

CHÚ GIẢI 12 BÀI LUYỆN TẬP THÂN THỂ, KHÍ CÔNG, THỂ DỤC ĐẠO DẪN

LỜI GIỚI THIỆU

Quyển sách nhỏ này giới thiệu Mười Hai Bài Luyện Thân Thể do Đức Hộ Pháp truyền dạy, là những pháp thực hành giản dị nhưng hàm chứa đạo lý sâu xa, giúp người tu vừa dưỡng thân vừa dưỡng tâm.

Mỗi bài tập đều nhắm đến việc điều hòa khí huyết, làm mạnh gân cốt, an định tinh thần và đưa thân thể trở về trạng thái quân bình tự nhiên. Các bài được sắp xếp theo một tiến trình liên hoàn, từ hô hấp, vận động tay chân, xương sống, thần kinh, nội tạng, cho đến thu khí và an thần, nhằm giúp thân – tâm – khí cùng hòa hợp.

Điểm đặc biệt của các bài luyện này là con số mười hai, được Đức Hộ Pháp ấn định một cách nhất quán. Trong Đạo Cao Đài, mười hai là con số của Đức Chí Tôn, tượng trưng cho sự vận hành trọn vẹn của Càn Khôn Vũ Trụ: mười hai thời thần trong ngày đêm, và mười hai địa chi

Việc luyện tập theo đúng số mười hai không nhằm đếm số cho đủ, mà để người tu hòa nhịp thân mình với nhịp vận hành của Trời Đất, giúp khí lực lưu thông đúng chu kỳ, không thiếu không dư. Thực hành mười hai bài luyện thân thể mỗi ngày là một cách đưa đạo vào đời sống thường nhật. Khi thân được điều hòa thì tâm dễ an, tâm an thì thần sáng, và thần sáng thì con đường tu học mới có thể tiến xa. Chính trong sự giản dị và đều đặn ấy, người tu dần dần cảm nhận được ý nghĩa sâu xa của phép luyện thân thể: thân khỏe để tâm sáng, tâm sáng để hiệp cùng Đạo Trời.

Kính bút,

Từ Nguyên Lê Minh Hoàng

ĐẠI ĐẠO TAM KỲ PHỔ ĐỘ
TÒA THÁNH TÂY NINH



MƯỜI HAI (12) BÀI LUYỆN TẬP THÂN THỂ

• KHÍ CÔNG • THỂ DỤC • ĐẠO DẪN

Bài dạy của Đức Phạm Hộ Pháp

ĐIỆN THỜ PHẬT MẪU SAN JOSÉ

Ấn hành

Năm Nhâm Ngọ - 2002

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

* Do Đức Hộ Pháp Phạm Công Tắc
chỉ giáo

“Nếu cố gắng luyện đặng các môn trong bài
giải cách thức sau đây thành thuộc theo Bạc Hạ
Thừa cũng sẽ đặng trường sanh bất lão. Vì thân
thể ta là Tiểu Thiên Địa.”

TẬP THỞ

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

Cách thở :

Ngậm miệng lại hít khí trời vô bằng lỗ mũi, đem khí trời vô phổi rồi dẫn đến rún tới Đơn 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 phà 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 đến 12 hơi thở.

Thánh giáo Đức Lý :

“ Hởi ăn chi đặng sống ?

Rằng hớp khí thanh không ”



Hít vào
bụng phình ra



Tiếp tục hít vào
..... ngực nở



Thở ra, bụng thóp vào
ngực xẹp lại

TẬP THỞ

Bài tập thở là bài mở đầu trong mười hai bài luyện thân do Đức Hộ Pháp truyền dạy, mang ý nghĩa vừa dưỡng sinh vừa dưỡng đạo. Điểm đặc biệt của bài tập không chỉ nằm ở cách hít thở sâu, chậm và điều hòa, mà còn ở con số mười hai – con số thiêng liêng của Đức Chí Tôn, tượng trưng cho sự vận hành trọn vẹn của Càn Khôn Vũ Trụ.

Khi hít khí thanh khiết bằng mũi, dẫn xuống đơn điền, rồi thở ra để tổng trược khí, thân thể được điều hòa, khí huyết lưu thông, tâm trí dần an định. Việc lặp lại đủ mười hai lần không phải để đếm số, mà để hòa nhịp hơi thở của con người với nhịp vận hành của trời đất, giúp thân an thì tâm định, tâm định thì thần sáng, mở nền cho con đường tu học Thiêng Liêng Hằng Sống.

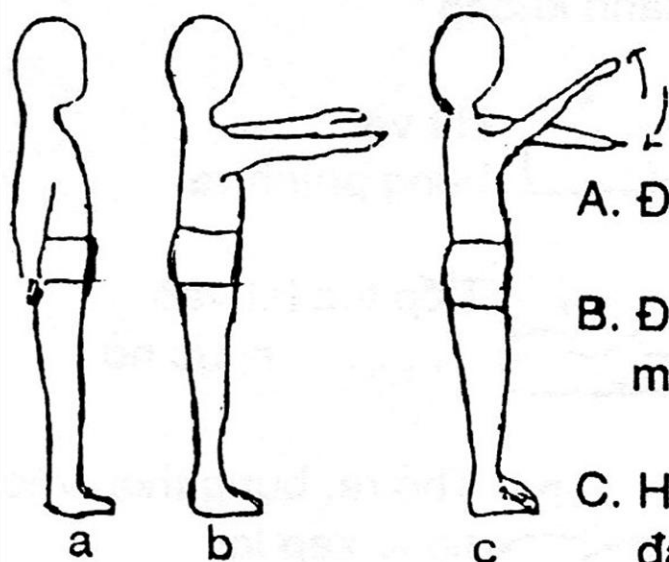
VẬN ĐỘNG TAY

Quàng tay về phía trước mặt, 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 đặng các môn trong bài giải cách thức sau đây thành thuộc theo bậc Hạ Thừa cũng sẽ đặng trường sanh bất lão. Vì thân thể ta là Tiểu Thiên Địa.



A. Đứng thẳng xuôi tay

B. Đưa hai tay lên trước mặt ngang tầm vai.

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

VẬN ĐỘNG TAY

Bài tập vận động tay tuy hình thức đơn giản nhưng hàm chứa đạo lý sâu xa của phép luyện thân. Khi hai tay đưa ra trước ngang vai rồi đánh qua đánh lại đủ hai mươi bốn lần, gân tay và khớp vai được khai thông, khí huyết phần thân trên được lưu chuyển mạnh mẽ.

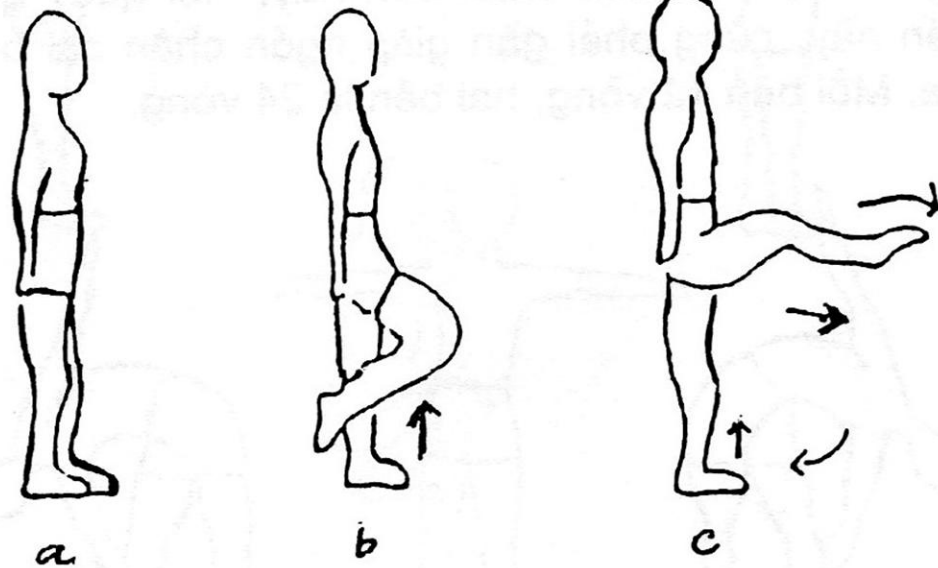
Con số hai mươi bốn, tức hai vòng mười hai, biểu trưng cho trọn một ngày đêm vận hành của thiên cơ. Động tác phải nhẹ nhàng, linh hoạt, không gượng ép, để thân chuyển động mà tâm không loạn. Qua đó, người tu học cách “lấy động nhiếp tâm”, hòa hợp thân mình với nhịp điệu của trời đất, đúng theo nguyên lý thiên nhân tương hiệp của Đạo Trời.

VẬN ĐỘNG CHÂN

Đứng thẳng chân trái, dõ chân mặt co chân và duỗi chân thẳng ra phía trước, rồi từ từ 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 ngạy chân ra phải duỗi bàn chân thẳng ra để lặc léo chỗ mắ cá được hoạt động đều.

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



VẬN ĐỘNG CHÂN

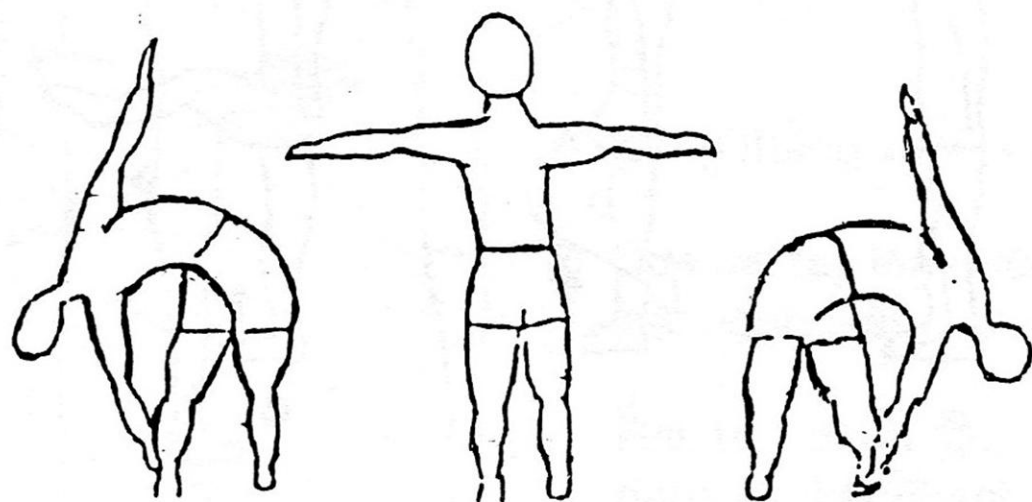
Bài tập vận động chân nhằm vào phần hạ bộ, nơi nâng đỡ toàn thân và giữ vai trò căn bản trong sự vững chãi của con người. Khi đứng một chân làm trụ, chân kia co và duỗi như động tác đạp xe, mỗi chân đủ mười hai lượt, gân cốt và khớp xương được rèn luyện, khí huyết từ dưới lên trên được lưu thông điều hòa.

Việc thay phiên hai chân biểu hiện rõ nguyên lý âm dương cân bằng, trái phải hài hòa. Ở tầng sâu hơn, chân tượng trưng cho bước đi và hành động, nhắc người tu phải vững gốc, đi chậm mà chắc, lấy thân làm nền cho sự tiến hóa của tâm linh.

VẬN ĐỘNG XƯƠNG SỐNG

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

Năng vận động làm cho các cơ quan bên trong được điều hòa. Quay tay lên xuống cho gần cận ngón chân cái. Cúi 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.



VẬN ĐỘNG XƯƠNG SỐNG

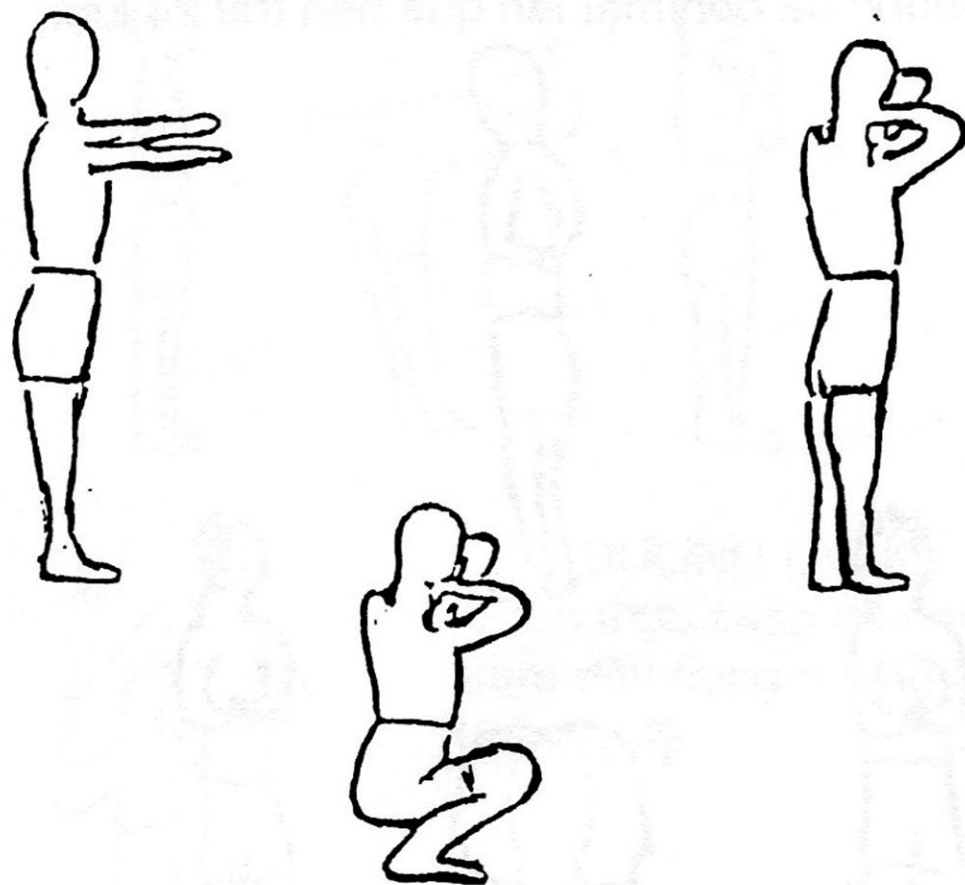
Bài tập vận động xương sống giữ vai trò điều hòa trực chính của thân người, nơi liên hệ mật thiết đến hệ thần kinh và các cơ quan nội tạng. Khi xoay thân, cúi và vươn tay theo nhịp vận động đủ mười hai lần mỗi bên, toàn bộ cột sống được khai thông, khí huyết và thần kinh được điều hòa.

Hai mươi bốn vòng vận động tượng trưng cho sự tuần hoàn trọn vẹn của ngày đêm trong thiên cơ. Xương sống là trụ cột của thân thể cũng như chánh đạo là trụ cột của đời tu, nên bài tập này không chỉ giúp thân dẻo dai mà còn nhắc người tu giữ cho “trục đạo” của mình luôn ngay chánh, thông suốt và quân bình.

VẬN ĐỘNG TRỞ TẠI CHÂN

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

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



VẬN ĐỘNG TRỞ LẠI CHÂN

Vận động trở tại chân nhằm làm cho gân cốt hai chân được linh hoạt và đồng thời kích thích hệ thần kinh vận động. Khi quàng hai tay về phía trước ngực, đưa lên hai vai rồi từ từ ngồi xuống và đứng dậy liên tiếp đủ mười hai lượt, toàn bộ trọng lượng thân thể được dồn xuống hai chân.

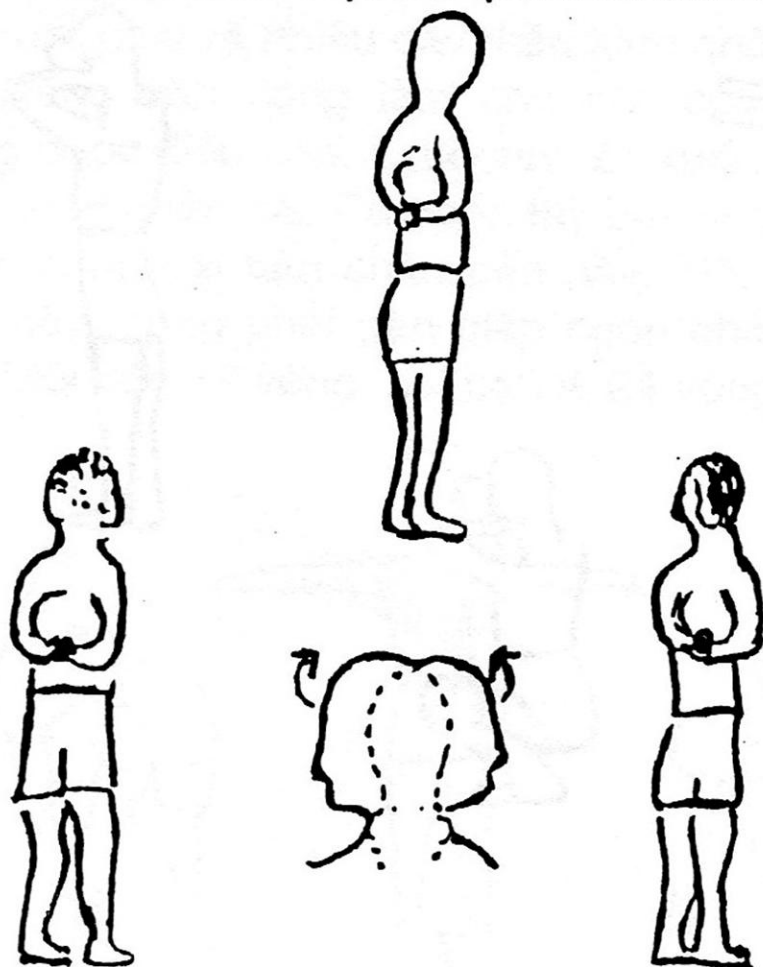
Động tác này làm mạnh khớp gối, hông và cổ chân, đồng thời giúp hơi thở được điều hòa theo nhịp lên xuống của thân người. Ở tầng sâu hơn, bài tập này mang ý nghĩa “hạ khí quy căn”, giúp nâng lực từ trên thân dẫn xuống phần dưới, làm cho con người đứng vững cả về thể xác lẫn tinh thần.

VẬN ĐỘNG DÂY THẦN KINH CỔ

Quàng hai tay ra sau lưng rồi nắm lại với nhau cho cứng, rồi quay qua bên mặt, hai cặp mắt dòm qua vai bên mặt, rồi xoay mặt qua dòm vai bên trái.

Thi hành như vậy mỗi bên sẽ là 12 lượt.

Chung cả bên mặt lẫn qua bên trái 24 lượt.



VẬN ĐỘNG DÂY THẦN KINH CỔ

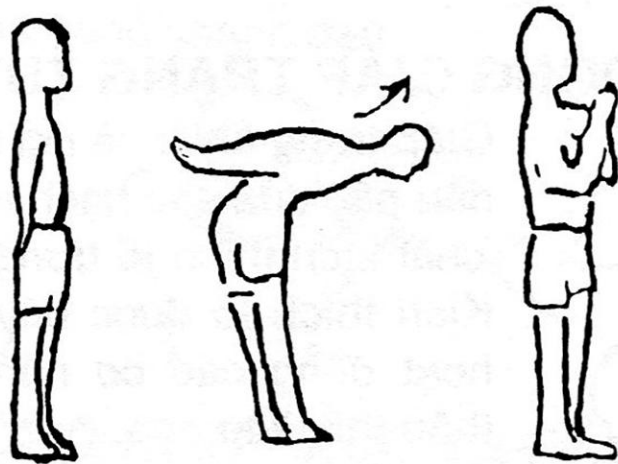
Vận động dây thần kinh cổ tập trung vào vùng cổ, vai và phần đầu, là nơi dễ tích tụ căng thẳng và mệt mỏi. Khi hai tay quàng ra sau lưng, nắm lại cho chắc rồi xoay mặt qua bên này, mắt dòm qua vai đối diện, sau đó đổi bên, các dây thần kinh cổ được kéo giãn nhẹ nhàng.

Việc thực hành mỗi bên mười hai lượt, tổng cộng hai mươi bốn lượt, không chỉ làm cho cổ bớt cứng mà còn giúp thần trí minh mẫn. Cổ là nơi nối liền thân và đầu, nên khi cổ được thông suốt thì khí huyết lên não dễ dàng, tư tưởng cũng trở nên sáng sủa hơn.

VẬN ĐỘNG NGỰC & DÂY THẦN KINH

Cúi xuống đưa hai tay ra phía sau, rồi đứng thẳng dẩy cháp hai tay lại phía trước ngực làm như vậy đủ 12 lượt.

Cũng như Nhựt Bồn 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 dặng bắn



Tay mặt 12 lượt
Tay trái 12 lượt

VẬN ĐỘNG NGỰC VÀ DÂY THẦN KINH

Vận động ngực và dây thần kinh, kết hợp với động tác “dương cung”, là bài tập mở rộng lồng ngực và buồng phổi. Khi cúi xuống đưa hai tay ra sau, rồi đứng thẳng cháp tay lại phía trước ngực, hơi thở được dẫn sâu vào phổi, giúp khí huyết lưu thông.

Động tác kéo tay như kéo dây cung tượng trưng cho việc lấy khí trời, giống như hình ảnh người Nhựt đón ánh mặt trời mỗi buổi sáng. Bài tập này không chỉ tăng cường hô hấp mà còn giúp giải tỏa uất khí trong ngực, khiến tâm tình nhẹ nhàng, khoáng đạt.

VẬN ĐỘNG CHẢ VAI VÀ GÂN CỔ



Lấy bàn tay gõ nhẹ lên gân cổ và hai vai.
Mỗi phía 12 lượt.
Xong bên trái qua bên mặt.

KÍCH ĐỘNG GIÁP TRẠNG TUYẾN



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

Dùng bàn tay mặt xoa vào phía trước cổ bên trái và dùng tay trái xoa vào phía bên 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.

VẬN ĐỘNG CHẢ VAI VÀ GÂN CỔ KÍCH ĐỘNG GIÁP TRẠNG TUYẾN VẬN ĐỘNG BỘ RĂNG

Vận động chả vai và gân cổ, tiếp đến là kích động giáp trạng tuyến, đi sâu vào việc điều hòa các tuyến nội tiết. Khi dùng bàn tay gõ nhẹ và xoa đều vùng vai cổ, rồi xoa phía trước cổ theo đúng bên trái và bên mặt, các tuyến nội tiết được kích thích vừa phải.

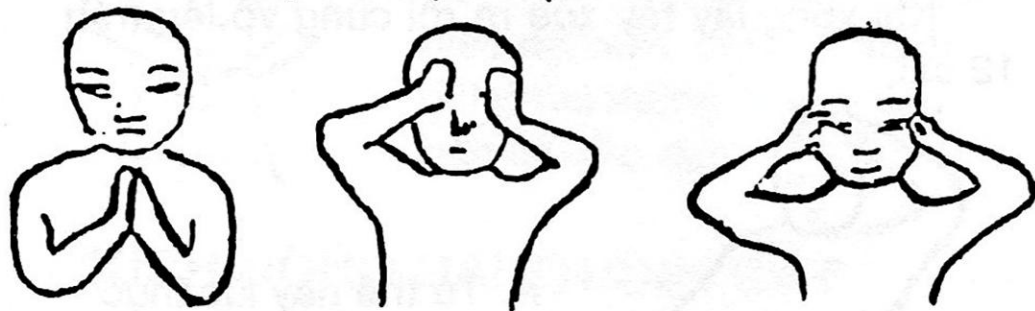
Khi giáp trạng tuyến được điều hòa thì các cơ năng trong thân thể vận hành hài hòa. Đây là bài tập rất tinh tế, bởi nó chạm đến mối liên hệ giữa thân xác và sự điều tiết sinh lực bên trong.

Vận động bộ răng tuy đơn giản nhưng mang ý nghĩa bảo tồn tinh lực. Khi dùng tay gõ nhẹ vào hàm răng trên dưới đủ ba mươi sáu lượt, răng được chắc khỏe, đồng thời kích thích các huyết đạo liên quan đến thận và não. Theo quan niệm Đông phương, răng là phần dư của xương, mà xương lại liên hệ mật thiết với thận, nên giữ răng khỏe tức là giữ nền tảng sinh lực cho toàn thân.

HẤP CẶP NHÂN

Hai lòng bàn tay xoa với nhau cho nóng xong háp sát vào mắt, rồi từ từ kéo ra hai 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 mặt.

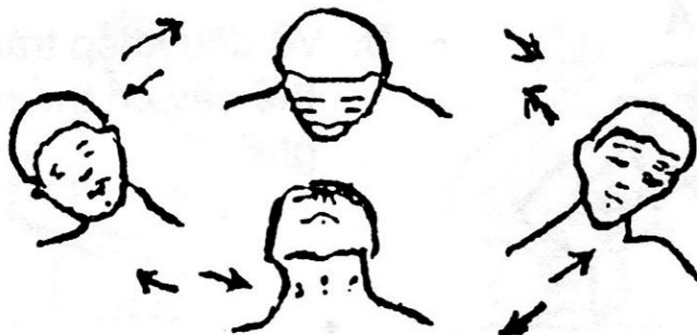
Tinh thần phải mạnh dạn.



VẬN ĐỘNG KHỚP XƯƠNG ĐẦU VÀ CỔ

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

Động tịnh chuyển xoay



HẤP CẶP NHÂN

VẬN ĐỘNG KHỚP XƯƠNG ĐẦU VÀ CỔ

Hấp cặp nhân, tức là xoa nóng hai bàn tay rồi áp nhẹ lên mắt, từ từ kéo ra hai bên mí mắt, là bài tập nuôi dưỡng thần quang. Động tác này giúp mắt được nghỉ ngơi, tăng tuần hoàn máu quanh hốc mắt, đồng thời mang ý nghĩa biểu tượng sâu xa. Khi tưởng tượng một Thiên Nhân ở trước mặt, người tập được nhắc nhở rằng ánh sáng chân thật không chỉ ở con mắt phàm, mà còn ở con mắt tinh thần.

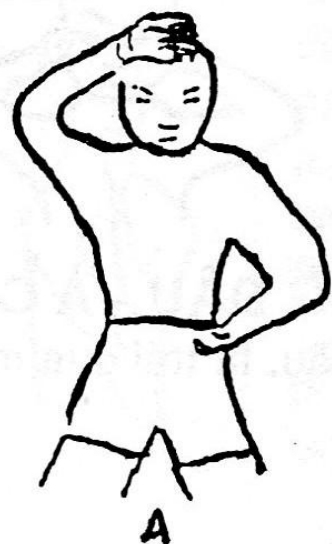
Vận động khớp xương đầu và cổ được thực hiện bằng cách lắc và xoay đầu nhẹ nhàng từ trái qua phải rồi trở lại. Đây là động tác giúp giải phóng áp lực ở cổ và hộp sọ, đồng thời làm cho hệ thần kinh trung ương được thư giãn. Khi đầu được xoay đúng mức, không gượng ép, thì khí huyết trong não được điều hòa, trí óc bớt nặng nề, tâm trí trở nên an tĩnh hơn.

KÍCH ĐỘNG THẦN KHÍ

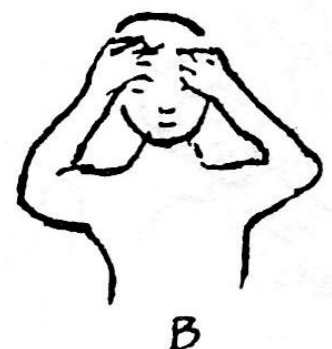
Tay trái chống nạnh, tay mặt xòe ra để lên mỗ ác Nê Hườn Cung, rồi xoay vòng tròn trên mỗ ác 12 vòng, chạy từ phía trái ra phía phải theo chiều kim đồng hồ.

Vì làm việc bằng trí óc nhiều, dùng phương pháp này để bổ thần kinh.

Khi xong lấy tay xòe ra rồi dùng vỗ lên trán 12 cái.



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.

KÍCH ĐỘNG THẦN KHÍ

Bài Kích động thần khí là một pháp luyện quan trọng trong mười hai bài luyện thân của Đức Hộ Pháp, nhằm trực tiếp vào việc điều hòa trí não và thần kinh. Khi dùng tay xoa và xoay nhẹ trên mỗ ác rồi vỗ trán đủ mười hai lần, thần khí nơi não bộ được kích hoạt và lưu thông, giúp giải tỏa sự căng thẳng do lao tâm, suy nghĩ nhiều.

Mỗ ác là trung tâm thần lực của con người, nên việc vận động đúng số mười hai không chỉ có tác dụng dưỡng sinh mà còn mang ý nghĩa hòa nhịp thần khí cá nhân với thiên cơ dưới quyền năng của Đức Chí Tôn. Bài tập này giúp trí óc minh mẫn, tinh thần tỉnh táo và thân tâm trở về trạng thái quân bình, rất thích hợp để thực hành hằng ngày trong đời sống tu học.

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 hai tháng, thì sự tiêu hóa sẽ đều đặn

KÍCH ĐỘNG HAI THANH CẬT

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

Phương pháp này trừ đau lưng.



KÍCH ĐỘNG BỘ MÁY TIÊU HÓA KÍCH ĐỘNG HAI THANH CẬT

Bài Kích động bộ máy tiêu hóa và hai thận cật là một pháp luyện quan trọng nhằm điều hòa phần trung tâm và hạ bộ của cơ thể. Khi dùng tay xoa bụng theo vòng tròn chung quanh rún, đúng theo chiều kim đồng hồ và chú ý vùng đơn điền dưới rún, khí lực nơi tiêu hóa được khơi thông, giúp trừ chứng bón uất, ăn chậm tiêu và làm cho bộ máy tiêu hóa hoạt động đều đặn.

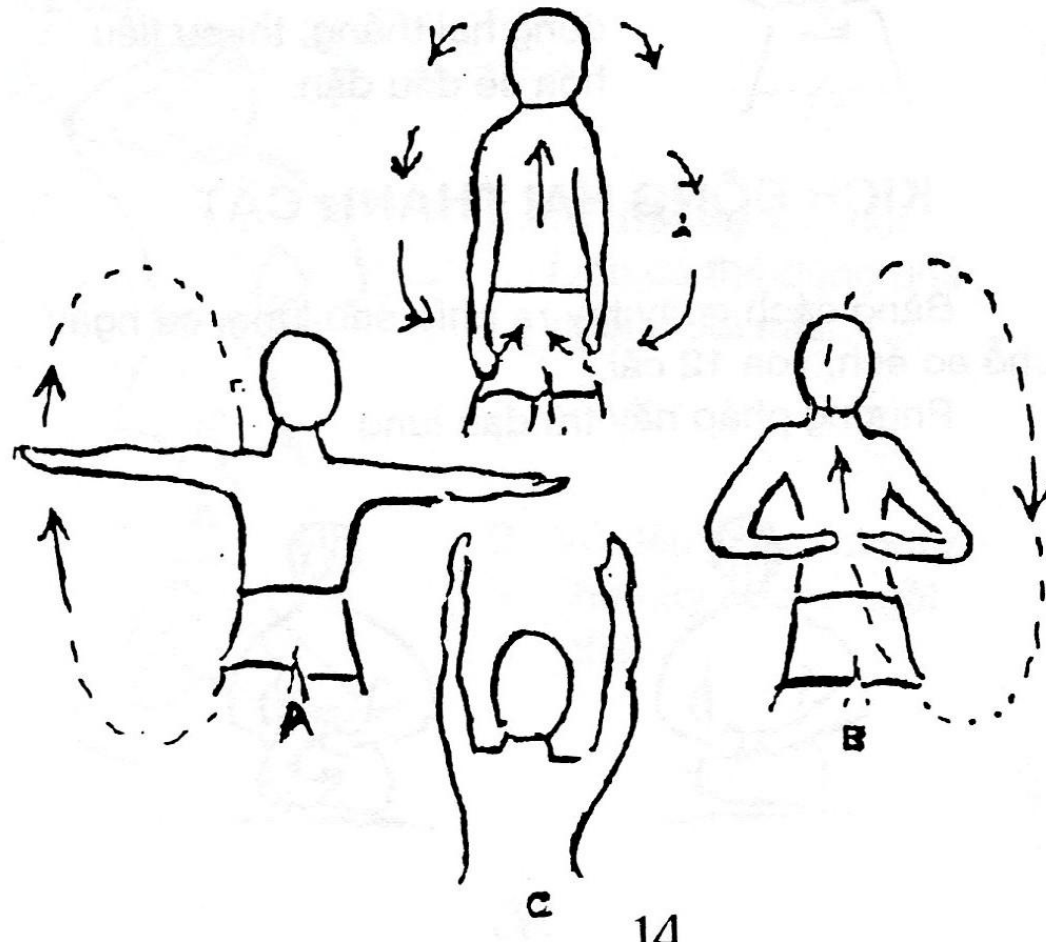
Tiếp theo, động tác kích động hai thận cật được thực hiện bằng cách đưa tay ra phía sau lưng, xoa mạnh vùng eo ếch đủ mười hai lần. Thận cật là nơi tàng trữ nguyên khí, liên hệ mật thiết đến xương sống và sức lực toàn thân. Khi được xoa bóp đúng phép và đúng số mười hai, vùng lưng được ấm lên, khí huyết lưu thông, giúp trừ đau lưng và bồi bổ nguyên lực.

HÔ HẤP CHO KHỎE RỒI NGHĨ

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

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

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



HẤP CHO KHỎE RỒI NGHĨ

Bài Hô hấp cho khỏe rồi nghỉ là bài kết thúc trong mười hai bài luyện thân của Đức Hộ Pháp, có tác dụng thu khí, an thần và đưa toàn thân trở về trạng thái quân bình. Khi đưa tay lên hít vào để đón khí thanh, rồi buông tay thở ra để tổng trước khí, thân và tâm cùng lắng dịu.

Thực hành đủ mười hai lần giúp khí lực quy tụ, hơi thở điều hòa và tinh thần trở nên thanh tịnh. Bài tập này thường được thực hành trước giờ cúng hoặc hành lễ, nhằm chuẩn bị thân tâm trang nghiêm, an hòa để bước vào thời khắc thiêng liêng.