

HÔ HẤP KIỆN TOÀN PHÁP

Tạng phổi là cơ quan hô hấp, gốc của sự sinh tồn(sống ở đời) của chúng ta. Nhưng người đời bị bệnh lao phổi mà phải chết không biết bao nhiêu mà kể. Cho nên hô hấp tuy là gốc của sinh tồn nhơn loại mà cũng là một tên đại thù địch làm cho nhơn loại chết chóc.

Các nhà từ thiện ở Mỹ quốc không tiếc tiền, dám ra vô số để lập hội nghiên cứu về bệnh lao phổi, gọi là : “Phế lao hội”. Nhưng rốt cuộc cũng không thể cứu hết người đời thoát khỏi thống khổ, vì đến nay còn chưa tìm được một thứ thuốc đặc thù hữu hiệu để trị bệnh đó. Vậy phải là đại nguy hiểm cho thế gian ta chăng?

Nay xét lại, các bậc Thần Tiên trong nước ta thì trái lại nhờ cơ quan hô hấp làm công cụ để tu thành Tiên, từ đầu chí cuối, không lúc nào lìa nó ra được.

Ban sơ, thì do thiển(siển) hô hấp mà biến ra thâm(sân) hô hấp, do ngoại hô hấp mà biến ra nội hô hấp. Tới sau, thì do tinh hô hấp mà biến ra vô hô hấp (không còn thở ra vô nữa). Nói đến châu thiên, hỏa hậu, thể thủ(hái thuốc), phan luyện(rèn luyện), mộc dục, ôn dưỡng, phong cố(vô kho tàng), thì các công phu đó đều không ra ngoài tác dụng của cơ quan hô hấp. Cho nên người đời cho tuyệt hô hấp là tuyệt mạng(chết), mà Tiên gia lại lấy vô hô hấp làm phương pháp diên niên trường thọ.

Kinh Huỳnh đình nói : “Hô hấp nguyên khí dĩ cầu Tiên”, nghĩa là : thở bằng nguyên khí để cầu Tiên(tu Tiên).

Hứa sinh Dương Chơn Nhơn nói : trong giáo với chơn khí mà giữ hô hấp, tự nhiên tạo hóa trở lại đồng nhau.

Trần Hư Bạch Chơn Nhơn nói : hơi thở ra vô không gián đoạn, Thánh thai thành tựu như ban sơ.

Lý đạo Thuần Chơn Nhơn nói : xét kỹ kinh sách của Tam Giáo Thánh Nhơn, nói về một chữ tức(hơi thở) đó rất giản dị. Nếu biết công phu hành trên hơi thở, thì làm Phật, làm Tiên, không khó nhọc chi cả.

Ngũ Xung Hư Chơn Nhơn nói : xét đến ngàn Thánh thuở xưa, hễ hô hấp phân minh(rành rẽ) thì đặng thành Tiên.

Huỳnh Nguơn Kiệt tiên sinh nói : hô hấp là gốc lập mạng của con người. Một hô một hấp thì gọi là nút tức(một hơi thở). Khi nói đến tức, là không phải bết tức(nín thở), ấy là nói : phải tập thở nhẹ nhàng, chậm rãi : ban sơ còn có hơi ra vô, lâu rồi hơi thở đó nhỏ dần, lâu nữa thì hơi thở đó không còn nữa. Đó là bước đầu của mạng học chơn chánh.

Đào Thông Vi tiên sinh nói : cái phép điều tức vi diệu tại chỗ hô(thở ra) không ra khỏi yết hầu, còn hấp(hít vào) quày về cội gốc. Hễ tức điều thì thần tự nó trở về, thần trở về thì tức tự nó tịnh định. Thần trở về, tức tịnh định, thì gọi là thai tức. (tâm và hơi thở quan hệ với nhau, tâm tịnh định thì hô hấp thiên, nếu tự lực nhiều thì hô hấp thô).

Thuần Nguyên Chơn Nhơn nói : Thần Tiên dạy người điều tức là muốn cho ai nấy (thở) hô hấp không thả lỏng, đừng thô sơ, lộn lộn nhỏ và nhẹ nhàng, miên miên tục tục(tiếp nối với nhau không gián đoạn), trầm nơi tề hạ(dưới rún), rồi lấy thai tức làm căn bản.

Kinh Tiên nói : Cướp được khí của Trời đất thì sống lâu. Phục được khí tiên thiên là Tiên vậy.

Tánh Mạng Khuê Chi nói : Đức Thái Thượng lập pháp dạy người tu luyện mà đặng trường sanh, là do nơi đoạt được Chánh Khí của Trời đất. Mà người ta muốn đoạt được Chánh Khí là nhờ có hai lỗ mũi hô hấp.

Trần Anh Ninh tiên sinh nói : đơn pháp có mười nhà, cạn sâu, thấp cao khác nhau, mà về khuyết há(hạ) thủ (bắt đầu tu luyện), các phái đều không ra ngoài tác dụng của hô hấp. Khí còn giữ được thì người sống, khí kiệt đi rồi thì người chết. Thế thì hô hấp quan hệ như thế, có lẽ nào người không biết trọng nó sao?

Người thường chỉ biết miệng ăn cơm, chớ không biết lỗ mũi hớp khí, nên thở ra nhiều mà hít vô thì ít, thô mà vắn, không đặng nhỏ mà dài, mau mà cạn, không đặng huồn mà sâu. Tiên đạo thì quý đem thần ngự khí, khiến thần nhập khí, khí bao thần bên ngoài, nhồi thành một viên tròn, kết thành một đoàn, sẽ thành một sợi, đặng thành một điểm, thì hô hấp qui căn(trở về cội gốc). Nó mới không tản mạn, loạn động. Tập như vậy cho lâu, tức thánh thai tức.

- Sao gọi là thai tức?

- Tức là (thở) hô hấp đặng nhân uân đầy trong thân thể, một mở một đóng, lông lỗ trong mình đều tương ứng, thì hơi thở trong lỗ mũi không còn nghe ra vô nữa. Đến khi hô hấp dứt hẳn, đóng mở cùng ngừng, thì đó là thời kỳ xuất thần chẳng còn xa vậy.

Đủ thấy công phu của hô hấp chẳng những làm cho nhân loại sanh tồn, mà còn làm siêu việt hơn loại, đưa tới mức trường sanh bất tử, nhưng chúng ta chỉ lo không biết rõ cái thuật đó mà thôi.

Đây xin kể ra cách điều tức của Tiên gia, để cho người noi theo đó mà cải lương sự hô hấp của mình.

Điều tức của Tiên gia là luyện : Tâm , Thần

3 đức tính của hô hấp : **nhỏ** (tâm phải tịnh, tâm tịnh thì thần được yên), **đều, dài**.