

THÍCH NỮ DIỆU AN



PHÁP THÔNG THÂN
(BẢO BÌNH KHÍ)
& phương pháp
XẢ THIỀN

PHÁP THÔNG THÂN
(BẢO BÌNH KHÍ)

& phương pháp
XẢ THIỀN



TỦ SÁCH TU VIỆN NHƯ LẠI

THÍCH NỮ DIỆU AN

PHÁP THÔNG THÂN
(BẢO BÌNH KHÍ)
VÀ PHƯƠNG PHÁP XẢ THIỀN



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

LỜI GIỚI THIỆU

Để góp phần nâng cao chất lượng cuộc sống, có nhiều danh sư, pháp sư, thiền sư, cao tăng đại đức, v.v... nổi tiếng dày công nghiên cứu viết về “Pháp thông thân (Bảo bình khí) và Phương pháp xả thiền. Nhưng do một số khó khăn mà nó chưa được phổ biến rộng. Nay nhờ hồng ân Tam Bảo, nhờ Thầy Tổ chỉ dạy,... tôi được thấy nghe và tự mình cố công thực nghiệm, nhận thấy pháp môn này rất nhiều lợi ích nên mạo muội viết ra những hiểu biết về nó, để cùng người có duyên thực hành cho cơ thể khoẻ mạnh thêm phần lợi lạc.

Với Pháp môn này, không chỉ hiểu mà phải hành trì thường xuyên, phải tự mình trải nghiệm, hằng sống với nó, mới mong được lợi ích tối thượng. Đức Phật dạy: “Người có Pháp học mà không hành cũng tựa hồ như cành hoa rực rỡ, đủ màu sắc nhưng không hương vị. Người không

học Pháp như mù. Nhưng người đã học mà không hành chẳng khác nào một thư viện.”

Muốn thân được khoẻ mạnh, chúng ta có rất nhiều cách như tập thể dục, bơi lội, leo núi, chạy bộ, v.v... Nhưng Pháp “Bảo bình khí” hay “Nín thở sâu” là Pháp đem lợi ích về sức khoẻ nhiều và nhanh nhất.

Khi thực hành, “LIÊN TỤC - KIÊN TRÌ” là một trợ duyên lớn nhất để thành công trong Pháp môn này. Không có sự thành công nào mà vắng mặt sự cố gắng của cá nhân. Cũng như Phương pháp THIỀN và YOGA, phương pháp này tự kiểm soát thân tâm, cố gắng vượt qua khổ, đau, khó chịu về thể xác trong những ngày đầu tiên để được một thân khoẻ mạnh, một đời không bệnh. Ngoài ra muốn có tâm an, hãy làm theo lời chư Phật dạy:

“Chư ác mạc tác,
Chúng thiện phụng hành,
Tự tịnh kỳ ý,
Thị chư Phật giáo”.

Nghĩa là: Không làm các việc ác, nên làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch, đó là lời các Phật dạy. Các Ngài đã không tiếc, xả báu thân quên mình để: “khai thị chúng sanh ngộ nhập

Phật tri kiến”, thể theo lời dạy của Đức từ phụ, tôi đem “Pháp thông thân” hay “Bảo bình khí” đến với Quý vị hữu duyên.

Hy vọng sau khi hành trì, Quý vị đạt được thân khoẻ tâm an ngộ hầu đem lại lợi ích cho bản thân và những người xung quanh, với tinh thần người con Phật, đóng góp, xây dựng cho Pháp môn được hoàn thiện, phổ cập hơn.

Nguyện đem tâm thành kính, hồi hướng công đức phước báu này cho tất cả chúng sanh trong mười phương pháp giới, âm siêu thoát, người sống an lành, bỏ đề tâm tăng trưởng, đạo quả chóng thành.

Pháp Võ Cổ Tự, Hạ năm 2017
Tác giả: TKN. Thích Nữ Diệu An
Tủ sách Tu viện Như Lai

MỤC LỤC

Lời giới thiệu

Lời đầu sách

Phần 1: Thông thân (Bảo bình khí)

Chương 1: Pháp thông thân là gì

Chương 2: Chức năng của “Pháp bảo bình khí”

Phần 2: Phương pháp xả thiền

PHẦN I

THÔNG THÂN (BẢO BÌNH KHÍ)

(Nín thở chính là bí kíp sống lâu,
một đời không bệnh)

Nhiều người cho rằng việc nín thở sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe làm chúng ta có thể chết, nhưng đây quả thật là phương pháp giúp đẩy độc tố ra ngoài cơ thể, phòng trừ các bệnh (tim mạch, thấp khớp, cảm cúm, tiêu mỡ, v.v...) giải toả tinh thần, giúp bạn có cuộc sống mạnh khỏe, không bệnh tật.

Các nhà khoa học đã nghiên cứu và chứng minh rằng: Đủ lượng oxy trong cơ thể sẽ giết chết tất cả vi trùng, vi khuẩn và vi rút.

Tiến sĩ Otto Warburg, người đoạt giải Nobel 1931 nhờ chứng minh được ung thư sẽ không phát triển trong môi trường giàu oxy.

Hiện nay giới y khoa đều biết hầu hết bệnh đau tim là do thiếu oxy.

Với các Thiền sư xưa và nay đều dùng “Pháp bảo bình khí” (điều hoà khí thở) để thu nạp năng lượng (sinh khí) của trời đất, nuôi dưỡng cho thân khoẻ, tâm an.

Làm chủ được hơi thở của mình, sử dụng hiệu quả khí oxy trong trao đổi chất của cơ thể.

Nếu muốn trẻ lâu, không bị lão hoá do hàng ngày hấp thụ chất độc qua ăn uống và ảnh hưởng ô nhiễm môi trường thì hãy mau thực hành đều đặn “Pháp bảo bình khí”.

CHƯƠNG I

PHÁP THÔNG THÂN HAY “PHÁP BẢO BÌNH KHÍ” LÀ GÌ

Theo người Tây Tạng, “Pháp Thông thân” còn gọi là “Bảo bình khí”, dựa trên nguyên tắc sử dụng hiệu quả lượng oxy trong cơ thể, thanh lọc, đào thải chất độc, khí trược (CO_2 , N_2) ra khỏi cơ thể tương tự như động tác hít vào - nín thở - thở ra trong YOGA vậy. Sau đây là trải nghiệm của đức Phật Thích Ca Mâu Ni, khi đi tìm đạo đã từng trải qua Pháp này: “Lúc ấy tôi nghĩ như sau: Hay ta thử trau dồi pháp hành thiền nín thở!

“Rồi tôi kiểm soát chặt chẽ hơi-thở-vô và hơi-thở-ra, từ miệng và mũi. Khi tôi kiểm soát hơi-thở-vô, thở-ra, ở miệng và ở mũi thì có luồng hơi thoát ra từ lỗ tai, tạo nên một thứ âm thanh to lớn khác thường. Hơi gió thoát ra từ hai ống thụt của anh thợ rèn kêu như thế nào thì lúc tôi ngừng thở, luồng hơi từ lỗ tai thoát ra tạo một âm thanh cũng to như thế ấy.

“Dẫu sao, hạnh tinh tấn của tôi vẫn kiên trì và bất khuất. Tâm niệm của tôi vẫn vững chắc và không hề chao động. Tuy nhiên, thân tôi mòn mỏi và không an

lạc sau khi cố gắng một cách đau khổ - thể xác phải chịu khuất phục trước sự nỗ lực kiên trì. Mặc dầu những cảm giác đau đớn phát sanh đến thân tôi, nó không làm tổn hại đến tâm tôi chút nào.

“Rồi tư tưởng sau đây phát sanh đến tôi: Hay là ta thử trau dồi pháp nín thở!

“Rồi tôi kiểm soát hơi-thở-vô, thở ra từ miệng, mũi và tai. Lúc ngừng thở bằng miệng, mũi và tai thì hơi (bị dồn ép) đập mạnh trong đầu tôi. Như có người thật mạnh khoan vào sọ tôi một lưỡi khoan thật bén, khi tôi ngừng thở, hơi đập vào đầu tôi cũng làm đau đớn như vậy. Mặc dầu những cảm giác đau đớn như vậy phát sanh ở thân tôi, nó không ảnh hưởng đến tâm tôi chút nào.

“Lúc ấy tôi tự nghĩ: Hay ta thử hành pháp thiền nín thở ấy một lần nữa!

“Rồi tôi kiểm soát hơi-thở-vô, thở-ra từ miệng, mũi và tai. Lúc tôi ngừng thở, đầu tôi nghe đau bùng lên. Trạng thái đau đớn kinh khủng lúc bấy giờ giống như có một lực sĩ dùng dây thừng siết chặt đầu tôi lại. Tuy nhiên, hạnh phúc tột của tôi vẫn một mực kiên trì. Những cảm giác đau đớn ấy không gây ảnh hưởng đến tâm tôi.

“Lúc ấy tôi tự nghĩ: Hay ta thử hành pháp thiền về pháp nín thở một lần nữa!

“Rồi tôi ngưng thở bằng miệng, mũi và tai. Khi tôi kiểm soát hơi thở như thế ấy thì một luồng hơi mạnh thọc xuyên qua bụng tôi. Tên đồ tể, thiện nghệ hay mới tập sự, dùng dao bén rạch một đường trên bụng, làm đau đốn thể nào thì luồng gió mạnh thọc xuyên qua bụng làm tôi đau đốn dường ấy. Tuy nhiên tôi vẫn một mực kiên trì tinh tấn. Những cảm giác đau đốn ấy không ảnh hưởng đến tâm tôi.

“Lần nữa tôi tự nghĩ: Hay ta thử hành thiền thêm về pháp nín thở!

“Rồi tôi kiểm soát hơi-thở-ra, thở-vào từ miệng, mũi và tai. Khi nín thở như vậy tôi cảm giác như có một ngọn lửa to khủng khiếp bùng lên và bao trùm lấy tôi. Như có người mạnh nắm chặt một người yếu và đặt lên ống lửa than đang cháy đỏ cho đến lúc hoàn toàn thiêu rụi, lửa thiêu đốt thân tôi lúc ngưng thở cũng nóng dường thế ấy. Tuy nhiên, tôi vẫn kiên trì tinh tấn. Những cảm giác đau đốn không gây tổn hại đến tâm tôi.”⁽¹⁾

1. *Đức Phật và Phật Pháp* trang 40, 41, 42 của Đại Đức Narada Maha Thera, 1980; Việt Dịch: Phạm Kim Khánh 1998; Nguyên tác: “The Buddha and His Teachings”, Buddhist Publication Society, Sri Lanka.

CHƯƠNG II

CHỨC NĂNG CỦA “PHÁP BẢO BÌNH KHÍ”

- **Cung cấp oxy vào máu làm cho máu tuần hoàn đến não**
- **Kiểm soát năng lượng sống.**

I/ CÁCH “BẢO BÌNH KHÍ”

1. Nông
2. Trung
3. Sâu

II/ CÔNG DỤNG CỦA “PHÁP BẢO BÌNH KHÍ”

1. Năng động
2. Chống lão hoá
3. Trẻ đẹp
4. Hơi thở dài - sâu - nhẹ hơn
5. Tập trung
6. An trú hiện tại

7. Phát triển tâm linh
8. Phòng trừ bệnh tật
9. Tăng sự kham nhẫn
10. Đặc biệt kiểm soát nội tâm

III/ PHƯƠNG PHÁP “BẢO BÌNH KHÍ”

- Có khoảng 90% người hít thở nông bằng miệng, bằng mũi, ít sử dụng cơ hoành. Cách hít thở này khiến cơ thể chỉ sử dụng phần trên cùng của phổi (đến ngực), nên chỉ hấp thu được một lượng nhỏ oxy, dẫn đến tình trạng thiếu năng lượng sống, đây cũng là nguyên nhân làm các bệnh phát sinh.
- Phổi là cơ quan nội tạng rất quan trọng, hơn nữa muốn chữa trị các bệnh khác trước tiên phải có lá phổi khoẻ mạnh. Vì vậy, chúng ta cần phải duy trì sức khoẻ nhằm tăng cường chức năng của phổi. Muốn có lá phổi khoẻ cần phải tăng cường luyện tập hít thở sâu, chạy bộ, leo núi, bơi lội, v.v... Nhưng đặc biệt là “Pháp bảo bình khí”.
- “Pháp bảo bình khí” là một Pháp mang lại hiệu quả nhanh nhất. Nó có thể dùng để phòng trừ bệnh không cần đến thuốc. Nhưng nếu muốn kết hợp với thuốc khi trị bệnh thì bệnh khỏi rất nhanh.
- Pháp này có tác dụng tích cực như vậy, vì nội trong 4 đến 5 ngày tập luyện, lượng oxy trong các tế

bào hấp thụ đầy đủ, chức năng của phổi được tăng cường, các bộ phận như khí quản, lục phủ ngũ tạng, xương cốt, tứ chi được vận động, không dễ xảy ra tình trạng thiếu oxy do máu huyết không được lưu thông.

- Trước khi vào thực hiện phương pháp nín thở, y áo phải thoải mái, không ôm sát quá nhất là nút áo trên cổ và lưng quần, sao cho không gây khó khăn cho sự lưu thông máu huyết là được.
- Về tư thế, thì tự do thoải mái, tùy theo cơ địa của từng người. Nhưng tốt nhất là ngồi bán già, kiết già, để khi vào Pháp môn (thiền, tịnh, mật,...) sẽ tiện hơn.

Có 2 phương pháp chính:

1. Hít vào thở ra sâu 03 lần - điều hoà khí thở sao cho chúng ta thấy khoẻ, thoải mái, rồi bắt đầu hít một hơi bằng mũi, bắt đầu ngừng thở (nín thở). Lúc này lồng ngực căng đầy khí, thắt chặt cơ bụng. Trong khi nín thở, thường thì giữ tâm định hoặc quán huyết đan điền, phần phía dưới... Khi khí đầy đẩy lên trên cổ chịu đựng, chịu không nổi thì cầm gập sát xuống cổ. Tại thời điểm này, ngực tự căng phồng, lục phủ ngũ tạng, cơ hoành như được mát xa, hai vai nhô lên, bụng hóp lại, nín tới chịu không nổi thì gồng mình (chấn mình), chịu đựng để cho máu nóng lên, khí đi ra bằng các lỗ chân lông.

Nhớ là khi gồng mình nên nhắm mắt lại, không tác ý vào hơi thở, khi thở không được dứt quãng, không nín thở hai lần trong một lần hít thở. Chúng ta nín thở đến khi chịu hết nổi, khí sẽ tự bật ra bằng miệng. Tiếp theo sau là điều hoà khí thở: tròn miệng thở hết khí trọc ra, từ mạnh đến nhẹ dần cho đến khi thật khoẻ, rồi mới nín tiếp hơi khác (hơi nào cho đáng hơi đó mới đạt được lợi ích tối thượng).

2. Chúng ta cũng có thể tập hít thở từ từ nhưng kết quả đến chậm hơn, cách này dễ, không khó chịu như phương pháp trên, cũng tương ứng với lâu hết bệnh hơn, khó THÔNG THÂN hơn.

Ví dụ: mới đầu nín 10 giây rồi tăng lên 20 giây,... 1 phút 2 phút.... cứ tăng dần chia làm nhiều lần, tập luyện hằng ngày.

Chú ý:

1. Khi hành trì “PHÁP THÔNG THÂN” giống Pháp môn THIỀN – YOGA, v.v... lúc này các lỗ chân lông hở ra, nên cần tránh gió trực tiếp thổi vào người, không tắm, không để nước ngấm vào. Khi hành trì xong nên để các lỗ chân lông khít lại bình thường, hãy tắm, v.v... Vì lúc này tắm, sẽ rất dễ nhiễm phong - hàn, kết quả sẽ đi ngược lại không tốt cho sức khoẻ.

2. Khi nín thở có một số trường hợp: đau đầu, chóng mặt, tức ngực, khó chịu là bình thường. Lúc này

chúng ta cần nín thở sâu hơn, dài thời gian hơn để khí xuyên ra các lỗ chân lông, khí thông suốt sẽ hết đau, hết khó chịu.

3. Giống như khi ta kéo lửa thì phải cho lửa cháy lên, nếu không khói bay mù mịt, cũng vậy khi khí ứ lại sẽ làm ta khó chịu đau nhức, nên bắt buộc ta phải cố gắng nín cho khí bật ra thông suốt.

4. Khi nào gió thổi ù ù ...qua cửa khứu (hai mắt, hai lỗ tai, hai lỗ mũi,...) đặc biệt khí đi ra bằng hai lỗ tai dễ nhận biết nhất, lúc này ta ém khí lại, đẩy khí xuống, cho khí thông qua các lỗ chân lông.

5. Đối với người nín thở hay trong khi ngồi thiền mà bị nhức đầu: Chúng ta cũng có thể quán (quan sát) phần dưới mang tính âm (huyết đàn điền, phòng xep của cơ bụng...). Vì phần trên (đầu, chóp mũi, hơi thở...) mang tính dương (hoả), nếu ta theo dõi, tập trung vào đó, tính dương mạnh lên, phần dương rồi thêm dương nữa dẫn đến nhức đầu.

- Luyện tập vài ngày chúng ta sẽ quen và khoẻ.
- Khi đã thông thân, mỗi lần vào pháp môn chỉ cần nín sâu 03 lần, khi xả (ra) khỏi Pháp môn cũng nín thở 03 lần, rồi điều hoà khí thở trở lại từ mạnh tới nhẹ dần đến khi thấy thân khoẻ, tâm thoải mái.
- Đối với người lớn: ngày ít nhất 01 lần, nhiều thì trên dưới 10 lần

- Đối với trẻ em: dưới 03 lần trong một ngày.
- Còn khi bệnh: Chúng ta tập luyện nhiều hơn, nín thật sâu dài càng nín dài, nín càng lâu thì càng nhanh hết bệnh, nín đến khi nào hết bệnh hết đau thì ngưng, nhớ điều hoà khí thở cho khoẻ sau mỗi lần nín thở.

Ví dụ:

- Khi trúng gió, cảm cúm, đau nhói tim, nhức chân tay, .v.v...chỉ cần nín thở 03 cái thật sâu sẽ hết đau.
- Nếu bệnh nặng, chúng ta có thể làm nhiều lần trong thời gian bệnh.
- Mục đích làm máu nóng lên, đẩy hết khí trọc (CO_2 , N_2) ra ngoài, thu nạp khí oxy (O_2) sinh khí, đẩy những chú vi rút bệnh khỏi cơ thể. Mục đích rất rõ: Để chúng ta sở hữu cái thân một đời không bệnh - đạt “THÂN KHOẺ TÂM AN”.

PHẦN II

PHƯƠNG PHÁP XẢ THIỀN

Khi xả thiền, trước đọc bài nguyện hồi hướng:



*“Nguyện đem công đức này
Hương về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo”.*

1. Hơi thở: dùng mũi hít vào, dùng miệng thở ra ba hơi (từ nhẹ đến mạnh). Hơi thở hai sâu hơn hơi thở

một thở ra bằng miệng, hơi thở thứ ba sâu hơn hơi thở hai, hơi thở thứ tư sâu hơn hơi thở thứ ba, căng bụng, luôn thở ra thì thóp bụng vào. Có thể hít thật sâu đến khi chịu không nổi thì nhứ hậu môn lại giữ im đến khi chịu không nổi, ta lại thở ra thật sâu cho ra hết khí trước rồi chịu không nổi nữa thì nhứ hậu môn lại, giữ đến khi chịu không nổi thì thở ra. Cứ như vậy chúng ta có thể làm khoảng ba lần.

2. Động đầu (cúi xuống - ngược lên - sang hai bên - xoay tròn đầu): Mở mắt, cúi đầu nhẹ xuống, ngược lên giữ nguyên vị trí không thay đổi. Lần hai cúi sâu hơn lần một, rồi ngược lên; Lần ba cúi sâu hơn lần hai rồi ngược lên; lần bốn cúi sâu, mạnh hơn lần ba, ngược lên.



3. Nhìn nhẹ sang bên trái, không động vai, không lắc, rồi quay sang bên phải, lần sau mạnh hơn lần trước một chút (xoay tự nhiên như mỗi khi mình nhìn người)



4. Xoay tròn đầu: xoay tròn từ trái qua phải và ngược lại, mỗi bên hai lần, lần sau mạnh hơn lần trước một chút (xoay nhiều quá sẽ bị chóng mặt) rồi trở lại bình thường.

5. Động hai bàn tay: Hai tay nắm chặt lại rồi buông ra, để lại vị trí cũ.



6. Động bả vai: Không động thân, không động đầu, kéo đầu vai lên rồi thả nhẹ xuống, đổi bên cũng vậy, mạnh dần (nếu chúng ta bị mỏi vai, thì buông tay tới đầu gối xoay tròn hai đầu bả vai về phía trước rồi ngược lại phía sau, mỗi bên khoảng bốn lần. Để tay trở lại vị trí cũ nhấn tay xuống từ nhẹ đến mạnh, lần bốn thật mạnh.



7. Nhấn đầu gối: Hai tay ộp nhẹ vào đầu gối rồi lại nhấn từ nhẹ tới mạnh dần làm cho hai đầu gối sát xuống nền nhà.



8. Dùng khoảng giữa ngón cái và ngón trỏ nhấn xuống khớp nối giữa thân và đùi, từ nhẹ đến mạnh rồi ưỡm thân cho thẳng lại.



9. Xả chân: Khi ta ngồi thiền, tụng kinh, hay trì chú... nói chung ngồi lâu một đến hai tiếng đồng hồ, máu chạy dồn lại, mình tháo chân ra, điện từ sẽ phóng ra theo rất nhiều, làm tiêu hao năng lượng của mình. Nên ta dùng lòng bàn tay trái nắm hết năm đầu ngón chân trái rồi tay phải bợ cổ chân phải kéo từ từ ra để nhẹ xuống nắm giữ khoảng hai phút để cho điện từ đi ngược lại bàn tay, như vậy sẽ không làm mất điện lực của cơ thể. xong tiếp tục làm chân kia cũng vậy. Chúng ta cũng có thể làm hai chân cùng một lúc.



10. Mát xoa toàn thân: Nếu hay quên thì cứ mát xa từ trên xuống dưới.

Đối với người có tóc, thì sự dụng mười đầu ngón tay cào. người không có tóc thì chà sát nguyên bàn tay làm sao kích thích được toàn bộ da đầu. Vì khi ngồi, khí trực không ra hết, nên chúng ta mát xa để khí huyết thông suốt. Có nhiều trường hợp mệt mỏi, khó chịu là do ngồi xong không xả, nhất là vùng đỉnh đầu (huyệt

Bách hội) phải mát xa nhiều hơn. Lúc này, nếu ta để tay lên huyết bách hội sẽ thấy khí ra nóng và khi ngồi tập trung đúng và khai thông được huyết bách hội này thì ăn uống dễ tiêu hoá.



11. Xoa thái dương: Kéo từ trong ra đánh một vòng tròn làm mạnh cho nóng lên, dừng lại.



12. Xoa mặt: dùng hai bàn tay, ốp lòng bàn tay vào mặt, đẩy từ dưới lên tới tóc, đẩy lên xuống như vậy cho tới nóng khắp mặt thì dừng lại.



13. Mát xà hai lỗ tai: Để hai bàn tay úp vào tai, đi từ dưới ngược ra sau ót, đẩy tới lui đến khi nóng thì dừng lại. (Toàn huyết đạo ở lỗ tai liên quan đến nội tạng, huyết dưới lỗ tai, liên quan đến ăn uống).



14. Dùng hai ngón tay trở và giữa kẹp hai khoé lỗ tai, xoa ngược lên rồi xuống cho nóng lên, dừng lại.



15. Để hai ngón tay trên miệng: Ngón trở môi trên, ngón giữa môi dưới, miệng mím lại, lắc đầu hoặc đẩy tay tới lui cho nóng lên, dừng lại.



16. Hai ngón cái ngửa lên, chà theo hai xương hàm cho nóng, dừng lại.



17. Vuốt cổ: Lấy giữa ngón tay trỏ và ngón cái vuốt từ trên yết hầu xuống dưới, thay đổi tay này rồi tay kia khi nào nóng dừng lại.



18. Xoa đầu: Đầu chia làm ba phần (Phần trán; đỉnh đầu còn gọi huyết bách hội; ót (sau gáy). Phần trán: Hai tay úp vào trán đẩy lên và xuống cho đều khắp, khi nào nóng thì ngưng.



19. Phần đỉnh đầu còn gọi huyết bách hội: hai bàn tay úp xuống đỉnh đầu đẩy ngang qua ngang lại rồi đổi tay đến khi nóng thì dừng.



20. Phần ót (sau gáy): Hai tay đan lại úp lòng hai bàn tay vào ót, đẩy ngang đi tới lui khi nóng dừng lại.



21. Hai tay đưa từ dưới khoé tai, cổ ngược lên ót rồi chà sát cho nóng thì dừng. (động tác này tránh thoái hoá đốt sống cổ, còn giúp tỉnh ngủ). Hai tay úp vào phía sau gáy sát da và vai cho tới hết ga tay, kéo tới lui giống thật dầu vậy nóng lên thì ngưng.



22. Tay phải để lên đầu bả vai, tay trái để xuống nách xoa từ nách xuống bên hông, hai tay kết hợp xoa từ trên bả vai xuống cùng một lúc. Kết hợp thêm vỗ hoặc đấm từ trên xuống bàn tay, rồi vuốt các ngón tay xuôi xuống, mỗi ngón khoảng 40 lần/ một ngón (nếu mệt sẽ hết liền; trường hợp cứng cơ, ta phải xoa bóp thường xuyên để kích thích thần kinh cảm giác, gây hưng phấn để cơ thể hoạt động bình thường trở lại).



23. Cùi tay trái ộp vào lưng đánh ngang mạnh, tay phải để từ ngực đẩy lên bả vai sát với cổ, hai tay đánh ngược chiều, khi nào nóng dừng lại.



24. Xuống dưới ngực: Cùi tay trái ộp vào lưng xích xuống ngang dưới ngực, đánh ngang mạnh. tay phải úp dưới ngực đánh ngang mạnh, hai tay đánh ngược chiều, khi nóng dừng lại.



25. Xuống huyết đan điền: Cùi tay trái ếp vào lưng xích xuống ngang hông, đánh ngang mạnh, tay phải úp tại huyết đan điền, đánh ngang mạnh, hai tay đánh ngược chiều, khi nào nóng dừng lại rồi đổi chiều ngược lại.



26. Xoa bụng: Tay trái chống ra sau, hơi ngả người ra phía sau một chút, tay phải để dưới ngực phải đẩy

ngang sang ngực trái kéo xuống huyết đan điền dưới rốn khoảng 3 cm, qua bên phải lại, đánh thành một vòng tròn theo chiều kim đồng hồ, khoảng 16 vòng, và ngược lại bên kia tay trái 12 vòng. Bao giờ bên trái cũng ít hơn bên phải khoảng 4 vòng. Sang chu kỳ hai, bắt đầu tay phải 12 vòng, tay trái 8 vòng (Nếu ăn khó tiêu dùng tay phải xoa không xoa bằng tay trái vì xoa tay trái sẽ đẩy ngược đồ ăn lên và ói ra ngoài).



27. Để hai tay ở hai bên sườn xoa thành hình tròn, nóng lên thì dừng lại.



28. Hai lưng cùi tay để sau lưng (khu vực thắt lưng) chà mạnh kéo lên xuống cho nóng rồi dừng.



29. Úp hai tay sau lưng đến giữa cột sống, xoa sát vào da, kéo lên xuống (lúc này mắt phải chớp chớp để điện lực chạy đều), cho nóng rồi dừng.



30. Thường chúng ta hay bị tụ khí ở hai bên hông, nên nắm hai tay lại đâm nhẹ khắp thắt lưng cho máu huyết lưu thông sẽ không bị đau thần kinh tọa.



31. Đánh tay từ đằng sau ngược lên tai, mắt nhìn theo tay.



32. Hai tay cùng cho về một bên nhấn nhẹ xuống nền nhà, kéo giãn lườn và vai, đổi bên.



33. Đấm hai cánh tay: Đấm lần lượt từ bả vai xuống tới bàn tay, tiếp theo đấm hoặc vỗ từ lòng bàn tay ngược lên nách rồi xuống lườn (mạng sườn). Sang tay bên kia cũng vậy.



34. Massage mắt: Xoa hai bàn tay (dọc theo ngón út độ nóng tăng rất nhanh) thật nóng rồi ắp lên mắt nhẹ

nhàng cho mắt nóng lên, khi nào nguội tay thì xoa tay tiếp như vậy khoảng 6 lần. Ta cũng có thể úp hai tay lên mắt rồi xoa dọc xuống sống mũi, kéo tay ra hai bên mắt. Khi ngồi, hai mắt nhắm lại một chỗ nên chất nhờn hoạt động không bình thường. Do đó, ta làm nó nóng lên gây độ nhờn của mắt trở lại.

Ví dụ: Khi mắt bị cay, mỗi...mình xoa tay nóng ộp lên, mắt sẽ khoẻ lại.



35. Massage từ phần đùi xuống chân: Thả lỏng cơ đùi, chân nào để ra trước thì dựng lên trước (Quý vị để ý từ chóp đầu gối vào khoảng một tấc mé ngoài, để hai lòng bàn tay hờ ộp vào hai bên đầu gối rồi lắc cho rung cơ đùi từ trên xuống dưới khắp hết, xoa bóp kỹ góc gấp dưới giữa đùi và ống quyển, chỗ đó có huyết quỷ chung (hai ngón tay cái ở trên những ngón khác đặt dưới) bấm mạnh. Chân ai yếu, bấm huyết này sẽ hết, đi lại được.



36. Massage chân: Kéo chân lên một chút, mát xa và dấm, nếu mủi nhức tê nhiều thì dấm nhiều. Từ trên xuống dưới gót chân, hơi cong những ngón tay lại chà sát khắp da cho đến khi nào nóng thì dừng.



37. Hai bàn tay chà sát mạnh ống quyển có huyết tức tâm lý thần kinh bằng quang, xoa chà sát da cho nóng huyết này, làm ấm tỳ vị, hoạt động tốt, tăng sức đề kháng của cơ thể.



38. Khớp nối giữa bàn chân và ống quyển rất quan trọng, nắm bóp, một tay nâng cổ chân lên, một tay cầm bàn chân xoay thành vòng tròn tới lui cho các cơ, dây chằng giãn ra.



39. Kéo chân: Ruỗi thẳng chân ra từ trên xuống dưới, gập người, thân rướn về phía trước hai tay vừa nắm bộ mười đầu ngón chân, kéo thẳng cơ chân, hai bàn chân hướng về phía lòng mình.



40. Hai tay nắm hai cổ chân, đưa hai đầu bàn chân rướn ra ngoài hết cỡ.



41. Hai cánh tay chà sát từ trên xuống dưới những ngón chân, kéo tới lui, rườn người theo hai tay, (duỗi thật thẳng hai chân, hai cánh tay đẩy tới lui cho cơ lưng giãn ra).



42. Massage lòng bàn chân: Tay phải nắm đầu các ngón chân bên phải, tay trái xoa chà lòng bàn chân thật mạnh hoặc có dấm nhẹ, khi thật nóng, dừng lại đổi sang chân kia.



43. Bấm huyết dừng tuyến hai bàn chân



44. Bấm các huyết ở dưới các ngón chân khoảng 2 phút



45. Nhập hai bàn chân



46. Hai lòng bàn chân ngửa lên để sát nhau, rồi cúi đầu xuống sát đất.



Chú ý:

- Khi xả thiền mọi động tác xoa bóp đều phải ấn mạnh vào da, nhưng đừng thô ồn. Các động tác và hơi thở bắt đầu từ tế đến thô (nhẹ đến mạnh).
- Khi xả xong, ngồi yên khoảng vài phút mới đứng dậy, tiếp theo có thể thiền hành (thả lỏng thân tâm, đi thật chậm, đều, nhẹ nhàng thư thái, rõ biết toàn thân).
- Khi xả thiền xong không nên đi ngủ liền, không tốt cho sức khỏe, lúc này nên đi thiền hành hoặc lạy Phật để giải phóng bớt năng lượng thừa trong cơ thể.
- Xả đúng cách sẽ có lợi ích cho sức khỏe.
- Đặc biệt, khi ngồi tụng kinh, thường không có thời gian cho xả thiền, hãy để hai lòng bàn chân ngửa lên, dùng hai ngón tay cái bấm vào huyết dũng tuyến khoảng 1-2 phút; tiếp theo kéo gập hai chân lên, đầu gối liền nhau, sau đó hai tay ôm hai đầu gối nhịp hai bàn chân rồi đứng lên (giúp nhanh hết tê chân).
- Thời gian xả thiền: thường từ 10 phút đến 15 phút.

HẾT

SÁCH THAM KHẢO

Đức Phật và Phật Pháp trang 40, 41, 42 của Đại Đức Narada Maha Thera, 1980; Việt Dịch: Phạm Kim Khánh 1998; Nguyên tác: “The Buddha and His Teachings”, Buddhist Publication Society, Sri Lanka.

Kính chúc Quý vị tập luyện thành công – thân tâm thường lạc Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Mọi thắc mắc, xin Quý vị liên hệ:
ĐT: +16692352456 - 84869967819

TKN: Thích Diệu An

Email: dieuan2009@gmail.com

Website: tuviennhulai.com

Pháp Võ Tự, Hạ PL. 2561 - DL. 2017



HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC
65 Trảng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội
Email: nhaxuatbanhongduc65@gmail.com
Điện thoại: 024.39260024 Fax: 024.39260031

PHÁP THÔNG THÂN (BẢO BÌNH KHÍ) VÀ PHƯƠNG PHÁP XẢ THIỀN

Thích Nữ Diệu An

Chịu trách nhiệm xuất bản
Giám đốc BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm nội dung
Tổng biên tập LÝ BÁ TOÀN
Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh
Sửa bản in: Tác giả
Trình bày: Tác giả
Bìa: Khánh Chi

đối tác liên kết:
CÔNG TY TNHH VĂN HÓA PHÁT QUANG

In 3.000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm tại Công ty CP in Khuyến học phía Nam, Lô B5-8 đường D4, khu công nghiệp Tân Phú Trung, xã Tân Phú Trung, huyện Củ Chi, TP.HCM. Số XNĐKXB: 1024 - 2018/CXBIPH/26-17/HĐ. Số QĐXB của NXB: 600/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 2/4/2018. In xong và nộp lưu chiểu năm 2018. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN) 978-604-89-3395-1.