

MÃN NHẤT ĐỨC

THÁI ẤT KIM HOA  
TÔNG CHỈ

Long Môn Phái  
Đan Pháp Quyết Yếu

Dịch Và In Lại Theo Ấn Bản 1996  
Của NXB Khoa Học Xã Hội Trung Quốc

Người dịch: THẾ TRƯỜNG

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.**

Copyright © 2009 — Thế Trường

THÁI ẤT KIM HOA  
TÔNG CHỈ  
Long Môn Phái  
Đan Pháp Quyết Yếu

Phép Luyện Đan Của Tổ LÃ ĐỒNG TÂN  
Mãn Nhất Đức hiệu đính  
Thế Trường phiên dịch

## MỤC LỤC

Mục Lục .....	04
Lời Giới Thiệu .....	05
Chương 01: THIÊN TÂM.....	15
Chương 02: NGUYÊN THẦN, THỨC THẦN .....	28
Chương 03: HỒI QUANG THỦ TRUNG .....	36
Chương 04: HỒI QUANG ĐIỀU TỨC .....	47
Chương 05: HỒI QUANG SAI LỆCH.....	55
Chương 06: HỒI QUANG CHỨNG NGHIỆM.....	58
Chương 07: HỒI QUANG HOẠT PHÁP .....	64
Chương 08: TIÊU DAO QUYẾT .....	66
Chương 09: TRĂM NGÀY XÂY NỀN .....	83
Chương 10: TÍNH QUANG, THỨC QUANG.....	86
Chương 11: KHẢM LY GIAO CẤU .....	92
Chương 12: CHU THIÊN.....	93
Chương 13: KHUYẾN THẾ CA .....	99

## LỜI GIỚI THIỆU

"Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ" là cuốn Đan kinh có ảnh hưởng rộng rãi không riêng gì ở Trung Hoa, mà ở cả nhiều nước trên thế giới. Cuốn sách này kể từ lúc được in thành sách vào đầu đời Thanh cho đến nay đã được các nhà dưỡng sinh học đặc biệt coi trọng. Trong số các bản in hiện còn giữ được đến ngày nay chủ yếu chia thành hệ thống phái Tịnh Minh và Hệ thống phái Long Môn. Đại biểu cho các bản thuộc hệ thống phái Tịnh Minh là bản "Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ" khắc ở am Nhị Tiên huyện Thành Đô năm 1906, cuối sách có in bản phụ lục của Quán Hóa Tử "Xiển U vấn đáp". Bản này do Tưởng Quang Đình dựa vào một bản sao khắc lại vào năm Gia Khánh triều Thanh và đưa vào "Đạo Tạng tập yếu", gọi là "Tập yếu bản". Năm 1917, Hợp Đạo Tử Diêu Tế Thương tìm được ở phố sách xưởng Lưu Ly, Bắc Kinh - bản sao Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ gọi là "Kinh bản". Ít năm sau, Cham Nhiên Huệ Chân Tử in gộp bản sao này với Huệ Mạng Kinh và đặt tên là "Thuật trường sinh, Tục mệnh phương" gọi là Huệ bản. Kinh bản và Huệ bản tất cả đều thuộc hệ thống phái Tịnh Minh. Còn bản do Mẫn Nhất Đức (1758-1837) đính chính vào năm Đạo Quang thứ mười một đời Thanh (1813) được xem là đại biểu do hệ thống phái Long Môn, đồng thời được ông tập hợp trong "Đạo Tạng tục biên, Sơ tập" và mang cái tên đầy đủ "Lã Tổ sư Tiên Thiên Hư vô Thái nhất Kim Hoa Tông Chỉ". Năm 1965, nhà xuất bản "Tự do Đài Loan" cho in

"Long Môn phái Đan pháp quyết yếu" và năm 1988, nhà xuất bản "Đại học nhân dân Trung Quốc" phát hành "Đông phương tu Đạo văn khố, Toàn Châu bí yếu", đều chọn và in lại bản của Mẫn Nhất Đức. Bản dịch này của chúng tôi chủ yếu dựa vào bản in của Mẫn Nhất Đức. Năm 1929, "Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ" được xuất bản bằng tiếng Đức, do cha Richard Wilhelm người Đức (1873-1930), trong giáo hội Thanh Đảo kiêm giáo sư Trường Đại học Frankfurt dịch chín chương đầu căn cứ vào bản của Huệ Chân Tử. Nhà phân tâm học Thụy Sĩ C.G. Jung đã viết lời. Năm 1931, Cay F. Baynes căn cứ vào bản tiếng Đức dịch và xuất bản sang tiếng Anh. Còn đây, giáo sư Toseltaiyu và phó giáo sư Teihoshofu Nhật Bản căn cứ vào Kinh bản dịch sang tiếng Nhật và xuất bản với tên sách " Bí mật luyện Kim Đan ".

Như thế là, hiện nay trên thế giới, ngoài tiếng Hán, "Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ" đã được lưu hành bằng tiếng Đức, tiếng Anh và tiếng Nhật. Phần lớn các bản dịch này đều hết sức nghiêm túc, rõ ràng cố tránh dùng những lời văn ẩn dụ.

Cả hai phái Đạo giáo Tịnh kinh và Long Môn đều nhận định Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ là do Lã Đồng Tân truyền dạy. Các bản của hai phái này xưng hô Lã Đồng Tân một cách tôn kính là "Lã Tổ" và "Tổ sư", đồng thời truyền tụng rằng cuốn kỳ thư này đã được Lã Đồng Tân viết ra trong trạng thái thần hiệp.

Lã Đồng Tân tên chữ là Lã Nham, hiệu là Thuần Dương Tử, người huyện Vĩnh Lạc, phủ Hà Trung (nay là huyện Vĩnh Lạc, tỉnh Sơn Tây), sống vào thời Ngũ Đại Văn Đường, ông theo học Đại Đạo

Kim Đan sư phụ Chung Ly Quyền và đã mở ra một hướng mới trong việc tu luyện Nội Đan kể từ Tống Nguyên cho mãi về sau. Từ Văn Đường cho đến đầu Thanh, trong thời gian kể hàng trăm năm, đã có không biết bao nhiêu truyền thuyết thần bí về Lã Đồng Tân, nói lên lòng tôn kính và ngưỡng mộ của người đời đối với ông.

Cuốn Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ của ông gồm cả thầy mười ba chương, xem ngôn từ và cách hành văn có thể suy đoán sách ra đời sau triều đại Tống Huy Tôn (1082-1135). Nhưng Pháp quyết Nội Đan trình bày trong sách đúng là công phu thanh tĩnh Bắc phái chân truyền. Phạm đã là Đan pháp Thanh tĩnh, nhằm đích đoạt quyền Tạo Hóa, thay đổi tổ chất cơ bản của con người; thì đều chú trọng theo đuổi "Huyền Quan nhất khiếu" thực hành phép Hồi Quang phản chiếu dựa theo Đan Quyết truyền khẩu của thầy trò Vương Trùng Dương (1112-1170). Sách Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ trình bày tỷ mỉ, súc tích về công lý và công pháp của phép tu luyện Nội Đan. Về mặt công lý, sách đề xướng Đại đạo lấy Hư vô làm bản thể, lấy hiển hóa làm công dụng. Công pháp của chúng tôi chuyên lấy Thái Nhất làm gốc, Kim Hoa làm ngọn, gốc ngọn nương tựa lẫn nhau, ắt sẽ trường sinh bất lão vậy. Thái nhất tức là Đạo, duy chỉ Có và Hư hòa hợp với nhau mới có thể đắc Đạo thành Tiên. Đạo trong con người là Nguyên Thần. Người tập nếu giữ được Nguyên Thần thì sống ngoài Âm Dương, không trong Tam giới. Nguyên Thần thuộc về tiên thiên, Thức Thần thuộc hậu thiên. Thức Thần làm cho con người có Thất tình, Lục dục, dần dần tiêu hao

Tinh Khí Thần. Con đường tu Đạo là ức chế Thức Thần, đi ngược trở về trạng thái Nguyên Thần tiên thiên, chủ yếu dựa vào công pháp Hồi Quang. "Hồi Quang thì Khí Âm Dương trong Trời đất không gì là không ngưng tụ". Vì thế Đạo Kim Hoa toàn dùng nghịch pháp. Trong quá trình Hồi Quang cần tuân thủ nguyên tắc "Vô vi nhi vi". Duy chỉ có "vô vi" mới không dừng lại ở hình tướng. Duy chỉ có "Vô vi nhi vi" mới không rơi vào "Không" một cách chết cứng "vô vi" không phải là phó mặc không để ý, mà là chẳng để ý đến "Có" cũng chẳng để ý đến "không" thực tế giữ ở mức "Trung". Trung ở mọi chỗ, Trung sẽ không "thái quá", mà cũng không "bất cập", đó thật ra cũng là Đạo. Sách "Đạo Đức kinh" nói: "Đạo xung nhi dụng chi" (Đạo hư không lại vô hình). Muốn đạt được cảnh giới "Trung", bản thể và công dụng của Đạo phải hợp Hai thành Một, như thế gốc và ngọn mới nương tựa lẫn nhau, hợp lẽ Tự Nhiên, đạt đích "nhập thế mà không lụy", xuất thế mà vẫn "ở giữa nhân gian". Công lý của Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ kế thừa tinh hoa sách Đạo Đức Kinh" của Thái Thượng Lão Quân thường dùng lối tâm truyền tâm, từ thế hệ nọ truyền tới thế hệ kia, bắt đầu từ Lão Tử cho mãi tới Đông Hoa đế quân rồi về sau chia thành hai tông Nam Bắc.

Về mặt công pháp, Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ nhấn mạnh tính công gọi đó là "Nhất siêu trực nhập công phu", chủ trương mắt quay về nhìn dõi vào trong, lấy Khí từ Thượng Đan Điền đưa xuống Trung và Hạ Đan Điền. Các bản trong Hệ thống phái Long Môn đề xướng tiếp quyết trong khẩu quyết, mà

phương pháp là Tồn tướng chữ Y, trong tiếng Phạn, để cho Tam Quang hội tụ ở Tâm giữa hai lông mày, sau đó dùng Ý dẫn vào quan khiếu sau Tâm để khai mở Thiên Tâm. Thiên Tâm tức là "Huyền Quan nhất khiếu", không ở trong thân, không ở ngoài thân, không thể sờ lần mà khai mở, chỉ có thể lắng lắng tới gần. Bước đầu tập luyện là ngồi tĩnh tọa, tập trung vào điểm nằm giữa hai con mắt, đồng thời dùng Phép Chỉ Quán của nhà Phật gạt bỏ mọi tạp niệm, cầu được chính niệm, tiêu hủy Thức Quang và làm hiển hiện Tính Quang.

Trong lúc lưu ý đến hai thứ bệnh "hôn trầm" và "tán loạn" rất dễ nảy sinh lúc tu tập Hồi Quang. Lã Đồng Tân nhận xét: "Gà mái khi ấp trứng, Tâm thường lắng nghe, đó là một yếu quyết vậy". Tâm và Tức đi theo nhau, và Hồi Quang phản chiếu - đó là then chốt trình tự tu luyện Nội Đan. Cứ tu tập như thế từ nông đến sâu sẽ từng bước chân nghiệm những hiện tượng nảy sinh khi tĩnh tọa. Đợi tới khi "Ngưng Thần nhập khí huyết", "Khai mở khiếu Huyền quan", Khí tiên thiên nhờ Huyền khiếu vào ra, sẽ xuất hiện Chân Tinh Chân Khí, nghĩa là sản sinh Đan Dược giúp con người trường sinh bất lão, cải lão hoàn đồng. Chân Tinh Chân Khí sẽ đi từ nhỏ đến lớn, từ ít đến nhiều, con người sẽ dần dần gạt bỏ được nhưng cặn Âm, quay trở về cảnh giới Thuần Dương. Đợi tới khi kết thành Thánh Thai, ngoài Thân có Thân, tức có thể trường sinh bất lão, đắc Đạo thành Tiên.

Trong khi đề xướng phép tu luyện Nội Đan, Lã Đồng Tân chủ yếu phát huy tư tưởng "trường sinh bất lão", "Tu Chân thành Tiên" của Đạo giáo đồng

thời kết hợp cả với học thuyết của Nho giáo và Phật giáo. Trong Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ đã kết hợp nhuần nhuyễn những tinh hoa triết lý của Nho giáo và Phật giáo, nhằm làm cho mọi người dễ hiểu học thuyết Nội Đan. Trong các Đan Kinh cổ quen dùng các thuật ngữ ẩn dụ khó hiểu như Khảm Ly, Thủy Hỏa, Long Hồ, Chì, Thủy Ngân, Hỏa Hậu, Chu Thiên, Tầm Gội v.v..., nhưng trong Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ, lại dùng lời nói gần gũi, sinh động mộc mạc, đi thẳng vào bản chất. Phép tu luyện Nội Đan chủ yếu là tu luyện Tinh Khí Thần, trong sách nêu rõ, Khảm Ly tức Âm Dương, Âm Dương tức Tính Mệnh, Tính Mệnh tức Thân Tâm, Thân Tâm tức Thần Khí v.v... của các gia các phái; tư tưởng cho Tâm tĩnh - đó là Đan, Tâm không - đó là Dược chính là dùng lý lẽ của nhà Phật để thuyết minh về Đạo, rất dễ hiểu, dễ tiếp thu chú trọng công phu tu dưỡng Tâm tĩnh, thống nhất công phu tu tập của Tam gia Nho Thích Đạo ở vấn đề cơ bản: vấn đề sống chết. Các bậc Thánh Hiền Nho giáo dạy mọi người công phu tu dưỡng bắt đầu từ "Tri chỉ", lấy "chỉ ư chí thiện" làm mục đích, bắt đầu từ Vô cực rồi cuối cùng lại trở về Vô cực. Tinh hoa Phật học lấy "Vô sở trụ nhi sinh kỳ Tâm" (phải sinh cái Tâm không trụ vào chỗ nào) nói đến trong kinh Kim Cương làm giáo chỉ Đại Tạng. Còn Đạo giáo chúng ta tôn sùng hai từ "trí hư", Tâm đã có thể "trí hư cực" thì Tính công đã thành, "thủ tĩnh đốc" thì Mệnh công đã đạt, cho nên Tính Mệnh song tu, Hình Thần đều trọn vẹn. Tóm lại, qua những điều trình bày trên, Tam giáo Nho Thích Đạo đã tổng kết mục đích tu dưỡng thành một câu: đó là tạo được Thần Đan rồi

xa cái Chết, đi vào cái Sống. Chỉ cần làm cho con người được giải thoát thì đâu đâu cũng đều là học vấn, đâu đâu cũng có lý lẽ diệu huyền. "Những điều ta nói chỉ là làm bộc lộ chỗ tương thông, vì thế là nhất quán". Cái gọi là "Được một thì mọi sự kết thúc" trước tiên đó là Đạo, Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ chính là bắt đầu từ chỗ tương thông lấy "Đạo pháp tự nhiên" (Đạo tuân theo những qui luật vốn có của mình) làm cảnh giới tối cao, hấp thụ triết lý phép chỉ quán quay trở về chính mình của nhà Phật, cũng như Tám Hoàn, Tám Thức v.v... trong kinh Lăng Nghiêm, đồng thời lồng tinh thần tự cường của Nho gia, lấy Chính niệm xử lý mọi việc, "không được rời xa Chính nghiệp" vào trong Đan Lý, Đan pháp, lý lẽ tự nhiên, đâu ra đấy, không chút gì khiên cưỡng.

Goethe, nhà thơ vĩ đại Đức nói: Đông phương và Tây phương không còn cách biệt. Đời sống vật chất của con người tuy còn khác xa nhau, con đường dẫn đưa tới thế giới tinh thần cũng chẳng giống nhau, nhưng nhu cầu cuối cùng về phương diện tinh thần thì lại rất gần nhau. Chính trên ý nghĩa đó, sau khi bản dịch tiếng Đức, Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ ra mắt vào năm 1929, đã gây xôn xao trong giới học thuật cũng như trong quần chúng Âu Mỹ. Nhà tâm lý học Thụy Sĩ nổi tiếng C.G. Jung, cộng sự thân cận của Freud, thông qua việc nghiên cứu khái niệm công pháp dưỡng sinh và nội dung chủ yếu của Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ, đã phát hiện thấy sự phù hợp bất ngờ giữa tinh thần chủ yếu của tác phẩm với tâm lý học phân tâm, và đã cung cấp cho công pháp Nội Đan Trung Quốc ý nghĩa tâm lý học và nội hàm

triết học, đồng thời nêu ý kiến cho rằng sự ra đời của tâm lý học phương Tây đã tạo tiền đề cho hai nền văn hóa Đông Tây hiểu biết lẫn nhau. Tâm lý học phân tâm cho rằng tâm lý con người có một cái nền chung vượt lên trên tất cả mọi nền văn hóa và ý thức - đó là vô thức tập thể (Inconscient collectif), nó chẳng những bao gồm một số nội dung có thể biến thành ý thức, mà còn bao gồm những hành vi tâm lý tiềm tàng do các phản ứng chung gây ra. Ở đây, tính vĩnh hằng của Đạo, tức chân Tính Nguyên Thần trở thành từ đồng nghĩa với vô thức tập thể, trở thành tượng trưng của sức khỏe tâm thần tuyệt đối. Hành vi của con người do ý thức, tức Thức Thần chi phối, còn quá trình ức chế Thức Thần hướng về Nguyên Thần chính là tu Đạo. Tất cả những nhánh phát triển của tâm lý đều bắt nguồn từ một gốc chung mà cội rễ của nó bám sâu vào toàn bộ những tầng bậc của quá khứ. Tâm lý học chính là một chiếc chìa khóa giúp con người nhận thức bản thân, mà bí mật của Kim Hoa chính là một bí mật về sức sinh trưởng tiềm tàng trong tâm lý người, quá trình nhận thức những bí mật đó đòi hỏi con người, trên một mức độ rất lớn, phải đột phá những chướng ngại của Thức Thần. Tâm lý học chỉ thỏa mãn với những gì đã giải nghiệm về mặt tâm lý mà quên mất rằng chỉ có làm mất tự ngã mới đạt được tự ngã thực sự. Đạo gia đã tìm thấy phương pháp chân chính do bởi ở tầng bậc này. Tính và Mệnh đã được thống nhất, Thân Tâm khó lòng phân biệt, ranh giới giữa thế giới vật chất và thế giới tinh thần không còn nữa, đó chính là điểm khác biệt giữa học thuyết của Đạo gia với tâm lý học phân tâm.

Kinh nghiệm lịch sử đã cho hay, tinh thần phải dựa vào khoa học làm nhiệm vụ hướng dẫn cho thế giới hiện thực, còn khoa học phải hướng vào tinh thần để kiếm tìm ý nghĩa của sinh tồn. Học thuyết Nội Đan của Đạo gia chính đã dựa vào khoa học tìm ra con đường giúp con người hướng tới cảnh giới hoàn thiện, qua đó thể hiện ý nghĩa lớn lao của học thuyết này đối với đời sống của con người hiện đại.

Sinh ra và lớn lên tại một lãnh nghề, từ lúc còn để chỏm đã được ngắm nghía những bức màn tử chạm tích "Bát Tiên quá hải", tôi đã thuộc lòng tên các vị Tiên: Hồn Chung Ly, Lý Thiết Quài, Trương Quả Lão, Tào Quốc Cựu, Lã Đồng Tân, Hàn Tương Tử, Lâm Thái Hòa, Hà Tiên Cô; song còn sự tích cùng phương pháp tu luyện của họ ra sao tôi không hề hay biết!

Mãi tới gần đây, năm 1997, tại một hiệu sách cũ Côn Minh Trung Quốc, tôi may mắn tìm được sách Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ của Lã Đồng Tân. Các bạn bên Đức và Pháp nhiệt tình giúp tôi kiếm tìm các bản dịch tiếng Anh và tiếng Đức.

Vốn là một người có đôi chút hiểu biết về phương pháp tu tập Cổ Đông phương, tôi khát khao dịch tác phẩm đó giới thiệu với đồng đạo bạn đọc nước ta, nhất là đối với những ai quan tâm tới phương pháp dưỡng sinh Cổ Đông Phương. Tôi cứ bản khoăn tự hỏi, ở nước Đức xa xôi, ngay từ năm 1929, tác phẩm quý giá đó đã được cha Richard Wilhelm dịch giới thiệu với độc giả phương Tây, vậy mà chúng ta ở ngay sát vách nước bạn Trung Hoa mà mãi tới giờ nhiều người vẫn chưa biết tới tác phẩm bất

hủ đó. Có thể đây là một sự chậm trễ thiệt thòi, không sao nói hết được, đặc biệt đối với những ai muốn đi sâu tìm hiểu về con đường tu Đạo, hoàn thiện bản thân, trường sinh bất lão...

Tôi đã gấp rút dịch và chú thích sách này theo bản in của Mãn Nhất Đức do Nhà xuất bản Khoa học Xã hội Trung Quốc ấn hành năm 1996, đồng thời có đối chiếu với bản in của Nhà xuất bản khoa học kỹ thuật tỉnh Tứ Xuyên.

Với một tác phẩm thâm thúy, súc tích, uyên bác như Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ, mặc dù đã cố gắng tra cứu, tham khảo, tự mình chứng nghiệm, song chắc chắn không tránh khỏi những chỗ sai sót, lầm lẫn, rất mong bạn đọc lượng thứ và sẵn lòng chỉ giáo.

Hà Nội tháng 5, 1999.

Người dịch: Thế Trường

## CHƯƠNG 1 THIÊN TÂM

Tổ Sư (1) nói:

Thiên Tâm là tâm chung của "Tam tài" (Thiên, Địa, Nhân) là Huyền khiêu (2) mà trong các kinh sách dưỡng sinh vẫn thường nói đến, là nhịp Vũ trụ phổ quát cho muôn vật trong Trời Đất. Con người ta sinh ra ai cũng có Thiên Tâm, chỉ có điều ở những nhà Hiền triết, trải qua một quá trình tu luyện nhất định, thì Thiên tâm khai mở, còn ở những người bình thường thì cả đời không hề hay biết rằng có nó. Thiên Tâm khai mở có thể trường sinh, còn đóng kín thì đoán mệnh. Người đời thường nghĩ, con người ta sống chết đều có số, đó là ý nghĩ tầm thường, không đáng để ta lưu ý.

Ai mà chẳng mong sống lâu, nhưng thực tế lại đi dần vào cõi chết. Đó có phải là do người ta có những gan ruột khác nhau không? Không! Ấy là do "lục căn" mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, lôi cuốn con người, do "lục trần" sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, làm cho con người tham dục, tâm không lúc nào thanh tịnh. Chính vì vậy mà nhiều người tuổi còn trẻ chớp mắt đã già nua, chết yếu. Cho nên, các Đạo sĩ nói chúng đều đồng tình với nhận xét trên đây, thường chủ động truyền dạy Đại Đạo cho người đời. Tiếc thay, người truyền dạy thường hay "nói thật mất lòng", còn người nghe thì không biết nắm lấy những điều máu chốt. Vì sao vậy? Bởi vì mọi người không hiểu "Bản thể" và "Công dụng" của Đại Đạo, chỉ biết



làm cho cái nọ phương hại đến cái kia. Dưỡng sinh theo cách đó, chẳng khác nào trống đánh xuôi, kèn thổi ngược, vĩnh viễn không bao giờ đi tới đích!

Mọi người đâu có hiểu, Đại Đạo lại lấy hư vô làm "bản thể", lấy hiển hóa làm "công dụng" vì thế trong quá trình học đạo không thể dừng ở những "vật hữu hình", mà cũng chẳng thể rơi vào "hư không" được. Điều quan trọng nhất là làm cho sự vận động của chân khí thông suốt khắp trong cơ thể.

Công pháp tu luyện của học phái chúng tôi chỉ lấy "Khí tiên thiên" (3) làm bản thể, "Kim đan" (4) làm công dụng, khiến cho bản thể và công dụng phối hợp, ăn khớp với nhau, để đạt đích trường sinh bất lão. Phương pháp này các bậc thánh nhân và hiền triết thường dùng lối "tâm truyền tâm", từ thế hệ nọ truyền tới thế hệ kia, bắt đầu từ Lão Tử cho mãi tới Đông Hoa đế quân, rồi về sau chia thành hai tông Nam Bắc (6).

Đại Đạo vốn không thần bí, nhưng tâm truyền cực kỳ bí hiểm, đó không phải là do cố làm cho huyền bí, mà là vì công pháp này không thể nào tiếp thu được nếu như không dùng lối tâm truyền tâm. Ngoài cách đó ra cũng không thể nào truyền bá và tu học được. Cố nhiên, dùng ngôn ngữ truyền thụ mặt đối mặt cũng có thể được, nhưng vẫn còn rất nhiều người nghe Đạo có trình độ lĩnh hội khác nhau, hướng chi viết ra thành lời để phổ biến thì lại còn kém xa một bậc.

Chính vì vậy mà nói: Đại Đạo do Lão Tử truyền thừa đặc biệt chú trọng tâm truyền. Dạy và học công pháp này đều được lĩnh hội, trở nên sáng rõ

qua bước "Tâm lĩnh thần hội". Ở đây sư phụ không thể đảm bảo truyền thụ toàn bộ Đại Đạo cho đệ tử, còn đệ tử cũng không thể đảm bảo đã học được tất cả ở sư phụ. Chỉ có dựa vào niềm tin chân thành trong sáng mà một ngày nào đó có được thời cơ thích hợp, Tâm Thần hòa quyện, ý nghĩa của sư phụ bộc bạch rõ ràng, đệ tử lĩnh hội rạch ròi từng lời từng chữ. Thầy trò hoặc đối diện nhìn nhau mỉm cười tâm ý cùng thông, hoặc cảm động đến rơi nước mắt. Phạm những người nhập Đạo và ngộ Đạo đều có cùng trải nghiệm chung này. Ở đây các đệ tử thường ngộ Đạo trước rồi sau nhập Đạo, cũng có người nhập Đạo trước rồi sau ngộ Đạo, nhưng quyết không có ai tâm tư không tập trung, niềm tin không kiên định mà nhập Đạo và ngộ Đạo cả. Bởi lẽ, tâm tư không tập trung tất nhiên sẽ tán loạn; niềm tin không kiên định tất nhiên sẽ hời hợt, chàng mành. Mà đã tán loạn thì không thể nào làm cho ánh sáng tụ hợp, hời hợt thì không thể nào làm cho ánh sáng ngưng kết. Mà đã vậy thì ngay tâm của mình cũng không cách nào hiểu nổi, nói chi đến chuyện hòa đồng với Tâm mà Lão Tử giải truyền.

Chính vì thế mà Nho gia chủ trương nội tỉnh, Đạo gia chủ trương nội thị. Trong "Kinh bốn mươi hai chương" (9) của Phật gia cũng nói: "Định Tâm vào một nơi thì còn có việc gì mà chẳng làm được?". Ở đây ý muốn nói, Đại Đạo tối thượng chẳng qua chỉ là làm cho tác Tâm ấy cùng chính thể của nó hoàn thiện mà thôi. Vậy chính thể ấy là gì? Đó là cảnh giới trong sáng không vẫn đục - "Tông chỉ" mà ta truyền thụ, nội dung huyền diệu nhất chính là ở điểm này.

Khéo vận dụng "Tông chỉ", then chốt là ở

năm chữ "Định tâm vào một nơi". Quyết pháp của "Định tâm vào một nơi" là nội quang, đó chính là bí chỉ của tâm truyền đã nói ở trên. Công pháp này chẳng những có thể dạy bằng lời, mà còn có thể viết trên giấy trắng mực đen. Có điều khi công phu tu luyện đến chỗ cao thâm, đạt tới giai đoạn tâm không vắng lặng, cuối cùng lặng lẽ xem ngắm ý cảnh diệu huyền nhất thì lúc này bút không sao tả nổi, mà cũng chẳng thể truyền dạy bằng lời. Lúc này quả đúng là hư vô, đúng là tĩnh lặng, đúng là sáng láng, đúng là tịch mịch, hết như một hạt huyền châu (10) tâm tâm tương ấn. Đây thật quả là vô cùng huyền diệu!

Sau khi đã tới giai đoạn đắc Đạo, ngộ Đạo, hết thấy mọi điều đều sáng rõ. Ở đây không còn có Đạo lý nào khác, đó chẳng qua chỉ là vì Thiên Tâm đã khai mở.

Những người cầu Đạo ngày nay cũng giống như đi qua một con sông. Nước sông mênh mang chẳng biết làm thế nào qua được. Cho tới lúc đã sang tới bờ bên kia an toàn, thì ngay đến cả chiếc bè qua sông kia ta cũng chẳng cần; chuyện này cũng hết như sau khi đã đắc Đạo, phương pháp tu Đạo cũng có thể xếp lại chẳng cần đến làm gì. Thế nhưng, khi chưa biết xử trí ra sao, thì hãy cho họ một chiếc bè là đắc sách. Tôi giờ đây may mắn được đảm nhận sứ mạng người thầy dẫn dắt, tốt nhất trước tiên nên giao chiếc bè đó cho mọi người.

Thiên Tâm là một khiếu. Nhưng khiếu này không ở trên thân mình, mà cũng không ở ngoài thân. Không thể sờ nắn để nó khai mở, chỉ có yên lặng tập trung bền bỉ đợi chờ. Nếu muốn nhận thức

sự tồn tại của Thiên Tâm thì không ngoài cách lần tìm "Sắc (11) tức Không (12) Không tức Sắc" nói trong "Tâm Kinh" (13) của nhà Phật "là cái này, lại vừa không phải là cái này; không phải là cái này lại vừa là cái này" nói đến trong các Đan thư (14) của Đạo gia. Một khi tới được cảnh giới đó sẽ ung dung tự tại, tự nhiên nhiên, Thiên Tâm khai mở. Và, Thiên Tâm hễ đã khai mở sẽ khai mở vĩnh viễn. Công pháp tu luyện ở đây gói ghém trong hai chữ "Tồn thành" (15).

Khi các vị dùng phương pháp Tồn thành để luyện công, cần biết cách vận dụng khéo léo phương pháp này, đó chính là khẩu quyết tu luyện. Trong khẩu quyết tu luyện còn có khẩu quyết đưa lại hiệu quả nhanh hơn: khi gạt bỏ tạp niệm để nhập tĩnh, cần tham khảo hình dáng của chữ "Y" trong tiếng Phạn, đem điểm ở giữa đặt vào giữa hai lông mày, còn hai điểm dưới thì điểm bên trái đặt vào mắt trái, điểm bên phải đặt vào mắt phải, thế là thần quang của hai mắt tự nhiên sẽ hội tụ ở tâm hai lông mày. Tâm hai lông mày chính là thiên mục, là cửa ngõ tam quang hội tụ, vào ra (17). Người ta nếu biết sử dụng ba con Mắt giống như chữ Y tiếng Phạn ấy, nhất là lại biết nhẹ nhàng dùng ý nghĩ làm cho chúng chuyển động, hết như khe khẽ mài sáng gương vậy, tức thì tam quang sẽ hội tụ ở tâm hai lông mày, lóe sáng tựa hồ như Mặt Trời hiển hiện ở ngay trước mắt. Giờ đây, ta lại tiếp tục dùng ý nghĩ dẫn ánh sáng tới sau tâm, trước song quan (18) tức là tới bộ vị mà ta vẫn quen gọi là "Cửa Huyền Tẩn" (19). Chỉ cần ta khéo biết dùng ý nghĩ dắt dẫn, ánh sáng kia sẽ đến được cửa này. Lúc này ta chớ nên quên hàm ý diệu huyền của

hai chữ "tựa hồ" nói đến ở trên. Và, dĩ nhiên, Thiên Tâm sẽ tự động khai mở. Còn công pháp tiếp tục ra sao sau này sẽ trình bày rõ. Điều cần nhắc nhở ở đây là khi luyện công, trước sau không được để Tâm bị những cảnh tượng hiển hiện do nguyên khí được phát động làm cho mê hoặc, nếu bị mê hoặc rất có thể Tẩu hỏa Nhập ma (20).

Các vị hãy tu luyện theo công pháp mà tôi truyền đạt, ngoài ra không có phương pháp nào khác hay hơn. Nói đi nói lại, chỉ có thuần nghĩ đến Thiên Tâm. "Kinh Lăng Nghiêm" (21) của nhà Phật cũng từng nói: Thuần nghĩ sẽ bay bổng, ất sinh Thiên thượng". Thiên nói đến ở đây không phải là Trời xanh, mà là chỉ Pháp thân (22) sinh thành ở cung Càn (23) (tức ở đỉnh đầu). Càn tức là Thiên. Tự nhiên lâu ngày sẽ thân ngoại hữu thân, Thiên ngoại hữu Thiên. Bởi lẽ, thể xác con người có thể so sánh với một quốc gia. "Thái nhất" tập trung lại chính là vua của quốc gia ấy, còn ánh sáng chính là ý chí hoặc mệnh lệnh của đức vua đó. Vì vậy, hễ có ánh sáng rọi tới thì khí trong khắp cơ thể đều quay hướng về, đỉnh đầu, tựa như thể đức vua định đô lập quốc tất cả các chư hầu đều về triều cống lễ tung hô, cũng giống như vua tôi trên dưới một lòng, quân dân đồng tâm hiệp lực, tất cả mọi người đều lo làm tròn bổn phận của mình.

Trở về, các vị chỉ cần chuyên tâm tập luyện hồi quang, đó chính là diệu đế tối thượng. Tập luyện hồi quang lâu ngày, ánh sáng sẽ ngưng kết lại, tự nhiên hình thành pháp thân, ngày một mở rộng, vượt dài. Đó chính là cái mà Đạo gia chúng ta vẫn gọi là "ngân ngọc", Phật pháp Tây phương gọi là

"Pháp vương thành". Đức vua được các hiền thần phò tá, thế là tinh khí ngày một sinh sôi, nguyên thần ngày một vượng thịnh, rồi một ngày Thân Tâm hòa hợp, biến hóa đó chẳng phải là vấn đề Thiên ngoại hữu Thiên, Thân ngoại hữu Thân đó sao?

Còn cần nói thêm một câu nữa: Kim Hoa, đó chính là Kim Đan. Sự biến hóa khôn lường của nó chính là do Tâm người luyện công quyết định. Diệu quyết ở đây, tuy không có chút gì là xa lạ, nhưng vô cùng linh hoạt. Tất cả đều dựa vào trí thông minh và tính "trầm tĩnh" bởi vì, nếu không phải người thông minh nhất thì không thể thực hành được, cũng như nếu không phải người trầm tĩnh nhất thì cũng không thể theo đuổi đến cùng!

## PHỤ LỤC - Bản Bắc Kinh THIÊN TÂM

Lã Tổ nói rằng:

Thiên Nhiên tức là Đạo. Đạo không có tên, không có hình tướng, chỉ là một Tính, một Nguyên Thần mà thôi. Tính mệnh không nhìn thấy, không sờ thấy được, chỉ gửi gắm ở Thiên Quang. Thiên Quang cũng không nhìn thấy được không sờ thấy được, chỉ gửi gắm ở hai mắt mà thôi.

Từ xưa tới nay, các chư Tiên truyền đạo thường chỉ dạy truyền khẩu, dạy thế hệ nào thành công thế hệ ấy. Kể từ khi Thái Thượng hiện hóa ở Đông Hoa, rồi truyền thừa mãi cho tới Lã tôi, rồi tới các tín đồ hai tông Nam Bắc, có thể nói Đạo giáo Toàn

Chân đạt tới điểm cực thịnh. Có điều, nói là thịnh, thịnh là ở chỗ đông người, nhưng thật ra là đang suy, suy ở chỗ dứt bỏ tâm truyền. Cho tới lúc này thì phù phiếm đến tột cùng, ngao ngán đến cực điểm! Mà "Vật đã đến bước tột cùng ắt sẽ đi ngược lại". Thế là Hứa Tổ phái Tịnh Minh đứng ra từ bi phổ độ, đề xuất nguyên tắc "Giáo ngoại biệt truyền" để thu nạp những người có căn khí khác thường. Những người nghe Đạo thì họa hoàn mới gặp, những người học Đạo lại càng hiếm thấy, mọi người đều thể hội nỗi khổ tâm giúp người của Hứa Tổ, đều phải vững vàng trong cuộc sống hằng ngày cũng như trong cách đối nhân xử thế, rồi sau mới bàn đến chuyện tu chân ngộ tính. Tôi giờ đây rất vinh hạnh được làm thầy dạy, trước tiên hãy trình bày rõ về "Thái Ất Kim Hoa Tông Chỉ", rồi sau mới giới thiệu tỳ mủ từng chương.

Cái gọi là "Thái ất" tức là một đại từ thượng thừa. Hết thấy những pháp quyết luyện công nói chung đều phải dùng thuật hữu vi để đạt tới cảnh giới vô vi, vì vậy không phải là công pháp một tác đến Trời. "Tông chỉ" truyền thụ ở đây có khác, mới đầu sẽ trực tiếp đề xuất tính công, không hề thua pháp môn thứ hai, vì vậy lại càng huyền diệu

Cái gọi là "Kim Hoa" - đó là ánh sáng. Ánh sáng đó có màu gì? Y hệt như bông hoa bằng vàng, trong đó có bao hàm chữ "ánh sáng" vậy. Đó chính là chân khí Thái ất tiên thiên. Cái gọi là "Thủy hương diên, chỉ nhất vị" nói đến trong "Nhập được kính" chính là muốn chỉ chân khí ấy.

Công phu hồi quang toàn dùng nghịch pháp - tập trung ý nghĩ vào Thiên Tâm. Thiên Tâm ở vào

giữa Mặt Trời và Mặt Trăng (mắt phải và mắt trái). "Hoàng Đình Kinh" có câu: "Thôn điền xích trạch khả trị sinh", xích trạch nói đây là chỉ phần mặt của con người, ở phần mặt có một khoảnh điền vuông vức, đó chẳng phải chỉ Thiên Tâm, thì còn là cái gì? Trong tác vuông này có danh lam thắng cảnh có vạn cổ kỳ quan là nơi thần tối hư tối linh cư ngụ. Nho gia gọi nó là "Hư Trung", Phật gia gọi là "Linh Đài", Đạo gia gọi nó nào là "Tổ Thổ", "Hoàng Đình", nào là "Huyền Quan"; Tiên Thiên Khiếu v.v... Thì ra Thiên Tâm kia giống như một tòa nhà, còn ánh sáng là người, chủ của ngôi nhà đó. Vì vậy hễ hồi quang thì khí khắp trong cơ thể sẽ hướng về đỉnh đầu, tựa như thánh vương định đô kiến triều, vạn quốc dâng biểu qui thuận, hoặc như người chủ anh minh, nô tỳ tự nhiên phụng mệnh, người nào việc này.

Các vị chỉ cần thực hành hồi quang, đó là diệu để tối thượng. Có điều cần chú ý, loại ánh sáng này dễ động nhưng lại khó định. Hồi quang lâu ngày, loại ánh sáng này dần dần ngưng kết thành pháp thân tự nhiên, cuối cùng có thể ngưng thần ở trên Cửu Tiêu vậy. Mặc triều và "bay bổng" nói đến trong "Tâm ấn Kinh" chính là chuyện đó vậy.

Thực hành "Tông chỉ" không còn công pháp nào hơn, chỉ ở chỗ thuần nghĩ về Thiên Tâm. "Kinh Lăng Nghiêm" nói: "Thuần nghĩ sẽ bay bổng, ắt sinh Thiên thượng". Thiên nói đây không phải là Trời xanh, mà là ám chỉ Pháp thân sinh ra ở cung Càn (ở đầu) vậy. Càn được xem là Trời. Lâu ngày sẽ "thân ngoại hữu thân".

Kim Hoa chính là Kim Đan. Sự biến hóa thần

minh của nó khác nhau tùy tâm của mỗi người. Diệu quyết ở đây tuy không có gì khác lạ, nhưng vô cùng linh hoạt. Tất cả dựa vào trí thông minh cũng như dựa vào tính trầm tĩnh. Nếu không phải là người trầm tĩnh nhất thì không thể kiên trì.

#### CHÚ THÍCH:

1. Tổ Sư: Trong bản Bắc Kinh viết Lã Tổ chỉ Lã Đổng Tân.

2. Huyền khiếu: Huyền chỉ Trời, tức Tự Nhiên. Huyền khiếu, đôi khi còn gọi là Diệu khiếu, tức là khiếu tiên thiên, phân biệt với thất khiếu hậu thiên như: tai, mắt, miệng, mũi v.v Những người tu luyện công phu thâm hậu, đạt tới giai đoạn cực tĩnh, Huyền khiếu tự nhiên xuất hiện. Lúc này Khí tiên thiên vào ra qua huyền khiếu. Huyền khiếu là then chốt tất cả các khiếu trong cơ thể, nó nằm ở chính giữa hai lông mày. Huyền khiếu khai mở cho hay giai đoạn tu luyện Tiên thuật Nội Đan đã thành vậy.

3. Khí tiên thiên: Còn gọi là Thái Nhất. Trong Đạo học, Thái Nhất là một tên khác của Đạo. Vì thế mới nói: Khí tiên thiên là Bản thể, là gốc.

4. Kim đan: Hay còn gọi là Kim Hoa, Đan quang, Tĩnh quang. Sau khi tụ tập tĩnh công tới cảnh giới nhất định thì Kim đan tự nhiên xuất hiện, người tu luyện đạt Đạo, tâm thanh tịnh.

5. Đông Hoa đế quân: Tức Vương Huyền Phủ, một Đạo sĩ đời Đông Tấn, thường được người đời mệnh danh là "Trung Nhạc Chân nhân".

6. Hai Tông Nam Bắc: Hai Tông Nam Bắc hình thành vào đời Tống. Giáo chủ Nam Tông là Trương Bá Đạo, thường gọi là Tử Dương Chân nhân,

còn giáo chủ Bắc Tông là Vương Trùng Dương, thường gọi là Trùng Dương Chân nhân. Sự khác biệt giữa hai Tông này là: Nam Tông lấy cách thức tu luyện "trước tu mệnh, sau tu tính", còn Bắc Tông thì ngược lại: "trước tu tính, sau tu mệnh". Cả hai Tông đều tôn hai vị Tiên Chung Ly Quyền và Lã Đổng Tân làm tổ sư.

7. Nội tỉnh: Phương pháp tu dưỡng của Nho gia, soi xét xem hành vi của mình có chỗ nào không hợp Đạo. Tăng Sâm nói: "Ngộ nhật tam tỉnh ngộ thân" (Ta một ngày, soi lại mình ba lần).

8. Nội thị: Còn gọi là nội quan, phương pháp tu dưỡng của Đạo gia. Tập theo phương pháp này có thể tập trung nhìn dõi vào bên trong, ý nghĩ tới đâu thì khí tới đó, khí thông suốt khắp cơ thể, không có gì ngăn trở.

9. Kinh bốn mươi hai chương: Bộ kinh Phật giáo được phiên dịch sớm nhất ở Trung Hoa. Vào khoảng năm Vĩnh Bình Minh Đế đời Đông Hán tức khoảng năm 58-75, bộ Kinh này do Kasyapamatanga, người Ấn Độ dịch lần đầu tiên sang tiếng Hán, rồi dùng ngựa trắng chở đến chùa Bạch Mã ở Lạc Dương.

10. Huyền châu: tức Huyền đan, chỉ cái thần của tâm.

11. Sắc: Thuật ngữ Phật học, chỉ thể giới những hiện tượng nhìn thấy, hiện tượng vật chất

12. Không: Thuật ngữ Phật học, chỉ pháp giới hư vô, cảnh giới chân không diệu hữu. Phật giáo cho thế giới hiện tượng do duyên sinh ra, sinh hủy trong thoáng chốc, giả mà không thật, vì vậy cho là không.

13. Tâm kinh: Viết tắt của "Bát Nhã Ba La

Mật Đa Tâm Kinh", đôi khi còn gọi là "Bát Nhã Tâm Kinh", một bộ Kinh chủ yếu của Phật giáo, trình bày rõ quan niệm về "Không", quan niệm về "Không phân biệt", phương pháp tư duy phủ định hình thái, tư tưởng "Trung đạo" v.v... Kinh này do Huyền Trang vâng chiếu chỉ vua Đường dịch từ tiếng Phạn ra tiếng Hán.

14. Đan thư: Hay còn gọi là "Đan kinh", chỉ các Kinh sách ghi chép về thuật luyện đan như Nội đan, Ngoại đan, Âm đan, Cửu đỉnh thần đan v.v...

15. Tồn thành: Tập trung, một lòng một dạ, tin tưởng, không do dự, không phân tán.

16. Tam quang: Chỉ Mặt Trời, Mặt Trăng và các vì sao.

17. Tam quang hội tụ, vào ra: Trong các Đan thư gọi là "Nhật Nguyệt hợp bích".

18. Song quan: Chỉ đốt sống thứ hai mươi bốn, kẹp giữa hai thận.

19. Cửa Huyền Tấn: Thuật ngữ luyện nội công, chỉ một bí khiếu lớn nằm giữa hai thận.

20. Tẩu hỏa Nhập ma: Thuật ngữ luyện nội công, gồm hai quá trình tách biệt là Tẩu hỏa và Nhập ma. Trong luyện nội công ta cũng phải dùng tới lửa. Lửa ở đây chính là ý, là Thần. Nếu ý và Thần huy động quá mức, nội khí sẽ tán loạn, chệch khỏi quỹ đạo kinh mạch, nhẹ thì khó điều khiển, mà nặng thì không thể điều khiển nổi, mất tự chủ, hành động hỗn loạn, không kìm hãm được, tổn hại đến sức khỏe cả tâm thần lẫn thể chất, đó là Tẩu hỏa. Còn như trong lúc luyện nội công, ở giai đoạn "cực động" dẫn đưa tới "tĩnh", tùy tâm trạng của mỗi người, có thể xuất

hiện những ảo giác dị thường, ví như một cảnh đẹp mê hồn, một đàn mãnh thú hung dữ, một cảnh chém giết rùng rợn, một thế giới thần thánh, ma quỷ quái đản... Đó chính là phản ứng do nội khí kích động những tế bào thuộc hệ thống trí nhớ trong não bộ và xảy ra hiện tượng trong khoa học gọi là "sự tái hiện tiềm thức". Lúc này, nếu người tập lại tin những ảo giác đó là thật, tâm trí sẽ rối loạn, hải hùng, mất tự chủ có thể dẫn tới điên loạn, mất trí. Đó chính là hiện tượng "Nhập ma".

21. Kinh Lăng Nghiêm: Bộ kinh Phật giáo, gồm mười cuốn, do Pramiti, một cao tăng người Trung Ấn, dịch ra tiếng Hán tại Quảng Châu, vào đời Đường, trình bày về bản chất của Tâm và Tính.

22. Pháp thân: Tiếng Phạn Dharmalakaya, chỉ thể tích thực tướng của chư pháp mà đức Phật đã chứng ngộ, ở đây chỉ "Phép quán Phật thân" của Phật giáo Đại thừa.

23. Cung Càn: Chỉ Thượng Đan Điền, ở vào huyệt Nê hoàn. Trong "Kinh dịch, Thuyết quái truyện" nói: "Càn là đầu", lại nói "Càn là Trời vậy". Ở đây "Càn" là tượng trưng cho Trời.

## CHƯƠNG 2

### NGUYÊN THẦN (1), THỨC THẦN (2)

Tổ Sư nói:

Trời Đất xem con người như kiếp phù du sớm sinh chiều diệt, còn Đại Đạo lại xem Trời Đất mong manh như bèo bọt, thời gian sống còn chỉ trong thoáng chốc. Duy chỉ có chân tính Nguyên Thần của loài người là có thể tồn tại lâu dài, vượt qua tháng năm Nguyên hội (3) bền lâu. Thế nhưng Tinh và Khí của con người lại nát tan thối rữa cùng Trời Đất, chẳng thể tồn tại vĩnh hằng. May thay còn có Nguyên Thần tồn tại, đó chính là cái mà ta gọi là "Vô Cực", Trời Đất cũng từ đó sinh ra. Vì thế, người học Đạo chỉ cần nắm giữ được Nguyên Thần, không để nó hư hao thất thoát, là có thể sống ngoài Âm Dương (4), không trong Tam giới (5). Có điều, muốn thế phải nhìn thấy được chân tính của Nguyên Thần. Chân tính ở đây thật ra là cái ta vẫn gọi là "Bộ mặt chân thực" của con người.

Con người, ngay từ khi còn là bào thai nằm trong bụng mẹ, Nguyên Thần kia đã nằm ở tác vuông giữa hai lông mày trên trán (6), còn Thức Thần lại nằm ở trái tim phía dưới. Trái tim máu thịt phía dưới có dáng hình giống quả đào to, có phổi che phủ phía trên, sát cạnh có gan, phía dưới tiếp giáp đại trường, tiểu trường. Ví phỏng con người một ngày không ăn thì trái tim bần chồn, không yên. Khi trái tim ấy nghe thấy những tin đáng sợ liền đập liên hồi, nghe thấy tin buồn thì lặng lẽ âu sầu, nhìn thấy cảnh tang tóc thì

cảm thấy đau thương, nhìn thiếu nữ dung nhan chim sa cá lặn thì mê mẩn bàng hoàng. Thế nhưng tại sao đầu óc lại rung động chỉ trong thoáng chốc?

Nếu như đặt câu hỏi: chẳng lẽ Thiên Tâm không rung động hay sao? Xin trả lời: Chân ý ở tác vuông giữa hai lông mày ấy sao có thể rung động được? Nếu như quả nó rung động thật thì sự việc chẳng hay ho gì lắm, nhưng đồng thời cũng lại là tuyệt diệu nhất. Những người bình thường chỉ khi chết Thiên Tâm mới rung động, cho nên nói là "chẳng hay ho gì lắm". Còn "tuyệt diệu nhất" là chỉ thần quang kia đã ngưng kết thành Pháp Thân, dần dần linh thông và rung động. Đây là một bí mật giữ kín hàng nghìn năm nay chẳng truyền thụ cho ai!

Thức Thần của người ta cũng giống như những chư hầu và bọn quân phiệt hoành hành lũng đoạn, dối vua, xưng hùng xưng bá cô lập ngoài biên. Lâu ngày, địa vị vua tôi đảo ngược, xảy ra chuyện tiếm quyền đoạt vị. Bây giờ nếu như ngưng tụ thần quang chiếu rọi Nguyên cung (Thiên Tâm), tựa như đức vua anh minh, lại được các hiền thần như Y Doãn (7), Chu Công (8) dốc lòng phò tá. Hồi quang (9) hai mắt cũng ví như đại thần tả hữu hết lòng tham chính, kết quả chính trị ngời ngời tỏa sáng, lúc này, tất cả bọn gian thần nghịch tặc chẳng đánh cũng tan.

Đại đạo dưỡng sinh xem ba yếu tố Tinh (thuộc Thủy), Thần (thuộc Hỏa), Ý (thuộc Thổ) là ba báu vật tối thượng. Thế "Tinh Thủy" (10) là gì vậy? Nó là Khí Chân Nhất tiên thiên, đã tồn tại trong vũ trụ khi chưa sinh Trời Đất! Thần Hỏa (11) tức ánh sáng hay Linh Quang. Ý Thổ (12) tức là Thiên Tâm ở

Trung cung. Ở đây lấy Thần Hỏa làm công dụng, lấy Thổ làm chủ thể, lấy Tinh Thủy làm gốc.

Phàm con người ta lấy Ý (13) sản sinh ra Thân. "Thân" nói đây không đơn giản chỉ là tất thân, máu thịt bảy thước, bởi lẽ trong Thân còn có "Hồn" và "Phách". Phách sản sinh tác dụng gắn với Thức. Thức dựa vào Phách để tồn tại. "Phách" là âm tính, là cụ thể hóa của Thức. Nếu như "Thức" không đoạn tuyệt thì tùy theo các vị nằm trong vòng sinh tử luân hồi bao nhiêu lần, "Phách" vẫn luôn luôn tồn tại, chỉ có thay đổi hình dáng, chuyển chỗ mà thôi. Duy chỉ có "Hồn", là nơi chứa "Thân". Ban ngày, "Hồn" ngự trong mắt, ban đêm, khi ngủ "Hồn" sẽ nằm trong gan ruột. Khi ở trong mắt, "Hồn" sẽ làm cho con người có thể nhìn thấy được, khi ở trong gan ruột sẽ làm cho con người nằm mơ. Nằm mơ, đó là lúc hồn phiêu diêu đây đó. Cho dù là Trời cao Đất dày, "Hồn" chỉ lướt đi trong thoáng chốc. Nhưng sau khi tỉnh lại thì chẳng nhớ được gì, đó là vì bị hình thể chi phối, tức là bị "Phách" chế ước. Vì thế, hồi quang là nhằm mục đích luyện "Hồn" giữ Thân, chế "Phách" dứt "Thức". Cổ nhân tu Đạo chủ trương luyện cho hết cận âm tính, trở về cảnh giới thuần dương, thực chất chẳng qua chỉ là tiêu "Phách" giữ "Hồn" mà thôi.

Công pháp hồi quang mà ta nêu ra chính là mật quyết nhằm tiêu âm, chế Phách. Trong đó tuy không có công pháp làm cho "Càn Dương" trở về, nhưng kỳ thực quả đã có khẩu quyết hồi quang tiềm ẩn. Thật vậy, gọi là "Quang", đó chính là "Càn Dương", còn "Hồi" có nghĩa là "trở về". Chỉ cần bèn bĩ tu luyện công pháp này là "Tinh Thủy" sẽ tự nhiên

sung mãn, "Thần hỏa" sẽ tự nhiên nảy sinh, "Ý Thổ" sẽ tự nhiên ngưng kết, cuối cùng có thể kết thành "Thánh Thai" (18). Xin hãy xem chú bọ hung suốt ngày đẩy lăn những viên đất. Trong viên đất quả đã sản ra một chất màu trắng, có thể nói đây đúng là một thần công kỳ diệu. Thì ra ngay trong viên phân nhơ nhớp vẫn có thể sản sinh, thụ thai, ấp trứng, nở con (17) hướng hồ ở Thiên Tâm, chỗ đất thánh có Nguyên Thần cư ngụ ấy, nếu ta tập trung Ý Nghĩ lại chẳng thể sản sinh ra được Pháp thân sao?

Chân Tính linh diệu đó của con người, sau khi đã cư ngụ ở Càn Cung trên đầu, liền phân ra thành Hồn và Phách. "Hồn" trụ ở Thiên Tâm, thuộc Dương, là một loại khí thanh khiết, từ Thái hư (18) đưa tới, cùng với nguyên thủy đồng hình. Còn "Phách" thuộc âm, là một loại khí vẩn đục, bám vào phàm tâm hữu hình. "Hồn" dắt dẫn con người đi tìm cái sống, còn "Phách" ngược lại đưa đẩy con người đi đến tử vong. Hết thấy những thói hư tật xấu như đam mê tửu sắc nóng nảy làm liều đều do "Phách" xui khiến, đây chính là "Thức Thần". Sau khi người ta qua đời, "Phách" có thể hưởng thụ những đồ cúng tế, nhưng khi sống thì "Phách" vô cùng cực khổ. Vậy thì vì sao sau khi chết người ta vui hơn? Đó là vì từ Âm trở về với Âm, vật cùng loại thì tụ vậy. Người học Đạo nếu có thể luyện cho hết Âm Phách này tất nhiên sẽ trở thành đáng Thuần Dương vậy.

#### CHÚ THÍCH:

1. Nguyên Thần: là Thần Khí hay Vô Thức tiên thiên do cha mẹ truyền cho, một trạng thái tinh thần tiềm ẩn, sáng láng. Nguyên Thần trong nhiều



kinh sách còn được gọi là Nguyên Tính. Đồng Trọng Thư đời Tây Hán xem "Nguyên" là cái gì nguyên thủy nhất trong Vũ Trụ. Trong "Xuân Thu phần lộ", Đồng Trọng Thư trình bày rõ về tầm quan trọng của Nguyên Khí. Ông viết: Nguyên tức là nguồn. Vì thế Nguyên là gốc của Vạn Vật. Nguyên Thần vốn không phải là hoạt động tư duy, hoạt động ý niệm, mà nó thể hiện như trạng thái không hay không biết của trẻ thơ, song lại rất linh hoạt và có cảm giác rõ ràng. Như vậy "Thần" ở đây không có nghĩa là quỷ thần, mà là chỉ ý thức người.

2. Thức Thần: hay còn gọi là Dục Thần. Thần hậu thiên, chỉ ý thức thông thường, tức năng lực nhận thức sự vật, có sự suy luận, phán đoán, thông qua hoạt động tư duy, đối lập với "Nguyên Thần".

3. Nguyên Hội: đơn vị tính năm, do Thiệu Ung Bắc Tổng dùng trong sách "Hoàng Cực Kinh Thế". Một Hội bằng 30 Vận, một Vận bằng 12 Thế, một Thế bằng 30 năm. Như vậy một Hội bằng 10.800 năm. Một Nguyên bằng 12 Hội, do đó một Nguyên tương đương bằng 129600 năm. Người ta thường nói: Trời khai mở vào Tý Hội, đóng lại vào Hợi Hội. Như vậy là cứ khoảng 12 Hội, tức một Nguyên thì Trời Đất lại đóng. Nếu tu luyện thành Chân Tính thì có thể vượt ra ngoài vòng Trời Đất luân hồi. Đây cũng chính là "Phép quán Tâm Tính" của nhà Phật, bởi lẽ Tính là Thần, mà Thần thì không sinh không hủy.

4. Âm Dương: Khái quát của người xưa đối với hai loại sự vật đối lập trong giới Tự Nhiên, như Trời và Đất, Ngày và Đêm, Đàn ông và Đàn bà, cương và nhu, mạnh và yếu, thiện và ác, tốt và xấu, thành và

bại v.v... Những cái đầu là Dương, những cái sau là Âm. Âm Dương biến hóa tạo ra muôn vật.

5. Tam giới: Tam giới nói chung chỉ Trên Trời, Dưới Đất và Địa Ngục. Thuật ngữ Phật giáo xem Tam giới là Dục giới, Sắc giới và Vô Sắc giới.

6. Túc vươngng giữa hai lông mày trên trán: đây còn gọi là Cung Nê Hoàn, Thượng Đan Điền hay Huyền khiếu, là nơi tụ họp của bách Thần.

7. Y Doãn: Chính tên là Y, Doãn là một chức quan. Ông là đại thần nhà Thương, truyền thuyết nói ông xuất thân nô lệ, đã có công lớn giúp vua Thang diệt vua Kiệt nhà Hạ.

8. Chu Công: em vua Vũ nhà Chu, tên là Đán, vì thế người đời gọi là Chu Công Đán. Ông là nhà chính trị và nhà tư tưởng kiệt xuất của nhà Chu. Sau khi vua Vũ băng hà, ông đã giúp Thái tử tuổi còn nhỏ trông coi việc nước, trong thì chế Lễ tác Nhạc, xây dựng chế độ điển chương, ngoài thì dẹp giặc yên dân, xứng đáng là Công thần khai quốc nhà Chu.

9. Hồi quang: thuật ngữ luyện nội công, còn gọi là "hồi quang phản chiếu" hay "nội chiếu phản quán", quang ở đây là ánh mắt, là cái nhìn của đôi mắt. Hướng cái nhìn của đôi mắt vào trong mình là hồi quang, còn tập trung Thần vào bên trong là phản chiếu.

10. Tinh Thủy: trong sách "Hoàng Đế Nội Kinh", bộ sách y học cổ truyền lâu đời của Phương Đông và là tài sản riêng của y thuật Cổ Trung Hoa, trình bày một cách sâu sắc hệ thống lý luận Đông y, vận dụng học thuyết Âm Dương Ngũ Hành giải thích cơ chế sinh lý, bệnh lý của con người, các nguyên tắc

chẩn đoán, chữa trị của Đông y cũng như dùng quan niệm chỉnh thể "Thiên Nhân tương ứng" nêu lên tính thống nhất giữa môi trường bên trong và bên ngoài cơ thể, có nói rõ "Thận chứa Tinh", mà trong Ngũ Hành thì Thận thuộc Thủy, vì vậy trong sách gọi Tinh Thủy. Trong bài Tinh Thủy chỉ Khí chân nhất tiên thiên. Sách "Đạo Đức Kinh" của Lão Tử viết: "Đạo sinh nhất, nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật". "Nhất" ở đây chính là Khí chân nhất tiên thiên, vạn vật sinh ra từ Khí tiên thiên ấy. Tinh trong cơ thể người phân ra thành Tinh tiên thiên vô hình và Tinh sinh dục hậu thiên hữu hình. Mục đích của pháp tu luyện là hóa tinh hữu hình thành tinh vô hình, khiến hậu thiên quay trở về tiên thiên.

11. Thần Hỏa: trong bài nói thức Thần nằm ở tim, ở Tâm, mà trong Ngũ Hành thì Tâm thuộc Hỏa, vì vậy gọi là Thần Hỏa. Trong các bài sau Thần Hỏa cầm ánh sáng, Nguyên Thần tiên thiên chính là Chân Tính của con người, Tính quang và quay hướng vào trong, ngưng kết với Chân Tinh tức là "Hội Quang phản chiếu".

12. Ý Thổ: Sách "Hoàng Đế Nội Kinh" nói: "Tỳ chủ Ý" tức là Chân ý, trong Ngũ Hành thì Tỳ thuộc thổ, vì vậy gọi là Ý Thổ.

13. Ý: chỉ dục vọng, theo Kinh Phật, cơ thể con người sinh ra do Ý Dục.

14. Hồn: Sách "Hoàng Đế Nội Kinh" nói "Can (gan) chứa Hồn", trong Ngũ Hành, Can thuộc Mộc, Dương tính.

15. Phách: Sách "Hoàng Đế Nội Kinh" nói "Phế (phổi) chủ Phách", trong Ngũ Hành, Phế thuộc

Kim, Âm tính.

16. Thánh Thai: còn gọi là Huyền Thai, tức Nội Đan đã kết thành trong công pháp Nội Đan. Trong "Thai tức kinh" do Ảo Chân tiên sinh chú thích có nói: "Thai kết thông qua phục khí, khi đã kết Thai sẽ sinh thai tức, khí tự nhiên sẽ đi vào cơ thể. Khí đi vào cơ thể là sống, thần rời khỏi hình là chết. Hiểu rõ về thần khí có thể trường sinh, hãy giữ ở trạng thái hư vô để dưỡng thần khí. Thần hoạt động Khí sẽ hoạt động theo, Thần ngừng, Khí cũng sẽ ngừng. Nếu muốn trường sinh, Thần Khí phải hòa hợp, không tách rời nhau.

17. Trong viên phân như nhóp vẫn có thể sản sinh, thụ thai, ấp trứng, nở con, trước khi bọ hung đẩy lặn những viên phân, chúng đã đẻ trứng vào trong đó. Trong lúc đẩy các viên phân, bọ hung tập trung toàn bộ tinh lực để ấp trứng. Hiện tượng trong viên phân ngả màu trắng cho hay ở đây đã có sự tập trung năng lượng. Sau một khoảng thời gian, chú bọ hung con sơ dĩ có thể đẩy vỏ trứng chui ra là do bọ hung mẹ đã đẻ trứng, rồi sau tập trung toàn bộ tinh thần ấp trứng. Tương tự như vậy, con người nếu tập trung toàn bộ tinh thần vào Thiên Tâm, nhất định sẽ sản sinh ra pháp thân tự nhiên.

18. Thái Hư: khái niệm triết học cổ đại, chỉ bầu Trời bao la, không bờ không bến. Sách "Hoàng Đế Nội Kinh" viết "Đất ở dưới chân con người, ở trong Thái Hư", ý muốn nói, Trời Đất trôi nổi trong bầu trời mệnh mang vô tận.

### CHƯƠNG 3

## HỒI QUANG THỦ TRUNG

Tổ Sư nói:

Danh từ "Hồi quang" xuất xứ từ đâu?

Danh từ này bắt nguồn từ Văn Thủy chân nhân Quan Doãn Tử (1). Thực hành công pháp "Hồi quang", Khí Âm Dương trong Trời Đất không gì là không ngưng tụ. Chuyện "Tĩnh tư" (2), chuyện "Thuần khí" (3) mà mọi người thường hay nói tới, thực chất là chỉ công pháp "Hồi quang".

Khi bắt đầu thực hành công pháp này, ta phải làm sao cho "trong có tựa như không", nghĩa là tập trung tư tưởng nhưng không gượng ép. Tập luyện lâu ngày Ánh sáng tự nhiên ngưng tụ, đạt tới bước từ Thân sản sinh ra một Pháp Thân, như vậy là "từ không sinh có", tức là ánh sáng từ trạng thái phân tán chuyển sang trạng thái ngưng tụ. Nếu như chuyên tâm luyện công một trăm ngày thì Ánh sáng kia sẽ từ ảo trở thành thực, từ Áo quang trở thành Chân quang. Chân quang ấy chính là Thần Hỏa. Sau một trăm ngày, ánh sáng tự nhiên có thể ngưng tụ. "Hồi quang" lâu ngày, cực tĩnh sẽ sinh động, Dương khí trong người nảy sinh, một chút Chân dương trong cơ thể bỗng nhiên sản sinh ra một viên ánh sáng màu vàng bằng hạt gạo nếp, y hệt như đàn bà sau khi lấy chồng có thai vậy. Lúc này cần bình tĩnh đợi chờ đừng bao giờ nóng vội "Hỏa hậu" (5) mà mọi người thường bàn tới.

Trong Trời Đất mệnh mang có Dương quang

tồn tại. Nhờ có Dương quang, với danh nghĩa là sức mạnh toàn năng, nên đã làm cho vạn vật bộc lộ sức sống dồi dào. Trong các Thiên thể, Mặt Trời là nguồn gốc của Dương quang. Trong mỗi con người, đôi mắt là nơi Thần quang lui tới, vào ra. Thông qua đôi mắt để cho Thần quang lọt ra là thuận chiều, là dễ nhất. Chính vì thế, nguyên lý "Hồi quang", nói một cách tổng quát, nằm ở phương pháp biến cơ chế lọt ra, thuận chiều thành quay về, ngược chiều.

Cần nhớ rằng: mục đích của Hồi Quang không phải chỉ là phản hồi Khí tinh hoa vào trong cơ thể người, mà còn đi ngược về cội nguồn, phản hồi Khí Chân Nhất tạo dựng nên Trời Đất. Không phải chỉ là trừ bỏ những vọng tưởng nhất thời, mà còn là luyện cho hết căn Âm, phục hồi Dương thể, giải thoát khỏi vòng Luân hồi nghìn kiếp (6). Vì thế, xem thời gian một hơi thở là một năm, ý muốn nói con người, thông qua tu luyện, kéo dài cuộc sống của mình, xem thời gian một hơi thở là một trăm năm, ý muốn nói thông qua tu luyện con người đã làm trì hoãn nhịp bước Luân hồi.

Con người, kể từ lúc nằm trong bụng mẹ cất tiếng khóc chào đời, từ đó cứ chìm nổi thuận theo thời cuộc cho tới lúc đầu bạc răng long, chẳng hề bao giờ hồi quang nhìn ngược vào trong, giảm mức tiêu hao tinh khí, Dương khí dần dà suy kiệt, đó chính là từng bước đi dần tới tử vong. Vì vậy Kinh Lăng Nghiêm nói: "Thuần tưởng tức phi, thuần tình tức đạo". Người học Đạo mà chính niệm ít, tình dục nhiều thì Âm Dương mất cân bằng, sẽ luôn trầm luân trong kiếp người hèn kém. Chỉ có nghiêm túc thực hành nội

quán, hơi thở tự nhiên, gạt bỏ mọi tạp niệm, tâm thanh tịnh, mới có cơ giác ngộ, tu thành chính quả. Chính vì thế mới nói phương pháp hồi quang nội thị là phương pháp duy nhất giúp hành giả tu thành chính quả. "Kinh Âm Phù" nói: "Mấu chốt của phép tu luyện là ở đôi mắt". Trong "Hoàng Đế Nội Kinh Tố vấn" nói: "Khí vi diệu trong cơ thể người bốc lên trên nuôi dưỡng các khiếu ngũ quan" chính cũng đã chỉ cho thấy nguyên lý của hồi quang. Hiểu được những điều cốt lõi trình bày trong chương này, các vị chẳng những có thể kéo dài tuổi thọ, mà còn có thể thoát khỏi sự trói buộc của vòng sinh tử. Đây chính là nguyên lý chung của phép dưỡng sinh của Tam giáo: Nho, Thích, Đạo.

Ánh sáng không ở trong cơ thể, nhưng cũng không ở ngoài cơ thể. Xin hãy nhìn Đất Trời sông núi, ánh sáng mặt Trời, mặt Trăng chiếu rọi tất cả, cho nên nói ánh sáng không phải chỉ riêng ở trong cơ thể. Thông minh tài trí, nhất cử nhất động của con người không một cái gì là không dựa vào Ánh Sáng ấy, vì thế nó cũng không ở ngoài thân, ánh sáng của Đất Trời che phủ khắp Đại thiên Thế giới (8). Ánh Sáng của cơ thể hòa hợp với ánh sáng của Đất Trời, vì vậy cũng có thể nói được là soi rọi khắp Đất Trời. Vì thế chỉ cần các vị thực hành công phu Hồi quang thì Đất Trời sông núi kia cùng tất cả mọi sự vật cũng sẽ Hồi Quang, trở về với bản chất của chính mình theo ngay tức khắc.

Mọi tinh hoa của con người đều hướng thượng ngưng tụ ở hai con mắt. Mắt là nhân tố then chốt quyết định thành quả của tập luyện. Các vị thử

ngẫm, nếu như một ngày không tĩnh tọa "Hồi quang", Ánh Sáng kia theo thị giác tuôn chảy vung vãi khắp chốn khắp nơi, đến một lúc nào đó có thể không cạn kiệt được chăng? Nếu biết sắp xếp cho dù chỉ một chút thời gian tĩnh tọa thì cảnh sinh ly tử biệt, mọi nỗi buồn phiền sẽ theo đó mà giảm bớt đi, rồi dứt hẳn. Tất cả mọi phương pháp tập luyện cuối cùng đều qui về một chữ "Tĩnh". Đây đúng thực là chuyện thần kỳ, một chân lý không ai chối cãi được!

Đề cập đến công phu tĩnh tọa và phương pháp nhập môn, trước hết vẫn phải đi dần từng bước, từ nông đến sâu, từ thô đến tinh. Điều quan trọng nhất là công phu không được gián đoạn, phải tập luyện thường xuyên, như vậy sẽ ngày càng minh tiến, càng cảm thấy nhiều điều kỳ diệu. Tĩnh tọa trước sau phải thật "tĩnh", tự mình trải nghiệm các cảm giác và cảnh tượng, giống như khi ta uống nước, nóng lạnh thế nào tự mình, mình biết, mình hay không vương vấn điều gì, chỉ thấy Trời Đất mênh mông, Vạn pháp như như (9), mới xem là nắm được yên tĩnh của tĩnh tọa. Phương pháp mà các bậc thánh hiền truyền dạy từ đời này qua đời khác không bao giờ rời xa pháp "Phản chiếu", "Tri chỉ" mà Khổng Tử nói tới, "Quán tâm" mà đức Thích Ca nêu ra, "Nội thị" mà Lão Tử khởi xướng. Tất cả đều là phương pháp "Phản chiếu". Thế nhưng, từ "Phản chiếu" ai cũng có thể nói được, nhưng không hành được, không biết cách áp dụng vào thực tiễn và đạt hiệu quả thực tế. Nguyên nhân chính là do không hiểu được ý nghĩa sâu xa của từ này. "Phản" có nghĩa là làm cho Tâm từ trạng thái có tri giác phản hồi trở lại trạng thái tiên thiên khi tĩnh

thần và thể xác chưa phân, nghĩa là từ trong cơ thể sáu thức của mình mong muốn đi ngược trở lại tìm kiếm cái bản thể trước lúc Trời Đất hình thành, tức là trạng thái hư vô tiên thiên. Những người học Đạo ngày nay chỉ biết mỗi ngày ngồi tọa một hay tiếng, lòng vẫn vương vấn bao nhiêu tạp niệm, không thể dứt bỏ, rồi nói là đã "Phản chiếu" rồi, như vậy thử hỏi sẽ đạt được điều gì?

Giáo Tổ Phật giáo và Đạo giáo dạy các đệ tử lúc tĩnh tọa nhìn vào chóp mũi. Điều đó không có nghĩa là khuyên các vị tập trung ý nghĩ vào chóp mũi, cũng không phải là nhắc các vị mắt nhìn vào chóp mũi, còn ý niệm thì tập trung ở bộ vị Trung Hoàng (11). Bởi lẽ, mắt nhìn tới đâu thì tâm ý cũng theo tới đó, tâm tới đâu, khí cũng theo tới đó. Vậy thì làm sao có thể một ở trên một ở dưới, một ở chỗ này, một ở chỗ khác được? Theo cách hiểu như vậy, y hệt như một ví dụ tuyệt hay "Nhìn ngón tay ngỡ là Mặt Trăng" (12), nêu ra trong "Kinh Lăng Nghiêm". Vậy thì rút cục nên làm như thế nào là phải? Tôi nói rằng từ "chóp mũi" là vô cùng tuyệt diệu! Ở đây chẳng qua là mượn "chóp mũi" làm tiêu chuẩn cho mắt nhìn, chứ thực ra mấu chốt không phải là mũi. Bởi lẽ, khi tĩnh tọa, nếu mắt mở quá to tất sẽ nhìn quá xa, như thế sẽ không nhìn thấy mũi, còn nếu mắt nhắm nghiền thì cũng như khép mắt lại, cũng sẽ không nhìn thấy mũi. Khuyết điểm của mắt mở to là ánh sáng rọi ra ngoài, rất dễ xảy ra hiện tượng phân tán tư tưởng. Khuyết điểm của nhắm mắt nghiền là ánh sáng chiếu vào trong, rất dễ xảy ra hiện tượng mê man không tỉnh. Duy chỉ có khép mắt lim dim vừa

vặn, còn nhìn thấy chóp mũi là thích hợp nhất. Vì thế nên lấy chóp mũi làm chuẩn. Làm như thế là nhằm giúp các vị khi lim dim mắt vừa mức, ánh sáng sẽ tự nhiên từ hai mắt rọi vào trong cơ thể, chẳng cần các vị chủ động chăm chú nhìn hoặc không chăm chú nhìn.

Sở dĩ nêu ra qui tắc mắt nhìn chóp mũi là chỉ nhằm nói lên hoạt động của con mắt ở bước đầu, lúc sắp nhập tĩnh, còn về sau các vị chẳng cần để tâm tới nữa, cũng giống như khi xây tường, người thợ xây treo quả rọi vậy. Anh ta treo quả rọi, rồi cứ thế xây lên theo dây rọi, không nhất thiết lúc nào cũng phải vừa xây vừa chăm chú nhìn vào đây.

Công pháp "Chỉ quán" nguyên là của Phật gia, không có gì bí mật cả. Nội dung của công pháp này là: hai mắt nhìn kỹ chóp mũi, ngồi ngay ngắn, không gò bó, tập trung ý nghĩ vào bộ vị "Duyên Trung". "Duyên Trung" mà Phật gia nói tới chính là "Trung Hoàng" nói trong kinh sách của Đạo gia, tuy hai mà một. Ở đây người mới học không nhất thiết phải tập trung ý nghĩ ở trong đầu, chỉ cần gắn liền ý nghĩ với điểm nằm giữa hai con mắt là được. Ánh sáng là thứ vô cùng linh động, khi gắn liền ý nghĩ với điểm nằm giữa hai con mắt, thì ánh sáng tự khắc sẽ rọi vào, chẳng cần phải tập trung ý nghĩ vào bộ vị Trung Hoàng. Mấy câu trên của tôi đã khái quát toàn bộ yếu lĩnh của công pháp Phật gia. Còn những điểm cần lưu ý trước và sau nhập tĩnh, xin các vị tham khảo cuốn "Tiểu Chỉ Quán" của Đại sư Trí Khải đời Tùy (13).

Hai chữ "Duyên Trung" thật tuyệt! "Trung", theo qui ước tồn tại trong vạn sự vạn vật, là cơ sở tồn

tại của mọi sự vật nói rộng ra, tất cả Đại thiên thế giới không ngoại sự biểu hiện của "Trung". "Trung" nói lên nhân lõi của giới Tự nhiên. Còn "Duyên" có nghĩa là thuận theo, là bắt đầu, là manh nha từ điểm khởi đầu đó. Các vị chẳng đã lần lần từng bước đi theo điểm khởi đầu đó đấy ư? Ý nghĩa của hai chữ đó thật sinh động, thật tuyệt diệu!

Hai chữ "chỉ" và "quán" vốn không tách rời nhau, đó cũng là "Định" và "Huệ". Sau này, khi các vị ngồi tĩnh tọa, nếu như xuất hiện tạp niệm, không nên cứ khư khư ngồi yên chỗ cũ, có thể tìm xem ý nghĩ đó xuất hiện ở chỗ nào? Dấy lên ở đâu và mất đi ở đâu? Cứ thế tìm mãi, tìm mãi cho tới khi tìm không ra kết quả, đó chính là chỗ ý nghĩ nảy sinh. Ở đây các vị không nên cứ kháng kháng, cố tìm cho ra chỗ tạp niệm nảy sinh, mà cách hay nhất là đạt tới trình độ: "Tìm Tâm chẳng thấy đâu, như thế là ta đã an tâm cho người rồi đó!" (14). Như vậy mới đúng gọi là "Chỉ quán", còn làm khác đi là "Tà quán". Sau khi tìm ý nghĩ mà không sao tìm được, vẫn có thể nảy sinh ý nghĩ mới, lúc này ta lại phải cắt đứt nó, rồi tiếp đến quán tưởng nó, quán tới mức độ phù hợp, rồi lại cắt đứt ý nghĩ mà ta quán tưởng, công pháp này được gọi là "Định Huệ song tu". Đây cũng chính là "Phương pháp hồi quang" mà ta đã giảng giải ở trên.

"Hồi" tức là "Chỉ", "Quang" tức là "Quán". "Chỉ" mà không "Quán" gọi là "Hồi" mà không có "Quang". Còn "Quán" mà không "Chỉ" gọi là có "Quang" mà không "Hồi". Xin các vị nhớ kỹ cho điều đó.

CHÚ THÍCH:

1. Văn Thủy Chân nhân: tức Quan Doãn Tử, người cùng thời với Lão Tử. Tương truyền, khi qua cửa Hàm Cốc, Lão Tử đã tặng sách "Đạo Đức Kinh" cho Quan Doãn Tử, hiện đương làm một chức quan, trông coi tại đó. Trong sách "Quan Doãn Tử, Ngũ giám" có viết: "Ví dụ, đôi con mắt có thể nhìn Trời Đất, Vạn Vật, giờ tạm thời Hồi quang, không nhìn thấy nữa". Ở đây lần đầu tiên Quan Doãn Tử dùng từ "Hồi quang".

2. Tinh tư: thuật ngữ luyện nội, chỉ phương pháp tu tâm, dưỡng tính, tập trung tư tưởng, hướng nội

3. Thuần khí: thuật ngữ luyện nội, chỉ phương pháp tập trung tư tưởng, dẫn khí đi theo các kinh mạch

4. Đạo Đạo: ở đây muốn chỉ con đường giải thoát khỏi mọi mối ưu phiền, căng thẳng, sống thanh thản, ung dung, tự tại, hòa đồng với Đất Trời, Vạn Vật...

5. Hỏa Hậu: các nhà Nội Đan ví Hỏa (Lửa) với Thần. Trình độ kết hợp Thần và Khí trong thuật Luyện Đan gọi là Hỏa Hậu. Hậu chỉ các giai đoạn luyện Nội Đan. Mỗi giai đoạn tu luyện đều có yếu quyết về Hỏa Hậu. Trong thuật Luyện Đan, nắm được bí mật của Hỏa Hậu chính là nắm được thiên cơ. Trong sách "Ngộ Chân trực chỉ", Lữ Nhất Minh đời Thanh viết: "Luyện được Kim Đan hoàn toàn dựa vào hỏa Hậu. "Hỏa" xem như công lực tu luyện, còn "Hậu" là trình tự tu luyện. Hái thuốc cần biết sớm trưa, luyện thuốc cần biết thời tiết. Hỏa Hậu được xem là bí mật của công pháp Nội Đan, vì thế trong

Đạo giáo có thuyết cho rằng: "Thánh nhân truyền Dược không truyền Hòa". Điều đó đủ nói lên rằng, Hòa Hậu là then chốt của phép tu luyện Nội Đan.

6. Luân hồi: thuật ngữ Phật học, cho rằng chúng sinh bắt đầu kể từ không, luôn luôn luân chuyển sống chết trong Tam giới như bánh xe quay, không sao thoát ra được.

7. Kinh Âm Phù: bộ kinh chính của Đạo giáo, tên gọi đầy đủ là "Kinh Hoàng Đế Âm Phù". "Âm" có nghĩa là bí mật, kín đáo, không ai biết, "Phù" có nghĩa là "hợp". "Âm Phù" là cách thức hành động phù hợp với thiên cơ, hiểu rõ Đạo Trời và Đạo của con người. Thời gian ra đời của bộ Kinh này hiện nay không rõ, tương truyền do Hoàng Đế, người khai sáng ra nền văn hóa Trung Hoa truyền lại. Kinh Âm Phù: do Lý Thuyên đời Đường phát hiện thấy ở vách núi Tung Sơn. Từ xưa tới nay đã có nhiều nhà nghiên cứu chú giải Kinh Âm Phù. Bộ kinh gồm cả thảy ba phần. Phần một chủ yếu trình bày cơ sở lý luận của học thuyết Âm Dương Ngũ Hành, nói rõ người học Đạo phải thừa hành Thiên Đạo, Thiên Nhân tương ứng, trong sạch lương tâm, có như thế mới đạt được cảnh giới tối cao của phép Dưỡng sinh. Phần hai trình bày sự biến hóa động tĩnh của Âm Dương Ngũ Hành, nhằm minh họa mối quan hệ, giữa con người với Trời Đất và Vạn Vật. Phần ba khuyên người học Đạo phải biết ngăn giữ đôi mắt, tu tĩnh lương tâm, gạt bỏ những ý nghĩ xấu xa, không được vi phạm Đạo Trời.

8. Đại thiên Thế giới: chỉ Thế giới bao la không bờ không bến.

9. Vạn pháp như như: vạn pháp đều lấy

"Tĩnh" làm gốc, đều trở về trạng thái "Tĩnh". Như biểu thị trạng thái thanh tịnh, tự nhiên.

10. Tri chỉ: xem "Lễ ký, Đại học", "Đại học chi Đạo tại minh minh đức tại thân dân, tại chỉ ư chí thiện. Tri chỉ nhi hậu hữu định, định nhi hậu năng tĩnh, tĩnh nhi hậu năng an, an nhi hậu năng lự, lự nhi hậu năng đắc". Dịch nghĩa: "Đạo của Đại học là ở chỗ làm sáng tỏ Đức sáng, ở chỗ làm mới dân và ở chỗ đứng vào nơi chí thiện. Biết dứt bỏ rồi sau mới có thể định, định rồi sau mới có thể tĩnh, tĩnh rồi sau mới có thể yên, yên rồi sau mới có thể nghĩ, nghĩ rồi sau mới có thể thu hoạch được".

11. Trung Hoàng: trong các Đan thư, Trung Hoàng chỉ trung Đan Điền. Nhưng ở đây chỉ Thiên Tâm giữa hai lông mày.

12. Nhìn ngón tay ngõ là Mặt Trăng: trong "Kinh Lăng Nghiêm" có đưa ra một ví dụ một người lấy ngón tay chỉ mặt Trăng cho người khác ngắm. Người này chẳng để ý gì đến Mặt Trăng, mà chỉ ngắm ngón tay của người kia, xem ngón tay là Mặt Trăng, như vậy chẳng những mất Mặt Trăng mà còn mất cả ngón tay nữa.

13. Tiểu Chỉ Quán: còn có tên là "Đồng môn chỉ quán" hay "Pháp yếu tu tập tọa thiền chỉ quán" do Đại sư Trí Khải đời Tùy trụ trì ở chùa Tu Thiên núi Thiên Đài Sơn thuật. Toàn bộ cuốn sách gồm mười chương. Qua các chương này, Đại sư Trí Khải, người đầu tiên trình bày về các yếu lĩnh điều thân, điều tức, điều tâm. Trong sách còn mô tả cụ thể các tư thế trong điều thân; khí và hơi thở trong điều tức; nhập định, trú định, xuất định trong điều tâm. Có thể nói,

đây là cuốn sách đặc biệt cần thiết đối với những người muốn đi sâu nghiên cứu khí công Phật gia.

14. Truyền thuyết Phật giáo Thiền tông kể rằng, Sư tổ Bồ Đề Đạt Ma chín năm diện bích tại chùa Thiếu Lâm trên núi Tung Sơn. Một hôm Thần Quang đến, quỳ trước Tổ bạch:

- "Tâm" con không an, xin Tổ dạy cho phép an "Tâm".

Vậy người hãy đem "Tâm" ra đây ta an cho. Thần Quang sùng sốt tìm lại không thấy "Tâm", thưa:

- Bạch Tổ, con kiếm "Tâm" mãi mà không thấy.

Thế là ta đã an "Tâm" cho người rồi đó. Nghe Tổ dạy, Thần Quang bỗng nhiên giác ngộ và được Tổ đổi tên thành Huệ Khả.

Đúng như lời Tổ dạy, trong mỗi con người những tạp niệm luôn luôn trỗi dậy, thúc bách, giằng xé rối bời, làm ta xao xuyến không yên. Thế nhưng chúng ta lại thường ngộ nhận, lầm chấp những tạp niệm đó là "Tâm" mình, cho nên chẳng lúc nào thấy "Tâm" an. Bởi "Tâm" không an, nên con người bôn tẩu khắp nơi tìm phép an Tâm. Diệ thuật của của Tổ Đạt Ma buộc ta nhìn thẳng lại xem "Tâm" là gì, thử xem nó có thật hay không mà cầu an. Khi đã vỡ lẽ nó không thật, nó tự lặng lẽ tan biến, đó là an "Tâm". Khi "Tâm" đã dứt bỏ hết tạp niệm gọi là "vô niệm" hay "không tâm". Lúc này không còn hình tướng gì nữa nên gọi là "không". Tu luyện đạt đến chỗ "không tâm" hay "vô niệm" sẽ nhận ra cảnh giới "không" ấy là chân thực. Và cũng chính vì vậy cửa Thiền thường gọi là cửa "Không".

## CHƯƠNG 4 HỒI QUANG ĐIỀU TỨC

Tổ Sư nói:

Chỉ cần chuyên tâm thực hành "Tông chỉ", chẳng cần biết có nghiệm hay không mà nghiệm tự đến. Đại để có thể nói, những người mới học tĩnh tọa, thường không ngoài mắc hai tật là "hôn trầm" và "tán loạn". Phương pháp chữa hai tật đó không ngoài việc để tâm vào việc điều tức (1). Chữ "Tức" trong tiếng "Hán" là do chữ "Tự" và chữ "Tâm" tạo nên, vì vậy nói "Tự Tâm ấy là tức". Quả vậy, nếu "Tâm" mà động thì sẽ có "khí". "Khí" vốn do "Tâm" hóa thành. Những ý nghĩ trong "Tâm" chúng ta đến rất nhanh, chỉ trong một chớp mắt, tương ứng với một hơi thở, có thể sản sinh một ý nghĩ, một vọng niệm, ý nghĩ là hô hấp trong, còn "khí" là hô hấp ngoài, cũng giống như sóng âm và âm hưởng lúc nào cũng đi liền với nhau như hình với bóng. Trong một ngày, có chừng mấy vạn lần hít vào thở ra, tức là có bấy nhiêu vọng niệm. Và cứ như thế, tinh thần con người hao kiệt, như cây khô tro lạnh (2). Thế thì, liệu có thể dứt bỏ hết mọi ý nghĩ được chăng? Không được. Chuyện không còn ý nghĩ không thể nào thực hiện được. Điều này cũng hết như nói: dứt khoát không hít thở nữa. Rõ ràng không tài nào làm được. Thế thì chi bằng chữa bệnh này phải dùng thứ thuốc này, gắn "Tâm" với "Tức" (3) nhằm thống nhất chúng lại làm một.

Vì vậy khi "Hồi quang", đồng thời cũng phải điều tức. Công pháp điều tức hoàn toàn dùng "Nhĩ



quang" (4). "Hồi quang" thì dùng "Nhân quang", còn điều tức thì dùng "Nhĩ quang". "Nhân quang" ở ngoài, đó là Nhật Nguyệt giao Quang, còn "Nhĩ quang" ở trong, ấy là Nhật Nguyệt giao Tinh vậy. Tinh thật ra là trạng thái Quang ngưng đọng vậy, vốn dĩ là một, chỉ có tên gọi khác nhau mà thôi. Vì thế trí thông minh (5) của con người ta thật ra chỉ là Linh Quang vậy.

Khi tĩnh tọa, sau khi lim dim hai mắt, tập trung vào ý nghĩ, gạt bỏ tất cả mọi tạp niệm. Nhưng gạt bỏ tạp niệm như thế e không thể làm được, vậy thì hãy tập trung lắng nghe âm thanh hơi thở. Phải thở sao cho Khí vào ra, tai không nghe thấy được; nghe là nghe cái vô thanh, hễ đã có âm thanh tức chứng tỏ rằng Khí còn thô tháp, chưa nhỏ mịn, chưa tinh, cần kiên tâm thở thật nhỏ nhẹ, êm lặng. Cứ như thế, càng thở càng nhỏ, càng nhỏ càng tĩnh, lâu dần sẽ đến một lúc ngay cả Khí êm nhẹ cũng đột nhiên chấm dứt. Lúc này Chân Tức (6) đã tới trước mặt, các vị có thể cảm nhận thấy bộ mặt chân thực của Tâm. Bởi lẽ, Tâm đã tinh tế thì Khí cũng sẽ tinh tế theo, chỉ cần ý nghĩ chuyên nhất là có thể điều động Chân Khí. Hô hấp đã tinh tế, Tâm cũng sẽ tinh tế theo, chỉ cần Khí chuyên nhất là có thể điều động được Chân Tâm. Người xưa chủ trương, trước khi định Tâm phải dưỡng Khí trước tiên, và cũng vì đối với Tâm Ý ta không biết bám víu vào đâu, cho nên ta lợi dụng điều tức làm bước mở đầu cho phép Định Tâm, như vậy gọi là "tập trung để thuần Khí".

Các vị rất có thể chưa hiểu rõ ý nghĩa của từ "động". Việc cầm dây kéo cho vật chuyển động cho ta

ví dụ trực quan về "động". Ta có thể nối dây vào một vật rồi cầm dây chạy cho vật chuyển động. Vậy thì tâm thần chẳng lẽ không thể dùng thuần tĩnh làm cho nó an định được hay sao? Đây chính là công pháp đơn giản do các bậc thánh hiền đúc rút được khi quan sát mối quan hệ qua lại giữa Tâm và Khí rồi đem tặng cho hậu thế.

Trong các Đan thư thường nói: gà mái khi ấp trứng Tâm thường lắng nghe (7), đây quả là một diệu quyết. Các vị hãy quan sát khi gà mái ấp trứng, ở đây gà dùng hơi ấm. Nhưng hơi ấm chỉ có thể làm nóng vỏ trứng, không thể xuyên thấu vào trong quả trứng được, ở đây chỉ có thể dùng Tâm để đưa hơi ấm vào trong. Gà mái, khi ấp trứng thường chăm chú lắng nghe, nhất tâm chuyên chú, khi Tâm đã đi vào trong trứng thì Khí cũng nhân đó vào theo, trứng tiếp nhận được hơi ấm, thế là phát triển dần dần thành gà con. Trong thời gian gà mẹ ấp trứng, đôi khi cũng nhảy ra khỏi ổ đi lại song ta thường thấy nó ở tư thế nghiêng đầu ghéch tai lắng nghe, tâm thần hoàn toàn vẫn để nơi quả trứng, chẳng hề gián đoạn, thế là "Thần" sống dậy. "Thần" sống dậy được chính là do "Tâm" chết trước. Con người ta nếu quả làm chết được "Tâm" Thức thần thì Nguyên thần sẽ sống (8). Nhưng chuyện "Tâm" chết nói ở đây không phải là làm cho "Tâm" héo khô rồi chết, mà là làm cho "tâm" tập trung không phân tán. Phật gia thường nói: "Chuyên tâm vào một việc, thử hỏi còn gì không làm được". Tâm rất dễ phân tán, ở đây ta dùng "Khí" để an định nó, còn "Khí" thì lại dễ thô nháp, ta lại phải dùng "Tâm" làm cho nó nhỏ nhẹ, mịn màng. Cứ làm theo cách đó

thử hỏi liệu còn tình trạng tâm thần bất định nữa chăng?

Về đại thể, hai bệnh hôn trầm và tán loạn, chỉ cần hằng ngày kiên trì tĩnh tọa, là có thể khắc phục được rất nhiều. Nếu như không ngồi tĩnh tọa, thì tuy luôn luôn có hiện tượng tán loạn, nhưng tự mình không phát giác được. Bây giờ biết có chứng bệnh tán loạn đó tồn tại, ấy chính là bước mở đầu thanh toán bệnh hoạn. Còn việc hôn trầm mà mình không tự nhận biết với hôn trầm mà tự mình có thể nhận biết được là hai việc cách xa nhau một trời một vực. Hôn trầm không tự nhận biết là hôn trầm thực sự, còn hôn trầm mà tự mình có thể nhận biết được sẽ không còn là hoàn toàn hôn trầm nữa. Một khi đã trừ bỏ được hôn trầm, "Tâm" sẽ ngồi ngời tỏa sáng.

Tán loạn là "Thần" phiêu lãng, hôn trầm là "Thần" không sáng rõ. Tán loạn dễ trị, còn hôn trầm nan y. Ở đây ta có thể so sánh với tật bệnh vậy. Bệnh có đau, có ngứa. Tùy bệnh cho thuốc có thể chữa khỏi. Hôn trầm ví như loại bệnh tê dại tương đối khó chữa. Còn tán thì ta thu hồi, loạn thì ta chỉnh lý, nhưng hôn trầm thì lẳng lẳng, lằm lỳ, thật rất khó xử lý. Tán loạn còn có giới hạn, còn hôn trầm thì hoàn toàn do phách thao túng, không giống như khi tán loạn còn có hồn tham dự. Khi hôn trầm hoàn toàn do âm khí làm chủ.

Khi ngồi tĩnh tọa thiu thiu buồn ngủ, đó là giây phút bệnh hôn trầm len tới. Biện pháp tiêu trừ bệnh hôn trầm là điều tức. "Tức" nói đây hơi miệng thở ra, mũi hít vào; tuy không phải là chân tức, nhưng sự ra vào của chân tức lại gửi gắm vào hơi thở ra hít

vào đó. Khi tĩnh tọa, trước hết cần tĩnh tâm thuần khí. Tâm tĩnh như thế nào? Tập trung vào "Tức". Sự vào ra của "Tức" duy chỉ có "Tâm" hiểu rõ mà thôi, không thể để tai nghe thấy. Không nghe thấy, "Tức" trở nên nhỏ mịn. "Tức" đã nhỏ mịn, khí sẽ trong. Nếu còn nghe thấy, "Tức" tỏ ra thô nháp; hễ "Tức" đã thô nháp, khí sẽ đục. Khí đã đục thì đương nhiên sẽ hôn trầm và buồn ngủ, đó là cái lẽ rất tự nhiên. Có điều, tập trung "Tâm" vào "Tức" cần phải biết vận dụng một cách khéo léo. Đây chính là một lối tuy dùng đũa mà thực ra là không dùng. Không nên quá chú ý, chỉ cần lẳng lẳng nghe là được.

Làm thế nào lẳng lẳng? Hãy dùng nhãn quang tự chiếu, hai mắt chỉ hướng nội mà nhìn chứ không hướng ngoại. Mắt không hướng ngoại dĩ nhiên là hướng nội rồi; phương pháp hướng nội mà nhìn thực sự không có đâu, bởi vì mắt quả thực không sao nhìn được vào bên trong cơ thể. Còn nghe như thế nào? Phải dùng tai nghe, ở đây hai tai chỉ hướng nội lẳng nghe chớ không hướng ngoại. Nghe đây là nghe cái vô thanh, nhìn đây là nhìn cái vô hình. Chỉ đơn thuần thực hiện mắt không hướng ngoại mà nhìn, tai không hướng ngoại lẳng nghe, tâm thần vẫn có thể do bị bít kín mà muốn chạy lăng xăng ở bên trong. Chỉ có hướng nội mà nhìn, hướng nội lẳng nghe, lúc ấy tâm thần mới không nhảy "phót" ra ngoài, cũng không chạy lăng xăng ở bên trong; ở vào tâm trạng trung gian như thế ắt sẽ không bị hôn trầm. Đó chính là phương pháp Nhật Nguyệt giao Tinh và giao Quang vậy.

Thật ra khi hôn trầm buồn ngủ, không nên

miễn cưỡng tĩnh tọa, hãy đứng dậy, đi đi lại lại, đợi cho thần lặng dịu hãy tiếp tục tĩnh tọa. Sáng sớm ngủ dậy, nếu có thời gian, ngồi tĩnh tọa khoảng thời gian một tuần hương là thích hợp nhất. Buổi chiều, công việc bận bịu, ngồi tĩnh tọa rất dễ lâm vào trạng thái hôn trầm. Tuy nhiên, cũng không nhất thiết hạn định cứ phải tĩnh tọa hết một tuần hương. Chỉ cần gạt bỏ hết mọi tạp niệm, ngồi tĩnh tọa với hiệu quả cao trong chốc lát, lâu dần sẽ tiến bộ, đồng thời không nảy sinh hiện tượng hôn trầm buồn ngủ

#### CHÚ THÍCH:

1. Tức: một hơi hít vào và thở ra là một "Tức". Chữ "Tức" trong tiếng Hán là do chữ "Tự" và chữ "Tâm" tạo nên, vì vậy có thể hiểu là "bắt nguồn từ Tâm" hay "Xuất phát từ Tâm". Thai nhi khi còn nằm trong bụng mẹ không thở bằng mũi và miệng, mà thông qua động mạch và tĩnh mạch rốn, trao đổi khí với cơ thể người mẹ, lúc này "Tâm" và "Tức" hợp nhất, nương tựa vào nhau một cách tự nhiên. Sau khi chào đời, con người bắt đầu thở bằng mũi và miệng, bắt đầu phân thành thở êm nhẹ và thô nháp, có điều khiển và không điều khiển. Vì "Thần" cư ngụ ở "Tâm", phát xuất từ "Tâm", cho nên điều "Tâm" chính là điều "Tức".

2. Tinh thần hao kiệt, như cây khô tro lạnh: con người bộc lộ sức sống dồi dào tất cả đều dựa vào tác dụng của Tinh Khí Thần trong cơ thể. Nếu như không biết "Hồi quang", Thần Minh tự nhiên hao tán, rồi sẽ đến một ngày cạn kiệt, giống như cây khô tro lạnh, không sức sống. "Hồi quang" chính là cách thu Tâm, định Thần không để phân tán ra ngoài, mà quay

trở về ngưng kết với Tinh và Khí.

3. Gắn "Tâm" với "Tức": có nhiều phương pháp gắn "Tâm" với "Tức" như Sổ tức, Tùy tức, Thính tức v.v... mục đích của các phương pháp này đều nhằm đạt tới trạng thái Tâm Tức hợp nhất, mà hễ Tâm Tức đã hợp nhất mới có thể làm "Tâm" tĩnh, khiến cho Thần Khí giao hòa, phát hiện Thiên cơ. 4. Nhĩ quang: thận khai khiếu ở tai, ở nhĩ. Nhĩ quang là chức năng của thận Khí, biểu hiện thành thính giác. "Hồi nhĩ quang" được các nhà Luyện Đan gọi là ngưng nhĩ vận.

5. Thông minh: Trang Tử, trong "Ngoại vật" nói "Mắt tinh sáng là minh, Tai thính nhạy là thông".

6. Chân Tức: Tâm làm Khí xao động, khi Tâm đã nhập tĩnh tới cảnh giới hư vô, hơi thở vào ra không còn do Tâm điều khiển, Tâm Tức đã hòa làm một, đó là Chân Tức.

7. Gà mái khi ấp trứng Tâm thường lắng nghe: đây là một lối so sánh thường gặp trong các Đan thư. Trong "Đạo Đức Kinh", Lão Tử viết: "Đạo pháp Tự nhiên", tất cả mọi hiện tượng trong giới Tự nhiên đều tuân theo những quy luật phổ quát của Vũ Trụ. Các Đạo gia quan sát các hiện tượng trong Trời Đất, từ đó rút ra những lý lẽ của Phép Dưỡng sinh. "Gà mái khi ấp trứng Tâm thường lắng nghe" là một ví dụ điển hình về sự chiêm ngẫm, quan sát các hiện tượng tự nhiên của các Đạo gia áp dụng vào trong công pháp Nội đan. Điều này không có gì là huyền bí cả. Qua điều chiêm ngẫm trên cho thấy, trong tập luyện, nếu ta tập trung chú ý, tích cực tìm tòi, gạt bỏ hết mọi tạp niệm, hòa đồng "Tiểu Ngã" và "Đại Ngã"

đó là con đường ngắn nhất trong tu luyện và học Đạo.

8. Con người nếu làm chết được Tâm Thức thần thì Nguyên thần sẽ sống: điều này trái với thói thường, người bình thường không làm được. Thế nhưng, sinh tử là quá trình biện chứng. Người bình thường chỉ biết sống thuận theo năm tháng, không hề biết rằng trong sống có chết. Song người tu Đạo lại đi ngược từ chết trở đi, như thế gọi là trong chết có sống. Ví phỏng con người "làm chết được Tâm" thì sẽ ít đam mê tham dục, không để Thần Minh hao tán, như thế có thể kéo dài cuộc sống con người. "Nguyên Thần sẽ sống", có nghĩa Nguyên Thần hòa đồng với Tâm Vũ Trụ, thấu hiểu Thiên cơ, trường sinh bất lão. "Tâm chết, Thần sống" thực tế chỉ gạt bỏ Thức Thần, thức tính Nguyên Thần.

## CHƯƠNG 5 HỒI QUANG SAI LỆCH

Tổ Sư nói:

Công phu tĩnh tọa của các vị giờ đã dần dần thành thực. Có điều, như tục ngữ nói: "Càng gần thắng lợi càng nhiều gian lao". Vì vậy tôi muốn trình bày rõ thêm một chút. Những điều trình bày ở đây, làm rồi sẽ biết (1) nhưng giờ đây tôi muốn trình bày tỉ mỉ trước với các vị.

Công pháp của Đạo gia chúng tôi có khác trong Thiên học (2). Đó là tập bước nào có sự chứng nghiệm của bước đó. Xin phép các vị cho tôi trình bày chỗ sai lệch trong tập luyện trước, rồi sau trình bày đến sự chứng nghiệm.

Khi chuẩn bị thực hành công pháp "Tông chỉ", trước hết nên chuẩn bị sẵn sàng, không nên quá lo lắng, làm cho tâm thần xáo trộn, hãy làm cho hơi thở êm nhẹ, tâm thần thanh thản, sau đó mới ngồi tĩnh tọa

Khi nhập tĩnh, chính là phải đắc cơ đắc khiếu, không nên ngồi cứng nhắc như khúc gỗ. Lúc gạt bỏ hết mọi cảm giác, suy tư, tâm thần vẫn tỉnh táo như thường ngày, nhưng không nên gạt bỏ mọi tạp niệm một cách hấp tấp, vội vàng, như thế e thái quá. Trong trạng thái thức nhưng không mơ màng, ta bình thản gạt bỏ mọi tạp niệm; song lại không được phóng túng để sa vào uẩn giới. Uẩn giới ở đây là chỉ hoạt động của năm loại âm ma: sắc (hình tượng), thụ (cảm giác), tưởng (ý tưởng), hạnh (ý chí), thức (ý thức). Có

nhều người học Đạo, khi nhập định thường nặng về gò ép, cứng nhắc, mà ít mang sinh khí mùa xuân, như thế không tránh khỏi rơi vào âm giới. Khí của họ thì giá lạnh, hơi thở của họ thì trầm, lại còn mang nhiều sắc thái suy kiệt. Nếu cứ tu luyện theo cách đó thì lâu ngày sẽ trở thành gỗ đá.

Cần phải gạt bỏ cái cảnh tượng giá băng chết chóc đó, nhưng lại cũng không được để tư tưởng phân tán lung tung. Nếu như khi ngồi tĩnh tọa, mọi ý nghĩ cứ tùy tiện ra vào, rất khó gạt bỏ, nếu cứ theo đuổi những ý nghĩ đó thì rất có thể "cảm thấy dễ chịu", trường hợp này người ta gọi là "chủ động đem thân làm nô lệ". Cứ tu luyện theo cách đó lâu ngày không tránh khỏi rơi vào sắc dục giới. Nếu như may mắn thì vẫn còn là người, còn nếu chẳng may thì trở thành động vật có vú, như Hồ Tiên (3) chẳng hạn. Họ tuy ở danh sơn, cũng có thể được gọi là hưởng phúc. Suốt ba bốn trăm năm họ tận hưởng trăng sao, trái ngọt, hoa thơm, cỏ lạ, tuổi thọ có khi kéo dài hàng mấy nghìn năm. Nhưng rốt cuộc vẫn không tránh khỏi sa vào vòng sinh tử luân hồi, trở lại với kiếp sống đau khổ đọa đày. Những điều trình bày ở trên đều đề cập đến những con đường sai lệch. Biết đường sai rồi sau đó sẽ bàn đến con đường chứng nghiệm!

#### CHÚ THÍCH:

1. Làm rồi sẽ biết: "tĩnh tọa" phải tu tập thường xuyên, nội khí sẽ ngày càng vượng thịnh, sẽ có nhiều biến đổi về mặt sinh lý. Những biến đổi ấy ảnh hưởng đến đại não sẽ gây ra nhiều cảnh tượng và cảm giác. Trong số những cảnh tượng và cảm giác ấy, có những điều là bình thường, chứng tỏ hiệu quả tập

luyện; nhưng có một bộ phận khác, không bình thường, chứng tỏ phản ứng sai lệch trong tập luyện, cần phòng ngừa và trừ bỏ. Tĩnh tọa là công phu thực tiễn mà ta thực hiện hằng ngày, trong cơ thể có những thay đổi gì, trải qua thực tiễn, ta chứng nghiệm dần dần, tránh bàn luận suông, không căn cứ. Các Đạo gia tập tĩnh nhằm gạt bỏ ý thức thông thường, thức tỉnh vô thức, vừa tu tính, vừa luyện mệnh, không hôn trầm, không tán loạn, thấu suốt mọi lẽ tình trong Trời Đất.

2. Công phu tu tập của Thiền gia, tập trung thể hiện ở sự giác ngộ Tâm và Tính, triệt ngộ được đời sống tinh thần của con người là cốt lõi tu chứng của Thiền tông. Lục Tổ Huệ Năng từng nói: "Bồ Đề bản vô thụ, minh kính diệc phi đài; bản lai vô nhất vật, hà xứ hữu trần ai". (Dịch nghĩa: Bồ Đề không phải cây, gương sáng chẳng phải đài; xưa nay không một vật, đâu còn có bụi trần?). Qua bài kệ trên đã chỉ rõ bộ mặt chân thực của Tâm. Thiền tông đề xướng đốn ngộ Tâm Tính, phương pháp tu chứng là "Kiến Tính thành Phật" (thấy được Tính có thể thành Phật).

3. Hồ Tiên: theo truyền thuyết của dân tộc Trung Hoa, Hồ Ly (loài cáo) cũng có thể luyện Đan và đạt trình độ hóa thành hình người.

## CHƯƠNG 6

### HỒI QUANG CHỨNG NGHIỆM

Tổ Sư nói:

Chứng nghiệm Hồi Quang cũng có nhiều hình nhiều vẻ. Ở đây ta không thể nhìn nhận một cách vụn vặt, hẹp hòi, mà phải có lòng khoan dung rộng lớn độ tận chúng sinh thoát vòng Khổ Hải. Các vị không thể nhìn nhận một cách hời hợt, thờ ơ với những điều chứng nghiệm, mà cần thực hành từng bước theo nội dung mà ta đã trình bày mới có thể vượt mọi khó khăn, không lạc vào ma cảnh, tu thành chính quả.

Trong khi nhập tĩnh sẽ có cảm giác man mác không lúc nào dứt, tâm tình sáng khoái, tinh thần thư thái, tựa như trong trạng thái ngà ngà say hay cảm giác sau khi tắm mát vậy, đó chính là lúc khắp cơ thể dương khí trào dâng, là dấu hiệu Bông Hoa Vàng vừa nhú (1). Tiếp sau đó sẽ cảm thấy vụn vặt đều tĩnh lặng, một vầng Trăng sáng hiện giữa bầu trời, khắp mặt đất trở thành một thế giới sáng láng, quang minh, đó chính là lúc tâm hồn và thể xác khai sáng, là dấu hiệu bông Hoa Vàng đang nở (2). Tiếp sau, toàn thân phần chấn, chẳng sợ gió sương, người ngoài cuộc thì cảm thấy vô vị, còn ta đã chứng nghiệm thì tinh thần hưng vượng, tựa như lâu đài xây bằng vàng, sân lát bằng ngọc, hết thấy mọi vật khô héo trên thế gian ta hà Chân Khí, liền bỗng đứng sống động, hồi sinh (3). Máu đỏ trở thành dòng sữa. Tắm thân bảy thước của ta tựa hồ như toàn làm bằng ngọc quý. Có

được dấu hiệu đó tức là đã đạt tới giai đoạn Bông Hoa Vàng đã ngưng tụ (4), Nội Đan đã kết thành.

Giai đoạn đầu ứng với "pháp tượng" Nhật lạc, Đại thủy, Hạnh thụ v.v... trong "Quán Kinh" (5) của Phật Gia. Cảnh tượng Nhật lạc, tức Mặt Trời lặn, tượng trưng cho việc đặt cơ sở từ vô cực, trong cảnh hỗn độn. Cảnh tượng Đại Thủy, tức nước to, phù hợp với cảnh "Thượng Thiện nhược thủy" (6) (bậc Thượng Thiện giống như nước), thanh khiết không tư lợi như đã nói trong sách "Lão Tử", đó chính lộ do Thái cực chủ trì, tức cái gọi là "Đề xuất hồ chấn" nói đến trong "Kinh Dịch, Thuyết Quái". Chấn trong Bát Quái, thuộc Mộc, vì vậy được tượng trưng bằng "Hạnh thụ". "Thất trùng Hạnh thụ" nói đến trong Kinh tượng trưng cho sự quang minh của Thất Khiếu.

Giai đoạn hai xuất phát trên cơ sở của giai đoạn một: quán tưởng thế giới biến thành một vùng băng tuyết, thành ngọc lưu ly (7) ánh sáng chói lòa ngưng tụ; sau đó, trong các hình tượng quán tưởng thấy xuất hiện tòa sen, chư Phật (8). Kim Tính, tức Bông Hoa Vàng nói đến trong sách này, xuất hiện, đó chẳng phải là Phật sao? Phật là dịch âm, có nghĩa là "Đấng Kim Tiên Đại Giác Ngộ".

Những điều trình bày trên là những chứng nghiệm ở những giai đoạn lớn trong việc tu luyện toàn bộ công pháp. Những chứng nghiệm mà các bạn có thể ấn chứng, đại để chia làm ba loại.

Một loại là sau khi nhập tĩnh, Thần nhập Cốc (9), ta nghe thấy bên ngoài có người nói, âm thanh văng vẳng như ở đâu đó cách xa chừng một dặm, nhưng nghe rất rõ; âm thanh đó róc vào tai ta như hồi

âm vọng từ nơi thâm sơn cùng cốc, lúc không nghe thấy, lúc lại nghe thấy. Hiện tượng Thần nhập Cốc này các bạn ai cũng có thể tự mình chứng nghiệm. Một loại khác là trong lúc nhập tĩnh, ánh mắt phiêu diêu phân tán, trước mắt chỉ thấy bâng bạc một màu tựa như đang ở trong mây, dù có giương mắt nhìn thân mình, cũng không sao nhìn thấy. Hiện tượng này gọi là "màn sương mờ ảo". Đó là do trong ngoài đều sáng rõ, là dấu hiệu tốt lành.

Loại thứ ba là trong khi nhập tĩnh, thân tình nóng ran, mềm xốp, vừa giống như bông như bấc, vừa giống như ngọc như ngà. Rõ ràng ngồi đó mà hầu như không nhận biết, thân thể nhẹ tênh, cảm thấy như mình đang trôi nổi bồng bềnh. Cứ thế, lâu dần sẽ đạt được quyền năng đề khí khinh thân.

Cả ba trường hợp vừa trình bày đều là những cảnh tượng giờ đây có thể chứng nghiệm được chứng nghiệm thường thiên hình vạn trạng, chẳng thể kể hết được ở đây, tùy theo tố chất của từng người mà mỗi người chứng nghiệm những điều cảnh một khác. Y hệt như tướng "Thiện căn khai phát" (10) nêu lên trong sách "Tiểu Chỉ Quán" vậy. Chuyện này cũng giống như người uống nước, nóng lạnh mỗi người cảm nhận một khác. Tóm lại, mình tin sẽ trở thành thật.

Trong những chứng nghiệm đó có thể tìm được Khí Tiên thiên. Khi Khí Tiên thiên đã tìm được tức là Đan đã luyện thành. Đó có thể là một hạt châu thực sự. Đúng như câu "Một hạt lại một hạt, tích mãi sẽ thành nhiều" mà Trương Bá Đaoan đã nói tới trong bản văn "Kim Đan bốn trăm chữ". Nói đến Tiên thiên

thì có Tiên Thiên mang tính giai đoạn, tức là "một hạt" đã nói đến ở trên, nhưng cũng có Tiên Thiên mang tính chính thể, tức là từ một hạt đến vô số hạt. Chỉ có điều, một hạt có sức mạnh của một hạt. Điều quan trọng nhất là tự mình phải có quyết tâm cao.

#### CHÚ THÍCH:

1. Bông Hoa Vàng vừa nhú: Bông Hoa Vàng (Kim Hoa) tức Tinh Quang. Tĩnh tọa lâu, Thân Tâm an định, Khí huyết trong cơ thể dâng trào, nuôi dưỡng toàn thân, như mưa xuân tưới nhuần cây cỏ. Lúc này Chân Khí dần dần tích tụ, như muôn hoa hé nụ, tuy chưa nở song đã lộ bày. Lúc này người tập chứng nghiệm cảnh Chân Khí vừa nảy sinh trong cơ thể, vì thế nên nói khắp cơ thể Dương Khí trào dâng, hay còn gọi là trong Âm Thái Cực có Dương.

2. Bông Hoa Vàng đang nở: Chân Khí sung mãn, như Hoa đang nở, cánh Hoa nhụy Hoa tràn đầy Dương Khí, tuôn chảy khắp hình hài, như ánh trăng dịu mát bao phủ khắp Đất Trời, vì thế nên gọi là trong Dương Thái Cực có Âm.

3. Hà Chân Khí làm cho mọi vật khô héo trên thế gian sống động, hồi sinh: do Chân Khí trong máu thịt con người hao tán, cạn kiệt, nên dễ rữa nát, vạn vật cũng vậy. Con người nếu Hồi Quang thành công, Chân Khí trong cơ thể sinh sôi nảy nở, ngày một vượng thịnh. Trang Tử nói: "Con người ta sinh ra, Khí tụ thì sống, Khí tán thì chết". Nếu Chân Khí trong con người sung mãn, có thể chiến thắng cái chết, kéo dài tuổi thọ. Truyền thuyết nói chư Tiên có thể điếm đá thành vàng, ý muốn nói dùng Chân Khí làm thay da đổi thịt.

4. Bông Hoa Vàng đã ngưng tụ: vấn đề Quang sinh hay Quang tụ đều do Thần điều khiển. Sau khi Bông Hoa Vàng đang nở, vẫn phải tiếp tục Hồi Quang, tập trung Thần vào Khí huyết, làm cho Khí thay đổi về chất, Thần tụ thì Khí tụ, Khí tụ thì Thần sung mãn, vì thế tinh thần phấn chấn, lạc quan, tẩy bỏ hết căn Âm trong máu thịt, làm cho Dương Khí tràn đầy. Chính Khí đã vượng thì "Tà" không sao xâm nhập được, chẳng sợ gió sương. Đoạn chứng nghiệm này cho biết Nội Dược (Nguyên Tinh, Nguyên Khí, Nguyên Thần) đã ngưng kết. Công pháp tu luyện của "Tông chỉ" xem quá trình Dược sinh, Dược luyện, Dược kết là giai đoạn khởi đầu. Về sau, giai đoạn nọ tiếp nối giai đoạn kia, mỗi giai đoạn đều từ lượng đổi thành chất, cuối cùng thì kết thành Đại Đan.

5. "Quán Kinh" tức "Kinh Quán Vô Lượng Thọ" của Phật gia. Bộ Kinh này dạy các Phật tử quán tưởng Nước Phật Vô Lượng Thọ, tổng cộng có mười hai phép quán, mở đầu là Nhật quán, Thủy quán, Thất trùng bảo thụ quán v.v...

6. Thượng thiện nhược thủy (bạc Thượng thiện giống như nước): xem chương Tám trong sách "Đạo Đức Kinh" của Lão Tử.

7. Ngọc lưu ly và tòa sen: đây là một trong những nội dung quán tưởng trong "Sinh quán vô lượng thọ".

8. Phật: tên gọi tắt của Phật Đà, tiếng Phạn là có nghĩa là "Giác ngộ", người Tống gọi là "Đấng Kim Tiên Đại Giác Ngộ".

9. Thần nhập Cốc: sách "Đạo Đức Kinh", chương sáu viết cốc Thần bất tử, thị vị Huyền Tẫn.

Huyền Tẫn chi môn, thị vị Thiên Địa căn. Miên miên nhược tồn, dụng chi bất cần. Cốc nói ở đây chính là Khí khiếu, Đan Điền.

10. Tướng "Thiện Căn khai phát": trong sách "Tiểu chi Quán" của Đại sư Trí Khải đã phân tướng "Thiện Căn khai phát" ra làm hai loại. Thiện căn khai phát bên ngoài gồm bố thí, trì giới, hiếu thuận với cha mẹ, tôn trưởng, cúng dường Tam Bảo và nghe Kinh, học Đạo v.v... và "Thiện Căn khai phát bên trong", tức là "Thiện căn khai phát" (các pháp môn Thiền định).



## CHƯƠNG 7

### HỒI QUANG HOẠT PHÁP

Tổ Sư nói:

Công pháp Hồi Quang phải thực hiện tuần tự từng bước, đồng thời không được để ảnh hưởng tới chính nghiệp của mình. Người xưa nói: "việc đến phải bắt tay làm, vật đến phải hiểu cho rõ ngọn ngành" (1). Trong đời sống hàng ngày, các bạn hãy hành động theo lẽ phải, như vậy ánh sáng sẽ không thể nào đổi hướng, tiêu hao tâm lực. Sự việc xảy ra, ta xử sự với thái độ đúng đắn, ánh sáng sẽ luôn luôn phản hồi. Như thế gọi là lúc nào cũng thực hiện công pháp Hồi Quang mà không hề hay biết.

Trong đời sống hàng ngày, ta có thể thực hiện công phu phản chiếu bất cứ lúc nào, bất cứ chỗ nào, không phụ thuộc người khác, không phụ thuộc bản thân ta, không mảy may bận tâm, như thế có nghĩa là lúc nào ta cũng Hồi Quang. Như thế mới gọi là biết cách vận dụng linh hoạt "Tông chỉ".

Sáng sớm ngủ dậy, gạt bỏ hết mọi ưu phiền, ngồi tĩnh tọa một hai tiếng đồng hồ, như thế rất tốt. Có điều, trong mọi hoạt động giao tiếp xử sự hàng ngày, ta luyện tập phép phản chiếu, tới mức không giây phút nào ngừng, cứ thực hành như thế độ hai ba tháng, Tâm tự nhiên thông tỏ, các vị sẽ chứng nghiệm được nhiều điều.

**CHÚ THÍCH:**

1. "Việc đến phải bắt tay làm, vật đến phải hiểu cho rõ ngọn ngành": người ta sinh ra ở trên đời,

không thể nào dứt bỏ hoàn toàn thế sự. Hàng ngày, gặp gỡ người này người khác, công kia việc nọ, thư từ qua lại, đi đó đi đây v.v... ta đều phải tiến hành giao tiếp. Ngoài ra, đã đi vào con đường tu Đạo tất phải giúp ích cho đời, nghĩa là phải tu nhân tích đức. Sách "Đạo Đức Kinh" viết: "Vi học nhật ích, vi Đạo nhật tổn" (theo học thì ngày càng thêm hiểu biết, còn theo Đạo thì ngày càng bớt). Thật vậy, đã đi vào con đường tu Đạo thì thế sự càng ít càng bớt nhọc lòng. Thế nhưng, trong điều kiện không cách gì đoạn tuyệt với việc đời. Các nhà Nội Đan chủ trương "Việc đến thì ứng phó, việc đã qua thì quên đi", tựa như gương soi các vật, không để lại dấu vết thì gương luôn sáng. Đối với việc đời, nếu Tâm ta biết tiến biết lùi, không sa vào vòng danh lợi, không đắm chìm trong sắc dục, thì Tấm Gương Tâm luôn sáng, phong thái ung dung, thanh thản, tự nhiên.

## CHƯƠNG 8 TIÊU DAO QUYẾT

Tổ Sư nói:

Ngọc Thanh (1) lưu hạ Tiêu dao (2) quyết, tứ tự (3) ngưng Thần nhập Khí huyết. Lục nguyệt (4) nga kiến bạch tuyết phi, tam canh hựu kiến nhật luân hách. Thủy trung xuy khởi tịch Tốn phong, thiên thượng du quy thực Khôn đức. Cánh hữu nhất cú huyền trung huyền, vô hà hữu hương thị chân trạch.

Dịch nghĩa:

Tiên cảnh Ngọc Thanh có để lại Tiêu dao quyết, bốn chữ "Vô vi nhi vi" làn thần tập trung ở Khí huyết.

Tháng Sáu chợt thấy tuyết trắng bay, canh ba lại thấy Mặt Trời rực lửa.

Dưới nước gió Tốn thổi dạt dào, trên Trời đức Khôn dồn ập tới.

Sách có câu "huyền trung huyền", sao lại không có nơi ở thực sự.

Những vần thơ thất ngôn bát cú trên đã nói rõ hết những chỗ cao siêu của công pháp. Yếu lĩnh của Đại Đạo không ngoài bốn chữ "Vô vi nhi vi" (không làm mà dẫn tới làm). Chỉ có thực hiện tới mức độ vô vi mới có thể làm cho Tâm thanh tịnh, không bị các đối tượng bên ngoài khuấy động. Chỉ có "Vô vi nhi vi" mới có thể nhận thấy được "Chân Khí" vận hành, từ đó mới ngộ ra rằng "Không" vốn chẳng có vật nào. Khi thực hiện "Vô vi nhi vi" ta rất khó nắm chắc mức độ thế nào, nếu nắm vững giới hạn "Trung"

(5) ("ở giữa") ta sẽ phát hiện công dụng thực tế, bởi vậy mấu chốt "Hồi Quang" là ở hai mắt. Hai mắt có thể ví như cán gàu sòng (6) sao Bắc Đẩu, có thể xoay vờn Trời Đất, chuyển vận Âm Dương. Khi toàn bộ cơ cấu đã chuyển xoay kỳ ảo, trong cơ thể sẽ tự nảy sinh những biến đổi khôn cùng. Đại Đạo của phép Luyện Đan thực chất chỉ là Chân Dương trong quẻ Khảm, cũng có tên là "Thủy trung Kim" (7) (Vàng trong nước) hoặc "Thủy hương Diên".

Công pháp "Hồi Quang" nói ở trên chính là nhằm chỉ về cho những người mới học, đòi hỏi phải nhìn dõ vào trong, tư tưởng và hơi thở phải luôn luôn gắn bó với nhau, đi dần dần từ hữu vi ở bên ngoài tới vô vi, làm cho Tâm tĩnh không tạp niệm, tựa như mình quân được các hiền thần phò tá, quốc thái dân an. Ở đây đề ra công pháp cho những đệ tử thuộc trình độ trung và sơ cấp (8) nhằm tu tập hai "quan" ở dưới (9), rồi đưa Khí lên "quan" ở phía trên (10). Tới đây, mấu chốt của công pháp đã dần dần sáng rõ, cơ chế vận hành của Khí ở bên trong ngày càng thuần thực. Trời cao không hẹp hòi gì Đạo pháp, vì thế tiết lộ "Tông chỉ" tối mật này, các đệ tử tu tập hãy quý trọng, giữ gìn, kiên trì cố gắng!

Hồi Quang là tổng thể, quán triệt toàn bộ quá trình tu luyện. Công phu tiến thêm một bước, chất lượng nội tại của ánh sáng cũng được nâng cao thêm một bước, phương pháp Hồi Quang sẽ càng tinh, càng huyền diệu. Phương pháp Hồi Quang trình bày ở trên nhằm mục đích lấy Pháp chế Tâm, làm cho con người nhập tĩnh, bây giờ Tâm đã tĩnh, Thần đã linh, ta có thể dần dần làm chủ, biết kiềm chế không

để xảy ra những hiện tượng không hay. Nói ví dụ, phương pháp trình bày trên giống hệt như bày tôi hết lòng phò tá quân vương, còn công pháp bây giờ thì như thừa hành theo thánh chỉ của quân vương, hoàn toàn khác trước.

Phương pháp lúc này là: trước lúc nhập tĩnh phải điều Thân, điều Tâm, làm cho Thân Tâm lắng dịu, ổn định, yên bình, gạt bỏ hết mọi tạp niệm, làm cho Tâm không có gì vương mắc. Lúc này Thiên Tâm không bị dục niệm làm rối loạn, tự nhiên sẽ ở vào vị trí của nó trước kia. Sau đó hai mắt nhìn xuống, giống như vâng theo thánh chỉ hiệu triệu đại thần, lúc này còn ai dám không tuân lệnh, không vào khấu đầu bệ kiến? Tiếp đó hai mắt Hồi Quang nhìn dõng vào trong, chiếu rọi vào Cung Khảm nơi ý niệm tập trung, lúc này Chân Dương trong Cung Khảm sẽ cảm ứng (11), làm cho Thần và Khí tương hợp.

Quẻ Ly (gạch liền, gạch đứt, gạch liền) là do hai hào Dương ở trên và ở dưới với một hào âm ở giữa tạo nên, bắt nguồn từ quẻ Càn (3 gạch liền), ở đây bản thể là Càn (12) còn công dụng là Thần Hỏa. Vì nó là một hào Âm đi vào Càn bản thể nên đóng vai trò chủ chốt (13), tượng trưng cho Thức Thần điều khiển nhất cử nhất động của con người, khiến cho con người thấy cảnh sinh tình nảy sinh Tâm dục niệm tùy theo hoàn cảnh bên ngoài, khiến cho Thần Quang xuất hiện, chạy lăng xăng, chẳng lúc nào ngừng. Giờ đây có thể Hồi Quang nội chiếu biến đi ra thuận chiều thành quay về ngược chiều, không tùy vật sinh tâm, chỉ nghĩ ở bên trong, tâm niệm không thay đổi tùy ngoài vật, vì thế Âm Khí bị khống chế, lúc ấy ánh

sáng chiếu rọi ở cung Khảm là ánh sáng Thần Dương. Lúc này, những cái cùng tính chất tất nhiên hòa quyện vào nhau, vì thế Chân Dương trong cung Khảm mới có thể bốc lên. Về thực chất hào Dương trong quẻ Khảm bắt nguồn từ Càn bản thể, vì thế mới có thể xảy ra tình trạng Càn Dương hồi ứng Càn Dương(14). Hai vật thể này bỗng chốc gặp nhau liền hòa quyện vào nhau, không tách rời nhau, hoạt động mạnh mẽ, đi đi lại lại, lúc lên lúc xuống. Lúc này, trong Nguyên cung của mình dào dạt, mệnh mang tựa như Vũ Trụ bao la không bờ không bến, toàn thân lúc này nhẹ bỗng lâng lâng, tựa như muốn bay lên chấp chới, đó chính là cái mà ta vẫn gọi là trạng thái "Mây Trời bao phủ núi non". Tiếp đó sẽ cảm thấy Khí lan tỏa khôn lường, không sao phân biệt nổi dâng lên hay hạ xuống, mạch như ngừng đập, ngay đến hơi thở cũng tựa hồ như không cảm thấy, đây chính là sự giao hòa thực sự giữa Âm và Dương, ta vẫn quen gọi là trạng thái "Ánh trăng trùm tỏa khắp sông hồ" hay trong các sách gọi là trạng thái: "Khảm Ly giao cấu". Đợi tới giây phút may mắn đó, bỗng nhiên Thiên Tâm rung động, đó chính là trạng thái "Nhất Dương lai phục" (15), tức là lúc Chân Dương xuất hiện ở "Hư cực Tĩnh đốn" (cùng cực Hư không vô cùng Thanh tịnh), nghĩa là xuất hiện "Hoạt Tý thời" (16). Thế nhưng, cũng cần nói rõ thêm sự biến đổi động tĩnh lúc này, xin trình bày rõ như sau.

Hoạt động nghe nhìn của người bình thường nảy sinh do sự vận động của tai mắt theo sự vật bên ngoài, cho tới lúc nào không nghe thấy, không nhìn thấy nữa tai mắt mới chịu nghỉ? Động tĩnh xảy ra như

vậy cũng giống như chuyện vốn là của thần dân (Thức Thần), nhưng nhà vua (Nguyên Thần) buộc bắt đắc dĩ phải làm. Tính chất công việc cũng giống như luôn luôn sống cùng quỷ dữ, không nhìn thấy Mặt Trời. Bây giờ hấp thụ Thần Khí, sao cho lúc động lúc tĩnh, sự việc xảy ra đồng bộ với hoạt động của con người. Con người ở đây ám chỉ Chân Nhân (Nguyên Thần), nó chính là đức vua trong cơ thể, Chân Nhân động, thần khí cũng động theo. Động theo cách đó gọi là Thiên Căn (17). Chân Nhân mà tĩnh thì Thần Khí cũng tĩnh theo, tĩnh như vậy gọi là Nguyệt Quật (18). Đức vua động tĩnh vô lối, thần dân cũng động tĩnh vô lối theo, đức vua nghỉ ngơi, thần dân cũng nghỉ ngơi theo. Đó chính là sự vắng lai tự nhiên giữa Thiên Căn và Nguyệt Quật.

Khi Thiên Tâm trấn tĩnh không động, nếu lấy Ý dẫn Chân Khí, sẽ vi phạm qui luật sinh trưởng tự nhiên của Chân Khí: làm cho chất lượng Đan Dược còn non, chưa thật chín. Khi Thiên Tâm đã động rồi mới lấy Ý dẫn Chân Khí thì lúc ấy Đan Dược đã quá lửa, chất lượng cũng sẽ không cao. Khi Thiên Tâm vừa phát động nếu lấy Chân Ý làm cho Chân Khí dâng lên cung Nê Hoàn ở trên đầu, lúc ấy Thần Quang hai mắt chăm chú nhìn vào đầu coi như làm nhiệm vụ đạo dẫn, như vậy là thuận theo sự biến hóa của Thiên Tâm. Sau khi Thiên Tâm lên tới cung Nê Hoàn ở trên đầu, biến đổi không có gì trở ngại, đang mê say công việc, bỗng nhiên vận động đó chùng như muốn dừng lại, lúc ấy nên nhanh chóng dùng Chân Ý dẫn nó xuống bộ vị Hoàng Đỉnh (19), còn ánh mắt đồng thời nhìn chăm chú vào Thần thất Trung Hoàng

(20) xem như làm nhiệm vụ đạo dẫn. Một lúc sau, Thiên Tâm muốn tĩnh lặng không còn mây may vương vấn, trong phút chốc, ánh mắt cũng quên khuấy không chăm chú nhìn Thần thất Trung Hoàng. Lúc này cơ thể và tâm thân đều thả lỏng, bao nhiêu ý nghĩ đều tan biến không hình không bóng, ngay đến cả lò vạc (21) luyện Đan trong thần thất của mình cũng không biết đặt ở đâu, thậm chí muốn tìm ngay cả cơ thể mình cũng không tìm thấy. Đó chính là lúc "Thiên nhập Địa trung", "Chúng diệu qui căn" (22) ("Trời đi vào trong Đất", "Mọi điều Huyền diệu đều trở về Gốc"), trạng thái này chính là cái mà ta gọi là "Ngưng Thần nhập Khí huyết" ("Tập trung Thần vào Khí huyết").

Việc chứng nghiệm Hồi Quang, căn cứ vào công phu nông sâu thế nào, có thể chia thành ba mức độ: lúc thoát đầu thu gom Thần Khí, để Tâm nhập tĩnh mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý không bị ngoại cảnh cuốn hút, khiến Ánh Sáng không chạy ra ngoài, đó là một mức độ, mục đích nhằm "Hàm dưỡng Bản Nguyên, thiên du tiếp mệnh" ("Nuôi dưỡng Bản Nguyên, tiếp thêm sức sống"). Sau đó tiếp tục để Tâm nhập tĩnh, dần dần gạt bỏ mọi tạp niệm, Tâm không vương vấn, thuận theo tự nhiên, tinh thần hoạt bát, không chút gì trở ngại, đạt tới bước không bị bất cứ sự việc gì quấy rối, đây là một mức độ, mục đích nhằm "An Thần Tổ Khiếu, hấp thụ Tiên Thiên" ("An Thần ở Tổ Khiếu, thu nạp Tiên Thiên").

Tiếp sau đó, tất cả mọi ảnh hưởng dần dần tan biến, ta tiến vào trạng thái Đại Định. Đó là một mức độ, mục đích nhằm "Trập tàng Khí huyết, chúng

điều qui Căn" ("Cất giữ vào Khí huyết, mọi điều huyền diệu đều trở về Gốc"). Những điều trình bày trên nhằm mô tả công pháp một mức độ gồm có ba mức độ thấp hơn (23). Ngoài ra còn có công pháp một mức độ gồm chín mức độ thấp hơn, đợi sau này sẽ trình bày rõ.

Bây giờ xin được trình bày công pháp một mức độ gồm có ba mức độ thấp hơn: công phu sơ bộ của công pháp Hồi Quang đòi hỏi trước hết phải nhập tĩnh. Ở đây gọi là "Hàm dưỡng", lúc này "Hấp tụ" cũng là "Hàm dưỡng", "Trập tàng" cũng là "Hàm dưỡng", mục đích đều như nhau. Đến giai đoạn "Trập tàng" thì "Hàm dưỡng" cũng là "Trập tàng", "Hấp tụ" cũng là "Trập tàng". Trường hợp "Hấp tụ" cũng cứ thế mà suy. Chỉ cần ngưng Thần nhập tĩnh những chỗ khó bộc lộ sẽ tự bộc lộ ra, bởi vì chúng là những "khiếu", tức là nhưng "lỗ" vô hình. Cho dù là nghìn chỗ hay vạn chỗ về bản chân cũng vẫn là một. Những giây phút khó phân biệt thời cơ đến sẽ tự tách biệt ra, bởi vì nó bất kể thời gian, vượt mọi thời gian, muôn đời nghìn kiếp về bản chất vẫn chỉ là một khoảnh khắc.

Tâm con người ta không thể nào cực tĩnh mà không thể động được, nếu thế thì cái gọi là động chỉ là vọng động, chứ không phải là bản thể của Tâm đang động. Vì thế mới nói rằng, động nảy sinh do những kích thích của ngoại giới, chính là sự biểu hiện những dục vọng của Tâm và Tính. Còn động nảy sinh không do những kích thích của ngoại giới thực sự là động của "Thiên Địa Căn" ("Gốc của Trời Đất"). Nếu không lấy động của Trời đối ứng với Tính của

Trời thì sẽ bị khống chế bởi dục vọng mê lầm. Đây chính là cái ý "xuất vị" nói đến trong "Kinh Dịch, Hệ từ", nghĩa là Tâm rời khỏi trạng thái vốn có của nó, động này sẽ dẫn tới động khác. Chỉ khi không còn may mắn tạp niệm thì mới nảy sinh chính niệm, đó chính là chân ý. Trong trạng thái Đại Định, bỗng nhiên phát hiện "thiên cơ", đó chính là cái động vô niệm, "Vô vi nhi vi" chính là chỉ hiện tượng vừa nói ở trên.

Câu thứ nhất và thứ hai trong bài ca quyết trên:

"Ngọc Thanh lưu hạ Tiêu dao quyết, tứ tự ngưng Thần nhập Khí huyết" đã khái quát tác dụng của Đạo Kim Hoa.

Câu thứ ba và thứ tư:

"Lục nguyệt nga kiến bạch tuyết phi, tam canh hựu kiến nhật luân hách", nói lên cái ý Nhật Nguyệt giao hòa. Lục nguyệt ám chỉ Ly (gạch liền, gạch đứt, gạch liền) Hỏa, nghĩa là Mặt Trời, bạch tuyết phi ví với Chân Âm trong quẻ Ly, phát xuất từ bản thể Khôn (3 gạch đứt) rồi lại trở về bản thể Khôn. "Tam Canh" chỉ nước của quẻ Khảm, giống như Mặt Trăng, "Nhật luân" ví với Chân Dương quẻ Khảm, phát xuất từ bản thể Càn (3 gạch liền) rồi lại hừng hực trở về bản thể Càn; và cũng chính trong sự hội hợp Nhật Nguyệt nói trên đã diễn ra cái gọi là lấy Khảm bù vào Ly.

Câu thứ năm và thứ sáu:

"Thủy trung xuy khởi tịch Tốn phong, Thiên thượng du quy thực Khôn đức", nói rõ mắt ta giống như cán gàu sao Bắc Đẩu, có tác dụng chuyển vận

Âm Dương, điều khiển sự thăng giáng lên xuống của Khí cơ (24). "Thủy trung Kim" ("Vàng trong nước") là chỉ Chân Dương trong quẻ Khảm, Ánh sáng của đôi mắt chính là Gió Tốn (2 gạch liền, gạch đứt), mắt nhìn vào trong rơi vào cung Khảm (hạ Đan Điền), nhằm hấp dẫn Chân Dương trong cung Khảm, nó chính là Chân Tinh của Càn bản thể. Thiên thượng là chỉ cung Càn, sau khi Khí Chân Dương lên tới cung Càn liền hạ xuống phần Bụng, Khôn là bụng, vì vậy "du quy thực Khôn đức" ý muốn chỉ tình hình Thần vào Khí huyết, cũng gọi là "Trời đi vào trong Đất", làm cho Khí kết tinh thành Kim Đan dựa vào tác dụng hun đúc của Thần Hỏa (25).

Hai câu cuối cùng:

"Cánh hữu nhất cú huyền trung huyền, vô hà hữu hương thị chân trạch", chỉ rõ một bí mật vô cùng thâm thúy, vì thế gọi là "Ca quyết trong ca quyết", đề cập đến vấn đề nuôi dưỡng Thánh thai (Kim Đan), không tách khỏi công phu tắm gội tẩy tâm rửa dạ, và cũng chỉ có như vậy mới giữ được không lo nghĩ ưu phiền. Các bậc thánh hiền Nho giáo dạy mọi người công phu tu dưỡng bắt đầu từ "Tri chí", lấy "Chí ư chí thiện" làm mục đích, bắt đầu từ vô cực rồi cuối cùng trở về vô cực, nói rõ công phu tu tập vô cùng huyền diệu, không tách rời khỏi Đạo.

Tinh hoa Phật học lấy "Vô sở trụ nhi sinh kỳ Tâm" nói đến trong "Kinh Kim Cương" làm giáo chỉ Đại Tạng, tức là tôn chỉ của Phật giáo: "vô sở trụ" (không trụ vào chỗ nào), tức không có vọng niệm, vọng niệm không tồn tại sẽ nảy sinh chính niệm, Tâm đã có chính niệm tức là thấy được bản tính, kiến tính

thành Phật. Đạo giáo chúng ta tôn sùng hai từ "trí hư", Tâm đã có thể "trí hư cực" thì Tính công đã thành, "thủ tĩnh đốc" thì Mệnh công đã đạt, cho nên Tính Mệnh song tu, Hình Thần đều trọn vẹn. Tóm lại, qua những điều trình bày trên, Tam giáo Nho Thích Đạo đã tổng kết mục đích của tu dưỡng thành một câu, đó là tạo được Thần Đan rời xa cái chết đi vào cái sống, vậy Thần Đan đó là cái gì? Đó là tất cả ở vào trạng thái Không Tâm. Công pháp bí truyền nhất của môn phái chúng ta chính là toàn bộ quá trình "tắm gội", Tính Mệnh song tu khái quát chỉ vồn vẹn bằng hai chữ "Không Tâm". Bây giờ chúng ta dùng câu nói đơn giản đó đi sâu phân tích sẽ giúp các vị rút ngắn được hàng chục năm trời tầm thầy học hỏi.

Chắc các vị chưa thấu suốt hết được chỗ huyền diệu của công pháp một mức độ gồm có ba mức độ, chúng tôi xin thuyết minh dựa vào ví dụ "Tam quán" của nhà Phật: không quán, giả quán, trung quán. Trong "Tam quán" thì trước tiên là không quán, trong lúc quán nhìn tất cả mọi vật đều là không cả. Tiếp đó là giả quán, nhìn tất cả mọi hiện tượng đều là không có thực, hư giả mà thôi. Lúc quán nhìn tất cả mọi sự vật đều là không, thế nhưng không phải là thực không, chưa tách khỏi cái không vốn có của vạn vật, vẫn làm mọi việc trong trạng thái không. Vừa không tách khỏi hình tướng vốn có của vạn vật lại vừa không chấp trước vạn vật, đó là trung quán. Khi tu luyện không quán, vốn đã biết rằng không thể tách rời khỏi vạn vật, thế nhưng là không là chấp trước vạn vật, như vậy gồm đủ Tam quán: không, giả, trung. Nhưng vì khi ta không quán, thật ra đã xem

mọi vật đều là không cả, cho nên khi ta không quán, không quán cố nhiên là không quán rồi, nhưng giả quán cũng là không quán, trung quán cũng là không quán. Khi tu giả quán, điều ta cần chú trọng không phải là bản thể của sự vật, mà là công dụng của chúng. Hiệu quả của giả quán là phải đạt cho được công dụng của chúng. Và như vậy, giả quán cố nhiên là giả quán, không quán cũng là giả quán, trung quán cũng là giả quán. Khi tu trung quán, ta cũng thực hành không quán nhưng không gọi là không quán, mà gọi là trung quán. Khi tu giả quán cũng vậy, nhưng ta không gọi là giả quán mà gọi là trung quán. Còn đối với trung quán, chẳng cần phải nói cũng tự nhiên sẽ là trung quán.

Tôi tuy có lúc chỉ nói về tác dụng của quẻ Ly, có lúc lại nói kiêm cả tác dụng của quẻ Ly và quẻ Khảm, nhưng ý nghĩa trọng tâm không có gì thay đổi. Ngay từ đầu tôi đã nhắc: Vấn đề mấu chốt là ở đôi mắt. Nói mấu chốt là chỉ việc sử dụng. Sử dụng đôi mắt để xoay vần Tạo hóa, ở đây không hề muốn nói tác dụng của Tạo hóa chỉ giới hạn ở đôi mắt. Lục căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và thất khiếu mắt, tai, miệng, mũi của con người đều là nơi tàng trữ ánh sáng Mặt Trời. Chẳng lẽ chúng ta chỉ dùng đến đôi mắt mà bỏ qua tất cả những cái khác? Cần phải phát huy tác dụng của Chân Dương trong quẻ Khảm, muốn thế vẫn phải dùng Thần Quang hai mắt soi rọi nhìn dõ vào trong mới có thể thực hiện được. Thiết tưởng thí dụ này đã thuyết minh rõ lý do vì sao phải làm như thế. Chu Huyền Dục tiên sinh đã từng nói: "Người mù tu đạo không phải chuyện dễ dàng nhưng

anh điếc lại không gặp khó khăn". Ý của tôi không khác gì cách nói của Chu Đạo nhân. Ý của tôi thực ra chỉ muốn nhấn mạnh ở đây cái gì là chính, cái gì là phụ, cái gì cần coi trọng cái gì có thể xem nhẹ mà thôi.

Xét về bản chất, Mặt Trời và Mặt Trăng là cùng một loại vật chất: trong Mặt Trời có Chân Âm, Chân Âm trên thực tế là tinh hoa thực sự của Mặt Trăng. Hang lỗ Mặt Trăng thực ra không ở Mặt Trăng, mà ở trong Mặt Trời, vì thế mới gọi là hang lỗ không thật của Mặt Trăng, nếu không chỉ cần nói Mặt Trăng là đủ. Trong Mặt Trăng có tích tụ Chân Dương, là Ánh Sáng thực sự của Mặt Trời, Ánh Sáng Mặt Trời ngược lại ở trong Mặt Trăng, vì thế mới gọi là gốc của Trời. Nếu không chỉ cần nói Trời không thôi là đủ. Mặt Trời và Mặt Trăng nếu tách riêng ra mới chỉ là có một nửa. Gộp cả lại mới thành một chỉnh thể. Chẳng hạn người chồng và người vợ ở riêng ra không thành một gia đình, gia đình có vợ có chồng mới thành một gia đình hoàn chỉnh. Thế nhưng lấy sự vật làm ví dụ cho Đại Đạo cũng có chỗ chưa thỏa đáng. Chồng vợ tách riêng ra vẫn là hai cá thể hoàn chỉnh, thế nhưng trong công pháp Mặt Trời và Mặt Trăng tách riêng ra không thành một toàn thể. Hiểu được lẽ đó sẽ thấy được rằng mắt và tai cũng là một chỉnh thể. Tôi nói rằng người mù không có tai, người điếc không có mắt như thế xem ra vẫn còn chút gì đó phân biệt cái này cái nọ. Nói nào "lục căn", nào "thất khiếu"? Lục căn thực ra chỉ là một căn! Thất khiếu thực ra chỉ là một khiếu! Những điều tôi nói ra nhằm làm sáng tỏ "chỗ tương thông" của chúng cho nên nhìn không thấy có

gì khác nhau, nhưng còn các vị lại chuyên môn chấp trước "những chỗ bất tương thông" của chúng cho nên chỗ nào cũng chỉ thấy những điểm khác nhau.

#### CHÚ THÍCH:

1. Ngọc Thanh: là tên Tiên cảnh, một trong Thánh cảnh của Tam Thanh. Tam Thanh cảnh chỉ Ngọc Thanh, Thượng Thanh, Thái Thanh. Còn có tên gọi là Tam Thiên Ngọc Thanh là nơi thanh tịnh, vô hư cao quý không gì sánh nổi, được ví như một vị thần tối cao, đồng thời ám chỉ nơi Nã Thần cư trú phải thật thanh tịnh.

2. Tiêu dao: không bị vật chất trói buộc, Thân tâm tự do tuyệt đối.

3. Bốn chữ "Vô vi nhi vi": "vô vi" chỉ khi tĩnh tọa đầu óc không suy nghĩ để cho Thần nhập tĩnh, tâm vắng lặng. "Vi" chỉ tĩnh cực sinh động, thiên cơ tự đến, Chân Khí tự hiện. Sau khi Chân Khí đã được phát động, tập trung Thần ở Khí huyết, khiến Thần Khí hòa hợp, như vậy Đan Được tự nhiên ngưng kết.

4. Thảng Sáu: quẻ Ly (gạch liền, gạch đứt, gạch liền) trong kinh Dịch, ở giữa là một hào Âm, Ly là Thần, là Hỏa.

5. Xem "Đạo Đức Kinh", chương Bốn: "Đạo xung nhi dụng chi". Sách "Hà Thượng Công" chú thích: xung là "trung" vậy. "Trung" tức là Đạo.

6. Cán gàu sòng: danh từ Thiên văn. Giống như cán gàu sòng, chỉ ngôi sao thứ năm đến bảy trong chòm sao Bắc Đẩu. Ví hai mắt với cán gàu sòng cho thấy, khi ánh mắt quay trở về có thể xoay vần Trời Đất, chuyển vận Âm Dương.

7. "Thủy trung kim": quẻ Khảm được xem là

nước xem là Kim vì thế nói "Thủy trung Kim". Khảm trong cơ thể người chỉ Thận, Thận chứa Tinh. Luyện Tinh hóa Khí của Đạo gia gắn bó mật thiết với Chân Dương của Thận.

8. Đệ tử thuộc trình độ Trung và Sơ cấp: chỉ những người tu học công phu trình độ Trung và Sơ cấp, dựa theo trình độ luyện nội công. Trong sách "Đạo Đức Kinh", Lão Tử viết: Thượng sĩ văn Đạo cần nhi hành chi. Trung sĩ văn Đạo nhược tồn nhược vong. Hạ sĩ văn Đạo đại tiểu chi. Bất tiểu, bất túc dĩ vi Đạo. (Thượng sĩ nghe Đạo thực hành chuyên cần. Trung sĩ nghe Đạo, thoát nhớ thoát quên. Hạ sĩ nghe Đạo, cả cười. Nếu không cười, sao đủ gọi đó là Đạo). Như thế muốn nói rằng Căn Tính của con người cũng chia thành ba trình độ Thượng, Trung, Hạ.

9. Hai quan ở dưới: chỉ quan khiếu ở phần giữa và phần bụng trong cơ thể.

10. "Quan" ở phía trên: hai "quan" ở dưới nằm trong công phu Thức Thần, còn "quan" ở phía trên nằm trong công phu luyện Nguyên Thần. Nguyên Thần nằm trong não bộ. Khi "Hồi Quang", thoát đầu Ánh Sáng hội tụ bên ngoài Cung Nê Hoàn, sau đó xuyên rọi vào trong, đi thẳng tới trung và hạ Đan Điền, lúc này Chân Khí sung mãn, tự nhiên sẽ bay bốc lên phía trên rồi đi vào Càn Đỉnh, tức Thượng Đan Điền.

11. Hai mắt nội chiếu vào cung Khảm tức nhìn đôi vào cung Khảm, ý muốn nói tập trung ý nghĩ giữa thận và rốn, Ánh Sáng lúc này là Chân Quang, và theo luật đồng loại tương thân. Chân Dương trong cung Khảm sẽ xuất hiện do cảm ứng.



12. Càn bản thể: tiên thiên của con người ta vốn là bản thể Thuần Dương, tức Càn bản thể. Sau khi chào đời, liền phân chia thành Nguyên Thần và Thúc Thần. Ly (gạch liền, gạch đứt, gạch liền) trong con người là Tâm, Thúc Thần là công dụng, bắt nguồn ở Càn, vì vậy bản thể là Càn.

13. Một Hào âm đi vào Càn bản thể nên đóng vai trò chủ chốt: Bát Quái trong Kinh Dịch, mỗi quẻ do ba Hào tạo thành. Hào chia ra thành Hào Âm (gạch đứt) và Hào Dương (gạch liền), trừ quẻ Càn (3 gạch liền) và quẻ Khôn (3 gạch đứt) là Thuần Dương và Thuần Âm ra, sáu quẻ còn lại đều do các Hào Âm và Hào Dương tạo thành, lấy số ít làm chủ. Quẻ Ly do hai Hào Dương và một Hào Âm tạo nên, cho nên lấy Âm làm chủ.

14. Càn Dương hồi ứng Càn Dương: Hào Dương trong quẻ Khảm (gạch đứt, gạch liền, gạch đứt) là do sự tương giao của hai quẻ Càn và Khôn, Khôn lấy Dương ở Càn mà có, vì thế Khảm Dương bốc lên, ứng ở phía trên với Ly, Ly là Càn bản thể, Dương trong Khảm là Càn Dương, vì thế nói Càn Dương hồi ứng Càn Dương.

15. "Nhất Dương lai Phục": quẻ Phục (5 gạch đứt, gạch liền) trong "Kinh Dịch" do quẻ Khôn và quẻ Chấn tạo nên. Khôn là Đất, Chấn là Sấm, quẻ Phục được xem là Sấm trên mặt Đất, Âm hết thì Dương đến, cho nên gọi là "Nhất Dương lai Phục".

16. "Hoạt Tý thời": thuật ngữ luyện nội. Theo quan niệm của Đạo gia, Tâm chỉ Trời, Thận chỉ Đất, Trời Đất giao hòa, Nhất Âm sản sinh trước tiên vào giờ Ngọ, cho nên Tâm Dương đi xuống Thận vào giờ

Ngọ; còn Nhất Dương của Đất lai Phục vào giờ Tý, cho nên Dương Khí trong Thận nảy sinh vào giờ Tý. Nói tóm lại, Hoạt Tý Thời tức là đã sản ra Đan Dược, cần tìm cách thu hái kịp thời.

17-18. Thiên Căn, Nguyệt Quật: có liên quan đến phương vị của 64 quẻ. Thiệu Ung, tác giả bộ sách bất hủ "Hoàng Cực Kinh Thế" có thơ rằng "Càn ngô Tồn thời quan Nguyệt Quật, Địa phùng Lôi xứ khán Thiên Căn, Thiên Căn Nguyệt Quật nhân lai vãng, tam thập lục cung giai thị xuân" (Lúc Càn gặp Tồn hãy xem Nguyệt Quật, chỗ Địa gặp Lôi hãy nhìn Thiên Căn, Thiên Căn và Nguyệt quật ít vãng lai, cả ba mươi sáu cung đều là mùa xuân).

19. Hoàng Đình, trong sách "Hoàng Đình nội cảnh Kinh" nói: "Hoàng là màu sắc trung gian, Đình là ở giữa bốn phương"; vì vậy Hoàng Đình ám chỉ Trung Đan Điền, bộ vị ý thủ trung tu luyện.

20. Thần thất Trung Hoàng: chỉ Não Thần, ý nói khi tập luyện, cần tập trung ý nghĩ vào bộ vị này nhằm mục đích dưỡng Khí, bảo Tinh.

21. Lò vạc, tiếng Hán là "Lô Đỉnh": Thuật ngữ Luyện Đan, "lò" chỉ Hạ Đan Điền, "vạc" chỉ Trung Đan Điền.

22. "Chúng diệu qui căn", sách "Đạo Đức Kinh" chương XVI nói: "Phù vật vân vân, các phục quy kỳ căn trung đều trở về Gốc. Trở về Gốc tức là hồi tĩnh, như thế gọi là Phục Mạng). Lá cây mọc vào mùa xuân, lớn lên vào mùa hạ, đến mùa thu trải qua sương gió, tự nhiên rụng lá, bắt khởi cành. Con người tu luyện, Chân Khí đang trào lên cung Càn, nếu dùng Chân Ý rọi soi, sẽ biến trải qua động tĩnh, như thế gọi

là "chúng diệu qui Căn".

23. Công pháp một mức độ gồm ba mức độ thấp hơn: chỉ mỗi lần chứng nghiệm Hồi Quang gồm có ba mức độ, nghĩa là công phu Hồi Quang gồm ba giai đoạn từ nông đến sâu.

24. Khí cơ: chỉ sự vận động của Khí. Sự vận động của Khí tuy muôn hình muôn vẻ, nhưng về mặt lý luận có thể qui về bốn hình thức vận động cơ bản là lên, xuống, vào, ra. Vận động lên, xuống, vào, ra của Khí là gốc của hoạt động sống của cơ thể, nếu như vận động này bỗng chốc ngừng lại có nghĩa là hoạt động sống cũng kết thúc. Sự phối hợp nhịp nhàng, ăn ý của các vận động lên, xuống, vào, ra của Khí gọi là "Khí cơ thông thoát", cơ thể mạnh khỏe dễ chịu; còn nếu Khí cơ trục trặc, bất ổn, mất cân bằng, ta lâm vào trạng thái bệnh lý "Khí cơ trục trặc", như Khí trệ, Khí nghịch, Khí hãm, Khí thoát, Khí kết, Khí uất, Khí bế v.v...

Sự vận hành của nội khí trong Khí Công cũng là một phương thức vận động của Khí, do đó cũng là một loại Khí cơ.

25. Tác dụng hun đúc của Thần Hỏa: ở đây sở dĩ "Thần vào Khí huyết, kết tinh thành Kim Đan" là dựa vào tác dụng của Hỏa hậu. Thần được ví với Lửa, Lửa không được quá to, quá nhỏ, quá nóng, quá lạnh. Nếu không, không làm tròn tác dụng tôi luyện, hun đúc của mình, thậm chí có khi còn dẫn tới những sai lệch như hiện tượng "Tẩu Hỏa nhập Ma" chẳng hạn.

## CHƯƠNG 9 TRĂM NGÀY XÂY NỀN

Tổ Sư nói:

Trong "Cao Thượng Ngọc Hoàng tâm ấn diệu kinh" có nói: "Hồi phong hỗn hợp, bách nhật công linh", ý muốn nói, khi thực hành công phu ý nghĩ và hơi thở luôn đi theo nhau, sau một trăm ngày, sẽ xây được nền móng, mới xuất hiện Ánh Sáng chân thực (1). Nói tóm lại, các vị tu tập "Hồi Quang phản chiếu", thực hành công phu xây nền, phải trải qua trên dưới một trăm ngày trong cơ thể mới xuất hiện Ánh Sáng chân thực. Còn tu tập công phu trước mắt, Ánh Sáng trở về vẫn chỉ là ánh sáng của đôi mắt, không phải là Thần Quang, cũng không phải là Tinh Quang, càng không phải là Ánh Sáng Trí Tuệ lung linh. Nhưng nếu bắt tay ngay từ bây giờ, kiên trì tu tập Hồi Quang trên dưới một trăm ngày thì Tinh Khí trong cơ thể tự nhiên sẽ tăng lên đến mức đầy đủ, sung mãn, Chân Dương trong đó tự nhiên sẽ nảy sinh, Chân Hỏa cũng tự nhiên sẽ tràn vào trong Nước Khảm (gạch đứt, gạch liền, gạch đứt). Và cứ tiếp tục làm như thế, không gián đoạn hai quả Khảm Ly tự nhiên sẽ giao nhau, Âm Dương tự nhiên sẽ hòa hợp, Đại Dực sẽ sản sinh, Thánh Thai tự nhiên sẽ kết tụ, tất thảy đều nảy sinh một cách tự nhiên, không làm mà là làm. Trong trạng thái tự nhiên nhi nhiên đó Anh nhi do Thần Khí ngưng kết tạo thành đã hình thành. Lúc này chỉ cần nảy sinh một vài ý nghĩ vấn vương là sẽ đi vào con đường ngoại Đạo không thể

thành Chính Quả.

Nói trăm ngày xây nền không có nghĩa là một trăm ngày sẽ hoàn thành công phu xây nền. Cũng vậy, nói một ngày xây nền không có nghĩa là có thể xây nền trong vòng một ngày, nói dùng hơi thở xây nền cũng không có nghĩa là chỉ chuyên chú thở là có thể xây nền. Từ "thở" trong tiếng Hán là "tức", chữ "tức" do hai chữ "tự" và "âm" tạo nên. Vì thế đã nói đến "thở", đến "tức" là phải nói đến trạng thái tự nhiên của Tâm, không lẫn các vật bên ngoài. Vấn đề thăng, giáng, ly, hợp của Nguyên Thần, Nguyên Khí, Nguyên Tinh tất cả đều do Tâm điều khiển. Trạng thái có và không hoặc hư và thực đều nằm trong tâm niệm, suốt cả đời phải tập trung vào chính niệm chân tức của mình, sao lại có thể chỉ giới hạn ở trăm ngày? Tuy nói một trăm ngày chẳng qua chỉ là quán triệt chính niệm trong thời gian đó mà thôi.

Công phu trăm ngày xây nền cũng có quy luật riêng của nó. Giống như lời chỉ bảo của Ngọc Hoàng, lời răn dạy của các bậc Chân nhân đắc Đạo thành Tiên đều được chứng nghiệm tất cả nơi Con Người. Lời nói của các minh sư thầy đều được chứng nghiệm nơi các đệ tử ngày ngày học Đạo. Lý lẽ ở đây vô cùng huyền diệu, người đời khó lòng thấu hiểu (2) cần phải gạt bỏ dần dần những tạp niệm hậu thiên, đợi tới khi nhìn thấy bản tính của Tâm mới nhận ra rằng những điều nói trên là thật. Vì thế những người bước vào con đường tu luyện, cần được minh sư truyền dạy và chỉ bảo, tựa như vén mây nhìn thấy Mặt Trời, khi Chân Tính đã tự phơi bày, những điều ghi chép trong Đan Kinh và Đạo Thư sẽ dần dần được

thấu hiểu và chứng nghiệm.

CHÚ THÍCH:

1. Sau một trăm ngày xây nền mới xuất hiện Ánh Sáng chân thực: xây nền là giai đoạn đầu tiên của Công pháp Nội Đan, nhằm ổn định cơ thể, bổ sung Tam Bảo Tinh Khí Thần. Tu tập theo Công pháp Nội Đan, cũng giống như xây nhà, dựng lầu, trước hết phải xây nền, đổ móng, làm cho nền móng vững chắc, sau đó mới dựng nhà, xây tường, lợp mái. Công pháp Nội Đan lấy cơ thể làm nền, vì thế bước đầu tu luyện phải bồi bổ cơ thể cho phù hợp với yêu cầu tu luyện, sau đó mới chính thức bước vào giai đoạn Luyện Đan. Công phu xây nền không nhất thiết hạn chế ở một trăm ngày, mà lấy việc xuất hiện Ánh Sáng chân thực làm mục đích

2. Người đời khó lòng thấu hiểu: quả thế, tu tập theo Công pháp Nội Đan không thể suy luận theo lý lẽ thông thường, mà trước hết cần vô vi, vô tư, sau đó mới có thể thông suốt, hòa đồng với Tự Nhiên, chứng nghiệm những điều huyền diệu không thể mô tả bằng lời.

## CHƯƠNG 10

### TÍNH QUANG, THỨC QUANG

Tổ Sư nói:

Công pháp Hồi Quang vô cùng linh hoạt. Trong lúc đi, đứng, ngồi, nằm đều có thể thực hành được, không phải chi bó hẹp ở khi tĩnh tọa, vấn đề then chốt là phải hiểu thật rõ bản chất của Hồi Quang chính là Thần Khí hòa hợp, đặc cơ đặc khiếu (1). Trong chương sáu tôi đã nói tới hiện tượng "Hư thất sinh bạch" (Phòng không lóe sáng), ở đây chính là chỉ "Ánh Sáng", lóe lên đó sao?

Nhưng có một điều cần nhắc nhở các vị, khi luyện công, lúc chưa nhìn thấy Ánh Sáng, nếu như lúc tĩnh tọa xảy ra hiện tượng "Hư thất sinh bạch", điều đó cho thấy rằng đã đạt được kết quả bước đầu. Nếu như khi nhìn thấy Ánh Sáng trắng, Tâm Ý các vị lại chạy theo nó, như thế sẽ rơi vào cảnh giới ý thức, Ánh Sáng kia sẽ không phải là Tính Quang tiên thiên nữa (2). Các vị không nên trong lòng lúc nào cũng chăm chăm theo dõi xem Ánh Sáng có xuất hiện hay không, chỉ cần giữ cho Tâm duy trì được trạng thái vô niệm và sinh niệm. Vậy trạng thái vô niệm là gì? Tức là hư tâm, không bận khoăn, lo lắng điều gì trở về với bản tính tự nhiên vô vi. Thế còn trạng thái sinh niệm là gì? Tức là phải đạt tới trạng thái trong lòng vĩnh viễn chỉ có một ý niệm, thậm chí quán triệt trong suốt cả đời người. Ý niệm nói ở đây là Chính niệm, không giống những tạp niệm và vọng niệm trong đời sống thường ngày. Từ "niệm" trong tiếng Hán là do hai chữ

"Kim" và "Tâm" tạo nên, vì vậy nghĩa chính của "niệm" là "Tâm hiện tại". "Tâm hiện tại" là Tâm tự nhiên, tự đến, nếu duy trì được Tâm ấy Ánh Sáng sẽ là Tính Quang. Tính Quang chính là thứ thuốc để luyện Nội Đan. Bình thường mắt ta nhìn thấy những cảnh tượng bên ngoài, nhưng khi nhìn một cách có chủ định, ta sẽ nhìn thấy tình hình vốn có của chúng. Tâm lúc này chưa kịp phân biệt những đặc trưng và thuộc tính của sự vật, nhãn quang lúc ấy vẫn còn thuộc về Tính Quang. Giống như mặt gương phản chiếu vạn vật một cách vô tâm, mặt nước lặng in hình cảnh vật một cách vô tâm. Đợi một lúc sau, Tính Quang sẽ biến thành Thức Quang, bởi lẽ lúc này nảy sinh Tâm phân biệt. Trong gương có hình ảnh, bản thân gương bị hình ảnh che lấp trong nước lặng có hình ảnh, nước trong vắt có thể bị hình ảnh làm xáo trộn. Trong Ánh Sáng có lẫn Tâm phân biệt thì không còn là Tính Quang nữa. Khi các vị Hồi Quang thoát đầu trải nghiệm Tính Quang, sau khi chuyển niệm, Tính Quang sẽ biến thành Thức Quang. Khi Thức Thần làm chủ thì Quang không hình không bóng. Lúc này không phải là không có Ánh Sáng, mà là do Ánh Sáng đã chuyển hóa thành Ý Thức hậu thiên. Hoàng Đế đã từng nói: "Âm thanh rung động sẽ không còn là âm thanh nữa, mà là âm hưởng" ý nói khi đã chuyển niệm thì sẽ đổi khác. Trong sách "Lãng Nghiêm thôi khám nhập môn" nói: "Không ở bụi trần, không ở Thức hậu thiên, mà chỉ trở về gốc rễ của Tâm". Như thế nghĩa là gì? Bụi trần chỉ những sự vật ngoài Tâm, tức là thế giới hữu hình. Những sự vật bên ngoài ấy vốn không có quan hệ gì với Tâm của

chúng ta. Khi Tâm theo đuổi những sự vật bên ngoài thì sẽ coi những sự vật bên ngoài ấy là Tâm của mình, thế nhưng vạn vật rút cục vẫn là vạn vật, chúng không biến đổi theo Tâm, cần phải duy trì và đưa chúng trở về với bản tính riêng của chúng. Chẳng hạn, bản tính của cửa sổ là thông gió và cho ánh sáng đi qua, bản tính của Mặt Trời và Mặt Trăng là làm cho sáng sủa, không hề chịu ảnh hưởng của chúng ta, không phụ thuộc vào chúng ta. Nếu như Tâm cứ đuổi theo vạn vật thì rồi cuối cùng chẳng đạt được cái gì cả, ngay đến bản thân mình cũng không thấy được bộ mặt thật của chính mình, nguyên nhân chính là ở bản thân mình, không nên tìm kiếm ở đâu khác. Mặt Trời, Mặt Trăng bị che lấp sẽ không sáng cần phải gạt bỏ vật che lấp đó đi mới thấy ánh sáng Mặt Trời, Mặt Trăng. Trên Trời có những lúc ta không nhìn thấy Mặt Trời, Mặt Trăng, nhưng con người thì không có Tâm và Tính không nhìn thấy Mặt Trời, Mặt Trăng, bởi lẽ Tâm và Tính vốn sáng rõ. Cứ tiếp tục suy luận như thế, tới lúc do hiện tượng ta cần phân biệt Mặt Trời, Mặt Trăng có tồn tại hay không, khi sáng và tối không tồn tại thì ta căn cứ vào đâu mà phân biệt? Vì thế ở đây vẫn còn con đường quay trở về, tức là trở về trạng thái sáng suốt nội tâm vốn có, không nhiễm bụi trần của mình. Chỉ khi nào nhìn thấy bản tính của mình mới ngừng quay trở về. Lúc nhìn thấy bản tính, không lấy việc nhìn thấy mà có sự phân biệt, cho nên bản tính mà ta nhìn thấy thực tế cũng ở vào trạng thái trở về. Trở về nói ở đây chính là trở về với "Tính" bị ý thức làm rối loạn. Trong kinh "Lăng Nghiêm", Đức Thích Ca nói với đệ tử A Nan: "Tâm và mắt người bị

trói buộc vào những sự vật bên ngoài, không nhận biết được bản tính, cho nên người hành động theo hoàn cảnh". Con người ta có Nhân Thức, Nhĩ Thức, Tỷ Thức, Thiệt Thức, Thần thức, Ý Thức, Truyền đạt Thức và A lại na Thức, đồng thời cũng có tám "Hoàn" tương ứng. Trên kia khi nói tới tám "Hoàn", đối với bảy "Thức" đầu, Đức Thích Ca đã giải thích tường tận về "Hoàn", chỉ tạm thời để lại không trình bày một tiết về "Kiến Tính", coi như điểm tựa giúp A Nan ngộ ra Chân Tính. Nghiên cứu lý lẽ về "Kiến Tính", tất nhiên trong quá trình "Kiến Tính" có chứa "Hoàn" của "Tám Thức", song như thế không có nghĩa là quả thật không có "quay trở về", không có "Phản Hoàn". Đức Thích Ca mãi cuối cùng mới nói rõ về "Hoàn" cuối cùng. "Tâm Thức" có chứa "Hoàn" mới đúng thực là nhìn thấy bản tính, tới lúc này mới thật là không quay trở về, không "Phản Hoàn" nữa.

Các vị thực hành công phu Hồi Quang, Quang trở về đó chính là Quang do Tính tiên thiên phát ra vậy. Quang này không cần quay trở về nữa, vì vậy chẳng cần đến mảy may ý nghĩ, chỉ cần tập trung Thần rọi soi là đủ. Các vị sở dĩ chạy theo hoàn cảnh, rơi vào vòng Luân Hồi là do các lục căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Và cũng chính nhờ lục căn này mà các vị trở thành Bồ Đề, thoát khỏi Luân Hồi. Chẳng cần đến những sự vật nào khác, như những sự vật trong Trần giới và Thức giới chẳng hạn, cái gọi là Bồ Đề thành đạt nhờ dùng lục căn không phải là chỉ việc dùng lục căn, mà là dùng Bản Thể và Bản Tính trong lục căn. Nếu ta Hồi Quang không rơi vào Thức Thần, đó chính là Nguyên Tính trong căn phát huy

tác dụng; còn nếu Hồi Quang trong trạng thái Ý Thức hậu thiên là do Thức Tính trong căn phát huy tác dụng, vấn đề khác nhau chừng gang tấc chính là ở chỗ này.

Tóm lại, dùng Tâm dùng Ý là Thức Quang, gạt bỏ Ý Niệm là Tính Quang, vấn đề sai một ly đi một dặm chính là ở chỗ này, không thể không phân biệt rạch ròi. Hãy nhớ rằng, Tâm Tĩnh thì Kim Đan tự nhiên ngưng kết, Tâm không thì tự nhiên Đại Dược sinh thành (3). Không chấp bất cứ sự vật gì gọi là Tâm tĩnh, không vương vấn bất cứ sự vật gì, không nghĩ gì khác gọi là Tâm không. Tâm không là không một cách không chủ định, còn nếu ý thức rằng Tâm là không thì Tâm chỉ là một cách miễn cưỡng, chưa phải là thực không, chân không. Chỉ khi nào ngay đến cả không cũng quên khuấy mới thực là chân không.

#### CHÚ THÍCH:

1. Sách "Đạo Đức Kinh" viết: "Đi, đứng, ngồi, nằm, không rời cái đó". "Cái đó" ở đây chính là chỉ cơ khiếu, tức là tập trung Thần vào Khí huyết. Cốt lõi của Phép Hồi Quang là làm cho Thần Quang không phân tán ra ngoài, mà là quay ngược về cơ thể cơ thể thì vô tác dụng. Duy chỉ có Thần tập trung vào Khí huyết, ở đó Thần Khí hòa hợp, nuôi dưỡng tầm gọi, lâu dần cơ khiếu linh thông, đạt đích Tính Mệnh song tu.

Ở đây, đi đứng ngồi nằm chỉ là hình thức bên ngoài, còn đặc cơ đặc khiếu mới là bản chất.

2. Ánh Sáng kia sẽ không phải là Tính Quang tiên thiên nữa: hiện tượng "Hư thất sinh bạch" (Phòng không lóe sáng) cho hay Tính Quang đã nảy sinh và

công phu tu tập đã có kết quả. Sau khi đã thấy được Tính Quang cần hư Tâm để duy trì, không để Tâm nảy sinh ý niệm phân biệt, bởi vì đã phân biệt một cách có ý thức thì tính chất của Ánh Sáng sẽ thay đổi, không thể nào phát huy tác dụng. Then chốt của phép tu luyện chính là ở chỗ này.

3. Mục đích của tu luyện là phải đạt tới cảnh giới chân không, chân không thì Đan Dược linh diệu sinh thành. Muốn đạt tới cảnh giới chân không cần phải luyện Tâm. Cố nhiên Tâm phải đi từ bất định tới không, nếu như ý thức rằng Tâm là không chỉ là không một cách gượng ép. Tâm quên đi không ý thức được rằng là không gọi là Tâm chết, đó mới thực là chân không. Tâm chết thì Thần sống, sau đó sẽ kết Đan, hoàn Đan.

## CHƯƠNG 11 KHẨM LY GIAO CẤU

Tổ Sư nói:

Phàm những chuyện theo đuổi những sự vật bên ngoài làm ta tổn Tinh, hao Khí, động Tâm, thương Thần đều có thể tượng trưng bằng que Ly (gạch liền, gạch đứt, gạch liền), bởi vì dùng thất khiếu để nói, nghe, nhìn, động thuộc tính chất que Ly. Không dùng thất khiếu, không dựa vào những sự vật bên ngoài mà hướng vào trong là thuộc tính chất quẻ Khảm (gạch đứt, gạch liền, gạch đứt). Hào Âm ở giữa quẻ Ly tượng trưng cho hiện tượng Tâm Trí theo đuổi màu sắc và âm thanh, còn hào Dương ở giữa quẻ Khảm tượng trưng cho hiện tượng bớt nghe, ít nhìn. Nói rộng ra, các quẻ Khảm Ly là Âm Dương, Âm Dương là Tính Mạng, Tính Mạng là Thân Tâm, Thân Tâm là Thần Khí, chỉ cần thu hồi Tinh Thần làm cho Tinh Thần không biến đổi tùy theo sự biến đổi của hoàn cảnh và sự vật bên ngoài, nghĩa là Khảm Ly thực sự giao hòa, Thần Khí tương hợp. Khi các vị yên lặng tĩnh tọa, ý nghĩ và hơi thở nương tựa lẫn nhau, hiệu quả sẽ càng cao.

## CHƯƠNG 12 CHU THIÊN (1)

Tổ Sư nói:

Vận chuyển Chu Thiên không lấy sự vận hành của Khí làm chính, mà lấy Tâm tự nhiên nhi nhiên, vô vi nhi vi làm diệu quyết. Nếu chỉ chăm chăm làm cho Khí trong cơ thể ở phía này thì đi xuống, ở phía kia thì đi lên sẽ chẳng khác gì kéo gộc lên cho cây mau lớn, cầu mà không được. Cách làm đúng đắn là không để Tâm mà làm cho Thần Khí tương hợp, không để Ý mà làm cho Chân Khí vận hành một cách tự nhiên: Xin các vị hãy nhìn lên bầu trời, vòm trời trông tựa như nửa một hình cầu được người ta chia ra thành 365 độ, Mặt Trời Mặt Trăng và các vì Sao không giây phút nào là không thay đổi vị trí trong Thiên Cầu, thế nhưng gàu sòng sao Bắc Đẩu từ xưa tới nay chẳng hề thay đổi, Tâm của chúng ta cũng như vậy. Tâm là gàu sòng. Khí là các Sao, chuyển động quanh gàu sòng. Chân Khí trong cơ thể chúng ta vốn lưu thông khắp tứ chi bách hài, khi luyện công không nên dùng Ý dẫn Khí một cách thái quá, mà chỉ cần rèn luyện ý thức trong sự vận động của Khí, không ngừng gạt bỏ mọi tạp niệm, đợi tới lúc tạp niệm tiêu tán, Chính Khí xuất hiện, sau đó Đan Dược mới sinh thành.

Đan Dược không phải là cái gì hữu hình, nó là Tính Quang và cũng là Khí Chân Nhất tiên thiên, Chân Khí này chỉ xuất hiện sau khi đã đi vào trạng thái nhất định, vạn niệm đều không, không thể dùng

ý thức thu được Chân Khí từ một nơi nào đó. Ở đây nếu bảo rằng có thể lấy được Chân Khí tức là đã nhìn gà hóa cuốc, sai lầm tới mức không thể nào tưởng tượng nổi! Cách lấy nói trong Đan Kinh chỉ ý khác. Nếu đã thấy được Tính Quang, tích góp ngày này qua ngày khác, công phu thâm hậu, trong Tâm tự nhiên thường có hiện tượng Ánh Sáng xuất hiện, Tâm Trí càng linh diệu, đó chính là bước dứt bỏ Thức Thần mà luyện Nguyên Thần, đợi tới khi gạt bỏ hết mọi vấn vương, Tâm không còn tạp niệm, trở về thể Thuần Dương tiên thiên, lúc ấy sẽ không còn bị chi phối bởi những ràng buộc thế gian, đạt tới cảnh giới cực lạc, giải thoát khỏi tất cả mọi nỗi ưu phiền. Nếu như các vị hôm nay nói "Long Hồ", ngày mai bàn "Thủy Hỏa", chỉ nói công pháp công lý ở đầu lưỡi, không thực hành, không thấy được bản tính, cuối cùng chẳng đi đến đâu, không thành Chính Quả. Tôi trước kia chịu khẩu quyết của Hỏa Long chân nhân, nên đã như vậy, không biết rằng trong Đan Kinh, Đạo Thư còn nói đến nhiều cách khác.

Trời Đất xoay vần một ngày là một Chu Thiên, Thiên Nhân tương ứng, Khí trong cơ thể cũng vận hành một Chu Thiên, trong một khắc cũng có một chu thiên, con người có thể làm cho Khâm Ly tương giao (2), tức là một Chu Thiên. Trong cơ thể chúng ta Khâm Ly tương giao là kết quả của Hồi Quang phản chiếu, cần tiếp nối quay vòng như Trời Đất chẳng giây phút nào ngưng. Khâm Ly tương giao nguyên nhân là ở nơi ta, vì thế có lúc tương giao, cũng có lúc không tương giao không giống như Trời Đất xoay vần liên miên không dứt. Nếu như Trời Đất,

Âm Dương giao hòa, vạn vật trên Trời Đất như được tắm mình trong nắng xuân, tràn đầy sức sống. Lúc ấy, nếu chúng ta giữ được chính niệm, thành tâm, trung cung chính vị (3), thì tứ chi bách hài khoan khoái lâng lâng, đó chính là "Phép tắm gội" nói đến trong Đan Kinh. Lúc này nội thân và ngoại thân quyện hòa thành một, đó chẳng phải là "Đại Chu Thiên" thì là cái gì? Hỏa hậu vận hành Đại Chu Thiên cũng có Văn hỏa, Vũ hỏa to nhỏ khác nhau, nhưng dùng Hỏa hậu vào mục đích luyện đan thì ở tầng bậc này không phân biệt to và nhỏ. Đợi tới khi công phu thuần thực, Chu Thiên tự nhiên vận hành, sẽ chẳng cần để tâm Khâm Ly thay cho cái gì, Trời Đất xoay chuyển ra sao, như thế nào là Khâm Ly tương giao, vận hành như thế nào là một Chu Thiên, hai Chu Thiên... Tất cả diễn ra tự nhiên nhi nhiên, không chủ định, thử hỏi như thế làm sao phân biệt được to và nhỏ?

Tóm lại, tu luyện đạt tới cảnh giới Âm Dương giao cấu, lấy Khâm điền Ly tương đối khó. Nếu như không phải là Âm Dương giao hòa một cách chân chính thì tuy có thấy thay đổi rất lớn, song rút cục là hư giả, hiệu quả rất ít ỏi. Song nếu là Âm Dương giao hòa một cách chân chính thì Trời Đất Vạn Vật đều xoay chuyển Âm Dương một cách tương ứng. Cho dù sự vận hành diễn ra trên một tác vuông cực kỳ nhỏ bé, song hiệu quả lại vô cùng to lớn. Vì thế tôi luyện Kim Đan, nắm vững nguyên tắc Hỏa hậu là trước sau phải luôn luôn thuận theo sự biến đổi tự nhiên, đã đến lúc thì làm chưa đến lúc thì không làm, nếu làm mà không tự nhiên thì không tài nào thông suốt được với ngoại giới, Trời Đất kia vẫn hoàn là



Trời Đất, Vạn Vật vẫn chỉ thuộc chính mình, không hề có chuyện hòa đồng qua lại. Nếu cố tìm cách ép chúng phải hòa đồng thì rồi cuối cùng vẫn không giao hòa thành một, tựa như Trời khô hạn là do Âm Dương bất hòa gây ra. Lúc này Trời Đất vẫn xoay vần như trước, nhưng người ta cảm nhận thấy có chút gì đó chẳng được tự nhiên. Lúc này nếu chúng ta có thể điều động Chân Ý, chuyển động Âm Dương, điều hòa Tự Nhiên, thì tức khắc sẽ cảm thấy trong mình, ngoài mình có mưa móc tưới nhuần cây cỏ, núi sông khe lạch nước uốn lượn reo vui. Cho dù lúc này đây thời tiết có chút gì khó chịu, nhưng sẽ cảm thấy nổi bực bội đó bỗng vụt qua đi, lại cảm thấy khoan khoái dễ chịu, đó chính là nguyên lý Đại Chu Thiên.

Có người hỏi: Hoạt Tý Thời vốn rất kỳ diệu, nhưng đòi hỏi phải nhận thức đúng "Chính Tý Thời" (4) là gì. Điều này hình như có chút gì không được tự nhiên cho lắm, như thể nghĩ ra vậy. Tôi nói rằng, đây không phải là nghĩ ra, nếu không nói rõ Chính Tý Thời là gì thì dựa vào đâu mà phân biệt Hoạt Tý Thời. Nếu đã nhận ra được sự biểu hiện của Hoạt Tý Thời thì rõ ràng Chính Tý Thời quả thực tồn tại, không có gì đáng nghi ngờ cả. Hoạt Tý Thời và Chính Tý Thời vừa giống nhau lại vừa không giống nhau, Chính và Hoạt cũng không phải là chết cứng, không biến đổi. Nói tóm lại cần phải nhìn nhận một cách đúng đắn, chỉ cần thực sự thực hiện được Âm Dương tương giao là không có chỗ nào là không "chính", không có chỗ nào là không "hoạt". Nếu như Âm Dương không thực sự tương giao thì còn nói gì được về Hoạt Tý Thời và Chính Tý Thời nữa cơ chứ? Nói đến Hoạt Tý Thời, đó

là trạng thái ta luôn luôn trải nghiệm. Nhưng trong Chính Tý Thời vào lúc nửa đêm, con người sẽ cảm thấy tinh thần sáng suốt, lòng dạ quang minh, khí lực sung mãn; khi ở vào trạng thái Hoạt Tý Thời, cảm giác lại càng kỳ diệu. Nếu như chưa trải nghiệm Hoạt Tý Thời là gì, nhưng đã tìm được cảm giác của Chính Tý Thời thì cảnh tượng thần kỳ của Hoạt Tý Thời sẽ càng thần diệu.

#### CHÚ THÍCH:

1. Chu Thiên: từ Chu Thiên vốn là thuật ngữ Cổ Thiên văn học, các nhà Nội Đan sử dụng để thuyết minh quá trình hun đúc, mức độ Lửa dùng khi Chân Khí vận hành trong hai mạch Nhâm Đốc, ám chỉ phép dùng Lửa khi "Luyện Đan" phải phù hợp với quy luật vận hành của các Thiên thể, đồng thời phân ra thành Tiểu Chu Thiên và Đại Chu Thiên. Sự vận hành của Chu Thiên tuy dựa trên cơ sở Nội Khí, nhưng không thể bám víu vào Khí, vì vậy cũng không thể bám víu vào Ý. Nếu dùng Ý dẫn Khí thì vẫn dùng ở mức độ "hữu vi", lâu ngày có thể dẫn tới sau lệch. Chẳng hạn ngày nay nhiều người tập luyện khí công, cứ cố sức khai thông Chu Thiên, kết quả càng tập cơ thể càng "xấu" đi, thậm chí còn dẫn tới tình trạng tinh thần phân liệt v.v Tất cả chỉ là do không hiểu được nguyên lý vận hành tự nhiên của Khí. Ở đây cần lưu ý yếu lĩnh quan trọng: "Vô Tâm nhi thủ, vô Ý nhi hành", nghĩa là tập trung tư tưởng một cách không chủ định, thực hành một cách không tùy ý, tự nhiên nhi nhiên...

2. Khảm Ly tương giao: tức Tâm Thận tương giao Thần Khí tương hợp, về thực chất là Chân Âm Dương trong quẻ Khảm tương giao với Chân Âm

trong quẻ Ly. Xét về mặt Chu Thiên, Trời Đất xoay vần hết một chu kỳ lại bắt đầu một chu kỳ mới, lúc này Dương thịnh thì Âm suy hoặc Âm thịnh thì Dương suy, cứ thế quay vòng bất tuyệt. Ở trong bài, Tổ sư nói Khảm Ly tương giao tức là một Chu Thiên, Chu Thiên ở đây nên hiểu theo nghĩa rộng, theo bản chất vấn đề, bởi lẽ khi Khảm Ly tương giao, người tập sẽ được chứng nghiệm những diệu cảnh thiên hình vạn trạng, chứng tỏ Thánh Thai đã ngưng kết, Thần Đan đã luyện thành.

3. Trung cung chính vị: chỉ chính niệm, Tâm thành, không tạp niệm, Thân Tâm hòa hợp, nuôi dưỡng Thần Khí, thế giới trong Thân và ngoài Thân quyện hòa thành một.

4. Chính Tý Thời: chỉ những hiện tượng nảy sinh trong quá trình thực hành công pháp Đại Chu Thiên sau khi đã tu tập công pháp Tiểu Chu Thiên, Tinh Khí trong cơ thể sung mãn, vượng thịnh. Trong Đan Kinh, những hiện tượng này thường được gọi là "Lục căn chấn động", bởi vì sau khi xảy ra những hiện tượng này, nhịp điệu trong cơ thể các nhà Nội Đan giao hòa với nhịp điệu Vũ Trụ và Trời Đất. Sở dĩ có những hiện tượng đó là do Hoạt Tý Thời Tiểu Chu Thiên đã chuyển thành Chính Tý Thời Đại Chu Thiên.

## CHƯƠNG 13 KHUYẾN THẾ CA

Tổ Sư nói:

Từ tận đáy lòng, tôi yêu thương con người, muốn giúp con người tránh được những nỗi khổ đau nơi trần thế, nên đôi lúc nặng lời, song thâm tâm một tấm lòng nhân ái. Đức Phật Như Lai cũng do nhân duyên đã chỉ ra cho ảo diệu của vòng sinh tử luân hồi, cũng vì thương sót người đời lẫn quẩn trong vòng sâu nảo không được giải thoát. Thái Thượng Lão Quân (1) chỉ dạy người đời; vì có thân nên lúc được lúc mất, có vinh có nhục, vì vậy cần tu luyện Nguyên Thần tới cảnh giới hư linh, nhưng người đời không hiểu, vẫn cứ sống như xưa... Tôi lúc này nói đến con đường tu luyện thành chân. "Kinh Dịch" nói: "Hoàng trung thông lý, chính vị cư thể", chỉ rõ khiêu Huyền Quan xuất hiện khi Tâm thành, Ý thực, nội ngoại tương thông. Giờ Tý sinh Dương, giờ Ngọ sinh Âm, ngưng Thần định Túc sẽ làm Âm Dương tương hợp, chẳng thể phân ly, Hội quang phản chiếu, an Thần Tổ khiêu (2) thì vạn vật sẽ hòa hợp. Chân Dương trong quẻ Khảm tức là Đại Dực, nhưng muốn cho Đại Dực sinh thành, Tâm cần phải tĩnh. Khi Đại Dực sinh thành sẽ có Ánh Sáng chói lòa. Nếu Ánh Dương xuất hiện, vàng Mặt Trời luôn sáng chính là cảnh tượng lúc Đại dực Sản sinh. Người đời chỉ chăm chăm tranh danh, trục lợi làm cho Thần Quang thất thoát, Tinh Khí hao tổn, không biết lấy Khảm điền Ly, làm cho Tâm Thận chia lìa, không có cách gì

hòa hợp. Đạo Người và Đạo Trời vốn rất gần nhau. Vậy làm cách nào cho Đạo Người hợp với Đạo Trời? Lão Tử nói: "Người bắt chước Đất, Đất bắt chước Trời, Trời bắt chước Đạo, Đạo tuân theo những qui luật vốn có của mình". Nếu Trời phù hợp thì Đạo sẽ tự phù hợp. Tu tập phép tĩnh tọa, trong lòng không nghĩ vẩn vơ, dẹp bỏ mọi ưu phiền, Tâm thanh tĩnh không gợn mây may tạp niệm, đó chính là trạng thái vô cực, tiên thiên của con người là vô cực. Lúc ở trạng thái vô cực, Vũ Trụ quyện hòa thành một, không bận gợn, vô niệm vô tâm, tất thảy mọi nỗi lo lắng hậu thiên đều rũ sạch lúc này Tính Mệnh hợp nhau, không chia cách. Thần Hậu Thiên khuấy động Nguyên Thần tiên thiên, phạm Tâm Hậu Thiên phải chết Nguyên Thần tiên thiên mới sống không gì cản trở. Muốn cho Tính Mệnh tương tồn thì Tâm phải chết, Thần phải sống, vứt bỏ Ý Thức hậu thiên mới nhìn thấy được diện mạo chân thực tiên thiên. Thấy được Tính thì Mệnh còn, lúc này Huyền Châu lóe rạng, biến hóa tài tình, người thường không sao lường tượng nổi. Rồi một mai xóa bỏ vô minh, gột rửa hết mọi ưu phiền, sẽ bước chân vào Thánh Cảnh, chín ròn vòn hạt châu. Dương Khí tràn đầy, sấm sét lòe sáng quét sạch quần ma, cuốn trôi căn bã, lúc này Thánh Thai ngưng kết, Dương Thần hư linh. Tất thảy những diễn biến nói trên đều lấy ngưng Thần định Túc làm cơ sở, không ngoài dùng chân công để luyện mình, vì thế phải dùng Đại pháp "Tẩy Tâm thoái Tạng", "Mộc dục ôn dưỡng", thanh tịnh vô vi, đắm mình trong cảnh giới cực lạc.

Trước kia, để giúp ca kỹ Trương Trân (3), tôi

đã viết tặng cô mấy dòng, trong đó chứa đựng tông chỉ của công pháp. Sau giờ Tý trước giờ Ngọ nói trong dòng chữ ấy không phải chỉ thời gian, mà là chỉ Khảm Ly, tức Âm Dương. Định tức là thờ đều đều quy vào bộ vị Trung Hoàng, tức là phải đạt tới "Thai Túc". Trong "Thai Túc Minh" nói: "Túc tức quy tề, thọ dữ thiên tề" (Tập trung hơi thở vào vùng rốn, sống lâu cùng Trời Đất). Nghĩa của "tọa" ở đây là chỉ không động tâm, "giáp tích" không chỉ mạch Đốc ở sống lưng, mà là chỉ con đường đi thẳng vào cảnh giới Ngọc Thanh. "Song quan" ở đây rất khó giải thích. Điều quan trọng nhất khi luyện công là Tâm hư tịch, không bận gợn điều gì. Nếu làm được như vậy tâm dịch sẽ có thể hóa thành Khí, máu cũng có thể trở thành Khí vô hình, nhờ vậy mà từ vật hữu tình hậu thiên có thể biến thành vật vô hình tiên thiên. Và cứ tiếp tục suy luận như thế ta có thể lần lần từng bước luyện Khí hóa Thần, luyện Thần hoàn Hư, luyện Hư hợp Đạo; mà đã hợp Đạo thì công thành, công đã thành ắt sẽ được giải thoát. Khẩu quyết có thể kể không bao giờ hết, trên đây là một ví dụ. Còn đoạn mô tả "Sấm sét vang động núi rừng" chính là ví dụ về hiện tượng Chân Khí sinh thành; đoạn mô tả "Hoàng nha xuất thổ" (Mâm non nhú ra khỏi đất) chính là nói về hiện tượng Chân Dương nảy sinh, và tất thảy những kết quả trên đều xây dựng trên cơ sở Thần thủ song quan (Thần tập trung ở song quan). Chỉ một đoạn mô tả ngắn gọn đã thâm tóm toàn bộ "Đại Đạo" tu hành, nếu hiểu được cặn kẽ sẽ không bao giờ bị mê hoặc trước những lời khoa trương khoác lác của kẻ khác.

Xưa kia Khổng Tử và Nhan Hồi cùng trèo lên

đỉnh ngọn Thái Sơn, phóng tầm mắt nhìn đôi phía xa xa thấy ở địa phận Đông Ngô dưới chân núi có đoàn ngựa trắng đang tung vó phi như bay. Nhan Hồi cố sức nhìn cho rõ rồi nói: "Nhìn bầy ngựa phi nước kiệu bụi mù nom như một dải lụa trắng". Trời! Sao Nhan Hồi lại phí phạm nhãn lực đến nhường ấy! Kết quả hao tổn Thần Quang, nhãn lực cạn kiệt vì vậy mà mất sớm! Các vị luyện tập công pháp Hồi Quang nên lấy đó làm răn!

Hồi Quang, tất cả qui tụ ở chỗ thực hành chuyên tâm, chăm chú, chỉ cần Chân Tức ngưng chiếu ở Trung cung, lâu dần tự nhiên sẽ như có Thần minh chỉ bảo tự mình sẽ có thể xử lý mọi sự đổi thay.

Tóm lại, Hồi Quang có thể phân thành những giai đoạn khác nhau, Tâm tĩnh Khí định là giai đoạn cơ sở, Tâm vong Khí ngưng là giai đoạn hiệu nghiệm, Khí tức Tâm không là giai đoạn kết Đan, Tâm Khí hỗn nhất là giai đoạn ôn dưỡng, minh Tâm kiến Tính là tiêu chí chứng tỏ đã tu thành Đại Đạo. Trong số các vị mỗi người nên kiên nhẫn tu luyện, nếu lãng phí thời gian thì quả thật là đáng tiếc, bầy vị chúng ta đây cần tăng cường tu tập. Nếu một ngày không tu luyện, tức là một ngày chúng ta gần ma quỷ. Nếu ta tu luyện trong từng hơi thở thì hơi thở đó sẽ giúp ta từng bước tiến gần các bậc Chân Tiên. Muốn thoát thai, lột xác, tranh quyền với Tạo Hóa tự nhiên, chúng ta phải khởi sự từ đây, mong các vị gắng sức!

#### CHÚ THÍCH:

1: Thái Thượng Lão Quân: Tên gọi tôn kính đối với Lão Tử. Sách "Đạo Đức Kinh" Lão Tử nói:

"Ngô sở dĩ đại hoạn giả, vị ngô hữu thân Cập ngô vô thân, ngô hữu hà hoạn"? (Ta sở dĩ có mối lo lớn là vì ta có thân. Giả như ta không có thân, ta đâu còn có lo?).

2. Tổ khiếu: chỉ cửa "Huyền Tẩn". Sách "Tính Mệnh Khuê Chi" nói: "Đề cập tới Tổ khiếu, Lão Tử muốn nói đến cửa Huyền Tẩn". Khi Hồi Quang Tổ khiếu thì Âm Dương hòa hợp, Thần làm chủ, mọi bộ phận yên vị đâu vào đấy, không có gì trục trặc.

3. Trương Trân: một ca kỹ đời Tống, đã viết gửi Lã Động Tân bảy chữ: "Muộn tổn ngã, vọng Sư bất chí" (Nỗi buồn vầy vô tiện nữ, mong ngóng sư phụ mà không thấy). Lã Động Tân đã viết cho Trương Trân hai bài từ, sau này được tập hợp trong "Thuần Dương tiên sinh thi tập".