

**Giải thích phương pháp của Tôn bất Nhị Nguyên quân hiện nay.
Giải thích bảy phần đứng đầu trong công phu nữ nội đan.
Chú thích Hàm chân tử kỳ Phong.**

Thứ nhất

Bất thừa bạch hạc ái thừa loan (Không cỡi bạch hạc mà thích cỡi chim loan),
nhị thập tràng phiên tả hữu bàn
(hai mươi cờ hiệu bay lượn hai bên trái phải).

Hạc thì đậu nơi núi rừng, chơi nơi đầm trạch, đơn độc khéo léo như vậy, đến loài loan phượng cũng vậy. minh vương tương là ngọc thủy (tên chung của ngọc khuê, ngọc bích) ứng với cờ hiệu, lễ nghi. ấy là 2 câu học chủ yếu của người phát tâm rộng mở. không phải đơn độc là lạnh mà tất nhiên phải độ lượng lớn và có tình. Đều dựa vào dao thai

(dao là tên loại ngọc dao, một thứ ngọc đẹp, thai có lẽ là đài).

Ngẫu nhập thư đàn tâm nhất tiêu (Ngẫu nhiên vào thư đàn tìm một nụ cười),
hàng chân hương nhiều bích lan kiên

(làm rơi lại chân hương quanh lan can ngọc bích).

Tôn tiên cô lúc đương thời độ người vô số, lại nghĩ nữ giới đời sau học không biết bí pháp khôn đạo bèn soạn sách khôn đạo đầu tiên, bố thí rộng rãi trong thiên hạ, nếu nữ nhân sau này tài năng hơn người nhờ hiểu sách tu luyện thì đạt giải thoát.

Thứ hai

Tiểu xuân thiên khí noãn phong xa (Đầu xuân thiên khí ấm gió xa),

Nhật chiếu giang nam xử sĩ gia

(mặt trời chiếu giang nam tại nhà của người luyện).

Hán luật có chép rằng: thiếu dương là phương đông, phương đông thì động vậy. dương khí động ở vật lúc đi là xuân vậy, chính là lúc tiên thiên khí bắt đầu manh nha, xem xét tiên thiên khí sanh nhân sanh vật ở Đạo trời ấy nên (sách, đại truyện) nói rằng: xuân là sinh ra, là nơi vạn vật sinh ra vậy. gió ấm và tiên thiên khí đến phía sau. Ôi vạn vật tuyệt nhiên không phải do một khí biến hoá mà thành. Sách nói: nguyên thủy lấy nhất khí bắt đầu tạo hoá sanh gốc vạn vật, thái nhất chỉ dẫn vạn vật thu tạo hoá mà trở về nguồn nhất khí. Như Lão thánh nói: ôi vạn vật tất cả đều trở về gốc. tuy gọi vạn vật thật ra kết cuộc vẫn trở về nhất nguyên, ấy là nói xa xôi, xem người tu đáng suốt đến cùng cực ấy bất quá là cùng đạo hợp chân, đồng với thái hư, đó chính là niết bàn, là thiên nhân hợp nhất của nho gia, tuyệt nhiên không ngoài lý ấy vậy. lấy trên mà nói, người học tốt nhất nên trở lại bám kịp thời lý luận, ở thực tế tu trì nhằm không quan hệ. nếu không có câu dưới thì không khỏi làm quý âm linh vậy. Nhật (mặt trời) là tinh của dương, giang nam xử sĩ (người học ở giang nam) là nguyên thần vậy. xử sĩ gia (ở nhà người học) là

thần xá (nhà của thần) vậy. chúng ta đưa thần khí hội hợp một nơi cho thần khí nâng đỡ lẫn nhau thì tiên thiên khí từ trong hư vô đến, huyền quan đại mở. Thơ ấy phách đầu tông bản nguyên nhập thủ(đứng ở đầu theo bản nguyên nhập vào), phi đại lực lượng nhân bất khắc thừa đương (Không dùng hết sức như người không hay là đang làm). hoặc hỏi thần xá (nhà của thần) ở đâu?. Nói là sau tâm trước giáp tích vậy. Lòng không tin hỏi: thầy tôi dạy người ngưng định thần quang thủ trung bảo nguyên tại bên trong cung huỳnh đình. Tại sao ở đây lại viết sau tâm trước giáp tích vậy?. nói rằng: kiên đạo (cần đạo) tồn thần vào trong cung không sao nhưng Khôn đạo mà làm như vậy không khỏi băng huyết vậy (huyết hư).

Gần đây có một ít nữ tử tu hành, vào hạ thủ tồn tướng hạ đan điền, điều ấy là sai lầm lớn. Thôi đắc tịch mai tiên bính nhụy (Theo đuổi được hoa mai tháng chạp còn phong nhụy).

Tổ tâm nhân đối tổ tâm hoa

(Tâm người trong trắng đối diện tâm hoa trong trắng).

Mai là cảm nhận dương khí đầu tiên nhất của mộc vậy. hoa mai bính nhụy là lúc nhất dương lai phục (trở về). Ấy là chìa khoá cơ trời đất vậy. cơ thể của mọi người hể tĩnh cực thì sinh động, là tượng phục sanh mở ra đến cùng cực. lúc ấy quan trọng nhất là tâm không sanh vọng niệm nhỏ nào. Nếu người học luyện mình chưa thuần thực, tà niệm không ngừng thì bảo vật tiên thiên thanh linh không khỏi hoá thành vật chất hậu thiên nặng đục. nếu người học không phân thanh trọc, lại vọng niệm thêm thái thủ thì không nghi ngờ gì là sẽ kết thành ảo đan. Có thể bất cần như vậy sao!. muốn đạt bảo vật thanh linh để kết kim đan thì toàn dựa vào luyện tâm thuần thực. như trang tử đã nói: điểm then chốt của tâm tồn trong ngực là thuần bạch bất bị (trắng tinh khiết chưa được chuẩn bị), thuần bạch bất bị thì thần sinh bất định, thần sinh bất định thì nơi đạo không thành.

Thứ ba

Tư sanh tư thủy tổng âm dương (Tư chất ban đầu lúc mới sinh ra có âm dương hợp nhau), vô cực năng khai thái cực quang (Vô cực có thể khai ánh sáng thái cực).

Kinh (sách)nói rằng: đạo từ hư vô sanh nhất khí, theo nhất khí đó mà sinh âm dương. Ôi tiên thiên khí là tổ của vạn vật. là gốc của thiên địa. là bản nguyên của đại đạo. âm dương là nơi khởi đầu của vạn vật, là cái dụng của đại đạo. Ôi nguồn gốc của đạo không thể nhìn thấy nếu nhìn thấy thì có thể sử dụng vậy. cho nên kinh dịch có nói: nhất âm nhất dương là đạo. người ta nếu khéo dùng âm dương có thể trả hậu thiên về tiên thiên. Đổi phàm thân thành thánh thể. Có thể làm như vậy được là do đưa thần nhập khí vậy.

Tâm kính cần ma minh tự nguyệt

(Gương tâm cần lao chùi sẽ sáng như trăng),

Đại thiên nhất túc nhâm ngang tang

(hơn ngàn một hạt gạo gánh thật hiền ngang.

Tích xưa thần tú có nói: thân như cây bồ đề, tâm như đài gương sáng, giờ giờ siêng lau quét, sao vướng bụi trần ai. Ngũ tổ trách chưa kiến tính, nghe cái học của tuệ năng vui lắm nhưng chỉ nói là đốn ngộ. lại liên lụy sau này môn đệ thiên của Hoà tử bao nhiêu câu cuồng ngôn tiên thể tự nói là ngộ. nói đùa là ngu dốt. chỉ sau khi ngộ thì sẽ thành phật quả vậy. công phu chân thật thì ít người hành (làm). Không tu thiền định mà có thể đắc phật tính sao?. Tuy là Huệ năng nói lên thuyết đốn ngộ nhưng ông cũng ở nhà trong núi tu định hơn 10 năm. Thiền sư đại đức hiện nay chỉ nghe một hai loại kinh bèn nói ngộ liễu phật tính, thật là đáng cười vậy!.

Thứ tư

Thần khí tu như dạ khí thanh (Thần khí đợi thanh như khí ban đêm), tòng lai chí nhạc tại vô thanh (niềm vui lớn cùng đến với vô thanh).

Một từ dạ khí ban đầu nhất do Mạnh tử thuyết ra. Nghĩa ấy chỉ là giác ngộ giác mộng trưa tối. nhất niệm hồi quang, chiếu kiến bản lai (soi thấy nguồn gốc), lúc ấy thần khí thanh hoà, chính là do then chốt trời đất phát ra. Có người ở lúc ấy giữ được thì đắc trụ. Tự nhiên đạo thành, ấy là lúc thiên cơ phát sinh. Không chỉ ở thời gian đêm là có, nếu giờ giờ hồi quang, niệm niệm ở đạo, cuối ngày đều có thiên cơ phát sanh. Cho nên Thôi công nói: trong một ngày, mười hai giờ, ý đến thì tất cả có thể làm. Vậy chí nhạc là gì? Như Quả nhĩ xưa hỏi mọi người trong xã hội cùng câu trên, đáp án ấy ước lược như tiền tài, địa vị, sắc đẹp, điều ấy tất nhiên thấy vui thú, nhưng khổ lại không ít. Cái gọi là chí nhạc là bỏ nhân tước để lấy thiên tước vậy.

Huyền trung chân xử chân như huyền

(Nơi ở thật của huyền trung thật như ảo), thả hướng ngân bồn lộng hoá sanh (cùng hướng ngân bồn (chậu bạc) ngắm hoá sinh).

Tiên thiên khí bên trong thân là cùng khí thái hư đồng nhất vậy, nên nói huyền trung là thật. Ôi nhất khí ấy bao la trong trời đất, bao quát kiến khôn, không vật nào không ở trong khí vậy. nên nói là chân trung huyền, ngân bồn, nguyệt vậy. nguyệt (trăng) vốn không có quang (ánh sáng), mượn ánh sáng mặt trời mà sanh quang, từ ngày mùng một đến mười lăm thì tròn. Dần dần khuyết đến hết tháng thì mất hết. ấy chính là nơi thiên cơ phát hiện, ở người tuệ tâm thì tự ngộ.

Thứ năm

Bồng đảo hoàn tu kết bạn du (Trở về Bồng đảo (đảo bồng lai) chờ kết bạn vui chơi), nhất nhân nan thượng bích nham đầu (một người khó lên đỉnh bích nham).

Mấy vần thơ hạnh phúc ấy do Tôn tiên cô sáng tác, nếu do người vô danh làm chắc không khỏi lại phải làm giải thích âm dương pháp rồi. Tu tri chân

toàn gia (Chờ biết cả nhà thật sự) là kết bạn, ấy là kết bạn bên trong, chứ không phải bên ngoài vậy. như vậy nội lữ là gì vậy? là diên hồng, long hổ, thần khí vậy. Lão tổ nói: chỉ tu tính mà không tu mệnh vạn kiếp âm linh khó nhập thánh. Ôi, người tu hoặc chỉ hành khí vận tinh lấy hoàn đan, hoặc ngồi cả ngày không suy nghĩ, không bỏ các khiếm khuyết, tu mệnh khó thoát trọng trọc (nặng đục) ở cơ thể, luyện tính thì thân thể biến đổi thành khô héo. Nếu tính mệnh song tu thì thần thanh thể kiện,

đến năm nào đó chim hạc quay về, đặc khôi phải ngày sau tai nạn vậy.

Nhược tương khô tịch vi tu luyện (Nếu khô khan, yên lặng mà tu luyện), nhược thủy doanh doanh thiếu tiện chu (dòng nước yếu nhõn như ít có lợi cho thuyền)

Người luyện xưa nay không được chân truyền, chỉ biết ngồi khô, dùng chí không phân, định trung xuất thần, tự rằng đắc đạo, thân ấy chưa đặt chân dương phối hợp, không khỏi vướng tại quỷ thú, tuy gọi là quỷ tiên nhưng thật là âm linh, quỷ viết tên tuổi, sách tiên khó lên. Bồng đảo, phương trượng là nơi tiên gia thánh địa, âm linh bên kia vô duyên có thể lên chỉ có thể là không gian của trời đất là lãng tích.

Thứ sáu

Dưỡng thần tích khí tự trị doanh (Dưỡng thần gom khí tự giữ đầy tràn), hỉ truy dương hề nộ tổn tâm (vui giảm dương giận tổn âm).

Có nghe chân nhân xưa nói rằng: suy nghĩ là hậu thiên, cùng với suy nghĩ tự có gọi là tiên thiên vậy. Thông minh là hậu thiên cùng với thông minh hiểu trước là tiên thiên vậy. nếu không dùng suy nghĩ thông minh thì tổn hại nhiều đến thần tiên thiên vậy. chân nhân rằng: khí làm thêm được, cái khí có thể sinh tinh, tinh có thể làm nhuận thân thể, tinh kiệt thì khí vong, tiên đạo khó thành. Nên dưỡng thần khí cần giữ khí tràn đầy, không cảm thấy vọng động. chãm dứt thất tình lục dục sanh bởi tạng phủ. Thánh nhân biết như vậy bèn lập pháp mười hai cái tốt, mười hai cái xấu để bảo vệ và nuôi dưỡng loài người. nếu làm theo pháp, có thể già nua sao.

Lưỡng mục nội minh tuần hổ vĩ (Hai mắt chiếu rọi vào trong theo hổ vĩ (đuôi hổ)), môn môn song nhĩ thính huỳnh đình (hai tai mờ mịt nghe trong huỳnh đình).

hai câu ấy chứa công phu chân thật. ôi mắt là màn của tâm, là nơi thể hiện của thần vậy. nếu mắt theo đuôi ngoại vật thì thần đi vậy. do vậy nên chúng ta hạ thủ công phu chủ yếu nhắm mắt buông mi. hổ vĩ là khí động ở khoảng thận là khí nhất dương vậy. Do thận khai khiếu ở tai, tai theo đuôi bên ngoài thì chân dương không sanh, nên có công phu nội thính huỳnh đình (nghe bên trong huỳnh đình), là thu thần khí vào trong cung huỳnh đình.

Văn tự có nói rằng: tam bảo nhĩ mục khẩu bèn chắc thì vật phát thông.

Lại nói: chân nhân ẩn rất sâu,
vật nổi trôi bên ngoài thủ về bên trong. Đều chỉ đoạn công phu ấy vậy.

Thứ bảy

Kinh cứ tu giáo sản tẩn nha (Đường đi hiểm trở cần dạy đến tận mầm), tính trung tự hữu diệu liên hoa (trong tính tự có hoa sen kỳ diệu).

Nhất triêu hốt hiện quang minh tượng

(Một ngày đột nhiên hiện lên tượng hình rõ ràng), thức đắc cử thì tiện thị tha (biết đắc thời lớn tiện lợi cho các cái khác).

Thơ ấy nếu không chú giải, e ngại cơ hồ đầu xà vĩ (đầu hổ đuôi rắn), nếu chú giải chủ yếu lại thêm không có nơi hạ thủ. Ta chỉ có vài ba lời có thể nói:

tĩnh ở bên trong nếu thấy vọng niệm phân tâm thì có công phu tĩnh định thiết yếu là cầm lái trong biển phiền não, đương đầu với cuồng phong sóng lớn.

Ta chỉ một niệm chân như, lâu ngày nối liền với chân như nhất niệm tất cả đều dứt thì trần tục như bản đều trừ hết, hiện ra bản lai diện mục, nguồn tới ngày ngày tương hội mà không biết, ngày nay vừa biết từ người nhà.

Phần chú giải công phu khôn đạo tiếp theo phần thơ Hàm chân tử kì phong chú

Bài tựa Hàm chân tử kì phong chú

Lời tựa

Thầy tôi là kỳ Phong, lúc nhỏ trí tuệ hơn người., nhìn thấy khí vật đạo giáo thì yêu thích chẳng rời tay; gặp đạo sĩ làm phép thì theo sau quan sát và tán thưởng, vui chơi quên về. năm mười bảy tuổi mới gặp sư gia. Thầy nói sư gia thân rất dài, tóc dài vạch ra vai, chờ dài xuống lưng, chờ tóc đen nhiều hơn trắng, răng đầy đủ trắng tinh, mặt không còn một nếp nhăn, tướng mạo cực kỳ thanh tú, đông hay hạ chỉ một chiếc đạo bào, không ăn khói lửa nhân gian (có lẽ cơm nhân gian), mắt tinh thần hán, khói mây khí khái, vào năm chín mươi sáu tuổi. sư gia bỏ cái đang luyện để thái nhật tinh nguyệt hoa pháp là bàng môn tả đạo, bèn lấy tọa thiền chỉ thầy, miệng lưỡi hô hấp đoạn tuyệt, tâm loạn nhịp mạch đều dừng. thầy bèn ngộ “lục mạch toàn không, không phải tiên tức là phật”, vui thích khẩu lại xin độ. Hầu sư ba năm, nhất ý khổ luyện mà đắc bệ dương quan, thêm đắc đạo sư gia là kiến bản lai diện mục. thầy nói, lúc đang thấy bản lai nhân, nguyên lai ngày ngày là bạn không rời. thật có thể cười! nhưng muốn khóc lớn ngay một tràng! Lúc ấy mới hiểu ơn thầy mệnh mộng bèn hướng sư gia khấu tạ không thôi. Sư gia vui vẻ trở về tứ xuyên lão gia thăng tiên là năm chín mươi chín tuổi.

Thầy tự đắc chân truyền cho người đời sau, than thở trên đời nhiều đạo đối trá, nghĩ muốn tế độ người hữu duyên, bèn làm

(tôn bất nhị nguyên quân khôn đạo công phu chú giả tiếp theo thơ), bổ xung bí quyết của Trần anh Tử tiên sinh chưa lộ ra ngoài.

Có duyên sẽ được,

cả hai chú giải này có thể tham khảo lẫn nhau vậy.

Công nguyên năm 25-12-2000, môn hạ đệ tử tương chân điền cần tự
(trân trọng giới thiệu)

Phần thứ nhất thu tâm

Thân ta vị hữu nhật (Thân ta chưa có mặt trời), nhất khí dĩ tiên tồn
(nhất khí trước dùng tồn trường).

Da người bên ngoài là xương thịt, bên trong chứa tinh thần, nếu không có
tiên thiên nhất khí lấy làm vận dụng, không thể gọi là người sống vậy. Lão
tử nói: “vạn vật công âm bông dương, khí trống không lấy làm hoà”. Bởi
vậy nên biết khí ấy là bản căn (gốc) của thân ta vậy. nhất khí ấy thật là cơ
sinh nhất điểm, lại gọi là Đạo. Đạo thể ấy tự nhiên yên lặng bất động, là
chân không, là nhất, dụng cái ấy thì sẽ cảm ứng mà toại thông, là diệu hữu,
là tinh khí thần.

Tự ngọc ma du thuận (Tựa ngọc được mài mà nhuận hơn), như kim luyện
khử hôn (như kim loại được luyện há tối sao).

Tâm ta vốn tự linh minh, chỉ từ thân còn sống mà đến, mặt trời bị bụi trần
làm dơ nên tối mờ không thể soi vật. cần mài sát thêm cho sạch hết, bỏ đi
lẫn lộn của nhật nguyệt thực thì có thể đến gần với thiên tiên.

Tảo không sanh diệt hải (Quét hư không biển sanh diệt), cố thủ tổng trì môn.
Sanh diệt hải được gọi là khởi tâm động niệm chính là thức thần. (kinh sách)
nói rằng: “tâm người tốt là yên tĩnh nếu mà muốn dẫn nó”. Nên người học
đạo, hạ thủ chủ yếu luyện tâm. Thế thời luyện tâm không thể bám vào nhớ
công phu bộ đầu hay trên dưới. lấy thần ôm khí, lấy nhất niệm thay vạn
niệm, mới có thể buộc trụ tâm viên ý mã (tâm nhảy nhót như vượn, ý chạy
như ngựa). xưa thầy Nhật trang nói rằng: “luyện tâm tu mệnh vốn là một,
lúc nghỉ hưu làm ra hai dạng có thể xem hiểu.

như nhà khí công hiện nay có điều thân, điều tức, điều tâm thuyết,
tuy điều thân điều tức là mệnh công ở trên,

điều tâm là tính công ở trên. Lại há có thể xem cả hai cắt đứt sao? “lại nói :
phái ta hạ thủ công phu ngưng thần nhập khí huyết, ban đầu cố nhiên là lấy
thần hậu thiên làm dụng, sinh các phép mạnh, lâu ngày tự nhiên thần khí hậu
thiên tuyệt mà tiên thiên thần khí sanh là xét thật tính mệnh song tu. Trang
sư lại nói: “nếu biết tính tức là mệnh, mệnh tức là tính,
cam đoan một bước lên mây”.

Bán hư linh xử (Nơi nữa hạt lúa hư linh), dung dung hoá hầu ôn
(dùng hoá hầu rực sáng giữ ấm).

Quản tử nói rằng: “muôn hư (trống rỗng), thần sẽ vào nhà; quét hết những
thứ không thanh khiết, thần bèn lưu lại”. Trang sư nói rằng: “người tu đạo,
vào hạ thủ lấy luyện tâm làm chính yếu. tâm nếu an thái thì tại cung thanh
sáng, đạo tự đến ở”. Tri tâm như thế không thể vọng cầu tốc hiệu, nên thông

thả mà làm. Chẳng thế thì lo sợ có tật cuồng nóng. Câu ấy chính là chỉ thần khí ôm ấp nhau, là trạng thái không dùng không rời.

Phần thứ hai dưỡng khí

Bổn thị vô vi thủy (Vốn vô là thủy), hà kì lạc hậu thiên
(làm sao rơi vào hậu thiên)

Trang tử nói rằng: “ người ta sinh ra do khí tụ vậy”. (nan kinh) nói rằng: “khí là căn bản (gốc) của con người vậy”. ôi khí ấy là mầm linh của tiên thiên, ở thánh không tăng, ở phàm nhân không giảm, thánh phàm chỉ có một thể, không có khác biệt vậy. hoặc hỏi rằng: thánh phàm một thể, tại sao lại có khác biệt giữa người hiền và ngu?. Nói rằng: thánh phàm nhất thể là từ nguồn gốc trên nói. nếu xem xét hàng ngày dùng mà làm theo thì không khỏi gắn với cái gọi là : “tính tương cận tập tương viễn (tính sinh ra như nhau nhưng do thói quen mà trở nên khác nhau)”.

Nhất thanh tài xuất khẩu (nói ra một lời tài hoa),
tam thôn dĩ ti quyền (ba thôn lấy chủ quyền)

Trẻ trong bào thai thuận theo hô hấp của mẹ, tuy nói là hô hấp, thật ra không hô hấp, lại là tiên thiên nhất khí lưu hành vậy. mười tháng thai tròn vẹn, đã sinh rồi thì là hậu, một tiếng khóc ra, tiên thiên khí bèn ẩn về bên trong mà dùng sự hô hấp hậu thiên vậy. ra ngoài đến mười năm, làm việt phóng túng ở bên ngoài, riêng một trở về nhất khiếu ấy, thân sống nhận khí, rời bào thai cha mẹ là nơi cứu tử hồi sinh mà không chút lưu ý, kết thúc của nhất sanh ấy chỉ nghe mũi miệng hô hấp là chủ; một mai khí tuyết; thân trầm dưới suối có lẽ suối vàng), mà phó thác cho thiên mệnh, chắc sẽ than như vậy. lý ngữ nói rằng: “khí ở trong ba thôn thì sử dụng được ngàn trí tuệ,

một mai vô thường đến vạn việc đều yên”. Thương thai!

Huống bị trần lao háo (Càng bị trần tục làm lao lực suy kiệt), na kham tật bệnh triền (thì càng chịu tật bệnh vây quanh).

Ôi tiên thiên khí, ở bên trên thì dưỡng thân, ở bên dưới thì hoá tinh, cứu tử hồi sanh, thật là chí bảo của thân người. từ khi sinh ra đến sau này, thường bị ngoại vật dẫn dụ làm hao tán tinh thần, lâu tháng lâu ngày chân khí suy yếu, tà khí nhập vào bên bị tật bệnh, chỉ có chết thôi.

Tử phi năng ích mẫu (Con đầy đủ thì lợi ích cho mẹ).

hưu đạo bất hồi toàn (đạo nghĩ ngơi không trở lại).

Tử là khí hô hấp hậu thiên, mẫu là nguyên khí tiên thiên vô hình. Người học đạo đưa thần nhập khí huyết, lấy hơi thở phàm hậu thiên dẫn động chân tức, gọi là “ hậu thiên hô hấp khởi là phong, dẫn động chân nhân tạo hoá công”. Trở về trẻ con thì sao lo mệnh không kéo dài và đạo không thành vậy?.

Phần thứ ba hành công

Liễm tức ngưng thần xử (Liễm tức ngưng thần về),
đông phương sanh khí lai (đông phương sinh khí đến).

Liễm tức là điều tức vậy. (tiểu chỉ quán) nói rằng: “ không thanh cũng không khô, vào ra liên tục, như còn như mất, nhờ thần an ổn, tâm tình an vui, ấy là hình trạng của hơi thở”. Ngưng thần là yên lặng như thế không động, nhìn vào trong thân thể vậy. hàm hư tử nói rằng: “ ngưng thần điều tức, không phải là hai phần công phu”. Trang sư nói rằng: “người ta chỉ cần làm mình tâm trở về bên trong, mượn ngoại hô hấp dẫn động nội hô hấp; nội tức (hô hấp trong) đã sanh thì có dễ dẫn dụ tiên thiên khí từ trong hư vô đến”. gọi tiên thiên khí là sanh khí, là cơ sinh nhất điểm vậy. đó cũng là nội hô hấp. hỏi: nội hô hấp cùng khí trong thái hư có đồng hay không? Đáp rằng: gốc là nhất khí thì sao không đồng?. chính vì tương đồng nên

“ đồng loại có thể thay đổi công việc cho nhau”, nếu không thì “không phải đồng loại thì khó mà làm tốt được”. trong thân khí ấy chỉ ít thôi, nên cần ở trong thái hư nhiếp thủ (thu lấy) nó.

Vạn duyên đô bất trú (không bám vào vạn duyên) . Nhất khí trở về thái. Lúc ban đầu tập tĩnh, vọng ý phân vân, đã mong cầu như là không được vậy. hoặc hỏi: như thế nào là phép trừ vọng niệm?. nói rằng: Lão tử nói: “ suy xét đến cùng cực của hư vô, giữ yên lặng thuần nhất không cho cái gì xen vào (trí hư cực, thủ tĩnh đốc), vạn vật đều tự làm, ta quan sát sự trở về ấy”. quan sát sự trở về yên lặng là diệu quyết trừ vọng niệm: đã không thuận theo vọng niệm cũng không khắc chế vọng niệm, chỉ là lẳng lẽ nhìn bằng quan (đứng ngoài mà xem xét)

vọng niệm khởi lên, ẩn, đến và đi, mặc kệ vọng niệm tự sanh tự diệt, làm như vậy lâu ngày nguyên thần tự nhiên hiển lộ.

có thể ngộ nó thì vạn niệm đều tuyệt, tiêm thần (thần nhỏ bé) không bám, như gánh nặng ngàn cân nhất thời buông vai, chính là huyền cơ sơ lộ (huyền cơ mới lộ), là lúc nguyên khí sinh phát, là cơ trường sinh do công phu đắp nền ấy vậy.

Âm tương nghi tiền giáng (khí âm nên đi xuống ở phía trước), dương quang hứa hậu tài (dương quang nên vun trồng ở phía sau).

Chỉ nhờ tiền hàng hậu tài bốn chữ, câu ấy người gần đây xem ngộ nhiều mà tạo hà sa. ấy là theo giải thích của khẩu quyết Trang sư nói rằng: trong thân nguyên khí đã sinh, trải nghiệm chủ yếu là tâm an, giữ được tĩnh, mặc kệ nguyên khí trong khung tròn ấy tự thăng tự hàng (đi lên đi xuống), không thể thêm chút ý tưởng, chỉ thuận thực mặc kệ thì tự nhiên sẽ đầy tràn vậy. cũng không thể không thêm quan chiếu (xem , soi sáng), lệnh đến nguyên khí hoá thành hậu thiên thì đạo không thể thành vậy. an tâm thủ tĩnh là thể. Quan chiếu là dụng. quan chiếu nhưng quan chiếu trở về trong. Công phu lúc ấy không bút mực hay lời nói nào có thể truyền được. ở người tuệ tâm (tâm trí sáng) sẽ tự ngộ. Toạ thiền trực tiếp đến thanh tĩnh hư tịch thì thần khí hỗn nhất (hoà hợp làm một), chân dương đại sanh vậy. xét đại ý câu ấy,

đầu tiên an tĩnh để dương thần khí, tiếp theo sau là thần khí hợp thì chân dương sanh. Thế nên Trang sư khẩu quyết nói rằng: “ yếu đặc chân dương sanh (chủ yếu muốn đặc chân dương sanh), tiên mạch huần minh cảnh (trước phải tìm huyền minh cảnh)”.

Sơn đầu tịnh hải để (đỉnh núi hợp với đáy biển), vũ quá nhất thanh lôi (mưa qua để lại một tiếng sấm).

Sơn đầu là giáng cung. Hải để là biển khí huyết. cái nội tức là hạp tích ở tâm xuống thận rồi lên bên trong khung tử (chỗ rỗng không trong ngực), cho nên để sơn đầu, hải để yên như thế thì nghe được. hợp thần khí ở trung cung, nhân uân bất dĩ (khí trời đất hoà hợp không thôi), như mưa móc nhuận trạch (thấm nhuận) là hiệu nghiệm ấy vậy. ở lúc ấy trải nghiệm chủ yếu là tâm sáng, giữ được yên lặng, mặc cho thần khí kia tự lên xuống (tự thăng tự hàng), ta tự lặng lặng yên yên mà quan chiếu, lâu ngày tự đến đất hư cực tĩnh độc (thuần tĩnh). Mục đích là một sự rung động là cơ chân dương phát động. thần khí tại trung cung tự lên xuống. Sao mà trở về thì chủ yếu là quan chiếu?. cái tự thăng tự hàng ấy là do thần không rong ruổi bên ngoài mà sản sanh, nếu không thêm quan chiếu, thần một khi tán thì hô hấp miệng mũi lại khởi lên, lạc vào hậu thiên vậy.

Phần thứ tư trăm long

Tĩnh cực năng sanh động. âm dương tương dữ mô.

(Tĩnh cực thì sinh động. âm dương đều như vậy).

Công phu ban đầu của nữ và nam vốn không khác vậy. đều ở trừ vọng niệm, phục trần tâm (cất giấu tâm trần), bảo nguyên giữ nhất để dưỡng hoà (nuôi dưỡng cho hoà hợp với nhau). Và ôi ! tĩnh cực dương sinh thì lại thêm giết tâm giữ tĩnh để dưỡng nó, như động tĩnh của âm dương đều theo thời ấy vậy. cho nên người tu đạo chẳng ai là không bắt chước ở âm dương, hoà ở thuật số. chỉ một câu âm dương tương dữ mô ấy, tiện đưa ra bày tỏ hết tiên đạo bí chỉ. Ta nghe Trang sư nói rằng: “ người tu hành ngưỡng xem cúi xét, hiểu cái dụng của âm dương để mà sau này có thể hiểu gốc của đan đạo”. Trên hết của tu đạo là đầu tiên chờ minh âm dương động tĩnh khởi vậy, nhất âm nhất dương là đạo, hết thấy sanh tử khởi phục (nổi lên hay ẩn nấp) đều do nhất khí co duỗi. gọi tên là âm dương, thể ấy là đạo, là cơ sinh nhất điềm vậy thôi. Như thế là thấy đạo trước mắt, cần theo âm dương động tĩnh khởi để lấy phản hoàn hay còn gọi là tiên thiên nhất khí.

Phong trung cầm ngọc thổ, nguyệt lí tróc kim ô.

(Trong gió bắt thổ ngọc, trong trăng nắm chặt quạ vàng).

Phong là ngoại hô hấp vậy. ngọc thổ là chân tức trong thân. Nguyệt là quái khâm, là khí. Kim ô là quái ly, là thần. người học đạo đưa thần nhập khí huyết. lấy hô hấp hậu thiên dẫn động hơi thở chân nhân. Nguyên khí một khi động, nguyên thần tất cảm ứng. nên ở lúc ấy chủ yếu lại là đưa thần trở vào

trong khí, không thể có chút liên hệ với ngoại cảnh vậy. thần trở vào trong khí, bảo lấy khí vun trồng thần thì chỉ là mặc cho khí tự động, thêm lấy nguyên thần quan chiếu. (trung dong) nói rằng:

“đạo không thể rời một chút vậy”.

Trứ nhân nhân uân hậu, lưu tâm thuận nghịch đồ

(Trước mắt khí hậu trời đất giao hoà. Lưu tâm đường thuận nghịch).

Thần khí giao hội, nhất điểm chân dương nhanh chóng tự nhiên sinh, thuận thì sinh người, nghịch thì hoàn đan, có thể bất cần sao?. Trải nghiệm bên trong ấy là thiên cơ bí diệu, không dám khinh nhẹ. Vừa trải nghiệm không tiện dùng lời nói rõ ràng phân biệt. Trang sư nói: “chủ yếu là biết đắc chánh cơ sinh âm dương sẽ có thể thành đạo vậy”. lúc chân dương sinh thân thể hoà sướng (hoạt tí thời), tâm cảnh minh lãng (sáng) (hoạt ngộ thời).

Thước kiêu trong quá xử, đan khí phục quy lô

(Xem trọng việc qua thước kiêu, đan khí trở vào lò luyện đan)

Thước kiêu có phân ra thượng hạ, một tại vị trí sơn căn, một ở đềm giao hội âm. Chúng ta chỉ đưa thần khí hợp ở bên trong, nhất dạ tồn nó lâu ngày tích lũy dần dần nhiều, tự có cơ sinh phát. Nếu khí ấy ở trong bụng trên thông xuống dưới bị xung đột mà không thể thông khai vĩ lư là nguyên khí chưa đầy vậy. người học đạo xưa nay, lúc ấy nhiều người dùng ý riêng tồn tư đạo dẫn để hành hà sa. Trang sư nói rằng: “ là hành vô ích, không thể làm vậy. ở lúc ấy chỉ nên tồn thần dưỡng khí, bảo nguyên thủ trung, cả thầy giao phó cho mọi phép ngoài, đợi lúc nguyên khí tích lũy hậu tự nhiên thông khai quan khiểu mà vận chuyển hà sa, hà sa vận xong rồi là khí trở về bên trong vậy”.

Phần thứ năm dưỡng đan

Phước hồ quy chân huyết, khiên long tiệp ích đan.

(Trời hồ về chân huyết, dẫn long dần thêm đan).

Hồ là khí mà long là thần. hai câu ấy tiếp theo đoạn văn trên mà đến. Người ta chờ hà sa vận xong, khí trở vào trong, bèn ngưng thần ở trong hàm dưỡng nó. (khê) nói rằng: “chân nhân dần dần uyên thâm, giữ phù du (khí trôi nổi bên ngoài) trở về trong”. Vận hành hà sa, có người nhằm chuyển chu thiên, người nhằm trực tiếp thấy trong huỳnh đình. Đạo môn ấy là pháp môn thượng thừa, nhưng vẫn không dùng thức thần vận mà tiên thiên khí tự nhiên vận hành.

Tính tu trùng nhược thủy, tâm dục tĩnh như sơn

(Tính cần trong như nước thuận, tâm muốn tĩnh như núi).

Trang sư nói: “người học đạo luyện tâm phải gắng sức không rời. Tâm nếu không luyện thì nguồn thủy không thanh, đan thành là huyền đan, vậy sao có

khả năng thoát sanh tử mà triều thượng đế?” .Lai nói rằng: “ tâm nếu không tĩnh, buông mất cơ âm dương sanh sản, cũng không thể thái nó”.

Điều tức thu kim đỉnh, an thân thủ ngọc quan.

Điều tức là điều chân tức, mượn cái dụng của câu huyền vậy. gốc của chân tức (nội hô hấp) tại bên trong rốn, là nơi cơ nhất điểm sinh, gốc thân sống thụ khí, sau khi nội tức sanh, ở quy trung (bên trong) trên dưới co duỗi lên xuống, do vì nhu hoà nên đối với thân người không thương hại, gọi là chân âm, đó là tiên thiên nhất khí bên trong thái hư. Do tiên thiên nhất khí có tính cương mạnh, như nội tức chân âm bên trong thân chưa qua nung luyện thì lúc tiên thiên khí đến thân, chân âm không thể hoà hợp hoá thành chân dương mà phản thành chân dương thì hai cực lớn thương hại thân thể, đến cùng cực tự đốt mà chết. cho nên hệ lấy thần ôm khí, lấy khí vun trồng thần, thì thần khí hợp nhất và cơ sinh nội tức ấy sẽ có chủ tể, dùng lấy dẫn dụ tiên thiên khí đến thân thì tự mất trí, đốt thân thành tật, với chân âm chân dương hợp làm một, tiện thể luyện hoá sắc thân. Bên trong chỗ trống của ngực tồn tại bốn lai, không phải luyện sinh ra đích đến mà huyền quan cũng do tự nhiên. Tâm ấy thanh, khí ấy tịnh lấy thần ôm khí, tâm tức (tâm và hơi thở) hợp nhất, tự nhiên nhân tâm mất mà đạo tâm sinh, ngoại tức ẩn mà nội tức hiện. đợi tiên thiên khí từ trong hư vô, thu vào trong đỉnh nấu luyện nó, bất quá một giờ nửa khắc, tự thành đan ban đầu vậy. Trang sư nói; “ người tu không thể để tâm ấy trống không, định được thần ấy thì không thể đắc tiên thiên tổ khí. Có thể bắt cân sao?. Điều tức là mệnh công, an thân là tính công, không làm gì chỉ xem hình dạng hai cái này, chủ yếu là làm nhất quán, sẽ là tính mệnh song tu”.

Nhật năng tăng thử mẽ, hạc phát phục chu nhan.

(Mặt trời có thể làm tăng thêm hạt mẽ. tóc trắng phục hồi dung nhan đẹp đẽ).

Tiên thiên khí là chí bảo cứu tử hồi sinh. Tuy người sắp chết đạt chút ít lại ít nghe theo cũng có thể nối lại sinh cơ. Khâu tổ nói rằng: “một ti (một phần trong mười vạn phần) dương khí chưa tuyệt thì không chết”. Trang sư nói: “pháp ấy biến đổi đơn giản, sao mà thế nhân lấy thay đổi ấy hiểu sự vận hành của biến đổi mà xem kỹ thì như bỏ sót, lại ở trong hư vọng, khoa trương , nói dối mà cầu nó, ngày ngày hao tán khí nguyên hoà, chưa thể đắc hơn một nửa tinh tường của cơ sinh điểm, chỉ chờ khí tuyệt, than ôi một mệnh, nhập lại luân hồi, vào thai trâu bụng ngựa, sao không xét cùng nghĩa lý, muốn có lại thân người mà không được hưởng chi nghe đạo vậy!”. Do chữ mã (từ ngựa) đó mà tự nhiên nói rằng: “thân ấy không hưởng kiếp này độ, đợi đến kiếp nào mới độ đây?”. Lại nói rằng : “trăm năm ba vạn sáu ngàn ngày, một ngày sanh tử biết bao người”. phải cố gắng thôi!

Phần thứ sáu thai tức

Đắc đan thành tốc, tiên tương huyền cảnh trừ. Tâm tâm thủ linh dược, tức tức phản kiên sơ.

(Đắc đan nhanh chóng, trước phải trừ huyền cảnh. Tâm tâm thủ linh dược, tức tức phản lại kiên ban đầu).

Trang sư thường hỏi Dư rằng: huyền cảnh là gì? Dư đáp rằng: tâm người khi tu hành sanh mọi giống phiền não đều là huyền cảnh. Sư nói rằng: sự ấy là chuyện nhỏ. Cát tay giơ chân chẳng ai là không huyền. thế gian cả thầy đều là huyền vậy. suy nghĩ về nó cổ nhân nói rằng: “ tâm chết thì thần sống”. Nếu có thể trừ vọng tâm, nguyên thần có thể thấy vậy. giả sử nguyên thần an thủ về bên trong, cùng khí hoà hợp thì khí vun trồng thần mà thần thì ôm khí, cả hai tự lên xuống, ta tự không chứa khoảng tâm ấy. lâu ngày hành trì, hơi thở mũi miệng ẩn mà thai tức sanh vậy.

Khí phục (trở về) thông tam đảo, thần vong (quên) hợp thái hư.

Hơi thở mũi miệng tuyệt thì chân tức tự động, khí trời đất hoà hợp ở tam điền, tam điền là chỉ ba đoạn thượng trung hạ của thân thể, không chỉ khiếu huyết, thật ra là chỉ toàn thân trên dưới. người học lúc ấy hết thầy phó mặc mọi thứ không nghe không hỏi, y theo tam vong quyết (quên hình để dưỡng khí, quên khí để dưỡng thân, quên thần để hoàn hư) mà hành trì, tự có chân cảm ứng. hoặc hỏi ứng tại nơi đâu?. Đáp rằng: ứng tại huyền tần, ôi trở về trong ấy là cầu ở nơi huyền diệu, ngưng thần là cầu phép huyền diệu, tiên thiên khí là thể của huyền quan vậy. Trang sư nói rằng: “khí huyết như cái trống, thần tựa cái chùy đánh trống. đánh trống tìm âm thanh, khấu đầu quan để cầu huyền”. các câu ấy là thiên cơ, ta xem xét lại muốn nói hoàn hư (trở về nghỉ ngơi), hôm nay trình bày hết, xem xong không khinh nhẹ vậy.

Nhược lai dữ nhược khứ, vô xử bất chân như

(Tự nhiên đến cùng tự nhiên đi, không phân biệt được không là chân như).

Chân như mượn để chỉ tiên thiên khí, khí ấy đầy tràn khắp thái hư, không phân biệt được thì không có, là gốc của vạn vật, vạn vật nhờ khí ấy mà sanh, nguyên khí nhờ vạn vật để hiển hiện. cho nên vạn vật sanh diệt thì nhất khí co duỗi vậy. như bọt nước nổi bên trên cùng nước từ một thể, há có khác biệt sao!.

Phần thứ bảy hoả phù

Thai tức miên miên xử, tu phân động tĩnh ky. Dương quang đương ích tiến, âm phách yếu phòng phi

(Thai tức luôn luôn yên, đợi phân cơ động tĩnh, dương quang đang tiến thêm, âm phách yếu phòng bay lên).

Trở về trong chân tức động chánh dương bèn sinh, động lấy tĩnh trở về là âm lớn lên. dương sanh nên vạn hoá nung luyện nó để thêm khí, âm lớn lên chủ yếu an định ôn dưỡng nó để dưỡng thần. (tiến hoá, thoái phù đều không là vạn chuyển hà sa, chú ý chính yếu! tiến hoá chỉ dương sanh, ngoại dương

cảm ứng nhập vào thân; thối phù là âm khí trong thân dần lui. Tiến hoá thối phù đều chủ yếu giữ trong tâm thanh tĩnh). Bốn câu ấy là phần hoá phù đại cương, phần nửa bài tiếp là phần tinh tế.

Đàm lí châu hàm cảnh, sơn đầu nguyệt thổ huy

(Trong đầm ngọc châu chứa cảnh, sơn đầu trăng nhả ra ánh sáng rực rỡ).

Sơn đầu là phủ của thân chỉ tâm vậy. nguyệt là thân vậy. sơn đầu nguyệt thổ huy, tâm linh minh nhu hoà chỉ hiện tượng nguyên thần ban đầu. châu, thử mẽ bảo châu, là nơi ngưng nguyên khí. Châu hàm cảnh, chỉ kim đan mới kết công phu tu hành ban đầu lấy thân ô nhiễm. Kế là lấy khí vụn trồng thân (lấy dương khí điểm hoá âm thân, chính là lấy khản điền ly), đến lúc thân khí không rời, sẽ là công thành, toàn nhờ nguyên thần chiếu cố (soi chiếu), nên có cảnh tượng châu hàm cảnh, nguyệt thổ huy.

Lục thì hư thiếu túng, quán khái được miêu phi

(Sáu thời nghĩ ít buông thả, xem xét tưới được thì mầm đầy tròn).

Một ngày mười hai giờ, tại sao nói chỉ sáu thời?. tiếp theo đoạn văn trên mà nói. Khởi đầu bốn câu là tổng cương, hai câu kế giải thích một đoạn công phu tiến hoá lấy tu làm chủ (lấy thân ô nhiễm, nói rõ tiên thiên nhất khí đến thân); hai câu ấy giải thích công phu thối phù chủ yếu lấy hàm dưỡng làm chủ (thường thanh thường tĩnh, quên hình, quên khí quên thân), cần đưa tâm lắng trong nó lại lắng trong. Trục tiếp đến thái cực ban đầu chưa phân chia, đại được sanh có thể đợi tròn đầy hơn vậy.

Phần thứ tám tiếp được

Nhất bán huyền ky ngộ, đan đầu như lộ ngưng, tuy vân năng cố mệnh, an đắc luyện thành hình.

Ngộ một nửa huyền cơ, đan đầu như lộ ngưng, tuy rằng có thể yên định mệnh, đắc an luyện thành hình.

Công phu đến đó, xem là tiểu thành, có thể bắt lão tại thế, xem như chứng quả địa tiên. Vì hình hài chưa hoá, không thể lên đặng cửu tiêu. Nên thánh hiền cổ thường dạy người đời lô hoán đỉnh, tham gia lại ở mức thượng thừa. người tu ban đầu hạ thủ cố gắng rời thân không đắc. mà bám giữ thân cũng không đắc. Nhưng sao mà trên đời viên thông vô ngại thì ít, việc thánh nhân xưa dạy người trước dưỡng thân khí trong thân, kế đến là bỏ chấp ngộ đạo. nếu có thượng căn lợi khí đang ở hạ thừa (bật thấp) đảm nhận mà tận tính liễu mệnh, một bước làm nên.

Tị quan thuận dương tiếp, thần duyên thâu thể linh, bộ hàm tu thận trọng, hoàn mãn tức phi đăng.

(Dùng mũi xem xét thân quang hợp, thần duyên thâu thể linh. ngậm miệng chờ thận trọng, vẹn tròn thì phi thăng).

Người tu hành thường ở lúc ấy tự nói đắc đạo, một mặt chấp trước ở phạm thượng thể, tuy có hiệu nghiệm là kéo dài tuổi thọ nhưng lại không chứng

nghiệm quả hình thể hoá không nên để lại quả trách người ngu, mà nói trên đời không có tiên đạo, nếu chủ yếu luyện hình thành chân, thì sẽ có pháp, lấy chân không luyện hình làm tối thượng thừa. Dư tuy bất mãn nhưng hạnh phúc được thiên duyên, tối tăm được Trang sư chỉ dạy, thụ lấy khẩu quyết, giới cấm nói rằng: “ quý báu và giữ gìn nó, chớ có ý mình không phải người”. Dư từ khi thụ quyết về sau làm chút thí nghiệm, quả là có hữu hiệu lớn, bèn biết thầy không dối mình, càng thêm quý báu, không dám khinh nhẹ. Nay muốn ngậm miệng không nói thì mất bí chỉ của đạo môn; muốn thổ lộ chân quyết thì phạm lời thề. Bèn xét trước hết đưa lên giải bài với tổ Trang sư. Hạnh phúc là ngu dốt được ơn dạy bảo, bèn tiến lên nói sơ lược về nó, để cho người sau này tự ngộ. quyết nói rằng: hành công làm theo một đoạn công phu ngưng thần khí huyết, ý tồn trở về trong, cùng nguyên khí trong thân hoà hợp giao cấu, gọi là ý thủ vào trong, thần ngự ở ngoài. Bên trong ấy nhất thân nhất ý không có ngã phân rạch rời, thuần thì phải tự nhiên, không mượn một chút sức người. theo pháp hành trì, có thể đạt trong ngoài một hạt bụi không bám, thanh tĩnh sáng tròn, thân tâm cùng hư không tự nhiên không phân biệt thì nhất điểm chân nguyên trong thái hư thốt nhiên nhập vào (thần diên thấu thể), vui thích đạt được phi thăng vậy, ôi! Nếu ngày thường không luyện tính công thuần, sao có thể cảm đắc được báu vật vào nhà ấy? (đệ tử tông của ta ban đầu hạ thủ hành một đoạn công phu ngưng thần nhập khí huyết thì ngày hôm sau có thể hành thêm công phu luyện hình, không thể nói ấy là thượng thừa, nên đợi công phu ban đầu thành, sau sẽ có thể luyện, như thế là ngộ việc lớn rồi vậy!)

Phần thứ chín luyện thần

Sanh tiền xá lợi tử, nhất đán nhập ngô hoài

(xá lợi tử trước mặt, một mai nhập lại vào ta)

Xá lợi tử là mầm kiên cố, còn gọi là phật cốt, ở đây đoạn văn trên mượn để chỉ thần diên (thái hư nhất khí). Xét khí ấy là bản nguyên sinh mệnh của con người, không luận nghe, thấy, nói, làm, mừng, giận, thương, vui, chẳng ai là không do cái đó phát động, lâu ngày lâu tháng, nguyên khí hao kiệt hết, chỉ còn chết thôi, người dưỡng sinh xem xét ở đây, bèn dạy người giám suy nghĩ, quả dục (có ít dục vọng) lấy làm thuật dưỡng thọ bảo sanh (giữ gìn sinh mệnh). Tuy có thể kéo dài chút ít năm tháng nhưng không được trường cửu. thần tiên xem xét ở đây, bèn theo bản nguyên (nguồn gốc) mà hạ thủ công phu, dạy người đoạt chính khí của trời đất lấy làm bổ ích, dùng thì lúc nào cũng tròn đầy không giảm, trải nghiệm tiến một bước, thì đến bước trường sinh bất tử.

Thận tự trì doanh khí, nhu như phủ anh hài

(Cẩn thận như giữ khí tràn đầy, mềm mại như vuốt ve trẻ thơ).

Cảnh tượng tiên thiên khác với đời thường. Tiên thiên cảnh tượng ra sao, người xưa không bám vào văn tự, sợ người chấp trước mà vọng tưởng. Trương tam phong nói “mười người có chín sợ chết rồi vậy”. chánh ngôn lúc ấy. người học đạo chỉ ở lúc ấy trải nghiệm chủ yếu thận trọng, mặc kệ biến hoá co duỗi ấy, ta tự nhiên chẳng nghe chẳng thấy thì sinh tử cùng đề bên ngoài. Như vậy sao lo đạo không thể thành!

Địa môn tu cố bế, thiên quan yếu thiên khai. Tẩy trạch hoàng nha tịnh, sơn đầu chấn địa lôi

(Địa môn nên đóng chắc, thiên quan cần khai trước. tẩy rửa hoàng nha (mâm vàng) sạch sẽ, sơn đầu bị địa lôi làm rung động).

Địa môn là miệng. thiên quan là mũi. xét địa là quẻ khôn vậy, hình trạng bên trong (nội tượng) là tì vị (lá lách, dạ dày), dòng nước bao la trên thông ở miệng, cho nên khẩu là địa hộ (cửa ngõ của đất) vậy. kiên là kim, hình trạng bên trong là phế, dưới che các tạng, trên thông với mũi nên ấy là thiên môn. Câu ấy chỉ người tu công phu đã đạt tịch cốc (nhịn ăn), có thể thường ăn linh khí mà không dùng hoá thực (có lẽ chỉ cơm gạo được nấu từ lửa), mỗi ngày chỉ ngồi trên giường đơn, tẩy rửa tâm quét sạch niệm (nghĩ nhớ), không để bụi trần làm nhơ bản linh minh thì thần khí tự nhiên hoà hợp. đang ở lúc ấy, tiện có cơ chấn động. Trang sư nói rằng: “nhất chấn ấy là lúc vạn khiêu đồng khai (không giống như chấn động nhỏ đã nói ở trước), là khoảng giao của thiên nhân hợp phát vậy”.

Phần thứ mười phục thực

Đại dã thành sơn trạch, trung hàm tạo hoá tình

(đúc lớn thành núi đầm, trong Chứa tình tạo hoá).

Đại dã chỉ lúc nguyên sơ, trong tĩnh là động, nhân nhất động ấy mà sinh âm dương, âm dương phân thì hồng mông lìa, thiên địa sanh, vạn vật được nuôi dưỡng vậy. cho nên thánh nhân ngửa xem cúi xét lấy đó mà hiểu đạo vậy.

người học đạo có thể biết động trong tĩnh,

dương trong âm là đại sự xong vậy.

Triêu nghê nhật ô khí (sớm đón khí mặt trời), dạ hấp nguyệt thiềm tinh (đêm hấp thu tinh mặt trăng), lúc đan có thể thái thủ, năm tháng ăn uống tinh hoa này thì thân thể sẽ tự nhẹ nhàng.

Triêu là giờ dương, dạ là giờ âm, không phải ý nói gần là sáng chiều của trời đất, mà là lời chỉ âm dương trong cơ thể của ta. Công phu đến đó, âm dương trong thân cùng thiên địa doanh hư (hư không trong trời đất) tương hô ứng (tương ứng lẫn nhau có gọi thì có đáp), do vậy ta nên chờ khi ấy lấy cơ thiên nhân hợp phát. Hoặc hỏi: niên hoa, thì hậu giải thích ra sao?. Nói rằng: thì là thời tốt, năm là năm tốt. Trọng dương tử nói: “khẩu quyết tâm ứng được thì ngộ thời khắc quý báu ấy”. bí chỉ bên trong ấy rất thâm sâu, người ấy mà không minh thệ với trời thì không cảm nhận được lời nói ấy vậy. (mặt trăng

mặt trời vừa lên là lúc tốt nhất. Trang sư nói ấy là chân ngôn của tiên gia ,
chớ nói là của người thường).

Nguyên thần lai vãng xử, vạn khiêu phát quang minh.

(Nơi nguyên thần lai vãng, vạn khiêu phát quang minh).

Người ta chỉ một thân, thân không có chủ thì khí không sanh, khí tán loạn thì
thân không linh. Thần khí có thể thay đổi cái dụng cho nhau vậy. cho nên tất
cả người tu hành đều lấy thần chế khí, lấy khí dưỡng thần, thần khí hợp nhất
thì đạo thành. đan đạo há có thể khác sao!

Phần mười một tịch cốc.

Kí đắc xan linh khí (đã đắc ăn linh khí), thanh lãnh phế phủ kì

(kỳ lạ là phổi lạnh trong).

Chân nguyên đầy tròn, khí đầy không ăn là tịch cốc tự nhiên. Thể lực cường
kiện, da thịt sáng nhuận, khí sinh hương lan là hiệu nghiệm của công phu, có
ích chứ không có tổn. ôi! nếu tự ép bụng trống nhịn đói thì mặt mày khô
héo, thần tối khí suy, không phải là chánh đồ trường sinh, mà thật là tìm
đường chết nhanh.

Vong thần vô tương trứ (quên thần không có hình tướng để bám vào), hợp
cực hữu không li (hợp cực thì rời khỏi có với không).

Công phu tiên đạo đến đây, đang hành pháp hỗn hoá, đưa thần khí hợp làm
một, trở về thái hư, người tu ở lúc ấy quên thần dưỡng hư, trực tiếp đến nơi
bổn lai (gốc đến) nguyên sơ chân nguyên (chân nguyên ban đầu). trong khẩu
quyết ấy, lão thánh rất tường năm ngàn vạn ngôn.

Triêu thực tầm sơn dụ (sáng tìm ăn khoai nước trên núi), hôn cơ thái trạch
chi (tối đói hái linh chi dưới đầm).

nhược tương yên hoá hỗn (nếu hoà trộn được khói lửa), thể bất lí dao trì
(thân thể không cần đến dao trì)

Cái gọi là sơn dụ trạch chi không phải vật ngoài thân mà là chí bảo vốn có
trong thân vậy, ấy là cơ sinh nhất điểm bên trong cơ thể, hoặc theo trong hư
không hấp thụ, tự nhiên càng nhuận sắc thân, không cần thức ăn được nấu
bằng khói lửa nữa vậy. người tu đến đây sớm tuyệt âm thực, sao lại nói
khoai nước và linh chi có thể xua cơn đói?. Tiên cô sợ người mờ mịt bởi ví
dụ kia nên lại nói: nhược tương yên hoá hỗn (nếu hoà trộn được khói lửa),
thể bất lí dao trì (thân thể không cần đến dao trì).

Phần mười hai diện bích

Vạn vật giai vân tất (tất cả mọi việc đều xong),

ngưng nhiên toạ tiểu kham (ngưng như thế ngồi dưới tiểu kham).

Khinh thân thừa tử khí (thân nhẹ cõi tử khí (khí tím)),

tĩnh tính trạch thanh đàm (tĩnh tính rửa đàm nước trong)

Công phu đến đây, đã là không còn làm nữa, tuyệt không nói long hổ diên
hống, lúc ấy thân tâm đã không còn nhiễm bám nữa rồi. Trang sư nói : “ chỉ

tìm vô lợi danh, tuyệt trần cảnh để đi về an thân, không phân trư tối nóng lạnh, chỉ có thủ trung bảo nguyên, một mặt tĩnh định, mặc kệ thần ma quỷ quái, hết thấy đáng ghét đáng yêu, tôi chỉ phó mặc không nghe không thấy”.

Khí hỗn âm dương nhất (khí trộn âm dương làm một),
thần đồng thiên địa tam (thần đồng với trời đất và tam tài)

Lúc ấy thần khí hợp nhất do phản hoàn đã đến cơ sinh tiên thiên nhất điểm, sách tử mất họ, sách tiên đăng tên. Âm dương không thể bắt giữ, quỷ thần không thể đo lường, chúng ta trái lại nặn đúc âm dương, trách mắng quỷ thần. Đang ở lúc ấy, người có thể cùng thiên địa xếp vào tam tài. Chính là lúc đại trượng phu công thành danh nên. Nhìn những người cầu nệ danh lợi vẫn yên ổn không mỉm cười.

Công hoàn triêu ngọc khuyết (công phu vẹn toàn về châu tại ngọc khuyết),
trường khiếu xuất yên lam (khiếu lớn lên xuất khói lam)

Ngọc khuyết để kinh là người học công thành hành mãi, phi thăng ngọc thanh, lễ thiên tôn và yết kiến đạo quân, làm bạn cùng đại la tiên mãi mãi, hãnh diện ra ngoài trời, qua kiếp kiếp không huỷ hoại. câu ấy thật chỉ dương thần theo nê hoàn cung thoát thể mà xuất ra ngoài, tổ Thuần dương nói rằng: “ cay đắng hai ba năm, sống sung sướng ngàn vạn năm”.

Phần mười ba xuất thân

Thân ngoại phục hữu thân (Ngoài thân lại có thân), phi quan huyền thuật thành (không quan làm ảo thuật), viên thông thử linh khí (linh khí ấy viên thông), hoạt bát nhất nguyên thần (tự do nhất nguyên thần).

Bên ngoài thân có thân sinh ra là dương thần cùng thân thể máu thịt của mình là một không phải là hai, ấy chính là đường lối thiên tiên, chánh tông huyền môn. Nguyên khí cùng nguyên thần là một vậy. Lấy lưu động ấy gọi là khí, lấy linh thông ấy gọi là thần, thần khí thật sự là một vật vậy, tên gọi là kim đan. Cha tử dương nói: “ học tiên cần phải học thiên tiên, chỉ có kim đan là đích tột cùng”. Kim đan đại đạo khó gặp nhưng dễ thành. Chủ yếu là phải biết đại đạo thiên tiên ấy, là ra khỏi yếu quyết sanh tử, không tích công phu lâu ngày không thể đắc nó. Pháp rất giản dị, không có pháp khác hay hơn, chỉ cần thần khí làm nguyên liệu. cho nên Tào hoàn dương nói : “ tiên đạo đơn giản dễ dàng, chỉ thần khí mà thôi”. Một lời nói ấy lộ hết thiên cơ. Hạo (sáng) nguyệt ngưng kim dịch, thanh liên (hoa sen xanh) luyện ngọc chân. Phan lai ô thổ tuỷ (nấu lại tuỷ quạ thổ), châu kiêu bát sâu bản (ngọc châu sáng không còn lo nghèo hèn).

Hạo nguyệt thanh liên là nguyên thần vậy. kim dịch, ngọc chân là nguyên khí vậy. ô thổ là chân âm dương. Châu là kim đan. Đạo tu hành chẳng qua là thần ô khí, khí vun trồng thần, đến khi thần khí hỗn nhất không rời, thì công thành vậy. số câu ấy đưa ra toàn bộ trình “ hoà , bản, thác , xuất, đại tiết lộ huyền cơ, dùng tâm có thể đến vậy.

Phần thứ mười bốn trùng cử

Giai kỳ phương xuất cốc (Đến kỳ hạn quý báo ấy sẽ xuất cốc), chỉ xích thượng thân tiêu (chỉ khoảng thước tất là lên đến thân tiêu), ngọc nữ tham thanh phượng (cởi phượng xanh), tiên đồng hiển giáng đào (dâng đào đỏ). Cốc chỉ thiên cốc nê hoàn, nơi thần nghỉ, chỉ xích ẩn dụ là gần. người tu thành đạo, cùng đạo đồng thể hợp chân, thái hư là ta, ta là thái hư, không tồn tại đích xác vấn đề xuất thân hay không xuất thân. người học đạo ba ngàn hạnh vẹn, tám trăm công tròn, bèn đắc nguyên hoàng chiếu mệnh, thoả thích thân trùng cử (thân trông không cử động), thẳng lên cửu trùng, yết kiến ngọc thanh, lễ ngọc hoàng, thọ cáo phong. ở lúc này, động là có quần chân ủng hộ, ngọc nữ kim đồng theo hầu. hoặc nói: kim đồng ngọc nữ đều là thần tiên, sao lại hầu người? há thiên thượng cũng có câu thúc sao?. Nói rằng: kim đồng ngọc nữ theo thân là quyến thuộc, đều là tam bộ bát cảnh các bậc âm thân thọ nhận đan khí thuần dương ta luyện cho nên hoá thành chư thần hộ pháp, há là bậc ngoài thân sao?

Hoa tiên nguyệt hạ (hoa trước mặt, trăng lặn), lời nói cùng cực của tiên gia là vui vẻ vậy. một mai tiên phạm cách biệt, thì hại tâm thể nhân không tin tiên đạo chân thật, trái lại mơ mộng trong xa xôi hỗn độn, chìm nổi trong biển khổ, lấy khổ làm vui, chấp vọng làm chân. Nếu gặp một hai người phụng đạo, đối lại thêm cười. cho nên Trang sư nói rằng : “ không nói huyền diệu, không đàm đạo, ngậm miệng không cùng phạm phu tranh cãi, nói thì kiến thần lại tiêu tụy mà không có một người bằng lòng thọ giáo”.

Khôn đạo có mười bốn chương, khoảng nào hay một câu đều tổng quát trước sau, hoặc lấy một chương thuật lại trình tự, cho nên trước sau có liên quan với nhau. Người học tinh tế tâm thể ngộ (hiểu), lấy các chương trước sau tham khảo lẫn nhau, có thể thấy toàn bộ pháp quyết.

Công nguyên năm 2000. hàm chân tử kỳ phong