

ĐẠI ĐẠO TAM KỲ PHỔ ĐỘ

NGỌC HOÀNG
TÂM ẤN KINH

UÔNG BÁ ANH
Chú Giải

In Lại Theo Ấn Bản
THƯ VIỆN CAO ĐÀI - FRANCE

ĐƠN KINH

Đánh máy lại: **Phổ An**
Trình bày: **Hồng Lan & Tấn Hưng**
Xếp chữ: **H&L TypeSetter**
Đóng tập: **H&L eBooker**
Làm tại: **Chicago - U.S.A.**

NGỌC HOÀNG TÂM ẤN KINH
Uông Bá Anh
Chú Giải
Tài Liệu Tham Khảo Từ
THƯ VIỆN CAO ĐÀI - FRANCE

Copyright © 2010 — Đơn Kinh

ĐƠN KINH

NGỌC HOÀNG TÂM ẤN KINH

Thượng dược tam phẩm
Thần dư Khí Tinh
Hoàng hoàng hốt hốt
Yếu yếu minh minh
Tồn vô thủ hữu
Khoảnh khắc nhi thành
Hồi phong hỗn hiệp
Bá nhật công linh
Mặc triều Thượng Đế
Nhứt kỳ phi thăng
Trí giả dị ngộ
Muội giả nan hành
Lý tiên thiên quang
Hô hấp dục thanh
Xuất huyền nhập tẩn
Nhược vong nhược tồn
Miên miên bất tuyệt
Cố đế thân căn
Nhơn các hữu tinh
Tinh hiệp kỳ thân
Thần hiệp kỳ khí
Khí hiệp thể chơn
Bất đắc kỳ chơn
Giai thị cường danh
Thần năng nhập thạch
Thần năng phi hình
Nhập thủy bất nịch

Nhập hỏa bất phân
Thần y hình sanh
Tinh y khí doanh
Bất tiêu bất tàn
Tùng bá thanh thanh
Tam phẩm nhứt lý
Điều bất khả thính
Kỳ tự tắc hữu
Kỳ tán tắc khuynh
Thất khiếu tương thông
Khiếu khiếu quang minh
Thánh nhật thánh nguyệt
Chiếu diệu kim đình
Nhứt đắc vĩnh đắc
Tự nhiên thân khinh
Thái hòa sung dật
Cốt tán hàn huỳnh
Đắc đan tắc linh
Bất đắc tắc khuynh
Đơn tại thân trung
Phi bạch phi thanh
Tụng trì vạn biến
Điều lý tự minh.

TÂM ẨN DIỆU KINH

Thông Tục Chú Giải

Uông Bá Anh

(1) Thượng dược tam phẩm Thần dữ khí tinh.

Thượng dược là loại thuốc kỳ diệu hàng thượng đẳng, tam phẩm tức là ba loại; "thượng dược tam phẩm" tức thuốc kỳ diệu hàng thượng phẩm có ba loại. Ba loại đó là gì? Chính là thần, khí và tinh trong thân ta. Vì sao lại gọi thần, khí và tinh là những loại thuốc kỳ diệu hàng thượng phẩm? Vì thân người tồn tại trên thế gian, sở dĩ có thể khỏe mạnh cường tráng, có trí tuệ và sự thông minh, hoàn toàn đều nhờ sự nuôi dưỡng của ba thứ này, chúng không ngừng lưu chuyển trong cơ thể chúng ta. Nay hãy nói riêng về từng loại thuốc này: Tinh là thể dịch trong thân người, có chứa những chất có tính nhày và dính, nó tựa như nước cháo loãng; Khí do thể dịch có tính nhày và dính này được hun hấp bởi yếu tố hỏa (hơi nóng) mà hóa thành, khí này là thứ mắt ta có thể nhìn thấy, như hơi thở trong miệng và giống với hơi nước do nước sôi bốc lên; Thần là thứ giống như hơi nước này được chuyển hóa đi và thứ không thể nhìn thấy bằng mắt. Tuy không nhìn thấy bằng mắt nhưng nó vẫn có, chẳng qua nó quá mỏng manh vi diệu nên lẫn

trong hư không, chứ không phải không có. Ba thứ này luôn tuần hoàn, chuyển hóa, lưu hành khắp cơ thể. Hoặc là tinh hóa thành khí và khí hóa thành thần, hoặc thần hóa thành khí và khí hóa thành tinh. Chỉ cần có ba thứ này vận hành trong cơ thể thì con người sẽ không chết. Sự khỏe mạnh hoạt bát của con người cũng đều do chúng chứa đầy trong cơ thể chúng ta. Nếu chúng giảm, con người trở nên suy yếu, già đi, lâm bệnh và chết. Vì vậy, lẽ nào chúng không đáng gọi là diệu dược hàng thượng phẩm! Cho nên nói: "Thuốc hàng thượng đẳng có ba loại là thần, khí và tinh". Có người nói rằng: Phạm những thứ gọi là thuốc thông thường nếu uống được thì mới trừ bệnh, kéo dài tuổi thọ. Nay, thần, khí và tinh là những thứ vốn có trong thân người, chúng ta bầm thụ nó từ tự nhiên, không thể so sánh với những thứ thuốc bên ngoài.. Chúng nhiều thì không thể làm cho ít đi, chúng ít thì không thể làm cho nhiều lên, chúng suy yếu không thể làm cho mạnh thêm, chúng mạnh không thể làm cho yếu đi. Tất cả đều chỉ nghe theo tự nhiên để rồi già yếu, bệnh tật và chết, phó mặc cho tạo hóa chi phối. Chưa từng nghe có người có thể dùng ba thứ: thần, khí, tinh này làm thuốc uống bao giờ. Đây há không phải là lời nói vô căn cứ sao? Thưa rằng: Đây chỉ là suy nghĩ của người bình thường. Bậc thần tiên có cách sử dụng kỳ diệu, nên có thể dùng ba thứ này làm dược phẩm thượng hạng. Chính nhờ họ có cách biến chúng thành thuốc uống nên mới tránh được nỗi lo về già yếu, bệnh tật và chết chóc. Còn về cách uống như thế nào xin xem phần sau.

(2) Hoảng hoảng hốt hốt yếu yếu minh minh.

Hai câu này đều nói về ba loại thuốc: thần, khí và tinh tác động đến con người một cách mơ hồ như có như không, như hấp thu được mà cũng như không hấp thu gì cả. Chân nhân Lục Tây Tinh nói "hoảng hốt là như có như không, yếu minh là thăm thăm mờ mịt không sao lường định được." Đây đều là sự thể nghiệm khi ở vào trạng thái hư tĩnh cực độ. Chương 14 của Đạo đức kinh nói rằng: "Cái trạng không có hình trạng, cái tượng không có vật thể, đó gọi là hoảng hốt (tức thấp thoáng, mập mờ). Đón nó thì không thấy đầu, theo nó thì không thấy đuôi!" Chương 21 lại nói: "Đạo là cái chỉ mập mờ, thấp thoáng, thấp thoáng mập mờ mà bên trong có hình tượng; mập mờ thấp thoáng mà bên trong có vật. Nó thâm viển tối tăm mà bên trong có cái tinh túy, cái tinh túy đó rất thật và rất đáng tin cậy." Trong thấp thoáng có hình tượng (tượng), có vật. Trong sâu thăm tối tăm có sự chân thực (chân) và tinh túy (tinh). Và lại trong đó còn có sự đáng tin cậy (tín). Tín là nói cái dụng đáng tin cậy. Tượng, vật, chân, tinh tất theo đúng lúc mà tới. Nhưng nếu không đến được nơi thấp thoáng mập mờ, sâu thăm tối tăm thì các cảnh tượng này đều không thể nhìn thấy. Muốn thấy được sự thấp thoáng mập mờ, sâu thăm tối tăm lại cần đạt đến sự hư tĩnh cực độ. Lão tử nói: "Cố hết sức giữ được cực hư cực tĩnh, xem vạn vật sinh trưởng ta thấy

được quy luật phản phục." Cái gọi là vạn vật sinh trưởng là chỉ cái có hình tượng, có vật, có chân, có tinh. "Thấy được quy luật phản phục" tức chỉ trong đó có sự đáng tin cậy (tín). "Cực hư, cực tĩnh" tức điều nhà Nho gọi là dục vọng hoàn toàn lắng xuống. Và "xem vạn vật sinh trưởng mà thấy được quy luật phản phục" là điều nhà Nho gọi là lý trời lưu hành. Nhưng để "cực hư cực tĩnh" cần phải trải qua lúc thể nghiệm tới sự thấp thoáng mập mờ, sâu thăm tối tăm, mà lúc này chính là lúc thần khí hòa quyện và rơi vào trạng thái hỗn độn (mơ hồ không có sự phân biệt rõ ràng). Trong trạng thái này, đầu óc con người mơ màng lạng lẽ, không có sự nhận thức, những suy tư lo lắng, những ý niệm ý nghĩ của thức thần, những vui buồn mừng giận gây ra bởi dục vọng, tất cả đều bị rũ sạch. Và bầu khí mênh mông của tạo hóa đi rồi lại, được thở ra rồi được hít vào, thu nhận rồi buông thả, mở rồi khép. Tất cả đều có thể thể nghiệm được vào lúc này, đây cũng là biểu hiện của một loại công phu, không phải là lời vô căn cứ. Duy thời gian là có dài ngắn khác nhau. Sự thấp thoáng mập mờ, sâu thăm tối tăm có thể lâu hoặc mau hiện ra. Cảnh tượng lúc này thật sự có thể khái quát rằng: trên dưới cùng trời đất lưu chuyển. Cho nên, nhà Nho gọi lúc dục vọng bị diệt sạch, lý trời lưu hành là minh (tối mờ), thời gian để lòng dục bị diệt tận và để lý trời lưu hành có dài có ngắn. Và "hoảng hoảng hốt hốt, yếu yếu minh minh (thấp thoáng mập mờ, sâu thăm tối tăm)" thực sự là con đường tất yếu phải trải qua để vượt cõi phàm nhập vào cõi thánh, tu đạo học tiên. Hình tượng trong cái thấp thoáng mập mờ, tinh túy trong

nơi sâu thẳm tối tăm cũng chính là nhất khí tiên thiên mà đan kinh thường nói đến, còn gọi là dược (thuốc). Loại thuốc này hoàn toàn do tinh, khí, thần hòa trộn làm một, tạo ra sự thấp thoáng mập mờ tối tăm sâu thẳm mà sinh ra, do đó câu trên nói "thượng dược tam phẩm thần dữ khí tinh (thuốc hàng thượng phẩm có ba loại là thần, khí và tinh)" chính là nói về lý này. Về cách uống thì không hoàn toàn theo cách đưa vào miệng nuốt xuống. Bởi vì, rốt cuộc chúng đâu phải là thuốc thang hậu thiên mà là tinh khí vi diệu có ở tiên thiên. Con đường đưa nó vào chính là từ mũi miệng hít vào, từ trong lỗ chân lông lúc mở lúc khép tiếp nạp vào. Lý luận này, từ lâu đã được người thầy viên thông đốn ngộ của tôi trình bày khi giảng nghĩa Hoàng đình kinh. Xin lưu ý đến.

(3) Tồn vô thủ hữu khoảnh khắc nhi thành.

Vô chính là hư (hư vô), hư chính là không (trống rỗng), không đến cùng cực chính là chân không. Tồn vô (giữ lấy vô), chính là làm cho cực hư, cực hư thì một niệm cũng không sinh ra. Thời gian không phát sinh bất cứ niệm nào kéo dài thì đạt đến mức chân không. Nhưng để đạt được cực hư có nhiều phương pháp khác nhau. Để một niệm cũng không sinh, đối với người mới học không phải dễ dàng, muốn không sinh ý niệm tất phải giữ tâm tưởng vào một nơi. Giữ ở nơi nào? Có người giữ ở Thượng đan điền, có người

giữ ở Trung đan điền, Hạ đan điền, có người giữ ở huyệt Vĩ lư nơi dược xem là rốn biển. Có người giữ ở giữa đôi mi, nơi dược xem là chân núi, có người nhìn xuống chóp mũi, có người điều hòa hơi thở, đếm hơi thở, có người dùng cách tâm tức tương y, có người để tâm tưởng bên ngoài thân, có người để tâm tưởng nơi thấp nhất, có người thâm tưởng ra vòng tròn trong tâm trí. Rất nhiều phương pháp, không thể một lúc viết hết ra được. Nếu hỏi phương pháp nào tốt nhất, điều này không thể xác định vì mỗi phương pháp có ưu khuyết điểm riêng. Đó là vì sao? Do cơ thể của mỗi người mỗi khác, người thể chất thiên về âm, người thiên về dương, người thuộc tạng khí hư (khí suy yếu), người thuộc huyết hư (thiếu máu), người rất béo, người lại rất gầy. Muốn quyết định chọn phương pháp nào nên tùy theo từng người, điều này cần có người sáng suốt để phân biệt cho, hoặc bản thân tự lĩnh hội. Nhưng nhất thời chưa được bậc minh sư chỉ dẫn, bản thân cũng không dễ lĩnh hội. Nếu muốn cấp tốc thực hiện thì chớ ngại dùng phương pháp tâm tức tương y thử một lần. Tiêu chuẩn cần thiết nhất chính là, bất luận dùng phương pháp nào, đầu tiên cũng phải thực hiện chậm chậm cho tới bước thấy được sự thấp thoáng mập mờ sâu thẳm tối tăm nói trên. Và bước này cũng chính do sự "tồn vô trí hư (tồn giữ vô cho đến cực hư)" trong các phương pháp tạo ra. Có người hỏi rằng những cách như đếm hơi thở, nhìn xuống chóp mũi nói trên, làm thế nào có thể "tồn vô trí hư"? Thưa rằng: Phương pháp là biện pháp cứu cánh. Những cách đếm hơi thở, nhìn xuống mũi là do con người có quá nhiều tạp niệm, không dễ quay về

sự chuyên nhất, nên phải dùng phương pháp từ "hữu" vào "vô", trước tồn giữ sau quên đi để bắt tay tập luyện. Đếm và nhìn đều là "hữu", nhưng đếm lâu, nhìn lâu tự nhiên quên mình đang đếm, quên mình đang nhìn. Khi quên việc đếm việc nhìn thì thành "vô". Sau đó lại do vô này kéo dài mà sinh ra hữu trong vô, đây chính là "tồn vô thủ hữu (chứa lấy vô và giữ lấy hữu)". Đã tồn giữ vô đến mức cực hư, lại cảm thấy có sự thấp thoáng mập mờ, sâu thẳm tối tăm, là đã đạt đến cảnh giới chân không. Đã đạt đến cảnh giới này, trong thấp thoáng mập mờ, sâu thẳm tối tăm chắc chắn có tinh và tượng. Trong chân không nhất định hiện ra diệu hữu. Cái gọi là "thủ hữu" chính là tinh và tượng trong cõi thấp thoáng mập mờ, sâu thẳm tối tăm, là diệu hữu vô cùng linh ứng hiện ra trong chân không. Cái gọi là thủ (giữ lấy), kỳ thực là giữ lấy mà không giữ lấy. Tồn giữ vô tức là để giữ lấy hữu. Nếu không thể "tồn vô", quyết không thể "thủ hữu". Tên gọi là hai nhưng thực ra chỉ một mà thôi. "Khoảnh khắc nhi thành (trong khoảnh khắc mà thành tựu được)", muốn nói diệu hữu trong chân không một khi đã có thì trong khoảnh khắc toàn thân sẽ thông suốt hài hòa, trở nên mềm mại và thư thái, có một trạng thái không thể diễn tả bằng lời. "Thành" không phải thành đạo, mà nói sau khi diệu hữu xuất hiện có thể tự nhiên thi triển công dụng của nó ở thân ta, không cần dùng bất cứ phương pháp nào ứng phó với nó cả, chỉ cần thuận theo tự nhiên mà thôi. Sách Mạnh tử nói: "Sau khi sinh ra, nó tác động lên toàn thân, làm vẻ tươi sáng nhuận nhả hiện lên trên mặt, vẻ đầy đặn nở nang lộ trên vai, tác động đến cả tứ chi,

ở tứ chi không rời nào ví von nổi" Những câu này có thể xem là sự miêu tả chân thực về tác động của diệu hữu lên toàn thân sau khi nó xuất hiện. "Thành" tức đạt đến sự chuyển hóa ngay trong lúc này, khả năng chuyển hóa ngay lúc diệu hữu xuất hiện này nếu không có hữu trong vô thì không đạt được. Do đó, "khoảnh khắc" là chỉ lúc hữu đã đến, không phải nói lúc tồn giữ vô. Vì thời gian tồn giữ vô càng lâu càng tốt. Tồn giữ vô càng lâu thì phạm vi của sự trống không càng lớn nên diệu hữu hiện ra càng mạnh mẽ, sự chuyển hóa trong thân cũng càng kỳ diệu. Điều này có thể được biết khi trải nghiệm qua. Theo chân nhân Lục Tây Tinh chú: "Tồn vô chính là ngưng thần lắng tĩnh mọi suy nghĩ, cần luyện kỹ để đạt được. Thủ hữu là không đánh mất hào động, thừa thời cơ mà có sự hữu vi. Vô là tính của ly, hữu là tình của khảm. Sách Ngô chân viết: "Trong thấp thoáng mập mờ tìm ra hình tượng, đây là tồn vô; trong tối tăm sâu thẳm tìm thấy chân tinh, đây là thủ hữu. Đợi đến lúc huyền châu tượng hình, vung kiếm lướt tới, nhanh chóng cưỡi hà xa, chuyển ngược mà lên." Chớ để mất hào động có nghĩa là, tính của ly, tình của khảm và sự vung kiếm lướt tới mỗi thứ có một tác dụng riêng. Về nguyên lý tuy giống nhau nhưng phương pháp thì có khác. Điều này người đạt đức sẽ quan sát thấy rõ. Người chú không thể bàn thêm.

(4) Hồi phong hỗn hợp,
bách nhật công linh.

Đạo đức kinh của Lão tử viết: "Khoảng giữa trời đất, nó giống cái ống bễ chằng?" Ống bễ chính là ống kéo dầy trong thùng hơi. Ống này kéo ra rồi đẩy vào, cứ như vậy giống như cơ thể con người thở ra rồi hít vào. Nhờ sự kéo dầy của ống này trong thùng hơi mà gió được quạt tới lửa. Gió và lửa quyện vào nhau thì thể thiêu đốt của lửa càng mạnh. Sự hô hấp ở cơ thể con người cũng vậy. Hô hấp hài hòa thì khí hợp với thần. Khí có trong hô hấp tức là gió, và thần nằm trong tim chính là hỏa. "Hồi phong" tức là khí có do hít thở đến hòa trộn với thần hỏa trong tim. Do lửa gió hỗn hợp lại nên gió nương theo thể lửa, lửa thừa theo uy của gió. Thần và khí hỗn hợp lại thì thần nhờ khí mà linh, khí nhờ thần mà mạnh mẽ. Nếu có thể trong vòng trăm ngày, mỗi ngày đều "hồi phong hỗn hợp" thì công phu tất trở nên linh diệu. Công linh (công phu linh diệu) là nói cái nền để xây nên công phu bảo toàn tính mệnh đã hoàn thành. Sao biết nó chỉ về nền công phu bảo toàn tính mệnh mà bảo vậy? Vì trăm ngày dựng nền (bách nhật trúc cơ) là cách nói thông thường trong đan kinh, nếu không nói về hai chữ "công linh" ở đoạn trên đã chỉ rõ "khoảnh khắc nhi thành", ở đây hà cớ gì lại nói "bách nhật công linh (có thể hiểu là trong trăm ngày đạt công phu linh diệu)", từ đó mà biết ở đây chỉ việc xây nền. Lại hỏi sao gọi là xây nền? Thưa rằng: Ở đây muốn nói đàn ông tu thành thì không tiết tinh, đàn bà tu thành thì không còn kinh nguyệt, nam đóng dương quan (cửa dương), nữ chặt đứt xích long (ròng đỏ - ám chỉ kinh nguyệt). Tuy nhiên, người đời bị cái ăn cái mặc làm

lụy, lao tâm lao lực, muốn làm được hai việc trên không phải là dễ. Xây nền chính là xây cái nền móng để được trường sinh, là cái bắt đầu của công phu tu trì mệnh sống. Cho nên Linh nguyên đại đạo ca có câu rằng: "Hình và thần, hai thứ khó bảo toàn. Hiểu được mệnh chưa thể, phải hiểu tính." Cũng là nói công phu trì giữ mệnh không dễ, dạy người đời thôi tranh giành, phải tích lũy công đức, trước hết phải hiểu được tính. Lại có người hỏi: Theo như lời ông nói rằng "hồi phong hỗn hợp" tức là gió theo sự hít thở đến hợp cùng thần hỏa trong tim. Nhưng những người chưa luyện công phu thì ai cũng phải luôn hô hấp, trong tim ai cũng có thần, sao không thể hỗn hợp được? Thưa rằng: Gió trong hô hấp tuy có tác động, nhưng thần trong tim lại vì thất tình lục dục mà bôn ba ra ngoài, giống như thùng hơi tuy được quạt mà tàn lửa lại ở nơi khác, gió lửa xa cách nhau, làm thế nào mà hợp được, nên người không tu luyện công phu không thể "hồi phong hỗn hợp (đưa gió về hợp với thần)" mà làm cho thần khí ngưng tụ, lẽ nó là vậy.

(5) Mặc triều thượng đế nhất kỷ phi thân.

Thượng đế được giải thích theo hai cách: một là thượng đế có hình có dạng, một là thượng đế không hình không dạng. Thượng đế có hình có dạng là thể tướng của thượng đế, tức trong suy nghĩ của mọi người thượng đế có hình dạng giống vua chúa ở thế

gian, có điều có ba thứ: đạo đức, sức thần thông và trí tuệ khác với ông vua ở thế gian, thượng đế này giống như báo thân của nhà Phật. Nhưng trong thượng đế còn chia ra các dạng thượng đế. Trong kinh sách của Đạo giáo gọi là Hoàng thiên thượng đế, Ngọc hoàng thượng đế, Ngọc hư thượng đế, Ngũ lão thượng đế, Huyền thiên thượng đế Tuy nhiên nhiều danh từ như vậy cũng có thể cho biết các thân phận được biến hóa ra từ một thượng đế, giống với danh từ "hóa thân" của nhà Phật. Về đạo Thiên chúa, thượng đế mà họ sùng bái với thượng đế của Đạo giáo có giống nhau không, chúng ta không quan tâm đến điều này. Kinh sách Nho giáo nói về thượng đế cũng không ít, như "duy hoàng thượng đế, giáng chung vu hạ dân (Hoàng thượng đế trên trời, giáng đạo Trung xuống đám hạ dân)", "thượng đế lâm nhữ, vô nhị nhĩ tâm (thượng đế soi xét người, người chớ hai lòng" Nhưng không ai hình dung ra âm thanh, nụ cười của thượng đế, đây là lẽ gì? Đây cũng giống như nói về vị chủ tể trong vũ trụ. Căn cứ vào việc Nho gia bắt nguồn từ Đạo gia, Hoàng Đế hỏi đạo ở Quảng Thành, Khổng tử hỏi lễ ở Lão tử mà bàn, thì thượng đế của Nho gia không biết chừng cũng là thượng đế của Đạo gia. Về thượng đế vô hình vô dạng, là chỉ cái thể toàn diện của đạo, diệu dụng của thân, đây là chủ tể tiên thiên. Đạo đức kinh nói: "Ta không biết nó là con ai, có lẽ nó có trước thượng đế", lại nói "có một vật hỗn độn mà thành, sinh trước trời đất", điều này Phật giáo gọi là pháp thân. Nhưng trong thân ta cũng có một thượng đế, đó là gì? Chính là bản tính linh diệu sáng rõ của chúng ta, là nguyên thần tiên thiên không thiện

không ác. "Duy hoàng thượng đế, giáng chung vu hạ dân", chữ "chung" trong câu này là thượng đế trong thân ta. Và Tả truyện cũng viết: "Con người nhận lấy sự trung (trung hòa) của trời đất mà sinh sống", chữ "trung" này cũng chỉ chủ tể của vũ trụ, cùng với chữ "chung" trong câu "thượng đế giáng chung" của sách Thượng thư có ý nghĩa giống nhau. "Mặc triều thượng đế (thăm lắng chào về thượng đế)" chính là thăm lắng hướng về chữ "chung" và "trung" này, tất thảy mọi điều đều lắng nghe vị chủ tể nguyên thần tiên thiên. Làm cho thật tinh túy và chuyên nhất, kính cẩn giữ lấy đạo trung. Ba nhà gặp nhau, ngũ khí hướng về nguyên khí, tức cùng ý nghĩa với câu: "Vạn nước châu về cung Xích Đế" trong Linh nguyên đại đạo ca. Nếu có thể ngày ngày đều như vậy qua thời gian "nhất kỷ" (một kỷ là 12 năm) thì có thể ngay ban ngày cất thân bay lên. Có người lại nói: "mặc triều thượng đế" chỉ dương khí bay lên đến Nê hoàn. Hiểu như vậy cũng được.

(6) Trí giả dị ngộ muội gia nan hạnh.

Đối với tất cả các đạo lý về siêu phàm nhập thánh được giảng ở trên, nếu người có trí tuệ, có căn duyên chắc chắn dễ dàng hiểu rõ. Nếu là người ngu muội lại không có căn duyên chắc chắn không hiểu ra lý lẽ này nên khó lòng dụng công tu trì.

(7) Lý tiễn thiên quang hô hấp đục thanh.

"Lý" tức là giày, "tiễn" là dẫm lên. Phàm vì giày mang vào chân nên giày dẫm chính là chân dẫm. Thường có những câu khuyến khích mọi người nỗ lực cố gắng như "chân lý thực tiễn (mạnh chân vững bước)", "cước đạp thực địa (chân cứng đá mềm)". Nhưng ở đây lại nói "lý tiễn thiên quang", chứ không nói "cước đạp thực địa". Xin hỏi như thế nào gọi là thiên quang? Thừa rằng: Thiên quang chính là thiên đạo (đạo trời), là ánh sáng, câu "lý tiễn thiên quang hô hấp đục thanh" ý nói muốn mạnh chân vững bước theo ánh sáng của đạo trời cần giải điều hòa hơi thở để dưỡng được thanh dương (khí dương trong trẻo). Vậy điều hòa hơi thở thế nào để dưỡng được thanh dương? Trong từng nhịp hô hấp hít vào thở ra có chân cơ trong đó. Hô là dương, hấp là âm, có thể điều hòa hô hấp thì chân cơ sinh ra. Vào lúc khép khép mở mở thì huyền quang xuất hiện. Trong cái lỗ hư vô của chân không, sinh ra diệu hữu vô cùng linh ứng. Diệu hữu này chính là thanh dương nên mới nói: "Điều hòa hô hấp để dưỡng thanh dương".

(8) Xuất huyền nhập tấn nhược tồn nhược vong.

Hai chữ huyền tấn lấy từ Đạo đức kinh của Lão tử. Kinh này viết: "Cốc thần không bao giờ chết, đó gọi là huyền tấn. Cửa huyền tấn là gốc của trời đất." Cốc thần chính là linh khí trong hang trống, tức là nguyên thần trong hang trời mà sách Đạo gia nói đến. Cái gọi là khéo lo toan chính là làm rộng bên trong mà bao lấy bên ngoài, cái bao lấy bên ngoài là gì? Chính là huyền tấn. Có huyền tấn bao lấy thì cốc thần có thể phát sinh diệu dụng và không bao giờ chết. Huyền tấn là gì? Đó chính là nhất âm và nhất dương. Lấy hô hấp bên ngoài mà bàn thì con người có miệng là huyền, mũi là tấn, hơi thở ở miệng mũi có thể gọi là cốc thần. Nếu bàn về trong thân, lấy thần trong tim làm huyền, khí trong thận làm tấn, nhất khí hư vô sinh ra trong sự hợp nhất của thần và khí chính là cốc thần. Nếu bàn theo phái Nam tông thì lấy cửa ly làm huyền, cửa khảm làm tấn, và linh cơ tiên thiên sinh ra sự tương tiếp giữa khảm và ly chính là cốc thần. "Hô hấp đục thanh" ở câu trên cũng có thể phân tích ra hô (thở ra) là huyền, hấp (hít vào) là tấn, và khí dương trong trẻo được dưỡng ra từ hô hấp là cốc thần. Vì vậy, hai chữ huyền tấn không chỉ định một vật gì cả, tổng quát lại thì nó là hai cánh cửa mà âm dương ra vào. Giữa hai cánh cửa này có cốc thần trong đó. Ra khỏi huyền nhập vào tấn chính là ra khỏi cái này nhập vào cái kia, ra khỏi cái kia nhập vào cái này, chính là hình tượng âm dương thông suốt lẫn nhau. Hoàng đình kinh nói: "Ra khỏi nơi thanh trong nhập vào nơi huyền bí, hai khí âm dương sáng rõ." Lại viết: "Ra khỏi ngày nhập vào tháng hơi thở được giữ." Hai câu tuy khác nhau nhưng ý nghĩa không khác.

"Nhược vong nhược tồn (như mất như còn)" tức là như có như không, đó là hình dung sự mỏng manh khó biết mà sâu lắng của hơi thở. Từ hít thở ở mũi miệng dần dần biến thành hô hấp ở rốn bụng, đó là điều Đạo gia gọi là thai tức (hơi thở trong thai), là lúc sắp nhập vào cảnh giới thiên định. Điều này cần tự bản thân thể nghiệm khi luyện công, không thể miêu tả trên giấy mực.

(9) Miên miên bất tuyệt cố để thâm căn.

Câu này hình dung lúc hít thở khí ra khỏi huyền nhập vào tẩn, cảnh tượng như có như không. "Miên miên" tức mỏng mảnh, mỏng mảnh thì nhược vô (như không). Bất tuyệt là không lúc nào tạm ngưng hơi thở, không gián đoạn. Không gián đoạn thì nhược tồn (như có). Đế và căn (gốc rễ) là chỉ nơi khởi nguồn của sinh mệnh con người. Sách y học chỉ khoảng giữa hai thận gọi là mệnh môn. Thực ra nó nằm trong rốn bụng, đan kinh còn gọi là Nguyên hải. Lo làm cho nguyên khí đầy lên trong đó, "miên miên bất tuyệt (mỏng manh mà không dứt)" như hơi thở của thai thì có thể làm gốc sâu rễ vững, đây là con đường đạt đến sự trường sinh. Đạo đức kinh viết: "Làm trống cái tâm mà đầy cái bụng". Hiến hủ thi có câu: "Tâm ở tại Linh đài thân có chủ, khí quay về Nguyên hải thọ muôn đời". Tâm nằm ở Linh đài tức là tâm trống không, khí quay về Nguyên hải tức bụng đầy. Tâm

trống thì nguyên khí mới có thể đi xuống mà thông thẳng đến bụng. Và bụng đầy thì gốc sâu rễ vững, Hạ nguyên được an định. Lâu ngày, khí dần thông đến tứ chi, đến trăm mạch, nên toàn thân cảm thấy thông suốt, nhẹ nhõm, thư thái và sáng khoái.

(10) Nhân các hữu tinh tinh hợp kỳ thần.

Tinh có hai loại, một là nguyên tinh, hai là trọc tinh. Nguyên tinh là trong sự thấp thoáng mập mờ, sâu thẳm tối tăm hốt nhiên có một cái gì xao động, mà sự xao động này không do cảm xúc với ngoại giới gây nên, và nó cũng không biến thành chất dịch dập dính. Trọc tinh phần lớn do cảm ở ý niệm dâm dục mà hóa thành, hoặc về phương diện ăn uống dùng nhiều chất kích thích gây hưng phấn và những loại thực phẩm có nguồn gốc động vật, những thứ đó cũng dễ dàng biến thành trọc tinh. Nguyên tinh cũng là thứ mọi người đều có, không riêng nam có mà nữ cũng có. Người tu luyện đợi khi nguyên tinh sinh ra liền lập cách để hòa trộn nó với nguyên thần của họ. Thế nào là thần và cách hòa trộn ra sao, những điều này phải đợi được bậc thầy tận miệng truyền cho mới lĩnh hội được, bút mực không thể nói rõ.

(11) Thần hợp khí

khí hợp kỳ chân.

Đợi sau khi nguyên tinh sinh ra, đem hợp nó với nguyên thần thì hỏa thủy tương tiếp, tinh thần hợp nhất, tinh hóa được thành thần. Nhưng thần là vật mà người ta luôn cảm thấy nó quá linh động, như giọt hồng trong cát (Vì hồng chính là thủy ngân, có thể mua được ở các tiệm thuốc bắc, bản thân nó được chiết xuất và luyện ra từ chu sa. Đan kinh lấy hồng ví với thần, chính bởi tính linh hoạt của nó). Thần vào ra vô chừng, đến đi không xác định được. "Tham đồng khế" gọi nó là cô gái trên sông, linh động và thần thông vô cùng, gặp được hỏa thì bay lên, không hiện nơi bụi trần. Muốn chế phục nó phải lấy hoàng nha (mầm vàng) làm gốc. Lại nói: Thái dương tuần châu ngọc luôn muốn lánh xa người, cuối cùng có được kim hoa, chuyển vận mà nương nhờ lẫn nhau. Vì thế nên nói thần vốn thích bay, không chịu an phận thủ thường. Nhưng có hoàng nha và kim hoa chế phục nó không bay được. Cái gọi là thần hợp với khí ở đây cũng là từ lý lẽ này. Khí này chính là hoàng nha và kim hoa được nói đến ở Tham đồng khế, đan kinh gọi là thần ngưng nhập vào huyết khí. Âm phù kinh viết: Bất và chế phục nó ở khí. Khí này mệnh mông không giới hạn, hỗn độn nên thần đã hợp với nó tất không bay đi được. Trong sách Trang tử có đoạn, Trọng Ni bảo: "Hãy chuyên nhất khí của anh. Đừng nghe bằng tai mà nghe bằng lòng, đừng nghe bằng lòng mà nghe bằng khí. Nghe đừng ở tai, lòng đừng ở chỗ phù hợp. Khí là cái hư không mà đợi vật." Chỉ vì khí "hư không và đợi vật" nên thần có thể nhập vào trong nó.

Ở thiên Ứng đế vương của sách này còn viết: "Anh nên giữ tâm điềm đạm, làm cho khí điềm tĩnh, thuận theo bản tính tự nhiên của mọi vật mà không theo ý riêng của mình." Những câu trên đều có thể chú giải về việc thần hợp với khí. Thực ra đó chính là tâm tức tương y, thần nhập vào trong khí. "Khí hợp kỳ chân (khí hợp với chân)", là thần khí đã hợp nhất, hỗn độn mơ hồ, không hay không biết, không chạy không bay. Do đó, nên móng kiên cố, khí huyết điều hòa, nước giàu dân an, tạng phủ thông thái. Việc hái thuốc chính là lúc này. Chân chỉ đại được, đan kinh gọi nó là chân chủng tử (hạt giống chân thực). Chân chủng tử do chân âm chân dương sinh ra. Đan kinh ví nó như hạt châu Thử mễ, còn gọi là kim đan thành hình. Vào lúc này, Chân một lần nữa hỗn độn mà tái tạo lại càn khôn.

(12) Bất đắc kỳ chân giai thị cưỡng danh.

Nếu không thể có được viên huyền châu Thử mễ, hạt chân chủng tử này thì tu tiên học đạo đều là những danh xưng gượng gạo mà thôi, không có chút thực tế nào cả. Thế nên Ngô chân thiên nói: "Trong đỉnh nếu không có hạt chân chủng tử, giống như lấy nước lửa nấu cái nồi không." Đã có hạt chân chủng tử rồi thì liền có điều huyền diệu: trong hạt gạo tàng chứa cả thế giới, trong chiếc chõ nhỏ nấu cả giang sơn. Cho nên Chân này là thứ vô cùng tinh túy (chí

ting) của trời đất, là tổ khí nguyên thủy, có thể sinh trời và đất, sinh người và vạn vật, sinh tiên và thánh. Vậy người tu luyện sao có thể không nghĩ cách hái chân này.

(13) Thần nhập thạch thần năng phi hình.

Thần là thứ hư linh, thạch (đá) là vật cứng đơ. Thần có thể nhập vào thạch vì thần hư (không có hình thể) và linh (linh ứng). Nếu hư mà không linh thì tuy không ngại đá cũng không thể nhập vào đá. Linh mà không hư thì tuy muốn nhập vào đá mà bị hình thể ngăn cản cũng không thực hiện được. Do đó, muốn nhập vào đá phải có cả hai tính linh và hư. Điều này cho thấy ở thế gian chỉ duy có điện là gần với nó. Vì điện vô hình mà hữu tính. Vô hình nên kim loại không trở ngại được nó, hữu tính nên có thể truyền điện vào kim loại. Nó có thể sinh ra ánh sáng và hơi nóng, có thể tạo thành động lực, đó đều do sự hư linh tạo ra. Thần sở dĩ nhập được vào đá cũng do vậy. Thần có thể bay lên, thần vốn hư linh và nhẹ tênh, vì hư linh và nhẹ tênh nên nó tự có tính năng bay lên. Thần tuy có thể bay nhưng nó vô hình nên không thể tự hiện ra. Nay, thần ở trong hình, dùng thần luyện hình thì thần lực càng mạnh, hình theo thần mà biến hóa. Thế nên thần bay được thì hình cũng bay được. Nhưng hình sở dĩ bay được là nhờ vào lực của thần. Giống như máy phát điện có thể

chạy được và tạo ra nguồn động lực là đều nhờ lực điện từ. Bởi lẽ đó, người tu tiên học đạo, nếu xuất thần ra khỏi xác thì giống máy phát điện tự thân chuyển động mà thôi, không có hiệu quả nào đáng kể. Nhưng nếu muốn kèm theo thân xác giữa ban ngày bay lên thì giống máy điện nối với các loại dụng cụ, làm được các công việc khác nhau, tạo ra nhiều lợi ích.

Hồi phong hồn hợp bách nhật thông linh. Ngu Dương Tử

(Phần chú giải của Ngu Dương Tử
về câu
"Hồi phong hồn hợp
bách nhật thông linh.")

Sách Tâm ấn diệu kinh thông tục phê chú, tác giả là đồng môn Ưng Bá Anh, trong khi biên soạn, không hiểu vì sao có thiếu sót khi bình chú cho câu "Hồi phong hồn hợp bách nhật công linh". Nay, tôi đột nhiên phát hiện ra, vì nghĩ trong toàn sách chỉ có thiếu sót ở phần này, nên cảm thấy tiếc như viên ngọc Bạch Khuê không nguyên vẹn, như trong chuỗi châu đẹp có hạt rơi xuống biển, không chỉ làm sách mất đi sự xuyên suốt trên dưới mà cũng dễ khiến người đọc sinh ra hoài nghi, ngộ nhận. Vì vậy, tôi không ngại mình kém cỏi mà bổ sung thêm ở cuối sách.

Hồi phong hỗn hợp bách nhật công linh.

Phần trên đã giảng đến "tồn vô thủ hữu", điều này giống như câu: "Nếu biết trong vô hàm chứa hình tượng, chính anh đã thấy Phục Hi trở lại" của Thiệu Khang Tiết. Thế nào là "chính anh nhìn thấy Phục Hi"? Về tâm tính mà nói thì điều này có ý rằng tâm đã sáng, thấy được diện mạo vốn có của chính anh. Nếu nói về công dụng thì giả sử đã đạt đến cảnh giới sinh ra diệu hữu, chứng tỏ anh đã thành công trong việc "khoan thủng bóng tối", tiến vào cảnh giới chân không hoàn toàn tiên thiên, chính là "lúc nhất dương bắt đầu động, vạn vật chưa sinh ra, vị của rượu huyền chưa nòng, âm thanh của thái hư còn rời rạc". Tiến thêm một bước nữa, đó chính là muốn nói đến "Hồi phong hỗn hợp bách nhật công linh". Vì linh căn đã dồi dào nhờ tích lũy tinh khí nên thận khí nhất dương trong khảm dâng lên, tâm dịch nhất âm (chất dịch trong tim) ở ly giáng xuống, đây gọi là "khảm ly giao cấu". Câu Mạnh tử nói "mặt mũi sáng rõ nhuần nhã, vai lộ vẻ đầy đặn, tác động đến tứ chi, ở tứ chi thì không lời nào diễn tả hết". Đây là hiệu quả do chính khí hào nhiên vô cùng lớn lao và mạnh mẽ hun đúc nên. Từ câu "ở tứ chi không lời nào diễn tả" thì thấy, thật ra có vẻ giống cảnh huống ngọc dịch "không phải mức lên từ suối linh mà luôn tự trôi chảy". "Hồi phong" và "hỗn hợp" ở đây không phải dùng "hồi phong" làm việc "hỗn hợp", cần giảng riêng về chúng. Dùng hơi gió hộ tống tinh khí để chuyển vận chúng, đó là vũ hòa (mức mạnh), và hoàn toàn nhờ vào chân ý để thần khí tan quyện vào nhau, đó là văn hòa (mức vừa phải).

Sách Nhập được cảnh viết: "Khởi gió tổn, vận lửa khôn, nhập vào Hoàng phong, thành được vật chí bảo". Nung luyện rèn đúc cũng chính là thổi bùng gió tổn, quạt cháy lửa trong lò. Quẻ tổn trong Kinh dịch đại diện cho gió và khí hơi. Trong bát quái hậu thiên, tổn nằm ở vị trí của đoài trong tiên thiên, hướng đông nam, đại diện cho sự hít thở ở mũi miệng. Trong bát quái tiên thiên, tổn nằm ở vị trí khôn trong hậu thiên, ở tây nam, đại diện cho chân tức trong cơ thể. Thổi gió tổn chính là kết hợp hơi thở tiên thiên và hậu thiên, rồi vận chuyển đi khắp nơi. Thế nào gọi là "vận lửa khôn"? Vì khí chân dương sinh ra ở hướng khôn, "dựa vào hướng khôn giữ thanh tĩnh nơi bụng, tài tiếp (vun trồng) ở nơi đó". Sau khi thuốc sinh ra, dùng thần sai khiến khí, dùng hỏa luyện công, nên viết là "vận khôn hỏa", rồi cười hà xa lên đến cung giữa là Hoàng đình thì dừng nghỉ.

"Hỗn hợp" không chỉ là lấy thần hợp vào khí, lấy khí hòa với thần. Trương Tử Dương có viết: "Tính của mộc yêu sự thuận theo nghĩa của kim, tình của kim quyến luyến đức nhân từ của mộc", nên "hỗn hợp" có ý chỉ sự gom tụ ngũ hành, hòa hợp tứ tượng. Nhưng sau khi thuốc sinh, nếu không dùng chân ý phối với nó thì khí tự biết khí, thần tự biết thần, sao có thể làm cho hai thứ này cảm ứng giao hòa. Như chân diên chân hồng cũng cần nhờ Hoàng bà làm mai mối cho chúng mới khiến cho kim mộc hợp lại đúc thành miếng, nắn thành viên. Cái gọi là chân ý chính là tâm ý nằm trong cảnh giới tiên thiên rất đổi thành thật và chuyên nhất, không tạp nhiễm. Rồi sau cần dùng sự trung hòa dưỡng lấy để điều hòa hỏa hậu cho hòa

lạnh thủy khô. Ngô Chân viết: "Tứ tượng ngũ hành toàn bộ gom vào một nơi", "hỗn hợp" như vậy không quá một trăm ngày sẽ thành đại hoàn đan thông linh vô cùng quý báu. Sau đó, mới có thể tiến đến bước cất thân bay lên.

(H Ế T)