

Huỳnh Đình Nội Cảnh Kinh

Huỳnh
Đình
Nội
Cảnh
Kinh

Ấn bản lần thứ 1
Tháng 10, năm 2022

Biên soạn: Tuyệt Liên Tử
Diễn nghĩa: Tuyệt Liên Tử
Trình bày: Tĩnh Tâm

**Đôi nét về
Huỳnh Đình Kinh**



Huỳnh Đình Kinh là bản kinh văn từ thời Tồi Cổ, do Đức Hồng Quân Lão Tổ thuyết giảng cho ba vị Tam Thanh để các vị ấy tùy nhân duyên mà truyền cho Tam Giới. Huỳnh Đình Kinh Nội - Ngoại Cảnh giúp nhắc nhở người hành giả giữ mình trong sạch, không vương Thất Tình, tâm thân thanh tịnh, hiểu mình, hiểu sự tương quan giữa Tiểu Vũ Trụ bản thân và Đại Vũ Trụ.

Đức Đạo Đức Thiên Tôn giản lược nên thuyết Ngoại Cảnh, chủ yếu là dành cho Nhân Đạo tu học làm người lành, bàn tới chuyên sâu luyện Đạo nhiều. Hiên Viên Hoàng Đế được truyền quyển kinh này để tu luyện đạt trường sinh mà sống thọ hàng ngàn năm, được xưng tụng là Thần giữa phàm nhân.

Đức Linh Bảo Thiên Tôn vì mong muốn truyền cho vạn chúng nên biên thành Nội Cảnh, nội dung chi tiết nhiều để toàn thể chúng sinh từ kim thạch, cỏ cây, muông thú và con người đều do đó mà luyện thân, tâm đạt Đạo trường sinh lẫn siêu phàm nhập Thánh triệt đế. Vậy nên mới gọi tông phái của Ngài là Triệt Giáo.

Đức Nguyên Thủy Thiên Tôn thì tùy nhân duyên mà truyền một trong hai hoặc cả hai quyển kinh Huỳnh Đình, vì môn đệ của Ngài toàn là Tiên phong Đạo cốt nên tương đối nhẹ nhàng.

Vào khoảng thế kỷ thứ 2, Xích Tinh Tử là một

trong Thập Nhị Đại Tiên mới phổ truyền cả hai quyển Nội - Ngoại Cảnh cho đồ chúng, từ đó phát sinh thêm nhiều dị bản do nhiều tông phái khác nhau trì luyện.

Sau các đời tổ sư khai tông lập phái, các bậc hiền nhân được Tiên Gia truyền kinh trực tiếp thì qua lời bình, chú của các vị ấy, hậu nhân có phần chưa thấu triệt tường tận, tu luyện không thành. Thế nên hậu nhân lại tự biên chỉnh theo sự chứng ngộ, khảo nghiệm của bản thân đã kinh qua, vì chưa đạt cảnh giới Tiên Nhân nên việc biên khảo nghiêng nhiều về luyện Tinh, dưỡng thân dưỡng sinh mà ít nói sâu về luyện Khí và Thần để đạt Đạo.

Tuyệt Liên Tử

Tháng 1, năm 2019

Kinh văn



Mộc Dục Chương

Đệ Nhất

Mộc dục thịnh khiết khí phì huân
Nhập thất Đông hương tưng Ngọc Thiên
Ước đắc vạn biến nghĩa tự tiên
Tán phát vô dục dĩ trường tồn
Ngũ Vị giai chí Chánh Khí hoàn
Di tâm tịch muộn vật phiền oan
Quá sở dĩ tất thể Thần Tinh
Huỳnh Hoa Ngọc Nữ cáo tử tình
Chân Nhân ký chí sử Lục Đinh
Tức thụ ần chi Đại Động Kinh
Thập độc tứ bách triệu Thái Thượng
Tiên yết Thái Đế, hậu Bắc hương
Huỳnh Đình Nội Kinh Ngọc Thư xướng
Thụ giả viết sự, thụ giả minh
Vân cảm phụng la kim nữu triền
Dĩ đại cát phát cơ phu toàn
Huê thủ đặng san, sáp dịch đan
Kim Thư Ngọc Cảnh nãi khả tuyên
Truyền đắc khả thụ cáo Tam Quan
Vật lệnh Thất Tổ thụ minh hoạn
Thái Thượng vi ngôn trí Thần Tiên
Bất Tử Chi Đạo thử Chân Văn.

Thượng Thanh Chương

Đệ Nhị

Thượng Thanh Tử Hà, Hư Hoàng tiền
Thái Thượng Đại Đạo Ngọc Thần Quân
Nhân cư Nhụy Châu, tác thất ngôn
Tán hóa Ngũ Hình biến vạn Thần
Thị vi Huỳnh Đình viết Nội Thiên
Cầm tâm Tam Điệp vũ Thai Tiên
Cửu Khí ánh minh xuất Tiêu Gian
Thần cái đồng tử sinh tử yên
Thị viết Ngọc Thư khả tinh nghiên
Vịnh chi vạn quá thăng Tam Thiên
Thiên tai dĩ tiêu, bách bệnh thuyên
Bất đạn hồ lang chi hung tàn
Diệc dĩ khước lão niên vĩnh diên.

Thượng Hữu Chương

Đệ Tam

Thượng hữu Hồn Linh, hạ Quan Nguyên
Tả vi Thiếu Dương, hữu Thái Âm
Hậu hữu Mật Hộ, tiền Sinh Môn
Xuất nhật nhập nguyệt, hô hấp tồn
Nguyên Khí sở hợp, liệt tú phân
Tử yên thượng hạ Tam Tổ Vân
Quán khái Ngũ Hoa thực Linh Căn
Thất Dịch động lưu xung lư gian
Hồi tử bảo huỳnh nhập Đan Điền
U Thất nội minh chiếu Dương Môn.

Khẩu Vi Chương

Đệ Tứ

Khẩu vi Ngọc Trì, Thái Hòa Cung
Sáu yết linh dịch tai bất can
Thể sinh quang hoa, khí hương lan
Tức diệt bách tà, ngọc luyện nhan
Thẩm năng tu chi đặng Quảng Hàn
Trú dạ bất mị nãi thành Chân
Lôi minh điện kích Thần an nhiên.

Huỳnh Đình Chương

Đệ Ngũ

Huỳnh Đình nội nhân phục cầm y
Tử hoa phi quần vân khí la
Đan thanh lục điều thúy linh kha.
Thất Đình ngọc thược bệ lưỡng phi
Trùng yểm Kim Quan, mật Xu Ki
Huyền Tuyên, U Quan cao thôi ngôi
Tam Điền chi trung Tinh Khí vi
Kiều nữ yếu điệu ế tiêu huy
Trọng đường hoán hoán minh bát uy
Thiên Đình, Địa Quan liệt phủ cân
Linh Đài bàn cố vĩnh bất suy.

Trung Trì Chương

Đệ Lục

Trung Trì nội thần phục xích châu
Đan cảm vân bào đái hồ phù
Hoành tân tam thốn Linh sở cư
Ẩn Chi, Ế Uất tự tương phù.

Thiên Trung Chương

Đệ Thất

Thiên Trung chi nhạc tinh cần tu
Vân trạch ký thanh Ngọc Đế du
Thông lợi đạo lộ vô chung hưu
Mi hào hoa cái phúc minh châu
Cửu u nhật nguyệt động Hư Nguyên
Trạch trung hữu Chân thường y đan
Thẩm năng kiến chi vô tật hoạn
Xích châu linh quần hoa thiển xán
Thiệt hạ huyền ưng sinh tử nạn
Xuất thanh nhập huyền nhị khí hoán
Tử nhược ngộ chi thăng Thiên Hán.

Chí Đạo Chương

Đệ Bát

Chí Đạo bất phiến quyết tồn Chân
Nê Hoàn bách tiết giai hữu Thần
Phát Thần Thương Hoa tự Thái Nguyên
Nảo Thần Tinh Căn tự Nê Hoàn
Nhãn Thần Minh Thượng tự Anh Huyền
Tị Thần Ngọc Lũng tự Linh Kiên
Nhĩ Thần Không Nhàn tự U Điền
Thiệt Thần Thông Mệnh tự Chánh Luân
Xỉ Thần Ngạc Phong tự La Thiên
Nhất diện chi Thần Tông Nê Hoàn
Nê Hoàn Cửu Chân giai hữu phòng
Phương viên nhất thốn xử thử trung
Đồng phục tử y phi la thường
Đã tư nhất bộ thọ vô cùng
Phi các biệt trú cư não trung
Liệt vị thứ tọa hướng ngoại phương
Sở tồn tại tâm tự tương đương.

Tâm Thần Chương

Đệ Cửu

Tâm Thần Đan Nguyên tự Thủ Linh
Phế Thần Hạo Hoa tự Hư Thành
Can Thần Long Yên tự Hàm Minh
Ế Uất Đạo Yên chủ Trọc Thanh
Thận Thần Huyền Minh tự Dục Anh
Tì Thần Thường Tại tự Hồn Đình
Đảm Thần Long Diệu tự Uy Minh
Lục Phủ Ngũ Tạng Thần Thử Tinh
Giai tại tâm nội liên thiên kinh
Trú dạ tồn chi tự trường sinh.

Phế Bộ Chương

Đệ Thập

Phế Bộ Chi Cung vi Hoa Cái
Hạ hữu Đồng Tử tọa Ngọc Khuyết
Thất Nguyên Chi Tử chủ điều khí
Ngoại ứng trung nhạc tị tề vị
Tổ cảm y thường, huỳnh vân đài
Suyễn tức hô hấp thể bất khoái
Cấp tồn Bạch Nguyên hòa Lục Khí
Thần Tiên cứu thị vô tai hại
Dụng chi bất dĩ hình bất trệ.

Tâm Bộ Chương

Đệ Thập Nhất

Tâm Bộ Chi Cung Liên Hàm Hoa
Hạ hữu Đồng Tử Đan Nguyên Gia
Chủ thích hàn nhiệt vinh vệ hòa
Đan cảm phi thường phi ngọc la
Kim linh châu đá, tọa bà sa
Điều huyết lý mệnh thân bất khô
Ngoại ứng khẩu thiết thổ ngọc hoa
Lâm tuyệt hô chi diệc đăng tô
Cử cử hành chi phi Thái Hà.

Can Bộ Chương

Đệ Thập Nhị

Can Bộ Chi Cung Thúy Trọng Lý
Hạ hữu Thanh Đồng Thần Công Tử
Chủ chư Quan Kính, thông minh thủy
Thanh cảm phi thường, bội ngọc kiềm
Hòa chế hồn phách, tân dịch bình
Ngoại ứng nhãn mục nhật nguyệt tinh
Bách kha bất chung tồn Vô Anh
Đồng dụng thất nhật tự sung doanh
Thùy tuyệt niệm Thần tử phục sinh
Nhiếp hồn hoàn phách vĩnh vô khuynh.

Thận Bộ Chương

Đệ Thập Tam

Thận Bộ Chi Cung Huyền Khuyết Viên
Trung hữu Đồng Tử Minh Thượng Huyền
Chủ chư Lục Phủ, Cửu Dịch Nguyên
Ngoại ứng lưỡng nhĩ bách dịch tân
Thương cảm vân y vũ long phan
Thượng trí minh hà, nhật nguyệt yên
Bách bệnh, thiên tai cấp đương tồn
Lưỡng bộ Thủy Vương đối Sinh Môn
Sử nhân trường sinh thặng Cửu Thiên.

Tì Bộ Chương

Đệ Thập Tứ

Tì Bộ Chi Cung Chúc Mậu Kỷ
Trung hữu Minh Đồng huynh thường lý
Tiêu cốc tán khí, nhiếp nha xỉ
Thị vi thái thương lưỡng Minh Đồng
Tọa tại Kim Đài thành cửu trùng
Phương viên nhất thốn Mệnh Môn trung
Chủ điều bách cốc, Ngũ Vị Hương
Tích khước hư luy vô bệnh thương
Ngoại ứng xích trạch khí sắc phương
Quang hoa sở sinh dĩ biểu minh
Huỳnh cầm ngọc y, đáỉ hổ chương
Chú niệm Tam Lão tử khinh tường
Trường sinh cao Tiên viễn tử ương.

Đảm Bộ Chương

Đệ Thập Ngũ

Đảm Bộ Chi Cung Lục Phủ Tinh
Trung hữu Đồng Tử Diệu Uy Minh
Cử sắc cảm y lục hoa quần
Bội kim đáí ngọc long hổ văn
Lôi điện bát chấn dương ngọc tinh
Long kỳ hoành thiên trịch hỏa linh
Chủ chư khí lực nhiếp hổ binh
Ngoại ứng nhãn đồng, tị trụ gian
Nã phát tương phù diệc câu tiên
Năng tồn Uy Minh thừa khánh vân
Dịch sử vạn Thần triều Tam Nguyên.

Tì Trường Chương

Đệ Thập Lục

Tì trường nhất xích yểm thái thương
Trung Bộ Lão Quân trị Minh Đường
Quyết tự Linh Nguyên, danh Hồn Khương
Trị nhân bách bệnh tiêu cốc lương
Hoàng y tử đái long hổ chương
Trường tinh ích mệnh lại Quân Vương
Tam hô ngã danh Thần tự thông
Tam Lão đồng tọa các hữu bằng
Hoặc Tinh hoặc Thai biệt chấp phương
Đào Hạch hợp diên sinh hoa mang
Nam nữ hồi cứu hữu Đào Khương
Đạo Phụ, Đạo Mẫu đối tương vọng
Sư Phụ, Sư Mẫu Đan Huyền Hương
Khả dụng tôn tư đấng hư không
Thù đồ nhất hội quy yếu chung
Quan tắc Tam Quan ốc cố đình
Hàm thấu kim lễ thôn ngọc anh
Toại chí bất cơ Tam Trùng vong
Tâm ý thường hòa, trí hân xương
Ngũ Nhạc chi vân khí bành hanh
Bảo quán ngọc lưu dĩ tự thường
Ngũ Hình hoàn kiên vô tai ương.

Thượng Đổ Chương

Đệ Thập Thất

Thượng đồ Tam Nguyên như liên châu
Lạc lạc minh cảnh chiếu Cửu Ngung
Ngũ Linh dạ chúc hoán Bát Khu
Tử tồn nội hoàng dữ ngã du
Thân phi phụng y, hàm hổ phù
Nhất chí bất cứu thăng hư vô
Phương thốn chi trung niệm thâm tàng
Bất phương bất viên bế dĩ song
Tam Thần hoàn Tinh lão phương tráng
Hồn phách nội thủ bất tranh cạnh
Thần sinh phúc trung hàm ngọc đang
Linh chú u khuyết na đắc tang
Lâm điều vạn tâm khả ám trượng
Tam Hồn tự ninh, Đế thư mệnh.

Linh Đài Chương

Đệ Thập Bát

Linh Đài uất ái vọng hoàng dã
Tam thốn dị thất hữu thượng hạ
Gian quan Doanh Vệ, Cao Huyền thụ
Động Phòng tử cực Linh Môn Hộ
Thị tích Thái Thượng cáo ngã giả
Tả Thần Công Tử phát thần ngữ
Hữu hữu Bạch Nguyên tính lập xử
Minh Đường kim quỹ ngọc phòng gian
Thượng Thanh Chân Nhân đương Ngô tiền
Hoàng thường Tử Đan khí tần huyền
Tá vấn hà tại lưỡng mi đoan
Nội hiệp nhật nguyệt liệt tú trận
Thất Diệu Cửu Nguyên quan Sinh Môn.

Tam Quan Chương

Đệ Thập Cửu

Tam Quan chi trung Tinh Khí tâm
Cửu vi chi nội u tả âm
Khẩu vi Tâm Quan, tinh thần ki
Túc vi Địa Quan, sinh mệnh phi
Thủ vi Nhân Quan, bả thịnh suy.

Nhược Đắc Chương

Đệ Nhị Thập

Nhược đắc Tam Cung tồn Huyền Đan
Thái Nhất Lưu Châu an Côn Luân
Trùng trùng lâu các thập nhị hoàn
Tự cao tự hạ giai Chân Nhân
Ngọc Đường, Giáng Vũ tận Huyền Cung
Tuyền ki ngọc hành sắc lang can
Chiêm vọng Đồng Tử tọa bàn hoàn
Vấn thù gia tử tại ngã thân
Thử nhân hà khứ nhập Nê Hoàn
Thiên thiên bách bách tự tương liên
Nhất nhất thập thập tự trọng san
Vân Nghi, Ngọc Hoa hiệp nhĩ môn
Xích Đế, Hoàng Lão dữ ngã hồn
Tam Chân phù cốt cộng phòng tân
Ngũ Đầu hoán minh thị Thất Nguyên
Nhật nguyệt phi hành lục hợp gian
Đế Hương, Thiên Trung, Địa Hộ đoan
Diện bộ hồn thần giai tương tồn.

Hô Hấp Chương

Đệ Nhị Thập Nhất

Hô hấp Nguyên Khí dĩ cầu Tiên
Tiên Công Công Tử tự tại tiên
Chu điều thổ súc bạch thạch nguyên
Kết Tinh dục bào hóa sinh thân
Lưu Thai chỉ Tinh khả trường sinh
Tam Khí hữu hồi Cửu Đạo minh
Chánh nhất Hàm Hoa nãi sung doanh
Diêu vọng nhất tâm như la tinh
Kim Thất chi hạ khả bất khuynh
Diên ngã bạch thủ phản hài anh.

Quỳnh Thất Chương

Đệ Nhị Thập Nhị

Quỳnh Thất chi trung Bát Tổ tập
Nê Hoàn Phu Nhân đương trung lập
Trường cốc, Huyền Hương nhiều giao áp
Lục Long tán phi nan phân biệt
Trường sinh chí thận phòng trung cấp
Hà vi tử tác lệnh Thần khắp
Hốt chi họa hương, Tam Linh một
Đã đương hấp khí lục tử tinh
Thốn điền xích trạch khả trị sinh
Nhược đương quyết hải bách độ ẩm
Diệp khứ thụ khô thất thanh thanh
Khí vong dịch lậu phi kỷ hình
Chuyên bế ngự cảnh nãi trường ninh
Bảo ngã Nê Hoàn, Tam Kỳ Linh
Điềm đạm bế thị nội tự minh
Vật vật bất can thái nhi bình
Khác hĩ phi sự lão phục đình
Tư vịnh Ngọc Thư nhập Thượng Thanh.

Thường Niệm Chương

Đệ Nhị Thập Tam

Thường niệm Tam Phòng tương thông đạt
Động phục thị kiến vô nội ngoại
Tồn sáu Ngũ Nha bất cơ khát
Thần Hoa chấp cân Lục Đinh yết
Cấp thủ tinh thất vật vọng tiết
Bế nhi bảo chi khả trường hoạt
Khởi tự hình trung sơ bất khoát
Tam Quan cận tại dịch ẩn quát
Hư vô tịch tịch không trung tổ
Sử hình như thị bất đương ô
Cửu Thất chánh hư Thần Minh xá
Tồn tư bách niệm, thị tiết độ
Lục Phủ tu trị vật lệnh cố
Hành tự cao tường nhập vân lộ.

Trị Sanh Chương

Đệ Nhị Thập Tứ

Trị Sanh Chi Đạo liễu bất phiền
Đã tu động huyền dữ Ngọc Thiên
Kiêm hành hình trung Bát Cảnh Thần
Nhị Thập Tứ Chân xuất tự nhiên
Cao củng vô vi hôn phách an
Thanh tịnh Thần kiến dữ ngã ngôn
An tại Tử Phòng vi mạc gian
Lập tọa thất ngoại Tam Ngũ Huyền
Thieu hương tiếp thủ Ngọc Hoa tiền
Cộng nhập Thái Thất, Tuyên Ki Môn
Cao nghiên điềm đạ Đạo chi viên
Nội thị mật phán tận đồ Chân
Chân Nhân tại kỷ mạc vấn lân
Hà xử viễn tác câu nhân duyên.

Ẩn Ảnh Chương

Đệ Nhị Thập Ngũ

Ẩn ảnh tàng hình dữ thể thù
Hàm khí dưỡng tinh, khẩu như châu
Đái chấp tính mệnh thủ hư vô
Danh nhập Thượng Thanh tử lục trừ
Tam Thần chi lạc do ẩn cư
Thúc hốt du ngao vô di ưu
Vũ phục nhất chĩnh bát phong khu
Khổng giá Tam Tổ thừa thần hà
Kim liễn chánh vị tòng ngọc dư
Hà bất đẳng san tụng ngã thư
Uất uất yếu điệu Chân Nhân khư
Nhập san hà nan cố trừ trừ
Nhân gian phân phân xú như như.

Ngũ Hành Chương

Đệ Nhị Thập Lục

Ngũ Hành tương thối phản quy nhất
Tam Ngũ hợp khí Cửu Cửu tiết
Khả dụng ẩn địa hồi Bát Thuật
Phục ngư U Khuyết la phẩm liệt
Tam Minh xuất ư sinh tử tế
Động Phòng linh tượng đầu nhật nguyệt
Phụ viết Nê Hoàn, Mẫu Thư Nhất
Tam Quang hoá chiếu nhập tử thất
Năng tồn Huyền Chân vạn sự tất
Nhất thân tinh thần bất khả thất.

Cao Bôn Chương

Đệ Nhị Thập Thất

Cao bôn nhật nguyệt vô thượng Đạo
Uất Nghi, Kết Lân thiện tương bảo
Nãi kiến Ngọc Thanh Hư Vô Lão
Khả dĩ hồi nhan, điền huyết não
Khẩu hàm linh chi huê Ngũ Tinh
Yêu đái hồ lục bội kim đang
Giá hốt tiếp sinh yển Đông Mông.

Huyền Nguyên Chương

Đệ Nhị Thập Bát

Huyền Nguyên thượng nhất hồn phách luyện
Nhất chi vi vật phẩm tốt kiến
Tu đắc chí chân thủy cố miện
Chí kỳ tử khí, chư uestiện
Lục Thần hợp tập hư trung yển
Kết Châu cố Tinh, dưỡng Thần Căn
Ngọc thi kim thục thường hoàn kiên
Bế khẩu khuất thiết thực thai tân
Sử ngã toại luyện hoạch phi Tiên.

Tiên Nhân Chương

Đệ Nhị Thập Cửu

Tiên nhân Đạo sĩ phi hữu thần
Tích Tinh luy Khí dĩ vi Chân
Hoàng Đồng điệu âm nan khả vãn
Ngọc Thư giáng giản Xích Đan Văn
Tự viết Chân Nhân cân kim cân
Phụ giáp trì phù khai Thất Môn
Hỏa binh phù đồ bị Linh Quan
Tiền ngang hậu ti cao hạ trận
Chấp kiếm bách trượng, vũ cầm phiên
Thập tuyệt bàn không phiến phân vân
Hỏa linh quan tiêu đội lạc yên
An tại Hoàng Khuyết lưỡng mi gian
Thử phi chi diệp thật thị căn.

Tử Thanh Chương

Đệ Tam Thập

Tử Thanh Thượng Hoàng Thái Đạo Quân
Thái huyền thái hòa, hiệp thị đoan
Hóa sinh vạn vật, sử ngã Tiên
Phi thăng thập Thiên giá ngọc luân
Trú dạ thất nhật tư vật miên
Tử năng tu thử khả trường tồn
Tích công thành luyện phi tự nhiên
Thị do tinh thành diệc thủ Nhất
Nội thủ kiên cố Chân chi Chân
Hư trung điềm đạm tự trí thần.

Bách Cốc Chương

Đệ Tam Thập Nhất

Bách cốc chi thật Thổ Địa Tinh
Ngũ vị ngoại mỹ, tà ma tinh
Xú loạn Thần Minh, Thai Khí linh
Na tòng phản lão đắc hoàn anh
Tam Hồn hốt hốt, phách mi khuynh
Hà bất thực khí Thái Hòa Tinh
Cố năng bắt tử nhập Hoàng Ninh.

Tâm Điền Chương

Đệ Tam Thập Nhị

Tâm điền nhất thể, Ngũ Tàng vương
Động tĩnh niệm chi đạo đức hành
Thanh khiết hỷ khí tự minh quang
Tọa khởi ngô câu cộng luyện lương
Trú nhật diệu cảnh, mộ bể tàng
Thông đạt hoa tinh, điều Âm Dương.

Lưỡng Thận Chương

Đệ Tam Thập Tam

Lưỡng Thận Chi Thần chủ diên thọ
Kinh lịch Lục Hợp, ần Mão Dậu
Chuyên giảng thích đầu Tàng Sơ Cửu
Tri hùng thủ thư khả vô lão
Tri bạch thủ hắc kiến Tọa Thủ.

Can Khí Chương

Đệ Tam Thập Tứ

Can Khí uất bột thanh thả trường
La liệt Lục Phủ sinh Tam Quang
Tâm tinh ý chuyên nội bất khuynh
Thượng hợp Tam Tiêu, hạ ngọc tương
Huyền dịch vân hành khứ xú hương
Trị đặng phát xỉ, luyện Ngũ Phương
Thủ tâm huyền ưng nhập Minh Đường
Hạ khái hầu lung Thần Minh thông
Tọa thị Hoa Cái du Quý Kinh
Phiêu phiêu Tam Thanh tịch thanh lương
Ngũ sắc vân khí phân thanh thông
Bế mục nội miện tự tương vọng
Sử tâm chư Thần hoàn tự sùng
Thất Huyền anh hoa khai Mệnh Môn
Thông lợi Thiên Đạo tồn Huyền Căn
Bách nhị thập niên do khả hoàn
Quá thử thủ Đạo thành thậm nan
Duy đãi Cửu Chuyển Bát Quỳnh Đan
Yếu phục tinh tư tồn Thất Nguyên
Nhật nguyệt chi hoa cứu lão tàn
Can khí chu lưu chung vô đoan.

Phế Chi Đạo Chương

Đệ Tam Thập Ngũ

Phế Chi Vi Khí Tam Tiêu khởi
Thị thính u minh hậu Đồng Tử
Điều lý Ngũ Hoa tinh phát xỉ
Tam thập lục yết Ngọc Trì lý
Khai thông bách mạch huyết dịch thủy
Nhan sắc sinh quang kim ngọc trạch
Xỉ kiên phát hắc bất tri bạch
Tồn thử Chân Thần vật lạc lạc
Đương ức thử cung hữu tọa tịch
Chúng Thần hợp hội chuyên tương tác.

Ẩn Tàng Chương

Đệ Tam Thập Lục

Ẩn tàng vũ cái khán Thiên Xá
Triều báí thái dương lạc tương hô
Minh Thần bát uy chánh tích tà
Tì Thần hoàn quy thị Vị Gia
Đạm dưỡng Linh Căn bát phục khô
Bế tắc Mệnh Môn bảo Ngọc Đô
Vạn Thần phương tạc thọ hữu dư
Thị vị tì kiến tại Trung Cung
Ngũ Tạng Lục Phủ Thần Minh chủ
Thượng hợp Thiên Môn nhập Minh Đường
Thủ thư tồn hùng đỉnh Tam Quang
Ngoại phương nội viên Thần tại trung
Thông lợi huyết mạch Ngũ Tạng phong
Cốt thanh cân xích tủy như sương
Tì cứu Thất Khiếu khứ bất tường
Nhật nguyệt liệt bố thiết Âm Dương
Lưỡng Thần tương hội hóa Ngọc Anh
Đạm nhiên vô vị Thiên Nhân lương
Tử Đan tiên soạn hào chánh hoàng
Nãi viết Lang Cao, cập Ngọc Sương
Thái Thượng ẩn hoàn Bát Tổ Quỳnh
Khái ích Bát Dịch thận thụ tinh

Phục ư Thái Âm kiến ngã hình
Dương phong Tam Huyền xuất Thủy Thanh
Hoảng hốt chi gian chí Thanh Linh
Tọa ư Tiêu Đài kiến Xích Sinh
Nội phán trầm mặc luyện Ngũ Hình
Dật vực hi chân dưỡng hoa vinh
Tam Khí bồi hồi đắc Thần Minh
Ẩn long, độn chi, vân lang anh
Khả dĩ sung cơ sử vạn linh
Thượng cái huyền huyền hạ hỏ chương.

Chú giải



Mộc Dục Chương Đệ Nhất

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 4:

Mộc dục thịnh khiết khí phì huân
沐浴盛潔棄肥薰
Nhập thất Đông hướng tụng Ngọc Thiên
入室東向誦玉篇
Ước đắc vạn biến nghĩa tự tiên
約得萬徧義自鮮
Tán phát vô dục dĩ trường tồn
散髮無欲以長存

- Mộc dục thịnh khiết: Tắm gội thật tinh khiết.
- Khí phì huân: Buông bỏ các loại thức ăn thơm béo, tránh vướng vào ngon thơm của vị giác.
- Ước đắc vạn biến: Đạt được chừng 10.000 biến.
- Nghĩa tự tiên: Tự nhiên thấm nhuần hết ý nghĩa câu kinh.
- Tán phát: Để tóc dài xõa tự nhiên.

- Vô dục: Không còn ham muốn.
- Dĩ trường tồn: Thì được trường sinh vậy.

Trước khi bắt đầu thời khóa công phu, trì tụng bản kinh văn này, hành giả cần tắm gội thật kỹ, xả bỏ những trược khí, bụi bặm tàn dư nơi thân tâm của mình. Đặc biệt là xoa bóp làm sạch khuôn mặt, mái tóc để tinh thần tươi vui sáng khoái, sáng lạng dễ phát sinh trí tuệ. Sau đó an tịnh trong gian thất nhỏ, hướng về phía Đông nơi ánh mặt trời sáng soi đặng dễ dàng thấu ngộ những lời kinh quý giá.

Lại nói về người cầu kinh luyện Đạo, cần cố gắng buông bỏ các món ngon vật lạ, các món vật chất xa hoa nơi thế gian mà thực hành “thiểu dục tri túc”. Ăn uống vừa đủ, quần áo vừa đủ không xa hoa, giảm tối đa các nhu cầu ham muốn không cần thiết cho sự phát triển tinh tấn của chính mình. Thậm chí là sẵn sàng đánh đổi cả vật trân quý nhất của bản thân để được thọ Chân Sư, cầu Chân Đạo quý báu.

Đó cũng là quá trình gác lại những loạn động vô thường của ngoại cảnh, tìm về nội tâm thâm sâu bên trong mình, cái tâm tánh chân thật vốn thiện lương, thanh tịnh thuần khiết. Lắng nghe Chân Tâm ấy, tự khắc biết được bản thân là ai, cần gì, muốn gì, lại có thể hòa điệu Tiểu Vũ Trụ nơi thân cùng cơ vận hành tự nhiên của vũ trụ.

Đối với những hành giả trên con đường luyện khí tu Đạo, để tóc dài là việc thuận tự nhiên vô cùng đáng quý, bởi tóc lưu giữ tâm tư tình cảm, năng lượng, khí chất của hành giả qua năm tháng. Nuôi tóc dài tự nhiên không cắt, chính là việc Nguyên Khí bảo tồn không bị thất thoát, tránh làm tổn hại đến Nguyên Tinh khi làm mất đi một phần thân thể. Việc này giúp cân bằng nhiệt độ cơ thể với môi trường bên ngoài, góp phần bình ổn tâm tình của hành giả trước các lý sự xảy đến. Thế nên giữ gìn mái tóc ít bị thương tổn, cũng là bảo Tinh dưỡng Khí tồn Thần đó vậy.

Một mái tóc xõa dài đen mượt, một Chân Tâm thanh tịnh vô dục, vô sở cầu. Làm được những điều như thế, là lúc hành giả đã hòa hợp được lẽ Đạo tự nhiên trong Trời Đất, từ đó kéo dài được thọ mạng, trường tồn cùng Thiên Địa vạn vật.

Câu 5 - 8:

Ngũ Vị giai chí Chánh Khí hoàn

五味皆至正氣還

Di tâm tịch muộn vật phiền oan

夷心寂悶勿煩冤

Quá số dĩ tất thể Thần Tinh

過數已畢體神精

Huỳnh Hoa Ngọc Nữ cáo tử tình

黃華玉女告子情

- Ngũ Vị: Ngũ Hành, Ngũ Khí.

- Giai chí Chánh Khí hoàn: Quy hồi về một mối, là Chánh Khí vậy.

- Di tâm: Tâm bình yên.

- Tịch muộn: Tất thảy mọi phiền não u uất đều tiêu trừ.

- Vật phiền oan: Chẳng nên sầu não, oán hận.

- Quá số dĩ tất: Sau khi tính đếm hoàn thành số lần trì tụng ước chừng 10.000 lần.

- Thể Thần Tinh: Ứng hiệp được với phân Tinh, Thần nơi thân thể người.

- Huỳnh Hoa Ngọc Nữ: Vị Thiên Nữ tôn danh Huỳnh Hoa, ý chỉ Đức Huỳnh Hoa Tiên Tử, Bách Hoa Tiên Tử cai quản cơ Sinh Hóa trong Tam Giới.

- Cáo tử tình: Cho biết tình hình của hành giả.

Khi Ngũ Hành Chi Khí quy hồi thành một, Sinh Khí dồi dào kết hợp với Linh Khí tinh anh nơi phần hồn thành một thể thống nhất, gọi là Chánh Khí nuôi dưỡng thân tâm hành giả được khỏe mạnh, minh mẫn. Chánh Khí ấy dần tịnh hóa những muôn phiền nơi tâm trí, giúp hành giả ngộ ra được tính không trong vạn vật mà buông xả những vọng cầu bất đắc. Kéo căng làm chi, siết chặt làm gì để rồi người thọ khổ vẫn là chính mình khi cứ mãi bám chấp vào những điều xa xôi ấy. Sẵn sàng đón nhận, buông tay đối với những mối duyên vô thường đến rồi đi, được rồi lại mất.

Tâm bình yên an lạc, khí hài hòa bình ổn, hành giả tự khắc gìn giữ được nét thanh xuân tươi trẻ theo thời gian, dễ mền dễn gần, lại lan tỏa được tinh thần an vui, tích cực đến muôn người muôn vật xung quanh mình.

Chuyên tâm trì tụng ước chừng khoảng một vạn biến, thần trí tự nhiên quang minh sáng suốt, thấm nhuần mọi lẽ huyền vi màu nhiệm trong bản kinh này. Về lâu về dài thì ứng hiệp được với phần tinh thần nơi thân thể người, có thể xung tán tôn danh chư Thần cai quản các bộ phận trong thân để nhờ tương tác giúp đỡ. Lại được Huỳnh Hoa Tiên Tử hộ trì độ duyên, cho người hành giả biết được tình trạng của bản thân trên bước đường tu Đạo.

Câu 9 - 14:

Chân Nhân ký chí sử Lục Đinh
真人既至使六丁
Tức thụ ẩn chi Đại Động Kinh
即受隱芝大洞經
Thập độc tứ bái triều Thái Thượng
十讀四拜朝太上
Tiên yết Thái Đế, hậu Bắc hướng
先謁太帝後北向
Huỳnh Đình Nội Kinh Ngọc Thư xướng
黃庭內經玉書唱
Thụ giả viết sư, thụ giả minh
授者曰師受者盟

- Chân Nhân ký chí: Đã đạt đến bậc Chân Nhân, Chí Chân.

- Sử Lục Đinh: Có thể dụng tâm sai khiến Lục Phủ trong thân. Lục Phủ bao gồm:

1. Đám: Mật.
2. Vị: Bao tử.
3. Đại trường: Ruột già.
4. Tiểu trường: Ruột non.
5. Bàng quang: Bọng đái.
6. Tam Tiêu là ba khu vực khí huyết nuôi dưỡng

Ngũ Tạng và vị, bao gồm:

Thượng Tiêu là phần khu vực tâm, phế.

Trung Tiêu là khu vực tì, vị.

Hạ Tiêu là khu vực can, thận.

- Tức thụ ấn chi: Tức thì nhận được cỏ linh chi đã ẩn tàng bấy lâu.

- Đại Động Kinh: Tên một quyển Đan Kinh do Đức Nguyên Thủy Thiên Tôn truyền dạy.

- Xướng: Hát ca, ngâm thơ.

- Thụ giả viết sư: Người truyền thụ kinh này thì chính là thầy vậy.

- Thụ giả minh: Người được truyền, thọ nhận kinh này thì phải lập minh thệ.

Khi đã tu luyện đạt thành Chân trung Chân, tức là bậc Chân Nhân giữa Thiên Địa này thì hành giả có thể dung hòa, cảm ứng Tiểu Vũ Trụ trong thân với Thiên Địa. Lại có thể dụng tâm ý của mình mà chi phối, làm chủ Lục Phủ trong thân, làm cho thân tâm luôn khỏe mạnh, điều trị được mọi loại bệnh tật xâm hại.

Việc ấy cũng chính là lễ Đạo trân quý, như cỏ linh chi ẩn tàng nơi Ngọc Kinh, Đại Động Kinh vậy.

Mỗi ngày hành giả nên trì tụng 10 lần bản kinh này, mỗi lần đều bái lễ 4 lạy 3 gậy hương về Đức Từ Tôn Thái Thượng Đạo Quân.

Trước khi trì niệm, hành giả hương về phía

Đông bái lễ Đức Thái Đế, tức là Đức Đại La Thiên Đế Thái Cực Thánh Hoàng, Đức Đại Từ Phụ của muôn sinh.

Kế tiếp hành giả triều bái về hướng Bắc, tức hướng về chòm sao Bắc Đẩu. Cai quản nơi đây chính là Đức Thái Bạch Kim Tinh, là vị Tiên Trưởng nắm giữ Thiên Điều, gìn giữ giới luật Thiên Điều giúp muôn sinh hiểu rõ giá trị của Nhân Quả mà tu tâm dưỡng tánh, sớm ngày trở về Cội Đạo.

Ngọc Kinh Huỳnh Đình có thể giúp người hành trì được thân tâm an lạc, thông suốt lẽ huyền vi mà nhiệm của cơ vận hành Âm Dương nơi thân mình phù hợp với Đại Vũ Trụ ra sao. Người hành trì khi đã chứng đắc một phần nào đó, hoặc đã thông hiểu thấu suốt toàn bộ Ngọc Kinh liền có thể truyền thụ cho người khác, gọi là thầy vậy. Người được thụ truyền Ngọc Kinh thì phải lập minh thệ gìn giữ việc hành trì và các nguyên tắc thực hành tu Đan Đạo.

Câu 15 - 18:

Vân cẩm phụng la, kim nữ triều

雲錦鳳羅金鈕纏

Dĩ đại cát phát cơ phu toàn

以代割髮肌膚全

Huề thủ đăng san, sáp dịch đan

攜手登山歃液丹

Kim Thư Ngọc Cảnh nãi khả tuyên

金書玉景乃可宣

- Vân cẩm phụng la: Vải gấm đẹp, tốt lành.

- Kim nữ triều: Quần áo vàng, ý nói quần áo quý giá.

- Dĩ đại cát phát: Như vậy là thay thế cho việc cắt tóc.

- Cơ phu toàn: Da thịt thân thể đều bảo tồn nguyên vẹn.

- Huề thủ đăng san: Dắt nhau lên núi.

- Sáp dịch đan: Lấy máu ăn thề.

- Kim Thư Ngọc Cảnh: Sách quý nói về cảnh giới tốt lành.

- Nãi khả tuyên: Bèn có thể tuyên.

Người muốn được thụ lãnh Ngọc Kinh cần nên xả bỏ tài vật, thực hành bố thí bằng cách dâng lễ vật

lên cho vị truyền kinh cho mình những gì bản thân trân quý để được truyền thụ. Bởi lẽ giá trị Ngọc Kinh là đưa người đến bến bờ an lạc, giải thoát, trường sinh bất tử. Nếu không dùng những thứ mình rất mực yêu quý, trân trọng, vô cùng quý giá đối với mình mà đổi lấy thì sao có thể nhắc nhở bản thân rằng để có Ngọc Kinh, hành giả phải trả giá rất đắt.

Việc dâng lễ vật như vậy, cũng đại diện cho việc gìn giữ được tóc của mình, không cần phải cắt tóc theo nguyện, cơ thể vẫn giữ được trọn vẹn phần Tinh của thân này.

Nghi lễ cầu truyền Huỳnh Đình Kinh do người truyền kinh dẫn dắt người được thụ truyền lên núi, đàn lễ hướng về phía Đông, lúc 9 giờ sáng. Người nhận kinh cần trích dịch đan, là huyết dịch thanh sạch của người đã trường trai giới sát, để minh chứng nơi bản khế ước là ghi chép bằng tay lời minh thệ của người cầu kinh về việc gia trì Ngọc Kinh, gìn giữ đúng luật lệ việc lưu truyền Ngọc Kinh được tốt nhất.

Câu 19 - 22:

Truyền đắc khả thụ cáo Tam Quan

傳得可授告三官

Vật lệnh Thất Tổ thụ minh hoạn

勿令七祖受冥患

Thái Thượng vi ngôn trí Thần Tiên

太上微言致神僊

Bất Tử Chi Đạo thử Chân Văn

不死之道此真文

- Truyền đắc khả thụ cáo Tam Quan: Người truyền thụ cần trình báo với Tam Quan là Thủy Quan, Thiên Quan, Địa Quan giữa Thiên Địa.

- Vật lệnh: Chớ làm cho, chớ gây nên.

- Thất Tổ chỉ về Cửu Huyền Thất Tổ.

- Thụ minh hoạn: Nhận lấy phiền muộn, liên đới tai họa.

- Thái Thượng vi ngôn trí Thần Tiên: Những lời vi diệu của Đức Thái Thượng Lão Quân giúp cho hành giả chứng đắc Thần Tiên.

- Bất Tử Chi Đạo thử Chân Văn: Ấy chính là Chân Văn của Đạo Trường Sinh Bất Tử đó vậy.

Sau khi người cầu được thụ truyền Ngọc Kinh làm những việc ấy, vị Minh Sư liền có thể tuyên

truyền Ngọc Kinh cho người cầu kinh. Kế đến, vị ấy cần bố cáo với Tam Quan về việc từ ngày hôm nay có người trì tụng Huỳnh Đình Kinh, thực hành Đan Đạo vậy.

Khi người nhận kinh chuyên tâm hành trì, tu tập nghiêm túc, Cửu Huyền Thất Tổ trong gia tộc cũng theo đó nhận được cộng thiện nghiệp mà không còn chịu khổ vì vô minh. Việc tu tập cần phải nghiêm túc, chớ khinh nhờn biếm nhẽ, thất thế mà ảnh hưởng không tốt đến các vị ấy.

Ngọc Kinh này, là lời châu ngọc của Đức Thái Thượng Lão Quân truyền dạy cho ba vị Tam Thanh từ thời Tối Cổ. Huỳnh Đình Kinh giúp cho muôn sinh đều có thể tu luyện chứng đắc Thần Tiên tại hiện thế này. Ấy chính là Chân Văn của Đạo Trường Sinh Bất Tử đó vậy.

Thượng Thanh Chương

Đệ Nhị

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 3:

Thượng Thanh Tử Hà, Hư Hoàng tiền

上清紫霞虛皇前

Thái Thượng Đại Đạo Ngọc Thần Quân

太上大道玉晨君

Nhàn cư Nhụy Châu tác thất ngôn

閑居蕊珠作七言

- Thượng Thanh chỉ về Thượng Thanh Thiên, là một cõi Thiên trong Tam Thanh, nơi ngự của Đức Thượng Thanh Nguyên Thủy Thiên Tôn.

- Tử Hà: Mây lành sắc tím. Nơi nào có các bậc Thiên Tôn, Thiên Tiên hay chư Phật, Bồ Tát thì thường xuất hiện ánh hào quang cứu sắc chiếu diệu xuyên qua các tầng mây, thế nên mây cũng mang những màu sắc giống ánh hào quang ấy. Tử Hà còn là tôn danh chỉ về vị Ngọc Hoa Tồn Phu Nhân, Ngọc

Hoa Nguyên Quân. Ngài được vị Xích Tinh Tử truyền Huynh Đình Nội Cảnh Kinh qua cơ bút, từ bản của Ngụy Phu Nhân mới phổ truyền trong dân gian.

- Hư Hoàng chỉ về Đức Hư Hoàng Thượng Đế, hay Cao Thượng Hư Hoàng Đạo Quân. Đây là những tôn danh của Đức Thượng Thanh Nguyên Thủy Thiên Tôn.

- Tiên: Phía trước.

- Thái Thượng Đại Đạo Ngọc Thần Quân là một tôn danh của Đức Ngọc Thanh Linh Bảo Thiên Tôn. Ngài còn có các tôn danh khác như:

Đức Thái Thượng Huyền Hoàng Cao Thánh Nguyên Khí Sở Thành,

Đức Ngọc Thanh Diệu Hữu Thượng Đế,

Đức Thái Thượng Ngọc Thần Huyền Hoàng Đạo Quân,

Đức Ngọc Thần Đại Đạo Quân.

- Nhàn cư: Thông dong tự tại nhàn hạ.

- Nhự Châu: Tên một cung nơi cõi Thượng Thanh Thiên.

- Tác thất ngôn: Tạo nên bài thơ thất ngôn.

Trong sắc mây lành nơi tầng Thượng Thanh, trước Đức Hư Hoàng Thượng Đế, ở cung Nhự Châu, Đức Linh Bảo Thiên Tôn đã tạo nên bản kinh văn theo thể thơ thất ngôn trường thi.

Câu 4 - 5:

Tán hóa Ngũ Hình biến vạn Thần
散化五形變萬神
Thị vi Huỳnh Đình viết Nội Thiên
是為黃庭曰內篇

- Tán hóa: Biến hóa ra nhiều.
- Ngũ Hình: Năm hình thái của khí, nên có thể hiểu là Ngũ Khí.
- Biến vạn Thần: Biến hóa thành hàng vạn chư Thần Linh.
- Thị vi: Đặt là, tạo nên.
- Huỳnh Đình: Nơi khoảng trống chứa Nguyên Khí trên thân người.
- Viết: Nói.
- Nội: Bên trong.
- Thiên: Sách có nội dung ngắn gọn.

Ngài biến hóa Ngũ Khí tự thân mình hóa hình thành hàng vạn vị Thần Linh, được nhắc đến trong bản kinh mang tên Huỳnh Đình Kinh Nội Thiên. Trong bản kinh này nhắc đến tôn danh các vị Thần cai quản từng cơ quan, bộ phận, cơ chế hoạt động của cơ thể trong Tiểu Vũ Trụ của con người.

Câu 6 - 8:

Cầm tâm Tam Điệp vũ Thai Tiên
琴心三疊舞胎仙
Cử Khí ánh minh xuất Tiêu Gian
九氣映明出霄間
Thần cái Đồng Tử sinh tử yên
神蓋童子生紫煙

- Cầm tâm ý chỉ về tâm tình của con người. Con người có Thất Tinh Lục Dục như cây đàn Thất Huyền Cầm vậy.

- Tam Điệp: Ba tầng lớp rung động, ý chỉ về ba khu vực chứa Nguyên Khí quan trọng và lớn nhất của con người, đó là Thượng, Trung và Hạ Huỳnh Đình. Đạo Gia Luyện Đan thì gọi Huỳnh Đình là Đan Điền, bao gồm:

- + Thượng Đan Điền: Nê Hoàn Cung, hộp sọ.
- + Trung Đan Điền: Lồng ngực.
- + Hạ Đan Điền: Phần bụng ngay khu vực rốn.
- Vũ: Múa, bay lượn, huy động.

- Thai Tiên là một tên gọi khác của Nguyên Anh, Pháp Thân. Nguyên Khí của hành giả tu luyện có thể kết thành Kim Đan Thánh Thai, rồi lại hóa thành Nguyên Anh Tiên Thai, tự do du nhập Tam Giới.

- Cửu Khí bao gồm 9 dòng khí, năng lượng do thái độ con người mà phát khởi vận hành:

1. Nộ Tắc Khí Thượng: Tức giận thì Nguyên Khí bộc phát xông lên.

2. Hỉ Tắc Khí Hoãn: Vui vẻ thì Nguyên Khí nhẹ nhàng dễ chịu.

3. Bi Tắc Khí Tiêu: Buồn thì tiêu hao Nguyên Khí.

4. Khủng Tắc Khí Hạ: Hoảng sợ thì Nguyên Khí giảm sút.

5. Hàn Tắc Khí Thu: Lạnh lẽo thì Nguyên Khí co lại, cần dung nạp thêm.

6. Huỳnh Tắc Khí Tiết: Sáng tỏ thì Nguyên Khí phát lộ ra.

7. Kinh Tắc Khí Loạn: Xúc động, chấn động thì Nguyên Khí bị loạn động.

8. Lao Tắc Khí Háo: Mệt mỏi quá thì Nguyên Khí hao mòn tiêu tụy.

9. Tư Tắc Khí Kết: Nghĩ ngợi về điều gì thì Nguyên Khí bị ràng buộc với điều ấy, theo luật cảm ứng vậy.

- Cửu Khí còn chỉ về 9 loại khí quang là: Huyền, Hồng, Cam, Huỳnh, Lục, Thanh, Lam, Tử, Bạch. Đó là các màu: Đen, Đỏ, Cam, Vàng, Xanh Lá, Xanh Trời, Xanh Biển, Tím, Trắng. Chín màu ấy khi đi chung sẽ tạo nên dải màu cầu vồng, được gọi là hồng nghê.

- Ánh minh: Sáng rực rỡ.
- Xuất: Ra ngoài, rời khỏi.
- Tiêu Gian: Khoảng không gian thông với Trời, ý chỉ Nê Hoàn Cung, Huyền Quan Khiếu nơi Thượng Huỳnh Đình.
- Thần cái: Cái lộng thần, ý chỉ về đầu tóc, thứ bảo vệ che chở cho Não Bộ bên trong.
- Đòng Tử: Chân Thần của hành giả.
- Sinh tử yên: Sinh về nơi mây lành sắc tím, ý chỉ việc du nhập về cõi Thiên.

Người hành giả điều phục được Thất Tình trong tâm thì Cửu Khí cũng từ đó mà lắng đọng, được tôi luyện lại thành một khối Nguyên Khí sáng rực rỡ, có thể xuất ra khỏi thân người thông qua Huyền Quan Khiếu. Lúc bấy giờ, Chân Thần nơi hành giả cũng thông qua đỉnh đầu mà du nhập về cõi Thiên, thông dong tự tại trong khắp Tam Giới.

Người chứng đắc được việc này sẽ có biểu hiện mặt mày sáng rỡ, thần sáng, đôi mắt tinh anh, trong thân phát xuất ra Sinh Khí.

Câu 9:

Thị viết Ngọc Thư khả tinh nghiên

是日玉書可精研

- Thị viết: Nói đó là.
- Ngọc Thư: Sách quý như ngọc ngà châu báu.
- Khả tinh nghiên: Đáng để nghiên cứu chuyên sâu, tường tận nghĩa lý.

Vậy nên đây là một bản kinh quý báu, rất nên nghiên cứu tìm tòi thật sâu, thật kỹ.

Huỳnh Đình Kinh là bản kinh điển xuất hiện từ thời Tối Cổ, do Đức Thái Thượng Lão Quân truyền dạy cho Tam Thanh Tổ Sư. Ba vị Tam Thanh Tổ Sư lại soạn thành hai bản là Huỳnh Đình Nội Cảnh và Huỳnh Đình Ngoại Cảnh để truyền bá cho chúng sinh tùy theo căn cơ mà tu luyện siêu phàm nhập Thánh, đắc Đạo giải thoát.

Về sau này, khi người tu luyện không còn nhiều nữa, Huỳnh Đình Kinh thất truyền, đến đời Tử Hà Phu Nhân được truyền thông qua Huyền Cơ, Cơ Bút thì kinh vẫn được chép lại thành sách, xuất hiện nhiều dị bản, lưu hành phổ thông trong dân gian cho đến ngày nay. Bản chia sẻ này được các Đạo Quán tu Tiên dùng phổ thông.

Câu 10 - 13:

Vịnh chi vạn quá thăng Tam Thiên

詠之萬過昇三天

Thiên tai dĩ tiêu, bách bệnh thuyên

千災以消百病痊

Bất đạh hỏ lang chi hung tàn

不憚虎狼之凶殘

Diệc dĩ khước lão niên vĩnh diên

亦以卻老年永延

- Vịnh: Ca hát, ngâm đọc thành giai điệu.

- Chi: Nếu, mà.

- Vạn quá: Trải qua hàng chục ngàn.

- Thăng: Bay lên.

- Tam Thiên chỉ về Tam Thiên Vị Cội Đạo, nơi ngự của ba Đấng Tam Tôn là Đức Ngọc Hoàng Thượng Đế, Đức Diêu Trì Kim Mẫu, Đức Hồng Quân Lão Tổ.

- Thiên tai: Hàng ngàn tai nạn.

- Dĩ tiêu: Có thể tiêu trừ.

- Bách bệnh thuyên: Trăm bệnh có thể hóa giải.

- Bất đạh: Chẳng kiêng sợ, e dè, lo ngại.

- Hỏ lang: Cọp và chó sói.

- Hung tàn: Tàn bạo, nguy hiểm.

- Diệc dĩ: Lại có thể.

- Khước lão: Từ bỏ sự lão hóa theo thời gian.
- Niên vĩnh diên: Tuổi thọ trường tồn dài lâu.

Người nào thường xuyên trì tụng bản kinh này, khi cảm ứng được tốt, thực hành các điều thiện trong việc điều phục thân tâm, hòa đồng cùng Thiên Địa thì người ấy có thể phát xuất chân hồn du nhập Tam Giới để học hỏi, chiêm nghiệm các lý sự vi diệu vận hành vũ trụ. Lại còn có đủ tâm tình kiên định chẳng e ngại các loài thú dữ hay các sự hiểm độc nguy khốn. Lại còn có thể tiêu trừ các bệnh tật, thân thể mạnh khỏe trường tồn, chẳng bị già yếu theo thời gian.

Thượng Hữu Chương Đệ Tam

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 4:

Thượng hữu Hồn Linh, hạ Quan Nguyên

上有魂靈下關元

Tả vi Thiếu Dương, hữu Thái Âm

左為少陽右太陰

Hậu hữu Mật Hộ, tiền Sinh Môn

後有密戶前生門

Xuất nhật nhập nguyệt, hô hấp tồn

出日入月呼吸存

- Thượng hữu: Bên trên có.
- Hồn Linh chỉ về Tâm, Thần, Chân Thần của mỗi người.
- Hạ: Bên dưới.
- Quan Nguyên chỉ về Hạ Đan Điền nơi chỗ khu vực bụng, rốn.
- Tả vi: Bên trái có.

- Thiếu Dương chỉ về phổi trái trong Ngũ Tạng ứng với Âm Dương Ngũ Hành.

- Hữu: Bên phải.

- Thái Âm chỉ về phổi phải trong Ngũ Tạng ứng với Âm Dương Ngũ Hành.

- Hậu hữu: Phía sau có.

- Mật Hộ: Cửa bí mật, ý chỉ đại huyết Luân Xa 4 phía sau lưng.

- Tiền: Phía trước.

- Sinh Môn: Cửa sinh sống, ý chỉ lỗ hõm ngay chân thủy.

- Xuất nhật nhập nguyệt: Ngày đêm đều hít thở.

- Hộ hấp tồn: Bảo tồn việc hít thở.

Bốn câu này chỉ về phần ngực, nơi có tim ở trên, làm chủ các hoạt động ở đây.

- Trái phải thì có phổi lo phần hô hấp.

- Trước thì có chân thủy, giao điểm kết thúc phần bảo vệ của xương lồng ngực nên đây là một điểm yếu mệnh của thân người trước ngực, được gọi là Sinh Môn.

- Phía sau ngực thì gọi là Mật Hộ, chỗ hõm vào ngay sau lưng đối chiếu chân thủy.

Con người là một Tiểu Thiên Địa, sự vận hành âm dương trong thân người cũng giống như sự vận hành xoay chuyển của Địa Hoàn cùng với hai vầng

nhật nguyệt trong Đại Vũ Trụ vậy. Mỗi hơi thở vào, hít ra là một chu kỳ của nhật nguyệt, âm dương trong Tiểu Thiên Địa vậy.

Câu 5 - 6:

Nguyên Khí sở hợp, liệt tú phân

元氣所合列宿分

Tử yên thượng hạ Tam Tố Vân

紫煙上下三素雲

- Nguyên Khí: Linh Khí từ khối năng lượng Thái Cực, thuộc về phần Linh của con người. Nguyên Khí này kết hợp với Sinh Khí được hợp thành từ hai khí Âm Dương do vật thực và hô hấp tạo nên.

- Sở hợp: Hòa hợp.

- Liệt tú phân: Nhiều vì sao phân chia ra.

- Tử yên: Khói tím tốt lành, ý chỉ về Sinh Khí.

- Thượng hạ: Trên dưới khắp toàn thân.

- Tam Tố Vân: Ba mảng mây thuần khiết. Đạo Gia Đan Kinh định nghĩa về Tam Tố Vân như sau:

“Tì vi hoàng tố, phế vi bạch tố, can vi tử tố, hợp xưng Tam Tố Vân.”

Như vậy, Tam Tố Vân là ba chất khí trong đó màu vàng chỉ về Tì Khí, màu trắng chỉ về Phế Khí, và màu tím là chỉ về Can Khí.

Nguyên Khí của con người, kết hợp với Sinh Khí được hình thành từ hai khí Âm Dương trong Trời Đất do vật thực và quá trình hô hấp tạo nên. Từ sự kết hợp hai chất khí này lại sản sinh thành muôn vàn tinh tú trong Tiểu Vũ Trụ thân người. Đây chính là quá trình hình thành của con người, từ hai chân khí Âm Dương kết hợp, dần lớn lên rồi phát triển thành các bộ phận hoàn chỉnh của thân người vậy.

Thân người được nuôi dưỡng bằng Sinh Khí. Sinh Khí này lưu chuyển khắp toàn thân, đặc biệt nhờ vào ba cơ quan là tì, phế, can giúp cho việc trao đổi chất, giao hoán khí Âm Dương với Thiên Địa mà duy trì sự sống. Thân người ấy cần có Nguyên Khí, tức Linh Hồn thì mới thành một con người sống, nếu chỉ có Sinh Khí thôi, không có Nguyên Khí tức nhiên con người là xác không hồn vậy.

Câu 7:

Quán khái Ngũ Hoa thực Linh Căn
灌溉五華植靈根

- Quán khái: Tưới rót.
- Ngũ Hoa: Năm đóa hoa lành, chỉ về Ngũ Tạng, Ngũ Khí trong thân.
- Thực: Gieo trồng.

- Linh Căn: Gốc rễ tâm linh, tinh thần, chỉ về Thần trong Tam Bảo của người.

Sinh Khí lưu chuyển khắp thân, nuôi dưỡng Ngũ Tạng. Ngũ Tạng tươi tốt thì phát xuất ra Ngũ Khí thanh sạch. Ngũ Khí này là nguyên liệu để kết hợp với Nguyên Khí mà nuôi dưỡng tinh thần hành giả được khỏe mạnh, sáng suốt. Từ đó Chân Thần, do Nguyên Khí và Sinh Khí hợp nhau có đủ mạnh mẽ, cứng cáp trường tồn với Thiên Địa hay tự do du nhập Tam Giới.

Câu 8:

Thất Dịch động lưu xung lư gian

七液洞流衝廬間

- Thất Dịch chỉ về bảy chất dịch trong thân người, bao gồm:

+ Huyết chứa dịch nuôi dưỡng não.

+ Mũi chứa dịch giữ ẩm, giúp bảo vệ cơ quan hô hấp được thanh sạch.

+ Mắt chứa dịch giữ ẩm, giúp làm sạch mắt và giải tỏa cảm xúc khi vui buồn quá độ.

+ Miệng chứa nước bọt giúp kích thích tiêu hóa, hỗ trợ quá trình tiêu hóa hấp thu tốt.

+ Bao tử chứa dịch tiêu hóa, giúp hấp thu năng lượng từ thức ăn.

+ Bàng quang chứa nước thải.

+ Ống xương chứa dịch tủy nuôi xương và các mao mạch dẫn khắp thân.

- Động lưu: Lưu chuyển thông suốt.

- Xung: Xông ra, hướng về.

- Lưu gian chỉ về thân người. Đạo Gia xem thân người là lưu ngọc. Thân thuần khiết sẽ phát xuất Nguyên Tinh thuần khiết, Nguyên Tinh thuần khiết ấy phát xuất ra bao lần năng lượng tích cực, như mùi hương thơm phát ra từ lưu ngọc vậy. Thân là Tinh hay lưu ngọc, ý là Khí hay diệu hương đạo đức.

Tất cả các cơ quan trên cơ thể được lưu thông khí huyết, kinh mạch thật tốt, giúp cho năng lượng, Sinh Khí thấm nhuần toàn thân, làm thân tươi nhuận tinh sạch mà phát xuất ra những ý tưởng cao đẹp, sống thuận tự nhiên, hòa với Thiên Địa.

Câu 9 - 10:

Hồi tử bảo huỳnh nhập Đan Điền

廻紫抱黃入丹田

U Thất nội minh chiếu Dương Môn

幽室內明照陽門

- Hồi: Trở lại.

- Tử: Màu tím, ý chỉ về Sinh Khí được tinh luyện từ hai khí Âm Dương lấy từ vật thực và hơi thở trực tiếp. Sinh Khí do Tinh sinh ra.

- Bảo: Ôm ấp, níu giữ.

- Huỳnh: Màu vàng, ý chỉ về Nguyên Khí là khí chất màu vàng linh diệu, có nguồn gốc từ khối ánh sáng Thái Cực.

- Nhập: Tiến vào.

- Đan Điền: Ruộng thuốc, chỉ về ba nơi chứa Nguyên Khí quan trọng nhất của con người, đó là:

+ Thượng Đan Điền: Nê Hoàn Cung, hộp sọ.

+ Trung Đan Điền: Lồng ngực.

+ Hạ Đan Điền: Phần bụng ngay khu vực rốn.

- U Thất: Căn phòng tối.

- Nội minh: Bên trong sáng sủa.

- Chiếu: Làm sáng, sáng tỏ, soi sáng.

- Dương Môn: Cổng Trời, ý chỉ Huyền Quan Khiếu, Nê Hoàn Cung nơi sọ não.

Thân tâm trong sạch phát sinh dòng Sinh Khí, khí này kết hợp với Nguyên Khí nhập vào các Đan Điền trên thân, lưu giữ, bảo tồn ở đây chờ được tinh luyện theo thời gian, có ngày thành tựu.

Trong căn phòng tối, ánh sáng soi rọi, làm cho sáng tỏ, minh bạch mọi lẽ. Câu này ý nói khi thân tâm tịnh lặng, tịch tĩnh thì tâm trí sẽ được quán chiếu, sáng soi tường tận những vướng mắc, giúp cho hành giả liễu ngộ lẽ vận hành huyền vi màu nhiệm của Tiểu Vũ Trụ hòa nhập với Đại Vũ Trụ thông qua Huyền Quan Khiếu.

Luận bàn

Ở Chương 2 giới thiệu khái quát về Huỳnh Đình Kinh, chúng ta thấy được thân người là Tiểu Vũ Trụ, mỗi cơ quan, bộ phận hoạt động trên cơ thể chính là một vì tinh tú, có Thần cai quản và hoạt động tương hiệp hỗ trợ nhau vậy. Công năng của Huỳnh Đình Kinh là vi diệu chẳng thể nghĩ bàn vì có thể giúp người đạt trường sinh, hòa hợp với Thiên Địa.

Qua đến Chương 3 bắt đầu nói về các cơ quan trên thân người. Sự hoạt động các cơ quan này rõ ràng được mô tả so sánh, ví như nhật nguyệt, tinh tú, mây lành, ngũ hoa... Lời kinh đã khắc họa nên những đường nét cơ bản giúp hành giả có thể mừng

tượng về một Tiểu Vũ Trụ xinh đẹp, tận thiện tận mỹ ra sao. Mới miêu tả về một phần Trung Đan Điền - Trung Huỳnh Đình ở lồng ngực, chỉ là vài lời ngắn gọn, nhưng nghĩa lý cao sâu huyền nhiệm lắm vậy.

Từ từ, chúng ta sẽ được hiểu hơn về Tiểu Vũ Trụ của thân người để hiểu được vì sao Nhân được xếp chung vào Thiên Địa Nhân khi nhắc đến Tam Tài của Đại Vũ Trụ.

Khẩu Vi Chương

Đệ Tứ

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Khẩu vi ngọc trì, Thái Hòa Cung

口為玉池太和宮

Sầu yết linh dịch tai bất can

漱咽靈液災不干

- Khẩu vi: Miệng là.
- Ngọc trì: Ao ngọc quý báu.
- Thái Hòa Cung ý chỉ về nơi rất hòa thuận.
- Sầu: Súc miệng.
- Yết: Cỏ họng.
- Linh dịch: Nước bọt còn được gọi là linh dịch, ngọc dịch, vì là thứ nước đặc biệt do nơi miệng trong sạch tạo ra.
- Tai bất can: Tai nạn chẳng phạm đến.

Người xưa có nói: “Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất”, tức là: Bệnh theo miệng vào, họa theo miệng ra. Vì ăn uống thứ không hợp với thân mà gây nên thân bệnh, vì nói điều không nên nói mà thân gặp tai họa. Thế nên hành giả luyện Đan Đạo cần tịnh khẩu trước tiên.

Tịnh khẩu bao gồm các việc:

- Không nói lời bất thiện, ác nghiệt, gây đau lòng kẻ khác.

- Không nói lời thừa, hí ngôn đùa bỡn, hay quát tháo lớn tiếng gây ảnh hưởng đến sự thanh tịnh của xung quanh.

- Không vui miệng mà hứa hẹn rồi chẳng giữ được chữ tín.

- Không dùng vật thực bất tịnh, đồ ôi thiu, lên men, có dính sát nghiệp và oán khí nặng nề.

- Không ăn uống quá độ, nên ăn ít, uống ít, dùng đồ trai tịnh thanh đạm nhẹ nhàng, ít vướng sát nghiệp hay nghiệp bất thiện.

- Nên thường giữ thanh tịnh, nói ít, lời nào nói ra thì nhất định phải thật chân thành, chân thật. Nói lời giữ lời, nói lời đem lại sự hoan hỷ, lợi lạc và bình yên cho mọi người mọi vật xung quanh.

Người làm được những điều như thế, tức là khẩu nghiệp thanh tịnh, thuần lương như ngọc khiết, tai họa chẳng phạm, bệnh tật chẳng vướng. Lúc ấy,

miệng chính là ao ngọc, là Thái Hòa Cung đưa linh dịch đi khắp toàn thân nuôi dưỡng thân thể cường tráng tươi nhuận đó vậy.

Câu 3 - 4:

Thể sinh quang hoa, khí hương lan
體生光華氣香蘭
Tức diệt bách tà, ngọc luyện nhan
却滅百邪玉鍊顏

- Thể sinh quang hoa: Toàn thân phát sáng.
- Khí hương lan: Khí chất, khí quang có mùi thơm như hương hoa lan.
- Tức diệt: Ngay tức thì tiêu diệt.
- Bách tà: Hàng trăm loại tà khí, bệnh tật.
- Ngọc: Quý báu.
- Luyện nhan: Rèn đúc, trau chuốt gương mặt.

Khi đã tịnh khẩu, miệng đã biến thành Thái Hòa Cung rồi thì toàn thân tâm sẽ phát xuất ra nguồn năng lượng an vui, sáng lạng. Lại có mùi hương thơm đạo đức thoang thoảng quanh mình như hương hoa lan, khiến cho bất kỳ ai khi tiếp xúc cũng đều cảm thấy an lạc, thoải mái. An lạc khí ấy giúp tiêu trừ, đẩy lùi mọi loại tà khí, bệnh tật, cũng là nguồn năng lượng

quý báu khiến cho gương mặt tươi tắn sáng lạng, dễ mến dễ gần.

Như vậy, tịnh khẩu chính là một quá trình vô cùng trọng yếu trong việc gìn giữ nét thanh xuân, an lạc khí bình yên nơi hành giả.

Câu 5 - 7:

Thẩm năng tu chi đăng Quảng Hàn

審能修之登廣寒

Trú dạ bất寐 nãi thành Chân

晝夜不寐乃成真

Lôi minh điện kích Thần an nhiên

雷鳴電激神安然

- Thẩm: Thận trọng, xét rõ, tường tận.

- Năng: Thường xuyên, chăm chỉ, siêng năng.

- Tu: Rèn luyện, sửa chữa.

- Chi: Thì, là.

- Đăng: Lên trên.

- Quảng Hàn chỉ về một cung ở Nguyệt Tinh nơi Thượng Giới. Gọi là Quảng Hàn Cung vì nơi ấy vô cùng lạnh lẽo, khí âm hàn rất nhiều.

- Trú dạ: Ban ngày và ban đêm.

- Bất寐: Không ngủ.

- Nãi: Bèn, rồi, thì.

- Thành: Thành tựu, đạt được.
- Chân chỉ về Chân Nhân, là một cảnh giới tu tập mà hành giả Đan Đạo có thể đạt được.
- Lôi minh: Tiếng sấm nổ.
- Điện kích: Ánh chớp, tia điện bắn ra mãnh liệt.
- Thần: Tinh thần, phần Linh của hành giả.
- An nhiên: Bình thản, tâm tình an định.

Người tu luyện pháp Tịnh Khẩu một cách sâu sắc, thần thức có thể du hành đến Quảng Hàn Cung.

Dù ngày hay đêm cũng chẳng ngủ. Chỗ này ý nói khi thức thì thân xác và tâm tình sinh hoạt nơi thế gian. Khi thân xác ngủ thì thần thức xuất ra, tiếp tục hoạt động trong Linh Giới, du hành đến các cõi Trung Giới và Thượng Giới để học hỏi, tu hành thiện nghiệp, nên còn gọi người đạt thành tựu như thế là Chân Nhân vậy.

Thần thức của Chân Nhân khi du nhập Tam Giới, hay lúc thân xác phạm trí đang tỉnh thức thì dù thấy sấm chớp kinh thiên động địa tâm vẫn bình thản an nhiên, chẳng hề lo lắng, vọng động.

Huỳnh Đình Chương

Đệ Ngũ

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 3:

Huỳnh Đình nội nhân phục cẩm y
黃庭內人服錦衣
Tử hoa phi quần vân khí la
紫華飛裙雲氣羅
Đan thanh lục điều thúy linh kha
丹青綠條翠靈柯

- Huỳnh Đình: Nơi chắt chứa Nguyên Khí, Linh Khí trong cơ thể.

- Nội nhân: Người ở bên trong.

- Phục: Mặc quần áo, y phục phần trên được làm bằng gấm.

- Tử hoa: Vàng sáng màu tím chiếu diệu.

- Phi: Bay.

- Quần chỉ y phục phần dưới, giống quần, váy, dạng quần ống rộng như váy.

- Vân khí la: Năng lượng, chất khí dày đặc như mây trời từng từng lớp lớp đan lại giống tấm lưới.

- Đan thanh lục: Màu đỏ son, màu xanh da trời, màu xanh lá cây.

- Điều: Thông suốt, hạng mục, điều mục.

- Thúy: Màu xanh biếc.

- Linh kha: Cảnh cây linh diệu.

Người trong Huỳnh Đình mang y phục áo gấm rực rỡ, quần hoa sắc tím. Câu này ý chỉ chất khí ở khu vực Huỳnh Đình có màu sắc hồng nghê, nhiều màu vi diệu của Ngũ Khí cùng dòng khí màu tím, cũng dày đặc từng từng lớp lớp như một tấm lưới được đan từ mây trời.

Trong Huỳnh Đình có những cảnh cây xanh biếc tuyệt mỹ, trên ấy được tô điểm những màu đỏ son, xanh da trời, xanh lá cây. Câu này miêu tả về cảnh sắc, cây cối trong Huỳnh Đình, cũng chính là các dòng khí lưu di chuyển ở khu vực này vậy.

Câu 4 - 5:

Thất Đình ngọc thược bệ lưỡng phi

七 莖 玉 籥 閉 兩 扉

Trùng yểm Kim Quan, mật Xu Ki

重 掩 金 關 密 樞 機

- Thất Đình: Bảy trụ cột gầy dựng nên Huỳnh Đình, ý chỉ về Thất Tinh của con người.

- Ngọc thực: Then cài quý báu, chỉ về giới luật giúp hành giả gìn giữ thân tâm được trong sạch, thiện lành.

- Bé lưỡng phi: Đóng hai cửa, tức đôi mắt. Câu này ý nói không để vương mắc nơi sắc tướng.

- Trùng: Thêm vào, đặc biệt, trọng yếu.

- Yểm: Đóng, che lấp, đình chỉ.

- Kim Quan: Cánh cửa vàng, cất đồ quý báu.

- Mật: Kín đáo, bí mật, không tiết lộ.

- Xu: Bộ phận chủ chốt, trọng yếu, còn chỉ về ngôi sao Xu dẫn đầu trong chòm sao Bắc Đẩu.

- Ki: Then chốt, cốt yếu.

- Xu Ki ý chỉ về tinh thần mạnh mẽ được dẫn dắt bởi Thiên Tánh, tựa như chòm sao Bắc Đẩu là định tinh trong Tiểu Vũ Trụ của con người vậy.

Muốn luyện Kim Đan, hành giả cần phong bế Thất Tinh nhờ việc thực hành các giới luật nghiêm túc, giữ tâm tình bình lặng, không vương bận sắc tướng bởi mắt thấy tai nghe lòng tư tưởng.

Đó là yếu quyết để trụ vững tinh thần, gìn giữ không bị phóng tâm, hao tổn tâm trí cho những thứ linh tinh bên ngoài. Nhờ vậy mà phần Thiên Tánh, tánh linh của con người mới thuận tiện dẫn dắt cho

thân tâm, trì não tinh thần hướng về điều cao thượng, hòa hợp với Thiên Địa, hợp lẽ Đạo tự nhiên.

Câu 6 - 7:

Huyền Tuyền, U Quan cao thoi ngoi

玄泉幽關高崔嵬

Tam Điền chi trung Tinh Khí vi

三田之中精氣微

- Huyền Tuyền: Dòng suối huyền diệu, ý chỉ dòng Sinh Khí lưu chuyển khắp toàn thân cùng huyết mạch.

- U Quan: Cánh cửa tối, ý chỉ về Nê Hoàn Cung, Huyền Quan Khiếu nơi Thượng Huỳnh Đình.

- Cao thoi ngoi: Địa hình cao mà gồ ghề không bằng phẳng.

- Tam Điền: Ba khu vực Đan Điền, bao gồm Thượng Đan Điền là phần sọ não, Trung Đan Điền là phần lồng ngực, Hạ Đan Điền là phần ổ bụng.

- Chi trung: Ở bên trong, ở giữa.

- Tinh Khí chính là Sinh Khí, được sản sinh từ sự kết hợp hai khí Âm Dương trong vật thực ăn vào, trong thiên nhiên khi hít vào, được cơ thể điều luyện mà thành.

- Vi: Ẩn giấu, nhỏ bé.

Nơi Huyền Quan Khiếu là cao nhất, là điểm xuất ngoại Chân Thần, Pháp Thân của hành giả. Đây cũng là Thượng Đan Điền quan trọng nhất trong Tam Điền, là nơi điều phối toàn bộ dòng Sinh Khí lưu chuyển khắp toàn thân, kết tụ ở Tam Điền trong khi luyện Đan.

Câu 8 - 9:

Kiều nữ yếu diệu ể tiêu huy

嬌女窈窕翳霄暉

Trọng đường hoán hoán minh bát uy

重堂煥煥明八威

- Kiêu nữ: Người con gái xinh đẹp. Ở đây chỉ về hai tai, do điển tích xưa có nhắc đến vị Nhĩ Thần thường thị hiện hình dáng kiêu nữ khi đi vấn Đạo.

- Yếu diệu: Thù mị dịu dàng.

- Ể: Cái lộng che, ẩn tàng, che lấp.

- Tiêu: Khoảng không gian trên trời, hoặc là mây, sương mù.

- Huy: Chiếu sáng, soi rọi.

- Trọng đường: Nơi chỗ trọng yếu, quan trọng, chỉ về ấn đường trên gương mặt.

- Hoán hoán: Sáng sủa, rục rỡ.

- Minh: Tươi sáng, chiếu sáng.

- Bát: Số lượng 8.

- Uy: Oai nghiêm, uy nghi, quyền thế, chấn động.

Hành giả đưa được Sinh Khí khắp toàn thân thì sẽ thông nhĩ, minh mục. Tai thì mềm mại tươi đẹp, nghe rõ không bị ù ù như là kiêu nữ dạo chơi giữa tiết trời quang đãng không mây mù che lối.

Còn ấn đường thì rạng rỡ, sáng ngời, khí chất uy nghiêm lan tỏa khắp xung quanh.

Câu 10 - 11:

Thiên Đình, Địa Quan liệt phủ cân

天庭地關列斧斤

Linh Đài bàn cố vĩnh bất suy

靈台盤固永不衰

- Thiên Đình hay Nê Hoàn Cung, U Quan chỉ về Thượng Huỳnh Đình.

- Địa Quan chỉ về Hạ Huỳnh Đình.

- Liệt: Bày ra.

- Phủ cân: Búa rìu, ý chỉ giới luật.

- Linh Đài: Chiếc đài linh diệu, ý chỉ về tâm thức, tinh thần, phần chủ của Trung Huỳnh Đình.

- Bàn cố: Nền móng vững chắc.

- Vĩnh: Trường tồn.

- Bất suy: Không bị suy thoái, không lụn bại.

Gìn giữ Tam Huỳnh Đĩnh không bị tổn hại nhờ vào giới luật, phương pháp tu luyện nghiêm túc. Nhờ vậy, hành giả không chỉ có thân thể khỏe mạnh, phòng trừ bệnh tật mà tâm tình cũng vững chãi, không bị thoái tâm trên bước đường tu luyện.

Trung Trì Chương

Đệ Lục

Diễn nghĩa

Trung Trì nội Thần phục xích châu

中池內神服赤珠

Đan cẩm vân bào đai hổ phù

丹錦雲袍帶虎符

- Trung Trì: Hạ Đan Điền.
- Nội Thần: Vị Thần bên trong, ý chỉ về phần khí quang ở trong hồ.
- Phục xích châu: Quần áo có màu đỏ trên châu.
- Đan cẩm: Gấm màu đỏ son.
- Vân bào: Chiếc áo khoác ngoài dệt từ mây bông bành.
- Đai hổ phù: Thắt lưng có cái thẻ lệnh bài khắc hình hổ.

Hoành tân tam thốn Linh sở cư
橫津三寸靈所居
Ẩn Chi, É Uất tự tương phù
隱芝翳鬱自相扶

- Hoành tân: Đường bề ngang.
- Tam thốn: 3 tấc, khoảng 30 cm.
- Linh chỉ về vị Thần, Khí như ý câu 1.
- Sở cư: Nơi cư trú.
- Ẩn Chi và Uế Uất chỉ về tên của hai vị Thần ở hai bên rốn, có thể hiểu là thị giả của vị Thần ở Trung Trì. Bên phải là Ẩn Chi thuộc khí Âm, bên trái là Uế Uất thuộc khí Dương.
- Tự tương phù: Tự nhiên trợ giúp.

Chương này cho biết Hạ Đan Điền còn được gọi là Trung Trì. Nơi đây có vị Thần cư ngụ ở khu vực có bề ngang 3 tấc, tức chu vi Hạ Đan Điền là khoảng 30 cm đường kính lấy rốn làm trung tâm.

Vị Thần ấy mặc y phục màu đỏ son tươi thắm, có áo khoác mây dệt nên gấm hoa màu đỏ hồng, trên thắt lưng có đeo linh phù mang hình hổ. Khi vị Thần này khu động, tức khi hành giả luyện khí, thì tự nhiên có hai dòng khí Âm Dương từ hai bên được gom lại, giúp cho việc luyện khí này thành tựu, hợp thành Sinh Khí, về lâu dài thì kết thành Kim Đan.

Thiên Trung Chương

Đệ Thất

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Thiên Trung chi nhạc tinh cẩn tu
天中之嶽精謹修
Vân trạch ký thanh Ngọc Đế du
雲宅既清玉帝遊

- Thiên Trung chi nhạc: Núi giữa trời, ý chỉ về sống mũi.

- Tinh cẩn tu: Cố gắng tu luyện, bồi dưỡng nghiêm túc.

- Vân trạch: Nhà mây, ý chỉ về khuôn mặt. Vì khuôn mặt là nơi có mắt, mũi, miệng cư ngụ nên gọi mặt là nhà.

- Ký thanh: Đã thanh tịnh.

- Ngọc Đế du: Đức Ngọc Hoàng Thượng Đế lui tới, ý chỉ về sự tương hiệp với Thiên Tánh của mỗi người, trạng thái sáng suốt, thông suốt về tâm trí.

Thường xuyên bảo dưỡng toàn khuôn mặt, xoa bóp nhẹ, làm sạch sẽ khuôn mặt, sống mũi. Như thế thì mặt mày sáng sủa, thanh khiết, tự nhiên tinh thần minh mẫn, dễ phát sinh trí tuệ.

Hai câu này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc xoa bóp khuôn mặt, vì nơi đây có các dây thần kinh liên quan đến các cơ quan khác trên toàn thân, cần lưu ý thực hành chuyên tâm cho kỹ.

Câu 3 - 4:

Thông lợi đạo lộ vô chung hưu

通利道路無終休

Mi hào hoa cái phúc minh châu

眉號華蓋覆明珠

- Thông lợi đạo lộ: Làm cho thông thoáng đường đi.

- Vô chung hưu: Không bị tắc nghẽn.

- Mi hào: Lòng mày.

- Hoa cái: Lòng che, ý chỉ về lông mi trên mắt.

- Phúc: Ẩn giấu, che phủ.

- Minh châu: Ngọc sáng, ý chỉ về đôi mắt.

Thường xuyên xoa bóp và làm sạch vùng mắt, nhắm mắt lại xoa dịu phần lông mày, lông mi và mắt sẽ giúp cho mắt sáng.

Câu 5 - 7:

Cử u nhật nguyệt Động Hư Nguyên

九幽日月洞虛元

Trạch trung hữu Chân thường y đan

宅中有真常衣丹

Thẩm năng kiến chi vô tật hoạn

審能見之無疾患

- Cử u: Sâu thẩm u tối.

- Nhật nguyệt chỉ về ánh sáng ngày đêm, cũng nói về việc nhắm mắt và mở mắt. Khi nhắm mắt lại tất thấy đều tối đen, nên gọi cử u nhật nguyệt là nhắm mắt lại nhìn sâu vào màn đen tiềm thức.

- Động Hư Nguyên chỉ về nơi ngự của tâm cảm, khoang chứa tiềm thức ký ức.

- Trạch trung: Trong nhà, ý chỉ về trong mắt, trong đầu.

- Chân ý chỉ về Chân Tâm, Chân Tánh.

- Thường y đan: Thường mặc y phục màu đỏ son.

- Thẩm năng kiến: Thường xuyên quán xét thâm sâu, tường tận.

- Chi: Thì, là.
- Vô tật hoạn: Không bệnh tật.

Thường xuyên nhắm mắt lại, để cho thân tâm tịch tĩnh. Nhìn vào màn đêm ấy, quán chiếu về bản tâm, bản tánh vốn hư không của hành giả, là đồng nhất thể với Cội Đạo của Đại Vũ Trụ.

Quán xét thâm sâu, hiểu rõ về nghĩa lý ấy sẽ thấy được Chân Như, bản tánh của mình. Đó chính là tâm tánh chân thật, nên còn gọi là đan tâm, hay lòng son vậy. Vì hiểu lẽ vô thường, tánh không, nên tự nhiên tâm thân hòa điệu với thiên nhiên vũ trụ, dù thân có bệnh mà tâm không bệnh thì cũng là vô nhiễm tật hoạn vậy.

Ba câu này rất giống với ý về tánh không của lý Bát Nhã được diễn tả trong Bát Nhã Tâm Kinh. Thế mới nói, dấu phương pháp khác nhau, tạm gọi là pháp tu, pháp môn khác nhau, có nhiều cách diễn giải về lý sự khác nhau, nhưng vốn dĩ tính chân thật của các lý sự ấy vốn chẳng dị biệt.

Câu 8 - 11:

Xích châu linh quần hoa thiên xán

赤珠靈裙華蓓粲

Thiệt hạ huyền ung sinh tử ngạn

舌下玄膺生死岸

Xuất thanh nhập huyền nhị khí hoán

出青入玄二氣煥

Tử nhược ngộ chi thăng Thiên Hán

子若遇之昇天漢

- Xích châu: Châu ngọc đỏ.

- Linh quần: Váy áo, quần hoa.

- Hoa thiên xán: Đẹp đẽ, rực rỡ, sáng lạng.

- Thiệt hạ: Bên dưới lưỡi.

- Huyền ung: Cuống họng.

- Sinh tử ngạn: Bờ sinh tử, vì cuống họng giao nhau với khí quản và thực quản, là nơi có không khí hô hấp ra vào nên gọi là bờ sinh tử vậy.

- Xuất thanh nhập huyền nhị khí hoán: Việc hô hấp lưỡng khí Âm Dương, xuất nhập đúng cách sẽ giúp thu nạp khí trong lành và thở ra độc khí của thân, giải độc cho thân.

- Tử nhược ngộ: Nếu như người nào hiểu, nhận thức được, ngộ ra.

- Chi: Thì, là.

- Thăng Thiên Hán: Bay lên cõi Thiên, ý chỉ việc đắc Đạo thành Tiên.

Dòng Sinh Khí quý báu mang tính dương, nên có màu sắc đỏ, tươi sáng rạng rỡ. Dòng khí ấy lưu chuyển nơi cuống họng trong quá trình hô hấp. Nếu người nào biết cách điều phục hơi thở một cách đúng đắn, thì Sinh Khí có thể lưu chuyển khắp toàn thân, khiến người ấy đạt Đạo, thần thức có thể thăng Thiên Giới.

Luận bàn _____

Toàn chương này nói về tính không, sự quán chiếu vào nội tâm bên trong của mỗi người để hiểu về vô ngã, vô thường.

Phương pháp xoa bóp các bộ phận trên khuôn mặt, hít thở đúng cách, ăn uống dưỡng sinh thuận tự nhiên, hợp lẽ Đạo sẽ giúp thân tâm nhẹ nhàng, thần thức có thể du nhập Thiên Giới.

Chí Đạo Chương

Đệ Bát

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Chí Đạo bất phiền quyết tồn Chân

至道不煩訣存真

Nê Hoàn bách tiết giai hữu Thần

泥丸百節皆有神

- Chí Đạo: Đạt Đạo, cuối cùng rốt ráo lẽ Đạo.

- Bất phiền: Không lôi thôi rườm rà, không lo âu buồn lòng.

- Quyết: khẩu quyết.

- Tồn Chân: Lưu giữ lòng thành, sự chân thật, Chân Tâm, Chân Pháp.

- Nê Hoàn: Bộ não, khối óc. Nê Hoàn chỉ về não vì não là một khối mềm, sền sệt như bùn nên gọi đó là nê, lại có hình gần giống hình tròn nên gọi là hoàn. Nê Hoàn Cung chỉ về toàn bộ hộp sọ và não.

- Bách tiết: Hàng trăm khu vực, phân khúc.
- Giai hữu Thần: Đều có Thần.

Một đường Đạo thẳng đến cùng, chẳng cần rườm rà lo lắng bận lòng quá nhiều thứ khác. Có khẩu quyết thì sẽ bảo tồn, lưu truyền được Đạo Chân Thật vậy.

Ở Nê Hoàn, trăm khu đều có Thần cư ngụ.

Câu 3 - 9:

Phát Thần Thương Hoa tự Thái Nguyên

髮神蒼華字太元

Não Thần Tinh Căn tự Nê Hoàn

腦神精根字泥丸

Nhãn Thần Minh Thượng tự Anh Huyền

眼神明上字英玄

Tị Thần Ngọc Lũng tự Linh Kiên

鼻神玉壘字靈堅

Nhĩ Thần Không Nhàn tự U Điền

耳神空閑字幽田

Thiệt Thần Thông Mệnh tự Chánh Luân

舌神通命字正倫

Xi Thần Ngạc Phong tự La Thiên

齒神嶧鋒字羅千

Thần Tóc tôn danh Thương Hoa, tự Thái Nguyên.
Thần Não tôn danh Tinh Căn, tự Nê Hoàn.
Thần Mắt tôn danh Minh Thượng, tự Anh Huyền.
Thần Mũi tôn danh Ngọc Lũng, tự Linh Kiên.
Thần Tai tôn danh Không Nhân, tự U Điền.
Thần Lưỡi tôn danh Thông Mệnh, tự Chánh Luân.
Thần Răng tôn danh Ngạc Phong, tự La Thiên.

Câu 10 - 13:

Nhất diện chi Thần Tông Nê Hoàn

一面之神宗泥丸

Nê Hoàn Cửu Chân giai hữu phòng

泥丸九真皆有房

Phương viên nhất thốn xử thử trung

方圓一寸處此中

Đồng phục tử y phi la thường

同服紫衣飛羅裳

- Nhất diện: Một mặt, chung nhau.
- Chi: Thì, của.
- Thần Tông Nê Hoàn: Các vị Thần Nê Hoàn.
- Nê Hoàn Cửu Chân: 9 vị Thần Nê Hoàn.
- Giai hữu phòng: Đều có phòng, cung riêng.
- Phương viên: Chu vi vòng tròn.
- Nhất thốn: 1 tấc.

- Xử tử trung: Ở trong một khu vực.
- Đồng phục: Quần áo giống nhau.
- Tử y: Áo tím.
- Phi la thường: Quần, váy lưới bay pháp phới.

Các vị Thần chung một nhóm Thần Nê Hoàn gồm có 9 vị, gọi là Cửu Chân. Mỗi vị đều có phòng, cung riêng của mình.

Chín vị Thần ấy cùng cư trú trong khuôn viên khoảng 1 tấc chu vi, là não bộ. Trong một tấc ấy lại chia thành 9 cung riêng biệt.

Tất cả 9 vị ấy đều dùng đồng phục sắc tím, quần lưới bay pháp phới. Ý chỉ 9 dòng khí này đều có màu tím, cuộn cuộn thành từng lớp đan vào nhau dày đặc như chiếc lưới vậy.

Cửu Chân và Cửu Cung này chia chu vi Nê Hoàn thành 9 phần, theo đồ hình Bát Quái Cửu Cung như sau:

Thượng Chân ngự ở Hư Vô Cung - Trung Ương
- Thái Cực.

Thái Chân ngự ở Thiên Hỷ Cung - Chánh Đông
- Càn Cung.

Cao Chân ngự ở Thánh Hỏa Cung - Chánh Nam
- Ly Cung.

Thần Chân ngự ở Địa Linh Cung - Chánh Tây -
Khôn Cung.

Huyền Chân ngự ở Tịnh Thủy Cung - Chánh Bắc
- Khảm Cung.

Tiên Chân ngự ở Thanh Phong Cung - Đông Bắc
- Tốn Cung.

Thiên Chân ngự ở Hoa Sơn Cung - Đông Nam -
Cấn Cung.

Linh Chân ngự ở Dược Trì Cung - Tây Nam -
Đoài Cung.

Chí Chân ngự ở Lôi Âm Cung - Tây Bắc -
Chấn Cung.

Câu 14 - 17:

Đã tư nhất bộ thọ vô cùng
但思一部壽無窮
Phi các biệt trú cư não trung
非各別住居腦中
Liệt vị thứ tọa hướng ngoại phương
列位次坐向外方
Sở tồn tại Tâm tự tương đương
所存在心自相當

- Đã tư nhất bộ: Hễ nhiếp tâm lại suy niệm.
- Thọ vô cùng: Tuổi thọ không biết đến bao giờ.
- Phi các biệt trú: Không có ai trong số đó tách biệt chỗ mình ở.

- Cư não trung: Cư trú ở não bộ.
- Liệt vị thứ tọa hướng ngoại phương: Mỗi vị đều có chỗ riêng của mình, không hướng ra bên ngoài so sánh cao thấp.
- Sở tồn tại tâm: Có thể gìn giữ ở tâm.
- Tự tương đương: Tự nhiên ngang nhau.

Cửu Chân cư ngụ ở Cửu Cung, mỗi vị đều có nơi chốn riêng biệt, phân trách nhiệm rõ ràng. Không có chuyện so sánh cao thấp, không có chuyện rời vị trí của mình, càng không có chuyện rời khỏi Nê Hoàn Cung.

Nếu có thể nhiếp Chân Tâm Chân Ý, Nhất Niệm hoàn Vô Niệm, được như thế thì tự nhiên đạt Đạo vậy. Vì lúc ấy Cửu Chân đều hòa hợp, dung hòa trong lẽ Đạo, hợp nhau tại Nê Hoàn Cung.

Luận bàn

Thế gian thường tình, con người thường hay để Cửu Chân này lung lạc, dao động, hướng ngoại, so sánh... nên họ rời khỏi Nê Hoàn Cung, hoặc họ rời khỏi cung của mình, lộn xộn ở các cung khác. Nên người ta mới trầm luân trong bể khổ của phiền não, suy tính thiệt hơn, phải trái trắng đen...

Người hành giả luyện Đạo, lại là luyện cho Chân Tâm thuần lương, giản đơn, nên mới nói “Tâm bình thường thị Đạo”. Tâm bình thường thôi, thì sẽ thấy Đạo đó vậy.

Chương này vô cùng quan trọng, vì chỉ ra sự quan trọng của Chân Tâm, Nê Hoàn Cung và hoạt động của các vị Thần ở Cửu Cung. Cửu Cung này lại tương ứng với các bộ phận trên cơ thể và các hiện tượng, lý sự vận hành của Thiên Địa.

Tâm Thần Chương

Đệ Cửu

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 7:

Tâm Thần Đan Nguyên tự Thủ Linh

心神丹元字守靈

Phế Thần Hạo Hoa tự Hư Thành

肺神皓華字虛成

Can Thần Long Yên tự Hàm Minh

肝神龍煙字含明

É Uất Đạo Yên chủ Trọc Thanh

翳鬱導煙主濁清

Thận Thần Huyền Minh tự Dục Anh

腎神玄冥字育嬰

Tì Thần Thường Tại tự Hồn Đình

脾神常在字魂停

Đảm Thần Long Diệu tự Uy Minh

膽神龍曜字威明

Thần Tim tôn danh Đan Nguyên, tự là Thủ Linh.
Thần Phổi tôn danh Hạo Hoa, tự là Hư Thành.
Thần Gan tôn danh Long Yên, tự là Hàm Minh.
Thần Ế Uất Đạo Yên làm chủ sự giao hoán khí
thanh trọc, tốt xấu trong thân.

Thần Thận tôn danh Huyền Minh, tự là Dục Anh.
Thần Lá Lách tôn danh Thường Tại, tự là
Hồn Đình.

Thần Mật tôn danh Long Diệu, tự là Uy Minh.

Câu 8 - 10:

Lục Phủ Ngũ Tạng Thần Thể Tinh

六腑五臟神體精

Giai tại tâm nội liên thiên kinh

皆在心內連天經

Trú dạ tồn chi tự trường sinh

晝夜存之自長生

- Ngũ Tạng bao gồm: tâm, can, tì, phế, thận.

- Lục Phủ bao gồm:

1. Đâm: Mật.

2. Vị: Bao tử.

3. Đại trường: Ruột già.

4. Tiểu trường: Ruột non.

5. Bàng quang: Bọng đái.

6. Tam Tiêu là ba khu vực khí huyết nuôi dưỡng Ngũ Tạng và vị, bao gồm:

Thượng Tiêu là phần khu vực tâm, phế.

Trung Tiêu là khu vực tì, vị.

Hạ Tiêu là khu vực can, thận.

- Thần Thể Tinh: Các vị Thần cai quản khắp toàn thân.

- Giai tại tâm nội: Điều ngự ở trong tâm.

- Liên thiên kinh: Liên kết hàng ngàn đường kinh mạch.

- Trú dạ: Ban ngày và ban đêm.

- Tồn: Bảo dưỡng, gìn giữ.

- Chi: Thì, là.

- Tự trường sinh: Tự nhiên sống lâu.

Lục Phủ Ngũ Tạng đều có các vị Thần của cơ quan bộ phận ấy cai quản để gìn giữ sự vận hành theo đúng luật tự nhiên tạo hóa.

Chư vị ấy đều tại trong tâm, làm phận sự liên thông các kinh mạch trong toàn thân, cũng là vận hành thân thể cho phù hợp với Thiên Địa vậy.

Ngày đêm gìn giữ các cơ quan trong thân cho thật tốt, chẳng để hư hoại thì tự nhiên người đạt được trường sinh vậy.

Luận bàn

Toàn bộ chương này nói về tôn danh các vị Thần biểu trưng của cơ quan nội tạng, cai quản, gìn giữ và vận hành cơ quan ấy theo khuôn luật tự nhiên Thiên Địa, giúp thân thể người hoạt động hòa hợp với Thiên Địa tiết khí luân chuyển.

Người nào gìn giữ được Lục Phủ Ngũ Tạng tốt, tức là ăn uống, thực hành dưỡng sinh thân thể, tu dưỡng tâm trí thanh tịnh thì tự nhiên các cơ quan ấy khỏe mạnh trường tồn, thì trường sinh vậy.

Đây là nói về tên chư vị thôi, chứ chưa nói gì về cách thức luyện Đạo sao cho Lục Phủ Ngũ Tạng được khỏe mạnh.

Phế Bộ Chương

Đệ Thập

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Phế Bộ Chi Cung vi Hoa Cái
肺部之宮似華蓋
Hạ hữu Đồng Tử tọa Ngọc Khuyết
下有童子坐玉闕

- Cung: Không gian, căn phòng, tòa nhà lớn.
- Hoa Cái: Lộng che.
- Hạ hữu: Bên dưới có.
- Đồng Tử: Đứa bé, có thể hiểu là một loại khí, năng lượng, chỉ về vị Thần cai quản khu vực này.
- Tọa: Ngồi, gìn giữ.
- Ngọc Khuyết: Nơi hõm vào trọng yếu bên dưới phổi, ý chỉ chân thủy.

Cung của Phổi Bộ được gọi là Hoa Cái Cung, vì phổi rũ xuống như cái lọng che.

Bên dưới có Đờng Tử trấn giữ ở Cung Ngọc Khuyết, chính nơi chân thủy. Tức là vị Thần Phổi này cư trú ở khu vực chân thủy, nơi có hai lá phổi phủ ra hai bên tựa như cái lọng che cho vị Thần ấy.

Câu 3 - 5:

Thất Nguyên Chi Tử chủ điều khí
七元之子主調氣
Ngoại ứng trung nhạc tị tề vị
外應中嶽鼻齊位
Tổ cảm y thường, huỳnh vân đai
素錦衣裳黃雲帶

- Thất Nguyên chỉ về Thất Khiếu. Do chữ Nguyên có nghĩa là nguồn gốc, căn duyên, nguồn gốc này ý là nơi Khí ra vào thân thể nên Thất Nguyên chỉ về Thất Khiếu. Thất Khiếu là bảy lỗ thông trên mặt gồm hai mắt, hai tai, hai lỗ mũi và miệng.

- Thất Nguyên Chi Tử chỉ về Phế Thần.

- Chủ: Làm chủ, phụ trách.

- Điều khí: Điều hòa khí xuất nhập giữa thân thể và môi trường.

- Tổ cảm: Gắm trắng tinh, tinh khôi.

- Y thường: Y phục, váy áo, xiêm y.
- Huỳnh vân đai: Đai lưng làm từ mây vàng.

Vì phổi dẫn khí lưu thông qua Thất Khiếu, nên Phế Thần còn được gọi là Thất Nguyên Chi Tử, làm chủ về việc điều hòa khí lưu xuất nhập giữa thân thể với môi trường bên ngoài thông qua sống mũi.

Vị Thần ấy có phục trang là áo gấm trắng tinh dệt từ mây, có dải mây vàng làm thắt lưng.

Câu 6 - 7:

Suyễn tức hô hấp thể bất khoái
 喘息呼吸體不快
 Cấp tồn Bạch Nguyên hòa Lục Khí
 急存白元和六氣

- Suyễn tức: Thở gấp, bệnh hen, suyễn.
- Hô hấp: Hít thở.
- Thể bất khoái: Thân không vui thú, thích thú.
- Cấp: Nhanh.
- Tồn: Bảo dưỡng, bảo tồn, gìn giữ.
- Bạch Nguyên: Dòng Chân Khí màu trắng trong người, cũng hàm ý chỉ về khí của vị Thần Phổi, gọi là Phế Khí. Theo Pháp Luyện Đan Đạo thì trong người có hai dòng Sinh Khí Âm Dương, được gọi là

Bạch Hồ Tinh tượng trưng Dương Tinh của nam và Xích Long Tinh tượng trưng Âm Tinh của nữ.

- Hòa Lục Khí: Điều hòa khí của Lục Phủ. Lục Phủ bao gồm:

1. Đảm: Mật.
2. Vị: Bao tử.
3. Đại trường: Ruột già.
4. Tiểu trường: Ruột non.
5. Bàng quang: Bọng đái.
6. Tam Tiêu là ba khu vực khí huyết nuôi dưỡng

Ngũ Tạng và vị, bao gồm:

Thượng Tiêu là phần khu vực tâm, phế.

Trung Tiêu là khu vực tì, vị.

Hạ Tiêu là khu vực can, thận.

Ở chương trước chúng ta được biết Phế Thần tôn danh là Hạo Hoa, tự Hư Thành. Đến chương 10 cho biết thêm tôn danh khác nữa đó là Thất Nguyên Chi Tử, và khí của Thất Nguyên Chi Tử này tên gọi Bạch Nguyên.

Khi thân người thở gấp thì vị ấy không vui, tức là phổi dễ bị tổn hại, không tốt cho phổi. Khi có triệu chứng thở gấp, hay có bệnh liên quan đến đường hô hấp thì cần bảo tồn, điều dưỡng Phế Khí lưu chuyển trong khắp Lục Phủ mà trị bệnh vậy.

Việc bảo tồn này thực hiện bằng cách tịnh tọa,

điều khí, điều tức hơi thở, rồi dùng ý dẫn khí vào Lục Phủ Ngũ Tạng. Ngoài ra, còn có thể dùng phương thức dưỡng sinh, ăn uống những món bồi bổ cho Phế Khí.

Câu 8 - 9:

Thần Tiên cứu thị vô tai hại
神僊久視無災害
Dụng chi bất dĩ hình bất trệ
用之不已形不滯

- Thần Tiên chỉ người hành giả tu tập đạt Đạo.
- Cửu thị: Thường xuyên quán sát, thường xuyên nhìn vào bên trong.
- Vô tai hại: Không có tai họa.
- Dụng: Dùng, làm.
- Chi: Thì, là.
- Bất dĩ: Không ngừng, luôn luôn.
- Hình: Hình hài.
- Bất trệ: Không bị ú động, không bị trì trệ.

Người tu Thần Tiên, dù thành Đạo rồi hay đang tu luyện thì vẫn phải thường xuyên quán chiếu thân tâm mình, không ngừng nghỉ, không buông lơi, thì lúc đó thân thể mới khỏe mạnh trường tồn, không bị tai hại, không suy thoái.

Luận bàn _____

Toàn bộ chương này cho chúng ta hiểu thêm về Phế Bộ, cơ quan của phổi có tầm quan trọng ra sao đối với việc dưỡng sinh, điều phục bệnh tật của thân tâm, nhất là những triệu chứng liên quan đến hô hấp.

Tâm Bộ Chương

Đệ Thập Nhất

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Tâm Bộ Chi Cung Liên Hàm Hoa

心部之宮蓮含華

Hạ hữu Đồng Tử Đan Nguyên Gia

下有童子丹元家

- Liên Hàm Hoa: Đóa sen ẩn hiện ánh sáng mờ ảo.
- Hạ hữu: Bên dưới có.
- Đồng Tử: Đứa bé, có thể hiểu là một loại khí, năng lượng, chỉ về vị Thần cai quản khu vực này.
- Gia: Nhà, tiếng xưng hô về người có chuyên môn, tài giỏi hay bậc lãnh đạo.

Cung của Tâm Bộ thì gọi là Liên Hàm Hoa, tên này có nghĩa là đóa sen vi diệu có ánh sáng lan tỏa huyền ảo. Bên dưới thì có Đồng Tử, chính là Thần Đan Nguyên vậy.

Câu 3 - 7:

Chủ thích hàn nhiệt vinh vệ hòa

主適寒熱榮衛和

Đan cẩm phi thường phi ngọc la

丹錦飛裳披玉羅

Kim linh châu đái, tọa bà sa

金鈴朱帶坐婆娑

Điều huyết lý mệnh thân bất khô

調血理命身不枯

Ngoại ứng khẩu thiết thổ ngọc hoa

外應口舌吐玉華

- Điều huyết: Làm cho máu lưu chuyển.
- Lý mệnh: Lo cho sự sống.
- Thân bất khô: Thân thể nhờ có máu lưu thông nên không bị khô héo. Khi tim ngừng đập, máu ngừng lưu chuyển thì máu đông, thân khô vậy.
- Ngoại ứng: Tương ứng với bên ngoài.
- Khẩu thiết: Miệng lưỡi.
- Thổ: Phun, nhả, nhỏ.
- Ngọc hoa: Châu ngọc tươi sáng đẹp đẽ.
- Chủ thích: Làm cho tương hợp, hài hòa.
- Hàn nhiệt: Lạnh nóng về nhiệt độ.
- Vinh vệ: Khí huyết.
- Hòa: Điều hòa, thỏa thuận, dung hòa.

- Đan cầm phi thường: Áo váy gấm đỏ mềm mại.
- Phi ngọc la: Khoác bên ngoài là lớp ngọc đan thành từng từng lớp lớp.
- Kim linh châu đá: Thất lung đỏ son có giắt chuông vàng rung rinh.
- Tọa bà sa: Ngồi nhưng dáng uốn lượn như đang múa. Việc này mô tả trái tim luôn nhồi bóp, đập thành thịch không ngừng nghỉ.

Vị Thần Đan Nguyên chuyên về việc giúp điều hòa khí huyết, giúp cơ thể được dung hòa hơi nóng lạnh trong thân, và hòa hợp thân nhiệt giữa thân với môi trường bên ngoài.

Vị Thần Đan nguyên có y phục gấm đỏ, áo khoác ngoài là châu ngọc lung linh, mang dây thất lung đỏ son và có quả chuông vàng trên dây ấy. Vị ấy ngồi nhưng luôn rung động như múa. Vị này mà ngưng múa, an tĩnh thì người ta cũng hết thở vì không có khí huyết lưu thông.

Vị Thần Đan Nguyên làm cho máu lưu chuyển khắp thân để duy trì sự sống, thân không khô héo. Tâm tư lại ứng hiệp với miệng lưỡi mà phun châu nhả ngọc, hàm ý rằng lời nói thể hiện tâm tư một người vậy.

Câu 8 - 9:

Lâm tuyệt hô chi diệc đăng tô
臨絕呼之亦登蘇
Cửu cửu hành chi phi Thái Hà
久久行之飛太霞

- Lâm tuyệt hô: Xuống tới tận cùng của sự thở ra.
- Diệc đăng tô: Lại thức tỉnh, sống lại, ý chỉ về sự hít vào.
- Cửu cửu hành: Làm liên tục.
- Phi Thái Hà: Bay lên tầng trời Thái Hà.

Khi thở hết ra, tức là cơ thể chết đi, lại được sống lại khi hít vào. Việc hít thở như thế, thực hành liên tục dài lâu không ngừng nghỉ thì thần thức có thể lên được tầng trời Thái Hà.

Luận bàn

Chương này nói về việc luyện khí thông qua hít thở và điều dẫn khí huyết nhờ sự kết hợp của phổi với tim. Trong đó, tim còn làm thêm nhiệm vụ điều hòa thân nhiệt nội thân của các cơ quan, lần điều hòa thân nhiệt cho thân hòa với môi trường bên ngoài.

Hít thở đúng cách là hít vào thật đầy hơi, đầy

lồng ngực rồi ngưng một chút, sau đó lại thở ra hết hơi trong người, lại ngưng một chút rồi thở vào. Việc này làm thật nhẹ nhàng, đều đặn như người đang ngồi tịnh tọa mà lại múa lung lay thân mình vậy.

Lại nói về việc tịnh khẩu nghiệp, lời nói là châu ngọc, một lời nói ra nhất định phải đem lại lợi lạc, hữu ích chi cho xung quanh mới không lãng phí. Thế nên từ xưa, cổ nhân đã nói tâm tình thánh thiện thì lời nói là hoa, là ngọc bay ra làm đẹp, lợi lạc cho đời. Tâm tình toan tính, ác độc thì lời nói ra như đao như búa khiến đối tượng tiếp nhận chỉ đau khổ mà thôi.

Can Bộ Chương

Đệ Thập Nhị

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Can Bộ Chi Cung Thúy Trọng Lý

肝部之宮翠重裏

Hạ hữu Thanh Đồng Thần Công Tử

下有青童神公子

- Thúy Trọng Lý: Khu vực quý giá màu xanh.
- Hạ hữu: Ở đó có.
- Thanh Đồng: Thanh niên chưa có vợ.

Cơ quan gan có tên gọi là Cung Thúy Trọng Lý.
Ở đó có một Thanh Đồng là Thần Công Tử.

Câu 3 - 6:

Chủ chư Quan Kính, thông minh thủy

主諸關鏡聰明始

Thanh cầm phi thường, bội ngọc kiềm

青錦披裳佩玉鈿

Hòa chế hồn phách, tân dịch bình

和制魂魄津液平

Ngoại ứng nhãn mục nhật nguyệt tinh

外應眼目日月精

- Quan Kính chỉ về tai và mắt. Tai thì như cửa nghe âm thanh nên gọi Quan. Mắt là nơi nhìn thấy sự phản chiếu thế giới nên gọi Kính.

- Chủ chư Quan Kính: Làm chủ tai và mắt.

- Thông: Thông suốt, nghe rõ.

- Minh: Sáng sủa, nhìn rõ.

- Thủy: Nguồn gốc, khởi đầu.

- Thanh cầm phi thường: Khoác chiếc áo gấm màu xanh da trời.

- Bội ngọc kiềm: Ấn ngọc mang theo bên đai thắt lưng.

- Hòa chế: Điều độ, làm cho dung hòa.

- Hồn phách: Phần tinh thần, tâm linh của người. Con người có Tam Hồn Thất Phách, tức Ba Hồn Bảy Vía.

- Tân dịch bình: Trung hòa nước bọt.
- Ngoại ứng: Bên ngoài ứng với.
- Nhãn mục: Mắt.
- Nhật nguyệt tinh: Ngày đêm đều sáng tỏ.

Vị Thần Gan làm chủ việc tai và mắt được thông suốt, rõ ràng. Tức là gan khỏe thì tai mắt sáng tỏ, nghe rõ, gan yếu thì ảnh hưởng mắt mờ, đau, tai lãng, ù.

Vị này mặt sắc phục gấm xanh da trời, có mang theo ấn ngọc bội ở thắt lưng. Ngài giữ trách nhiệm làm cho tinh thần được nhẹ nhàng, làm trung hòa nước bọt.

Gan tương ứng với biểu hiện bên ngoài là mắt, gan khỏe thì mắt sáng.

Câu 7 - 8:

Bách kha bất chung tồn Vô Anh
百痾不鍾存無英
Đồng dụng thất nhật tự sung doanh
同用七日自充盈

- Bách kha: Hàng trăm thứ bệnh.

- Bất chung: Không tụ tập.

- Tồn Vô Anh: Giữ gìn, bảo tồn lá gan. Vô Anh là tôn danh của vị Thần Gan, có nghĩa là tinh khiết sạch sẽ, trong lành khỏe mạnh như không.

- Đồng dụng: Dùng chung, ý chỉ về việc dùng phương pháp dưỡng sinh chung với Ngũ Tạng Lục Phủ.

- Thất nhật: Bảy ngày.

- Tự sung doanh: Tự nhiên bổ sung, tăng trưởng đủ đầy.

Nhờ sự hoạt động của gan mà cơ thể không bị nhiễm bệnh, thân tâm khỏe mạnh thanh sạch.

Nếu biết cách bảo dưỡng gan, không để gan hoạt động nhiều, hạn chế ăn chỉ uống để gan được nghỉ ngơi, sau 7 ngày tự nhiên gan hồi phục lại sung mãn.

Câu 9 - 10:

Thùy tuyệt niệm Thần tử phục sinh

垂絕念神死復生

Nhiếp hồn hoàn phách vĩnh vô khuynh

攝魂還魄永無傾

- Thùy tuyệt: Trên đường đến Hoàng Tuyền, bước gần đến chỗ chết, sắp chết.

- Niệm Thần: Niệm tôn danh vị Thần Gan.

- Tử phục sinh: Trong đường chết sẽ có đường sống, hồi sinh lại.

- Nhiếp hồn hoàn phách: Thu hút, lôi kéo để hoàn lại hồn phách đang dần rời thân xác.

- Vĩnh vô khuynh: Kiên cố bền lâu không bị chao đảo, không bị nghiêng đổ, hủy hoại.

Người bệnh nặng, dù gần chết thì niệm danh vị Thần Gan, tôn danh là Vô Anh thì sẽ có cơ hội hồi phục. Dù cho hồn phách đang dần rời khỏi thân xác cũng được hoàn hồn. Hoặc là những người bị chết lâm sàng, đời sống thực vật, hôn mê lâu dài dù thân thể còn ấm, còn hơi thở thì niệm danh vị Vô Anh cũng có thể hồi phục được sự sống vậy.

Luận bàn

Chương này nói về gan, chức năng của gan và khí sắc nơi gan. Người nào biết dưỡng sinh, ăn uống điều độ, trai tịnh thuận tự nhiên, thì tự nhiên cơ thể khỏe mạnh không lo bệnh tật.

Đối với người đã có bệnh, hoặc gặp sự cố nguy hiểm tính mạng, nhất là đối với các bệnh nhân ung thư, đặc biệt là ung thư gan, thì cần hiểu rõ vì sao mình bệnh. Từ đó có tâm thái đối diện bệnh tật của mình, sám hối không gây thêm ác nghiệp, hồi tâm quyết chí sửa mình, rồi niệm tôn danh vị Can Thần Vô Anh, có hình dáng là người thanh niên Thần Công Tử.

Ở chương này, chúng ta biết thêm hai tôn danh khác của Can Thần đó là Thanh Đồng Thần Công Tử và Vô Anh. Ở Chương 9 thì Can Thần được biết đến với tôn danh Long Yên, tự Hàm Minh. Người nào cảm ứng được với tôn danh nào thì hô hoán tôn danh ấy cứu trợ mình khi gặp nạn hay cần cứu cho tha nhân, tha vật.

Tùy vào mức độ tu tập tinh tấn, tâm cảm ứng, niềm tin và nhân duyên nghiệp quả, tâm thái của mỗi người khi đối diện bệnh tật nan y sắp chết mà việc cầu khẩn vị Thần này sẽ có hiệu nghiệm như thế nào.

Với cá nhân Tuyết Liên Tử thì việc này là hiệu nghiệm. Năm ấy đạo sĩ vì chuyên duyên giải nghiệp

cho hai người cùng lúc, một người bệnh ung thư phổi, một người bị ruột xoắn đều là nan y. Sau khi chuyển duyên, tôi ôm hai căn bệnh ấy cùng lúc, nhúc nhích không nổi chỉ nằm một chỗ, nói chuyện không được, ra dấu thôi cũng khó khăn. Lúc nào hắt xì là máu me văng đầy áo, hoặc có khi tự nhiên máu trong người thối thì chảy ra mũi.

Đêm đó Tử Thần đến đón rồi, còn chút hơi thở cuối cùng thôi, nhưng mà đạo sĩ quyết tâm sống tiếp, liền gọi tôn danh vài vị. Sau một đêm thì thân tâm đạo sĩ bình ổn như chưa từng bệnh tật, có thể đi đứng, nói cười, ăn uống như người bình thường. Chỉ trong một đêm vậy.

Thận Bộ Chương

Đệ Thập Tam

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Thận Bộ Chi Cung Huyền Khuyết Viên

腎部之宮玄闕圓

Trung hữu Đồng Tử Minh Thượng Huyền

中有童子冥上玄

- Huyền Khuyết Viên: Vòng tròn kỳ diệu nhưng có một hõm vào không tròn vẹn. Vì thận có hai quả, lại nằm chầu vào nhau nhìn giống vòng tròn, có phần cột sống ở giữa là chỗ khuyết của viên ấy.

- Trung hữu: Bên trong có.

- Đồng Tử: Đứa bé, có thể hiểu là một loại khí, năng lượng, chỉ về vị Thần cai quản khu vực này.

Cơ quan thận có tên gọi là Cung Huyền Khuyết Viên. Ở trong cung ấy có vị Thần Minh Thượng Huyền, hay còn được gọi là Huyền Minh, tự Dục Anh.

Câu 3 - 5:

Chủ chư Lục Phủ, Cửu Dịch Nguyên

主諸六腑九液源

Ngoại ứng lưỡng nhĩ, bách dịch tân

外應兩耳百液津

Thương cảm vân y vũ long phan

蒼錦雲衣舞龍幡

- Lục Phủ bao gồm:

1. Đâm: Mật.

2. Vị: Bao tử.

3. Đại trường: Ruột già.

4. Tiểu trường: Ruột non.

5. Bàng quang: Bọng đái.

6. Tam Tiêu là ba khu vực khí huyết nuôi dưỡng

Ngũ Tạng và vị, bao gồm:

Thượng Tiêu là phần khu vực tâm, phế.

Trung Tiêu là khu vực tì, vị.

Hạ Tiêu là khu vực can, thận.

- Cửu Dịch Nguyên: Chín nơi có nước chảy, được hiểu là Cửu Khiếu, bao gồm 7 khiếu ở mặt là hai mắt, hai tai, hai mũi, miệng, thêm 2 khiếu ở bộ phận sinh dục và hậu môn.

- Ngoại ứng: Bên ngoài ứng với.

- Lưỡng nhĩ: Hai tai.

- Bách dịch tân: Trăm thứ nước.
- Thương cảm vân y: Mặc áo gấm màu xanh lá được dệt từ mây.
- Vũ long phan: Cây phướn mang hình rồng múa lượn.

Vị Thần Thận làm chủ hết tất thủy dịch của toàn Lục Phủ và thân. Bên ngoài thân thì ứng với hai tai và các loại nước đưa vào người.

Vị Thần ấy có phục y là áo gấm mây xanh, có cây phướn như rồng bay múa.

Câu 6 - 9:

Thượng trí minh hà, nhật nguyệt yên
上致明霞日月煙
Bách bệnh, thiên tai cấp đương tồn
百病千災急當存
Lưỡng bộ Thủy Vương đối Sinh Môn
兩部水王對生門
Sử nhân trường sinh thăng Cửu Thiên
使人長生昇九天

- Thượng trí: Khỏe mạnh cùng cực.
- Minh hà: Trời quang đãng sáng sủa, ý chỉ tai thính, nghe rõ.
- Nhật nguyệt yên: Ngày đêm đều đẹp đẽ, ý chỉ mắt tỏ rõ.
- Cấp đương tồn: Nhanh chóng bảo tồn, gìn giữ.
- Lưỡng bộ Thủy Vương chỉ về thận, vì thận có hai quả nên gọi như thế.
- Đối Sinh Môn: Hai thận đối với nhau, hướng về Sinh Môn.
- Sử nhân trường sinh: Khiến cho người được trường thọ.
- Thăng Cửu Thiên: Thân thức có thể thông nhập vào Cửu Thiên, tức Thượng Giới.

Khi thận được khỏe mạnh thì mắt sáng, tai thính.

Khi gặp bách bệnh, ngàn loại tai ương thì cần bảo quản thận gấp.

Hai thận được gọi là Thủy Vương nằm đối nhau và hướng về Sinh Môn. Bảo dưỡng thận tốt có thể giúp người trường sinh, du nhập vào Cửu Thiên.

Luận bàn

Chương này nói về tên gọi, tầm quan trọng và hoạt động của hai quả thận.

Bộ Thận tên gọi Cung Huyền Khuyết Viên. Vị Thần Thận là Huyền Minh tự Dục Anh.

Thận giúp tai mắt được sáng tỏ, thông suốt. Hai quả thận nằm hướng về Sinh Môn.

Tới đây chúng ta biết được trên thân thể người có hai huyết Sinh Môn. Đây là nơi thông hiệp hấp thu, lưu thông khí huyết toàn thân, vô cùng quan trọng nên được gọi là Sinh Môn. Như vậy, những huyết trọng yếu trên cơ thể người thường được gọi là Sinh Môn.

Ở Chương 3, Sinh Môn là chân thủy, nằm giữa hai phổi. Ở Chương 13, Sinh Môn là rốn, nằm giữa hai thận. Chỗ Sinh Môn này là huyết Thần Khuyết, còn nơi chân thủy là huyết Đản Trung.

Tì Bộ Chương

Đệ Thập Tứ

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Tì Bộ Chi Cung Chúc Mậu Kỷ

脾部之宮屬戊己

Trung hữu Minh Đồng huỳnh thường lý

中有明童黃裳裏

- Chúc: Phục thuộc.
- Mậu Kỷ: Can thứ 5 và 6 trong thập Thiên Can.
- Huỳnh thường: Y phục màu vàng.
- Lý: Tiếng đệm cuối câu nhấn mạnh chủ từ trước nó.

Hai câu này nói lá lách có cung thuộc Mậu Kỷ, sự vận hành của tì cũng sẽ mạnh ở các khung giờ, ngày tháng năm thuộc Mậu Kỷ.

Bên trong cung ấy có Minh Đồng, là vị Tì Thần mang sắc phục áo vàng. Ở Chương 9 thì Tì Thần

được biết với tôn danh Thường Tại, tự Hồn Đình. Chương này cho biết Ngài còn có thêm tôn danh là Minh Đồng.

Câu 3 - 4:

Tiêu cốc tán khí nhiếp nha xỉ
消穀散氣攝牙齒
Thị vị Thái Thương lương Minh Đồng
是為太倉兩明童

- Tiêu cốc tán khí: Tiêu hóa dung nạp ngũ cốc biến thành Sinh Khí, rồi đẩy Sinh Khí ấy nuôi dưỡng thân tâm.

- Nhiếp nha xỉ: Trực tiếp lấy thức ăn đã được răng làm nhuyễn, rồi hỗ trợ cho việc làm tiêu hóa thức ăn.

- Thị vị: Thị, là.

- Thái Thương: Kho chứa ngũ cốc rất nhiều, tức là bao tử, là vị.

- Lương Minh Đồng: Hai vị Thần Minh Đồng ở Tì Bộ.

Đoạn này nói về mối tương quan giữa tì và nha xỉ, tì vị. Lại nói về thức ăn của con người là ngũ cốc, tức ăn ngũ cốc là thuận tự nhiên. Thế nên tì, vị

thường được nói chung với nhau trong việc tiêu hóa thức ăn, vì lẽ đó Thần Minh Đờng cũng có hai vị phụ trách ở tì và vị.

Câu 5 - 6:

Tọa tại Kim Đài thành cửu trùng

坐在金臺城九重

Phương viên nhất thốn Mệnh Môn trung

方圓一寸命門中

- Kim Đài: Tòa nhà màu vàng, có thể hiểu là thuộc Huỳnh Đình, thuộc tính Thổ.

- Thành cửu trùng: Tường thành tầng thứ 9. Tường thành này chính là 13 cặp xương sườn bảo vệ cho lồng ngực nên gọi tường thành.

- Phương viên nhất thốn: Chu vi đường tròn khoảng 1 tấc.

- Mệnh Môn trung: Ở trong Mệnh Môn.

Vị Thần Tì cư ngụ ở nơi đài vàng, có các tường thành là những cặp xương sườn bảo vệ. Tì nằm ở xương sườn thứ 9 tính từ phần đầu của lồng ngực xuống đến cặp thứ 9, hết lồng ngực là 13 cặp.

Tì nằm trong phạm vi đường tròn 1 tấc của Mệnh Môn. Như vậy, Mệnh Môn ở đây ám chỉ Mật

Hộ đã được nhắc ở Chương 3, nằm ở sau chấn thủy.
Chấn thủy là huyết Đản Trung, Sinh Môn.

Câu 7 - 10:

Chủ điều bách cốc, Ngũ Vị Hương
主調百谷五味香
Tích khước hư luy vô bệnh thương
卻虛羸無病傷
Ngoại ứng xích trạch khí sắc phương
外應尺宅氣色芳
Quang hoa sở sinh dĩ biểu minh
光華所生以表明

- Bách cốc: Hàng trăm khe, thung lũng, ý chỉ mạch máu, mao mạch trong thân.

- Ngũ Vị Hương: Năm loại hương vị, ở đây hiểu là Ngũ Khí của Ngũ Hành phân tán trong Ngũ Tạng.

- Tích khước: Từ bỏ.

- Hư luy: Suy nhược, lao碌, uể oải.

- Vô bệnh thương: Không còn bệnh tật làm tổn hại thân tâm.

- Ngoại ứng: Bên ngoài ứng với.

- Xích trạch: Thân thể, xá thân.

- Khí sắc phương: Màu da và mùi hương cơ thể.

- Quang hoa: Sáng sủa, tươi sáng rực rỡ.

- Sở sinh: Phát sinh.
- Dĩ biểu minh: Có biểu hiện tươi sáng, rạng rỡ.

Công việc của lá lách là giúp điều hòa Ngũ Khí và huyết dịch lưu thông ở các mạch máu, mao mạch nuôi dưỡng khắp thân.

Nhờ có lá lách hoạt động tốt mà cơ thể tránh bị mệt mỏi uể oải, giảm suy nhược, được mạnh khỏe nên không có bệnh tật gì tổn hại được.

Lá lách hoạt động ứng với lớp da bên ngoài thân. Lá lách khỏe mạnh, cơ thể thanh sạch thì lớp da sáng sủa, toàn thân như có hào quang ẩn hiện, có mùi dễ chịu, thơm như mùi hoa cỏ vậy.

Câu 11 - 13:

Huỳnh cầm ngọc y, đai hổ chương
黃錦玉衣帶虎章
Chú niệm Tam Lão tử khinh tường
注念三老子輕翔
Trường sinh cao Tiên viễn tử ương
長生高僊遠死殃

- Huỳnh cầm ngọc y: Trang phục gấm màu vàng.
- Đai hổ chương: Thất lưng có chiếc ấn hình hổ.
- Chú niệm: Tập trung trì niệm.
- Tam Lão: Ba vị Thần ngụ tại tì, vị và Trung

Huỳnh Đình.

- Tử khinh tường: Nhẹ nhàng bay lượn, ý nói người hành trì Huỳnh Đình Kinh được nhẹ nhàng tâm trí, thần thức có thể vân du thiên ngoại.
- Cao Tiên: Chứng đắc Thần Tiên.
- Viễn tử ương: Xa rời sự chết và hoại diệt.

Ở Huỳnh Đình có vị Thần mang y phục gấm vàng, áo khoác ngọc và có giắt theo ấn ngọc hình hổ ở thất lưng. Ở Chương 4 cũng có nhắc về Huỳnh Đình nội nhân:

“Huỳnh Đình nội nhân phục cầm y
Tử hoa phi quân vân khí la.”

Người nào chú niệm tôn danh của Tam Lão là Minh Đổng Thần lương vị và Huỳnh Đình Lão Nhân thì thân tâm nhẹ nhàng, có thể vân du thiên ngoại. Hành giả ấy lại có thể chứng đắc trường sinh, trở thành Thần Tiên, xa rời hoại diệt.

Luận bàn _____

Chương này nói về mối tương quan giữa tì, vị và Trung Huỳnh Đình. Khí chất ở ba cơ quan này có liên quan mật thiết với nhau, gọi chung ba vị cai quản hoạt động là Tam Lão vậy.

Các huyết Sinh Môn, Mệnh Môn và lá lách được xương sườn số 9 bảo vệ. Lá lách đóng vai trò quan trọng trong việc vận hành khí huyết, Ngũ Khí, Ngũ Hành. Biểu hiện ra bên ngoài khí sắc sáng sủa dễ gần, hương thơm hoa cỏ nhẹ nhàng toàn thân thể.

Đảm Bộ Chương

Đệ Thập Ngũ

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Đảm Bộ Chi Cung Lục Phủ Tinh
膽部之宮六腑精
Trung hữu Đồng Tử Diệu Uy Minh
中有童子曜威明

Lục Phủ bao gồm:

1. Đảm: Mật.
2. Vị: Bao tử.
3. Đại Trường: Ruột già.
4. Tiểu Trường: Ruột non.
5. Bàng Quang: Bọng đái.
6. Tam Tiêu là ba khu vực khí huyết nuôi dưỡng

Ngũ Tạng và vị, bao gồm:

Thượng Tiêu là phần khu vực tâm, phế.
Trung Tiêu là khu vực tì, vị.
Hạ Tiêu là khu vực can, thận.

Bộ phận mật có tên là Cung Lục Phủ Tinh, ý nói đảm chính là tinh thần, linh hồn cai quản cả Lục Phủ vậy. Bên trong có Đồng Tử, là vị Thần Mật tôn danh Long Diêu, tự Uy Minh.

Câu 3 - 4:

Cửu sắc cẩm y lục hoa quần
九色錦衣綠華裙
Bội kim đai ngọc long hổ văn
佩金帶玉龍虎文

- Cửu sắc cẩm y: Trang phục gấm chín màu.
- Lục hoa quần: Quần hoa màu xanh lục.
- Bội kim đai ngọc: Mang thắt lưng có chiếc ấn bằng ngọc.
- Long hổ văn: Hoa văn hình long hổ.

Vị Thần ấy có sắc phục áo gấm màu cầu vồng, quần hoa màu xanh lục, mang thắt lưng màu vàng và có ngọc ấn hình long hổ.

Câu 5 - 6:

Lôi điện bát chấn dương ngọc tinh

雷電八振揚玉旌

Long kỳ hoành thiên trịch hỏa linh

龍旂橫天擲火鈴

- Lôi điện: Sấm chớp.

- Bát chấn: Chấn động bát phương, ý chỉ về sự ảnh hưởng đến các vị trí ứng với Bát Quái trên thân.

- Dương: Cầm, giờ cao.

- Ngọc tinh: Cờ ngọc, cờ quý, cờ lệnh chỉ huy.

- Long kỳ: Cờ có hình rồng, tượng trưng cho cờ hiệu của vị tướng soái thống lĩnh toàn quân. Vì Rồng được xem là hình ảnh linh thiêng bậc nhất của Trời Đất, tượng trưng quyền lực, vua, bầu trời.

- Hoành thiên: Ngang trời.

- Trịch hỏa linh: Ném chuông lửa.

Vị Thần Long Diệu là một vị tướng soái thống lĩnh quân binh với cờ lệnh gương cao mang hình rồng bay giữa trời, dùng chuông lửa làm pháp bảo. Uy danh Ngài vang dội tám phương, tức là hoạt động rộng khắp toàn thân vậy.

Câu 7 - 9:

Chủ chư khí lực nhiếp hổ binh

主諸氣力攝虎兵

Ngoại ứng nhãn đồng, tị trụ gian

外應眼童鼻柱間

Não phát tương phù diệc câu tiên

腦髮相扶亦俱鮮

- Chủ chư khí lực: Làm chủ các dòng năng lượng.
- Nhiếp hổ binh: Nắm binh quyền đội quân dũng mãnh.
- Nhãn đồng: Đôi mắt.
- Tị trụ gian: Phần không gian trong sống mũi.
- Não phát: Não và tóc.
- Tương phù: Cùng nâng đỡ, trợ giúp.
- Diệc: Cũng, lại.
- Câu tiên: Tươi đẹp theo.

Thần Mật làm chủ khí lực, làm chủ vận hành một đội quân dũng mãnh uy danh khắp nơi. Bên ngoài thì tương ứng với đồng tử mắt, trong khoang mũi.

Khi mật khỏe thì não và tóc cũng được tươi tốt theo. Nếu cơ thể thiếu hoặc thừa mật thì dễ sinh những chứng rối loạn như: đầu óc choáng váng, hoa mắt, nghẹt mũi khó thở, bụng đau, khó tiêu.

Câu 10 - 11:

Năng tồn Uy Minh thừa khánh vân

能存威明乘慶雲

Dịch sử vạn Thần triều Tam Nguyên

役使萬神朝三元

- Năng tồn Uy Minh: Thường bảo tồn vị Thần Mật, tôn danh là Uy Minh.

- Thừa khánh vân: Cưỡi mây lành, ý nói trở thành Tiên.

- Dịch sử: Sai khiến.

- Triều: Châu, quy hồi.

- Tam Nguyên: Ba vị Thần cai quản ba vị trí Huỳnh Đình của người.

Nên biết gìn giữ, bảo dưỡng Thần Uy Minh thật tốt thì có thể thành Tiên.

Có thể sai khiến vạn Thần trong thân quy hội về châu Tam Nguyên ở Tam Huỳnh Đình, tức là luyện Đạo thành tựu vậy.

Luận bàn

Chương này nói chi tiết về hoạt động của mật, vị Thần Mật có tên là Long Diệu, tự Uy Minh.

Hoạt động của vị này khá rộng, khắp toàn thân, biểu trưng cho sự chiến đấu anh dũng chống chọi các sự tàn hại cơ thể. Gan và mật ở cạnh nhau, cùng lo phận sự giải độc và tiêu hóa thức ăn, nên người ta mới dùng từ can đảm chỉ về sự dũng cảm đương đầu với khó khăn địch họa.

Tì Trường Chương

Độ Thập Lục

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 4:

Tì trường nhất xích yểm thái thương

脾長一尺掩太倉

Trung Bộ Lão Quân trị Minh Đường

中部老君治明堂

Quyết tự Linh Nguyên, danh Hồn Khương

厥字靈元名混康

Trị nhân bách bệnh tiêu cốc lương

治人百病消穀糧

- Tì trường: Độ dài của tì.
- Nhất xích: Một trượng.
- Yểm thái thương: Che bao tử.
- Trung Bộ chỉ về phần giữa thân người, có thể hiểu là khu vực lồng ngực, còn gọi là Trung Đan Điền, Giáng Cung.
- Trị: Sắp xếp, quản lý.

- Minh Đường: Căn phòng lớn sáng sủa, ý chỉ Huỳnh Đình, Đan Điền.
- Quyết: Khi đặt ở đầu câu là nhấn mạnh.
- Trị nhân bách bệnh: Làm cho thân người tiêu hết mọi bệnh tật.
- Tiêu cốc lương: Tiêu hóa ngũ cốc lương thực.

Độ dài của từ là một trọng, nằm che bên trên bao tử.

Nơi đây có vị Thần cai quản Huỳnh Đình, tôn danh là Hổn Khang, tự Linh Nguyên. Ngài còn được biết đến là Huỳnh Đình Đạo Nhân, Huỳnh Đình Lão Nhân, Huỳnh Đình Lão Quân vậy.

Ngài giúp trị toàn bộ các loại bệnh tật trong thân người, và làm tiêu hóa ngũ cốc lương thực đưa vào thân thể. Nhìn vào ấn đường một người cũng có thể biết được Ngũ Tạng người đó đang khỏe hay yếu.

Câu 5 - 8:

Hoàng y tử đai long hổ chương

黃衣紫帶龍虎章

Trưởng tinh ích mệnh lại Quân Vương

長精益命賴君王

Tam hô ngã danh Thần tự thông

三呼我名神自通

Tam Lão đồng tọa các hữu bằng

三老同坐各有朋

- Hoàng y tử đai: Trang phục vàng có thắt lưng màu tím.

- Long hổ chương: Ấn lệnh hình long hổ.

- Trưởng tinh ích mệnh: Trưởng dưỡng, nuôi dưỡng Tinh Khí thì hữu ích, mang lại lợi ích cho thân mệnh. Tinh Khí tráng kiện thì thọ mạng được kéo dài.

- Lại Quân Vương: Nhờ cậy vị Quân Vương, chỉ về Thần Tì là vị cai quản toàn bộ Ngũ Tạng.

- Tam hô ngã danh Thần tự thông: Hô tên ta ba lần thì tự nhiên thông được với phần Thần của thân xác này vậy.

- Tam Lão: Ba vị Lão Quân cai quản ba vực Huỳnh Đình.

- Đồng tọa: Cùng ở chung khu vực.

- Các hữu bằng: Quý vị bè bạn.

Vị Lão Quân cai quản Tì Bộ mặc y phục vàng, đai lưng tím, có đeo ấn ngọc long hổ. Nhờ có vị ấy cai quản chung cả Ngũ Tạng mà thân mạng được tráng kiện, tăng cường tuổi thọ.

Gọi tôn danh vị ấy ba lần thì tự nhiên thông được với Thần, tức phần linh hồn của tì vậy. Tất cả Tam Lão Huỳnh Đình cùng với chư vị Thần của các cơ quan, bộ phận khác trong cơ thể cũng đều như thế.

*** Cách thức kêu gọi tôn danh chư vị ấy**

Giữ thân tâm an tịnh, hít thở sâu đều, nhẹ nhàng, điều hòa. Sau khi thân tâm tịnh lặng rồi thì chậm rãi đọc lời nguyện sau:

“Cầu xin... (Đức Linh Nguyên Đạo Nhân, hoặc Đức Linh Nguyên Lão Quân, hoặc tôn danh của bất kỳ vị Thần nào cai quản các bộ phận trên thân),

Phù hộ độ trì cho thiện tín giả là... (Họ tên của bản thân hoặc người muốn được hết bệnh) được tai qua nạn khỏi,

Cùng... (Tên của bộ phận bị đau bệnh, nếu biết thì đọc vô, không thì đọc chung là tật bệnh tại thân này) được mau chóng thuyên giảm, tiêu trừ bệnh tật, tai chướng.

Thiện tín giả... (Tên người đọc câu này và cả tên người bệnh, nếu người đọc và người bệnh là hai

người khác nhau) xin cảm tạ ân đức của... (Tôn danh của vị lúc đầu cầu xin giúp đỡ) đã cứu giúp thiện tín giả.”

Đọc toàn bộ câu nguyện ấy 3 lần, thành tâm cầu nguyện một cách chậm rãi. Sau đó quán chiếu ý niệm của mình đến vùng bị đau và nghĩ rằng nơi ấy hết bệnh, hết đau.

Muốn hiệu quả cao thì người đọc lẫn người bệnh cần ăn chay thuần khiết, sám hối nhân duyên bất thiện do mình từng gây nên từ trước mới phát sinh kết quả của bệnh tật hiện tại. Quyết tâm thay đổi lối sống, hướng thiện và không gây nghiệp bất thiện, không làm thói quen xấu gây nên tác hại đến bản thân và xung quanh.

Câu 9 - 11:

Hoặc Tinh hoặc Thai biệt chấp phương

或精或胎別執方

Đào Hạch hợp diên sinh hoa mang

桃核合延生華芒

Nam nữ hồi cửu hữu Đào Khương

男女徊九有桃康

- Hoặc Tinh: Hoặc là thân xác. Trong Đan Đạo thì luyện Thân là Tinh.

- Hoặc Thai: Hoặc là Thánh Thai. Trong Đan Đạo thì luyện khí Âm Dương hòa hợp sẽ kết Thánh Thai. Cho nên luyện khí còn gọi là quá trình kết Thai Tiên, kết Thánh Thai.

- Biệt chấp phương: Mỗi thứ như thế đều có phương pháp riêng biệt.

- Đào Hạch: Hạt của trái đào. Đối với Đạo Gia, đào được xem là hình tượng biểu trưng cho phúc lộc, xinh đẹp, tươi tốt, tốt lành, trường tồn. Vì cây đào dù cho thời tiết khí hậu khắc nghiệt ra sao, vẫn có thể hòa hợp sinh mệnh của mình với thiên nhiên mà đơm chồi nảy lộc ra hoa xinh đẹp, kết quả ngọt ngon vào những lúc đông tuyết giá lạnh giao mùa, đông tàn xuân đáo lai. Như vậy, Đào Hạch được hiểu là nhân duyên lành, nhân của phúc báo trường tồn.

- Hợp diên: Hòa hợp được lâu dài bền chặt.
- Sinh hoa mang: Phát sinh ánh sáng rực rỡ.
- Nam nữ ý chỉ hai dòng khí Âm Dương trong thân thể.

- Hồi cửu: Lưu chuyển thường xuyên kết hợp nhiều lần, tạo nên vòng tuần hoàn không ngừng nghỉ.

- Hữu Đào Khương: Có cây đào tráng kiện, tức là có duyên lành tươi tốt trường tồn, có Thánh Thai.

Phép luyện Đan Đạo từ việc luyện Tinh đến luyện Khí đều có những chỗ ẩn tàng huyền diệu riêng biệt. Muốn thân thể khỏe mạnh đẹp đẽ, tức là Tinh được tráng kiện thì cần bảo dưỡng thân thể tốt, lại gieo trồng những nhân duyên lành giữa cuộc đời để phúc báo ngày một thêm sâu dày. Từ những việc làm hữu ích vị kỷ tức giữ giới thanh tịnh và tinh tấn, đến vị tha là đem lại lợi lạc cho đời. Cần liên tục vun trồng những nhân duyên như thế, về lâu dài sẽ đạt thành tựu đắc Tinh, Đào Hạch trong pháp luyện Tinh.

Tinh tráng kiện thanh sạch thì phát nên ánh sáng rực rỡ, tức là phát xuất được Thanh Khí. Thanh Khí này mang hai tính Âm Dương, lưu chuyển trong khắp thân. Điều luyện cho hai dòng khí ấy kết hợp với nhau không ngừng nghỉ thì kết thành Thánh Thai, Đào Khương vậy.

Đây cũng là lúc thân thể lẫn tinh thần tức là Tinh

và Khí của người đều được thanh sạch, tráng kiện. Cho nên mới dùng hai chữ Đào Hạch và Đào Khương chỉ về trường xuân, trường sinh của người đã đắc pháp luyện Tinh Khí.

Câu 12 - 15:

Đạo Phụ, Đạo Mẫu đối tương vọng

道父道母對相望

Sư Phụ, Sư Mẫu Đan Huyền Hương

師父師母丹玄鄉

- Đạo Phụ, Đạo Mẫu đối tương vọng: Hai khối khí Âm Dương trong thân mong mỏi, khát khao hòa hợp cùng nhau tạo thành Chân Khí. Chân Khí này vốn dĩ thanh tịnh, nhưng vì Thân (Tinh) mang lớp màn vô minh, vướng mắc phiền não nên Chân Khí yếu ớt, loạn động âm dương, chẳng thể hòa hợp với nhau tạo thành Chân Khí thanh tịnh được.

- Sư Phụ, Sư Mẫu: Hai khối khí Âm Dương nhờ có sự điều dẫn của pháp luyện Đạo, luyện Đan giúp cho dung hòa, kết hợp được Âm Dương tạo thành Kim Đan nơi Đan Điền. Nên gọi hai khí Âm Dương có sự dẫn dắt ấy là Sư Phụ, Sư Mẫu.

- Đan Huyền Hương: Quê nhà huyền nhiệm của Linh Đan, tức Đan Điền hay Huỳnh Đình vậy.

Khả dụng tồn tư đăng hư không
可用存思登虛空
Thù đồ nhất hội quy yếu chung
殊途一會歸要終

- Khả dụng tồn tư: Nếu có thể làm chủ được tâm tư, ý niệm, giữ cho thanh tịnh, định tâm định ý không bị loạn động.

- Đăng hư không: Bay lên hư không.
- Thù đồ: Đường lối khác nhau.
- Nhất hội: Hội hiệp, hợp về nhau một điểm.
- Quy yếu chung: Trở về kết cuộc quan trọng.

Bốn câu này nói về phép luyện Đan Đạo là dùng ý dẫn khí về Đan Điền, hay còn gọi là Đan Huyền Hương, Huỳnh Đình để kết tụ thành Kim Đan nơi ấy.

Con người là hợp thể của Tinh, Khí, Thần.

- Thần là phần linh hồn trọn lành.
- Tinh là phần thân xác được kết hợp và nuôi dưỡng bởi vật thực, âm dương khí hợp thành Sinh Khí nuôi thân.

- Khí là phần Chân Khí, chân hồn hay xác thân thiêng liêng do hai khối khí Âm Dương trong Thiên Địa kết hợp tạo thành Chân Khí thanh tịnh. Nên gọi hai khí Âm Dương là Đạo Phụ, Đạo Mẫu vậy.

Vì Tinh là thân xác nuôi bằng vật thực, phát triển

theo thời gian, chịu ảnh hưởng của tập khí, những cảm dỗ của cuộc đời khiến cho Tinh thường hay thất thoát hao mòn theo thời gian, do vậy mà Chân Khí cũng loạn động. Nhờ vào pháp tu tập, giữ giới, định tâm gìn ý, hành giả dần làm chủ hai khí Âm Dương trong thân, có thể điều dẫn hai khí ấy lưu chuyển, kết hợp lại với nhau tạo thành Chân Khí lưu chuyển khắp Thân. Hai dòng khí Âm Dương được ý niệm dẫn dắt cụ thể như thế được gọi là Sư Phụ Sư Mẫu.

Khi Âm Dương Khí loạn động trong thân đã được thanh tịnh, tương hiệp là lúc Đạo Phụ và Đạo Mẫu gặp nhau, kết thành Sinh Khí. Sinh Khí ấy được dẫn đến ba vị trí Đan Điền trong thân để tích trữ. Quá trình này được gọi là Sư Phụ, Sư Mẫu Đan Huyền Hương, tức là có thầy cô dẫn học trò về lại quê nhà.

Khi Sinh Khí kết thành Kim Đan nơi Đan Huyền Hương, hành giả dụng tâm thanh tịnh, làm chủ tâm ý của mình thì thần thức hành giả ấy đủ mạnh mẽ để du nhập vào cõi Thiên.

Khi về cõi Thiên, về với hư không thanh tịnh, thì dù cho chúng sinh hữu tình mỗi sự tồn tại đều khác nhau, khác danh phận, khác ý nghĩa tồn tại, khác đức tin, khác phương pháp tu luyện cũng đều là người một nhà, quy hiệp về một gốc duy nhất sản sinh ra muôn vật loại trong Đại Vũ Trụ này, tạm gọi là Cội Đạo vậy.

Đó chính là nguyên lý “Nhất bản tán vạn thù, vạn thù quy nhất bản.” Tức là một Cội Đạo, một gốc sản sinh ra vạn vật khác biệt nhau. Rồi vạn vật khác biệt nhau ấy cuối cùng cũng quy hiệp lại một gốc ban đầu mà thôi.

Câu 16 - 19:

Quan tắc Tam Quan ốc cố đình
關塞三關握固停
Hàm thẩu kim lễ thôn ngọc anh
含漱金醴吞玉英
Toại chí bất cơ Tam Trùng vong
遂至不飢三蟲亡
Tâm ý thường hòa, trí hân xương
心意常和致欣昌

- Quan tắc: Đóng, chặn đứng.

- Tam Quan: Ba cửa tương tác giữa hành giả với thế giới bên ngoài là Khẩu, Thân và Ý. Tam Quan còn chỉ về Tam Đan Điền trong phương pháp luyện Đan Đạo. Hạ Đan Điền chỉ về Tinh, Trung Đan Điền chỉ về Khí và Thượng Đan Điền chỉ về Thần.

- Ốc cố đình: Giữ vững không bị lung lay.

- Hàm thẩu kim lễ: Ngậm súc miệng bằng dòng rượu ngon.

- Thôn ngọc anh: Nuốt châu ngọc, chỉ về việc nuốt nước bọt.

- Toại chí: Làm đến tuyệt đỉnh, làm rất tốt, đạt đến thành tựu.

- Bất cơ: Không đói.

- Tam Trùng: Ba loại trùng độc, hay còn gọi là Tam Độc Tham Sân Si.

- Trí hân xương: Trạng thái vui vẻ thiện lương, an lạc, hoan hỷ.

Hành giả luyện Đan Đạo cần bế Tam Quan, tức là phong bế các nghiệp bất thiện của Thân Khẩu Ý, giữ cho Thân Khẩu Ý thanh tịnh, tịch tĩnh. Đó cũng chính là bảo Tinh, dưỡng Khí và tôn Thần.

Thường làm sạch miệng, giữ miệng thanh tịnh để tâm dịch sinh ra chính là châu ngọc. Hành giả nuốt châu ngọc ấy vào như là ngọc dịch huỳnh tương, nuôi dưỡng rất tốt cho cơ thể.

Khi làm được nhưng điều như trên, tự nhiên hành giả không thấy đói, ít cần ăn uống, lại còn tiêu trừ được Tam Độc trong thân. Như thế, tự nhiên tâm ý sẽ thường bình hòa, an lạc và lương thiện.

Câu 20 - 22:

Ngũ Nhạc chi vân khí bành hanh

五嶽之雲氣彭亨

Bảo quán ngọc lưu dĩ tự thường

保灌玉廬以自償

Ngũ hình hoàn kiên vô tai ương

五形完堅無災殃

- Ngũ Nhạc ý chỉ Ngũ Tạng trong thân người, bao gồm: tâm, can, tì, phế, thận.

- Khí bành hanh: Khí huyết lưu thông tốt.

- Bảo: Gìn giữ, bảo vệ.

- Quán: Nghi thức cúng Thần, thành khẩn.

- Ngọc lưu: Thân trong sạch thuần khiết, tức phần Tinh thanh tịnh trong sạch.

- Dĩ tự thường: Tự nhiên có được cảm ứng.

- Ngũ Hình hoàn kiên: Ngũ Tạng, Ngũ Hành trong cơ thể toàn bộ đều khỏe mạnh, kiên cố.

- Vô tai ương: Không bị tai nạn, bệnh tật chi cả.

Khi hành giả luyện được bảo Tinh, dưỡng Khí, tồn Thần. Tam Đốc được tiêu trừ, tâm ý an lạc vui tươi thì Ngũ Tạng trong thân đều được hanh thông khí huyết, giúp thân được tươi nhuận, sáng đẹp, trường tồn.

Thân ấy chính là lưu ngọc, có thể phát xuất ra hương thơm đạo đức bay khắp mười phương, tức là Khí thanh tịnh vậy. Hương đạo đức ấy chính là món lễ vật trọng hậu thành kính dâng lên chư Thần. Đây chính là phần Tinh thanh khiết phát xuất ra Khí thanh khiết, Khí ấy mới có thể hòa hiệp với Thần, khiến cho Tam Bảo Tinh Khí Thần hiệp nhất, gọi là đạt Đạo vậy.

Người chứng đắc Tam Bảo hòa hợp thì tự nhiên Ngũ Hành, Ngũ Tạng đều kiên cố, chẳng bệnh tật nào xâm hại được.

Luận bàn

Toàn chương nói về hoạt động của vị Thần Tì trong việc cai quản chung các hoạt động của Ngũ Tạng. Ngoài ra nhắc nhiều về phương thức dẫn khí Âm Dương kết hợp tại Tam Đan Điền.

Muốn luyện Đan Đạo cần giải quyết vấn đề của Thân, tức là phần Tinh được thanh tịnh nhờ vào giới luật, phương pháp tu hành đúng đắn, gieo được thiện duyên, tiêu trừ chướng duyên.

Đan Điền còn có tên khác là Đan Huyền Hương. Hai Khí Âm Dương trong Thân là Đạo Phụ và Đạo Mẫu khi chưa được thanh tịnh kết hợp với nhau thì luôn hướng về nhau. Hai Khí Âm Dương được dẫn

về Đan Điền để kết hóa Kim Đan, Thánh Thai thì là Sư Phụ, Sư Mẫu. Thân thể cường tráng thanh tịnh sẽ phát xuất ra Chân Khí cường tráng thanh tịnh, Chân Khí ấy mới hòa hợp được với Thần Linh, tức là ánh sáng Thiên Tánh trọn lành của khối Thái Cực.

Bảo Tinh, dưỡng Khí, tồn Thần được rồi thì tâm tình thanh tịnh, tâm ý an lạc bình hòa, Tam Độc được tiêu trừ. Ngũ Hành, Ngũ Tạng trong thân từ đó được hanh thông khí huyết, tráng kiện tươi nhuận và trường tồn, không còn bệnh tật tai ương xâm hại.

Thượng Đố Chương

Đệ Thập Thất

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 3:

Thượng đố Tam Nguyên như liên châu

上觀三元如連珠

Lạc lạc minh cảnh chiếu Cửu Ngung

落落明景照九隅

Ngũ Linh dạ chúc hoán Bát Khu

五靈夜燭煥八區

- Thượng đố: Nhìn lên.

- Tam Nguyên chỉ về Tam Đan Điền, Tam Huỳnh Đình.

- Như liên châu: Thẳng hàng như mấy viên châu của xâu chuỗi được kết liền thẳng hàng nhau.

- Lạc lạc: Tự nhiên, ngay thẳng.

- Minh cảnh: Cảnh sắc sáng tỏ.

- Chiếu Cửu Ngung: Chiếu sáng chín đỉnh núi rất cao, ý chỉ Cửu Cung trên đỉnh đầu.

- Ngũ Linh: Ngũ Hành trong thân.
- Dạ chúc: Đuốc đêm.
- Hoán Bát Khu: Chiếu sáng tám khu, ý chỉ Bát Quái Cung ứng với toàn thân.

Nhìn từ dưới Hạ Đan Điền lên tới Thượng Đan Điền, cả ba Đan Điền đều thẳng một hàng như là mấy viên châu trên cùng một xâu chuỗi vậy.

Mỗi Đan Điền lại tích trữ ánh sáng nên trông rất tự nhiên, cả Cửu Cung nơi đỉnh đầu đều được sáng tỏ rục rỡ. Ngũ Hành, Ngũ Khí trong toàn thân cũng phát quang, như những ngọn đuốc trong đêm soi sáng khắp toàn thân.

Câu 4 - 6:

Tử tồn nội hoàng dữ ngã du
子存內皇與我遊
Thân phi phụng y, hàm hổ phù
身披鳳衣銜虎符
Nhất chí bất cử thăng hư vô
一至不久昇虛無

- Tử tồn nội hoàng: Người tu luyện gìn giữ được tinh thần thanh tịnh nguyên vẹn, gìn giữ được Linh Khí, Thần Khí trong người.

- Dữ ngã du: Cùng ta đi dạo, ngao du khắp nơi.

- Thân phi phụng y: Thân khoác chiếc áo hình chim phụng.

- Hàm hổ phù: Mang theo ấn lệnh hình hổ.

- Nhất chí bất cử: Một lòng quyết tâm thì chẳng bao lâu.

- Thăng hư vô: Thành Thần Tiên.

Người nào bảo tồn được Linh Khí, Chân Khí trong thân như thế thì có thể đi chu du với Đức Linh Bảo Thiên Tôn.

Thân khoác áo phụng, mang theo ấn hổ phù.

Một lòng quyết tâm tu luyện thì chẳng bao lâu sẽ vũ hóa Thần Tiên.

Câu 7 - 10:

Phương thốn chi trung niệm thâm tàng

方寸之中念深藏

Bất phương bất viên bế dĩ song

不方不圓閉牖窗

Tam Thần hoàn Tinh lão phương tráng

三神還精老方壯

Hồn phách nội thủ bất tranh cạnh

魂魄內守不爭競

- Phương thốn: Chu vi một tấc, ý chỉ về Não Bộ.

- Chi trung: Ở bên trong.

- Niệm thâm tàng: Ý niệm gìn giữ thật sâu.

- Bất phương bất viên: Chẳng vuông chẳng tròn, ý chỉ chẳng phân biệt.

- Bế dĩ song: Đóng cửa sổ, ý nói đóng Ngũ Quan.

- Tam Thần hoàn Tinh: Tam Huỳnh Đình Lão Nhân, ba vị Thần cai quản Huỳnh Đình đều quy tụ về một mối. Tinh ở đây là chỉ phần hồn, tinh thần của người.

- Lão phương tráng: Cơ thể dù cho già yếu cũng hồi xuân, cường tráng.

- Hồn phách nội thủ: Gìn giữ hồn phách an định, tịnh tâm, không để tản mát, phân tâm.

- Bất tranh cạnh: Không tranh giành với nhau.

Trong tâm gìn giữ ý niệm thật thanh tịnh, trầm mặc, sâu lắng, chẳng phóng tâm ý bừa bãi.

Chẳng luận chuyện thị phi, phải trái, đúng sai, thiện ác, đóng cửa Ngũ Quan với thế thường. Thân tâm giữa đời mà chẳng loạn động theo đời.

Ba vị Thần ở Tam Đan Điền cùng hòa hợp, trở về một mối, đó chính là Tam Bảo hiệp nhất, luyện đặng Tinh Khí Thần hợp nhất, hoàn nguyên. Khi ấy thân sẽ được cường tráng khỏe mạnh dù cho tuổi đã cao.

Người bình thường, theo thế tục thường tình thì hồn chỉ về phần tánh linh, hướng thiện, phách chỉ về những phàm tánh của thân xác giả tạm, xu hướng thỏa mãn nhu cầu thể xác. Thế nên hồn và phách thường xuyên phải đối đầu nhau, lôi kéo cho phần trí não tinh thần, tức là phần khí xu hướng theo hồn hay phách. Theo hồn thì thường hướng thiện, cao thượng, theo phách thì thường hướng phàm tục, xấu ác. Người tu tập luyện Đan Đạo, là dung hòa được giữa phàm tâm dục vọng và Thánh Tâm thuần lương thanh tịnh, từ đó hồn phách hài hòa, không tranh cạnh nhau.

Câu 11 - 14:

Thần sinh phúc trung hàm ngọc đang

神生腹中銜玉璫

Linh chú u khuyết na đắc tang

靈注幽闕那得喪

Lâm điều vạn tầm khả ẩm trượng

琳條萬尋可蔭杖

Tam Hồn tự ninh, Đế thư mệnh

三魂自寧帝書命

- Thần sinh phúc trung: Trong lòng có Thần.

- Hàm ngọc đang: Có viên ngọc quý, ở đây ý chỉ Kim Đan.

- Linh chú u khuyết: Thần ngự ở nơi thâm huyền.

- Na đắc tang: Sao có thể tiêu tán, hoại diệt.

- Lâm điều: Cành ngọc quý báu.

- Vạn tầm: Khoảng 26400 thước, rất cao to. Tầm là đơn vị đo lường, một tầm bằng 8 xích. 1 xích bằng 0,33m. 1 tầm là 2,64m.

- Khả ẩm trượng: Có thể nấp dưới bóng râm của tán cây.

- Tam Hồn tự ninh: Tam Hoa tự đỉnh, Tam Bảo hợp nhất an định.

- Đế thư mệnh: Đức Thượng Đế ghi tên vào sổ Trời, tức là đắc Đạo vậy.

Trong lòng có Thần, là mang ngọc quý nơi mình.

Thần trú ở nơi u tịch, sao có thể bị suy tàn được.
Câu này ý nói về phần Thần, linh hồn, điểm Tiểu
Linh Quang nơi Nê Hoàn Cung của mỗi người là trọn
lành tốt đẹp, thường hằng theo thời gian dẫn dắt con
người về với Chân Thiện Mỹ.

Có Thần trong lòng, như có cây ngọc quý cao to
vời vợi, có thể nương tựa cây che mát.

Hành giả đã chứng đắc Tam Hoa tụ đỉnh thì tự
nhiên được ghi tên vào sổ Trời, đắc Đạo.

Linh Đài Chương Đệ Thập Bát

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 4:

Linh Đài uất ái vọng Hoàng Dã

靈臺鬱藹望黃野

Tam thốn dị thất hữu thượng hạ

三寸異室有上下

Gian quan Doanh Vệ, Cao Huyền thụ

間關營衛高玄受

Động Phòng tử cực Linh Môn Hộ

洞房紫極靈門戶

- Linh Đài chỉ về nơi linh hồn cư ngụ, tức Nê Hoàn Cung. Đức Ngọc Hoàng Thượng Đế có nhắc về danh từ này trong câu “Linh Tiêu nhất tháp thị Cao Đài”, nên gọi nơi điểm Linh Quang Thái Cực cư ngụ là Linh Đài, còn gọi Cao Đài.

- Uất ái: Mây bốc cuộn cuộn.

- Vọng Hoàng Dã: Trông về khu vực Trung Cung Huỳnh Đình.

- Tam thốn dị thất hữu thượng hạ: Ba tắc có các phòng khác nhau ở trên và dưới.

- Gian quan: Trong khu vực.

- Doanh Vệ chỉ về Doanh Khí và Vệ Khí. Doanh Khí tính âm, Vệ Khí tính dương đều do ngũ cốc, vật thực ăn vào mà chuyển hóa Sinh Khí vận hành khắp toàn thân.

- Cao Huyền: Huyền Quan Khiếu Chi Chủ, hay tôn danh đầy đủ chính là Đức Huyền Khung Cao Thượng Đế.

- Thụ: Thọ lãnh, nhận.

- Động Phòng tử cực: Tên một trong Cửu Cung của Nê Hoàn Cung, nơi ấy có khí sắc tím rất đậm.

- Linh Môn Hộ: Cửa của Linh Đài.

Linh Đài là đài cao nhất ở Nê Hoàn Cung, là nơi ngự của hồn, tâm, tức tánh linh thiên lương trọn lành của người vậy. Ở nơi ấy, các dòng năng lượng, khí lưu đều hướng về Huỳnh Đình, muốn quy hồi về trung tâm Huỳnh Đình.

Trong phạm vi ba thốn của Nê Hoàn Cung có các khu vực khác nhau, được gọi là Cửu Cung hay Cửu Phòng.

Có hai dòng Sinh Khí Âm Dương Doanh Vệ ở

đấy, luôn sẵn sàng chờ đợi ý chỉ của Đức Cao Huyền. Tức là Sinh Khí trong người có thể được lưu chuyển theo ý niệm của hành giả.

Trong số Cửu Cung ấy, có một cung tên gọi Động Phòng Cung, có khí sắc màu tím thẫm, là cửa ra vào Linh Đài. Nơi đây được gọi là Linh Môn Hộ, Thần Môn Hộ hay còn gọi là Huyền Quan Khiếu.

Câu 5 - 7:

Thị tích Thái Thượng cáo ngã giả

是昔太上告我者

Tả Thần Công Tử phát thần ngữ

左神公子發神語

Hữu hữu Bạch Nguyên tính lập xử

右有白元併立處

- Thị tích: Là từ xa xưa.
- Thái Thượng: Đức Thái Thượng Lão Quân.
- Cáo ngã giả: Bảo cho ta biết.
- Thần Công Tử: Can Thần Vô Anh, Long Yên, tự Hàm Minh.
- Phát thần ngữ: Nói ra những lời huyền diệu.
- Bạch Nguyên chỉ về Phế Thần Hạo Hoa, Thất Nguyên Chi Tử, tự Hư Thành.
- Tính lập xử: Cùng ở chung chỗ.

Đức Cao Huyền, từ thuở xưa được biết đến là Đức Thái Thượng Lão Quân. Đức Thái Thượng Lão Quân còn được biết đến là Đức Huyền Khung Cao Thượng Đế, hay Đức Huỳnh Đình Đạo Nhân, Đức Huỳnh Đình Lão Quân. Người ngự nơi Linh Đài, ở Động Phòng Cung, thuộc Nê Hoàn Cung.

Trái thì có Thần Công Tử, hay còn có tên Vô Anh, là vị Thần Gan phát ra thần ngữ. Phải thì có Bạch Nguyên, hay còn được biết đến tên Hạo Hoa, là vị Thần Phổi. Hai vị này cùng cư trú chung một chỗ, tức Động Phòng Cung.

Câu 8 - 10:

Minh Đường kim quỹ ngọc phòng gian

明堂金匱玉房間

Thượng Thanh Chân Nhân đương ngô tiền

上清真人當吾前

Hoàng thường Tử Đan khí tần huyền

黃裳子丹氣頻暄

- Minh Đường: Tên một cung trong Cửu Cung Nê Hoàn.

- Kim quỹ ngọc phòng gian: Gian phòng chứa nhiều thứ quý báu.

- Dương ngô tiền: Đang ở trước ta. Ta ở đây ám chỉ Đức Thái Thượng Lão Quân.

- Hoàng thường: Trang phục áo vàng.

- Tử Đan: Một tôn danh khác của Đức Thượng Thanh Chân Nhân.

- Khí tần huyên: Khí lan tỏa ấm áp nhẹ nhàng.

Minh Đường Cung là nơi chất chứa nhiều thứ quý báu, vàng ngọc đủ đầy.

Đức Thượng Thanh Chân Nhân, hiệu là Tử Đan hiện đang cư ngụ nơi ấy, phía trước Động Phòng Cung. Vị ấy mặc y phục vàng, luôn phát ra làn khí nhẹ nhàng ấm áp.

Câu 11 - 13:

Tá vấn hà tại lưỡng mi đoan

借問何在兩眉端

Nội hiệp nhật nguyệt liệt tú trận

內協日月列宿陳

Thất Diệu Cửu Nguyên quan Sinh Môn

七曜九元冠生門

- Tá vấn hà tại: Hỏi là gì.

- Lưỡng mi đoan: Giữa hai hàng mi, giữa trán.

- Nội hiệp: Cai quản các bộ phận trong thân.

- Nhật nguyệt liệt tú trận: Mặt trời, mặt trăng cùng các vì sao tinh tú.

- Thất Diệu: Bảy tinh cầu, bao gồm Nhật, Nguyệt, Kim, Thủy, Mộc, Hỏa, Thổ. Cũng hàm ý chỉ về Ngũ Hành và Âm Dương trong Thiên Địa ứng với thân người. Thất Diệu còn là chu kỳ 7 ngày.

- Cửu Nguyên ý chỉ về Cửu Diệu Tinh Quân, là 9 vị Thần cai quản 9 tinh cầu có ảnh hưởng đến vận mệnh con người, bao gồm Thất Diệu và hai tinh cầu là La Hầu, Kế Đô.

- Quan Sinh Môn: Bao phủ bên trên, tương tác với Sinh Môn.

Minh Đường ấy, hỏi ra chính tại giữa hai chân mày đó vậy.

Đức Thượng Thanh Đạo Nhân hỗ trợ cai quản nhật nguyệt cùng muôn vàn tinh tú trong châu thân.

Hàng ngày theo chu kỳ của Thất Diệu và Cửu Nguyên trên bầu trời ứng hợp với Sinh Môn nơi thân người vậy.

Luận bàn

Ở chương này được chia thành hai phần rõ ràng là Động Phòng Cung và Minh Đường Cung.

Linh Đài hay Cao Đài, được hiểu là toàn bộ Nê Hoàn, chia ra thành 9 khu vực gọi là Cửu Cung ứng với đồ hình Bát Quái Cửu Cung. Trong đó Trung Cung - Trung Ương tượng trưng Hư Vô, là đồ hình Thái Cực, Lưỡng Nghi và Tứ Tượng Lục Thời. Gọi như vậy vì nơi đây có hai đường cong chữ S biểu thị tăng giảm của Âm Dương Khí trong đồ hình Thái Cực. Hai đường ấy gọi là Dương Minh và Âm Khuyết, gộp với Tứ Tượng thì gọi chung là Tứ Tượng Lục Thời.

Vì Âm Dương hội hiệp, giao hòa nơi ấy nên gọi là Động Phòng Cung đó vậy. Động Phòng Cung là cửa xuất nhập Linh Đài, đường đi của Thần nên được gọi là Thần Môn Hộ, Linh Môn Hộ. Lại có khí sắc màu tím sẫm rất đậm, nên còn gọi là Huyền Quan Khiếu.

Trong Động Phòng Cung có hai dòng Khí Âm Dương được gọi là Doanh Khí (Âm) và Vệ Khí (Dương). Đây là Sinh Khí do vật thực, ngũ cốc ăn vào và cơ thể tiêu hóa sinh ra năng lượng lưu chuyển khắp toàn thân.

Động Phòng Cung có hai vị Thần là Thần Công Tử, Can Thần Vô Anh và Thần Bạch Nguyên, Phé Thần Hạo Hoa thủ hộ hai bên trái phải. Chính giữa cai quản Động Phòng Cung là Đức Cao Huyền Đạo Nhân, tôn danh đầy đủ là Đức Huyền Khung Cao Thượng Đế. Ngài cũng là Đức Huỳnh Đình Lão Nhân, từ thuở xa xưa được biết tôn danh Ngài là Đức Thái Thượng Đạo Quân khi Ngài truyền dạy Kinh Huỳnh Đình cho ba vị Tam Thanh.

Kế tiếp là phần về Minh Đường Cung. Minh Đường Cung có vị trí ở phần giữa trán, giữa hai lông mày. Có Đức Thượng Thanh Đạo Nhân ngự trị ở đây, phía trước Động Phòng Cung. Ngài có phục trang áo vàng, thân phát ra hơi nóng ấm áp.

Theo phương vị Bát Quái Cửu Cung thì Động Phòng Cung tượng trưng Thái Cực Hư Vô Trung Ương, Minh Đường Cung tượng trưng cho Hỏa Khí Cung Ly, Thánh Hỏa Cung, hướng Chánh Nam khi bên ngoài nhìn thẳng trực diện vào thân người.

Ở Chương 16, chúng ta được biết Minh Đường do Đức Lão Quân cai quản, có tôn danh là Đức Linh Nguyên Đạo Nhân, tự là Hồn Khương. Đến chương này lại cho chúng ta biết về Đức Thượng Thanh Chân Nhân ở Minh Đường Cung, còn có tôn danh khác là Đức Tử Đan Đạo Nhân, hỗ trợ cai quản về nhật

nguyệt tinh tú bên trong Tiểu Vũ Trụ con người. Ngài đồng thời nắm dây liên kết cảm ứng giữa chu kỳ vận hành của Thất Diệu và Cửu Nguyên tức Cửu Diệu Tinh tương thông với chu kỳ vận hành Tiểu Vũ Trụ thân người.

Tam Quan Chương

Đệ Thập Cửu

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Tam Quan chi trung Tinh Khí thâm
三關之中精氣深
Cửu vi chi nội u thả âm
九微之內幽且陰

- Tam Quan bao gồm miệng, chân và tay.
- Tinh Khí thâm: Dày đặc Tinh Khí.
- Cửu vi: Âm tàng rất sâu, nhiều.
- U thả âm: Sâu thăm lại kín đáo.

Trong Tam Quan, mỗi bộ phận đều chứa đựng dày đặc Tinh Khí.

Âm sâu bên trong đó là những điều vô cùng huyền nhiệm.

Câu 3 - 5:

Khẩu vi Tâm Quan, tinh thần ki

口為心關精神機

Túc vi Địa Quan, sinh mệnh phi

足為地關生命扉

Thủ vi Nhân Quan, bả thịnh suy

手為人關把盛衰

- Khẩu, túc, thủ: Miệng, chân, tay.

- Vi: Là.

- Tinh thần ki: Vấn đề cốt lõi, then chốt của tinh thần.

- Sinh mệnh phi: Cửa sinh mạng.

- Bả thịnh suy: Cốt cán quyết định sự hưng thịnh hay lụn bại.

Miệng là Tâm Quan, tức cửa ngõ của Tâm, Thần, là then chốt của sự vận hành tinh thần.

Ở đây nói miệng là Tâm Quan, là cửa ngõ rất quan trọng của Tâm, Thần. Vì từ miệng, người ta có thể gieo thiện hay ác nghiệp cho bản thân và xung quanh. Từ miệng người ta cũng có thể ăn uống vật chất ẩm thực dưỡng sinh, là thuốc bổ cho thân hay thuốc độc hại cơ thể.

Tâm tình nghĩ gì, ý niệm ra sao, tiềm thức thói

quen thể nào đều sẽ được phản ánh qua nơi cửa miệng ăn uống nói cười, nên nói “Khẩu vi Tâm Quan, tinh thần ki” là hoàn toàn hợp lý.

Chân là Địa Quan, là cửa ngõ của sinh mạng. Bởi chân là cửa ngõ tiếp xúc với mặt đất, nên gọi Địa Quan.

Mỗi bước đi đều có thể sát mạng những sinh linh bé nhỏ mà mắt thường ít nhìn thấy được, hoặc do sơ suất không để ý mà lỡ giẫm đạp sát mạng. Cho nên nếu không có việc chi cần thiết thì cũng không nên di chuyển nhiều.

Nhờ có đôi chân, con người có thể đi lại, vận động sinh hoạt. Sự vận động này có thể giúp người ta thấy được ý nghĩa tồn tại của bản thân, học hỏi được những điều hay lẽ phải để bản thân được tinh tấn mỗi ngày. Hoặc là người ta có thể đi vào nơi hang cùng ngõ cụt, biển lửa rừng chông gây nguy hiểm cho thân mạng của mình vậy.

Thêm nữa, nơi lòng bàn chân cũng có các huyết liên kết với các dây thần kinh ảnh hưởng đến tất cả các bộ phận trên khắp toàn cơ thể. Thế nên câu này nói “Túc vi Địa Quan, sinh mệnh phi” cũng không có gì khó hiểu.

Tay là Nhân Quan, là cửa giao tiếp của người với thế gian, là cốt cán của sự phát triển hưng thịnh hay lụn bại.

Người nắm thịnh suy nơi tay, làm nên mọi thứ. Từ gieo trồng, cày cấy, hái lượm, nấu nướng, cho đến tạo ra của cải vật chất tinh thần, giúp đỡ trị bệnh, nuôi dưỡng, cứu mạng hay tàn hại sinh mạng... mọi thiện ác cũng đều do tay làm ra cả.

Lại nói, nếu có người nào không thể dùng được ngôn ngữ của miệng để hiểu được nhau, thì người ta có thể dùng tay để giao tiếp những điều muốn diễn đạt. Đôi tay chúng ta, cần nên làm việc hữu ích thôi, chớ nên để nó vấy bẩn máu và sát nghiệp. Cho nên nói “Thủ vi Nhân Quan, bả thịnh suy” vậy.

Luận bàn

Toàn chương này chỉ có 5 câu ngắn ngủi, nhưng nhắc cho chúng ta về việc gìn giữ Linh Khí, Chân Khí, Sinh Khí trong thân mình qua ba cửa ngõ là Miệng, Chân và Tay. Gìn giữ bản thân cả Thân, Khẩu, Ý để bảo tồn năng lượng, bảo tồn Nguyên Khí, Chân Khí không bị hao mòn bởi nghiệp bất thiện.

Muốn miệng nói điều dễ mến dễ nghe, hữu ích cho người cho đời thì tâm tình phải thiện lương, tập cho tâm suy nghĩ những điều tích cực tốt đẹp, một

mảy may ý niệm bất thiện nếu có phát sinh cũng đều cố gắng hóa giải nó. Khi ấy tâm ứng với khẩu, khẩu biểu hiện cho trạng thái của tâm, thì lúc đó miệng mới phát xuất ra được những lời châu ngọc, hoa thơm cỏ lạ hữu ích cho đời, đem an vui cho đời, cũng là tự bản thân tinh tấn và trợ duyên cho thế tục quanh mình cùng tinh tấn vậy.

Muốn chân trở nên hữu ích, mỗi bước đi nên giữ chánh niệm. Đi đâu, làm gì, cũng đều nên vì sự cần thiết hay lợi lạc cho bản thân và cuộc đời này mà nên đi. Còn sự đi chơi du hí, đi phá phách, quấy rối cuộc đời, làm hại mạng chúng sinh nhỏ bé, làm mất đi vẻ trang nghiêm thanh tịnh thì chớ nên đi vậy. Hay là sự đi làm tốn kém công sức, thời gian tiền của mà chẳng lợi ích chi, lại còn dính sát nghiệp và thị phi khi tụi năm tụi bảy ngòì nói chuyện đùa giỡn thì chớ nên đi chuyện. Đi để học hỏi, đi để tinh tấn, đi để vận động cho thân tâm khỏe mạnh lạc quan, đi để tạo nên những giá trị hữu ích cho đời.

Các câu nói chúng ta thường được nghe nhắc có liên quan đến Tam Quan này:

“Uốn lưỡi bảy lần trước khi nói.”

“Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất.”

“Gót chân đưa rủi như sát mạng,

Vật hữu linh phạm nhãn khôn soi.”

“Bàn tay ta làm nên tất cả.”

Nhược Đắc Chương

Đệ Nhị Thập

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 4:

Nhược đắc Tam Cung tồn Huyền Đan

若得三宮存玄丹

Thái Nhất Lưu Châu an Côn Luân

太一流珠安崑崙

Trùng trùng lâu các thập nhị hoàn

重重樓閣十二環

Tự cao tự hạ giai Chân Nhân

自高自下皆真人

- Nhược đắc: Nếu như đạt được.

- Tam Cung ý chỉ về Tam Đan Điền.

- Huyền Đan: Đan dược quý báu, huyền nhiệm.

Đây là tên gọi riêng một cung trong Cửu Cung ở Nê Hoàn.

- Lưu Châu: Dòng chảy châu ngọc. Đây là tên gọi riêng một cung trong Cửu Cung ở Nê Hoàn.

- Thái Nhất chỉ về Đức Đông Hoàng Thái Nhất, vị Thần đem ánh sáng, hơi ấm và nuôi dưỡng sự sống ở hướng Đông. Thế nên đây được hiểu như là một tôn danh khác của Thái Dương Thần.

- Côn Luân: Tên một ngọn núi thiêng ở Thượng Giới, nơi Thần Tiên cư ngụ tu tập rất đông. Côn Luân ở đây ám chỉ phần đỉnh đầu của người.

Nếu đạt được khí tụ ở Tam Cung Đan Điền, bảo tồn được Huyền Đan ở đáy. Đức Đông Hoàng Thái Nhất, cư ngụ ở Lưu Châu Cung sẽ đem lại hơi ấm Sinh Khí, giúp an định trên đỉnh Côn Luân.

Trùng trùng lâu các mười hai lớp, tất thảy trên dưới có Chân Nhân, ý là mọi nơi trong thân đều có Linh Khí bảo tồn, lưu chuyển thông suốt.

Câu 5 - 7:

Ngọc Đường, Giáng Vũ tận Huyền Cung

玉堂絳宇盡玄宮

Tuyền ki ngọc hành sắc lang can

璇璣玉衡色蘭玕

Chiêm vọng Đồng Tử tọa bàn hoàn

瞻望童子坐盤桓

- Ngọc Đường: Nơi đẹp đẽ, trân quý, ý chỉ về Minh Đường.

- Giáng Vũ: Bầu trời bao trùm Giáng Cung, tức Trung Đan Điền.

- Huyền Cung ý chỉ về Huyền Quan Khiếu, Huyền Đan Cung.

- Tuyền ki: Châu ngọc đẹp đẽ.

- Ngọc hành: Ngọc kết nối thành một dải.

- Sắc lang can: Có ngoại hình tươi đẹp.

- Chiêm vọng: Nhìn từ dưới hướng lên trên.

- Đồng Tử: Đứa bé, có thể hiểu là một loại khí, năng lượng, chỉ về vị Thần cai quản khu vực này.

- Bàn hoàn: Lưu luyến, ở lại.

Ba câu này nói về góc nhìn của Đồng Tử tại vị trí Trung Đan Điền hướng nhìn lên phía trên bầu trời Giáng Cung - Trung Đan Điền đến Thượng Đan Điền, nhìn thấy Minh Đường Cung, Huyền Đan Cung, khắp nơi đều sáng rực, đẹp đẽ như một dải châu ngọc liên kết với nhau.

Đồng Tử ấy chính là một vị Đạo Nhân, là Chân Tâm của hành giả ngồi tĩnh tọa an tịnh giữa Trung Đan Điền. Ở đây có thể hiểu Đồng Tử này chính là Tử Đan Đạo Nhân.

Câu 8 - 11:

Vấn thù gia tử tại ngã thân
問誰家子在我身
Thử nhân hà khứ nhập Nê Hoàn
此人何去入泥丸
Thiên thiên bách bách tự tương liên
千千百百自相連
Nhất nhất thập thập tự trọng san
一一十十似重山

- Tự tương liên: Vốn sẵn liên kết, tương hiệp với nhau.

- Tự trọng san: Tựa như núi non trùng điệp.

Tâm tư chúng ta, vẫn thường tự vấn “Ta là ai”. Thì câu “Vấn thù gia tử tại ngã thân” cũng có nghĩa giống vậy, câu này là tâm ta tự hỏi rằng “Là ai đang ở nơi thân ta”, có gì thuộc thân này, hay ta là một Tiểu Vũ Trụ, một phần của Đại Vũ Trụ vậy, ta và hư vô chẳng khác.

Hỏi rằng người ấy đã đến Nê Hoàn ra sao.

Khi đến thì có trăm trăm ngàn ngàn sự ứng hợp với thân này Mỗi nhất cử nhất động, tựa như núi sông trùng điệp của Tiểu Vũ Trụ này cũng đều rung động với người ấy.

Câu 12 - 14:

Vân Nghi, Ngọc Hoa hiệp nhĩ môn
雲儀玉華協耳門
Xích Đế, Hoàng Lão dĩ ngã hồn
赤帝黃老與我魂
Tam Chân phù cốt cộng phòng tân
三真扶骨共房津

- Vân Nghi, Ngọc Hoa: Tôn danh của hai vị Nữ Thần ở hai tai, đã từng được nhắc về hình dáng ở Chương 5.

- Hiệp nhĩ môn: Hỗ trợ hai tai.

- Xích Đế: Đức Linh Bảo Thiên Tôn, tức phần thân xác. Đây chính là phần Tinh, Ngọc Thanh trong Tam Thanh.

- Hoàng Lão: Đức Thái Thượng Lão Quân, tức phần linh hồn. Đây chính là phần Thần, Thái Thanh trong Tam Thanh.

- Dĩ: Và.

- Ngã hồn: Hồn ta, cái tôi chân thật của bản ngã. Ý chỉ về phần ý niệm, sự suy luận và phân biệt, lựa chọn của trí. Đây chính là phần Khí, Thượng Thanh trong Tam Thanh.

- Tam Chân: Tam Thanh vừa nói bên trên.

- Phù cốt: Hỗ trợ, quản lý chỉ đạo cho xương cốt.

- Cộng phòng tân: Cùng với các cung, các phòng tức là các cơ quan, huyết vị và nước dịch bên trong thân người.

Hai vị Nhĩ Thần Vân Nghi, Ngọc Hoa trông giữ hai cửa ở hai tai.

Xích Đế, Hoàng Lão và hồn ta, chính là Tam Thanh, Tam Thê của thân người giả hợp này.

Cả ba phần Tinh, Khí, Thần cùng nhau quản lý xương cốt với các huyết đạo và tân dịch trong thân người.

Câu 15 - 18:

Ngũ Đẩu hoán minh thị Thất Nguyên

五斗煥明是七元

Nhật nguyệt phi hành lục hợp gian

日月飛行六合間

- Ngũ Đẩu: Ngũ Tinh Kim, Thủy, Mộc, Hỏa, Thổ hoặc Đông, Tây, Nam, Bắc và trung tâm.

- Hoán minh: Chiếu diệu, soi sáng.

- Thất Nguyên: Thất Khiếu trên mặt lưu chuyển hấp thu Nguyên Khí.

- Nhật nguyệt phi hành: Âm Dương vận hành lưu chuyển.

- Lục hợp gian: Không gian lục phương gồm Đông, Bắc, Tây, Nam, Thượng, Hạ.

Đế Hương, Thiên Trung, Địa Hộ đoan

帝鄉天中地戶端

Diện bộ hồn thần giai tương tồn

面部魂神皆相存

- Đế Hương: Cõi Tiên, Cung Thiên, nơi Thần Tiên cư ngụ, ám chỉ đỉnh đầu.

- Thiên Trung: Phần trán trên sống mũi.

- Địa Hộ: Hai lỗ mũi.

- Đoan: Ngay ngắn, thẳng hàng.

- Diện bộ: Gương mặt.

- Hồn thần: Tâm tình, tinh thần.

- Giai tương tồn: Tồn tại tương ứng với nhau.

Ngũ Đầu chiếu Ngũ Hành trên thân người, thông qua Thất Khiếu mà thân người hấp thụ Nguyên Khí của Thiên Địa.

Khí Âm Dương lưu chuyển khắp toàn thân.

Từ trên đỉnh đầu, qua trán, cho tới hai lỗ mũi là một đường thẳng tắp.

Gương mặt thể hiện tương ứng với tâm tình, tâm hồn của người. Thế nên người xưa mới nói “Tướng tại tâm sinh” là do vậy.

Luận bàn

Toàn bộ chương này nói về vị trí thẳng hàng của các Đan Điền so với các cung, các bộ phận dọc theo giữa thân người, mối liên hệ giữa Tinh, Khí, Thần và Tam Thanh.

Con người là một Tiểu Vũ Trụ, có các mối dây liên kết tương ứng với Đại Vũ Trụ Thiên Địa. Khi luyện Đạo thành tựu chứng đắc thì các huyết đạo trên người, các vị trí đặc biệt có tụ khí nhiều sẽ sáng rực rỡ, đẹp đẽ lung linh vi diệu vô cùng.

Tam Thanh quản lý vận hành tất cả từ xương cốt cho đến các huyết vị và tân dịch trong thân.

Sự rung động của thân tâm một mảy may đều có cảm ứng tương liên với Thần, là phần tâm linh, linh hồn của trú tại thân xác này. Tâm tình như thế nào, sẽ được hiển lộ tương ứng ra bộ mặt, tướng mạo.

Theo vị trí mô tả phương vị của Cửu Cung Nê Hoàn thì tới chương này chúng ta đã biết được 4 cung ở các vị trí từ bên ngoài nhìn vào trước mặt người:

1. Minh Đường Cung 明堂宮 - Chánh Nam
2. Động Phòng Cung 洞房宮 - Trung Ương
3. Lưu Châu Cung 流珠宮 - Chánh Đông
4. Huyền Đan Cung 玄丹宮 - Chánh Bắc

Hô Hấp Chương

Đệ Nhị Thập Nhất

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 5:

Hô hấp Nguyên Khí dĩ cầu Tiên
呼吸元氣以求僊
Tiên Công Công Tử tự tại tiền
僊公公子似在前
Chu điều thổ súc, bạch thạch nguyên
朱鳥吐縮白石源
Kết Tinh dục bào hóa sinh thân
結精育胞化生身
Lưu thai chỉ Tinh khả trường sinh
留胎止精可長生

- Hô hấp: Hít thở.
- Nguyên Khí: Khí thanh sạch trong Thiên Địa.
- Dĩ cầu Tiên: Để cầu trường thọ, trở thành Tiên.
- Tiên Công Công Tử: Thần Công Tử, Can Thân.
- Tự tại tiền: Thường ở phía trước.

- Chu điều: Chim đỏ, ý chỉ về lưỡi.
- Thổ súc: Nhả nhổ tiết ra nước.
- Bạch thạch: Đá trắng, ý chỉ về răng.
- Nguyên: Nguồn gốc, căn bản, ý chỉ tuyến nước bọt trong khoang miệng.
- Kết Tinh: Nguyên Khí kết tụ thành Tinh.
- Dục bào: Nuôi dưỡng tế bào.
- Hóa sinh thân: Biến hóa nên thân hình sống.
- Lưu Thai chỉ Tinh: Nguyên Khí kết tụ thành Thánh Thai trong thân người, gìn giữ thân không bị hao mòn tinh huyết, lao tâm hay làm việc tổn hại sức lực quá mức.
- Khả trường sinh: Có thể trường sinh.

Ở phần đầu chương này, kinh chỉ rõ người cầu trường sinh thì phải biết hấp thu Nguyên Khí của Thiên Địa. Việc hô hấp, nuốt nước bọt chính là quá trình đem Nguyên Khí của Thiên Địa vào thân người.

Tiên Công Công Tử là vị phụ trách việc vận hành tuyến nước bọt ở khoang miệng, nơi này tiết tân dịch thì lưỡi là chu điều nhả nuốt châu ngọc chạm bạch thạch là răng. Ở Chương 12, chúng ta được biết về vị Can Thần này qua tôn danh Công Tử, phụ trách điều tiết tân dịch, giúp hài hòa hồn phách, tiêu trừ bệnh tật, cứu giúp người dù cho sắp vong thân mạng cũng có thể hoàn sinh.

Dùng Nguyên Khí ấy kết tinh lại thành Sinh Khí nuôi dưỡng các tế bào tạo nên hình hài thân mạng đang sinh sống. Lại phải biết gìn giữ Tinh được tráng kiện, bảo Tinh dưỡng Khí, không để tiêu hao, thất thoát qua các nghiệp bất thiện trong sinh hoạt đời thường.

Câu 6 - 10:

Tam Khí hữu hồi Cửu Đạo minh
三氣右徊九道明
Chánh nhất Hàm Hoa nãi sung doanh
正一含華乃充盈
Diêu vọng nhất tâm như la tinh
遙望一心如羅星
Kim Thất chi hạ khả bất khuynh
金室之下可不傾
Diên ngã bạch thủ phản hài anh
延我白首反孩嬰

- Tam Khí: Khí ở Tam Đan Điền.

- Hữu hồi: Đường vận hành khí huyết của Nhâm Mạch, thuộc Âm. Đi từ huyết Hội Âm lên trên ở phía trước thông qua Tam Đan Điền.

- Tả tuyền: Đường vận hành khí huyết của Đốc Mạch, thuộc Dương. Đi từ huyết Trường Cường

vòng lên theo đường cột sống ngang qua khu vực Tam Đan Điền.

- Cửu Đạo minh ý chỉ Cửu Khiếu hanh thông, sáng lạng.

- Chánh nhất: Thông suốt một đường, một thể.

- Hàm Hoa: Ánh hào quang sáng rỡ lập lòe. Vị trí chỗ trái tim cũng được gọi là Hàm Hoa.

- Nãi sung doanh: Lại mạnh mẽ, phát triển đủ đầy.

- Diêu vọng: Trông xa.

- Nhất tâm như la tinh: Một Chân Tâm sáng rực như bầu trời đầy sao.

- Kim Thất chi hạ: Bên trong Kim Cang Tâm.

- Khả bất khuynh: Không thể bị sụp đổ.

- Diên ngã: Kéo dài tuổi thọ của ta.

- Bạch thủ: Mái đầu bạc trắng.

- Phản hài anh: Trở lại là đứa trẻ nhỏ.

Đoạn cuối chương này nói về sự vận hành của Sinh Khí ở Tam Đan Điền khi lưu chuyển khắp thân thể nuôi dưỡng các tế bào sẽ theo đường Nhâm Mạch từ dưới huyết Hội Âm đi lên phía trước ngực, thông qua Tam Đan Điền.

Sinh Khí lưu chuyển toàn thân làm thông suốt hết Cửu Khiếu. Nơi lồng ngực, chỗ Trung Đan Điền, Tâm Bộ được bổ sung Sinh Khí, giúp tim được khỏe mạnh, ổn định khí huyết.

Nhìn ra xa, toàn thân đều rạng rỡ Sinh Khí, một tâm thần thanh sạch, thuần lương đẹp đẽ như bầu trời đầy sao.

Một Chân Tâm thuần lương, Kim Cang Tâm vững chãi như căn phòng vàng kiên cố, thì hiển nhiên người hành giả ấy sẽ không bị lụn bại. Câu này nhắc nhở hành giả gìn giữ tâm kiên định thuần lương thì đường tu Đạo sẽ được trường tồn.

Như vậy ta sẽ được trường tồn, đầu bạc cũng trở lại như trẻ nhỏ. Ta ở đây chính là Đức Ngọc Thanh Linh Bảo Thiên Tôn, vị viết nên quyển Huỳnh Đình Nội Cảnh này theo thể thất ngôn. Ngài cũng tượng trưng cho phần Tinh của thân xác. Nên câu này nói về việc hồi xuân của thân tâm, dù lão niên cũng vô tư lự an vui như trẻ nhỏ vô nhiễm. Cơ thể thì mạnh khỏe, linh hoạt dẻo dai.

Quỳnh Thất Chương

Đệ Nhị Thập Nhị

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 4:

Quỳnh Thất chi trung Bát Tố tập
瓊室之中八素集
Nê Hoàn Phu Nhân đơng trung lập
泥丸夫人當中立
Trường cốc, Huyền Hương nhiều giao áp
長谷玄鄉繞郊邑
Lục Long tán phi nan phân biệt
六龍散飛難分別

- Quỳnh Thất: Căn phòng bằng ngọc quý, nơi Thần Tiên ở. Cụm từ này ý chỉ Nê Hoàn Cung, Thượng Huỳnh Đình.

- Bát Tố: Tám loại nguyên chất đặc trưng của tự nhiên, Nguyên Khí của Bát Quái Bát Cung.

- Nê Hoàn Phu Nhân: Nguyên Khí Âm Tính ở Nê Hoàn.

- Trường cốt: Khoang mũi.
- Huyền Hương: Đan Điền, Huỳnh Đình.
- Nhiễu giao áp: Vòng quanh hết thủy lãnh thổ.
- Lục Long: Dòng Chân Khí ở Lục Phủ. Lục Phủ

bao gồm:

1. Đảm: Mật.
2. Vị: Bao tử.
3. Đại trường: Ruột già.
4. Tiểu trường: Ruột non.
5. Bàng quang: Bọng đái.
6. Tam Tiêu là ba khu vực khí huyết nuôi dưỡng

Ngũ Tạng và vị, bao gồm:

Thượng Tiêu là phần khu vực tâm, phế.

Trung Tiêu là khu vực tì, vị.

Hạ Tiêu là khu vực can, thận.

- Tán phi: Bay ra khắp nơi.

- Nan phân biệt: Khó lòng phân biệt được.

Nơi Quỳnh Thất, tức ám chỉ Nê Hoàn Cung, Thượng Huỳnh Đình, tập trung 8 loại Nguyên Khí của Bát Quái Cung là: Thánh Hỏa, Lôi Âm, Thanh Phong, Tịnh Thủy, Địa Linh, Dược Trì, Hoa Sơn, Thiên Hỷ. Bát Khí ấy tụ hợp lại nơi trung tâm của Hư Vô Cung - Động Phòng Cung - Quỳnh Thất.

Phần khí Âm ở Nê Hoàn vẫn đang cần được hấp thu Linh Khí Thiên Địa để trưởng dưỡng. Linh khí

Thiên Địa khi hấp thu vào cơ thể sẽ thông qua khoang mũi, được dẫn đi vào Tam Đan Điền và lưu chuyển khắp người để nuôi dưỡng toàn thân.

Lúc bấy giờ, Lục Phủ khỏe mạnh, khí trong Lục Phủ phát tán ra toàn thân đều rất sung mãn, thế nên khó phân biệt được khí nào ở phủ nào.

Câu 5 - 7:

Trường sinh chí thận phòng trung cấp

長生至慎房中急

Hà vi tử tác lệnh Thần khấp

何為死作令神泣

Hốt chi họa hương Tam Linh một

忽之禍鄉三靈歿

- Chí thận: Phải gìn giữ, thận trọng vô cùng.
- Phòng trung: Việc phòng the chặn gỏi, quan hệ xác thịt.
- Cấp: Gấp, quan trọng, phải nhanh mới được.
- Hà vi tử tác: Cớ sao tự mình tìm chỗ chết.
- Lệnh Thần khấp: Làm cho chư Thần đau xót khóc thương.
- Hốt chi: Vì sự chênh mảng thiếu quan tâm.
- Họa hương: Quê hương bị tai họa, ý chỉ việc Tam Huyền Hương, Tam Đan Điền bị tổn hại Nguyên Khí, tiêu tán khí, tàn hại suy thoái theo thời gian.
- Tam Linh chỉ về Tinh, Khí, Thần.

Người cầu trường sinh, nhất định phải mau mau biết tiết chế, tránh xa chuyện dâm dục, phòng the. Cớ sao lại tự mình tìm chỗ chết, làm cho vị Tâm Thần đau xót khóc thương.

Vì sự chênh mảng lười nhác, chẳng quan tâm đến thân tâm mình, mà người ta khiến cho Tam Đan Điền bị tổn hại. Tinh Khí, Nguyên Khí, Sinh Khí tiêu tán thất thoát theo thời gian. Tinh Khí Thần hao mòn, suy tàn rồi chết dần.

Câu 8 - 12:

Đãn đương hấp khí lục tử tinh
但當吸氣錄子精
Thôn điền xích trạch khả trị sinh
寸田尺宅可治生
Nhược đương quyết hải bách độ ẩm
若當決海百瀆飲
Diệp khứ thụ khô thất thanh thanh
葉去樹枯失青青
Khí vong dịch lậu phi kỷ hình
氣亡液漏非己形

- Đãn đương: Nhưng mà, nếu như.
- Hấp khí: Hít thở, hấp thu Linh Khí.
- Lục tử tinh: Biết lựa chọn điều gì là tốt cho tâm thân mình.
- Thôn điền xích trạch: Tắc ruộng thước nhà, ý chỉ khu vực Đan Điền và các cung trong thân.
- Khả trị sinh: Có thể giữ gìn thân mạng.

- Nhược dương: Nếu như.
- Quyết hải: Tâm chí, lòng quyết tâm như biển.
- Bách độc ẩm: Trăm dòng chảy khô cạn đổ về.
- Diệp khứ thụ khô: Lá rụng, cây khô héo.
- Thất thanh thanh: Chẳng còn xanh tươi nữa.
- Khí vong: Khí bị tiêu tán.
- Dịch lậu: Huyết dịch bị thất thoát.
- Phi kỹ hình: Thân hình bị hao mòn, chẳng còn nguyên vẹn.

Nhưng mà, người biết hít thở đúng cách, hấp thu Linh Khí Thiên Địa được tốt, biết lựa chọn đưa cái gì nạp vào thân tâm mình, thì mấy tác ruộng và nhà đều có thể điều phục, nuôi dưỡng cho thân mạng được tươi tốt. Đan Điền là những nơi lưu trữ năng lượng, xích trạch là các cung trong thân, vừa có sự hoạt động tốt, lại vừa có đủ năng lượng dự trữ thì có thể giữ được sinh mạng lâu dài.

Nếu tâm chí chẳng mạnh, như biển kia chẳng có trăm sông đổ về làm đầy thì cạn khô. Lại như cây khô trụi lá, chẳng còn xanh tốt. Câu này ý chỉ người có tâm tu luyện nhưng ý chí khinh lờn, biếng nhác, không đủ vững mạnh thì thân thể cũng già nua cần cỗi theo năm tháng, rồi chết. Tinh, Khí trong người đều thất thoát tiêu tán, khiến cho thân hình chẳng còn nguyên vẹn, bị suy tàn.

Câu 13 - 18:

Chuyên bế ngự cảnh nãi trường ninh

專閉御景乃長寧

Bảo ngã Nê Hoàn, Tam Kỳ Linh

保我泥丸三奇靈

- Chuyên bế: Chuyên tâm bế quan tu luyện.

- Ngự cảnh: Chân tâm phải làm chủ được các sự rung động của cảnh giới quanh mình lẫn từ trong tâm cảm xuất hiện, giữ tâm bình lặng bất nhiễm thanh tịnh, không động.

- Nãi trường ninh: Thì thường an tịnh, bình yên dài lâu.

- Bảo ngã: Gìn giữ ta, ý là gìn giữ thân được thanh tịnh vô nhiễm trần cấu. Ta ở đây là Đức Linh Bảo Thiên Tôn đang nói, nên tượng trưng cho phần Tinh đó vậy.

- Tam Kỳ Linh: Ba vị Thần kỳ diệu, ý chỉ về Tam Đan Điền, Tam Huỳnh Đỉnh.

Điềm đạm bế thị nội tự minh

恬淡閉視內自明

Vật vật bất can thái nhi bình

物物不干泰而平

Khác hĩ phi sự lão phục đĩnh

慤矣匪事老復丁

Tư vịnh Ngọc Thư nhập Thượng Thanh

思詠玉書入上清

- Điềm đạm: Chậm rãi an nhiên, nhẹ nhàng tự tại.
- Bế thị: Đóng mắt lại, ý nói không dòm ngó, phán xét, so sánh thị phi.
- Nội tự minh: Tự nhiên tâm sáng.
- Vật vậ bất can thái nhi bình: Không can dự vào chuyện thị phi, tự nhiên bình yên tĩnh lặng.
- Khác hĩ: Thành thật, chân thành.
- Phi sự: Thì việc, cách nói hoa mỹ về một việc gì đó cần được nhấn mạnh.
- Lão phục đĩnh: Lão niên hoàn phục trở thành cường tráng.
- Tư vịnh Ngọc Thư nhập Thượng Thanh: Chiêm nghiệm, ngâm xướng ngọc thư, tức Huỳnh Đình Kinh hoặc các bản Chân Kinh quý báu khác.
- Nhập Thượng Thanh: Thăng Thiên, nhập cõi Thượng Thanh.

Toàn bộ phần cuối gồm 6 câu này nhấn mạnh việc chuyên tâm tu luyện, bế quan, không can dự các sự thị phi, điềm đạm an yên trước thế tục tình trường. Phải để đầu óc được nhẹ nhàng thư thái chẳng phiền

não, như thế thì Tinh Khí Thần bất nhiễm trần cấu, tự nhiên thanh tịnh, an ninh dài lâu, tâm trí sáng lạng có thể đạt được trí tuệ ưu việt.

Người chân thành với đường tu tập, thì tất nhiên sẽ được kết quả xứng đáng, như người già yếu cũng trở lại tráng kiện vậy.

Thường xuyên xướng ngâm các bản kinh quý báu, lại chiêm nghiệm thâm tàng ý nghĩa sâu sắc của Ngọc Kinh ấy, rồi thực hành sửa mình theo các hạnh đức mà kinh truyền dạy. Người làm được những việc như thế, thì có thể đắc trường sinh, thành Thần Tiên, thân tâm thuần khiết thiện lương có thể thăng Thiên, nhập vào cõi Thượng Thanh vậy.

Thường Niệm Chương

Đệ Nhị Thập Tam

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 4:

Thường niệm Tam Phòng tương thông đạt

常念三房相通達

Động phục thị kiến vô nội ngoại

洞得視見無內外

- Thường niệm: Thường nghĩ tưởng, quán chiếu.
- Tam Phòng bao gồm Minh Đường, Động Phòng Cung và Huyền Đan Cung
- Tương thông đạt: Có thể thấu suốt, cảm nhận rõ ràng.
- Động phục: Quay lại vào trong.
- Thị kiến: Nhìn thấy.
- Vô nội ngoại: Thấu suốt tính không từ trong tâm đến bên ngoài.

Tồn sáu Ngũ Nha bất cơ khát
存漱五芽不飢渴
Thần Hoa chấp cân Lục Đinh yết
神華執巾六丁謁

- Tồn sáu: Gìn giữ, làm sạch.

- Ngũ Nha: Năm chồi cây, ý chỉ Ngũ Hành, Ngũ Khí trong thân tương hiệp thì sinh sôi nảy nở năng lượng Sinh Khí, nên gọi năng lượng ấy là Ngũ Nha.

- Bất cơ khát: Không đói khát.

- Thần Hoa: Vị Thần sáng rực rỡ, ý chỉ phần linh hồn vĩ đại luôn soi sáng, dìu dắt con người hướng về Chân Thiện Mỹ.

- Chấp cân: Quản lý, điều hành.

- Lục Đinh yết: Lục Căn tuân lệnh theo tâm ý. Lục Căn bao gồm Nhãn, Nhĩ, Tỉ, Thiệt, Thân, Ý.

Người nào thường làm việc quán chiếu thân tâm, quan sát nội tại của mình, giữa tâm tình tịnh lặng thì cả Tam Đan Điền đều sẽ được tương thông hoạt khí tốt. Lại có thể nhìn thấy rõ ràng tính không, vô thường của muôn vật.

Người biết gìn giữ Ngũ Khí, đào luyện khí ấy cho thanh khiết trong sạch, thì nguồn khí tươi nhuận ấy tức thì nuôi dưỡng toàn thân, không lo chuyện đói khát vậy.

Lúc bấy giờ, Tâm, Thần làm chủ thân này, chế ngự được Lục Căn của thân tâm mình hòa hợp theo sự thanh tịnh, thuần lương.

Câu 5 - 8:

Cấp thủ tinh thất vật vọng tiết
急守精室勿妄泄
Bế nhi bảo chi khả trường hoạt
閉而寶之可長活
Khởi tự hình trung sơ bất khoáng
起自形中初不闊
Tam Quan cận tại dịch ẩn quát
三官近在易隱括

- Cấp thủ: Nhanh chóng gìn giữ, sớm bảo vệ, gìn giữ quan trọng.

- Tinh thất: Gian phòng thanh sạch, ý chỉ về xá thân của hành giả.

- Vật vọng tiết: Tiết chế, kiềm hãm, xả bỏ bớt những vọng niệm.

- Bế nhi bảo chi: Phong bế những vật báu của bản thân, ý chỉ về Lục Căn nơi thân người.

- Khả trường hoạt: Có thể hoạt động dài lâu.

- Sơ bất khoáng: Không viển vông, cách biệt với lúc sơ khai ban đầu.

- Cận tại: Ở những nơi gần nhau.
- Dịch ẩn quát: Di chuyển lặng lẽ đến.

Hành giả cần gìn giữ thân tâm thật tốt, không để bị vọng động theo những rung động của ham muốn thể tục tình trường.

Việc phong bế Lục Căn, gìn giữ thanh tâm, không sa đà theo ham muốn thường tình sẽ giúp cơ thể mạnh khỏe lâu dài. Như thế, thân tâm hiện tại của hành giả sẽ dần hoàn phục, không khác với thuở ban sơ thanh tịnh thuần khiết.

Tinh Khí Thần ở Tam Đan Điền có thể di chuyển thay đổi vị trí ở các Đan Điền khi đã hòa hợp được Tinh Khí Thần. Nguồn năng lượng ở từng Đan Điền ấy lại tương tác, điều phục cho tất cả các cơ quan xung quanh để giúp cho cơ thể hoàn toàn kiện kang, trường thọ theo thời gian.

Câu 9 - 14:

Hư vô tịch tịch không trung tố

虛無寂寂空中素

Sử hình như thị bất đương ô

使形如是不當汚

Cửu Thất chánh hư Thần Minh xá

九室正虛神明舍

Tồn tư bách niệm thị tiết độ
存思百念視節度
Lục Phủ tu trị vật lệnh cố
六腑修治勿令故
Hành tự cao tường nhập vân lộ
行自翱翔入雲路

- Hư vô tịch tịch không trung tổ: Hư vô vốn lặng yên, thanh tịnh thuần khiết.

- Sử hình như thị bất đương ô: Làm được như vậy, thân người sẽ không bị ô nhiễm.

- Cửu Thất: Cửu Cung Nê Hoàn.

- Chánh hư: Thật trống rỗng, vắng lặng.

- Thần Minh xá: Nơi của Thần cư ngụ.

- Tồn tư bách niệm: Giữ gìn tâm trí, hàng trăm dòng suy nghĩ loạn động.

- Thị: Quan sát, suy nghiệm.

- Tiết độ: Tiết chế bản thân, đưa bản thân vào khuôn phép.

- Tu trị: Sửa chữa, nuôi dưỡng.

- Vật lệnh cố: Chớ sai khiến phải chết, chớ tự tìm chỗ chết.

- Cao tường: Bay liệng, ngao du.

- Nhập vân lộ: Du ngoạn đường mây, ý chí việc thành Tiên, thông dong tự tại.

Khi Tam Bảo của người là Tinh Khí Thần đã hòa hợp được tốt, tức nhiên Tiểu Vũ Trụ ấy được thanh tịnh, không còn loạn động. Khi ấy, thân tâm của hành giả đều được thanh tịnh như khí chất thuần khiết tịch tĩnh của hư vô vậy, chẳng nhiễm trần cấu ô trược của trần kiếp nữa.

Cửu Cung Nê Hoàn thanh tịnh, thuần lương, tịch tĩnh như hư không thì khi ấy mới trở thành chỗ cho Thần Minh cư ngụ. Lúc ấy trí tuệ sẽ được khai sáng, giác ngộ lẽ thâm huyền của Đạo tự nhiên vận hành Thiên Địa.

Gìn giữ tâm tình, tư niệm của bản thân, không để phóng túng ra ngoài, không để cho tâm niệm bị loạn động. Quan chiếu thân tâm, lý nhân duyên để tiết chế tâm tình không sản sinh tạp niệm.

Gìn giữ Lục Phủ Ngũ Tạng, nuôi dưỡng, giúp hồi phục cân bằng để khỏe mạnh, chớ đẩy nó vào chỗ hoại diệt bằng việc thiếu quan tâm và đưa vào người những thứ không thích hợp.

Làm được các việc được liệt kê bên trên, thì tự nhiên người hành giả ấy thông dong tự tại, thần thức có thể du ngoạn Tam Giới, nhập Tiên Cảnh.

Trị Sanh Chương

Đệ Nhị Thập Tứ

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 4:

Trị Sanh Chi Đạo liễu bất phiền

治生之道了不煩

Đãn tu động huyền dữ Ngọc Thiên

但修洞玄與玉篇

Kiên hành hình trung Bát Cảnh Thần

兼行形中八景神

Nhị Thập Tứ Chân xuất tự nhiên

二十四真出自然

- Liễu bất phiền: Chẳng còn buồn lo, sầu khổ.
- Đãn tu: Hết tu luyện.
- Động huyền: Thấu suốt, sâu xa huyền nhiệm.
- Dữ Ngọc Thiên: Cùng với Ngọc Kinh này.
- Kiên hành: Kết hợp với việc thực hành.
- Hình trung: Trong thân tâm.
- Bát Cảnh Thần: Bát Quái Cung Chi Thần, là tất

cả các vị Thần cai quản các cơ quan hoạt động của thân tâm.

- Nhị Thập Tứ Chân: 24 vị Chân Nhân, chỉ về các vị Thần Tiết Khí của Thiên Địa.

- Xuất tự nhiên: Biến hóa nên các hiện tượng trong tự nhiên.

Đạo Trị Sinh là pháp dưỡng sinh thuận theo lẽ Đạo tự nhiên của Thiên Địa, giúp cho hành giả phủ sạch vương bận phiền não. Hễ tu theo Ngọc Kinh này một cách thấu suốt, là trường dưỡng Tam Đan Điền, đặc biệt là Huyền Quan Khiếu.

Người nào thực hành theo Ngọc Kinh, có thể cảm ứng với Bát Cảnh Thần ngự trị trong thân tâm của mình. Lại có thể thông đạt với 24 vị Thần trông coi tiết khí của Thiên Địa, ứng hiệp sự vận hành thay đổi âm dương của Thiên Địa với sự vận hành âm dương nơi thân tâm hành giả.

Câu 5 - 8:

Cao củng vô vi hồn phách an
高拱無為魂魄安
Thanh tịnh Thần kiến dữ ngã ngôn
清淨神見與我言
An tại Tử Phòng vi mạc gian
安在紫房幃幙間
Lập tọa thất ngoại Tam Ngũ Huyền
立坐室外三五玄

- Cao củng: Khu vực nổi cao lên.
- Hồn phách an: Tinh thần bình yên.
- Thần kiến dữ ngã ngôn: Diện kiến Thần Linh và nghe được tiếng ta.
- An tại Tử Phòng: An trú tại Tử Phòng, tức Động Phòng Cung thuộc Nê Hoàn.
- Vi mạc gian: Gian phòng có tấm rèm che phủ.
- Lập tọa thất ngoại: Đứng ngồi ngoài phòng, phòng này là Tử Phòng.
- Tam Ngũ Huyền chỉ về Tam Tố Vân và Ngũ Hoa. Tam Tố Vân là ba chất khí của can, tì, phế. Ngũ Hoa là Ngũ Tạng, bao gồm tâm, can, tì, phế, thận. Huyền ý chỉ về sự vận hành thâm sâu.

Hồn phách an định ở nơi cao nhất của thân, là trên đỉnh Nê Hoàn, nơi chư Thần tụ hội.

Khi thân tâm thanh tịnh, thì có thể diện kiến Thần Minh, chính là minh tâm kiến tánh, thấy Tánh Chân Thật của mình và nghe được tiếng ta. Tiếng ta ở đây chính là tiếng của Thần, tiếng của lương tri lương năng, của Chân Tánh. Chỉ có an tịnh, thanh tịnh mới có thể đạt được trạng thái nghe nhìn thấy Thần Minh này.

Chư Thần đều an định tại Tử Phòng, tức Động Phòng Cung có tám màn che phủ. Đứng ngồi bên ngoài Động Phòng Cung lại có Tam Tổ Vân là khí chất của can, tì, phé nuôi dưỡng Ngũ Hoa.

Bốn câu này câu miêu tả về cảnh sắc chư Thần trong thân cùng nhau hội tụ về Động Phòng Cung hay còn được gọi là Tử Phòng, ở trung ương Nê Hoàn khi thân tâm hành giả được nhập định, thanh tịnh, minh tâm kiến tánh. Bên ngoài Tử Phòng này thì năm vị Thần cai quản Ngũ Tạng vẫn luôn tạo tác nên Tam Tổ Vân là chất khí của can, tì, phé tiết ra để bảo dưỡng Ngũ Tạng trong quá trình nhập định minh tâm kiến tánh ấy. Tức khi thân tâm thanh tịnh thì Ngũ Tạng vẫn phải luôn hoạt động để duy trì sinh mệnh của thân này vậy.

Câu 9 - 11:

Thieu hương tiếp thủ Ngọc Hoa tiền
燒香接手玉華前
Cộng nhập Thái Thất, Tuyên Ki Môn
共入太室璇璣門
Cao nghiên điềm đạm Đạo chi viên
高研恬淡道之園

- Thieu hương: Tháp hương.
- Tiếp thủ: Tiếp nối nhau làm.
- Ngọc Hoa tiền: Giữa trán trước hai chân mày, cũng là Minh Đường Cung trong Cửu Cung Nê Hoàn.
- Cộng nhập: Cùng vào.
- Thái Thất: Thái Huyền Chi Thất, ý chỉ về Huyền Đan Cung ở Nê Hoàn, thuộc hướng Bắc.
- Tuyên Ki Môn: Cửa Cung Bắc Đẩu.
- Cao nghiên điềm đạm: Thanh tĩnh thông thả.
- Đạo chi viên: Vườn Đạo, ý chỉ tâm thức mở ra một sự hiểu biết về lẽ Đạo tự nhiên huyền vi màu nhiệm, như người được mở mang tầm mắt khi du nhập vào hoa viên muôn màu muôn vẻ vậy.

Các vị Thần của Ngũ Hoa bên ngoài Tử Phòng, đứng ngồi chờ đợi, rồi cùng tiếp nối nhau thắp hương ở Ngọc Hoa tiền, cũng là Minh Đường Cung. Hình ảnh được miêu tả này nói về việc Ngũ Khí Triều Nguyên.

Ngũ Khí trong người sau khi được tinh luyện, sẽ đi qua Minh Đường Cung thắp lên tia sáng ở đây, nên chỗ Ấn Đường của hành giả luyện khí công Đan Đạo thường sẽ có một chấm nhỏ nốt ruồi đỏ son, hoặc là một lỗ hõm vào trong, có khi sẽ hơi lồi ra ngoài một chút xíu.

Cả ba dị tướng này đều thể hiện việc Ngũ Khí đã hội hiệp lên tới Minh Đường Cung, còn hội hiệp ở đó xong rồi tiếp theo thế nào thì còn tùy duyên mỗi người. Người luyện khí sẽ có cảm giác năng lượng tụ hội ở giữa trán rất rõ, có khi ê ẩm, đau buốt, như một vòng xoáy rất mạnh xuất hiện ở đây. Có khi thấy nóng râm ran, có khi lại thấy lạnh buốt. Có khi thấy tê rần, có khi lại thấy dễ chịu sáng khoái cực độ. Các biểu hiện này là do loại khí nào trong Ngũ Khí đang vận hành mãnh liệt vượt trội hơn bốn loại khí chất còn lại, hay là cả Ngũ Khí đều tương đồng, hòa quyện vào nhau.

Sau khi Ngũ Khí tập hợp ở đây, sẽ cùng nhau tiến về phía Thái Thất ở Nê Hoàn, là Thái Huyền Chi Cung, Huyền Đan Cung ở hướng Chánh Bắc trên

Cửa Cung Bát Quái Đồ ở Nê Hoàn. Nơi này gọi là Tuyền Ki Môn, cũng chính là cửa Cung Bắc Đầu trên bầu trời của Tiểu Vũ Trụ châu thân người.

Gọi đây là cửa Cung Bắc Đầu, là định tinh của Tiểu Vũ Trụ vì đây thuộc khu vực của Tuyền Tùng (Tùng Quả Thê) và Tiểu Não, là bộ phận giúp con người cảm ứng với các sự thay đổi tiết khí trong Thiên Địa. Một cửa liên thông với Đại Vũ Trụ ngoài Động Phòng Cung.

Khi tâm thân hành giả thanh tịnh, hòa được với sự tịch tĩnh của thiên nhiên, cũng là lúc minh tâm kiến tánh, thông đạt được lẽ huyền vi màu nhiệm của Thiên Địa, lý Nhân Duyên.

Ba câu này tiết lộ cho chúng ta thấy về Nê Hoàn Đồ một cách rõ nét. Nơi đây có Minh Đường Cung - Ẩn Đường thuộc Chánh Nam, đối xứng với Huyền Đan Cung - Thái Thất - Tiểu Não và Tuyền Tùng. Khi Ngũ Khí tụ hội ở đại huyệt Luân Xa thứ 6 từ dưới tính lên dọc theo cột sống, thì hai cung này hoạt động mạnh ở hai vị trí trước và sau của thân người, biểu trưng cho cánh cửa minh triết, mở một con đường vào Đạo Viên, Đạo Lộ, mở ra cánh cửa để Tiểu Vũ Trụ của người và Đại Vũ Trụ của Thiên Địa hòa hợp nhau.

Câu 12 - 14:

Nội thị mật phán tận đồ Chân

內視密盼盡睹真

Chân Nhân tại kỷ mạc vấn lân

真人在己莫問鄰

Hà xử viễn tác cầu nhân duyên

何處遠索求因緣

- Nội thị mật phán: Quán sát vào nội tại bên trong.
- Tận đồ Chân: Tường tận Chân Tánh của mình.
- Chân Nhân tại kỷ: Chân Nhân tại nơi mình.
- Mạc vấn lân: Chẳng cần đi tìm kiếm hỏi han đâu gần xa.
- Hà xử viễn tác: Sao mong tìm chi xa xôi.
- Cầu nhân duyên: Cầu mong nương tựa nơi nào.

Quán sát thật kỹ, thật sâu vào nội tại bên trong của bản thân mỗi người. Khi sự tịnh tĩnh đạt được cảnh giới của hư không vắng lặng, là lúc nhìn thấy được Chân Tánh của mình.

Chân Tánh thanh tịnh, vô nhiễm, như nhiên.

Đạo tại Tâm.

Minh Sư tại Tâm.

Đó chính là vị sư Hư Vô, là Thiên Tánh thuần lương, toàn giác toàn năng và toàn mỹ đó vậy.

Chẳng cần đi đâu vọng tìm bên ngoài xa xôi, hãy thực hành quán chiếu tâm tình của mình một cách sâu sắc, lắng đọng tâm tình, để cho thân tâm tịch tĩnh vắng lặng thì hòa điệu được với Chân Tánh của Đại Vũ Trụ vậy.

Ẩn Ảnh Chương

Đệ Nhị Thập Ngũ

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 5:

Ẩn ảnh tàng hình dữ thể thù

隱影藏形與世殊

Hàm khí dưỡng tinh, khẩu như châu

含氣養精口如朱

Đái chấp tính mệnh thủ hư vô

帶執性命守虛無

Danh nhập Thượng Thanh, tử lục trừ

名入上清死錄除

Tam Thần chi lạc do ẩn cư

三神之樂由隱居

- Ẩn ảnh tàng hình: Lánh mình ẩn dật.
- Dữ: Và, với, cùng.
- Thể thù: Đoạn tuyệt với chuyện đời.
- Đái chấp tính mệnh: Chuyên tâm chăm lo, bảo tồn mạng sống.

- Thủ hư vô: Giữ gìn tâm thuần khiết.
- Danh nhập Thượng Thanh: Người nhập được vào cõi Thượng Thanh.
- Tử lục trừ: Được gạch tên khỏi sổ tử.
- Tam Thần chi lạc: Niềm vui của ba vị Thần.
- Do ẩn cư: Là do việc sống ẩn dật.

Lánh mình ẩn dật cách biệt những tranh đua thiệt hơn của thế gian thường tình.

Bảo dưỡng Tinh Khí, tịnh khẩu nghiệp, điều gì đã thốt ra thì như châu ngọc, không nói thừa, không nói điều thị phi vô ích, không ăn những thứ không phù hợp với lẽ Đạo.

Chuyên tâm gìn giữ tính cách, đời sống của mình sao cho thanh tịnh, thuần lương như hư vô vậy.

Người làm được những điều ấy, tự nhiên có tên nơi cõi Thượng Thanh, tức có tên trong Tiên Tịch, được gạch tên khỏi đường chết của sự luân hồi sinh tử lẩn quẩn nơi cõi tạm này.

Do sự ẩn cư, tránh những phiền não của đời mà có được niềm vui của Tam Thần, tức Tinh Khí Thần được hòa hợp, thuần nhất trong an lạc.

Câu 6 - 10:

Thúc hốt du ngao vô di ưu
條歛遊遨無遺憂
Vũ phục nhất chỉnh bát phong khu
羽服一整八風驅
Khổng giá Tam Tố thừa thần hà
控駕三素乘晨霞
Kim liên chánh vị tòng ngọc dư
金輦正位從玉輿
Hà bất đăng san tụng ngã thư
何不登山誦我書

- Thúc hốt du ngao: Rong chơi chớp nhoáng.
- Vô di ưu: Không để lại cái lo về sau.
- Vũ phục: Áo lông, ý nói áo Tiên có thể thông dong tự tại.
- Nhất chỉnh: Sửa sang cho ngay ngắn, chỉnh tề.
- Bát phong khu: Gió của tứ phương tám hướng dọn đường.
- Khổng giá: Cầm nắm, điều khiển xe quý.
- Tam Tố Vân: Ba sắc mây thuần khiết, ý chỉ về ba chất khí của can, tì, phé.
- Thừa thần hà: Bay trên mây trời trong ánh sớm bình minh.
- Kim liên chánh vị: Xe vàng của người mang

chánh danh tôn quý, chỉ về quả vị của người tu hành chân chánh.

- Tòng ngọc dư: Dựa vào xe ngọc.

- Hà bất đặng san: Tại sao không lên núi.

- Tụng ngã thư: Trì tụng bản kinh của ta, ý chỉ về Huỳnh Đình Kinh.

Nhanh chóng lánh đường trần tục thông dong tự tại, chẳng để ưu phiền trong lòng. Thân mang áo Tiên chỉnh tề, đi đâu cũng được bát phong dọn đường tiêu sái.

Thân có thể làm chủ mây lành, lại có thể bay trên mây trời trong ánh bình minh. Lại có xe vàng, kiệu ngọc đưa đón. Những điều tốt lành như thế là quả vị cho người tu hành.

Vậy sao còn không lên núi tụng kinh của ta? Ta ở đây là Đức Linh Bảo Thiên Tôn, ngài đã biên soạn nên Huỳnh Đình Nội Cảnh Kinh.

Đoạn này nói về người hành giả lánh đường trần tục, tâm thân được tự do. Thần thức có thể du hành thưởng thức những cảnh đẹp một cách thông dong tự tại chẳng hề vướng bận chi cả. Có thể cưỡi mây lành trong ánh bình minh, có thể được đưa rước bằng xe vàng kiệu ngọc, lại được bát phong dọn đường. Nên lên núi ẩn cư mà chuyên tâm tu luyện để trải nghiệm những điều như thế.

Câu 11 - 13:

Uất uất yếu diệu Chân Nhân cư

鬱鬱窈窕真人墟

Nhập san hà nan cố trù trừ

入山何難故躊躇

Nhân gian phân phân xú như như

人間紛紛臭如帑

- Uất uất: Sum suê, tươi tốt, rậm rạp.
- Yếu diệu: Đẹp đẽ, thâm u, sâu vắng.
- Chân Nhân cư: Đất phù hợp với Chân Nhân.
- Nhập san: Vào núi.
- Hà nan: Khó chǎng?
- Cố trù trừ: Sao chần chừ.
- Nhân gian phân phân: Thế gian tranh chấp đúng sai, thiệt hơn.
- Xú như như: Mùi như vải thô.

Nơi núi đồi xanh thắm tươi đẹp là chốn của Chân Nhân cư trú.

Vào núi có khó chǎng sao cứ do dự chần chừ?

Chốn nhân gian tranh chấp thiệt hơn như mùi vải thô khó ngửi vậy.

Ba câu này nói về người muốn thực tâm tu Đạo thì cần nên lánh chốn thị phi thế gian tranh đấu

thường tình, đến nơi thanh tịch, gần gũi thiên nhiên trong lành. Đó là nơi Địa Linh tốt, phù hợp cho việc bảo dưỡng Tinh Khí, tu dưỡng tâm tánh sao cho hoàn toàn trong sạch, thuần lương, tịch tĩnh như hư không vậy.

Ngũ Hành Chương

Đệ Nhị Thập Lục

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Ngũ Hành tương thôi phản quy nhất
五行相推反歸一
Tam Ngũ hợp khí Cửu Cửu Tiết
三五合氣九九節

- Tương thôi: Sự vận hành tương sinh và tương khắc nhau.

- Phản quy nhất: Trở về với một gốc sản sinh vạn vật chính là Hư Vô.

- Tam Ngũ: Tam Bảo Tinh Khí Thần và Ngũ Hành trong thân.

- Cửu Cửu Tiết: Cửu Khí của tâm tình (có đề cập ở Chương 2) ứng với Cửu Khí ở Cửu Cung, hòa hợp nhau thành một thể thống nhất.

Ngũ Hành, Ngũ Khí trong thân vận hành sinh khắc lẫn nhau, hành giả dụng tâm chế ngự, điều phục để tất cả Ngũ Hành, Ngũ Khí này được hòa hợp thành một khối thống nhất, hòa với khí Hư Vô, Thái Cực trong người.

Tinh Khí Thần cùng với Ngũ Khí này hòa hợp lại với nhau, lúc bấy giờ Cửu Khí của tâm tinh hành giả đều tịnh lặng, lại hòa quyện với Cửu Khí của Cửu Cung trong thân. Tất cả đều hòa hợp trong một thể thống nhất, trọn lành, viên mãn.

Câu 3 - 5:

Khả dụng ẩn địa hồi Bát Thuật

可用隱地迴八術

Phục ngưu U Khuyết la phẩm liệt

伏牛幽闕羅品列

Tam Minh xuất ư sinh tử tế

三明出於生死際

- Khả dụng ẩn địa: Biết cách ứng dụng nơi hành giả cư trú. Ở đây nhắc về vị trí địa lý, vị thế ẩn cư chuyên tu để lấy được Linh Khí Thiên Địa.

- Hồi Bát Thuật: Phương thức điều luyện Bát Quái trong thân tương ứng theo sự vận hành Bát Quái trong tự nhiên.

- Phục ngư: Chế ngự ngư tánh, ý chỉ những thói quen phạm tục.

- U Khuyết: Nơi tịnh lặng cao quý, tức Nê Hoàn Cung, Huyền Quan Khiếu.

- La phẩm liệt: Hằng ha sa số thứ được bày ra.

- Tam Minh: Ba tia sáng, ý chỉ về Tam Đan Điền, Tam Huỳnh Đĩnh.

- Xuất ư: Phát xuất ra.

- Sinh tử tế: Bờ sinh tử.

Thiên Địa có Bát Quái tượng nên muôn hình vạn trạng thiên nhiên tạo hóa. Người cũng có Bát Quái trong thân, Bát Quái này có sự vận hành tương ứng với khí tự nhiên Thiên Địa. Cách thức điều dưỡng, dung hòa để Bát Quái trong thân nương tựa theo sự vận hành Bát Quái tự nhiên được gọi là Bát Quái Thuật.

Hành giả tu luyện cần biết lựa chọn nơi có Linh Khí tốt cho việc tu dưỡng thân tâm, ở đây ẩn cư, tĩnh tu, điều phục cho Bát Quái Khí trong thân nương tựa theo Bát Quái Khí của Thiên Địa. Nhờ vậy hành giả có thể bảo tồn, trường dưỡng cho khí của bản thân được hòa hợp và trường tồn cùng Thiên Địa vậy.

Khi tất cả thân tâm đã hòa điệu cùng nhau, những tạp niệm, phạm tánh thế tục tình trường của hành giả vẫn còn nhen nhóm từ tận sâu thẳm trong

tiềm thức ý niệm. Đây có thể được hiểu như là sự tinh lọc thân tâm cần có thời gian để giải quyết rất nhiều thứ đã vướng nhiễm nơi hồn phách qua nhiều đời nhiều kiếp. Cũng có thể hiểu đó là thử thách khảo đảo từ tâm ý của hành giả, vì việc tu tâm dưỡng tánh, giữ mình thanh bạch, bất nhiễm, tịch tĩnh là việc cả đời chứ chẳng phải một lần luyện Đạo là xong vậy. Những phàm tánh ấy, Đạo Gia gọi là ngu tánh. Nếu để ngu tánh làm càng quấy, thì phải tán tinh tổn khí, tâm thần tán loạn, chẳng hề bảo tồn đặng.

Người luyện Đạo cần chế phục được ngu tánh này, để nó không còn vọng động. Khi ấy tất cả các dòng khí trong người mới thực sự hòa hợp, quy tụ về nơi U Khuyết, tức Huyền Quan Khiếu nơi Nê Hoàn vậy. Khi tịnh lặng các tạp niệm của tiềm thức, tất cả mọi lý sự hành giả từng vướng mắc dần được hiển lộ, phơi bày rõ ràng hết mọi việc.

Lúc thân tâm, trí não đều an tịnh, tịch tĩnh, trạng thái ấy chính là nơi bờ sinh tử vậy. Tử của những tánh phàm, trần tình ô trược, và sinh của sự thanh tịnh, thiên lương. Bây giờ, Tam Đan Điền sẽ nhẹ nhàng phát khởi quang hoa, chiếu diệu cõi lòng thanh tịch, tự nhiên mọi thứ lại được sáng tỏ, vô nhiễm trần tình, thông tuệ tiêu sái vô cùng vô tận.

Câu 6 - 8:

Động Phòng linh tượng đầu nhật nguyệt

洞房靈象斗日月

Phụ viết Nê Hoàn, Mẫu Thư Nhất

父曰泥丸母雌一

Tam Quang hoán chiếu nhập tử thất

三光煥照入子室

- Động Phòng: Động Phòng Cung ở Nê Hoàn.
- Linh tượng: Hình tượng linh diệu.
- Đầu nhật nguyệt: Sao, mặt trời và mặt trăng, tức cả một bầu trời bao la vô cùng tận.
- Phụ viết Nê Hoàn: Phụ thì gọi là Nê Hoàn.
- Mẫu Thư Nhất: Mẫu thì gọi là Thư Nhất. Đây chính là phần không gian ở Nê Hoàn, có thể hiểu là bầu trời ở Nê Hoàn, nơi đây có nhật nguyệt tinh chiếu sáng vậy.
- Tam Quang: Ánh sáng của nhật nguyệt tinh.
- Hoán chiếu: Soi sáng.
- Nhập tử thất: Nhập vào phòng của các con.

Không gian hư không bên trên Động Phòng Cung có đầy đủ nhật nguyệt tinh tú.

Đối với Cửu Chân ở Cửu Cung Nê Hoàn, gọi Nê Hoàn là Phụ, gọi Thư Nhất là Mẫu. Thư Nhất là

phần bầu trời hư không có đầy đủ nhật nguyệt tinh nơi đó.

Nhật nguyệt tinh chiếu diệu linh quang, soi rọi Cửu Cung, tức là phòng của các con Nê Hoàn. Các con này chính là Cửu Chân trong Cửu Cung Nê Hoàn. Vì Cửu Cung ở trong phạm vi Nê Hoàn, gọi Nê Hoàn là Phụ, gọi Thụ Nhất là Mẫu. Bầu trời có nhật nguyệt tinh trên Nê Hoàn trong Tiểu Vũ Trụ người.

Câu 9 - 10:

Năng tồn Huyền Chân vạn sự tất
能存玄真萬事畢
Nhất thân Tinh Thần bất khả thất
一身精神不可失

- Năng tồn: Thường xuyên bảo tồn.

- Huyền Chân: Một trong Cửu Chân đã từng đề cập ở Chương 8, là vị Thần cai quản ở Huyền Đan Cung thuộc Nê Hoàn Cửu Cung, hướng Chánh Bắc, tương ứng với Khâm Cung Tịnh Thủy của Bát Quái Cửu Cung. Trong Ngũ Hành tương thối, vạn vật sinh sôi khởi nguồn từ hành Thủy. Như vậy ta có thể hiểu vị Thần này cũng chính là hiện thân Tinh Thần của Tiểu Não, nên gọi Nê Hoàn là Phụ, Mẫu.

- Vạn sự tất: Tất thảy đầy đủ vạn sự.

- Nhất thân Tinh Thần: Tâm hòa hiệp nơi thân.
- Bất khả thất: Không bị suy tàn, thất thoát.

Gìn giữ Chân Khí ở Huyền Chân, thuộc Huyền Đan Cung, thì có đầy đủ tất cả mọi sự. Vì Huyền Đan Cung thuộc hành Thủy trong Ngũ Hành, là hành sản sinh ra muôn vật.

Một thân trọn vẹn đủ đầy, thân tâm tráng kiện, vô nhiễm, thanh tịnh không gì có thể làm cho suy tàn, mất mát được.

Cao Bôn Chương

Đệ Nhị Thập Thất

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Cao bôn nhật nguyệt vô thượng Đạo

高奔日月吾上道

Uất Nghi, Kết Lân thiện tương bảo

鬱儀結璘善相保

- Cao bôn: Bay lượn trên cao.
- Nhật nguyệt: Ngày tháng, Âm Dương.
- Vô thượng Đạo: Lẽ Đạo huyền vi chẳng thể nghĩ bàn.
- Uất Nghi: Tôn danh của Nhật Quân, Nhật Thần.
- Kết Lân: Tôn danh của Nguyệt Phu Nhân, Nguyệt Thần.
- Thiện tương bảo: Mỗi tương quan thiện lành, hỗ trợ, bảo trợ cho nhau.

Đạo vận hành của Thiên Địa Âm Dương là vô thượng, vi diệu thâm sâu, chẳng thể nghĩ bàn.

Ở chương này, chúng ta biết thêm về tôn danh của hai vị Thần Nhật, Nguyệt vận hành Âm Dương Khí trong Tiểu Vũ Trụ người là Đức Uất Nghi Nhật Quân và Đức Kết Lân Nguyệt Phu Nhân. Cả hai vị ấy đều tương tác hỗ trợ nhau cùng làm cho cơ thể vận hành âm dương nhịp nhàng vậy.

Câu 3 - 7:

Nãi kiến Ngọc Thanh Hư Vô Lão
乃見玉清虛無老
Khả dĩ hồi nhan, điền huyết não
可以迴顏填血腦

- Nãi kiến: Bèn thấy.

- Ngọc Thanh: Cõi Thiên Ngọc Thanh.

- Hư Vô Lão: Một tôn danh khác của Đức Hồng Quân Lão Tổ.

- Khả dĩ: Có thể.

- Hồi nhan: Trở về tuổi xuân, gương mặt trẻ trung tươi tắn.

- Điền huyết não: Bồi bổ khí huyết, huyết lưu nơi não được đủ đầy, thông hoạt. Người già thì khí huyết ở tủy xương và não đều bị cạn khô theo thời

gian, cô đặc, ú trê. Người tu tập thì dù đã già, vẫn có thể làm đầy khí huyết, khôi phục lại những điều như thể như tuổi còn thanh xuân.

Khẩu hàm linh chi huê Ngũ Tinh

口銜靈芝攜五星

Yêu đai hổ lục bội kim đàng

腰帶虎籙佩金璫

Giá hốt tiếp sinh yến Đông Mông

駕歛接生宴東蒙

- Khẩu hàm: Miệng ngậm.

- Linh chi: Người xưa xem đây là một loại cỏ Tiên, ăn vào sẽ trường sinh. Có hình dạng như nấm linh chi, nhiều lỗ tròn, tán xòe màu vàng hoặc trắng. Còn có tên gọi khác là Hi Di 希夷.

- Huê Ngũ Tinh: Dẫn Ngũ Tinh, ý chỉ Ngũ Hành trong Tiểu Vũ Trụ người vậy.

- Yêu đai: Dây thắt lưng.

- Hổ lục chỉ về một loại linh phù có khắc họa hình, ký tự của Thần Hổ.

- Bội kim đàng: Trang sức đeo ở thắt lưng bằng vàng ngọc.

- Giá hốt tiếp sinh yến Đông Mông: Đột nhiên được đến nơi núi tiên an tĩnh, ý chỉ du nhập cảnh Tiên yên tĩnh ở núi Đông Mông.

Người luyện Đạo, kết được hai khí Âm Dương tương hiệp nhau, thần thức có thể du hành cùng nhật nguyệt, có thể nhập vào cõi Ngọc Thanh, được diện kiến Đức Hồng Quân Lão Tổ.

Luyện Đạo rồi, dẫn được khí Âm Dương tương hiệp, lại dẫn được Ngũ Hành tương liên, hòa hợp nhau thì lúc ấy phản lão hoàn xuân, khí huyết trong cốt tủy, não đều được bồi dưỡng đủ đầy, có thể là hồi xuân vậy.

Người đạt được những điều như thế, thần thức có thể xuất ngoại, thân ảnh mang theo trang sức bằng vàng ngọc, giắt theo lệnh phù có khắc họa hình hổ nơi thắt lưng. Lại được chuyển sinh, xuất hiện ở núi Tiên Đông Mông yên tĩnh.

Huyền Nguyên Chương

Đệ Nhị Thập Bát

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 3:

Huyền Nguyên thượng nhất hồn phách luyện

玄元上一魂魄鍊

Nhất chi vi vật phả tốt kiến

一之為物叵卒見

Tu đắc chí chân thủy cố miện

須得至真始顧眄

- Huyền Nguyên thượng nhất: Cái thâm sâu bậc nhất, gọi là Huyền Nguyên.

- Hồn phách luyện: Tinh luyện hồn phách hòa hợp nhau.

- Nhất chi vi vật phả tốt kiến: Nhất là vật chẳng phải bình thường có thể thấy được.

- Tu đắc chí chân: Tu luyện đến tột bậc của sự chân thật, tức người đã đắc Chân Nhân.

- Thủy cố miện: Mới có thể thấy được.

Sự huyền nhiệm thâm sâu bậc nhất của luyện Đạo chính là tu luyện hồn phách cho thanh tĩnh, hòa hợp về với nơi tối cao vi diệu được gọi là Huyền Nguyên. Điểm này, ta có thể tạm gọi Huyền Nguyên chính là Hư Vô, Thái Cực, là Nhất, là Cội Đạo vậy.

Hồn được hiểu là lý trí, có sự phán đoán, cảm xúc rõ ràng theo thời gian thành tư chất riêng biệt. Phách được hiểu là thói quen của tư niệm, tạp niệm của thất tình lục dục, phàm tính. Đạo Gia thường cho rằng hồn và phách có sự đối kháng nhau trong việc lôi kéo tâm trí, thân xác thực hành các hành vi gây nên thân, khẩu, ý nghiệp hướng về thiện lành hay ác trước.

Cội Đạo, Huyền Nguyên, Nhất ấy chẳng phải đơn giản tầm thường, nên chỉ có bậc Chân Nhân mới nhìn thấu đáo được.

Câu 4 - 5:

Chí ky tử khí, chư ứ tiện

至忌死氣諸穢賤

Lục Thần hợp tập hư trung yển

六神合集虛中宴

- Chí ky: Rất kiêng kỵ, tránh né.

- Tử khí, chư ứ tiện: Mùi xác chết, năng lượng chết chóc và các sự ô ứ, dơ bẩn, không sạch.

- Lục Thần: Gồm chư vị thuộc Tâm Thần Bộ, đã được đề cập ở Chương 9. Đó là Thần của Ngũ Tạng: Tâm, Can, Tì, Phế, Thận và Đả Thần. Đả Thần phụ trách việc giao hoán, liên thông khí của Ngũ Tạng và Lục Phủ.

- Hợp tập: Tập trung lại với nhau.

- Hư trung yển: Nơi huyền hư tịch tĩnh.

Muốn thành Chân Nhân, cần tránh tử khí, tránh sự giết chóc, tránh các sự ô ứ, dơ bẩn từ ngoại cảnh đến tâm thân. Tức nhiên là thân tâm thanh tĩnh, thuần lương từ trong ra ngoài vậy.

Giữ được thuần lương, thanh tĩnh như thế thì Lục Thần trong thân tâm cũng tập hợp lại nơi an lạc thanh tĩnh như nhiên. Đó chính là trạng thái cực lạc thanh tĩnh, an vui vi diệu chẳng thể nghĩ bàn.

Câu 6 - 7:

Kết Châu cố Tinh, dưỡng Thần Căn

結珠固精養神根

Ngọc thi kim thước thường hoàn kiên

玉匙金籥常完堅

Hành giả tu luyện Đan Đạo là đem hai dòng khí Âm Dương trong người dung hòa lại với nhau, bảo dưỡng, gìn giữ để khí quang ấy biến thành Sinh Quang, Sinh Khí nơi Tam Đan Điền, đi xa hơn chính là kết thành Kim Đan vậy. Muốn làm được vậy cần bảo Tinh, dưỡng Khí, tồn Thần mới đặng.

Thực hiện được các điều trên, là có được hai dòng Nguyên Khí Âm Dương, như người có được chìa bạc khóa vàng kiên cố, lựa chọn xuất nhập tùy ý nguyện những gì cần và không cần cho thân tâm. Đây chính là pháp Thổ Nạp. Thổ là loại trừ, nhổ ra. Nạp là đem tiếp, thêm vào.

Câu 8 - 9:

Bế khẩu khuất thiết thực thai tân
閉口屈舌食胎津
Sử ngã toại luyện hoạch phi Tiên
使我遂鍊獲飛僊

- Két Châu: Két thành Sinh Khí, Kim Đan nơi Tam Đan Điền.

- Cố Tinh: Giữ gìn, bảo dưỡng thân tâm.

- Dưỡng Thần Căn: An dưỡng tánh linh, điểm Thiên Lương, Phật Tánh trong mỗi người.

- Ngọc thi kim thược: Chìa ngọc khóa vàng, ý chỉ hai dòng Nguyên Khí Dương Âm trong người.

- Thường hoàn kiên: Thường trở về vững chắc bền bỉ.

- Bế khẩu khuất thiết: Ngậm miệng cong lưỡi.

- Thực thai tân: Nuốt nước bọt phát sinh.

- Sử ngã: Làm cho ta, ta làm như thế thì.

- Toại luyện: Luyện được thành đúng như thế.

- Hoạch phi tiên: Được thành Tiên.

Khi hành thiên, nhập tĩnh an định Tinh Khí Thần, cần ngậm miệng, uốn cong lưỡi, nuốt nước bọt phát sinh. Dem nước bọt ấy di chuyển vào cuống họng, đi qua Trung Đan Điền, đến bao tử thì đã được

Đảm Thần tinh lọc, hấp thu Nguyên Khí ấy kết hợp với Sinh Khí do hai khí Âm Dương hấp thu vào thân điều luyện, rồi chuyển hóa đưa đi nuôi dưỡng Ngũ Tạng, Lục Phủ. Sau đó khối khí ấy sẽ được đưa vào Hạ và Thượng Đan Điền, tích trữ ở đấy làm nguồn năng lượng nuôi dưỡng Tam Bảo của Chân Nhân vậy. Đến được đây, chính là đạt cảnh giới của việc không dùng vật thực, chỉ hấp thu Linh Khí Thiên Địa mà sinh tồn vậy.

Chân Nhân làm đúng hết những điều như thế, thì có thể đăng Tiên Giới, nhập Tiên Cảnh, thành Tiên.

Tiên Nhân Chương

Đệ Nhị Thập Cửu

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 4:

Tiên nhân, Đạo sĩ phi hữu thần

僊人道士非有神

Tích Tinh luy Khí dĩ vi Chân

積精累氣以為真

Hoàng Đồng diệu âm nan khả văn

黃童妙音難可聞

Ngọc Thư giáng giản xích đan văn

玉書絳簡赤丹文

- Tiên nhân: Người tu Tiên còn mang thân xác phàm tục.

- Đạo sĩ: Người tu Đạo.

- Phi hữu thần: Chẳng phải đầy đủ thần thông.

- Tích Tinh: Hấp thu Linh Khí trong Thiên Địa, từ đó nuôi dưỡng cho Tinh Khí bản thân ngày thêm mạnh mẽ.

- Luy Khí: Gìn giữ Khí, tức là gìn giữ tâm ý thanh tĩnh.

- Dĩ vi Chân: Như vậy mới thành Chân, ý là đắc thành Chân Nhân.

- Hoàng Đồng chỉ về Huỳnh Đình Chân Nhân.

- Diệu âm: Tiếng nói vi diệu từ trong Thiên Tánh.

- Nan khả văn: Khó lòng nghe được.

- Giáng giản: Tinh lược cho đơn giản.

- Xích đan văn: Văn tự yếu quyết, chân thật, Đan Kinh quý giá.

Tiên nhân, Đạo sĩ chẳng phải đầy đủ thần thông, cũng chẳng phải vốn dĩ sinh ra đã là Thần Tiên vậy. Nhờ tích trữ Tinh Khí, dưỡng tánh thuần lương, chân thật và thanh tịnh thì mới đạt thành Chân Nhân, thấy được Chân Tánh.

Tiếng nói huyền nhiệm của Huỳnh Đình Chân Nhân, rất khó để có thể nghe thấy được. Vì thế mà Ngọc Kinh Huỳnh Đình này tinh giản lại những điều huyền nhiệm, lẽ vận hành Thiên Địa và phương pháp tu Chân Đạo thành yếu quyết Đan Kinh lưu truyền hậu thế.

Câu 5 - 6:

Tự viết Chân Nhân cân kim cân
字曰真人巾金巾
Phụ giáp trì phù khai Thất Môn
負甲持符開七門

- Tự viết: Sách nói rằng.
- Cân kim cân: Đầu đội khăn vàng.
- Phụ giáp: Mang giáp, ý chỉ áo giáp đạo đức, chân thật.
- Trì phù: Giữ phù lệnh bên mình.
- Khai Thất Môn: Mở thông Thất Khiếu.

Ngọc Kinh nói rằng Chân Nhân đầu đội khăn vàng, thân mang giáp đạo đức, lại có mang theo phù lệnh bên mình, trợ giúp cho việc khai thông Thất Khiếu. Chân Nhân được đề cập ở đây là Huỳnh Đình Chân Nhân, chứ không phải nói về hành giả tu Đạo trở thành Chân Nhân. Điểm này cần lưu ý tránh bị nhầm lẫn.

Câu 7 - 11:

Hỏa binh phù đồ bị Linh Quan

火兵符圖備靈關

Tiền ngang hậu ti cao hạ trận

前昂後卑高下陳

Chấp kiếm bách trượng, vũ cầm phiên

執劍百丈舞錦幡

Thập tuyệt bàn không phiến phân vân

十絕盤空扇紛紜

Hỏa linh quan tiêu đội lạc yên

火鈴冠霄隊落煙

- Hỏa binh phù đồ: Quân binh hỏa lực bố trí theo lệnh phù.

- Bị Linh Quan: Sắp đặt sẵn sàng ở Linh Quan, tức Huyền Quan Khiếu.

- Tiền ngang hậu ti: Trước cao sau thấp.

- Cao hạ trận: Trận hình sắp xếp trên dưới.

- Chấp kiếm: Cầm kiếm.

- Bách trượng: Trăm trượng.

- Vũ cầm phiên: Cờ gấm vẩy múa.

- Thập tuyệt: Thập toàn tuyệt mỹ.

- Bàn không: Khắp không trung.

- Phiến phân vân: Quạt đầy trùng trùng lớp lớp.

- Hỏa linh: Chuông lửa.

- Quan tiêu: Che trùm, cao vút bầu trời.
- Đội lạc yên: Quân binh như khói.

Có quân binh hỏa lực được bố trí sắp đặt theo lệnh phù nơi Linh Quan, tức Huyền Quan Khiếu ở Nê Hoàn.

Trước cao, sau thấp, trận hình được sắp đặt trật tự, ngay ngắn chỉnh tề. Trên tay cầm kiếm dài trăm trượng, cờ gấm bay phấp phới.

Quạt bay ngợp trời khắp mười phương. Chuông lửa chiếu sáng bao trùm bầu trời, đội quân đông đúc như khói tỏa.

Câu 12 - 13:

An tại Hoàng Khuyết lưỡng mi gian
 安在黃闕兩眉間
 Thử phi chi diệp thật thị căn
 此非枝葉實是根

- Hoàng Khuyết: Khu vực ở trước trán.
- Lưỡng mi gian: Ấn Đường, Minh Đường Cung nơi giữa hai chân mày.
- Thử phi: Ấy chẳng phải.
- Chi diệp: Cành lá.
- Thật thị căn: Thật là điều cốt lõi, căn bản.

Tất thủy quân binh đều an định tại Hoàng Khuyết, giữa hai chân mây.

Điều ấy chẳng phải là cảnh lá, mà chính thật là gốc rễ căn bản, quan trọng lắm vậy. Người hành giả tu Đạo cần hiểu và giữ vững lòng kiên định của mình khi bước trên con đường tu tập.

Luận bàn

Ở chương này, có những điều được nhấn mạnh chia thành hai phần.

Phần đầu từ câu 1 - 4 nói về hành giả tu Đạo, muốn thành Thần Tiên, Chân Nhân đều phải trải qua khổ luyện, kiên trì bền chí vì việc tu luyện vô cùng khó khăn.

Hành giả tu Đạo, dù là Tiên nhân hay Đạo sĩ, bản thân họ vốn dĩ chẳng phải có đủ đầy thần thông hay là Thần Tiên chi cả. Nhờ vào việc tu luyện, bảo dưỡng Tinh Khí, sống thiện lương, gìn giữ thân tâm thanh tĩnh rồi mới thấy được Chân Tánh, hòa với Chân Tánh ấy mà đắc thành Chân Nhân giữa thế tục.

Để có thể nghe được tiếng nói huyền nhiệm của Huỳnh Đình Chân Nhân bên trong mỗi người là điều vô cùng khó khăn, cần phải tu tâm dưỡng tánh thật thuần lương, thanh tĩnh vô cùng.

Vì thế, Đan Kinh này chính là Ngọc Thư, một

quyển sách quý báu vô cùng miêu tả lại về vị Huỳnh Đình Chân Nhân và các vị Thần, các vị tướng lãnh, quân binh cùng đi theo hộ giá. Phần kế tiếp của chương này miêu tả chi tiết về các vị như vậy.

Tử Thanh Chương

Đệ Tam Thập

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 4:

Tử Thanh Thượng Hoàng Thái Đạo Quân

紫清上皇太道君

Thái huyền thái hòa, hiệp thị đoan

太玄太和協侍端

Hóa sinh vạn vật, sử ngã Tiên

化生萬物使我僊

Phi thăng thập Thiên, giá ngọc luân

飛昇十天駕玉輪

- Thượng Hoàng Thái Đạo Quân: Một tôn danh khác của Đức Thái Thanh Đạo Đức Thiên Tôn.

- Thái huyền thái hòa: Vô cùng huyền diệu và hòa ái.

- Hiệp thị đoan: Giúp đỡ, chăm lo cho muôn sinh vạn vật.

- Sử ngã Tiên: Cai quản chư Tiên.

- Phi thăng thập Thiên: Bay lên mười phương cõi Thiên.

- Giá ngọc luân: Cưỡi cỗ xe bánh xe bằng ngọc lướt trong mây gió.

Nơi tầng trời Tử Thanh, có Đức Thượng Hoàng Thái Đạo Quân an ngự. Ngài là bậc chí Thánh, huyền vi màu nhiệm, thường lo cho cơ vận hành Thiên Địa Âm Dương được hòa hiệp với nhau.

Ngài hóa sinh nên muôn người muôn vật, cũng là bậc trợ duyên, minh chứng cho chư Tiên khi đắc thành Đạo Quả. Hành giả đắc quả Tiên ấy được phi thăng mười phương cõi Thiên, lại được các Tiên giá ngọc luân đưa đón.

Câu 5 - 10:

Trú dạ thất nhật tư vật miên
晝夜七日思勿眠
Tử năng tu thử khả trường tồn
子能修此可長存
Tích công thành luyện phi tự nhiên
積功成鍊非自然
Thị do tinh thành diệc thủ Nhất
是由精誠亦守一
Nội thủ kiên cố Chân chi Chân
內守堅固真之真
Hư trung điềm đạm tự trí thần
虛中恬淡自致神

- Trú dạ thất nhật: Cả ngày và đêm, suốt 7 ngày trong tuần.

- Tư vật miên: Thường nghĩ tới việc tu tâm dưỡng tánh, không buông lơì ngừng nghĩ.

- Tử năng tu thử: Người thường xuyên tu luyện như thế.

- Khả trường tồn: Có thể tồn tại dài lâu.

- Tích công thành luyện: Dày công khổ luyện.

- Phi tự nhiên: Chẳng phải tự nhiên.

- Thị do tinh thành: Là do lòng thành thuần khiết.

- Diệc thủ Nhất: Cũng là giữ gìn cái Nhất.

- Nội thủ kiên cố: Bên trong gìn giữ kiên cố.
- Hư trung điềm đạm tự trí thần: Tinh thần, trí não điềm đạm như hư không.

Ngày đêm đều luôn ghi nhớ mình là người hành giả tu tập, gìn giữ thân tâm thanh tĩnh thuần lương. Mỗi ngày đều như thế, hành giả giữ được như vậy thì trường tồn, trường sinh vậy.

Đó là do công phu tích tụ mỗi ngày, đều phải kiên trì nhẫn nại, quyết tâm trải qua khổ luyện, đạt thành chí Chân thì thành tựu, chẳng phải tự nhiên mà đạt được.

Cũng do lòng thành luôn hướng về Đạo mà tu tâm dưỡng tánh, bảo dưỡng Tam Bảo không ngừng nghỉ, chính là gìn giữ cái Nhất, tức lẽ Đạo nơi bản thân mỗi người vậy.

Trong nội tâm thì gìn giữ kiên cố, định tâm chí Chân. Chỉ một chữ Chân này mà khiến người siêu phàm nhập Thánh, tánh tình tự nhiên trở nên thuần lương, nhẹ nhàng điềm đạm, thanh tĩnh như hư không. Từ đó mà Tam Bảo nơi người hòa hợp được với tính không của Thiên Địa. Tất nhiên khi ấy, nhẹ nhàng du nhập hư không đặng.

Bách Cốc Chương Đệ Tam Thập Nhất

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 3:

Bách cốc chi thật Thổ Địa Tinh

百穀之實土地精

Ngũ vị ngoại mỹ, tà ma tinh

五味外美邪魔腥

Xú loạn Thần Minh, Thai Khí linh

臭亂神明胎氣零

Hàng trăm loại ngũ cốc hoa màu, thật là tinh hoa của Đất vậy. Chúng có ngũ vị đẹp đẽ bên ngoài, nhưng lại là ẩn tàng mùi tanh hôi. Vì đó là mầm của sự sống, sự sống bị sát hại làm vật thực thì sao có thể thanh khiết thuần lương, tịnh tĩnh được.

Mùi hôi khiến cho Thần Minh bị loạn động, Kim Đan tiêu tán chẳng kết được.

Câu 4 - 7:

Na tòng phản lão đắc hoàn anh
那從反老得還嬰
Tam Hồn hốt hốt, phách mi khuynh
三魂忽忽魄糜傾
Hà bất thực khí Thái Hòa Tinh
何不食氣太和精
Cố năng bất tử nhập Hoàng Ninh
故能不死入黃寧

- Na: Sao, làm sao.

- Tòng phản lão đắc hoàn anh: Thực hành pháp Phản Lão Hoàn Đồng.

- Tam Hồn: Tam Thể Xác Thân, bao gồm Tinh, Khí, Thần.

- Hốt hốt: Lơ là, sao nhãng.

- Phách mi khuynh: Hồn phách bị tiêu tán, nghiêng ngã.

- Hà bất thực khí: Tại sao không nuôi thân bằng cách hít thở không khí.

- Thái Hòa Tinh: Năng lượng Thái Hòa, ý chỉ về không khí thanh sạch.

- Cố năng bất tử: Ráng thực hành sẽ được bất tử.

- Hoàng Ninh: Cõi an yên trường tồn theo thời gian, ý chỉ lẽ vận hành tự nhiên bất biến của Thiên Địa.

Nếu theo lối dùng ngữ cúc mà muốn luyện Phản Lão Hoàn Đồng, sao có thể đạt đặng.

Tam Hồn thì sao nhãng, loạn động, chẳng định nổi. Phách thì tiêu tán do tâm tư chạy theo hương vị thơm ngon nơi vật thực.

Sao chẳng hớp khí tinh không mà nuôi sống thân tâm, đó chính là năng lượng Thái Hòa, thường yên bình an tịnh, chẳng chứa sự loạn động bên trong như bách cốc đó vậy.

Cố gắng hấp khí tinh không nuôi dưỡng thân tâm thì chẳng chết, không hoại diệt, có thể trường sinh bất tử trong an lạc thanh tĩnh, hòa với sự tồn tại của Thiên Địa vậy.

Tâm Điển Chương

Đệ Tam Thập Nhị

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 4:

Tâm điển nhất thể, Ngũ Tàng vương

心典一體五藏王

Động tĩnh niệm chi đạo đức hành

動靜念之道德行

Thanh khiết hỷ khí tự minh quang

清潔喜氣自明光

Tọa khởi ngô câu cộng luyện lương

坐起吾俱共棟梁

- Tâm điển nhất thể: Tâm điều khiển toàn thân.
- Ngũ Tàng vương: Cai quản khắp Ngũ Tạng bao gồm: tâm, can, tì, phế, thận.
- Động tĩnh niệm chi đạo đức hành: Bất kỳ suy nghĩ hay hành động gì đều là biểu hiện của đạo đức.
- Thanh khiết hỷ khí: Trong sạch và an lạc.
- Tự minh quang: Ánh sáng nơi mình.

- Tọa khởi: Ngồi yên hay đi đứng.

- Luyện: Cây xoan, quả của nó được gọi là khổ luyện tử, kim linh tử. Ở đây muốn nói người luyện tâm, gìn giữ tâm thanh tịnh là người chịu được khổ luyện thì mới có được thành tựu.

- Lương: Tin thực, thành tín.

Tâm là chủ của Ngũ Tạng trong thân. Dù tư niệm tĩnh lặng hay vận động cũng đều là biểu hiện đạo đức trong hành tàng của mình.

Gìn giữ cho thân thường thanh tịnh, trong sạch, an lạc, vui vẻ hòa nhã thì tự nhiên tâm sáng lặng, trí tuệ thông suốt vậy. Dù ngồi yên hay là đi đứng, cùng đều nhớ rằng gìn giữ Chân Tâm trong mọi lúc mọi nơi, dù cho có khó khăn gì xảy đến, có khổ nạn gì diễn ra cũng giữ lấy Chân Tâm ấy không xa rời bản tánh thuần lương thanh tĩnh.

Câu 5 - 6:

Trú nhật diệu cảnh, mộ bế tàng

晝日曜景暮閉藏

Thông đạt hoa tinh, điều Âm Dương.

通達華精調陰陽

- Trú nhật diệu cảnh: Cảnh đẹp thiên nhiên vào ban ngày.

- Mộ bế tàng: Chiều tối thì đóng cửa khép mình.

- Thông đạt: Thông suốt, chứng đắc.

- Hoa tinh: Tinh hoa của thân tâm thuần khiết phát khởi nên ánh quang hoa sáng lạng.

- Điều Âm Dương: Điều hòa khí Âm Dương.

Ban ngày thì hòa mình cùng thiên nhiên tự tại, chiều tối thì nghỉ ngơi ẩn tàng nơi thân thanh tịnh.

Hành giả gìn giữ được thân tâm thiện lương, thuần khiết, vô nhiễm trước mọi lý sự diễn ra trong đời. Người ấy thân tâm thông đạt được bình yên, thấu suốt lẽ Đạo tự nhiên, toàn thân phát xuất ánh hào quang minh triết, điều hòa được Âm Dương vận hành trong Tiểu Vũ Trụ vậy.

Lưỡng Thận Chương

Đệ Tam Thập Tam

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 2:

Lưỡng Thận Chi Thần chủ diên thọ

兩腎之神主延壽

Kinh lịch Lục Hợp, ần Mão Dậu

經歷六合隱卯酉

- Chủ diên thọ: Làm chủ tuổi thọ.
- Kinh lịch: Trái qua, đi qua.
- Lục Hợp: Lục Phủ cùng Ngũ Tạng.
- Mão Dậu: Giờ Mão và Giờ Dậu, tức là khoảng 6 - 8 giờ sáng và 18 - 20 giờ chiều tối trong ngày. Thời gian này được tính theo khu vực mình cư trú, ở đây là Việt Nam vậy.

Thần của hai thận làm chủ tuổi thọ, giúp người trường sinh. Thận dẫn huyết dịch đi qua tất cả Lục Phủ Ngũ Tạng trong thân.

Giờ Mão và giờ Dậu là lúc mà Thận Thần ẩn thân, lúc này cơ thể cần được nghỉ ngơi, để thận khôi phục Nguyên Khí trong suốt chu kỳ 10 tiếng hoạt động. Tức là dù làm việc chi thì vào khoảng thời gian 6 - 8 giờ sáng và 18 - 20 giờ tối là lúc cơ thể cần được thanh tĩnh, không ăn uống gì trong khung giờ này, tuyệt nhiên tuyệt ẩm thực để thận được nghỉ ngơi không làm việc quá sức mà hồi phục Nguyên Khí.

Như vậy, Đạo Gia công phu thì vào hai thời điểm này, người hành giả cần tĩnh tọa thư giãn, hoặc ngủ sâu, hoặc là trì kinh điển, luyện khí trong thân cho thân tâm thanh tĩnh.

Tuyệt đối không ăn uống trong khung giờ này, chỉ hấp thu khí tinh không mà thôi. Có thể ăn uống trước hoặc sau khung giờ này khoảng 15 - 30 phút.

Câu 3 - 5:

Chuyển giáng thích đầu Tàng Sơ Cửu

轉降適斗藏初九

Tri hùng thủ thụ khả vô lão

知雄守雌可無老

Tri bạch thủ hắc kiến Tọa Thủ

知白守黑見坐守

- Chuyển giáng: Di chuyển xuống.

- Thích đầu: Tương hợp với bên phía trên đầu.

- Tàng Sơ Cửu: Nơi chứa nhưng thứ ban sơ, trước tiên nhất. Cụm từ này ý chỉ về Nê Hoàn, là đầu não con người, chứa Cửu Cung. Cũng là nơi ban sơ xuất hiện đầu tiên các khí chất, rồi mới phát triển lên thành Tiểu Vũ Trụ toàn thân người vậy.

- Tri hùng thủ thụ: Biết trong cương có nhu, trong dương có âm, trong động có tĩnh.

- Khả vô lão: Trường xuân không già.

- Tri bạch thủ hắc: Biết trong trắng có đen, trong dương có âm, trong thanh có trọc.

- Kiến Tọa Thủ: Nhìn thấy bản tánh. Bản tánh này vốn chân thật, thuần lương, tịch tĩnh như là một vị Thần trấn giữ Tiểu Vũ Trụ của người.

Thận vận hành khí huyết lưu chuyển, giao hoán giúp cho thân tâm được tinh lọc những cái nào cần thì giữ lại cho người, cái nào không cần thì xả bỏ ra ngoài. Tất cả tinh chất, Nguyên Khí sau khi thận lọc lại đưa dồn về đầu não là nơi Tàng Sơ Cửu, Nê Hoàn có Cửu Cung đó vậy.

Khi hiểu được Âm Dương, sự vận hành cương nhu của các dòng khí lưu trong người, lại dùng tâm tình ý niệm để điều dẫn Sinh Khí ấy nuôi dưỡng thân tâm, tự nhiên trường xuân, không già theo thời gian.

Người thấu đạt huyền vi âm dương ấy, vận hành được khí lưu trong thân tâm, đạt được thuần lương tịch tĩnh như hư không thì có thể thấy bản tánh chân thật, tức ngộ Đạo thấy Chân vậy.

Can Khí Chương

Đệ Tam Thập Tứ

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 4:

Can Khí uất bột thanh thả trường

肝氣鬱勃清且長

La liệt Lục Phủ sinh Tam Quang

羅列六腑生三光

Tâm tinh ý chuyên nội bất khuynh

心精意專內不傾

Thượng hợp Tam Tiêu, hạ ngọc tương

上合三焦下玉漿

- Can Khí: Khí của gan.
- Uất bột: Tích tụ bốc lên mạnh mẽ.
- Thanh thả trường: Thanh nhẹ mà lại dài lâu.
- Lục Phủ bao gồm:
 1. Đả: Mật.
 2. Vị: Bao tử.
 3. Đại trường: Ruột già.

4. Tiểu trường: Ruột non.

5. Bàn quang: Bọng đái.

6. Tam Tiêu là ba khu vực khí huyết nuôi dưỡng

Ngũ Tạng và vị, bao gồm:

Thượng Tiêu là phần khu vực tâm, phế.

Trung Tiêu là khu vực tì, vị.

Hạ Tiêu là khu vực can, thận.

- Tam Quang: Tinh Khí Thần đều sáng sủa.

- Tâm tinh ý chuyên: Tâm ý thanh sạch, chuyên tâm tu luyện.

- Nội bất khuynh: Bên trong không bị suy tàn.

- Tam Tiêu thuộc Lục Phủ, là ba khu vực khí huyết nuôi dưỡng Ngũ Tạng và vị, bao gồm:

+ Thượng Tiêu là phần khu vực tâm, phế.

+ Trung Tiêu là khu vực tì, vị.

+ Hạ Tiêu là khu vực can, thận.

- Ngọc tương: Chất dịch vô cùng trân quý, chỉ chung huyết dịch trong thân. Ở đây ta có thể hiểu là tinh dầu trong cơ thể được tiết ra từ các tuyến nội tiết. Vì tinh dầu được xem là thứ dịch ít và hiếm nhất trong thân nên rất quý.

Khí của gan tích trữ, phát ra mạnh mẽ, vừa thanh nhẹ lại bền bỉ. Khí ấy bao trùm khắp cả Lục Phủ, nuôi dưỡng và làm cường tráng Lục Phủ, khiến cho Tam Bảo của hành giả được quang minh, sáng lạng.

Thân tâm chuyên chú, không bị loạn động, thì từ nội tại thân tâm đã mạnh mẽ, không bị suy thoái, giúp người thêm cường tráng. Trên thì Can Khí hợp với Tam Tiêu, dưới thì hòa với các tuyến nội tiết trong thân.

Câu 5 - 8:

Huyền dịch vân hành khứ xú hương
玄液雲行去臭香
Trị đãng phát xỉ, luyện Ngũ Phương
治蕩髮齒鍊五方
Thủ tâm huyền ung nhập Minh Đường
取津玄膺入明堂
Hạ khái hầu lung Thần Minh thông
下溉喉嚨神明通

- Huyền dịch: Chất dịch kỳ diệu.
- Vân hành: Lưu chuyển khắp thân tâm.
- Khứ xú hương: Đẩy lùi hết mọi mùi hôi hám trên thân. Câu này ứng với câu trên về việc tinh dầu, hương thơm gọi là ngọc tương vậy.
- Trị đãng phát xỉ: Chữa lành các sự hư hoại, tẩy rửa cho sạch sẽ răng tóc.
- Luyện Ngũ Phương: Đem Thanh Khí nuôi dưỡng Ngũ Tạng.
- Thủ tâm: Thu lấy nước bọt.
- Huyền ung: Nơi khu vực lồng ngực.
- Minh Đường: Phòng lớn sáng, có thể hiểu là Đan Điền, Huỳnh Đình vậy.
- Hạ khái: Tươi rớt xuống.
- Hầu lung: Cuống họng.

Các tuyến nội tiết chuyển hóa mùi mồ hôi khó ngửi của cơ thể thành tinh dầu thơm tho dễ chịu, lại giúp cho Ngũ tạng được nuôi dưỡng tốt nhất có thể, giúp thân tâm tiêu trừ các sự hư hoại do bệnh tật, phiền não... đồng thời làm cho răng tóc chắc khỏe, tươi tốt lên.

Can Khí thu lấy nước bọt từ miệng, khi đi qua cuống họng thì nuôi dưỡng cuống họng, dịch khí được biến thành năng lượng ở Minh Đường nơi Trung Đan Điền.

Câu 9 - 12:

Tọa thị Hoa Cái du quý kinh
坐侍華蓋遊貴京
Phiêu phiêu Tam Thanh tịch thanh lương
飄飄三清席清涼
Ngũ sắc vân khí phân thanh thông
五色雲氣紛青蔥
Bế mục nội miện tự tương vọng
閉目內眄自相望

- Tọa thị: Ở lại chăm sóc.
- Hoa Cái chỉ về vị Phế Thần.
- Quý Kinh hàm chỉ Đan Điền.
- Phiêu phiêu: Nhẹ nhàng bay bồng bồng.

- Tam Thanh chỉ về Tinh Khí Thần ở cả Tam Đan Điền.

- Tịch thanh lương: Bao trùm làn hơi thanh nhẹ mát mẽ.

- Ngũ sắc vân khí: Khí quang ở Tam Đan Điền và ở Lục Phủ Ngũ Tạng thanh sạch, mạnh mẽ và linh diệu như mây lành ngũ sắc.

- Phân thanh thông: Nhiều cây hành lá.

- Bế mục: Nhắm mắt.

- Nội miện: Nhìn xa, sâu vào bên trong.

- Tự tương vọng: Tự mình chiêm nghiệm, tự mình nhìn thấy trong tâm tưởng.

Can Khí dừng ở nơi phổi, sau đó lại di chuyển về Đan Điền, nhẹ nhàng bay bổng bành, làm cho Thanh Khí dịu mát bao phủ tất cả mọi nơi, đặc biệt là Tam Đan Điền. Khí chất ở các cơ quan, nội tạng trong thân nhẹ nhàng lan tỏa, tạo nên dải ngũ sắc tường vân, trùng trùng lớp lớp đan xen với Thanh Khí xanh rờn như ruộng hành lá khắp toàn thân vậy.

Ở Chương 11, chúng ta đã được biết vị Can Thần có y phục màu xanh, do khí chất của gan tiết ra có màu xanh nên được diễn tả ở đoạn này màu xanh đan xen với ngũ sắc vân nhiều như là ruộng hành lá. Cũng có một câu chuyện liên quan chút xíu về thanh thông trong Đạo Gia, nhưng sẽ kể sau.

Hành giả thường xuyên nhắm mắt lại, quán chiếu nhìn vào sâu trong thân tâm mình, thì tự nhiên có thể chiêm nghiệm, nhìn thấy được những điều huyền nhiệm ấy.

Câu 13 - 15:

Sử tâm chư Thần hoàn tự sùng

使心諸神還自崇

Thất Huyền anh hoa khai Mệnh Môn

七玄英華開命門

Thông lợi Thiên Đạo tồn Huyền Căn

通利天道存玄根

- Sử tâm: Dụng tâm, làm cho tâm được.
- Chư Thần: Các vị Thần cai quản các cơ quan, bộ phận khác nhau.
 - Hoàn tự sùng: Tự tôn kính, trân trọng lẫn nhau.
 - Thất Huyền anh hoa: Thất Khiếu phát xạ ánh sáng vi diệu rực rỡ.
 - Khai Mệnh Môn: Làm thông các huyết vị Mệnh Môn quan trọng trong thân.
 - Thông lợi Thiên Đạo: Thông các kinh mạch dẫn lên đầu não mở cửa Huyền Quan Khiếu.
 - Tồn Huyền Căn: Nguyên Khí được bảo tồn. Nguyên Khí này chính là hai khí chất Âm Dương của

Thiên Địa kết tụ mà hóa nên hình hài của Chân Thần con người đó vậy.

Can Khí này lại giúp cho tâm, ý nói tâm thức, tinh thần của người hòa hợp với chư Thần các cơ quan khác.

Việc ấy làm cho Thất Khiếu được khai thông, khí quang lưu loát, làm cho các đại huyết quan trọng là Mệnh Môn ở thân được hoạt động thật tốt, dẫn lưu tất thủy kinh mạch, khí huyết đều có thể quy hiệp về Nê Hoàn.

Câu 16 - 21:

Bách nhị thập niên do khả hoàn
百二十年猶可還
Quá thử thủ Đạo thành thâm nan
過此守道誠甚難
Duy đãi Cửu Chuyển Bát Quỳnh Đan
唯待九轉八瓊丹
Yêu phục tinh tư tồn Thất Nguyên
要復精思存七元
Nhật nguyệt chi hoa cứu lão tàn
日月之華救老殘
Can Khí chu lưu chung vô đoan
肝氣周流終無端

- Bách nhị thập niên: 120 tuổi.
- Do khả hoàn: Vẫn còn có thể hồi phục.
- Quá thử: Qua tuổi ấy.
- Thủ Đạo: Người giữ Đạo.
- Thành thậm nan: Thật là khó lắm vậy.
- Duy đãi: Chỉ có nương vào.
- Cửu Chuyển Bát Quỳnh Đan: Một loại đan được được bào chế công phu từ nhiều loại thảo dược và khoáng vật giúp cho hành giả có thể bồi dưỡng thân tâm mà tu luyện thành tựu.
- Yếu phục: Quan trọng nhất là.
- Tinh tư: Biết nghĩ tới phần trí não, đời sống tinh thần trong mình.
- Tồn Thất Nguyên: Giữ gìn, bảo tồn Thất Khiếu.
- Nhật nguyệt chi hoa: Tinh hoa của Âm Dương Khí trong Thiên Địa.
- Cứu lão tàn: Cứu giúp cho hành giả khi suy tàn bởi tuổi già sức yếu.
- Chu lưu: Lưu chuyển khắp toàn thân.
- Chung vô đoan: Toàn bộ không ngừng nghỉ.

Người làm được những điều như thế, dù 120 tuổi vẫn có thể tu luyện đạt thành tựu được. Qua độ tuổi 120 rồi thì thật rất khó để tu luyện đạt thành Đan Đạo. Muốn luyện được thành tựu, cần có Cửu Chuyển Bát Quỳnh Đan hỗ trợ.

Quan trọng nhất là tinh thần phải thanh sạch, biết nghĩ đến đời sống tinh thần, hiểu mình có Thần trong thân tâm. Từ đó bảo tồn được tinh hoa, Nguyên Khí nơi Thất Khiếu, chẳng để bị suy tàn, tiêu tán thì có cơ hội luyện thành tựu.

Chỉ có thấu hiểu sự vận hành của Âm Dương Thiên Địa, từ đó sống hòa mình với Thiên Địa, để cho Nhân hợp Thiên Địa. Lúc ấy nhờ có tinh hoa của Thiên Địa Chi Khí cứu giúp cho thân mạng được trường thọ, không bị lão hóa suy tàn.

Can Khí lưu chuyển khắp toàn thân tâm không ngừng nghỉ, gián đoạn, giúp hành giả khỏe mạnh trường tồn vậy.

Luận bàn

Toàn bộ chương này cho biết về sự vận hành của Can Khí.

Tuổi nên tu luyện Đan Đạo thì càng sớm càng tốt. 120 tuổi cũng còn có thể thành tựu được. Quá 120 tuổi thì cần có Cửu Chuyển Bát Quỳnh Đan hỗ trợ mới có thể thuận lợi thành tựu.

Can Khí lưu chuyển khắp toàn thân, làm thân tâm tươi nhuận, làm cho Tam Đan Điền, tạng phủ và các yếu huyệt Mệnh Môn đều thông hoạt, dẫn các dòng Linh Khí thông lên được đầu não Nê Hoàn.

Phế Chi Đạo Chương

Đệ Tam Thập Ngũ

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 5:

Phế Chi Vi Khí Tam Tiêu khởi

肺之為氣三焦起

Thị thính u minh hậu Đồng Tử

視聽幽冥候童子

Điều lý Ngũ Hoa tinh phát xỉ

調理五華精髮齒

Tam thập lục yết Ngọc Trì lý

三十六咽玉池裏

Khai thông bách mạch huyết dịch thủy

開通百脈血液始

- Phế Chi Vi Khí: Khí của phổi.
- Tam Tiêu thuộc Lục Phủ, là ba khu vực khí huyết nuôi dưỡng Ngũ tạng và vị, bao gồm:
 - + Thượng Tiêu là phần khu vực tâm, phế.
 - + Trung Tiêu là khu vực tì, vị.

- + Hạ Tiêu là khu vực can, thận.
- Thị thính: Nghe thấy.
- U minh: Nơi thâm sâu, u huyền tĩnh mịch, ý chỉ về Huyền Quan Khiếu.
- Hậu: Vấn an, thăm hỏi.
- Đờng Tử chỉ về vị Thần Thất Nguyên Chi Tử, Phế Thần.
- Điều lý: Cai quản, điều hành, vận hành.
- Ngũ Hoa chỉ về Ngũ Tạng, bao gồm: tâm, can, tì, phế, thận.
- Tinh phát xỉ: Làm tươi nhuận răng tóc.
- Yết: Nuốt xuống, cổ họng, nơi hiểm yếu.
- Ngọc Trì: Miệng, vì nơi đây phát sinh nước bọt là châu ngọc nên gọi miệng là Ngọc Trì, như đã từng đề cập ở Chương 4.
- Lý: Nơi, ở, bên trong.

Phế Khí sinh ra từ Tam Tiêu, có thể liên thông với Thần nơi Huyền Quan Khiếu, khiến cho hành giả có thể nghe thấy được các lý sự từ tận sâu thẳm nội tâm của mình. Phế Khí giúp cơ thể điều hòa vận hành Ngũ Tạng thật tốt, bên cạnh đó là làm cho tươi nhuận răng tóc tươi đẹp.

Ở miệng nuốt vào 36 lần tân dịch phát sinh trong một thời công phu. Điều này giúp khai thông kinh mạch, khí huyết lưu thông thật tốt, cũng là nguồn gốc

sản sinh thêm huyết dịch trong thân.

Câu 6 - 10:

Nhan sắc sinh quang kim ngọc trạch
顏色生光金玉澤
Xi kiên phát hắc bất tri bạch
齒堅髮黑不知白
Tồn thử Chân Thần vật lạc lạc
存此真神勿落落
Đương ức thử cung hữu tọa tịch
當憶此宮有座席
Chúng Thần hợp hội chuyển tương tác
眾神合會轉相索

- Nhan sắc sinh quang: Ngoại hình sáng lạng.
- Kim ngọc trạch: Nhấn bóng như vàng ngọc đẹp xinh.
- Xi kiên phát hắc: Răng chắc tóc đen.
- Bất tri bạch: Không biết trắng là gì.
- Tồn thử Chân Thần: Bảo tồn gìn giữ Chân Thần, Chân Tâm.
- Vật lạc lạc: Chẳng bị sa sút, lầy lội.
- Đương ức: Nên nhớ.
- Thử cung: Cung ấy, ý chỉ về Nê Hoàn Cung.
- Hữu tọa tịch: Có nơi để trú ngụ.
- Chuyển tương tác: Di chuyển tương tác với ai đó hay điều gì đó.

Phế Khí giúp cho gương mặt sáng láng, tươi đẹp như vàng như ngọc, lại còn làm cho răng chắc, tóc đen, chẳng biết bạc trắng là gì.

Cố gắng gìn giữ Chân Thần, Chân Tâm sao cho kiên định, chẳng bị suy tàn theo thời gian.

Nên nhớ rằng ở nơi thâm sâu u huyền ấy, có không gian trống để trú ngụ. Thế nên Nên chư Thần di chuyển từ nơi mình trú ngụ ở các cơ quan bộ phận khác về Nê Hoàn hội họp, tương tác với nhau.

Ẩn Tàng Chương

Đệ Tam Thập Lục

Diễn nghĩa _____

Câu 1 - 3:

Ẩn tàng vũ cái khán Thiên Xá
隱藏羽蓋看天舍
Triêu bái Thái Dương lạc tương hô
朝拜太陽樂相呼
Minh Thần bát uy chánh tích tà
明神八威正辟邪

- Vũ cái: Lộng che bằng lông, ý chỉ việc gần gũi thiên nhiên.

- Khán Thiên Xá: Nhìn thiên không, bầu trời bao la, tức thấy Thiên Tâm, kiến Chân Tánh.

- Triêu bái Thái Dương: Sáng sớm chào bình minh, đón ánh mặt trời.

- Lạc tương hô: Gọi đó là an vui lạc thú chốn bình yên vậy.

- Bát: Số lượng 8.

- Uy: Oai nghiêm, uy nghi, quyền thế, chấn động.
- Chánh tích tà: Chánh Khí trong thân tâm tiêu trừ những điều tà mị.

Hành giả Đan Đạo cần giữ mình thanh bạch, như ẩn sĩ nơi thiên nhiên núi rừng. Hàng ngày mỗi sáng đón chào ánh bình minh, lấy đó làm an vui lạc thú.

Thần Minh trong người, Chánh Khí trong người ngày càng hiển lộ rõ ràng thì tà khí dần được tiêu trừ.

Mỗi sớm mai thức dậy, điều đầu tiên ta làm đó là hít một hơi thật sâu, quán tưởng toàn bộ thân tâm, với lòng biết ơn cuộc đời sâu sắc vì ta còn thở, nên an lạc vậy. Người sống ẩn dật, không tranh đua với đời, thanh tĩnh thân tâm, hòa mình với hư vô, hòa với Chân Đạo giữa đời thường, thì người ấy có Chánh Khí uy dũng khắp nơi, lẩn át được tà mị, tiêu trừ tà tính.

Câu 4 - 8:

Tì Thần hoàn quy thị Vị Gia
脾神還歸是胃家
Đam dưỡng Linh Căn bất phục khô
耽養靈根不復枯
Bế tắc Mệnh Môn bảo Ngọc Đô
閉塞命門保玉都
Vạn Thần phương tạc thọ hữu dư
萬神方胙壽有餘
Thị vị tì kiến tại Trung Cung
是謂脾建在中宮

- Vị Gia: Bao tử. Khí của tì và vị ở cùng nơi, gọi chung là Vị Gia thuộc khu vực Trung Đan Điền. Nên chúng ta hay gọi chung tì vị là vậy.

- Đam dưỡng: Chăm chút nuôi dưỡng.

- Linh Căn: Thần trong Tam Bảo của người.

- Bất phục khô: Trường tồn, không bị suy tàn khô héo.

- Bế tắc Mệnh Môn: Đóng hết các huyết trọng yếu, phong bế Ngũ Quan.

- Ngọc Đô: Đan Điền được gọi là Ngọc Đô, chỉ nơi chốn quý báu.

- Vạn Thần phương tạc: Chư Thần khắp nơi ban bố phúc lành.

- Thọ hữu dư: Tuổi thọ có thừa, kéo dài thêm so với thọ mạng đã ấn định của người ấy.
- Thi vị: Như vậy nên nói là.
- Tì kiến tại Trung Cung: Tì được hình thành ở Trung Cung.

Nơi mà khí của Thần Tì quay về, là bên cạnh vị, thường gọi chung là tì vị ở Trung Đan Điền. Tì Khí giúp nuôi dưỡng thật tốt cho phần tinh thần, từ đó thân tâm không bị suy tàn kiệt quệ.

Người tu Đan Đạo cần gìn giữ cho thân tâm khẩu ý đều được thanh tịnh, minh bạch, nhẹ nhàng không vướng bận các lý sự thường tình ở thế gian. Như là phong bế Ngũ Quan, luôn quán sát vào bên trong thanh tịnh tịch tĩnh của mình, như vậy sẽ bảo dưỡng được Chân Khí ở các Đan Điền, gọi là bảo Ngọc Đô vậy.

Năng lượng tích trữ ở các Đan Điền luôn sung mãn đủ đầy, thì các cơ quan, bộ phận khác đều mạnh khỏe, thì tự nhiên thân tâm ấy trường tồn theo thời gian, thọ mệnh kéo dài hơn so với thọ mệnh đã ấn định sẵn của mỗi người.

Thế nên nói rằng Tì Khí được kiến tạo và hoạt động chính ở Trung Cung vậy.

Câu 9 - 15:

Ngũ Tạng Lục Phủ Thần Minh chủ
五臟六腑神明主
Thượng hợp Thiên Môn nhập Minh Đường
上合天門入明堂
Thủ thư tồn hùng đỉnh Tam Quang
守雌存雄頂三光
Ngoại phương nội viên Thần tại trung
外方內圓神在中
Thông lợi huyết mạch Ngũ Tạng phong
通利血脈五臟豐
Cốt thanh cân xích tủy như sương
骨青筋赤髓如霜
Tì cứu Thất Khiếu khứ bất tường
脾救七竅去不祥

- Thần Minh chủ: Thần Minh làm chủ.
- Thượng hợp: Tự hợp lại ở bên trên.
- Thủ thư tồn hùng: Giữ giữ, bảo dưỡng Âm Dương Nguyên Khí.
- Đỉnh Tam Quang: Tam Quang xuất hiện trên đỉnh cao.
- Ngũ Tạng phong: Ngũ Tạng tươi tốt.
- Cốt thanh: Xương tốt chắc khỏe.
- Cân xích: Gân đỏ.

- Tủy như sương: Tủy thanh sạch thuần khiết như sương sớm.

- Khứ bất tường: Tất tẩy những gì không tốt đẹp, bất thiện đều được tiêu trừ, xua tan.

Thần Minh làm chủ Lục Phủ, Ngũ Tạng. Thần Minh ở đây muốn nói Thần trong Tinh, Khí, Thần, tức là về phần Thiên Tánh trọn lành khiết sạch. Trên thì tụ hợp ở Thiên Môn, nhập vào Cung Minh Đường.

Việc gìn giữ, bảo dưỡng Âm Dương Nguyên Khí, tức là luyện được hai dòng khí Âm Dương hòa hợp với nhau trong thân. Lúc ấy Tinh Khí Thần đều hòa hợp tại đỉnh đầu, gọi là Tam Hoa Tụ Đỉnh phát xuất Tam Quang trên đỉnh đầu.

Tất tẩy trong ngoài các huyết, cơ quan bộ phận của thân, thì Thần tại trung ương vậy, nên gọi tâm là Thần cũng không sai.

Tam Hoa tụ đỉnh thì thông lợi huyết mạch, Ngũ Tạng tươi tốt mạnh khỏe. Xương tươi tốt chắc khỏe, gân đồ hồng tươi nhuận, tủy thanh sạch vô nhiễm như sương.

Thần Tì giúp cho Thất Khiếu được thông hoạt, mọi sự tổn hại, suy tàn, bất thiện nơi thân đều được đẩy lùi.

Câu 16 - 20:

Chân thành cảm ơn quý đạo hữu đã dành thời gian tham khảo Huỳnh Đình Nội Cảnh Kinh. Chân thành cảm ơn các nhà hảo tâm, quý bằng hữu, chư huynh đệ tử muội đã đồng hành cùng chúng tôi trong thời gian qua, góp sức chung tay đem ấn phẩm này đến với mọi người.

Mọi sự cống hiến dù ít dù nhiều, dù bằng tịnh tài hay sức lực, tinh thần đều rất đáng được hoan nghênh và trân trọng. Đó là nguồn động lực to lớn giúp chúng tôi vững bước trên con đường chông gai phía trước, gìn giữ nền Chánh Pháp đang dần mai một theo thời gian, lan tỏa những giá trị Đạo Pháp chân thật, thiện lành, tốt đẹp. Hy vọng rằng qua đó, mỗi người trong chúng ta sẽ rút ra được cho mình những bài học bổ ích, từ đó thay đổi lối sống của mình trở nên tích cực hơn, sống an vui, nhân ái giữa cuộc đời.

Bên cạnh Huỳnh Đình Nội Cảnh Kinh, Tàng Kinh Các Đại Đạo còn phát hành nhiều tác phẩm tu học phong phú thông qua nhiều hình thức khác nhau, phù hợp với từng mục đích, sở vọng, tâm nguyện cũng như quá trình học tập nghiên cứu của mỗi người. Thân mời quý đạo hữu cùng ghé thăm:

Ứng dụng Cửu Thiên Toàn Chí

Người bạn đồng hành trên bước đường tu Đạo
bit.ly/cuuthientoanchi

Tủ sách Tàng Kinh Các Đại Đạo

Hệ thống trang web lưu giữ các tác phẩm về
đường tu Đạo
many.link/tangkinhcacdaidao

Trong quá trình học tập, nghiên cứu các tác phẩm tu học do chúng tôi lưu giữ, có bất kỳ điều chi khúc mắc, chưa thông suốt, quý đạo hữu có thể chia sẻ với chúng tôi để được giải đáp. Hoặc trong quá trình thưởng thức, quý đạo hữu có đặc biệt yêu thích, tâm đắc với bất kỳ nội dung gì, có thể tự nhiên đăng tải thông qua các trang mạng internet. Kính mong quý vị ghi rõ nguồn tác giả, tác phẩm và không thay đổi, chỉnh sửa bất kỳ nội dung gì chúng tôi lưu giữ.

Đôi dòng chia sẻ giải bày cùng quý đạo hữu. Mến chúc quý vị cùng thân quyến thân tâm an lạc, thường tinh tấn. Chúng ta hãy cùng sống an vui, tinh thức trong tình yêu thương đại đồng nhé.

Mục lục

Đôi nét về Huỳnh Đình Kinh	5
Kinh văn	8
Mộc Dục Chương Đệ Nhất	9
Thượng Thanh Chương Đệ Nhị	10
Huỳnh Đình Chương Đệ Ngũ	13
Trung Trì Chương Đệ Lục	14
Thiên Trung Chương Đệ Thất	15
Chí Đạo Chương Đệ Bát	16
Tâm Thần Chương Đệ Cửu	17
Phế Bộ Chương Đệ Thập	18
Tâm Bộ Chương Đệ Thập Nhất	19
Can Bộ Chương Đệ Thập Nhị	20
Thận Bộ Chương Đệ Thập Tam	21
Tì Bộ Chương Đệ Thập Tứ	22
Đảm Bộ Chương Đệ Thập Ngũ	23
Tì Trường Chương Đệ Thập Lục	24
Thượng Đổ Chương Đệ Thập Thất	25
Linh Đài Chương Đệ Thập Bát	26
Tam Quan Chương Đệ Thập Cửu	27

Nhược Đắc Chương Đệ Nhị Thập	28
Hô Hấp Chương Đệ Nhị Thập Nhất	29
Quyển Thất Chương Đệ Nhị Thập Nhị	30
Thường Niệm Chương Đệ Nhị Thập Tam	31
Trị Sinh Chương Đệ Nhị Thập Tứ	32
Ăn Ảnh Chương Đệ Nhị Thập Ngũ	33
Ngũ Hành Chương Đệ Nhị Thập Lục	34
Cao Bôn Chương Đệ Nhị Thập Thất	35
Huyền Nguyên Chương Đệ Nhị Thập Bát	36
Tiên Nhân Chương Đệ Nhị Thập Cửu	37
Tử Thanh Chương Đệ Tam Thập	38
Bách Cốc Chương Đệ Tam Thập Nhất	39
Tâm Điền Chương Đệ Tam Thập Nhị	40
Lưỡng Thận Chương Đệ Tam Thập Tam	41
Can Khí Chương Đệ Tam Thập Tứ	42
Phé Chi Đạo Chương Đệ Tam Thập Ngũ	43
Ăn Tàng Chương Đệ Tam Thập Lục	44
Mộc Dục Chương Đệ Nhất	46
Thượng Thanh Chương Đệ Nhị	57
Chú giải	64
Thượng Hữu Chương Đệ Tam	67
Khẩu Vi Chương Đệ Tứ	76
Huyền Đình Chương Đệ Ngũ	81
Trung Trì Chương Đệ Lục	88

Thiên Trung Chương Đệ Thất	90
Chí Đạo Chương Đệ Bát	96
Tâm Thần Chương Đệ Cửu	103
Phế Bộ Chương Đệ Thập	106
Tâm Bộ Chương Đệ Thập Nhất	111
Can Bộ Chương Đệ Thập Nhị	116
Thận Bộ Chương Đệ Thập Tam	123
Tì Bộ Chương Đệ Thập Tứ	127
Đảm Bộ Chương Đệ Thập Ngũ	134
Tì Trường Chương Đệ Thập Lục	140
Thượng Đổ Chương Đệ Thập Thất	155
Linh Đài Chương Đệ Thập Bát	162
Tam Quan Chương Đệ Thập Cửu	171
Nhược Đắc Chương Đệ Nhị Thập	176
Hô Hấp Chương Đệ Nhị Thập Nhất	184
Quyển Thất Chương Đệ Nhị Thập Nhị	189
Thường Niệm Chương Đệ Nhị Thập Tam	197
Trị Sanh Chương Đệ Nhị Thập Tứ	203
Ẩn Ảnh Chương Đệ Nhị Thập Ngũ	212
Ngũ Hành Chương Đệ Nhị Thập Lục	218
Cao Bôn Chương Đệ Nhị Thập Thất	225
Huyền Nguyên Chương Đệ Nhị Thập Bát	229
Tiên Nhân Chương Đệ Nhị Thập Cửu	235
Tử Thanh Chương Đệ Tam Thập	242
Bách Cốc Chương Đệ Tam Thập Nhất	246
Tâm Điền Chương Đệ Tam Thập Nhị	249

Lưỡng Thận Chương Đệ Tam Thập Tam	252
Can Khí Chương Đệ Tam Thập Tứ	256
Phế Chi Đạo Chương Đệ Tam Thập Ngũ	265
Ân Tàng Chương Đệ Tam Thập Lục	269
Lời tri ân	282

Sách ấn tống không bán
Bản thảo lưu hành nội bộ trong quá trình
chỉnh sửa bổ sung

