไม่ต้องเป็นสมาชิก ไม่รับบริจาคใดๆ

การเริ่มเรียนฝ่าหลุนต้าฝ่า ทำได้โดย

- อ่านหนังสือจ้วนฝ่าหลุน ตั้งแต่ต้นจนจบ อย่างต่อเนื่อง หลายๆรอบ
- เข้าชมวิดีโอที่บรรยาย 9 วันติดต่อกัน ติดต่อสอบถามได้ที่สนามฝึกทุกแห่ง หรือดูกำหนดการจากอินเทอร์เน็ต <http://www.falunthai.org>
- สอบถามทำฝึกพลังกึ่งทั้งห้าชุดจากผู้ช่วยฝึกตามสนามฝึก หรือเยี่ยมวิดีโอที่ฝึกจากสนามฝึกได้เช่นกัน
(ไม่จำเป็นต้องเรียงตามลำดับ)

สนามฝึกต่างๆ ในกรุงเทพมหานคร

อุทยานเบญจสิริ ถนนสุขุมวิท 22 – 24 01 - 443 4663

01 - 553 6105

หมู่บ้านคลองเตยนิเวศน์ 02 - 249 3194

สวนลุมพินี ลานตะวันยิ้ม หลังสนามเด็กเล่น

Main websites

<http://www.faluninfo.net>

<http://www.falundafa.org>