

GREAT WAY - THIRD PERIOD - UNIVERSAL SALVATION
(ĐẠI-ĐẠO TAM-KỶ PHỔ-ĐỘ)

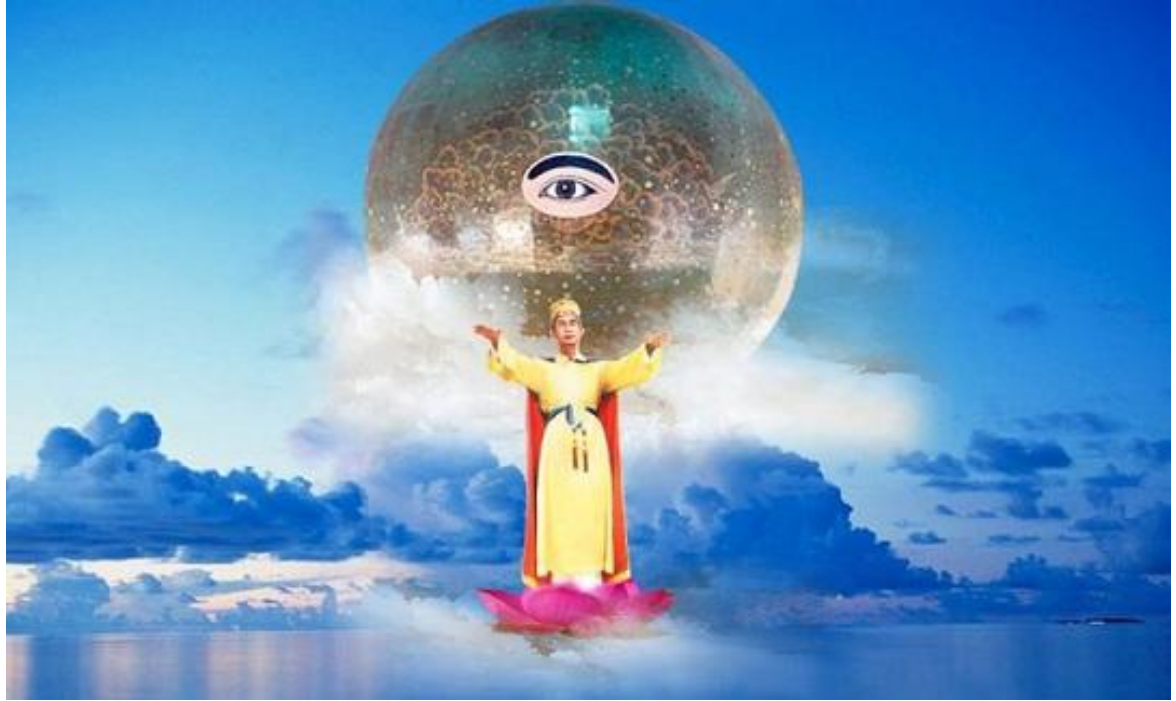
Tây-Ninh Holy See
(Tòa-Thánh Tây-Ninh)

12 BÀI LUYỆN TẬP THÂN THỂ
KHÍ CÔNG - THỂ DỤC - ĐẠO DẪN

DO ĐỨC HỘ PHÁP CHỈ GIÁO

12 BODY EXERCISES FOR
GIGONG - GYMNASTICS - RELIGIOUS GAS

TAUGHT BY HIS HOLINESS HỘ PHÁP



The portrait of Conservator Phạm Hộ Pháp is blessing.



Chân dung ĐỨC HỘ PHÁP Phạm Công Tắc

The portrait of HISS HOLINESS HỘ PHÁP Phạm Công Tắc

**12 BÀI LUYỆN TẬP THÂN
THỂ KHÍ CÔNG - THỂ DỤC -
ĐẠO DẪN**

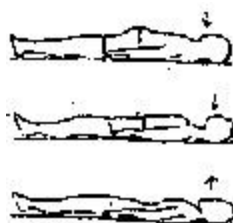
**12 BODY EXERCISES FOR
GIGONG - GYMNASTICS -
RELIGIOUS GAS**

DO ĐỨC HỘ PHÁP CHỈ GIÁO

**TAUGHT BY HIS HOLINESS HỘ
PHÁP**

1. - TẬP THỞ

1. - BREATHE



Cách thức thi hành:

Method of action:

Nằm ngay tay chân ra thở y như dưới đây, đúng 12 hơi, rồi sẽ nghỉ.

Lie with upright hands and legs, then breathe as the guidance within 12 respirations, then take a rest.

Cách thở:

Method of breath:

Ngậm miệng lại hít khí trời vô bằng lỗ mũi, đem khí trời vô phổi, rồi dẫn đến rún tới đờn điền. Lúc đó cái bụng nó lớn ra trước, cái ngực nở sau không hít vô được nữa, thì nín hơi một chút xíu, năm ba giây đồng hồ rồi thở ra. Lúc thở ra bóp cái bụng vô và hà hơi ra bằng miệng. Khi thở ra hết rồi, tiếp tục hít vô như trước. Khi vừa sáng 5 giờ thì thật hành chậm rãi cho đúng hơi

Close mouth, inspire the natural gas by nose, take the natural gas into lung, into the navel, into the spot which is lower than the navel. At that revolution, abdomen distends first, then thorax distends. When end of breath, hold the breath about some seconds, then expire. When expiring, abdomen ebbs down and expires by mouth. When ending one breath completely, act the same again. At 5

Gigong Exercise Taught By His Holiness HỘ PHÁP

thở.

am, act slowly correctly with each breath.

Thánh giáo Đức Lý : "*Hỏi ăn chi đặng sống?. Rằng Hớp khí thanh không.*"

In the holy messages, the Ly Tai Pei: "*Ask: What do people eat to live? Answer: Sip pure gas.*"

- Hít vào bụng phình ra.

- Inspire, abdomen distends.

- Tiếp tục hít vào, ngực nở nín thở năm ba giây.

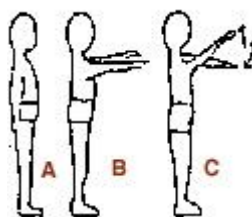
- Continue to inspire, thorax distends and hold the breath some seconds.

- Thở ra, bụng thóp vào, ngực xẹp lại.

- Expire, abdomen sips, thorax sips.

2. - VẬN ĐỘNG TAY

2. - EXERCISE FOR HANDS



Quăng tay về phía trước mặt, hai tay chéo nhau, đánh qua đánh lại 24 lần, làm cho chuyển gân tay. (cách này phải làm cho lẹ).

Cast two reversed hands ahead, move reciprocally 24 revolutions to make tendons of hand moved. (for this exercise, must act fast).

Nên nhớ con số 12 là con số đặc biệt của Đức Chí Tôn. Trong đó 12 con

Should remember 12 is a special number of SUPREME BEING that 12

giáp linh diệu cũng là Thập Nhị Thời Thần.

mysterious animal designations are also Twelve Immortals For Revolution.

Nếu cố gắng luyện đặng các môn trong bài giải cách thức sau đây thành thực theo bậc Hạ Thừa cũng sẽ đặng trường sanh bất lão. Vì thân thể ta là tiểu thiên địa.

If whoever tries to practice exercises as the following skillfully for Inferior Category will also remain young immortally because our body is a microcosm.

A. - Đứng thẳng xuôi tay

A. - Stand up straight, release two hands.

B. - Đưa 2 tay lên trước mặt ngang tầm vai.

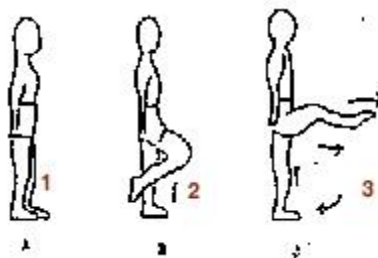
B. - Put 2 hands ahead to be equal with shoulder.

C. - Hai tay đánh qua đánh lại thật nhanh 24 lần.

C. - Move two hands reciprocal very fast 24 revolutions.

3. - VẬN ĐỘNG CHÂN

3. - EXERCISE FOR LEGS



Đứng trên chân trái, đỡ chân mặt co chân và duỗi thẳng ra phía trước, hạ

Stand up straight with a left leg. Raise, shrink then extend right leg

chân xuống gần sát mặt đất và co lại như trước giống như đạp xe máy.

ahead, then put right left down near to the ground and do the same. Act as we pedal a bicycle.

Khi co chân nhớ rút bàn chân thẳng lên và khi ngay chân ra phải duỗi bàn chân thẳng ra để lác léo chỗ mắc cá được hoạt động đều.

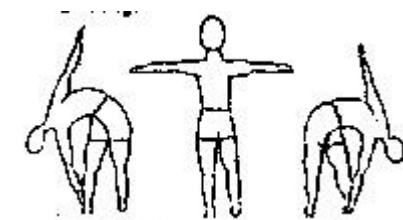
When shrinking leg, keep foot level. When extending foot, stretch foot completely to let tendons and bones around ankle move steadily.

Tập chân mặt xong, sang chân trái, mỗi chân vận động như thế 12 lượt.

After acting right leg, practice left leg. Act that exercise 12 revolutions for each leg.

4. - VẬN ĐỘNG XƯƠNG SỐNG

4. - EXERCISE FOR SPINE



Đứng thẳng 2 chân ra, hai tay dang thẳng ngang với nhau nghĩa là dang cho 2 vai ngang với 2 tay, rồi quay mình sang bên trái và sang bên phải. Lúc quay nhớ vận chuyển cho thắt lưng, xương sống và luôn cả 2 vai vì xương sống là chỗ xuất phát nhiều dây thần kinh nhưt.

Stand up straight, raise two hands to be equal to two aims, then turn body to left and right sides. When turning, remember to move waist and spine and both aims because many nerves come from the spine.

Năng vận động làm cho các cơ quan

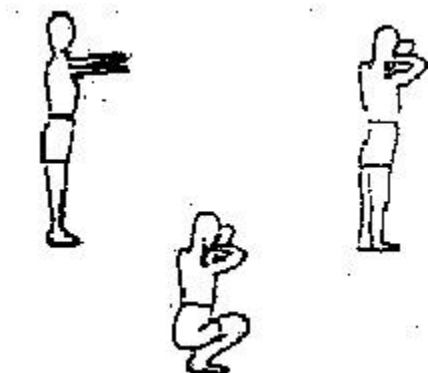
Be assiduous to make inner organs

bên trong được điều hòa. Quay tay lên xuống cho gần cận ngón chân cái. Cứ ngón tay bên kia gần giáp ngón chân cái bàn chân bên này. Rồi quay qua bên này, cũng phải gần giáp ngón chân cái bên kia. Mỗi bên 12 vòng hai bên là 24 vòng.

harmonized. Turn up and down to big toe. Fingers of left hand must touch right big toe, and act conversely. Act 12 revolutions for each side. Two sides consist of 24 revolutions.

5. - VẬN ĐỘNG TRỞ TAY CHÂN

5. - EXERCISE FOR HANDS AND LEGS



Phương pháp này chẳng những làm cho chuyển gân bàn chân mà nó cũng là phương pháp nín hơi chuyển cho dây thần kinh linh động.

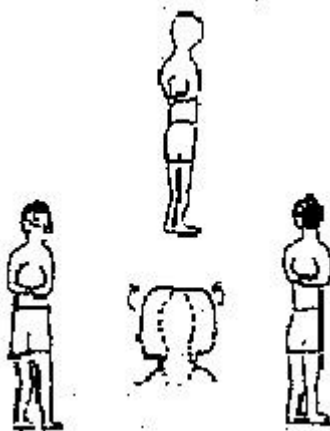
This is not only a method to move tendons of foot but also a method to hold breathe in order to move nerves flexibly.

Quàng tay về phía trước ngực lên hai vai rồi ngồi xuống và đứng dậy cho đủ 12 lượt.

Put two hands over shoulder ahead then, sit down and stand up 12 revolutions.

6. - VẬN ĐỘNG DÂY THẦN KINH CỔ

6. - EXERCISE NERVES OF NECK



Quàng 2 tay nắm với nhau phía sau lưng cho cứng, rồi day mặt, hai cặp mắt dòm qua vai mặt, rồi xoay qua dòm qua vai trái.

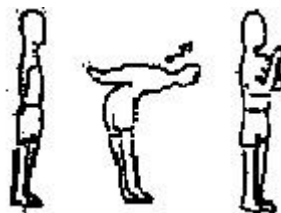
Hold closely two hands each other behind back, turn face into right aim, two eyes see the right side. Turn into the left and to do the same.

Thi hành như vậy mỗi bên 12 lượt. Chung bên mặt và bên trái 24 lượt.

Do 12 revolutions for each side. Totally, two sides consist of 24 revolutions.

7. - VẬN ĐỘNG NGỰC VÀ DÂY THẦN KINH

7. - EXERCISE FOR THORAX AND NERVES



Gigong Exercise Taught By His Holiness HỘ PHÁP

Cúi xuống đưa tay phía sau, đứng dậy, chắp 2 tay lại phía trước ngực làm như vậy đủ 12 lượt.

Bow and extend two hands behind, stand up and embrace two hands in front of thorax. Act 12 revolutions enough.

Cũng như Nhật Bản lạy mặt trời, mỗi buổi sáng làm cho luân chuyển hơi trong buồng phổi và ngực.

Act as Japanese kowtows the sun, each morning, act to make gas in thorax and lung rotate.

DƯƠNG CUNG

ARCHERY



Cách thức cũng như mình cầm dây cung dương lên đặng bắn.

Method of acting is like the method we hold an archery to do.

Tay mặt 12 lượt. Tay trái 12 lượt.

Act 12 revolutions for right hand and 12 revolutions for left hand.

8. - VẬN ĐỘNG CHẢ VAI VÀ GÂN CỔ

8. - EXERCISE FOR AIRMS AND NECK TENDONS



Gigong Exercise Taught By His Holiness HỘ PHÁP

Lấy 2 bàn tay gõ nhẹ lên gân cổ và 2 vai.

Use two hands to gently knock the neck tendons and two aims.

Mỗi phía 12 lượt.

Act 12 revolutions for each side.

Xong bên trái qua bên phải.

Act left side then, do right side.

Giáp trạng tuyến là nơi tổ chức đầu nao của các hạch, tiết ra chất kích thích tố trong cơ thể. Kích thích tố được đầy đủ, hoạt động các cơ năng trong thân thể được điều hòa.

The thyroid gland is a head organization of glands to secrete hormones in the body. Full hormones operate to help organs in body be harmonized.

Dùng bàn tay mặt xoa vào phía trước trái và dùng tay trái xoa vào phía mặt. Mỗi bên 12 lượt.

Use a right hand to rub the left side, rub right side by left hand. Act 12 revolutions for each side.

VẬN ĐỘNG BỘ RĂNG

EXERCISE FOR TEETH

Lấy tay đánh nhẹ cho hàm răng dưới nhịp hàm răng trên 36 lượt.

Use a hand to knock the set of low teeth gently so the it makes 36 cadences.

Phương pháp này làm cho hai hàm răng chắc.

This method helps two sets of teeth be firm.

9. - HẤP CẶP NHÃN

9. - STEAM EYES



Hai lòng bàn tay xoa với nhau cho nóng, háp sát vào mắt, rồi từ từ kéo ra 2 bên mí chót con mắt. Háp như vậy cho đúng 12 lượt, rồi lần nhắm mắt lại rồi kéo tay ra, bùng mí mắt ra tưởng một Thiên Nhân ở trước mắt.

Two hands rub each other to be hot, get close to eyes, gradually strain two hands into two ending eyes. Act 12 revolutions. Each revolution, when getting close to eyes, gradually close eyes, strain hands to imagine a Holy Eye in front of face.

Tinh thần phải mạnh dạn.

The spirit must be strong.

**VẬN ĐỘNG KHỚP XƯƠNG ĐẦU
VÀ CỔ**

**EXERCISE FOR JOINTS OF
HEAD AND NECK**



Bằng cách lắc lư cái đầu, từ trái qua mặt, rồi bên mặt qua bên trái 12 cái.

By shaking the head from left to right and from right to left with 12 revolutions.

Đông tĩnh chuyên xây.

Act in tranquil and meditated state.

**10. - KÍCH ĐỘNG THẦN
KHÍ**

**10. - ACTIVATE DIVINE
GAS**



Tay trái chống nạnh, tay mặt xòe ra để lên mõ ác Nê hườn cung, rồi xoay vòng tròn trên mõ ác 12 vòng, chạy từ phía trái ra phía phải theo chiều kim đồng hồ. Vì làm việc bằng trí nhiều, dùng phương pháp này để bổ thần kinh.

The left hand leans akimbo, right hand upholds then put on the Sternum (sternum gate), revolve on the sternum 12 revolutions from the left to right according to the direction of the clock. Due to working much by brain, act this exercise to fortify nerves.

A. Tư thế này lúc thực hiện có thể dùng ghế ngồi thoải mái.

A. When acting this exercise, can sit on a chair freely in for this posture.

B. Vô đều khắp trán, tư thế này có thể ngồi ghế.

B. Clap whole brow steadily. For this posture, can sit on a chair.

**11. - KÍCH ĐỘNG BỘ MÁY
TIÊU HÓA**

**11. - ACTIVATE APPARATUS
OF DIGESTION**



Dùng tay xòe ra xoa bụng vòng tròn chung quanh rún, theo chiều kim đồng hồ, chạy từ phải sang trái, chú ý xoa đơn điền nằm dưới rún.

Use hands to uphold and rub abdomen around the navel according the direction of the clock from the right to left. Especially, rub around spot which is lower then the navel.

Vận động này trừ được bệnh bón uất, hoặc ăn chậm tiêu hóa, lớn tuổi, cần biết rõ hiệu nghiệm, phải thi hành đúng 2 tháng thì sự tiêu hóa sẽ điều đặn.

This exercise can prevent the constipation, slow digestion of old men. Should understand its effect clearly to act within 2 months, the digestion will be regular.

KÍCH ĐỘNG HAI THANH CẬT

ACTIVATE TWO KIDNEYS



Bằng cách day tay ra phía sau lưng, cú ngay chỗ eo ếch, xoa 12 cái.

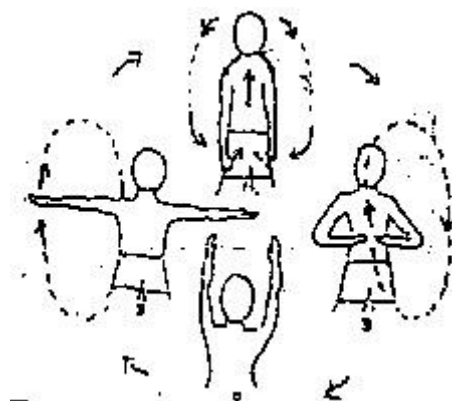
Two hands extend behind the back, knock the waist, rub 12 revolutions.

Phương pháp này trừ đau lưng.

This method is acted to avoid backache

**12. - HÔ HẤP CHO KHỎE
RỒI NGHỈ**

**12. - TAKE BREATHING
AND REST**



Bằng cách quay vòng tròn vòng tay lên, rồi hít hơi bằng lỗ mũi, rồi bỏ tay xuống thở ra bằng lỗ miệng, đủ 12 cái rồi nghỉ.

Turn hands over, inspire by nose, release two hands then expire by mouth enough 12 times, then rest

Phải suy nghĩ cho chơn chánh, tinh thần cho trong sạch.

Must think purely, keep pure for the mind.

Kế đến giờ Cúng, khi Cúng xong là sáng, nhớ canh giờ cho đúng.

After these exercises, the ceremony of sacrifice begins. Remember to arrange the time to be fit.

Lưu Ý Khi Thực Hành

Pay attention when acting for

**MƯỜI HAI BÀI TẬP KHÍ
CÔNG, THỂ-DỤC, ĐẠO-DẪN**

**12 BODY EXERCISES FOR
GIGONG - GYMNASTICS -
RELIGIOUS GAS**

Khi luyện-tập đầu óc phải yên-tĩnh,

When acting, try to keep mind

tu-tưởng phải tập-trung vào sự luyện-tập, tránh mọi tạp-niệm. Thực-hiện 12 bài tập như một thời công-phu thiên-định.

- Cách thở (khí-công) phải đều, chậm, sâu, êm, nhẹ. Chỉ cần để ý hít dài hơi sâu xuống bụng dưới (đơn-điền) gọi là dùng ý để điều khí, còn mọi phản-ứng của cơ-thể đều để tự-nhiên. Nín thở chừng năm ba giây theo lời chỉ-dẫn của Đức Hộ-pháp là vừa với khoa luyện-tập này, không nên nín lâu hơn.

- Các thức Đạo-dẫn (massage/xoa-bóp) thì ít có phản-ứng nghiêm-trọng, nguyên-tắc chung khi thực-hành phải chậm-rãi, đều-đặn, nhẹ-nhàng vừa sức mình.

- Các thức thể-dục (vận-động gân cốt) : Vận-động phải khoan-thai, đừng hấp-tấp vụt-chạt. Nơi nào đang bị bệnh thì đừng tập những động-tác liên-quan đến nó, như đang bị bướu cổ thì đừng tập động-tác kích-động Giáp-trạng-tuyến, cũng như các bệnh cấp-tính thuộc gân xương thì cũng đừng tập những động-tác liên-quan đến vùng đó. Còn đối với các bệnh kinh-niên mẫn-

tranquil, put thoughts on exercises, to avoid any diverse thoughts. Act 12 exercises such as a section of meditation.

- Method of breath (Gi-Gong) must be steady, slow, deep, gentle, softly. Just pay attention for inspiring long and deeply into the lower abdomen (spot is lower than the navel), it is considered as using thought to tow the gas. Let other reaction of the body be nature. Holding the breathe about 3-5 seconds according to teaching of His Holiness Hộ Pháp is suitable for these exercises, should not hold the breath longer.

- About exercises of the Religious Gas (Message) do not have much serious reaction. For general principles of acting, must act slowly, steadily, gently in suitable power.

- Method of gymnastics (move tendons and bones): Must move composedly, do not hurry fast. Do not act exercises concerning to diseases on the body. For example, if you have a goiter, do not act the exercise of activating the thyroid gland. And for diseases concerning to tendons and bones, do not act exercises concerning to those areas. To chronic diseases and

tính, đau nhức khi trở trời, thì tập rất tốt. pains happening when the weather changes, acting these exercises is very good.

- Các thức vận-chuyển đốt xương cổ cần phải thực-hiện rất chậm, đều và nhẹ-nhàng đừng quá ngưỡng chịu đựng, để tránh đau đầu, chóng mặt, buồn nôn... - Method of moving the joints of neck, need to act very slowly, steadily, gently, do not withstand too much to avoid headache, vertigo...

HẾT.

END.

Sao y bản chính

(coppied from the origin documentary)

Người dịch (translator):

Khai Tâm Quách Minh Chương

Năm 2012