

Thai tức là gì ?

Một cư sĩ đang có bệnh, cả thân và tâm bệnh, đã biết Môn Khí Công Y Đạo qua Internet được hơn 1 năm rồi, nhưng chưa thực hành, nay thắc mắc về cách tập khí công đặt câu hỏi :

Thở Thai tức là gì, có phải là tập thở Thận không ?

Trả lời :

Thân gửi Cư Sĩ,

Thai = bào thai trong bụng người mẹ

Tức = hơi thở

Khi để tai nghe trên bụng người mẹ, chúng ta nghe mạch đập của thai nhi, tức là thai nhi đang thở, không phải thở bằng mũi miệng, chỉ cần người mẹ truyền máu vào cho thai nhi theo nhịp tim đập, thì tim của thai nhi cũng đập theo là có sự sống.

Cách thở Lập Lư Đánh (Bài 1) trên forum. Người nam đặt tay trái lên Đan Điền Thần, tay phải lên Đan Điền Tinh, (người nữ đặt ngược lại) cuốn lưỡi ngậm miệng, thở tự nhiên bằng mũi như người ngủ, không cần phải chủ động hít vào thở ra gì cả. Chỉ cần nghe ở dưới bàn tay trái tiếp xúc với Đan Điền Thần có tiếng đập của tim, khi bụng phồng-xẹp theo hơi thở. Đạo Phật gọi là Thiền Quán Tức (=im lắng theo dõi quan sát hơi thở phồng lên xẹp xuống). Nằm im theo dõi hơi thở nhẹ nhàng khoảng 1 giờ, tưởng tượng dưới bàn tay mình đang để vào cái thai trong bụng, cũng nghe tiếng tim đập bịch bịch càng ngày càng rõ ràng và chậm đều đều. Trong tiềm thức, khi ngủ quên, vẫn nghe tiếng đập bịch bịch ở bụng, và chợt nhận ra rằng mình mê theo dõi hơi thở mà mình đã quên thở khoảng 5-10 phút mà mạch vẫn đập, vẫn có sự sống. Lúc đó chính là thai tức.

Sau khi có thai tức, chuyển sang Thiền Sổ Tức (=đếm hơi thở), mỗi lần bụng phồng-xẹp là 1 lần thở. Mình vừa Quán và Sổ như sau (không để ý chủ động hít vào thở ra, chỉ nghe ở Đan Điền. Khí công chú ý đến hơi thở Xẹp, mỗi lần bụng xẹp đếm nhẩm trong đầu 1, bụng xẹp lần nữa đếm 2....cứ thế đếm tới 10, rồi trở lại đếm 1 đến 9, thay vì đếm tiếp là 10 nữa, nhưng mình đếm chồng lên là 20, tiếp tục đếm 1 lên 30, rồi 1 lên 40, 1 lên 50.....cho đến 1000.

Nhưng thật ra không ai đếm được đến con số đó, vì phương pháp Thiền Quán Tức và Sổ Tức là đưa tần số sóng não xuống thấp nhất, thấp hơn tần số sóng não của một người ngủ say, cơ thể hoàn toàn yên tĩnh, tâm lắng đọng, thân thư giãn tuyệt đối và chúng ta cũng đã rơi vào giấc ngủ gọi là hôn trầm.

Phương pháp thở thiền này có 2 công dụng :

Nếu chúng ta bị hôn trầm khi đang tập, chính là phương pháp giúp chúng ta ngủ ngon, để chữa bệnh mất ngủ kinh niên, không cần phải uống thuốc ngủ nữa.

Nếu chúng ta thiền Tĩnh Thức, không bị hôn trầm, vẫn đưa tần số sóng não xuống thấp, cột tâm ý theo dõi sự chuyển biến ở Đan Điền, đến một lúc nào đó. vía và hồn tách ra khỏi thể xác, đi lạc vào một thể giới tâm linh của thiền, hiện tượng đầu tiên là chúng ta thấy từng đoạn bộ xương người của chính mình. Đạt được đến giai đoạn này là nhờ tập luyện đều đặn một thời gian dài không gián đoạn, mới qua được giai đoạn một của khí công, như câu khẩu quyết đã được các vị tiên gia hướng dẫn chỉ điểm sau đây :

*Vân thông khí công soi cốt tiết
Tĩnh bền khí đủ dưỡng nguyên thần*

Sau đó khí công dùng hơi thở này để chữa bệnh cho chính mình, bằng cách thở theo dõi biến chuyển ở Đan Điền Thần, chúng ta cảm thấy thân nhiệt trong người tăng, xuất mồ hôi, áp huyết tăng, kích thích ăn uống biết ngon, ăn ít mà vẫn khỏe. Các nhà khí công thiền, ăn không khí nhiều hơn là ăn cơm, vì cơ thể tăng nhiều oxy trong máu, khiến da thâm thít, mặt hồng hào, khỏe mạnh.

Nếu chuyển ý theo dõi biến chuyển ở tay phải dưới rốn nơi Đan Điền Tinh, chúng ta cũng phải qua giai đoạn Quán Tức, Sở Tức, rồi mới cảm nhận được thân nhiệt xuống, người mát mẻ, áp huyết xuống, mạnh thận, hết bệnh đau lưng, hết bệnh đi tiểu đêm. Tập thở Đan Điền Tinh là phục hồi nguyên khí cho thận mạnh trở lại như thận của một thanh niên cường tráng, giúp cơ thể trẻ lại. Nhờ tập thở thiền, các vị tu ở núi sống hơn 100 tuổi mà thân hình khỏe mạnh như 50-60 tuổi.

Sau đó mới tập thở ở Mệnh Môn, đưa nguyên khí ở Đan Điền Tinh, chuyển Tinh hóa Khí sang Mệnh Môn, tập một thời gian nguyên khí ấy sẽ hóa Thần đem nuôi não, phục hồi chức năng não, tác động làm sống dậy các trung khu thần kinh, giúp phục hồi trí nhớ, đánh thức những tiềm thức trong não, mà người đời gọi là thần thông như nhãn thông, nhĩ thông, tha tâm thông...

Trong khí công có bài thông trực Châm-Ấn là tập thở qua Ấn Đường để khai mở con mắt thứ 3, thì hơi thở ra vào ở Ấn Đường, để bàn tay trước trán khi thở ra có cảm nhận hơi gió thổi vào tay qua ngả Ấn Đường, có nhiều trình độ để cảm nhận từ Ấn Đường thoát ra khí, ra hơi nóng, ra dòng điện lẫn tăn, ra lực từ trường hút vào đẩy ra, và ra năng lượng để chữa bệnh cho người khác

Nếu thở qua huyết Lao Cung ở bàn tay, lúc đó bàn tay có năng lượng dùng để chữa bệnh cho người khác có kết quả nhiều hơn so với cách chữa khác, gọi là bàn tay khí công. Có nhiều loại bàn tay khí công, như phát ra lửa, phát ra nóng, ra mát, ra điện từ trường hút đẩy được đồ vật và, ra năng lượng để chữa bệnh làm thay đổi chuyển hóa các ion trong máu, làm lành các vết thương....

Tất cả các cách thở đó đều gọi là thai tức, không dùng mũi miệng để thở nữa, có thở nhưng rất nhẹ, người ngoài không thấy mình thở, còn các nhà yoga thở, mình để lỏng gà trước mũi không thấy lỏng gà lay động, hay để tấm kính trước mũi không thấy kính bị mờ... vì thật ra lúc đó tất cả các lỗ chân lông đều thở, các đại huyết, các đan điền đều thở.

Vài hàng trình bày cùng Cư Sĩ. Mong Cư Sĩ thực hành nhiều hơn là tìm hiểu lý thuyết mới có kết quả. Chúc Cư Sĩ tập luyện đều đặn hàng ngày cho đến suốt đời, cơ thể sẽ không còn bệnh tật, và sẽ trẻ mãi không già, không phải là ham sống lâu, mà dùng thân này để giúp đỡ chúng sinh. Đừng nghĩ đến bệnh tật của mình, mình sẽ rơi vào vòng nghiệp chướng luân hồi, hãy nghĩ đến sự giúp đỡ những người bệnh tật khác qua chứng nghiệm tập luyện bản thân mình và chỉ dạy lại cho những người có bệnh.

Chúng ta hãy noi gương và hạnh nguyện của Bồ Tát Quán Thế Âm, nơi nào có tiếng cầu, cứu khổ cứu nạn thì ngài sẽ đến ngay, chưa bao giờ chúng ta nghe nói ngài từ chối, hôm nay ta bận, ta chưa ăn cơm, ta đi xa mới về chưa kịp nghỉ ngơi...

Có một chuyện thực tế xảy ra, một sản phụ đến ngày sinh, gọi điện thoại cho nữ bác sĩ sản khoa của mình, bà này bận việc riêng, từ chối, nói bệnh nhân nhờ bác sĩ khác đỡ đẻ cho. Kết quả sản phụ sinh khó bị chết, nữ bác sĩ này đã ân hận suốt đời vì đã không làm tròn hạnh nguyện của mình, học làm bác sĩ để cứu người.

Đi tu là phải lập đại nguyện. Đi tu không phải chỉ giải thoát cho riêng mình. Vì thế Ngài Địa Tạng Vương Bồ Tát nguyện chúng sinh hết đọa vào địa ngục thì ngài mới thành Phật, Ngài Quán Âm Bồ Tát nguyện chúng sinh hết đau khổ ngài mới thành Phật, Ngài Dược Sư nguyện chúng sinh hết bệnh tật ngài mới thành Phật.

Tôi lập nguyện theo hạnh bồ tát của 2 ngài Quán Âm và Dược Sư để nghiên cứu khí công chữa tâm bệnh và thân bệnh cho những bệnh nhân cần đến bàn tay khí công. Còn Cư Sĩ đã lập thế nguyện theo hạnh của vị bồ tát nào trong hàng Thập Thủ Bồ Tát chưa.

Con người cần phải sống có lý tưởng phục vụ cho người khác mới là tu cho chính bản thân mình.

Thân
doducngoc

Cách thở Lập Lư Đảnh

<http://video.yahoo.com/watch/4786170/12778293>