

ĐẠI ĐẠO TAM KỲ PHỔ ĐỘ
TÒA THÁNH TÂY NINH

12 BÀI LUYỆN TẬP THÂN THỂ
KHÍ CÔNG—THỂ DỤC—ĐẠO DẪN
Do Đức Hộ-Pháp Chỉ Giáo

HỘI THÁNH GIỮ BẢN QUYỀN

Ebook được làm theo ẤN-BẢN phổ biến trên Website của **DAOCAODAL.INFO**. Mọi góp ý, đề nghị bổ túc, sửa đổi những sơ sót, có thể có, xin vui lòng gửi điện thư vào địa chỉ: *tammnguyen351@live.com*

Thành thật tri ơn **BAN PHỤ TRÁCH PHỔ BIẾN KINH SÁCH WEBSITE DAOCAODAL.INFO** đã bỏ nhiều tâm-huyết và công sức trong việc sưu tập, biên khảo, đánh máy, in ấn hay phổ biến trên Website ngõ hầu **GIÁO-LÝ ĐẠI-ĐẠO** được phổ truyền rộng rãi, lưu lại di-sản tinh-thần vô-giá cho thế-hệ hiện tại và nhiều thế-hệ tiếp nối mai sau.

California, 17/01/2012

Tâm Nguyên

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

Do Đức Hộ-Pháp Chí Giáo

MỤC LỤC

1. – TẬP THỞ	7
2. – VẬN ĐỘNG TAY	8
3. – VẬN ĐỘNG CHÂN	9
4. – VẬN ĐỘNG XƯƠNG SỐNG	10
5. – VẬN ĐỘNG TRỞ TAY CHÂN	11
6. – VẬN ĐỘNG DÂY THẦN KINH CỔ.....	12
7. – VẬN ĐỘNG NGỰC VÀ DÂY THẦN KINH	13
8. – VẬN ĐỘNG CHẢ VAI VÀ GÂN CỔ	14
9. – HẤP CẤP NHÃN	15
10. – KÍCH ĐỘNG THẦN KHÍ.....	16
11. – KÍCH ĐỘNG BỘ MÁY TIÊU HÓA	17
12. – HỒ HẤP CHO KHỎE RỒI NGHỈ	18
Lưu Ý Khi Thực Hành	
MƯỜI HAI BÀI TẬP KHÍ CÔNG, THỂ-DỤC, ĐẠO-DẪN	19

1. – TẬP THỞ

Cách thức thi hành: Nằm ngay tay chân ra thở y như dưới đây, đúng 12 hơi, rồi sẽ nghỉ

CÁCH THỞ:

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 thở

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

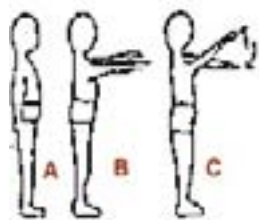
- Hít vào bụng phình ra
- Tiếp tục hít vào, ngực nở nín thở năm ba giây
- Thở ra, bụng thóp vào, ngực xẹp lại



2. – VẬN ĐỘNG TAY

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)

Nên nhớ con số 12 là con số đặc biệt của Đức Chí Tôn. Trong đó 12 con giáp linh diệu cũng là Thập Nhị Thời Thần.



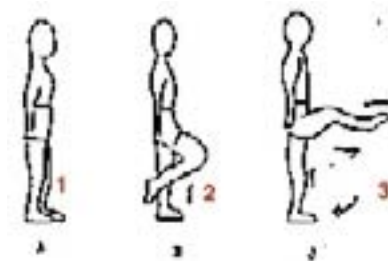
Nếu cố gắng luyện dạng các môn trong bài giải cách thức sau đây thành thực theo bậc Hạ Thừa cũng sẽ dạng trường sanh bất lao. Vì thân thể ta là tiểu thiên địa.

- A. – Đứng thẳng xuôi tay
- B. – Đưa 2 tay lên trước mặt ngang tầm vai.
- C. – Hai tay đánh qua đánh lại thật nhanh 24 lần.

3. – VẬN ĐỘNG CHÂN

Đứng trên chân trái, dõ chân mặt co chân và duỗi thẳng ra phía trước, hạ chân xuống gần sát mặt đất và co lại như trước giống như đạp xe máy.

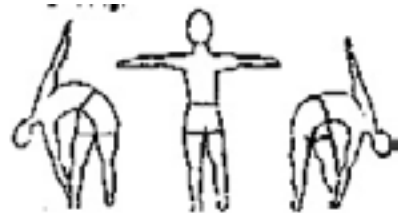
Khi co chân nhớ rút bàn chân thẳng lên và khi ngay chân ra phải duỗi bàn chân thẳng ra để lác léo chỗ mắc cá được hoạt động đều.



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

4. – VẬN ĐỘNG XƯƠNG SỐNG

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.

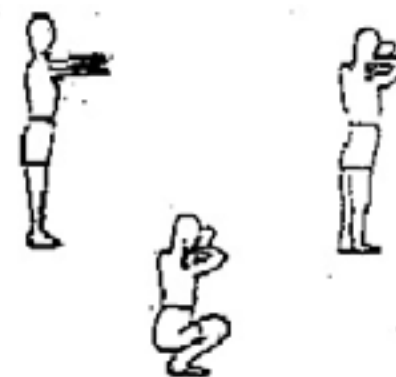


Năng vận động làm cho các cơ quan bên trong được điều hòa. Quay tay lên xuống cho gần cận ngón chân cái. Cứ ngón tay bên kia gần giáp ngón chân cái bàn chân bên này. Rồi quay qua bên này, cũng phải gần giáp ngón chân cái bên kia. Mỗi bên 12 vòng hai bên là 24 vòng.

5. – VẬN ĐỘNG TRỞ TAY CHÂN

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.

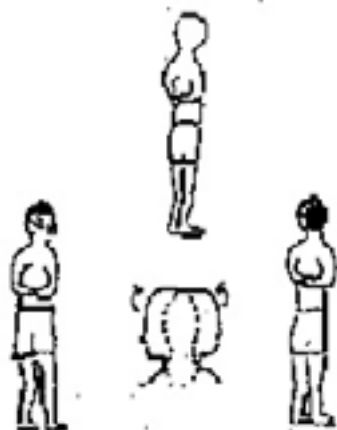
Quàng tay về phía trước ngực lên hai vai rồi ngồi xuống và đứng dậy cho đủ 12 lượt.



6. – VẬN ĐỘNG DÂY THẦN KINH CỔ

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.

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



7. – VẬN ĐỘNG NGỰC VÀ DÂY THẦN KINH

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

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



DƯƠNG CUNG

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

Tay mặt 12 lượt. Tay trái 12 lượt.



8. – VẬN ĐỘNG CHẢ VAI VÀ GÂN CỔ

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

Mỗi phía 12 lượt.

Xong bên trái qua bên phải.

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.



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

VẬN ĐỘNG BỘ RĂNG

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

Phương pháp này làm cho hai hàm răng chắc.



9. – HẤP CẶP NHÃN

Hai lòng bàn tay xoa với nhau cho nóng, hấp sát vào mắt, rồi từ từ kéo ra 2 bên mí chót con mắt. Hấp như vậy cho đúng 12 lượt, rồi lần nhắm mắt lại rồi kéo tay ra, búng mí mắt ra tương một Thiên Nhãn ở trước mắt.



Tinh thần phải mạnh dạn.

VẬN ĐỘNG KHỚP XƯƠNG ĐẦU VÀ CỔ



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

Đồng tĩnh chuyển xây

10. – KÍCH ĐỘNG THÂN KHÍ

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.

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

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



11. – KÍCH ĐỘNG BỘ MÁY TIÊU HÓA

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.

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.



KÍCH ĐỘNG HAI THANH CẬT

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

Phương pháp này trừ đau lưng.



12. – HÔ HẤP CHO KHỎE RỒI NGHỈ

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.

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

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



LƯU Ý KHI THỰC HÀNH MƯỜI HAI BÀI TẬP KHÍ CÔNG, THỂ-DỤC, ĐẠO-DẪN

Khi luyện-tập đầu óc phải yên-tĩnh, tư-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 bứu 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 mãn-tính, đau nhức khi trở trời, thì tập rất tốt.

– 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...

**12 BÀI LUYỆN TẬP THÂN THỂ
KHÍ CÔNG – THỂ DỤC – ĐẠO DẪN
Do Đức Hộ-Pháp Chí Giáo**