Maha Metode Menuju Kesempurnaan

(Bahasa Indonesia)

LI HONGZHI

Gerakan adalah Sarana Tambahan untuk Mencapai Kesempurnaan

Li Hongzhi 03 November 1996

DAFTAR ISI

BAB I. KARAKTERISTIK METODE GONG	. 1
I.1. Xiulian dengan Falun, Tidak Berlatih Dan, Tidak Member Dan	
I.2. Manusia Tidak Sedang Berlatih, Namun Falun Tetap Mel Manusia	
I.3. Xiulian pada Zhu Yishi, Diri Sendiri Memperoleh Gong	. 4
I.4. Selain Berkultivasi Watak juga Berkultivasi RagaI.5. Lima Perangkat Metode Gong, Sederhana dan Mudah	. 5
Dipelajari	
I.6. Tidak Memakai Niat Pikiran, Tidak Terjadi Penyimpangar Cepat Tumbuh Gong	
I.7. Berlatih Gong Tidak Mensyaratkan Tempat, Waktu, Arah juga Tidak Menyinggung Perihal Menutup Gong	
I.8. Ada Perlindungan Fashen Saya, Tidak Takut Serangan d	lan
Gangguan Pengaruh Jahat	. 7
BAB II. URAIAN GAMBAR GERAKAN	. 9
II.1. Fozhan Qianshou Fa	. 9
II.2. Falun Zhuang Fa	. 18
II.3. Guantong Liangji Fa	. 22
II.4. Falun Zhoutian Fa	
II.5. Shengtong Jiachi Fa	. 34
BAB III. PRINSIP MEKANISME GERAKAN	. 43
III.1. Metode Gong Perangkat Pertama	. 43
III.2. Metode Gong Perangkat Kedua	. 47
III.3. Metode Gong Perangkat Ketiga	. 48
III.4. Metode Gong Perangkat Keempat	. 54

III.5. Metode Gong Perangkat Kelima	56
LAMPIRAN	
Syarat bagi Pusat Bimbingan Falun Dafa Ketentuan dalam Menyebarkan Fa dan Menyebarkan Gong bagi Pengikut Falun Dafa Kriteria bagi Pembimbing Falun Dafa) 63
4. Hal yang Harus Diketahui oleh Praktisi Falun Dafa	65
Glosarium Khusus untuk Lima Perangkat Metode Gong	
Glosarium Kriusus untuk Lima Ferangkat Metode Gong	, ,

BAB I, KARAKTERISTIK METODE GONG

Fa Buddha Falun adalah Xiulian Dafa peringkat atas dari aliran Buddha, adalah berasimilasi dengan karakter tertinggi alam semesta "Zhen, Shan, Ren" sebagai fundamen, dengan karakter tertinggi alam semesta sebagai pembimbing, melakukan Xiulian ² sesuai prinsip evolusi alam semesta, oleh karena itu yang kita kultivasikan adalah Dafa jalan besar.

Fa Buddha Falun langsung tertuju pada hati manusia, jelas memahami Xiulian Xinxing³ adalah faktor krusial tumbuhnya Gong, Xinxing seberapa tinggi, Gong akan sebegitu tinggi, ini adalah kebenaran absolut alam semesta. Xinxing termasuk transformasi De (De adalah sejenis substansi putih) dan karma (karma adalah sejenis substansi hitam), termasuk melepas berbagai macam nafsu keinginan manusia biasa dan berbagai macam keterikatan hati, masih harus sanggup menanggung penderitaan dari segala penderitaan dan lainlain, juga termasuk banyak aspek yang harus dikultivasikan guna menaikkan tingkatan.

Fa Buddha Falun masih terdapat bagian yang berkultivasi raga, ini harus dilatih melalui gerakan Maha Metode Menuju Kesempurnaan dari Dafa peringkat atas aliran Buddha. Gerakan pada satu aspek adalah menggunakan daya Gong anda yang tangguh untuk memperkuat kemampuan Gong dan sistem mekanis, dengan demikian tercapai keadaan Fa melatih manusia, sedang pada aspek yang lain, di dalam tubuh masih akan dievolusikan banyak makhluk berjiwa. Pada Xiulian tingkat tinggi masih akan timbul Yuanying, yakni tubuh Buddha, dan dievolusikan banyak jenis kemampuan supernatural, kesemuanya ini harus dibentuk melalui teknik latihan. Gerakan adalah suatu bagian dari Dafa ini yang menyempurnakan dan mengharmoniskan dalam

¹ Zhen, Shan, Ren -- Sejati, Baik, Sabar

² Xiulian – Berkultivasi dan berlatih.

³ Xinxing – Watak; moral.

mencapai Kesempurnaan, ini adalah seperangkat metode Xiulian yang lengkap berkultivasi ganda pada watak dan raga, juga disebut Maha Metode Menuju Kesempurnaan. Maka Dafa ini di samping harus berkultivasi juga harus berlatih, kultivasi didahulukan, berlatih kemudian. Bila tidak berkultivasi Xinxing, hanya berlatih gerakan maka tidak dapat tumbuh Gong, bila hanya berkultivasi hati tanpa berlatih Maha Metode Menuju Kesempurnaan, daya Gong akan terhambat, Benti⁴ juga tidak dapat berubah.

Banyak orang yang punya takdir pertemuan, dan orang yang telah Xiulian banyak tahun namun tidak tumbuh Gong. Supaya mereka memperoleh Fa, maka sekali dimulai langsung sudah Xiulian pada tingkat tinggi, dengan cepat meningkatkan daya Gong hingga mencapai Kesempurnaan, dalam kaitan ini khusus akan saya publikasikan Dafa kultivasi Buddha, yang saya identifikasi melalui kesadaran sejak zaman jauh lampau. Fa ini menyempurnakan dan mengharmoniskan kebijakan yang jernih, gerakannya mudah dilatih, jalan besar adalah paling sederhana dan paling mudah.

Xiulian Fa Buddha Falun berpusat pada Falun. Falun adalah benda bermateri energi tinggi yang berputar, yang punya kecerdasan. Falun yang saya pasang pada bagian perut bawah praktisi Xiulian tiada henti berotasi, setiap hari 24 jam (*praktisi sejati yang membaca buku saya, atau melihat rekaman video ceramah Fa saya, atau mendengar rekaman audio ceramah Fa saya, atau mengikuti praktisi Dafa belajar dan berlatih juga dapat memperoleh Falun), secara otomatis membantu praktisi berlatih Gong. Dapat dikatakan pula, walaupun praktisi tidak setiap saat selalu Xiulian, namun Falun tiada henti melatih manusia. Dari segala aliran Fa untuk Xiulian yang kini diajarkan di dunia, ini adalah satu-satunya metode Xiulian yang dapat mencapai "Fa melatih manusia."*

⁴ Benti – Tubuh fisik seseorang.

Falun yang berotasi memiliki karakter yang sama dengan alam semesta, dia adalah miniatur alam semesta. Falun dari aliran Buddha, Yin Yang dari aliran Tao, segala yang ada di sepuluh penjuru dunia, tidak ada yang tidak terefleksi dalam Falun. Falun berotasi ke dalam (searah jarum jam) adalah menyelamatkan diri sendiri, dari alam semesta ia menyerap energi dalam jumlah besar, dievolusikan menjadi "Gong", Falun berotasi ke luar (berlawanan arah jarum jam) adalah menyelamatkan orang lain, melepaskan energi, menyelamatkan segala makhluk hidup secara universal, mengoreksi segala keadaan yang tidak tepat, orang yang berdekatan dengan praktisi Xiulian semua akan memperoleh manfaat.

Falun Dafa membuat praktisi Xiulian berasimilasi dengan karakter tertinggi alam semesta "Zhen, Shan, Ren", dibandingkan metode Gong yang mana pun ia selalu punya perbedaan yang fundamental, kekhasannya terutama ada delapan butir sebagai berikut:

I.1. Xiulian dengan Falun, Tidak Berlatih Dan, Tidak Membentuk Dan

Falun memiliki karakter yang sama dengan alam semesta, adalah suatu benda berputar dari materi energi tinggi yang punya kecerdasan. Dia tiada henti berputar pada bagian perut bawah praktisi Xiulian, terusmenerus mengumpulkan energi dari alam semesta, mengevolusi energi, dan mentransformasikannya menjadi Gong, oleh karena itu, Xiulian Falun Dafa luar biasa cepat tumbuh Gong dan terbuka Gong. Orang yang beribu tahun berkultivasi Tao juga ingin memperoleh Falun ini, namun mereka tidak dapat memperolehnya. Dewasa ini metode Gong yang dipublikasikan dalam masyarakat semua mengikuti sistem Dan, semua membentuk Dan, disebut Qigong sistem Dan. Praktisi Xiulian sistem Dan jika ingin mencapai terbuka Gong terbuka kesadaran pada masa hidupnya adalah luar biasa sulit.

I.2. Manusia Tidak Sedang Berlatih, Namun Falun Tetap Melatih Manusia

Praktisi Xiulian setiap hari perlu bekerja, belajar, makan, tidur, dan lain-lain, oleh karena itu tidak memungkinkan bagi manusia 24 jam selalu berlatih Gong. Sedang Falun senantiasa berputar tiada henti, dia 24 jam selalu membantu praktisi Xiulian berlatih Gong, dengan demikian maka terjadi: Manusia tidak setiap saat berlatih Gong, namun Falun tiada henti tetap melatih manusia. Singkat kata: Manusia tidak berlatih Gong, namun Fa melatih manusia.

Sekarang di dunia ini, baik di dalam negeri Tiongkok maupun di luar negeri, di antara semua metode Gong yang dipublikasikan, tidak ada satu pun yang dapat menyelesaikan masalah dilematis antara waktu untuk bekerja dan berlatih Gong, hanya Falun Dafa yang telah menyelesaikan masalah ini, ia adalah metode Gong satu-satunya yang dapat mencapai Fa melatih manusia.

I.3. Xiulian pada Zhu Yishi, Diri Sendiri Memperoleh Gong

Falun Dafa Xiulian khusus ditujukan pada Zhu Yishi, menghendaki praktisi jelas-jelas mengerti untuk mengultivasi hati sendiri, melepas segala keterikatan, meningkatkan Xinxing diri sendiri. Ketika berlatih Gong pada Maha Metode Menuju Kesempurnaan tidak boleh samarsamar sadar, tidak boleh lupa diri, setiap saat adalah Zhu Yishi yang mengatur diri sendiri berlatih Gong. Gong yang dilatih dengan cara ini akan tumbuh di tubuh sendiri, diri sendiri memperoleh Gong, Gong ini dapat dibawa pergi oleh diri sendiri. Nilai Falun Dafa yang berharga adalah terletak pada diri sendiri yang memperoleh Gong.

Metode Gong lain yang dipublikasikan di tengah manusia biasa sepanjang zaman semua adalah berkultivasi Fu Yishi, tubuh fisik dan Zhu Yishi praktisi Xiulian hanya berfungsi sebagai pembawa. Ketika mencapai Kesempurnaan, Fu Yishi yang berhasil dalam kultivasi, dia akan pergi dengan membawa Gong, Zhu Yishi dan Benti praktisi Xiulian

tidak memperoleh apa pun, hasil yang dicapai sebelumnya dari Xiulian seumur hidup, semuanya jadi sia-sia belaka. Tentu saja ketika Xiulian Zhu Yishi, Fu Yishi juga memperoleh sebagian Gong, dengan sendirinya dia akan ikut meningkat.

I.4. Selain Berkultivasi Watak juga Berkultivasi Raga

Kultivasi watak yang dimaksud dalam Falun Dafa adalah kultivasi Xinxing, meletakkan Xinxing pada prioritas utama, meyakini Xinxing adalah faktor krusial tumbuhnya Gong. Artinya, Gong yang menentukan tingkatan bukan dihasilkan melalui berlatih, namun dihasilkan melalui kultivasi yang mengandalkan kultivasi Xinxing, seberapa tingginya Xinxing setinggi itu juga Gong. Xinxing yang dikemukakan dalam Falun Dafa, batas lingkupnya jauh lebih luas daripada yang dikandung "De", meliputi isi cakupan dari berbagai aspek yang di antaranya termasuk De.

Kultivasi raga yang dimaksud dalam Falun Dafa adalah suatu cara untuk hidup panjang usia, melalui berlatih Gong mengubah Benti, Benti tidak dicampakkan, Zhu Yishi menyatu dengan tubuh fisik, mencapai keberhasilan kultivasi secara keseluruhan tubuh. Kultivasi raga adalah secara fundamental mengubah elemen molekul tubuh manusia, dengan materi energi tinggi menggantikan elemen molekul, menjadi tubuh yang terbentuk dari materi ruang lain, maka orang ini akan awet muda, ini merupakan suatu penanganan yang dimulai dari masalah fundamental, oleh karena itu Falun Dafa adalah Fa yang sungguh-sungguh berkultivasi ganda pada watak dan raga.

I.5. Lima Perangkat Metode Gong, Sederhana dan Mudah Dipelajari

Jalan besar adalah paling sederhana dan paling mudah. Dari perspektif makro, gerakan Falun Dafa sangat sedikit, tetapi benda yang dilatih sangat banyak dan sangat menyeluruh, mengendalikan setiap aspek tubuh, mengendalikan sangat banyak benda yang akan terbentuk. Lima perangkat metode Gong semua diajarkan pada praktisi Xiulian. Sekali dimulai langsung menembus bagian tubuh praktisi yang

energinya tersumbat, menyerap energi alam semesta dalam jumlah besar, dalam waktu sangat singkat menyingkirkan materi limbah di dalam tubuh, memurnikan tubuh, menaikkan tingkat, memperkuat kuasa supernatural, memasuki kondisi tubuh putih murni. Lima perangkat metode Gong ini jauh melampaui metode biasa yang menembus meridian atau Zhoutian besar maupun kecil, dia telah memberi praktisi satu aliran Fa untuk Xiulian yang paling leluasa, paling cepat, paling baik, juga paling sulit diperoleh.

I.6. Tidak Memakai Niat Pikiran, Tidak Terjadi Penyimpangan, Cepat Tumbuh Gong

memakai Xiulian Falun Dafa tidak niat pikiran. tidak mempertahankan niat pikiran pada satu titik konsentrasi, tidak mengandalkan pengarahan niat pikiran, oleh karenanya Xiulian Falun Dafa mutlak aman, dijamin tidak terjadi penyimpangan. Falun juga melindungi praktisi Xiulian agar tidak terjadi penyimpangan dalam berlatih Gong, terbebas dari serangan dan gangguan oleh orang yang Xinxing-nya buruk, bahkan otomatis dapat mengoreksi segala kondisi yang tidak tepat.

Praktisi menjalani Xiulian dengan berpijak pada tingkat yang sangat tinggi, asalkan dapat menanggung penderitaan dari segala penderitaan, dapat bersabar atas urusan yang sulit untuk mempertahankan kesabaran, ketat menjaga Xinxing, sungguh-sungguh berkultivasi dengan spesialisasi tunggal, dalam beberapa tahun akan dapat mencapai "tiga bunga berkerumum di ubun-ubun", ini adalah tingkat tertinggi yang dicapai pada Xiulian Fa Duniawi.

I.7. Berlatih Gong Tidak Mensyaratkan Tempat, Waktu, Arah, juga Tidak Menyinggung Perihal Menutup Gong

Falun adalah miniatur alam semesta. Alam semesta berputar, setiap sistem planet berputar, planet bumi juga berotasi, tidak ada perbedaan timur, barat, selatan dan utara. Praktisi Xiulian Falun Dafa

adalah berlatih mengikuti karakter alam semesta, berlatih mengikuti prinsip evolusi alam semesta, oleh karena itu, walau menghadap arah mana pun adalah selalu berlatih menghadap semua arah. Oleh sebab Falun setiap saat selalu berputar, juga tidak ada konsep waktu, berlatih pada waktu apa pun juga boleh. Karena Falun berputar tiada henti, praktisi Xiulian juga tidak mampu menghentikannya, oleh karena itu tidak ada konsep menutup Gong, hanya mengakhiri pose, tidak menutup Gong.

I.8. Ada Perlindungan Fashen Saya, Tidak Takut Serangan dan Gangguan Pengaruh Jahat

Seorang manusia biasa tiba-tiba memperoleh benda tingkat tinggi, itu sangat berbahaya, jiwanya segera akan terancam. Praktisi Xiulian Falun Dafa setelah menerima Falun Dafa yang saya ajarkan, dengan sungguh-sungguh berkultivasi, langsung ada Fashen saya yang melindungi. Asalkan tabah tetap Xiulian, Fashen akan terus melindungi anda Xiulian sampai mencapai Kesempurnaan. Sekiranya anda tidak Xiulian di pertengahan jalan, Fashen saya dengan sendirinya akan meninggalkan pergi.

Banyak orang, mengapa mereka tidak berani mengajar Fa tingkat tinggi, dikarenakan mereka tidak mampu memikul tanggung jawab ini, langit juga tidak mengizinkan. Falun Dafa adalah Fa ortodoks, asalkan praktisi Xiulian menjaga Xinxing sesuai tuntutan Dafa, menyingkirkan keterikatan hati, dalam proses Xiulian melepaskan segala pengejaran apa pun yang tidak tepat, maka dengan satu ketulusan menaklukkan seratus pengaruh jahat, segala iblis apa pun juga takut pada anda, siapa pun yang tidak ada sangkut-pautnya dengan peningkatan anda semua tidak berani menyerang dan mengganggu anda. Oleh karena itu berarti, secara teoritis Falun Dafa sama sekali berbeda dengan metode Xiulian tradisional, berbeda dengan ajaran mengolah *Dan* dari berbagai aliran dan berbagai faksi.

Xiulian Falun Dafa dibagi menjadi Fa duniawi dan Fa di luar duniawi serta banyak tingkat lainnya. Sekali mulai Xiulian langsung berada pada titik tolak yang sangat tinggi, telah disediakan satu aliran Fa yang paling leluasa bagi praktisi Xiulian dan orang yang Xiulian banyak tahun namun tidak tumbuh Gong. Ketika daya Gong dan Xinxing praktisi Xiulian telah mencapai suatu tingkat tertentu, akan mewujudkan keberhasilan kultivasinya di atas dunia sebagai tubuh Vajra yang tak terusakkan, mencapai terbuka Gong terbuka kesadaran, secara keseluruhan membubung ke tingkat tinggi. Sebagai Praktisi yang bercita-cita luhur, belajar Fa ortodoks, mendapat buah sejati, meningkatkan Xinxing, menyingkirkan keterikatan, dengan demikian baru dapat mencapai Kesempurnaan.

BAB II, URAIAN GAMBAR GERAKAN

1. Fozhan Qianshou Fa (Metode Buddha Merentang Seribu Tangan)

Prinsip Gong: Perangkat gerakan Fozhan Qianshou Fa pada intinya adalah merentangkan tubuh, menembus bagian-bagian yang energinya tersumbat, menggerakkan energi dalam tubuh dan bawah kulit agar bergerak intensif, secara otomatis menyerap energi alam semesta dalam jumlah besar, sehingga praktisi sekali mulai langsung mencapai ratusan meridian semua terbuka. Di saat belajar perangkat gerakan ini, sekujur tubuh akan terasa panas, ada rasa khusus dari medan energi yang sangat kuat, ini dikarenakan seluruh saluran energi di sekujur tubuh terentang terbuka dan mengalir lancar. Metode Fozhan Qianshou Fa terdiri dari delapan gerakan, dan relatif sederhana. Namun pada perspektif makro ia mengendalikan banyak benda yang ingin dibentuk melalui latihan dalam keseluruhan metode Xiulian, bersamaan itu cepat sekali dapat membuat praktisi Xiulian masuk dalam kondisi medan energi. Praktisi harus berlatih perangkat gerakan ini sebagai gerakan dasar. Setiap kali berlatih Gong umumnya harus lebih dahulu berlatih perangkat gerakan ini. itu adalah salah satu metode mengintensifkan Xiulian.

Kata kunci:

Shenshen Heyi,⁵ Dongjing Suiji;⁶ Dingtian Duzun,⁷ Qianshou Foli.⁸

⁵ Jiwa dan raga padu menyatu,

⁶ bergerak maupun diam mengikuti mekanisme;

⁷ Menopang langit penuh kemuliaan,

⁸ Buddha seribu tangan tegak berdiri.



图 1-1

Pose Persiapan (*Yubeishe***)** — Sepasang kaki dipisahkan selebar pundak, berdiri dengan wajar, kedua tungkai sedikit ditekuk, lutut dan pinggul membentuk formasi lengkung, sekujur tubuh dikendurkan, kendur namun tidak lemas. Dagu agak ditarik masuk, lidah menyentuh rahang atas, gigi sedikit renggang, bibir terkatup, sepasang mata terpejam ringan, ekspresi wajah tenang dan damai.

Liangshou Jieyin (*Kedua Telapak Tangan Membentuk Simpul*) — Sepasang tangan diangkat naik, pusat telapak menghadap ke atas. Kedua ujung ibu jari bersentuhan ringan, empat jari lainnya dirapatkan dan diletakkan bersusun. Bagi pria letakkan tangan kiri di atas, bagi wanita letakkan tangan kanan di atas, tersusun menyerupai bentuk oval, letakkan di bagian perut bawah. Kedua lengan atas sedikit ke depan, kedua siku ditopang naik, supaya ketiak kosong terbuka (*seperti gambar 1-1*).



Mile Shen-yao (*Maitreya Meluruskan Punggung*) — Dimulai dengan pose Jieyin, dengan formasi Jieyin tangan diangkat naik. Ketika tangan terangkat sampai di depan kepala, Jieyin dilepas, dan berangsur-angsur membalik telapak ke atas. Ketika tangan mencapai posisi teratas, pusat telapak menghadap ke atas, sepuluh jari saling berhadapan (*seperti gambar 1-2*), ujung jari berjarak 20-25 cm. Bersamaan itu, kedua pangkal telapak diangkat naik, kepala menyondol ke atas, sepasang kaki menjejak ke bawah, gunakan tenaga merentang seluruh tubuh. Kira-kira direntang selama 2-3 detik, sekujur tubuh segera dikendurkan, lutut dan pinggul kembali pada formasi lengkung.

Rulai Guanding (*Tathagata Mengisi Energi Melalui Ubun-ubun*) — Melanjutkan pose di atas (*seperti gambar 1-3*). Kedua tangan berbarengan memutar telapak 140° ke luar dengan tangan membentuk "formasi corong", luruskan pergelangan dan turunkan telapak.

Sepasang telapak turun ke bawah menghadap dada, jarak tangan terhadap dada tidak melebihi 10 cm, terus bergerak menuju ke bagian perut bawah (*seperti gambar 1-4*).



Shuangshou Heshi (Sepasang Tangan Ditangkupkan di Depan Dada Membentuk Rongga) — Setelah tangan sampai perut bawah, putar kedua tangan sehingga punggung telapak berhadapan, sambil mengangkat kedua tangan sampai depan dada dan lakukan Heshi (seperti gambar 1-5). Ketika Heshi, tempelkan rapat jari dengan jari, pangkal telapak dengan pangkal telapak, pusat telapak membentuk rongga, siku ditopang naik, kedua lengan bawah membentuk garis lurus. (kedua tangan selain Heshi dan Jieyin, selalu berupa formasi telapak lotus, selanjutnya tetap demikian)



Zhangzhi Qiankun (Telapak Menunjuk Alam Semesta) — Dimulai dengan pose Heshi. Kedua tangan dilepas terbuka (seperti gambar 1-6), terpisah 2-3 cm, bersamaan itu mulai memutar telapak, bagi pria tangan kiri (bagi wanita tangan kanan) diputar ke bagian dada, tangan kanan diputar ke luar dada, membentuk tangan kiri di atas, tangan kanan di bawah, dengan lengan bawah membentuk garis lurus. Selanjutnya, lengan kiri bawah dibentangkan ke kiri, posisi miring ke atas (seperti gambar 1-7), telapak tangan menghadap ke bawah, ketinggian tangan sama dengan kepala. Tangan kanan tetap berada di depan dada, pusat telapak menghadap ke atas. Seiring tangan kiri mencapai posisi, kepala menyondol ke atas, sepasang kaki menjejak ke bawah, gunakan tenaga merentang seluruh tubuh. Kira-kira direntang 2-3 detik, sekujur tubuh segera dikendurkan, tangan kiri kembali ke depan dada bersama tangan kanan membentuk formasi Heshi (seperti gambar 1-5). Kemudian memutar telapak lagi, tangan kanan di atas, tangan kiri di bawah (seperti gambar 1-8) dan dibentangkan. Tangan kanan mengulangi gerakan

tangan kiri (*seperti gambar 1-9*), setelah direntang kemudian dikendurkan, tangan ditarik kembali, Heshi di depan dada.



Jinhou Fenshen (*Kera Emas Membelah Tubuh*) — Dimulai dengan pose Heshi. Kedua tangan dari depan dada ditarik memisah, direntangkan ke arah dua sisi dan membentuk formasi segaris dengan pundak, kepala menyondol ke atas, sepasang kaki menjejak ke bawah, kedua tangan mengerahkan tenaga ke dua sisi, membagi daya rentang pada empat arah (*seperti gambar 1-10*), gunakan tenaga merentang seluruh tubuh, kira-kira direntang 2-3 detik, sekujur tubuh segera dikendurkan, sepasang tangan Heshi.



Shuanglong Xiahai (Sepasang Naga Turun ke Laut) — Dimulai dengan pose Heshi. Kedua tangan sambil dipisahkan, sambil dijulurkan serong ke bawah di depan tubuh. Ketika kedua lengan terpisah sejajar dan menjulur lurus, sudut pengapit antara tangan dan tubuh kira-kira 30° (seperti gambar 1-11), kepala menyondol ke atas, sepasang kaki menjejak ke bawah, gunakan tenaga merentang seluruh tubuh, kira-kira direntang 2-3 detik, sekujur tubuh segera dikendurkan, tarik kembali kedua lengan, saat tangan sampai di depan dada, bentuk formasi Heshi.

Pusa Fulian (*Bodhisattva Bertopang Lotus*) — Dimulai dengan pose Heshi. Kedua tangan sambil dipisahkan, sambil dijulurkan serong ke bawah pada kedua sisi tubuh (*seperti gambar 1-12*). Ketika tangan sampai di samping tubuh, kedua lengan dijulurkan lurus, membentuk sudut pengapit kira-kira 30° terhadap tubuh. Saat itu kepala menyondol ke atas, sepasang kaki menjejak ke bawah, gunakan tenaga merentang seluruh tubuh, kira-kira direntang 2-3 detik, sekujur tubuh segera dikendurkan. Kedua tangan kembali Heshi di depan dada.



Luohan Beishan (*Arhat Memanggul Gunung*) — Dimulai dengan pose Heshi. Kedua tangan sambil dipisahkan, sambil dijulurkan serong ke belakang tubuh (*seperti gambar 1-13*), bersamaan itu kedua pusat telapak diputar menghadap ke belakang. Ketika kedua tangan sampai di sisi tubuh, kedua pergelangan tangan berangsur-angsur ditekuk ke atas, setelah tangan melewati tubuh, pergelangan membentuk sudut 45°. Setelah tangan mencapai posisi, kepala menyondol ke atas, sepasang kaki menjejak ke bawah, gunakan tenaga merentang seluruh tubuh (*tubuh tegak lurus, jangan condong ke depan, menggunakan tenaga di dada*), kira-kira direntang 2-3 detik, sekujur tubuh segera dikendurkan, tarik kembali kedua tangan Heshi di depan dada.



Jinggang Paishan (*Vajra Menyingkirkan Gunung*) — Dimulai dengan pose Heshi. Kedua tangan sambil dipisahkan, sambil tegakkan telapak mendorong ke depan, ujung jari menghadap ke atas, ketinggian lengan sama dengan pundak. Ketika lengan menjulur lurus, kepala menyondol ke atas, sepasang kaki menjejak ke bawah, gunakan tenaga merentang seluruh tubuh (*seperti gambar 1-14*). Kira-kira direntang 2-3 detik, sekujur tubuh segera dikendurkan, sepasang tangan Heshi.

Diekou Xiaofu (*Telapak Tangan Telungkup Bersusun Menghadap Perut Bawah*) — Dimulai dengan pose Heshi. Kedua tangan perlahanlahan turun, dan memutar telapak menghadap perut. Ketika tangan mencapai bagian perut bawah, kedua tangan membentuk formasi bersilang tumpang tindih (*seperti gambar 1-15*). Bagi pria tangan kiri di dalam, bagi wanita tangan kanan di dalam, pusat telapak menghadap punggung telapak. Jarak antartangan, jarak tangan dengan perut bawah, kira-kira terpisah 3 cm. Waktu untuk Diekou Xiaofu umumnya 40-100 detik.

Liangshou Jieyin — Mengakhiri Pose Gerakan (seperti gambar 1-16).

2. Falun Zhuang Fa (Metode Berdiri Memancang Falun)

Prinsip Gong: Falun Zhuang Fa termasuk kategori metode hening memancang, terdiri dari empat gerakan memeluk roda. Sering berlatih Falun Zhuang Fa dapat membuat sekujur tubuh praktisi Xiulian terhubung lancar seluruhnya, adalah metode kultivasi lengkap untuk menumbuhkan kebijakan dan meningkatkan daya, menaikkan tingkatan dan memperkuat kuasa supernatural. Gerakannya agak sederhana, tetapi yang ingin dilatih banyak dan menyeluruh. Ketika praktisi Xiulian baru mulai berlatih Falun Zhuang Fa, kedua lengan akan terasa sangat berat dan ngilu, selesai berlatih tidak merasa penat seperti ketika habis bekerja, bahkan setelah berlatih segera terasa ringan sekujur tubuh. Seiring waktu berlatih Gong yang makin panjang, dan frekuensi yang makin meningkat, juga dapat terasa ada "Falun" yang berputar di antara kedua lengan. Ketika berlatih Falun Zhuang Fa, gerakan harus wajar, jangan sengaja mengharapkan bergoyang, adalah normal bila ada goyangan kecil, tetapi goyangan besar harus dikendalikan. Dikehendaki waktu untuk memeluk roda makin lama makin baik, tetapi harus mempertimbangkan kondisi setiap orang yang berbeda. Setelah memasuki keheningan jangan sampai melepas kesadaran sedang berlatih Gong, hal ini harus dipertahankan benar.

Kata kunci:

Shenghui Zengli,⁹ Rongxin Qingti;¹⁰ Simiao Siwu,¹¹ Falun Chuqi.¹²

⁹ Menumbuhkan kebijakan meningkatkan daya,

¹⁰ Mengharmoniskan hati meringankan tubuh;

¹¹ Seakan ajaib seakan sadar,

¹² Falun mulai bangkit.



Yubeishe (*Pose Persiapan*) — Sepasang kaki dipisahkan selebar pundak, berdiri dengan wajar, kedua tungkai sedikit ditekuk, lutut dan pinggul membentuk formasi lengkung, sekujur tubuh dikendurkan namun tidak lemas. Dagu agak ditarik masuk, lidah menyentuh rahang atas, gigi sedikit renggang, bibir terkatup, sepasang mata terpejam ringan, ekspresi wajah tenang dan damai.

Liangshou Jieyin (seperti gambar 2-1)

Touqian Baolun (*Memeluk Roda di Depan Kepala*) — Dimulai dengan pose Jieyin. Kedua tangan dari depan perut perlahan-lahan diangkat naik, bersamaan itu melepas Jieyin. Ketika kedua tangan terangkat sampai di depan kepala, pusat telapak menghadap wajah, setinggi rata dengan alis (*seperti gambar 2-2*). Sepuluh ujung jari saling berhadapan, jarak antarjari kira-kira 15 cm, kedua lengan membentuk lingkaran, sekujur tubuh dikendurkan.



Fuqian Baolun (*Memeluk Roda di Depan Perut*) — Kedua tangan dari Touqian Baolun perlahan-lahan turun, pose tubuh tidak berubah, terus turun sampai bagian perut bawah (*seperti gambar 2-3*). Kedua siku ditopang naik, ketiak kosong terbuka, pusat tangan menghadap ke atas, sepuluh ujung jari saling berhadapan, kedua lengan membentuk lingkaran.

Touding Baolun (*Memeluk Roda di Atas Kepala*) — Dimulai dari pose Fuqian Baolun, pose tubuh tidak berubah, perlahan-lahan diangkat ke atas kepala, lakukan Touding Baolun (*seperti gambar 2-4*). Sepuluh jari dari kedua tangan saling berhadapan, pusat tangan menghadap ke bawah, jarak antarjari 20-30 cm, kedua lengan membentuk lingkaran, kedua pundak, lengan, siku, pergelangan tangan seluruhnya dikendurkan.



Liangce Baolun (*Memeluk Roda di Kedua Sisi***)** — Kedua tangan dari Touding Baolun turun (*seperti gambar 2-5*), sampai pada kedua sisi kepala, pusat tangan menghadap sepasang telinga. Kedua pundak dikendurkan, lengan bawah tegak lurus, jarak antara tangan dengan telinga jangan terlalu dekat.

Diekou Xiaofu (*Telapak Tangan Telungkup Bersusun Menghadap Perut Bawah***)** — Kedua tangan dari Liangce Baolun turun (*seperti gambar 2-6*), sampai pada bagian perut bawah, membentuk formasi telungkup bersusun.

Liangshou Jieyin — **Mengakhiri pose gerakan** (seperti gambar 2-7).

3. Guantong Liangji Fa (Metode Menghubungkan Kedua Kutub)

Prinsip Gong: Guantong Liangji Fa adalah metode yang menghubungkan dan menggabungkan energi alam semesta dengan energi dalam tubuh. Ketika berlatih perangkat metode Gong ini, kapasitas hembus dan hirup sangat besar, dapat membuat praktisi Xiulian dalam waktu minimal mencapai tujuan pemurnian tubuh, selain itu, melalui Chongguan dapat membuka ubun-ubun, juga dapat membuka saluran tubuh di bawah kaki. Tangan bergerak naik turun mengikuti energi dalam tubuh dan sistem mekanik di luar tubuh. Energi vang Chong ke atas, tembus ke luar melalui ubun-ubun hingga mencapai kutub tertinggi alam semesta. Energi yang Guan ke bawah, keluar melalui bawah kaki, tembus sampai kutub terendah alam semesta. Setelah energi kembali dari kedua kutub, ia terpancar lagi ke arah berlawanan. Bolak-balik dilakukan sejumlah sembilan kali.

Sehabis menyelesaikan sembilan kali *Danshou Chongguan*, ¹³ kemudian sepasang tangan berbarengan Chongguan, menyelesaikan sembilan kali juga, kemudian sepasang tangan menggerakkan Falun di bagian perut bawah berputar empat kali searah jarum jam, energi di luar tubuh diputar kembali ke dalam tubuh. Jiedingyin, Shoushi.

Sebelum berlatih Guantong Liangji Fa, pikirkan sejenak diri sendiri adalah dua batang tabung kosong yang tinggi besar, tegak di bumi menopang langit, tinggi besar tiada tara, dengan demikian dapat membantu terhubungnya energi.

Kata kunci:

Jinghua Benti,¹⁴ Fakai Dingdi;¹⁵ Xinci Yimeng,¹⁶ Tongtian Chedi.¹⁷

¹³ Danshou Chongguan – Menyiram dan mengisi dengan tangan tunggal

¹⁴ Memurnikan Benti.

¹⁵ Fa membuka puncak dan dasar;

¹⁶ Berhati lembut bertekad dahsyat,

¹⁷ menembus langit menggapai bumi.





图 3-2

Yubeishe (*Pose Persiapan*) — Sepasang kaki dipisahkan selebar pundak, berdiri dengan wajar, kedua tungkai sedikit ditekuk, lutut dan pinggul membentuk formasi lengkung, sekujur tubuh dikendurkan, kendur namun tidak lemas. Dagu agak ditarik masuk, lidah menyentuh rahang atas, gigi sedikit renggang, bibir terkatup, sepasang mata terpejam ringan, ekspresi wajah tenang dan damai.

Liangshou Jieyin (Seperti gambar 3-1).

Shuangshou Heshi (Sepasang Tangan Ditangkupkan di Depan Dada Membentuk Rongga) (Seperti gambar 3-2)



Danshou Chongguan (*Menyiram dan Mengisi dengan Tangan Tunggal*) — Dimulai dengan pose Heshi. Dengan tangan tunggal lakukan gerakan Chong ke atas dan Guan ke bawah. Tangan perlahanlahan bergerak mengikuti mekanisme energi di luar tubuh, energi dalam tubuh mengikuti tangan bergerak naik turun (*seperti gambar 3-3*). Pria lebih dahulu menaikkan tangan kiri, wanita lebih dahulu menaikkan tangan kanan. Tangan perlahan-lahan Chong ke atas dari sisi depan kepala, lewat melebihi tinggi kepala. Bersamaan itu, tangan kanan (*bagi wanita tangan kiri*) perlahan-lahan Guan ke bawah, saling berganti Chongguan dengan satu tangan lainnya (*seperti gambar 3-4*). Kedua pusat telapak menghadap tubuh, jarak dengan tubuh tidak melebihi 10 cm. Sekujur tubuh dikendurkan. Tangan sekali naik sekali turun dihitung satu kali, lakukan Chongguan sejumlah sembilan kali.



Shuangshou Chongguan (*Menyiram dan Mengisi dengan Sepasang Tangan*) — Setelah menyelesaikan Danshou Chongguan, tangan kiri (*bagi wanita tangan kanan*) menunggu di atas, satu tangan yang lain diangkat naik, artinya kedua tangan berada pada posisi Chong ke atas (*seperti gambar 3-5*), kemudian sepasang tangan berbarengan Guan ke bawah (*seperti gambar 3-6*).

Saat sepasang tangan Chongguan, pusat telapak menghadap tubuh, jarak dengan tubuh tidak melebihi 10 cm. Sekali naik sekali turun dihitung satu kali, lakukan Chongguan sejumlah sembilan kali.



Shuangshou Tuidong Falun (Sepasang Tangan Menggerakkan Falun Berputar) — Setelah menyelesaikan Shuangshou Chongguan yang kesembilan kali, kedua tangan dari atas kepala turun melewati kepala kemudian dada dan menuju bagian perut bawah (seperti gambar 3-7). Ketika sepasang tangan turun sampai bagian perut bawah, kedua tangan menggerakkan Falun berputar di bagian perut bawah (seperti gambar 3-8, 3-9). Bagi pria tangan kiri di dalam, bagi wanita tangan kanan di dalam, jarak antartangan, tangan dengan perut bawah, terpisah 2-3 cm, searah jarum jam menggerakkan Falun berputar empat kali, energi di luar tubuh diputar kembali ke dalam tubuh. Ketika menggerakkan Falun berputar, sepasang tangan jangan melampaui batas lingkup perut bawah.

Liangshou Jieyin — Mengakhiri pose gerakan (*seperti gambar 3-10*).

4. Falun Zhoutian Fa (Metode Lingkaran Langit Falun)

Prinsip Gong: Falun Zhoutian Fa dapat membuat energi tubuh manusia bergerak secara luas, bukan hanya satu batang atau beberapa batang meridian yang beredar, tetapi adalah sirkulasi menyeluruh dari permukaan Yin tubuh manusia ke permukaan Yang, bolak-balik terusmenerus, sangat jauh melampaui metode pembukaan meridian pada umumnya atau Zhoutian besar dan kecil. Falun Zhoutian Fa termasuk kategori metode Xiulian peringkat menengah, dengan basis tiga perangkat gerakan sebelumnya, melalui berlatih gerakan ini dengan cepat dapat membuka meridian sekujur tubuh (di antaranya termasuk Zhoutian besar), sekujur tubuh tembus terbuka, dari atas terus ke bawah lambat laun menembus seluruh tubuh. Karakteristik utama dari Falun Zhoutian Fa adalah menggunakan putaran Falun mengoreksi kondisi tubuh manusia yang tidak tepat, supaya tubuh manusia sebagai alam semesta kecil ini pulih pada kondisi semula, sehingga meridian sekujur tubuh lancar beredar tanpa hambatan. Setelah berlatih sampai keadaan ini, Xiulian Fa duniawi sudah mencapai tingkat yang sangat tinggi. Ketika berlatih gerakan ini, tangan bergerak mengikuti mekanisme, gerakan harus rileks, perlahan dan bulat.

Kata kunci:

Xuanfa Zhixu,¹⁸ Xingqing Siyu;¹⁹ Fanben Guizhen,²⁰ Youyou Siqi.²¹

¹⁸ Memutar Falun hingga kondisi hampa,

¹⁹ hati jernih sebening batu giok;

²⁰ Balik ke asal kembali ke jati diri,

²¹ tenang dan perlahan seakan-akan bangkit.



Yubeishe (*Pose Persiapan*) — Sepasang kaki dipisahkan selebar pundak, berdiri dengan wajar, kedua tungkai sedikit ditekuk, lutut dan pinggul membentuk formasi lengkung, sekujur tubuh dikendurkan, kendur namun tidak lemas. Dagu agak ditarik masuk, lidah menyentuh rahang atas, gigi sedikit renggang, bibir terkatup, sepasang mata terpejam ringan, ekspresi wajah tenang dan damai.

Liangshou Jieyin (Seperti gambar 4-1).

Shuangshou Heshi (Seperti gambar 4-2).



Kedua tangan sambil melepas formasi "Heshi", sambil turun menuju bagian perut bawah dan memutar kedua pusat telapak menghadap tubuh, jarak tangan dengan tubuh tidak melebihi 10 cm. Tangan lewat perut bawah menjulur turun ke antardua paha, terus turun menyusuri sisi dalam, berbarengan itu membungkuk dan berjongkok turun (seperti gambar 4-3).

Ketika kedua tangan mendekati lantai, melingkar lewat ujung kaki, sisi luar kaki terus ke sisi luar tumit belakang (seperti gambar 4-4). Kemudian kedua pergelangan tangan dibengkokkan sedikit, dari tumit belakang perlahan-lahan diangkat naik menyusuri sisi belakang tungkai (seperti gambar 4-5).

Kedua tangan di belakang sambil diangkat naik sambil menegakkan punggung (seperti gambar 4-6).



Dalam keseluruhan Falun Zhoutian Fa, kedua tangan jangan menyentuh bagian tubuh mana pun, bila tidak, energi pada kedua tangan akan tertarik ke dalam tubuh. Ketika kedua tangan sudah tidak dapat diangkat naik, telapak digenggam membentuk rongga (kedua tangan tidak membawa energi) (seperti gambar 4-7), selanjutnya dirogoh ke luar dari bawah ketiak, kedua lengan membentuk silang di depan dada (tidak ada ketentuan lengan mana yang berada di atas atau di bawah, tergantung kebiasaan masing-masing, ditentukan sendiri, pria dan wanita tiada beda). (seperti gambar 4-8).



Kedua telapak di atas pundak (*ada sela kosong*) selanjutnya menyusuri permukaan luar lengan ditarik sampai kedua pergelangan bersilangan, kemudian ubah kedua pusat telapak agar saling berhadapan, jarak kedua telapak 3-4 cm. Saat itu, tangan dan lengan membentuk garis lurus (*seperti gambar 4-9*). Kemudian diikuti gerakan menggenggam bola memuntir telapak, yaitu tangan luar berganti di dalam, tangan dalam berganti di luar.



Berikutnya, kedua tangan sambil menyusuri permukaan dalam lengan bawah, didorong masuk menuju permukaan dalam lengan atas, sambil diangkat naik dan melewati kepala (seperti gambar 4-10). Setelah kedua tangan melewati kepala, kedua tangan dalam formasi bersilang (seperti gambar 4-11). Saat itu, kedua tangan yang bersilang memisah, ujung jari menghadap ke bawah, menjemput energi dipunggung, lalu kedua tangan bergerak lewat atas kepala sampai ke depan dada (seperti gambar 4-12), ini adalah satu kali sirkulasi Zhoutian, seluruhnya dilakukan sembilan kali. Setelah selesai sembilan kali, kedua tangan dari depan dada turun ke bagian perut bawah. Diekou Xiaofu (seperti gambar 4-13).



Mengakhiri Pose Gerakan — Liangshou Jieyin (seperti gambar 4-14).

5. Shentong Jiachi Fa (Metode Memperkuat Kuasa Supernatural)

Prinsip Gong: Shentong Jiachi Fa termasuk kategori metode Xiulian meditasi, adalah metode Gong multiguna yang dikultivasikan bersamasama, menggunakan Shouyin Buddha memutar Falun, memperkuat kuasa supernatural (termasuk kemampuan Gong) dan daya Gong. Shentong Jiachi Fa termasuk kategori metode Xiulian peringkat menengah ke atas, semula termasuk kategori metode latihan rahasia. Shentong Jiachi Fa menghendaki berlatih dalam pose kedua tungkai bersila ganda. Pada permulaan jika belum mampu bersila ganda juga boleh berlatih dengan bersila tunggal, tetapi pada akhirnya tetap harus bersila ganda. Ketika Xiulian arus energi mengalir relatif kuat, medan energi luar tubuh relatif besar. Waktu untuk duduk bermeditasi dikehendaki makin panjang makin baik, dapat ditentukan berdasarkan hasil pencapaian Gong. Waktu makin panjang, intensitas makin besar, timbul Gong akan makin cepat. Saat berlatih Gong tidak memikirkan apa pun, tidak ada niat pikiran apa pun, dari hening memasuki Ding, tetapi Zhu Yishi tahu diri sendiri sedang berlatih Gong.

Kata kunci:

Youyi Wuyi,²² Yinsui Jiqi;²³ Sikong Feikong,²⁴ Dongjing Ruyi.²⁵

²² Dengan sengaja atau tak disengaja,

²³ Shouyin bangkit mengikuti mekanisme;

²⁴ Seakan kosong namun bukan kosong,

²⁵ bergerak maupun diam sesuai keinginan.



Yubeishe (*Pose Persiapan*) — Duduk dengan tungkai bersila. Punggung tegak leher lurus, dagu agak ditarik masuk, lidah menyentuh rahang atas, gigi sedikit renggang, bibir terkatup. Sekujur tubuh dikendurkan, kendur namun tidak lemas, sepasang mata terpejam ringan, hati merefleksikan belas kasih, ekspresi wajah tenang dan damai.

Liangshou Jieyin (*kedua telapak tangan membentuk simpul*) — diletakkan di bagian perut bawah (*seperti gambar 5-1*), berangsurangsur masuk keheningan.



Da Shouyin (*Melakukan Gerakan Isyarat Tangan*) — Kedua tangan dari formasi Jieyin perlahan-lahan diangkat naik, ketika sampai di depan kepala, Jieyin dilepaskan, berangsur-angsur telapak dibalik ke atas. Ketika kedua pusat telapak menghadap ke atas, tangan juga sampai titik puncak (*seperti gambar 5-2*). (*Dalam melakukan Shouyin adalah lengan bawah yang menuntun lengan atas, dan ada tenaga dengan intensitas tertentu*).

Selanjutnya kedua tangan dipisahkan, sambil diputar ke belakang serta menggoreskan busur di atas kepala, sambil bergerak turun, terus turun sampai ke sisi depan kepala (*seperti gambar 5-3*).

Kedua siku semaksimal mungkin merapat ke dalam, pusat telapak menghadap ke atas, ujung jari mengarah ke depan (seperti gambar 5-4). Kemudian kedua pergelangan tangan sambil diluruskan, sambil bersilang di depan dada, bagi pria tangan kiri bergerak di luar, bagi wanita tangan kanan bergerak di luar.



Ketika kedua tangan lewat bersilangan dan membentuk garis lurus (seperti gambar 5-5), tangan yang di luar, pergelangannya diputar ke sisi luar, pusat telapak diputar menghadap ke atas, menggoreskan busur lebih dari separuh lingkaran, sehingga pusat telapak menghadap ke atas, ujung jari mengarah ke belakang, tangan membawa tenaga dengan intensitas tertentu. Tangan yang berada di dalam setelah lewat bersilangan, pusat tangan berangsur-angsur diputar menghadap ke bawah, terus sampai terjulur lurus, lalu memutar pusat telapak menghadap ke luar, tangan terletak serong ke bawah di depan tubuh membentuk sudut pengapit 30° dengan tubuh (seperti gambar 5-6).



Selanjutnya tangan kiri (*tangan yang berada di atas*) bergerak di dalam, tangan kanan sambil memutar pusat telapak menghadap ke dalam sambil bergerak naik, lakukan gerakan seperti sebelumnya namun bertukaran kiri dan kanan, posisi tangan saling berbalik (*seperti gambar 5-7*).

Selanjutnya, pergelangan tangan kanan pria (wanita yang kiri) diluruskan, pusat telapak dihadapkan ke tubuh, setelah lewat bersilangan di depan dada, pusat tangan diputar menghadap ke bawah, terus bergerak ke depan serong ke bawah sampai bagian betis, lengan harus terulur lurus. Tangan kiri pria (wanita yang kanan) pusat telapak diputar menghadap ke dalam, sambil bergerak naik, setelah lewat bersilangan telapak dibalik, sambil bergerak ke depan pundak kiri (wanita yang kanan). Setelah tangan mencapai posisi, pusat tangan menghadap ke atas, ujung jari menghadap ke depan (seperti gambar 5-8).



Selanjutnya, seperti gerakan sebelumnya tetapi pose tangan ditukar, yaitu tangan kiri pria (*wanita yang kanan*) bergerak di dalam, tangan kanan pria (*wanita yang kiri*) bergerak di luar. Posisi tangan saling berbalik (*seperti gambar 5-9*). Gerakan melakukan Shouyin adalah berkesinambungan, tanpa henti.

Jiachi (*Memperkuat*) — Melanjutkan gerakan Shouyin sebelumnya. Tangan atas bergerak di dalam, tangan bawah bergerak di luar. Tangan kanan pria berangsur-angsur memutar telapak, pusat tangan dihadapkan ke dada turun ke bawah. Tangan kiri pria (*wanita yang kanan*) diangkat naik, ketika kedua lengan bawah sampai di depan dada membentuk garis lurus (*seperti gambar 5-10*),



图 5-11

kedua tangan sambil ditarik ke dua tepi, sambil mulai memutar pusat tangan menghadap ke bawah (*seperti gambar 5-11*).



图 5-12

Ketika kedua tangan sampai di atas sisi luar lutut, ketinggian tangan rata dengan pinggang, lengan bawah rata dengan punggung tangan, kedua lengan dikendurkan (*seperti gambar 5-12*). Gerakan ini adalah mengerahkan kuasa supernatural dalam tubuh ke tangan untuk

diperkuat. Ketika memperkuat, pusat telapak dapat merasa panas, berat, kesemutan, seolah-olah ada benda dan lain-lain perasaan, tetapi jangan sengaja berharap, mengikuti keadaan secara wajar. Makin panjang waktu untuk melakukan gerakan ini berarti makin baik.



Tangan kanan pria (*wanita yang kiri*) sambil menekuk pergelangan dan memutar pusat tangan menghadap ke dalam, sambil bergerak menuju ke bagian perut bawah. Setelah tangan mencapai posisi, pusat telapak tangan menghadap ke atas berada di bagian perut bawah. Bersamaan dengan gerakan itu, tangan kiri pria (*wanita yang kanan*) sambil membalik telapak menghadap ke depan dan diangkat naik, sambil terus bergerak menuju bawah dagu, ketika diangkat rata dengan pundak, pusat tangan menghadap ke bawah. Setelah tangan mencapai posisi, lengan bawah rata dengan tangan. Saat itu kedua pusat telapak saling berhadapan, tetapkan pose (*seperti gambar 5-13*). Gerakan *Jiachi*²⁶ menghendaki dilakukan dalam waktu sangat panjang, tetapi lakukan sesuai dengan batas kemampuan. Kemudian, tangan atas dari depan menggores setengah lingkaran, turun ke bagian perut bawah.

²⁶ Jiachi – Memperkuat.

Bersamaan itu, tangan bawah diangkat naik, sambil memutar pusat telapak menghadap ke bawah, diangkat sampai posisi bawah dagu, lengan rata dengan pundak, kedua pusat telapak saling berhadapan, tetapkan pose (*seperti gambar 5-14*). Dikehendaki makin panjang waktunya makin baik.



Jinggong Xiulian (Xiulian Bermeditasi) — Melanjutkan pose sebelumnya. Tangan atas dari depan menggores setengah lingkaran, turun ke bagian perut bawah, kedua tangan membentuk formasi Jieyin (seperti gambar 5-15), memasuki Xiulian meditasi. Meditasi secara mendalam memasuki Ding, tetapi Zhu Yishi harus tahu diri sendiri sedang berlatih Gong. Dikehendaki makin panjang waktunya makin baik, tetapi lakukan sesuai dengan batas kemampuan.

Shoushi (*Mengakhiri Pose Gerakan*) — Shuangshou Heshi (*seperti gambar 5-16*), keluar dari kondisi Ding, lepaskan formasi duduk bersila.

BAB III, PRINSIP MEKANISME GERAKAN

1. Metode Gong Perangkat Pertama

Metode Gong perangkat pertama disebut Fozhan Qianshou Fa. Sesuai dengan namanya maka begitulah artinya, yaitu seperti Buddha seribu tangan atau Avalokitesvara seribu tangan merentangkan tangan. Tentu saja, kita tidak mungkin melakukan seribu macam gerakan, menghafal pun anda tidak mampu, bahkan anda akan lelah sekali. Perangkat metode Gong ini melalui delapan gerakan dasar sederhana yang kita lakukan merepresentasikan setingkat arti yang demikian. Namun, melalui efek gerakan ini membuat ratusan meridian tubuh kita seluruhnya terbuka. Saya beri tahu anda, mengapa dikatakan metode Gong kita sekali mulai langsung sudah berlatih pada tingkat yang sangat tinggi? Karena kita tidak hanya mengikuti peredaran satu-dua batang meridian, atau kedua batang meridian Ren dan Du, atau delapan meridian spesifik, kita sekali mulai langsung ratusan meridian sudah terbuka seluruhnya, ratusan meridian serentak beredar, dengan demikian kita sekali mulai langsung sudah berlatih pada tingkat yang sangat tinggi.

Pada perangkat gerakan ini ada suatu ketentuan untuk melakukan "Chen"²⁷ dan "Fangsong",²⁸ tangan dan kaki harus terkoordinasi dengan baik, melalui sekali rentang sekali kendurkan, dapat membuka seluruh bagian tubuh anda yang tidak lancar. Tentu saja, sekalipun anda melakukan perangkat gerakan ini, bila saya tidak memasang perangkat "mekanisme" ini pada anda, dia tidak akan berfungsi. Waktu merentang adalah direntang perlahan-lahan, seluruh bagian tubuh ditarik lurus sampai maksimal, bahkan anda seperti akan dibagi menjadi dua orang. Tubuh seperti direntang sangat tinggi dan besar. Tidak ada niat pikiran apa pun. Waktu kendurkan harus dikendurkan dengan tiba-tiba, setelah direntang sampai titik klimaks segera dikendurkan. Fungsi ini tepat

²⁷ Chen – Rentang

²⁸ Fangsong – Kendurkan

seperti tas kulit sekali ditekan pipih, udara terdorong ke luar, sekali tangan diangkat udara kembali terhisap dan mengisi masuk, menyerap energi baru, di bawah efek sistem mekanis ini juga dapat membuka bagian yang tidak lancar.

Di saat merentang, tumit dengan kuat menjejak ke bawah, kepala dengan kuat menyondol ke atas, yaitu seolah-olah ratusan meridian sekujur tubuh anda, semua ditarik terbuka, kemudian, tiba-tiba dikendurkan lagi. Setelah direntang, harus tiba-tiba dikendurkan, dengan melalui efek semacam ini maka tubuh segera terbuka semua. Tentu saja, kami masih perlu memasang mekanisme pada anda, memasang berbagai macam sistem mekanis. Ketika merentang lengan harus bertenaga, perlahan-lahan menggunakan tenaga, menggunakan tenaga sampai maksimal. Aliran Tao mengikuti tiga "Yang" tiga "Yin", sesungguhnya bukan hanya mengikuti tiga Yang tiga Yin, lengan juga ada ratusan meridian yang silang-menyilang, semua perlu dibuka, semua perlu direntang hingga terbuka, kita sekali mulai, langsung menuju ratusan meridian semua terbuka. Metode Gong Xiulian pada umumnya, sudah bukan tergolong latihan Qi, Xiulian sejati pada awalnya masih perlu dengan satu meridian membawa ratusan meridian. Untuk membawa ratusan meridian semua terbuka diperlukan waktu yang amat panjang, bertahun-tahun lamanya. Kita sekali mulai langsung menuju ratusan meridian semua terbuka, oleh karena itu kita sudah berlatih pada tingkat yang sangat tinggi. Anda semua harus memahami benar pokok dasar ini.

Saya bicarakan lagi tentang pose berdiri memancang, kedua kaki berdiri selebar pundak, diminta berdiri dengan wajar, tidak dikehendaki kedua kaki berdiri sejajar, karena kita di sini tidak ada relevansi dengan silat, banyak metode Gong dimulai dengan kuda-kuda dari latihan silat. Aliran Buddha berprinsip menyelamatkan segala makhluk hidup secara universal, tidak harus selalu mengarah ke dalam. Lutut dan pinggul membentuk formasi lengkung, tungkai sedikit ditekuk. Dengan sedikit ditekuk maka meridian ini terbuka, jika anda berdiri tegak meridian akan kaku tersumbat. Tubuh dipertahankan tegak lurus, sekujur tubuh

dikendurkan, dari dalam sampai luar seluruhnya dikendurkan, namun kendur tidak lemas, kepala dipertahankan tegak lurus.

Ketika berlatih lima metode Gong perlu memejamkan mata, tetapi ketika anda sedang belajar anda harus melihat, jadi harus membuka mata, untuk melihat apakah gerakannya sudah dilakukan sesuai kriteria. Setelah belajar dan pulang ke rumah ketika berlatih sendiri mata harus dipejamkan. Lidah menyentuh rahang atas, gigi sedikit direnggangkan, bibir dikatupkan. Mengapa lidah perlu menyentuh rahang atas? Anda tahu, berlatih Gong yang sejati, bukan hanya Zhoutian bulu kulit pada permukaan ini yang beredar, tetapi meridian yang berada dan silangmenyilang di dalam tubuh semua juga beredar, bukan hanya yang berada di permukaan saja, organ dalam juga ada meridian, celah organ dalam seluruhnya juga ada meridian, sedangkan rongga mulut adalah kosong, maka di dalam rongga itu kita mengandalkan lidah ditopang ke atas untuk membentuk jembatan, menambah arus energi yang beredar dalam meridian, agar energi melalui lidah mengalir lewat. Bibir yang terkatup itu merupakan jembatan yang berada di luar, agar energi pada kulit permukaan dapat mengalir lewat. Lalu mengapa gigi harus direnggangkan? Karena waktu berlatih Gong, jika gigi terkatup, dalam proses peredaran energi itu, akan menyebabkan gigi anda makin tergigit erat, makin lama makin erat. Bagian yang tidak dikendurkan akan jadi bagian yang tidak cukup terlatih dan terevolusi, oleh karenanya bagian mana yang makin kencang, akhirnya jadi sisa yang tidak terlatih, tidak bertransformasi, tidak dapat dievolusi, dengan gigi direnggangkan, akan menjadi kendur. Pada dasarnya tuntutan gerakan adalah demikian. Di antaranya ada tiga buah gerakan transisi yang akan muncul dalam metode Gong kita selanjutnya, kami bicarakan berikut ini.

Liangshou Heshi.²⁹ Dalam Heshi ini, lengan adalah mendatar, lengan ditopang naik, kedua bagian ketiak dan rusuk adalah kosong terbuka. Bagian ketiak dan rusuk jika terhimpit maka saluran energi akan terhimpit. Ujung jari tidak boleh menopang wajah, harus di depan dada,

²⁹ Liangshou Heshi – Kedua tangan ditangkupkan di depan dada membentuk rongga.

juga tidak boleh mengenai tubuh. Pusat telapak tangan berongga, pangkal telapak semaksimal mungkin dirapatkan. Anda ingat gerakan ini, ini adalah gerakan yang berulang-ulang kita lakukan.

Diekou Xiaofu.³⁰ Lengan harus ditopang naik, di waktu berlatih Gong pasti harus ditopang naik, kita menganut pose ini juga ada alasannya. Kedua bagian ketiak dan rusuk bila tidak kosong terbuka, energi anda akan terhimpit, tidak dapat lewat. Cara melakukannya adalah bagi pria tangan kiri berada di dalam, bagi wanita tangan kanan berada di dalam. Jarak antartangan harus ada celah satu telapak, tidak boleh bersentuhan, jarak tangan dengan tubuh ada celah dua telapak, juga tidak boleh mengenai tubuh. Apa sebabnya, karena anda tahu, terdapat banyak saluran eksternal dan internal, aliran mengandalkan Falun untuk membukanya, terutama titik Laogong yang berada di tangan. Sebenarnya, titik Laogong adalah sebuah medan, yang juga terdapat bentuk eksistensinya pada tubuh di berbagai ruang. bukan hanya pada titik Laogong tubuh fisik kita ini saja. Medan dia itu sangat besar, bahkan melampaui permukaan tangan dari tubuh fisik anda, semuanya perlu dibuka, oleh karena itu kita membuka dengan mengandalkan Falun. Pada tangan ini ada Falun yang berputar, kedua tangan juga ada, oleh karena itu jangan bersentuhan. Di waktu selesai berlatih Gong saat Diekou Xiaofu energi di tangan luar biasa besar. Tujuan lain dari Diekou Xiaofu adalah memperkuat Falun dan petak ladang Dantian anda yang berada di perut bawah anda. Petak ladang itu akan menghasilkan banyak benda, lebih dari sepuluh ribu banyaknya.

Masih ada sebuah gerakan dinamakan Jiedingyin, kita singkat menjadi Jieyin. Anda perhatikan Jieyin ini, bukan asal-asalan. Ibu jari tangan harus tegak, membentuk sebuah oval, jari tangan pada dasarnya adalah berjajar agak rapat, jari yang di bawah menghadap celah jari di atas, cukup demikian. Di waktu Jieyin, bagi pria tangan kiri berada di atas, bagi wanita tangan kanan berada di atas. Mengapa demikian?

³⁰ *Diekou Xiaofu* – Telapak tangan telungkup bersusun menghadap perut bawah.

Karena tubuh pria adalah murni Yang, tubuh wanita adalah murni Yin. Pria harus mengekang Yang, dan mendayagunakan Yin. Wanita harus mengekang Yin, dan mendayagunakan Yang, sehingga tercapai keseimbangan Yin Yang, oleh karena itu ada gerakan yang tidak sama bagi pria dan wanita. Di waktu Jieyin, lengan harus ditopang naik, pasti harus ditopang naik. Anda tahu Dantian kita ini, dua jari di bawah pusar adalah pusat Dan, juga adalah pusat Falun kita, oleh karena itu Jieyin ini harus sedikit turun ke bawah, menyangga kedudukan Falun ini. Ada sebagian praktisi di waktu Fangsong hanya tangan saja yang dikendurkan, tungkai belum dikendurkan, tungkai juga harus koordinasi berbarengan dikendurkan, berbarengan direntang.

2. Metode Gong Perangkat Kedua

Metode Gong perangkat kedua disebut Falun Zhuang Fa. Gerakannya relatif sederhana hanya ada empat buah gerakan memeluk roda, sekali belajar langsung mengerti, tetapi tingkat kesulitannya agak besar, menghendaki taraf intensitas yang tinggi. Setinggi apa? Karena pada setiap latihan Gong berdiri memancang selalu diminta berdiri tetap diam di situ, berdiri dalam waktu yang sangat panjang, tangan harus diangkat dalam waktu yang sangat panjang, kedua lengan dapat terasa ngilu, oleh karena itu dikehendaki taraf intensitas yang agak tinggi. Pose berdiri memancang sama seperti metode Gong perangkat pertama, tetapi tidak ada gerak rentang, hanya berdiri dengan mengendurkan tubuh. Ada empat buah gerakan dasar, yang semua berupa gerakan memeluk roda, anda jangan beranggapan gerakannya sederhana, hanya ada empat buah gerakan dasar, karena dalam Xiulian Dafa, tidak mungkin setiap gerakan hanya dilatih bagi satu Gong tertentu, atau hanya untuk melatih sedikit benda tertentu, setiap gerakan ingin melatih dan mengevolusikan banyak benda, jika setiap benda harus dilatih dan dievolusikan dengan satu gerakan, itu tidak mungkin dilakukan. Saya beri tahu anda, benda yang saya pasang di perut bawah anda, dalam aliran Fa kita ini akan menghasilkan ribuan hingga sepuluh ribu benda, jika setiap benda harus anda buat dengan gerakan, anda coba pikirkan,

ribuan hingga sepuluh ribu gerakan, sehari suntuk anda tidak akan selesai berlatih, sampai lelah bagaimanapun anda belum tentu hafal.

Ada sebuah ungkapan yaitu: jalan besar adalah paling sederhana dan paling mudah, pada perspektif makro secara menyeluruh mengendalikan segala benda yang ada untuk dilatih dan dievolusi, oleh karena itu acap kali di waktu Xiulian bermeditasi, tidak ada gerakan, sebaliknya malah berlatih dan berevolusi lebih baik. Dengan gerakan sederhana pada perspektif makro juga mengendalikan banyak benda untuk bersama-sama dilatih dan dievolusi. Gerakan makin sederhana, mungkin yang anda latih dan evolusikan akan makin lengkap, karena ia pada perspektif makro mengendalikan segala latihan dan evolusi. Perangkat Gong kita ini ada empat buah gerakan memeluk roda, di waktu anda memeluk roda akan terasa, di antara kedua lengan anda akan ada Falun besar berputar di dalam, hampir setiap praktisi yang berlatih Gong dapat merasakan. Di waktu berlatih Falun Zhuang Fa, tidak seorang pun diperkenankan bergoyang tak menentu, seperti metode Gong yang terkena suatu Futi, berjingkrak-jingkrak, itu tidak boleh, itu bukan berlatih Gong. Anda coba lihat mana ada Buddha, Tao dan Dewa yang berjingkrak-jingkrak, bergoyang tak menentu seperti itu? Tidak ada.

3. Metode Gong Perangkat Ketiga

Metode Gong perangkat ketiga disebut Guantong Liangji Fa. Perangkat Gong ini juga relatif sederhana. Guantong Liangji Fa, sesuai dengan namanya maka begitulah artinya, yaitu ingin menghantarkan energi sampai kedua "kutub". Berapakah luas kedua kutub alam semesta yang tak bertepi ini, anda tidak mampu membayangkan, oleh karena itu juga tidak terdapat aktivitas niat pikiran. Kita berlatih Gong adalah bergerak mengikuti mekanisme, tangan anda bergerak mengikuti "mekanisme" yang saya pasang pada anda. Metode Gong pertama juga ada mekanisme semacam ini, pada hari pertama belajar Gong saya tidak memberi tahu anda karena anda belum terampil dengan perangkat

ini, maka tidak membiarkan anda mencarinya terlebih dulu, khawatir anda tidak hafal. Padahal anda akan temukan, begitu kedua lengan anda direntang, sewaktu dikendurkan, tangan anda itu dapat kembali sendiri, secara otomatis melayang balik, ini adalah efek "mekanisme" yang saya pasang pada anda, aliran Tao menamakannya "tenaga pelayang tangan." Di waktu anda selesai melakukan satu gerakan anda akan temukan bahwa tangan tersebut, dia sendiri melayang melakukan gerakan kedua, lambat-laun seiring dengan waktu berlatih Gong anda yang makin panjang, anda dapat lebih nyata merasakannya, semua benda ini setelah saya pasangkan pada anda akan otomatis beredar. Padahal mekanisme semacam ini, pada hari-hari biasa di waktu anda sendiri tidak berlatih Gong, di bawah efek sistem mekanis Falun, Gong akan melatih manusia, metode Gong selanjutnya selalu mengandung benda ini. Jadi pose Guantong Liangji Fa adalah sama seperti Falun Zhuang Fa, tidak ada rentangan, hanya berdiri dengan mengendurkan tubuh, tangan terdapat dua macam gerakan. Satu adalah Chongguan dengan tangan tunggal, artinya satu tangan Chong ke atas, satu tangan Guan ke bawah, kemudian yang di bawah naik Chong ke atas, yang satu ini Guan, dibalik bergantian, sekali naik sekali turun berarti satu kali, dilakukan sejumlah sembilan kali, ketika sampai delapan setengah kali satu tangan yang lain ikut naik. Kemudian adalah Chongguan dengan dua tangan bersamaan, juga dilakukan sembilan kali, kelak bila ada orang ingin melakukan lebih banyak, hendak menambah jumlah latihan Gong maka anda harus melakukan delapan belas kali, harus menjamin bilangan sembilan ini, karena setelah mencapai sembilan dia perlu mengubah mekanisme, ditetapkan pada sembilan. Kelak di waktu melakukan jangan selalu menghitung, setelah mekanisme sangat kuat, ketika telah mencapai sembilan kali dia sendiri akan melakukan pose penutupan, mekanisme otomatis berubah sehingga tangan ini dengan seketika akan terkatup, tanpa anda perlu menghitung, setelah anda selesai Chongguan sembilan kali dengan seketika anda tentu akan memutar Falun. Selanjutnya tidak boleh selalu menghitung, bukankah berlatih Gong seharusnya tanpa upaya yang disengaja, jika sengaja

sudah berarti keterikatan. Sesampainya Xiulian pada tingkat tinggi tidak ada aktivitas niat pikiran, seluruhnya adalah tanpa upaya yang disengaja. Tentu saja, ada yang mengatakan bahwa gerakan itu sendiri adalah punya upaya yang disengaja, ini adalah pengertian yang salah. Bila dikatakan bahwa gerakan ini punya upaya yang disengaja, sedangkan Buddha itu masih perlu melakukan Shouyin, pada aliran Zen dan biksu dalam biara masih perlu membentuk simpul Shouyin, masih perlu duduk bersamadhi, anggapan punya upaya yang disengaja apakah ditentukan dengan mengacu pada banyak sedikitnya gerakan Shouyin? Apakah masih tergantung pada banyak sedikitnya gerakan untuk menentukan tanpa upaya yang disengaja atau punya upaya yang disengaja? Apakah bila gerakan banyak berarti punya keterikatan, bila gerakan sedikit berarti tidak punya keterikatan? Tidak terletak pada gerakan itu sendiri, yang dimaksud adalah di dalam pikiran manusia tidak ada keterikatan, apakah masih ada benda yang sengaja diupayakan belum dapat dilepas, maksudnya adalah hati ini. Kita dalam berlatih Gong juga bergerak mengikuti mekanisme, berangsur-angsur menyingkirkan hati yang punya maksud disengaja ini, tidak ada aktivitas niat pikiran.

Dalam proses Chongguan ini tubuh kita akan memperoleh evolusi dan latihan yang istimewa, bersamaan dengan proses Chongguan, dapat membuka saluran pada ubun-ubun tubuh kita yang disebut membuka puncak, juga dapat membuka saluran di bawah kaki. Saluran di bawah kaki tidak hanya berupa satu titik akupunktur Yongquan itu saja, itu adalah sebuah medan. Karena tubuh manusia di ruang dimensi lain punya bentuk eksistensi yang berbeda, tubuh dalam proses berlatih Gong juga terus-menerus mengembang, volume Gong itu juga makin lama makin besar, oleh karena itu dia akan melampaui tubuh fisik anda.

Dalam proses berlatih Gong, kepala juga dapat membuka puncak, yang kita maksud membuka puncak berbeda dengan membuka puncak dalam aliran Tantra, membuka puncak dalam aliran Tantra adalah membuka titik akupunktur Baihui, ditancapkan sebatang rumput bertuah, adalah membuka puncak seperti itu, itu adalah metode Xiulian

yang dianut aliran Tantra. Kita tidak membuka puncak seperti itu. Yang kita maksud membuka puncak adalah terhubungnya alam semesta dengan otak, anda tahu, Xiulian dalam agama Buddha umumnya, mereka juga ada yang membuka puncak, tetapi sangat sedikit orang yang tahu, juga ada sebagian orang sudah merasa cukup lumayan ketika melalui Xiulian ubun-ubun telah terbuka sejalur celah, padahal itu masih terpaut sangat jauh. Membuka puncak yang sejati, harus sampai ke taraf apa? Segenap batok kepala harus semuanya terbuka, kemudian menampakkan suatu kondisi yang otomatis membuka-tutup, membuka-tutup, dan selamanya membuka-tutup, selamanya mempertahankan kelangsungan komunikasi dengan alam semesta raya, adalah suatu kondisi seperti ini, ini adalah membuka puncak yang sejati. Tentu saja bukan batok otak yang berada dalam ruang ini, jika berada di ruang ini tentu menakutkan orang, melainkan yang berada di ruang dimensi lain itu.

Perangkat metode Gong ini relatif mudah dilakukan, menghendaki pose berdiri memancang yang sama dengan kedua perangkat metode Gong di depan, tidak seperti metode Gong perangkat pertama yang ada rentangan, beberapa perangkat metode Gong sesudah itu semua tidak punya gerakan rentang, semua berdiri dengan mengendurkan tubuh, bentuk demikian dipertahankan tidak berubah. Dalam melakukan Chongguan anda perhatikan, tangan ini disebut bergerak mengikuti mekanisme, sebenarnya metode Gong perangkat pertama juga bergerak mengikuti mekanisme, di waktu anda selesai melakukan rentangan, setelah dikendurkan tangan itu akan melayang balik sendiri, dengan sendirinya melakukan Heshi, kita semua telah dipasang "mekanisme" seperti ini. Kita dalam berlatih gerakan adalah bergerak mengikuti "mekanisme," memperkuat "mekanisme" ini. Tidak perlu anda sendiri berlatih Gong, dalam anda melakukan gerakan adalah memperkuat "mekanisme" ini, "mekanisme" ini dapat melakukan peran tersebut. Pokok dasar ini jika dikuasai dengan baik, dilakukan dengan benar maka anda langsung menemukan adanya "mekanisme" ini. Jarak tangan dengan tubuh tidak melebihi 10 cm, harus dalam batas lingkup

10 cm untuk menghayati bentuk eksistensinya. Sebagian orang karena tidak mengendurkan tubuh dengan baik, sehingga selalu tidak dapat menghayati, lama-kelamaan anda akan dapat menghayatinya. Berlatih Gong tidak ada perasaan dan niat pikiran untuk meraup Qi ke atas, juga tidak ada konsep mengisi Qi dan menekan Qi ke dalam. Tangan selalu dihadapkan ke tubuh. Tetapi ada suatu hal, ada sebagian praktisi pada bagian tubuh ini jaraknya memang dekat, sesampainya pada wajah takut menyentuh wajah, dan menghindar, tangan terpisah jauh dari wajah, ini tidak benar. Selalu harus naik turun dekat dengan wajah, naik turun dekat dengan tubuh, asalkan tidak menyentuh pakaian sudah boleh. Harus dilakukan mengikuti pokok dasar ini. Dalam melakukan Chongguan dengan tangan tunggal, jika anda melakukan dengan benar, setelah tangan naik ke atas, pusat telapak ini tetap masih menghadap ke dalam.

Di waktu Chongguan dengan tangan tunggal jangan hanya memperhatikan tangan yang di atas, karena Chong dan Guan berlangsung bersamaan, oleh karena itu tangan yang di bawah ini juga harus mencapai posisi, selain Chong juga Guan, Chongguan bersamaan mencapai posisi. Kedua tangan tidak boleh lewat di depan dada dengan saling tumpang tindih, bila demikian "mekanisme" ini akan tercampur aduk. Harus berjalan terpisah, kedua tangan masing-masing mengatur satu permukaan tubuh. Lengan harus terjulur lurus, kendati terjulur lurus bukan berarti tidak kendur, tangan dan tubuh seluruhnya kendur, tetapi tangan harus terjulur lurus, oleh karena bergerak mengikuti mekanisme, akan terasa ada suatu "mekanisme," ada suatu tenaga menarik jari tangan anda melayang ke atas. Tangan dari "Chongguan dua tangan bersamaan," boleh agak terpisah, tetapi jangan terlalu lebar, karena energi bergerak ke atas, Chongguan dua tangan bersamaan perlu perhatian khusus. Sebagian orang sudah terbiasa melakukan apa yang disebut meraup Qi mengisi ubun-ubun, sehingga selalu menghadapkan pusat telapak tangan ini ke bawah, saat bergerak naik telapak menadah ke atas, itu tidak benar, pusat telapak harus menghadap ke tubuh. Anda jangan menganggap gerakan ini disebut Chongguan, padahal itu adalah dilakukan oleh "mekanisme" yang saya pasang, sistem mekanisme yang melakukan peran tersebut. Tidak ada aktivitas niat pikiran apa pun, lima perangkat metode Gong semua tidak ada aktivitas niat pikiran. Pada metode Gong perangkat ketiga ada sebuah perkataan: "Sebelum melakukan gerakan, pikirkan sejenak bahwa diri sendiri adalah sebatang tabung kosong, atau berpikir sejenak bahwa diri sendiri adalah dua batang tabung kosong," tujuannya adalah agar anda menambah masuk informasi seperti itu, supaya energi dapat lancar tanpa hambatan, terutama untuk tujuan ini. Tangan harus berbentuk telapak lotus.

Saya bicarakan sebentar tentang memutar Falun, bagaimana cara memutar? Mengapa perlu memutar Falun? Karena energi yang kita kerahkan ini memang amat jauh, energi ini dikerahkan sampai kedua kutub alam semesta, tidak ada aktivitas niat pikiran, ini sudah bukan seperti metode Gong pada umumnya. Apa vang "mengumpulkan Qi dari Yang langit, meraup Qi dari Yin bumi," ini semua belum juga keluar dari planet bumi. Kita harus menembus planet bumi mengerahkan energi sampai kutub alam semesta. Pemikiran anda sendiri tidak mampu berimajinasi berapa luasnya, berapa jauhnya kutub alam semesta itu, tidak dapat dibayangkan. Jika anda berpikir seperti itu, sehari suntuk juga tidak akan selesai membayangkan berapakah luasnya, anda pun tidak dapat membayangkan tepi alam semesta berada di mana, lepaskan pikiran anda, bagaimanapun anda tidak akan mampu membayangkan. Tetapi Xiulian yang sejati memang adalah tanpa upaya yang disengaja, oleh karena itu tidak perlu menggunakan aktivitas niat pikiran anda, tidak perlu anda hiraukan, yang anda lakukan cukup bergerak mengikuti mekanisme, fungsi mekanis saya dapat berperan seperti itu. Pada waktu berlatih anda perhatikan, karena energi dikerahkan sangat jauh, oleh karena itu ketika pose penutupan, kita perlu secara buatan manusia memberi Falun tambahan tenaga, mendorongnya sebentar, agar dengan sekejap menarik kembali energi itu. Mendorong putar cukup empat kali, jika terlalu banyak perut anda akan mengembung. Harus diputar searah jarum jam, saat mendorong putar jangan didorong terlalu lebar, tidak boleh sampai ke luar tubuh, bersumbu pada perut bawah dua jari di bawah pusar, siku lengan harus ditopang naik, tangan rata, lengan rata. Pada saat permulaan berlatih Gong gerakan harus akurat, jika tidak akurat "mekanisme" dapat terbawa serong.

4. Metode Gong Perangkat Keempat

Metode Gong perangkat keempat disebut Falun Zhoutian Fa. Kita telah menggunakan dua istilah dari aliran Buddha dan aliran Tao, terutama supaya anda mengerti. Di waktu yang lampau kami menyebutnya memutar maha Falun. Metode Gong ini agak mirip dengan memutar Zhoutian besar dalam aliran Tao, tetapi yang kita kehendaki adalah berbeda. Pada metode Gong perangkat pertama sudah menghendaki ratusan meridian seluruhnya terbuka, karena itu metode Gong perangkat keempat adalah ratusan meridian berbarengan beredar. Pada permukaan tubuh manusia terdapat meridian, ke arah dalam tubuh manusia, selapis demi selapis, bahkan celah organ dalam pun terdapat meridian, kalau begitu bagaimana cara energi kita bergerak? Bukan beredar dengan cara satu dua batang meridian, juga bukan berupa peredaran dari delapan meridian spesifik, menghendaki semua meridian tubuh manusia berbarengan beredar, dengan demikian maka ia berlangsung relatif dahsyat, dengan kata lain bila tubuh manusia bagian depan dan belakang dibagi menjadi dua permukaan Yin dan Yang, itu berarti bergerak satu permukaan per satu permukaan, juga berarti beredar seutuhnya permukaan permukaan. Oleh karena itu mulai sekarang asal anda berlatih Falun Dafa, anda harus melepas segala niat pikiran masa lalu untuk memutar Zhoutian, kita ini adalah ratusan meridian bersamaan terbuka, bersamaan beredar. Gerakannya relatif sederhana, menghendaki pose berdiri memancang sama seperti beberapa perangkat metode Gong sebelumnya, tetapi ada jangkauannya, ada permintaan membungkuk, juga bergerak mengikuti mekanisme. Pada beberapa perangkat metode sebelumnya semua terdapat "mekanisme" semacam ini, juga disebut bergerak mengikuti mekanisme. Pada perangkat metode Gong ini, yang saya pasang di luar tubuh anda sudah bukan mekanisme yang biasa, melainkan satu lapis yang dipasang di luar tubuh dan dapat menggerakkan ratusan meridian, yang akan membawa ratusan meridian dalam tubuh anda ikut beredar, ketika anda tidak berlatih Gong dia setiap saat tetap berputar menyertai anda, kala tiba saatnya dia juga dapat berputar balik, berputar pada kedua arah, artinya tidak perlu anda latih seperti itu. Sesuai dengan cara berlatih yang kami ajarkan, maka anda latih saja demikian, sama sekali tidak ada aktivitas niat pikiran lain, sepenuhnya dilaksanakan oleh selapis meridian besar ini yang menggerakkan anda.

Perangkat Gong ini ketika beredar menghendaki energi seluruh tubuhnya semua beredar, berarti juga, bila tubuh manusia dibagi menjadi dua permukaan Yin dan Yang, itu berarti dari permukaan Yang ke permukaan Yin, dari dalam ke luar, beredar satu permukaan per satu permukaan, ratusan meridian, ribuan meridian berbarengan beredar. Siapa saja yang dulu pernah berlatih peredaran Zhoutian lain, yang punya niat pikiran semacam itu, yang punya konsep seperti itu, dengan anda berlatih Dafa kita, maka anda harus melepaskannya, benda anda itu terlalu kecil, satu batang meridian, dua batang meridian, bagaimanapun juga tidak memenuhi syarat, terlalu lambat. Tubuh manusia dari permukaan diketahui terdapat jaringan meridian, padahal ia silang-menyilang seperti pembuluh darah dan lebih rapat dari pembuluh darah. Setiap lapis ruang dari tubuh, lapis per lapis, artinya tubuh anda dari permukaan sampai lapis terdalam semua adalah jaringan meridian, bagian celah organ dalam pun ada. Oleh karenanya, di waktu kita berlatih, dikehendaki tubuh seutuhnya terbagi menjadi dua belahan, dua permukaan Yin dan Yang, berarti permukaan seutuhnya depan dan belakang berbarengan beredar, jadi bukan satu dua batang meridian lagi. Praktisi yang dahulu pernah berlatih Zhoutian, dengan anda membawa niat pikiran apa pun, juga dapat merusak latihan Gong anda, oleh karena itu jangan anda bawa lagi niat pikiran yang semula. Zhoutian anda yang semula sekiranya telah tembus, itu pun bukan apaapa. Kita sekali mulai sudah jauh melampaui benda itu, menghendaki ratusan meridian semuanya beredar. Pose berdiri memancang tidak berbeda dengan beberapa Gong sebelumnya, hanya saja dia perlu membungkuk, ada satu jangkauan, di waktu berlatih Gong, kami menghendaki tangan ini harus bergerak mengikuti mekanisme, juga seperti metode Gong perangkat ketiga, tangan mengikuti mekanisme melayang bolak-balik, ketika berlatih metode Gong ini, sirkulasi keseluruhan melayang mengikuti "mekanisme."

Perangkat gerakan ini harus dilakukan sembilan kali, sekiranya anda sendiri ingin melakukan lebih banyak, boleh anda lakukan delapan belas kali, tetapi harus menjamin bilangan sembilan. Kelak jika kita telah berlatih sampai taraf tertentu, tidak lagi menghitung bilangan. Mengapa tidak menghitung? Karena sekiranya anda selalu melakukannya sembilan kali, sembilan kali, terus demikian, "mekanisme" itu lalu menetap, setelah sembilan kali dia sendiri langsung Diekou Xiaofu. Setelah berlatih sampai saat tertentu, ketika anda melakukan sampai ke sembilan kali, "mekanisme" tersebut akan menggerakkan tangan anda untuk Diekou Xiaofu, sudah tidak perlu menghitung lagi. Tentu saja, pada waktu permulaan anda Xiulian dia belum begitu kuat, oleh karena itu anda masih harus menghitung.

5. Metode Gong Perangkat Kelima

Metode Gong perangkat kelima disebut Shentong Jiachi Fa. Perangkat metode Gong ini adalah benda Xiulian tingkat tinggi, berupa benda untuk saya berkultivasi secara individu di waktu yang lampau, tidak ada yang diubah, langsung dikeluarkan untuk anda. Karena saya tidak punya waktu lagi... sangat sulit mendapat kesempatan lagi untuk memberi pelajaran sendiri kepada anda, oleh karena itu saya mengajarkan seluruh benda saya kepada anda, agar anda mulai sekarang tersedia Gong yang dapat dilatih pada tingkat tinggi. Perangkat metode Gong ini gerakannya juga tidak rumit, karena jalan besar adalah paling sederhana dan paling mudah, jika rumit belum tentu

baik. Namun, dari perspektif makro ia mengendalikan banyak benda yang dievolusikan dan dilatih. Perangkat metode Gong ini taraf kesulitannya sangat tinggi, menghendaki taraf intensitas yang tinggi, artinya di waktu anda berlatih Gong, perlu duduk bermeditasi dalam waktu yang sangat panjang baru dapat menyelesaikan perangkat metode Gong ini. Perangkat metode Gong ini adalah satu perangkat metode Gong yang tersendiri, sebelum anda berlatih perangkat metode Gong ini, tidak perlu berlatih empat perangkat metode Gong sebelumnya. Tentu saja metode Gong kita semuanya sangat leluasa, hari ini bila waktu anda hanya cukup untuk berlatih metode Gong perangkat pertama, maka boleh hanya berlatih perangkat pertama, anda latih bergantian pun boleh. Hari ini oleh sebab kekurangan waktu sehingga hanya ingin berlatih metode Gong kedua atau metode Gong ketiga maupun metode Gong keempat, semuanya juga boleh. Bila anda punya banyak waktu maka boleh banyak berlatih, bila waktunya sedikit boleh sedikit berlatih, sangat leluasa sekali. Dengan anda berlatih berarti memperkuat "mekanisme" ini, memperkuat fungsi mekanis yang saya pasang pada anda, memperkuat Falun, memperkuat Dantian.

Metode Gong perangkat kelima kita adalah satu perangkat metode Gong yang tersendiri, dan terdiri dari tiga bagian. Bagian pertama adalah melakukan Shouyin. Tujuan melakukan Shouyin adalah untuk menyelaraskan tubuh. Gerakannya relatif sederhana, hanya terdiri beberapa gerakan. Bagian kedua adalah memperkuat kuasa supernatural, ada beberapa gerakan berbentuk yang berformasi tetap, untuk mengerahkan ke luar kemampuan Gong dan kuasa supernatural dari dalam tubuh, dan diperkuat di atas telapak saat berlatih Gong, oleh karena itu metode Gong perangkat kelima disebut Shentong Jiachi Fa, yaitu memperkuat kemampuan Gong. Selanjutnya mulai duduk bermeditasi memasuki Ding, ia terdiri dari tiga bagian.

Saya bicarakan lebih dahulu tentang duduk bermeditasi, dalam hal duduk bersila bermeditasi, ada dua macam cara bersila. Untuk Xiulian yang sejati, hanya ada dua macam cara bersila. Ada yang mengatakan:

"Bersila bukan hanya dua macam saja, coba anda lihat bukankah pada Xiulian aliran Tantra terdapat banyak cara bersila?" Saya beri tahu anda, itu bukan cara duduk bersila bermeditasi, itu adalah semacam pose atau gerakan berlatih Gong. Bersila yang sejati, hanya ada dua macam: Satu dinamakan bersila tunggal, satu lagi dinamakan bersila ganda.

Saya coba bicarakan perihal bersila tunggal ini. Bersila tunggal adalah cara transisi yang terpaksa digunakan, ketika anda masih belum mampu bersila ganda. Bersila tunggal adalah dengan satu tungkai kaki di bawah, satu tungkai kaki di atas. Banyak di antara kita ketika bersila tunggal, tulang mata kaki pada pergelangan mengganjal sangat nyeri, sebentar saja sudah tidak tahan. Tungkai ini belum begitu nyeri, ganjalan dari tulang mata kaki sudah tak tertahankan. Sekiranya tapak kaki anda dapat dibalik, pusat kaki menghadap ke atas, maka berarti tulang itu sudah pindah ke belakang. Sejak permulaan sekalipun saya sudah memberi tahu anda agar melakukan seperti ini, anda juga belum tentu dapat melakukan, boleh berangsur-angsur dilatih.

Tentang bersila tunggal ini banyak yang mengatakan adalah milik Tao. Berlatih Gong pada aliran Tao berprinsip menyerap masuk dan tidak melepas ke luar, oleh karena itu energi selalu diserap masuk, tidak melepas ke luar. Mereka mencegah energi tersebar ke luar. Bagaimana caranya? Mereka menganut cara menutup titik akupunktur anda, oleh karena itu acap kali ketika mereka bersila, titik Yongquan ini ditindih di dalam pergelangan tungkai, titik Yongquan itu ditindih pada pangkal paha. Jieyin juga sama. Mereka menekankan ibu jari pada titik Laogong, kemudian titik Laogong menekan pada tangan, dengan demikian ditekankan pada perut bawah.

Bersila dalam Dafa kita tidak terlalu mempersoalkan semua ini. Karena Xiulian aliran Buddha dari sub-aliran yang mana pun semua berprinsip menyelamatkan segala makhluk hidup secara universal, oleh karena itu, mereka tidak khawatir energi bocor ke luar. Karena bila bocor ke luar sehingga benar-benar telah menguras energi, dalam berlatih

Gong tanpa perlu mencurahkan usaha pun akan terkompensasi kembali, karena kriteria Xinxing anda berada pada posisi tersebut, energi tidak akan hilang. Sebaliknya bila anda ingin menaikkan tingkat, maka anda harus mengalami penderitaan, oleh karena itu energi tersebut tidak hilang. Perihal bersila tunggal ini kami tidak menuntut banyak dari anda, kami juga tidak menghendaki bersila tunggal. Yang dikehendaki oleh perangkat metode Gong kita ini adalah bersila ganda, karena ada yang tidak dapat bersila ganda, maka sepintas saya bicarakan tentang bersila tunggal. Anda sekarang belum dapat bersila anda boleh menggunakan bentuk bersila ganda, bagaimanapun lambat laun anda harus menaikkan tungkai anda. Dalam bersila tunggal kami menghendaki, bagi pria kaki kanan di bawah, kaki kiri di atas. bagi wanita kaki kiri di bawah. kaki kanan di atas. Bersila tunggal yang sejati sesungguhnya punya taraf kesulitan agak tinggi, menghendaki kaki dilipat dalam formasi garis lurus. Bersila formasi garis lurus itu, menurut saya juga tidak kalah dengan bersila ganda, prinsipnya kaki itu sama rata, harus mencapai tahap tersebut, antara tungkai dengan perut ada ruang kosong, dalam pelaksanaannya juga agak sulit dilakukan. Ini adalah yang umum dikehendaki dalam bersila tunggal, tetapi kami tidak menghendaki demikian, mengapa? Karena perangkat metode Gong kita ini menganut bersila ganda.

Saya bicarakan lagi tentang bersila ganda. Kami menghendaki bersila ganda, dalam bersila ganda, artinya tungkai yang di bawah ini dinaikkan ke atas. Dinaikkan dari luar, tidak boleh dirogoh dari dalam, ini adalah bersila ganda. Dalam bersila ganda juga ada yang dapat melipat sampai kecil. Dengan lipatan kecil dapat mencapai formasi "lima titik pusat menghadap ke langit," dengan demikian pusat kaki semua menghadap ke atas, berlatih lima titik pusat menghadap ke langit yang sesungguhnya adalah demikian caranya, yaitu ubun-ubun, dua pusat tangan dan pusat kaki, metode Gong aliran Buddha umumnya adalah demikian. Bila menghendaki lipatan lebar, lakukan saja menurut keleluasaan anda sendiri, ada orang yang suka lipatan lebar, tetapi kita

hanya menganut bersila ganda, lipatan besar juga boleh, lipatan lebih kecil juga boleh.

Xiulian bermeditasi menghendaki waktu berlatih yang sangat panjang. Di waktu berlatih tidak ada niat pikiran apa pun, tidak memikirkan apa pun. Kami katakan Zhu Yishi anda harus jelas, karena perangkat metode Gong ini adalah diri anda yang Xiulian, anda harus meningkatkan diri dengan jelas dan mengerti. Bagaimana perangkat latihan meditasi kita ini dilakukan? Kami menghendaki kalian, bahwa betapa mendalam kondisi Ding anda, juga harus tahu diri sendiri sedang berlatih Gong di sini, mutlak tidak boleh memasuki keadaan yang tidak tahu apa pun. Jadi secara konkret dapat terjadi kondisi bagaimana? Setelah Ding akan muncul perasaan indah seolah-olah diri sendiri duduk di dalam kulit telur, perasaan yang luar biasa menyenangkan, tahu diri sendiri sedang berlatih Gong, tetapi merasakan sekujur tubuh tidak dapat bergerak. Ini pasti akan muncul dalam perangkat metode Gong kita ini. Masih ada suatu keadaan, setelah duduk lama kelamaan menemukan tungkai kaki sudah tidak ada, tidak terpikir tungkai kaki berada di mana, tubuh juga sudah tidak ada, lengan juga sudah tidak ada, tangan juga sudah tidak ada, hanya tersisa kepala saja. Berlatih lebih lanjut akan menemukan kepala juga sudah tidak ada, hanya ada pemikiran sendiri, sedikit niat pikiran tahu diri sendiri sedang berlatih Gong di sini, harus mempertahankan satu pikiran ini. Kita dapat mencapai taraf semacam ini maka sudah cukup. Mengapa? Orang yang berlatih Gong dalam keadaan seperti ini, tubuh telah mencapai kondisi perubahan evolusi yang maksimal, yaitu kondisi yang paling prima, oleh karena itu kami menghendaki anda memasuki hening dalam satu kondisi seperti ini. Tetapi anda jangan sampai tertidur, jangan sampai linglung, jika tidak dapat mempertahankan satu pikiran itu, jadi sia-sia berlatih, sama seperti tidak berlatih dan telah tidur. Sesudah selesai berlatih Gong, Shuangshou Heshi, keluar dari Ding, latihan Gong pun selesai.

LAMPIRAN I

Syarat bagi Pusat Bimbingan Falun Dafa

- Pusat bimbingan Falun Dafa di berbagai daerah, adalah penyelenggara kultivasi massal yang khusus mengorganisasi bimbingan Xiulian, tegas tidak mengadakan metode manajemen yang berbentuk lembaga administrasi dan badan substansi niaga. Tidak menyimpan uang maupun benda, tidak mengadakan aktivitas penyembuhan penyakit. Dikelola dengan longgar.
- 2. Pimpinan pusat bimbingan umum Falun Dafa beserta personelnya, harus merupakan praktisi sejati yang berspesialisasi tunggal Xiulian Falun Dafa.
- 3. Dalam mengembangkan Falun Dafa harus disebarkan menurut inti pikiran dan kandungan makna Dafa, jangan menggunakan pandangan pribadi dan sarana metode Gong lain, untuk disebarkan dan menganggapnya sebagai ajaran Dafa, sehingga praktisi Xiulian terbawa masuk ke dalam pikiran yang tidak tepat.
- 4. Pusat bimbingan umum berbagai daerah harus memberi contoh untuk mematuhi hukum dan disiplin negara, tidak mencampuri urusan politik, meningkatkan Xinxing praktisi merupakan esensi Xiulian.
- 5. Jika keadaan mendukung, pusat bimbingan berbagai daerah harus saling berkomunikasi dan bertukar pengalaman, untuk mendorong peningkatan menyeluruh dari praktisi Dafa. Dilarang menganut pikiran eksklusif yang bersifat kedaerahan, dalam menyelamatkan manusia tidak membeda-bedakan daerah maupun ras, dalam segala hal selalu mewujudkan Xinxing pengikut kultivasi sejati, yang berkultivasi Dafa merupakan pengikut sesama aliran.
- 6. Tegas menentang perbuatan yang merusak kandungan makna Dafa, pengikut yang mana pun, dilarang menggunakan persepsi sendiri yang berada pada tingkat rendah, berdasarkan pada yang dilihat, didengar dan disadari untuk dianggap dan dibicarakan

sebagai kandungan makna Falun Dafa, dan sebagai apa yang disebut menyebarkan Fa. Sekalipun membicarakan tentang kebaikan juga tidak boleh, karena itu bukan Fa, melainkan perkataan manusia biasa yang memberi nasihat baik, tidak membawa keampuhan Fa untuk menyelamatkan manusia. Semua yang berceramah Tao dengan menggunakan persepsi sendiri dianggap sebagai perbuatan yang serius mengacau Fa, ketika mengungkapkan perkataan yang saya ucapkan harus ditambahkan, Shifu Li Hongzhi mengatakan dan lain-lain.

- 7. Pengikut Dafa dilarang keras berlatih dengan mencampurkan metode Gong lain (yang mengalami penyimpangan semua adalah orang semacam ini), yang tidak mematuhi larangan kemudian timbul persoalan maka harus memikul tanggung jawab sendiri. Sampaikan kepada para pengikut, dalam berlatih Gong tidak boleh membawa niat pikiran dan aktivitas pikiran dari metode Gong lain. Sekali niat tergerak sudah berarti diri sendiri memohon benda dari aliran itu, sekali latihan dicampur, Falun dapat berubah bentuk maupun kehilangan efektivitas.
- 8. Praktisi Xiulian Falun Dafa harus berbarengan berkultivasi Xinxing dan gerakan. Praktisi yang hanya berlatih gerakan tetapi tidak mementingkan Xinxing, semua tidak diakui sebagai pengikut Falun Dafa, oleh karena itu, belajar Fa membaca buku harus dilakukan sebagai pelajaran wajib setiap hari.

Li Hongzhi 20 April 1994

LAMPIRAN 2

Ketentuan dalam Menyebarkan Fa dan Menyebarkan Gong bagi Pengikut Falun Dafa

- 1. Setiap pengikut Falun Dafa ketika menyebarkan Fa, hanya boleh menggunakan cara "Shifu Li Hongzhi mengajarkan......", atau "Shifu Li Hongzhi mengatakan......". Mutlak dilarang menggunakan perasaan sendiri, maupun berdasarkan pada yang dilihat, yang diketahui dan benda dari aliran Fa lain untuk dianggap sebagai Dafa dari Li Hongzhi, bila tidak demikian, maka yang disebarkan sudah bukan Falun Dafa, semua dianggap sebagai merusak Falun Dafa.
- 2. Setiap pengikut Falun Dafa ketika menyebarkan Fa, boleh menggunakan forum membaca buku, forum diskusi atau di arena berlatih Gong, membicarakan Fa yang pernah diajarkan Shifu Li Hongzhi, dilarang menyebarkan Fa dalam auditorium meniru bentuk mengajar Fa yang saya lakukan. Orang lain tidak mampu mengajar Dafa, juga tidak akan tahu makna sejati dari Fa yang saya pikirkan dan saya ajarkan dari tingkat keberadaan saya.
- 3. Ketika pada forum membaca buku, forum diskusi atau di arena berlatih Gong, dalam mendiskusikan pemahaman dan pengertian terhadap Dafa, harus dijelaskan bahwa itu merupakan "penghayatan pribadi." Dilarang menyamakan Dafa yang diajarkan dengan "penghayatan pribadi," lebih-lebih dilarang menjadikan "penghayatan pribadi" dikatakan sebagai ajaran Shifu Li Hongzhi.
- 4. Setiap pengikut Falun Dafa ketika menyebarkan Fa mengajarkan Gong, mutlak dilarang memungut biaya, menerima hadiah, yang melanggar sudah bukan pengikut Falun Dafa.
- 5. Setiap pengikut Dafa dalam kesempatan menyebarkan Gong, dilarang dengan dalih apa pun mengobati dan merawat penyakit orang yang belajar Gong, bila tidak maka berarti merusak Dafa.

Li Hongzhi 25 April 1994

LAMPIRAN 3

Kriteria bagi Pembimbing Falun Dafa

- Sangat menyukai metode Gong ini, punya antusias kerja, bersedia memberi pelayanan sukarela, aktif mengorganisasi kegiatan siswa berlatih Gong.
- 2. Pembimbing harus merupakan praktisi yang berspesialisasi tunggal Xiulian Falun Dafa. Bila telah belajar dan berlatih metode Gong lain, sudah dianggap otomatis melepas kualifikasi sebagai siswa dan Pembimbing Falun Dafa.
- 3. Di tempat berlatih Gong harus ketat mendisiplinkan diri, ramah memperlakukan orang lain, teguh menjaga Xinxing, saling membantu dan bersahabat.
- Mengembangkan Dafa, tulus hati mengajar Gong, aktif berkoordinasi dan mendukung berbagai pekerjaan dari pusat bimbingan umum.
- 5. Sukarela mengajar Gong, dilarang keras memungut biaya, menerima hadiah, praktisi Gong tidak menghendaki nama dan kepentingan, hanya menghendaki jasa dan pahala.

Li Hongzhi

LAMPIRAN 4

Hal yang Harus Diketahui oleh Praktisi Falun Dafa

- Falun Dafa adalah metode Xiulian dari Gong aliran Buddha, siapa pun dilarang mengatas-namakan Xiulian Falun Dafa, melakukan propaganda untuk agama lain.
- 2. Setiap praktisi yang Xiulian Falun Dafa, harus ketat mematuhi hukum dan disiplin masing-masing negaranya, siapa pun yang melakukan perbuatan melanggar kebijakan undang-undang dan peraturan negara, adalah hal yang tidak diperbolehkan oleh jasa dan pahala Falun Dafa. Pelanggaran dan segala konsekuensinya menjadi tanggung jawab orang yang bersangkutan itu sendiri.
- 3. Setiap praktisi Xiulian Falun Dafa, harus aktif memelihara persatuan komunitas Xiulian, dengan segenap upaya bersama-sama mengembangkan budaya tradisi umat manusia.
- 4. Siswa, Pembimbing, dan Pengikut Falun Dafa, sebelum memperoleh pengesahan dari pendiri Gong maupun pemimpin aliran ini, sebelum dapat izin dari lembaga terkait, dilarang mengobati penyakit orang lain, lebih-lebih dilarang bertindak sendiri mengobati penyakit dengan memungut biaya maupun menerima hadiah.
- 5. Siswa Falun Dafa, berprinsip pada Xiulian Xinxing, mutlak dilarang mencampuri urusan politik negara, lebih-lebih dilarang terlibat perselisihan serta aktivitas politis apa pun, bagi yang melanggar selain sudah bukan pengikut Falun Dafa, maka segala konsekuensinya adalah tanggung jawab orang yang bersangkutan. Sedini mungkin mencapai Kesempurnaan, gigih maju dengan sungguh-sungguh berkultivasi adalah cita-cita semula.

Li Hongzhi

Glosarium

AQ - Tokoh berwatak "bodoh" dalam sebuah

novel Tiongkok

Arhat - Buah status dalam aliran Buddha;

tingkatan terendah setelah keluar dari

Triloka

Baihui - Titik akupunktur yang terletak di tengah

ubun-ubun kepala

Benti - Tubuh fisik seseorang.

Bodhisattva - Buah status dalam aliran Buddha, yang

tingkatannya di atas arhat

Buah sejati - Buah status Kesempurnaan yang

diperoleh dalam aliran Buddha

Buah status - Tingkat yang diperoleh seseorang

dalam kultivasi aliran Buddha

Caocao - Seorang raja di masa Tiga Kerajaan

Dafa - Maha Hukum

Dan - Pusat di mana terkumpulnya energi dari

ruang lain

Dan Jing - Kitab kultivasi dalam aliran Tao

Dantian - Ladang "Dan" yang terletak pada bagian

perut bawah

De - Sejenih substansi putih

Dharma - Ajaran agama Buddha yang diberikan

oleh Buddha Sakyamuni

Ding Samadhi: kondisi pikiran yang melampaui hening Dun Wu Terbuka kesadaran dengan seketika Fa Hukum Falun Fofa Fa Buddha aliran Falun Falun Xiulian Dafa Maha hukum untuk berkultivasi dan berlatih aliran Falun Fashen Tubuh yang terbentuk oleh Gong dan Fa; Tubuh sakral Fofa Shentong Kuasa Supernormal Fa Buddha Futi Makhluk di ruang dimensi lain yang merasuk (ke tubuh manusia) Fu Yishi Kesadaran sekunder 1.energi yang dihasilkan dari latihan Gong kultivasi; 2. Latihan kultivasi Han Sebutan masa lampau untuk Tiongkok atau Tionghoa Han Xin Seorang jenderal yang terkenal pada masa dinasti Han Kemampuan mengendalikan diri Han-yang Hua Tuo Seorang tabib terkenal dari masa Tiga Kerajaan Huiyin Titik akupunktur yang terletak di tengah di antara dubur dan alat kelamin Jian Wu Terbuka kesadaran secara berangsur-

angsur

Kai Gong - Terbuka Gong; pencerahan energi kultivasi

Kultivasi

Kai Wu - Terbuka kesadaran; mencapai

pencerahan batin

Karma - Substansi hitam yang timbul akibat

perbuatan buruk

Kong - Kosong; hampa

Laogong - Titik akupunktur yang terletak di tengah-

tengah telapak tangan

Li - Satuan jarak Tiongkok, 1 Li = 1/2km

Lian - Berlatih

Li Shizhen - Tabib terkenal pada masa dinasti Ming

Lun Yü - Kata ulasan

Meridian Du - Meridian utama di garis tengah sisi

belakang tubuh manusia, dari titik akupunktur Huiyin melalui belakang

tubuh sampai ke titik Baihui

Meridian Ren - Meridian utama di garis tengah sisi

depan tubuh manusia, dari titik akupunktur Baihui melalui depan tubuh

sampai ke titik Huiyin

Metode Kultivasi Qimen - Metode kultivasi aliran nonkonvensional

Niwan Gong - Istilah yang dipakai aliran Tao untuk

pineal body, terletak di bagian dalam di antara kedua alis mata sedikit ke atas

Pangmen Zuodao - Jalan canggung dari pintu samping

Qi - Bentuk awal eksistensi energi

Qigong - Sejenis latihan kultivasi tradisional

Qing - Perasaan; sentimen

Ren - Sabar; menahan diri; toleran

Sarira - Materi yang tersisa dari seorang biksu

atau biksuni setelah dikremasi

Shan - Baik; bajik; ramah

Shan Gen - Titik akupunktur yang terletak di antara

kedua alis mata dan sedikit ke atas

Shanzhong - Titik akupunktur yang terletak di titik

Guru: master

persimpangan dari garis hidung ke pusar dengan garis kedua puting dada

pasa as igan gana neasa panin

,

Shifu

Shouyin - Gaya atau gerakan isyarat tangan

Sun Simiao - Tabib terkenal pada masa dinasti Tang

Taichi - Latihan kultivasi aliran Tao

Tantra - Suatu aliran kultivasi rahasia dari aliran

Buddha Tibet

Tao - Jalan kesucian, atau jalan dari alam

semesta menurut aliran Tao

Tao Tsang - Kitab kultivasi dalam aliran Tao

Tathagata - Sebutan untuk Buddha pada tingkat

awal

Teleportasi - Gong Pemindah

Wu - 1.Sadar/ kesadaran/ menyadari; 2.nihil

Wushu Qigong - Qigong Wushu

Wuwei - Tanpa maksud atau upaya yang

disengaja

Xinxing - Watak; kualitas moral

Xiu - Berkultivasi

Yinghai - Bayi kultivasi

Yongquan - Titik akupunktur yang terletak di bawah

telapak kaki, di pangkal tulang jari kedua

dan ketiga

Yuanfen - Takdir pertemuan

Yuanying - Bayi prima

Zhen - Sejati; benar; asli; tulen

Zhenren - Manusia sejati

Zhen, Shan, Ren - Sejati, Baik, Sabar

Zhoutian - Lingkaran langit

Zhu Yishi - Kesadaran utama

Glosarium Khusus untuk Lima Perangkat Metode Gong

Perangkat Pertama

Fozhan Qianshou Fa - Metode Buddha Merentang Seribu

Tangan

Shenshen Heyi - Jiwa dan raga padu menyatu

Dongjing Suiji - Bergerak maupun diam mengikuti

mekanisme

Dingtian Duzun - Menopang langit penuh martabat

Qianshou Foli - Buddha seribu tangan tegak berdiri

Yubeishi - Pose persiapan

Liangshou Jieyin - Kedua telapak tangan membentuk

simpul

Mile Shen-yao - Maitreya meluruskan punggung

Chen - Rentang

Fangsong - Kendurkan

Rulai Guanding - Tathagata mengisi energi melalui ubun-

ubun

Shuangshou Heshi - Sepasang tangan ditangkupkan di

depan dada membentuk rongga

Zhangzhi Qiankun - Telapak menunjuk alam semesta

Jinhou Fenshen - Kera emas membelah tubuh

Shuanglong Xiahai - Sepasang naga turun ke laut

Pusa Fulian - Boddhisattva bertopang Lotus

Luohan Beishan - Arhat memanggul gunung

Jinggang Paishan - Vajra menyingkirkan gunung

Diekou Xiafu - Telapak tangan telungkup bersusun

menghadap perut bawah

Shoushi - Mengakhiri pose

Perangkat Kedua

Falun Zhuang Fa - Metode Berdiri Memancang Falun

Shenghui Zengli - Menumbuhkan kebijakan meningkatkan

daya

Rongxin Qingti - Mengharmoniskan hati meringankan

tubuh

Simiao Siwu - Seakan ajaib seakan sadar

Falun Chuqi - Falun mulai bangkit

Touqian Baolun - Memeluk roda di depan kepala

Fuqian Baolun - Memeluk roda di depan perut

Touding Baolun - Memeluk roda di atas kepala

Liangce Baolun - Memeluk roda di kedua sisi

Perangkat Ketiga

Guantong Liangji Fa - Metode Menghubungkan Kedua Kutub

Jinghua Benti - Memurnikan Benti

Fakai Dingdi - Fa membuka puncak dan dasar

Xinci Yimeng - Berhati lembut bertekad dahsyat

Tongtian Chedi - Menembus langit menggapai bumi

Chong - Menyiram

Guan - Mengisi

Danshou Chongguan - Menyiram dan mengisi dengan tangan

tunggal

Shuangshou Chongguan - Menyiram dan mengisi dengan

sepasang tangan

Shuangshou

Tuidong Falun - Sepasang tangan menggerakkan Falun

berputar

Perangkat Keempat

Falun Zhoutian Fa - Metode Lingkaran Langit Falun

Xuanfa Zhixu - Memutar Falun hingga kondisi hampa

Xingqing Siyu - Hati jernih sebening batu giok

Fanben Guizhen - Balik ke asal kembali ke jati diri

Youyou Siqi - Tenang dan perlahan seakan-akan

bangkit

Perangkat Kelima

Shengtong Jiachi Fa - Metode Memperkuat Kuasa

Supernatural

Youyi Wuyi - Dengan sengaja atau tak disengaja

Yinsui Jiqi - Shouyin bangkit mengikuti mekanisme

Sikong Feikong - Seakan kosong namun bukan kosong

Dongjing Ruyi - Bergerak maupun diam sesuai

keinginan

Da Shouyin - Melakukan gerakan isyarat tangan

Jiachi

Memperkuat

Jinggong Xiulian

- Xiulian bermeditasi

(Catatan. Di kemudian hari setelah terbitnya buku cetakan resmi "Maha Metode Menuju Kesempurnaan" versi bahasa Indonesia, para praktisi dianjurkan menggunakan buku cetakan resmi saat belajar Fa bersama. Untuk daerah yang belum terjangkau distribusi buku cetakan resmi, untuk sementara waktu boleh menggunakan versi yang dipublikasikan situsweb "falundafa.org" dan situsweb "minghui.org" sebagai bahan belajar Fa, namun tidak untuk diperbanyak, tidak untuk diperjualbelikan. Usahakan secepatnya untuk memperoleh versi buku cetakan resmi.)