

HUỆ MỆNH KINH

Chính lý 6-6-04.

LỜI NÓI ĐẦU- Sách này do Hoà Thượng Liễu Hoa dương, viết năm 1794 đời Thanh Trung hoa, nói về công nghệ tu luyện để thành La Hán, thành Phật, thành Tổ. Nguyên đạo Phật ra đời tại Ấn độ, Đức Phật Như Lai, truyền cho Ca diếp làm Nhị tổ, sau đó truyền tiếp 27 tổ nữa, thì dừng. Phật giáo truyền sang Trung quốc từ đời Hán, nhưng không lập tổ như Ấn độ, nên việc tu hành thất truyền, sai lệch rất nhiều. Sau nhờ có ngài Đạt ma từ Ấn độ sang tu tại chùa Thiếu Lâm đặc đạo, trở thành tổ sư thứ nhất, mới chấn chỉnh lại và bắt đầu truyền tiếp được đến tổ thứ 6 thì dừng. Việc tu luyện, cứ theo kinh sách mà làm, nhưng không thấy ai thành Phật. Hoà thượng Hoa dương khổ công viết sách này, là để truyền lại những bí pháp tu luyện mà đời trước các tổ chỉ bí mật âm thầm truyền cho nhau. Trong sách này, chứa rất nhiều bí pháp giúp con người sống khỏe mạnh, ngoài trăm tuổi, vì ý nghĩa đó, nó còn là dưỡng sinh. Sách này, do anh Thuận Đạt, truyền lại. Nay tôi ghi ra đây để mọi người tham khảo. Vì sách quý nên mong sẽ được giữ gìn, còn hơn cả vàng bạc để giúp đời.

Đalat, 10-6-2004.

Huỳnh-Thống.

Con người có thể sống lâu được không? Những thánh hiền từ xưa đến nay không ai là không chết. Con người không thể sống mãi sao? Nếu thế tại sao Đức thế tôn nói rằng A la hán có thể bất tử. Kinh Dịch nói: Thiên địa nhân ôn, vạn vật hóa thuận, nam nữ cấu tinh, vạn vật hóa sinh. Lại nói: hữu nam nữ nhiên hậu hữu phu phụ, hữu phu phụ nhiên hữu tử tử, quân thần thượng hạ nhi lễ nghĩa hữu sở thác (sở thác: sai biệt). Vì vậy, thánh nhân ngày xưa cần trọng trong việc vợ

chồng, tiết dục để bảo tồn tính mạng vậy. Huống chi giáo lý nhà Phật lấy thanh tịnh, từ bi làm chủ, càng phải cầu cái đạo bất tử như A la hán vậy. Nhưng cái Đạo này há lại không được chỉ bày mà đắc được sao?

Nay ngài Hoa dương Hòa thượng đã soạn cuốn sách “Kim tiên chứng luận”, ông Giám quan họ Ngô chú thích và viết bài tựa, gặp ta cùng nhau in thành sách, khi đến Uyển thành đổi tên là Huệ mệnh kinh. Sách này, từ Lưu tận đồ đến thiên Quyết nghi, gồm 14 thiên. Sách viết rằng: không biết tính mệnh, thì đại đạo không thể thành được. Từ xưa chư Phật chư Tổ đều do ở tính mệnh mà tu luyện. Tu là bồi bổ lại cái bị phá, luyện là lấy lửa để dung hóa vật. Lửa không có gió thì không cháy, vật không được làm chủ thì mất chỗ trú. Vì vậy người chí đức lại không tham cứu sao? Đại đạo lại không tu luyện sao?

Tính mệnh, phong hỏa đều đồng dụng: tâm thận tương hợp, thì tính mệnh hợp nhất. Mệnh gốc ở thận, thận động tức thủy. Tính gốc ở tâm, tâm động là hỏa. Lấy hỏa nhập vào trong thủy, thì Huệ mệnh (nguyên khí) không bị hao ra ngoài. Lấy phong thổi thì hỏa biến hóa mà thành chân chủng, tu chân chủng mà thành xá lợi, đó là đại chỉ (đường lớn) vậy. Trong đó chân thực, thứ lớp gồm có các phép: hạ thủ, chuyển thủ, liễu thủ, tán thủ. Y theo đúng với lưu tận trong kinh Lăng nghiêm, biểu dương áo chỉ của kinh Hoa nghiêm, phù hợp với những tán ngôn của chư kinh. Hiểu rõ thiên cơ của sự song tu này thì không rơi vào bàng môn. Một tấm lòng thành đủ bày tỏ hết ở sách này vậy.

Nay Thành Thọ tôi biết ngài Hoa dương, không bằng đệ tử đức Phật ngài Ca diếp trụ thế 700 năm, mới gặp Phật tổ, Bảo chính hòa thượng trụ thế 1712 năm, mới gặp ngài Đạt ma, ngài Tịch vô thiên sư. Song đời này, không có ngài Hoa dương thì ai có thể lấy những ví dụ rõ ràng về đạo, tiết lộ

những bí mật để truyền hậu thế? Bao la thay! Vì vậy tôi rất vui sướng được viết bài tựa này.

Càn long năm Giáp dần (1794) đầu mùa đông.

Canh Thìn khoa hội nguyên khâm sắc tham tán thám hoa, cập đệ ngự tiền thi vệ.

Cáo phong thống nghị đại phu, nguyên nhâm triết quang Hoàng nghiêm Trấn tổng binh quan.

Cáo phong Vũ hiển tướng quân thụ lý An khánh cùng phó tướng Tôn diên bích.

Đề tựa.

Huệ mệnh kinh tựa.

Hoa dương tôi người làng Hồng đô, lúc nhỏ rất thích đạo Phật. Nhân vào chùa chơi nên có biết đôi chút về Phật, thường có hoài bảo đi xa. Khi được diện kiến với tăng, tôi thường vui sướng. Ngày kia, nghe một trưởng bối nói rằng, Ngũ tổ cách ba, âm thầm truyền đạo riêng cho Lục tổ. Tôi đứng một bên nghe vui sướng như vừa tỉnh mộng, nhận ra rằng người tu luyện tất cần có thầy chỉ bảo. Tôi đi khắp nơi cầu sư, trải qua vô vàn gian khổ, đều không gặp được thầy. Sau đến Uyển thúy, chùa Song liên xuống tóc quy y. Càng thêm tìm hỏi, phàm các bậc thầy của tam giáo, tôi đều tìm đến tham cứu, nhưng chẳng có ai biết về yếu chỉ Huệ mệnh. Tôi tự than rằng: tìm thầy khó thật! Cứ đi thế này, sẽ uổng phí cả đời người! Sau tôi hốt nhiên tự phát niệm, cứ mỗi đêm canh hai quì lạy và nguyện cầu. Trời cao có cầu tất được. Trải qua nửa năm, may gặp thầy Ngũ xung hư truyền cho tôi bí chỉ, hoá nhiên thông ngộ, mới biết rằng cái đạo của Huệ mệnh, tức là linh vật đã có sẵn trong ta. Sau đó tôi đến Khuông lư, lại gặp thầy Hồ Vân, biết là người phi thường, tôi ân cần thọ lãnh. Tiếp đó được thầy Ai dục, đại phát từ bi khai ngộ cho tôi

những điều vi mật của sự cử diệu trong ngoài của linh khiếu, đều được chu đáo và triệt để. Đến lúc tôi ra đi, thầy mới dặn tôi rằng: Phật giáo song tu đến nay đã bị đoạn diệt, con nên tiếp tục cái mệnh mạch để độ người hữu duyên. Tôi ẩn cư ở giang tả, cùng vài ba người đạo lữ khổ tu, bích thiên liễu nhiên, quần ngọc chân nguyên khổ tu đã thành xá lợi, khế mặc với sự truyền. Vì vậy, quyển sách này gọi là Huệ mệnh kinh. Vẽ đồ hình để khai mở bí mật của chư cổ Phật, tiết lộ nguyên cơ của các tổ sư, là phương tiện chân thực để tiếp dẫn hậu học. Tôi nhận thấy người cầu đạo, đa số dựa vào các ngữ lục, trong đó có thực có sai, người hậu học khó biết được cái đạo huệ mệnh của Như Lai, ngộ nhập vào sáo ngữ của khẩu thiên, cuối cùng bị cái hại của ngữ lục làm ngu. Tôi đã đọc duyệt nhiều kinh sách với ấn chứng của thầy tôi, thấy chỉ có kinh Lăng nghiêm, kinh Hoa nghiêm và Pháp bảo đàn kinh mới là thực ngữ. Thiên sư thực lục, hòa thượng thực lục đều là vọng ngữ vậy. Muốn tu luyện đạo, không phải thực ngữ thì không thể chứng nhập chân lý, không đủ sức thắng hư vọng. Hư vọng thắng thì ma chứng sinh, tuy là người trí tuệ đi nữa, cũng không thể chứng nhập vào được. Cả ngàn năm nay, cái đạo Huệ mệnh chỉ bí mật đơn truyền khó mà biết được. Nay tôi dùng những lời rõ ràng và thẳng thắn để đem Phật bảo lưu truyền, dùng làm cân mực cho sự tu luyện. Học giả đọc sách Huệ mệnh kinh này, chính như được truyền dạy. Chỉ cần kiên trì tu luyện, không cần cầu trợ ai mà Phật quả, có thể chứng ngay được. Đó là bản nguyện của tôi khi khổ tâm cầu sư ngộ đạo vậy.

Càn long năm giáp dân, tại Hạ hồ khẩu, Truyền lư Liễu Hoa dương viết tựa.

MỤC LỤC

1/ Lậu tận đồ trực luận	11/ Chính đạo công phu
2/ Lục hầu đồ trực luận	12/ Chính đạo thiên cơ
3/ Nhâm đốc mạch lạc đồ. thuyết	13/ Tạp loại
4/ Đạo thai đồ	14/ Quyết nghi
5/ Xuất định đồ dương bát mạch kinh	15/ Trương tử
6/ Hóa thân đồ điều tức	16/ Tiềm ứng ông
7/ Diện bích đồ điều tức	17/ Hư luận
8/ Hoàn hư đồ phong điều tức	18/ Trương tam
9/ Thuyết minh huệ minh kinh hậu thiên xuyên thuật	19/Lý hàm hư
10/ Chính đạo tu luyện trực luận luyện tâm	20/ Cửu tầng

1- LẬU TẬN ĐỒ.

(Chú thích của ND: Lậu tận là thuật ngữ Phạn văn phiên âm Hán văn, chỉ tinh khí của con người, ngoài 16 tuổi thì tự tiết ra ngoài theo niệu đạo, là tinh cha mẹ, nguồn gốc sinh con. Phép song tu là giữ không cho tinh tiết ra mà đưa trở lại vào trong, dùng hỏa của hô hấp hun nấu để hóa thành chân khí hay xá lợi rồi từ xá lợi tu luyện nữa biến thành đạo thai trở về hoàn hư mà thành Phật thành tổ)

Cái tinh vi của đạo là tính mệnh. Tu luyện tính mệnh thì phải quy nhất (gom làm một). Chỉ yếu của tính mệnh quy nhất này, thánh hiền chỉ đem ngoại vật để làm ví dụ, không dạy rõ ra nên người đời không biết song tu. Vẽ đồ hình này, tôi không dám cuồng vọng tiết lộ ra, mà chỉ y theo lậu tận ở kinh lăng nghiêm, áo chỉ của kinh hoa nghiêm, tập hợp các lời của chư kinh để vẽ đồ hình. Mới biết rằng Huệ mệnh không ra ngoài khiếu vậy. Hình này vẽ ra, là nguyện những người cùng chí hướng biết rõ thiên cơ của sự song tu, không bị sa vào bàng môn. Mới biết rằng chân chủng (hạt giống thực) do ở đó mà ra, lậu tận do ở đó mà thành, xá lợi do ở đó mà luyện, đại đạo do ở đó mà thành. Cái khiếu này là chỗ của hư vô, vô hình vô ảnh. Khí mà phát thì thành khiếu, cơ mà ngưng thì vô hình, là nơi tàng chứa chân lý, là nơi để tu huệ mệnh. Tên gọi của nó rất nhiều: hải để long cung, tuyết sơn giới địa, tây phương, nguyên quan, gọi là cực lạc quốc hoặc vô cực chi lượng. Tên gọi tuy nhiều nhưng đều chỉ một khiếu đó mà thôi. Người tu hành không biết cái khiếu đó thì dù có trải ngàn vạn kiếp cũng không tìm được huệ mệnh. Khiếu này lớn lao thay! Cha mẹ chưa sinh ra thân này, lúc mới thọ thai trước tiên sinh ra khiếu này mà tính mệnh ở trong đó. Tính với mệnh hợp làm một, kết thành một cục, thái hòa thiên lý, dung dung như cục lửa trong lò. Vì vậy, mới nói rằng: tiên thiên hữu vô cùng chi tiêu tức, còn nói rằng thân ta trước khi cha mẹ chưa sinh, khí đầy đủ, thai tròn trịa. Khi thai chuyển động để hạ sinh, như trời đất vỡ ra, chấn động một cái mà tính mệnh đến đó phân làm hai. Từ đó về sau tính không thể thấy mệnh, mệnh không thể thấy tính. Thiếu niên trở thành tráng niên, tráng niên thành già, già thành chết mà tính mệnh cũng phân hai. Vì vậy Đức Như Lai phát lòng từ bi, tiết lộ phương pháp tu luyện, dạy con người trở lại như bào thai, làm lại tính mệnh của mình, đem thần khí của mình nhập vào trong cái khiếu đó (tức đan

điền ND), hợp lại thành một, lấy đó luyện thành chân chủng. Giống như tinh khí của cha mẹ nhập vào trong cái khiếu này hợp làm một mà thành bào thai cũng một lý như vậy.

Trong cái khiếu này có quân hỏa, trên đầu có tướng hỏa, châu thân làm dân hỏa. Quân hỏa phát mà tướng hỏa thừa tiếp, tướng hỏa động mà dân hỏa theo. Ba cái đó đi thuận thì thành người, đi ngược thì thành đạo (đi thuận là tinh cha mẹ hợp lại thành bào thai rồi đi ra, đi nghịch là đưa tinh khí trở vào trong để tu luyện ND). Vì vậy phàm phu , thánh hiền đều do khiếu lậu tận này mà ra. Không tu theo đường này mà tu theo đường khác, không biết rằng khiếu này có huệ mệnh giữ vai trò chủ tể, mà hướng ngoại tìm cầu thì chỉ phí tâm cơ mà chẳng thành được vậy.

2- PHÁP LUÂN LỤC HẦU ĐỒ.

Cái diệu dụng của đạo, không gì bằng pháp luân. Vận hành không ra ngoài, đó là đạo lộ. Nhanh chậm khác nhau, đó là qui tắc. Hạn số không sai, đó là hầu pháp. Đồ hình này nói lên toàn pháp, mà tùy lai chân diện mục đều tại đây. Diệu kỳ thực hành trong phép này ở chỗ hô hấp, lấy sự đóng mở làm cho tuần hoàn vận lai, lấy chân ý để khỏi lệch ngoài đạo lộ. Có nơi khởi, có nơi ngừng. Đồ hình này đã hoàn toàn tiết lộ thiên cơ. Người phàm có chí, tu theo đồ hình này cũng đều thành cả. Chỉ người không có đức, dù có hình này nhưng trời cũng không phù thành đạo. Bởi vì trong đạo, thì đức như cánh, không cánh thì chim làm sao bay. Tất cần phải giữ trung, hiếu, nhân, nghĩa, ngũ giới thanh tịnh về sau mới có hy vọng. Tinh vi ảo diệu có đủ trong huệ mệnh kinh, xem đồ hình, ngẫm nghĩ lời, thì nắm được chân lý vậy.

Đồ hình này với 2 đồ hình trước là một tại sao lại vẽ riêng? Vì sợ người tu đạo không biết trong mình có con đường của pháp luân, nên vẽ ra nói cho rõ. Nếu có thể thông được 2 mạch này thì toàn mạch đều thông. Con nai khi ngủ đưa mũi vào hậu môn, là để nối thông nhâm đốc mạch. Con hạc con rùa, cũng nhờ nối thông nhâm đốc mà chúng sống tới trăm, ngàn tuổi trời. Người tu đạo chuyển pháp luân để vận huệ mệnh, thì lo gì mà không trường thọ đắc đạo vậy.

3- ĐẠO THAI ĐỒ.

Nguyên trong Lăng nghiêm kinh, có diệu chỉ của đồ này, tục tăng không biết đạo thai, bởi tại chưa vẽ ra. Nay vẽ hình, để xiển dương tu sĩ biết được Như Lai thực tại có công phu đạo thai chân thực vậy. Thai không hình không tượng mà thành được bởi, do vật khác là thần khí của mình vậy.

Đầu tiên lấy thần nhập vào khí, sau lấy khí bao lấy thần, hai cái kết lại với nhau mà làm cho được tịch nhiên bất động, đó gọi là thai vậy. Vả lại khí ngưng tụ mà sáu thần mới được tịnh. Do vậy kinh mới nói “thân phụng giác ứng, nhị khí bồi dưỡng”. Vì vậy, mới nói rằng: càng ngày càng được tăng ích, khí đầy đủ mà thai tròn vẹn. Rồi từ đỉnh đầu mà đi ra. Khi đạt

thành xuất thai, thì thân vi Phật tử (thân mình trở thành con Phật ND)

3- XUẤT THAI ĐỒ.

Kinh Lăng nghiêm nói: Nhĩ thời đức Thế tôn từ “cục thịch” trên đầu phóng ra trăm bảo quang. Trong ánh sáng đó chiếu ra Hoa sen ngàn lá, có Như Lai ngồi trên bảo hoa đó. Trên đỉnh đầu Như Lai, mười đường bách bảo quang minh phóng ra và hiện lên rõ ràng đầy đủ, chúng sinh vui mừng đứng xem, lại nghe Như Lai tuyên thuyết thần chú. Đó là dương thân xuất hiện, vì vậy mới gọi là con của Phật. Nếu như không được cái đạo huệ mệnh mà chỉ ngồi khô tịch, nói thiền luận đạo trên miệng thôi, đáng gọi là triển đạo của đức thế tôn sao? Ở đây đã tiết lộ bí mật của Lăng nghiêm, hiểu dụ cho hậu học đắc được đạo này, để siêu thánh vực không lạc vào phàm trần.

4- THUYẾT MINH HUỆ MỆNH KINH.

Hoa dương nói rằng: Thành Phật, tác Tổ là Linh quang Bản tính. Không hiểu được huệ mệnh, lậu tận thì không thể liễu đạo trực nhập vào thái không của Như Lai. Bản tính, linh quang tuy hai mà một. Tại định thì gọi là tính (ý nghĩ ND), trong định huệ chiếu gọi là quang. Huệ mệnh chỉ là danh từ mà Như Lai dùng để dạy người, đó là tiếng Phạn. Hán ngữ thì gọi đó là bản nguyên của con người. Nho gia gọi là khí tiên

thiền. Nó là phương tiện mấu chốt để tu Phật tác Tổ. Mạnh tử gọi là khí hạo nhiên.

Lậu tận là danh từ đức thế tôn dùng để dạy ngài A nan tu, cũng là tiếng Phạn. Trung hoa gọi là tẩu lậu, nho gia gọi là tẩu tinh, y gia gọi là tiết nguyên khí. Mà lậu tận là do huệ mệnh hóa ra. Trước khi chưa động bản chất nó là mệnh. Đến khi động mà không biết cách tu luyện xuất quan, thì hóa thành hữu hình lậu tận vậy. Vì vậy nho gia gọi là khí hóa thành tinh. Đương lúc còn đồng chân (dưới 16 tuổi) thể chất kiên cố, thì nguyên không có danh từ lậu tận, mà tròn vo sáng loáng. Lúc này nếu ngộ chân sư, không cần dùng phép tu lậu tận, chỉ cần đem cái huệ mệnh tròn vo sáng loáng đó, thu qui vào trung cung, giờ giờ tĩnh táo, phút phút giác chiếu hộ trì, mười tháng đạo thai, nuôi dưỡng thành Phật thể. Cái đó Lăng nghiêm kinh gọi là “tức du đạo thai, thân phụng giác ứng”(được đạo thai, thân thiết phụng dưỡng, giác chiếu). Công phu siêng cần, khí sung túc tự nhiên xuất thai. Đến lúc đó pháp thân quảng đại. Lăng nghiêm gọi là: hình đã thành thì xuất thai, thân làm con Phật. Đó gọi là đốn pháp vậy. Nếu sau 16 tuổi mệnh đã đầy đủ, đầy thì tràn ra ngoài. Từ đó về sau, luyện cho đến lúc tinh không còn lậu tràn ra nữa, nên Như Lai gọi là lậu tận vậy (lậu là rỉ tràn ra, tận là hết). Người đời học Phật, nếu không hư tâm mà cầu sư chỉ điểm chân quyết hỏa hóa, thì dù cho “đả thất, tham thiền, trượng tọa, hành trì” đều không thể bảo tồn để khỏi bị rỉ tràn ra (đêm ngủ vẫn xuất tinh). Đã không thể bảo tồn được nó, thì đạo làm sao mà thành? Vì vậy Kinh Hoa nghiêm nói: bất cầu tử diệu pháp, chung bất thành bồ đề (không dốc lòng theo diệu pháp này, không thể thành Phật). Như Lai đại từ đại bi dạy con người phép hạ thủ, tiếp tục thêm dầu, bổ túc cái huệ mệnh tròn vo sáng loáng đem quy lại vào trung cung. Cách đó gọi là tiện pháp vậy. Vì vậy Quang minh Như Lai nói rằng:

“Lão năng hội tiếp vô căn thụ. Năng tục vô dầu hải để đặng” (Ta nuôi sống được cây không rễ, giữ đèn không dầu ở đáy bể sáng luôn). Vả lại phải cần cù tu luyện, không phải một sớm một chiều mà có thể thành đạo được. Vì vậy đức Thế tôn mới nói với A nan rằng: “đệ nhất lậu tận nan thành”. Lậu tận là biệt ngôn của đức Phật, là phép tu huệ mệnh nói trong thiên này. Nếu tu tính mà không tu mệnh, thì tập khí khó trừ, tuy có thể đạt được tâm lạnh như tro tàn, đạt được ngũ thông như ma quỷ, vẫn không thể hợp với lục thông của Như Lai. Vì vậy Đại Phật phương đẳng tập kinh nói: tu tập ngũ thông đã gần đắc được lậu tận, mà không lấy đó làm chứng. Tại sao vậy? Vì thương chúng sinh nên không dạy lậu tận thông, để nhập vào cõi phàm phu mà hành đạo. Pháp tính của thái không tròn tria hư vô. Vì vậy Kinh Hoa nghiêm nói rằng: tính như hư không. Mà huệ mệnh, lậu tận không biết phép tu luyện phong hỏa, thì không thể hòa hợp ngưng tập lại được, để mà thành đại đạo. Lửa cháy mạnh là nhờ gió. Vật mà tiêu hóa ra được nhờ công năng của lửa. Vì vậy, Như Lai nói rằng: vi phong suy động (thổi gió lên cho động) lại nói rằng, sau khi hỏa đã hóa vật xong, thì thu lấy xá lợi. Phong hỏa, lậu tận cùng sử dụng thì tự nhiên huệ mệnh hóa hợp ngưng tập mà thành đại đạo vậy. *Đó là sự dụng công theo thứ lớp chân truyền của Phật pháp* há lại không có bằng chứng sao!

Đạo chân thực thì có công phu theo thứ lớp. Nếu trước sau lộn xộn, thì không phải đạo của Như Lai, chỉ là bàng môn ngoại đạo mà thôi. Vậy thứ lớp là các giai đoạn sau:

- Lúc hạ thủ (xuống tay, ý là bắt đầu) thì có công phu hòa hợp chân chủng.

- Lúc chuyển thủ (giai đoạn tiếp theo) có công phu tu luyện xá lợi.

- Lúc liễu thủ (đã làm xong) có công phu ôn dưỡng Đạo thai.

- Lúc tán thủ (buông tay) có công phu xuất thai, diện bích.

Tuy nhiên thứ lớp không phải ta vọng luận, mà tập hợp những bí văn nói về công phu của Phật tổ để làm gốc, dưới mỗi câu bí văn thêm một lời cước chú để người đọc dễ hiểu mà chứng, thì không bị lầm. Tôi đâu dám hồ đồ lấy nữa câu, một lời riêng mà cho là Đạo sao. Người có nhãn quan chân chính, gọi những kẻ không được chân truyền, mà ba hoa độ hóa cho người khác, là khẩu đầu thiền (thiền cửa miệng), y thực thiền (thiền áo cơm),... vậy. Vả lại ngàn xưa đến nay, người mù dắt người đi, làm hại không biết bao người có lòng thành, mà không sao có thể thấy tinh hoa và hào quang của đức Phật. Phật pháp, đời Tần không dùng Phạn tạng, từ đời Hán minh đế mới nhập vào Trung quốc, nhưng từ đời Hán, Phật pháp bị sai lạc không biết bao nhiêu mà kể. May về sau, gặp ngài Đạt ma đến để chứng cho sự sai lầm đó, rồi đơn truyền cho sáu đời. Sau Lục tổ đến nay, không còn chân truyền, nên sai lầm càng thêm, bởi vậy mới có 96 loại ngoại đạo, 24 quán bàng môn, mới sinh ra môn đả thất (tu khổ hạnh, đánh 49 ngày, 7 đêm, hầm lửa chôn người, độc dược cho uống). Những môn này trong thời 24 tổ Ấn độ, sáu tổ Trung hoa không có, mà chỉ do đồ đệ Cao phong bày ra. Ngũ lục sai lạc của “khẩu đầu thiền” đầy cả thế gian, những người có chí, không tìm đâu ra chân sư, nên cho rằng Phật và Tổ đều do trời sinh, không thể tự tu mà thành. Pháp bảo đức Phật là Đại tạng kinh, vốn chứa đầy các yếu chỉ, nhưng vì lúc Phật giáo còn sơ khai, chưa thể sắp đặt cho thành thứ lớp. Sau đó chư tổ sở đắc mà thành cũng không chịu tiết lộ để cùng nhau luận đàm. Các chư tổ được truyền thụ mà thành cũng không công bố cùng đại chúng, chỉ lấy quyền pháp chế phục chúng, gọi cái ngộ đó là ngộ tính để tránh sinh ra niệm khác. Thực ra pháp này, người ngộ biết chỉ bí mật truyền riêng, nên gọi là ngoại giáo biệt truyền. Như Thế tôn không truyền cho em là A nan, mà truyền

cho Ca diếp làm nhị tổ. Ngũ tổ không truyền cho Thần tú mà truyền riêng cho Huệ năng làm Lục tổ. Yếu chỉ này là đại bảo bối, để thành Phật tác tổ, há lại truyền cho người vô chí sao? Muốn được truyền thì phải là người có chí khí siêu vượt cả Phật cả tổ, biết rõ đạo lý bên kia bờ (bỉ ngạn). Vì yêu cầu cao siêu đó, mà cái bí mật của Phật pháp người đời khó mà nghe được vậy.

Hoặc hiển rõ ở vô vi, mà ẩn giấu ở hữu vi. Toàn bộ công phu (các phương pháp và qui trình tu luyện ND) có một nửa sau là vô vi, như công phu dưỡng đạo thai, diện bích. Không phải như tục tăng hiện nay hiểu, ngồi yên không nghĩ gì cả là vô vi. Nửa phần đầu của toàn công phu là hữu vi, như công phu ngưng tập hòa hợp. Công phu luyện huệ mệnh, đều có bằng chứng rõ rệt: đó là dựa trên sự diệu dụng của ý và khí tiên thiên, không phải là cái hữu vi của thế gian. Bảo tích kinh nói: chỉ có một pháp là hòa hợp ngưng tập mới đem lại thành tựu, các cái khác đều không đem lại kết quả. Kinh tụng nói: kẻ đại sĩ, tu hành đạo giải thoát, mang lòng từ bi cầu Phật pháp, biết phép hữu vi là làm sự hòa hợp (ý và khí-ND), vui vẻ với chí hướng của mình, siêng năng hành đạo. Cổ đức nói: hữu vi tuy là trá ngại, nhưng bỏ nó đi thì công hạnh không thành; vô vi tuy là chân thực, nhưng chỉ riêng nó, thì thành quả khó mà chứng. Nay các môn phái thiền, nghe nói đến hữu vi thì gọi là bị sa vào hình tướng, nên bỏ đi không dùng, họ đâu biết cái hữu vi này là diệu đạo hữu vi, từ trong phép định tĩnh mà ra. Tâm con người khi đạt được vô vi (hư không, tịnh định) thì ở bên trong sẽ có một vật sinh ra. Nếu không lấy ý mà giữ, thì nó sẽ tán ra ngoài cảnh, không còn là của ta nữa. Cái phép bắt giữ quy nhiếp đó, gọi là hữu vi pháp, tức như Lục tổ nói, “đi lên phương bắc để tiếp độ” vậy.

Hoặc nói rõ ở vô vật, mà giấu che ở hữu vật. Nửa sau của công phu (tu tính) gọi là vô vật, nửa trước (tu mệnh) gọi là hữu vật. Nay kẻ giả thiền, hễ nói đến hữu vật đều ghét, họ

đâu biết vật đó ai cũng có, là rường cột căn bản của pháp. Vật đó không do suy nghĩ, mà là vật ở trong đan điền (nguyên quan). Vì vậy Lục tổ nói ta có một vật không có đầu, không có đuôi, không có tên gọi. Truyện Đại sư nói thêm: có một vật có trước cả trời đất, không có tên gọi, bản chất yên lặng, có thể làm chủ cả vạn vật, không bị điều tàn vì bốn mùa, nó là vật tiên thiên, chủ tế và nuôi nấng hậu thiên, tán thì vô hình, tụ thì thành xá lợi. Hoàn ngộ nói: vật gì cao hơn trời? Vật sinh ra trời. Vật gì dày hơn đất? Vật nuôi dưỡng đất. Vật gì rộng hơn cả hư không? Vật bao bọc hư không. Vật gì siêu cả Phật, vượt cả tổ? Vật trông bồi nên Phật nên tổ vậy. Vật đó là nguồn gốc của sự hóa dục, nó và ta cùng cha mẹ (vật ngã đồng nhất đại phụ mẫu). Vật đó theo chiều thuận, thì hóa thành người, theo chiều ngược thì thành Phật, thành tổ. Đi thuận thì ta có thể biết, đi ngược nếu không có thầy, làm sao ta hiểu được cách dùng nó (để tu). Văn phong thiền sư nói: có một vật bí mật cứu con người, ai ai cũng muốn nhưng không biết là gì. *Đó là khí tiên thiên thuần dương, rất cương cường, tán ra thì khắp thân người, tụ lại thì ở đan điền.* Hàn tử nói: Quý thay vật thiên nhiên, độc nhất không hai, tìm không thấy, ra vô không có cửa, co lại chỉ đốt tay, dẫn ra có khắp mọi chỗ. Văn phong thiền sư nói: che cả trời đất, vo lại bằng hạt thóc. Tuy có những lời nói thế, nhưng vật không tự có, trước tiên phải ngưng tập hòa hợp rồi sau vật mới thành. Thế tôn gọi vật đó là hột giống Bồ đề (bồ đề chủng tử). Các cung nữ cúng hiến trên Pháp hoa hội là vật đó vậy.

Hoặc hiển ở vô sự, mà ẩn ở hữu sự. Vô sự là pháp mà tổ sư lấy để chế phục chúng nhân, là tiểu thừa pháp. Hữu sự là pháp thượng thừa mà tổ sư che dấu, chỉ bí mật truyền thụ, kẻ không có căn cơ, khó có thể tin mà thọ nhận. Bởi thế Đức thế tôn nói :Ta ở trong Ngũ trước ác thế, thực hành công việc khó khăn này, đắc được A-nậu Đa la tam miệu tam Bồ đề, vì thế gian cho cái pháp khó tin này là việc rất khó. Lời của Thế tôn

mà thế nhân còn khó tin, huống gì lời các tổ sư thuyết lại, sao tránh khỏi thế nhân nghi bần. Do vậy, Pháp hoa kinh nói: Lúc đó Phật nói với Xá lợi: ngưng lại, đừng nói đến cái đó nữa (ý nói cái thai của đạo-ND). Nếu nói thì tất cả thế gian, chư thiên, mọi người đều thất kinh mà nghi ngờ. Sự đó là nguyên quan (đơn điền-ND) động mà vật (tức hình cái thai trong đạo thai đồ-ND) sinh ra vậy. Hữu sự là gì? Khi thiên cơ ở nguyên quan động mà vật sản sinh ra, liền lấy ý mà điều khiển nó, lấy hô hấp mà thu nó, hòa hợp chân chũng, chuyển vận pháp luân, thái thủ (chứng luyện), ý cùng khí (hô hấp) mà dùng huệ mệnh (huệ mệnh là nguyên khí, nguyên khí sinh ra phải giữ không cho tán ra ngoài). Tiến trình trên gọi là *hữu sự*.

Hoặc hiển rõ ở tiểu thừa, mà ẩn giấu ở đại thừa. Pháp tiểu thừa, Thiên sư chỉ để trông bồi thiện căn của người mà thôi, như là tham thiền, đã tọa, niệm Phật, xem kinh. Pháp đại thừa, tổ sư chỉ truyền theo mật ngữ gọi là huệ mệnh, thọ mệnh, lậu tận, mã âm, dùng để siêu phàm nhập thánh, đạt đến Phật quả.

Trên đây đã nói đại lược về đạo. Ta nghĩ, sau Lục tổ đã mất chân truyền, nên phải thoát tục li trần để tìm kẻ quá tri, là người đã được thuyết, hoặc đã thành , hoặc chưa qua hạ thủ mà đã biết, nên ghi lại sau đây, (tác giả ghi lại các lời kinh văn và dưới giải thích thêm- ND).

Đoạn dâm căn, ngô đạo quý chân sư. Giới luật đầu tiên của kinh Lăng nghiêm là đoạn dâm (dứt bỏ tình dục), đó là rường cột của sự thành Phật. Phép đoạn dâm phải có chân sư truyền chỉ, nếu không thì sa vào bàng môn mà thôi. Bàng môn thì luôn nói cao xa, nhưng không với tới đạo (cách ngoại cao đàm phi chí đạo), còn lời chân truyền thì không dài dòng bóng bẩy mà ngâm dạy sâu xa (phiến ngôn ám điểm thị lương y) như cách Ngũ tổ chỉ dạy cho Lục tổ vậy.

Đắc lai tam thử tùng đầu khán, nhất khắc công phu quả tự hi. Khi đã được chân truyền thì bắt đầu từ giai đoạn hạ thủ

mà thực hành. Nếu là chân đạo, thì tâm căn (kích thích sinh dục ND) vừa dấy lên, tâm ngưng mà chỉ huy nó, lấy hô hấp mà thổi, để nó tự co lại, ý với khí tự hợp với nhau, tâm được thanh tịnh, thân được thoải mái, thực hành công phu đó chưa hết một khắc, trong người tự nhiên cười thầm (tự hi). Ngưỡng văn chi tâm kinh nói: Quán tư tại Bồ tát . Hoa dương tôi nghĩ đó là đức Như Lai ban ân huệ, dạy con người cách bắt đầu chánh pháp tính mệnh song tu. Người không được chân truyền, cho là lấy niệm (ý nghĩ ND) để quán niệm là quán tại bồ tát (bồ tát ở đây là nguyên khí tại đan điền-ND), thật sai lầm. Họ không biết rằng cái niệm đó do duyên tập mà có, không phải bản nguyên của đạo. Quán với bồ tát, là lời Như Lai chỉ hai vật, chính là sự song tu. Lấy niệm quán niệm thì chỉ được một vật, gọi niệm đó là đạo thì càng xa đạo. Vì vậy Kinh Viên giác nói: hết thấy chúng sinh lầm nhận tứ đại làm thân mình, lục trần duyên ảnh làm tâm mình. Truyền pháp Như Lai nói: cái không có trong vương điện, không có tung tích. Nếu nhận là có thực thì bồ tát (nguyên khí ND) vẫn bị chôn vùi trong đất, không thể ngoi lên biến hóa thành diệu tướng Như Lai. Vả lại, niệm này là âm khí trong tâm, biến hóa của thức thần, cũng do nó mà sinh ra ngàn vạn kiếp. Bồ tát mê lộng, đi vào tham trần, ái dục, không thoát ra được. Hỏi rằng như vậy thì làm sao tu luyện? Đáp rằng: Quán là cái linh quang trong cái chánh niệm của ta. Chưa được chân truyền thì gọi là bản tính (quán là tính ở tại tâm ND). Bồ tát tức là huệ mệnh, thì cư trú ở tịnh thổ (đan điền), hai vật cách nhau 8 thốn 4 phân, nếu không quán niệm thì hai vật không thể gặp nhau được. Đó là hòa hợp ngưng tập, nó quyết định thành tựu. Vừa ra khỏi bụng mẹ, thì quán với bồ tát lìa xa nhau. Như Lai dạy thời thời khắc khắc quán chiếu bồ tát đó. Bồ tát nhận được huệ lực của linh quang lâu dần, thì như tỉnh mộng, như chưng nấu; như viên ngọc thoát nhiên linh tinh phóng rọi ánh sáng (đại quang minh). Sức đã đủ, khi thời cơ đến, bỗng nhiên trào lên phía

trên, hợp với thức tính của ta làm một, làm cho thức tính mất đi, Phật tính liền linh hiển, phóng hào quang khắp nơi, lục thông đều đủ. Khi đó mới gọi là mọi sinh linh đều có Phật tính. Như vậy gọi là thuận thì thành người, ngược thì thành Phật thành tổ. Phạm hay thánh đều ở tại cái đó, gọi là nhất vật nhất thái cực. Y gia gọi thái cực này là chân hỏa vô hình nắp ở trước thận sau rốn, hơi nghiêng về dưới, chỗ đó treo lơ lửng một huyết. Chỗ đó xưa gọi là quê hương tịnh thổ, cực lạc quốc, diêu hữu chân không. Người học Phật không tu bỏ tất này, còn có thứ khác để tu sao?

Bảo tích kinh nói: Hòa hợp ngưng tập quyết định thành tựu. Câu này là mật ngữ của đức thế tôn, là bí văn của Đại tạng nhất giáo, là pháp bảo song tu. Tại sao từ Hán minh đến nay không một ai tuyên giảng đạo này mà chỉ có Đạt ma và Vô tịch 2 vị tổ sư bí mật truyền thụ lại? Nhục thân 2 vị đã biến hóa thành thái không, chứng được kim thân. Đạt ma chỉ hơi hé lộ, còn Tịch vô thiên sư thì viết kinh sách để xiển dương đạo này, nhưng học trò của ngài dấu đi không lộ ra. Ta nay đã hiểu đạo này, nguyện cùng những người đồng chí hưởng, khái luận để chứng đạo, tránh đọa vào bàng môn, để mau chóng đắc đạo. Âm khí ở trong tâm hoà với dương khí ở trong thận, âm được dương thì an tâm lập mệnh, như thế gọi là **hòa**. Dương khí trong thận nhận được âm khí trong tâm thì thu liễm lại thành cái kiên cố thế gọi là **hợp**. Kinh dịch nói một âm một dương gọi là đạo, thiên về một cái thì gọi là bệnh. Các chư Cổ Phật nói: cần phải song tu tính mệnh, đừng tu riêng cái nào cả. Ngưng là ngưng thần, tập là tập trung mệnh lại (mệnh là nguyên khí ND) mệnh không tụ tập lại, thì bồ đề không thành. Mạnh tử gọi đó là tập nghĩa nhi sinh. Đó là tính mệnh đồng tu, dưỡng thần, dưỡng khí, rất giản dị mà dễ thành công. Con người thường không hiểu song tu. Khi rời bụng mẹ, thần không chiếu cố khí, khí không chiếu cố thần, thần tàng ở tâm phát ở 2 mắt, mà thất khiếu cùng dụng thần, nên cả ngày

thần bị hao tổn lên trên. Khí tàng ở thận, phát ở tâm căn (dương vật âm hộ-ND) ban đêm bị hao tổn xuống dưới. Khí bẩm thọ có được là bao, hao hết thì tai hại biết bao, dù có thật tâm tu hành cũng không thể thành đạo được. Vì vậy Thế tôn mới dạy suốt 12 canh giờ đi đứng nằm ngồi đều lấy niệm thu liễm thần, từng chút ngưng nhập vào trong mệnh. Dụng công như vậy cộng thêm gặt hái dương khí (sẽ nói sau) thì thiếu niên không quá một tháng, trung niên không quá 3-5 tháng (xin đọc giả chú ý điều chỉ dẫn này-ND) thì trong khiếu của mệnh, bất giác từ cái không sinh cái có, hốt nhiên chân cơ phát động, khoái lạc lý diệu không ngôn ngữ nào tả được. Lúc đó phải cẩn thận giữ lấy, mau chuyển pháp luân (dẫn khí theo vòng tiểu chu thiên-ND). Vì vậy Như Lai nói: các người nếu theo phép hòa hợp ngưng tập của ta mà tu luyện, thì nhất định thành tựu vậy.

Lục tổ Đàn kinh viết: Hữu tình lai hạ chủng. Tình (tình dục-ND) là thiên cơ của hạ thủ tu huệ mệnh, nếu không có tình này không thể thành Phật quả, tử như không trồng mà muốn có quả vậy. Xưa kia, kiếp trước của Ngũ tổ là Tài tùng đạo nhân đi cầu Tứ tổ. Tứ tổ thấy ông hình hài đã già yếu mà vô tình, mới nói rằng người thử chuyển kiếp xem. Đạo nhân quả nhiên đứng vậy rồi chết, chuyển kiếp đầu thai vào cô họ Châu, sau đó đắc chánh đạo. Có thể đứng tự chết, không có cha mà tự đầu thai, đủ gọi là đạo, còn cần ở Tứ tổ điều gì nữa. Mã tổ nói: không phải vậy. Lục tổ nói: tâm tính tức Phật tính. Hai ông đã nói rõ hết về thiên cơ. Long nha thiên sư nói nhân tình càng nồng hậu, đạo tình càng vi diệu. Đạo dùng nhân tình, người đời làm sao biết? Không có nhân tình, đạo không có chỗ dùng, nhân tình dùng được mấy lúc? Từ Hán minh đế đến nay chữ tình chú giải nhiều cách. Không đắc đạo Huệ mệnh thì tình là tình cảm con người (ham muốn sinh dục ND). Người đắc đạo thì tình là gì? Hoa dương đáp là hóa dục của huệ mệnh, là cái cơ mở ra nguyên quan. Huệ mệnh tàng ở

nguyên quan (đan điền-ND), khi định tĩnh thì phát sinh, đi ra ngoại hình mà khởi, hợp với ý, trong tâm ta ngẫu nhiên sinh tri giác, làm hưng động ngoại hình (cơ quan sinh dục cương lên-ND) đó là tình. Vì vậy, Như Lai nói pháp môn bế dương quan là không biết động tịnh, học đạo vô ích. Sao gọi là hạ chủng (gieo hạt-ND)? Phàm người học Phật, đã hiểu cái cơ hình động (làm cương bộ phận sinh dục-ND), thì đem chân ý trong tịnh định đến thời thì ngưng nhập vào mệnh cung (đan điền-ND), lâu dần thì thiên cơ phát động, bỗng nhiên mệnh cung sản sinh ra Bồ đề, nên gọi là hạ chủng. Làm sao tu luyện? Đã biết phép ngưng tập thì biết phép luyện, tức luyện hỏa. Hỏa phải có phong mới hóa được vật, như Thế tôn nói “vi phong suy động”, hỏa đã hóa thành vật, thì thu xá lợi. Lấy phong hô hấp mà thổi ngược chân hỏa trong mệnh cung để phát sinh huệ mệnh, lấy tức mà nhiếp vào bản địa (đan điền ND), ngưng tụ lại như cục than hồng, liên miên tới lui như ống bể thổi gió, vừa chứng vừa luyện, khiến cho hữu hình hóa thành vô hình (tinh hóa khí ND). Biết tu luyện thì huệ mệnh không hao, mà được bồi bổ thêm, nên nho gọi là tạo hóa sinh sinh không cùng, cũng gọi thọ mệnh bất tử, vì vậy Như Lai độ Ca diếp gọi là Ca diếp bất tử A la hán.

Hựu ma ha Bác nhã Ba la mật Đa tâm kinh viết: **Thời**. Vì sao kinh chỉ viết một chữ thời? Đó là chữ của Như Lai để lại. Thời là lúc huệ mệnh dấy động trong đan điền. Đan điền còn nhiều tên khác nữa như phạn ngữ dùng long cung để ví dụ, Ấn độ thì gọi là tịnh thổ, giới địa, khổ hải, hải đế (đáy bể), y gia thì gọi là khí huyết, tinh khiếu....Tiếng Phạn “ưu đà na” là đan điền, những người đắc đạo dùng chữ lư là lò lửa. Viên Thông thiên sư nói: bắc đẩu tàng thân. Bắc đẩu là đan điền, tàng là ngưng tập, đem chân niệm tàng ở bắc đẩu thì tâm tự không, mệnh tự kiên cố. Tịch Vô thiên sư viết: ngưng thần thu nhập thử khiếu chi trung, tặc khí tàng thân văn, tư nhiên qui ư thử xứ. Nghĩa là đem thần nhập vào trong cái khiếu đó, thì khí

theo thần mà đi, tự nhiên khí qui tụ vào xứ đó. Tịch Vô thiên sư được toàn yếu chỉ của Đạt ma tổ sư, là đích truyền của huệ mệnh, ngài biến hóa vô cùng. Câu này ý nói khi khí (tiên thiên) bắt đầu phát thì phải mau ngưng thần nhập vào đan điền, khí theo thần cũng qui vào luôn. Những tên khác của khí trong Thích giáo là: trụ tượng, tích tượng, thiên na, bạch tuyết, kim liên, tán quả, hải thủy, minh tinh, tây giang thủy, tào khê thủy, hải đế đặng, lư trung hương, nhân, sự, vật...rất nhiều. Hoàng Diệp thiên sư câu Lục tổ, sau đắc đạo nói rằng **Đạo là khí**, câu này tiết lộ hết thiên cơ vậy. Tịch Vô thiên sư lại viết: Công phu bất gián đoạn, tức tức qui thử, hoặc nhất nguyệt nhị nguyệt, tiên năng tự giác khiêu trung, dung dung noãn nhiệt thi động, Nghĩa là thực hành công phu không gián đoạn, hơi thở nào cũng qui vào đó, một hai tháng sau có thể tự thấy trong khiêu có luồng ấm dung hòa xoay động .

Khí mà ta thở gọi là tức, Phật ví phong hay hơi thở là trụ tượng (gậy), ý nói hơi thở là cái gậy của người già. Tu huệ mệnh phải có tức để thổi, thì lậu tận mới hóa, xá lợi mới thành. Con người thường, chỉ biết thở khí trong người ra, không biết cho vào, nếu đắc chân truyền thì thần ở đan điền có thể tiếp lấy được tức, như chiếc sáo không lỗ, thổi 2 đầu mới tương hợp được, lâu dần tự nó ấm lên, pháp luân tự chuyển.

Tịnh Quang Như Lai viết: Kim đồng nhất tĩnh khí Hoàng cung, bất giác tề ngư pháp hải trung, dục yếu tâm tha qui cố lý, linh sơn tháp hạ thủy tri tông. Ngư là khí, hải là đan điền. Câu này kể chuyện thái tử (tức Thế tôn) muốn tu, có tiên thần biến thành bạch mã, chở ra ngoài Hoàng cung, cưỡi mây đến Tuyết sơn tự cắt tóc. Trước chưa được chân truyền, tu theo bàng môn mà lậu tận không thành, hình hài tiêu tụy. Sau được A tư đà truyền chánh đạo huệ mệnh mới thành Phật vị. Vì vậy Pháp hoa kinh nói tiên nhân truyền cho Phật (Như Lai) diệu pháp, Như Lai nhờ đó mà thành Phật. Thích gia phổ ghi rõ: Tư

đà thấy Thái tử tiêu tụy gọi đến mà bảo rằng, có thể uống sữa bò để hoàn phục lại bản nguyên. Thái tử uống sữa, quả nhiên có lại 32 tướng tốt. Đạo quả viên mãn mới cầu Nhiên Đăng Phật chứng cho. Thế tôn mới bắt đầu tu luyện hạ thủ công phu cho đến thành đạo. Không quá mấy tháng hốt nhiên thấy được minh tinh, tự than rằng” nhất thiết chúng sinh giai hữu Phật” (mọi người ai cũng có Phật) làm sao không đắc đạo, lỗi quá vậy! Như Lai dạy người tu đạo, trước tu tháp hạ (tức đan điền -ND) sau mới có hiệu nghiệm ngư lai qui cố lý (trâu trở về làng cũ, ý nói khí qui đan điền). Tạng kinh nói mọi người đều có tháp Linh sơn, hãy hướng xuống dưới tháp mà tu thì tri tông (trong đan điền hốt nhiên từ không sinh ra cái có, tự ý niệm thấy được sự ấm áp hòa xướng một mạch xuyên cảnh, khoái lạc vô cùng). Mã tổ gọi là đạt đến cả da lông, thư xướng cả chân tay. Qui cố lý là đầu tiên từ dưới qui lên trên, hóa thức thần thành Phật tính, biến niệm cũ thành chánh niệm, thức thần chết thì Phật tính hiện, rõ ràng thành chủ nhân.

Viên Thông thiên sư viết: Quần âm bác tận nhất dương phục sinh, dục kiến thiên địa chi tâm, tu thức thừa âm chi pháp nghĩa là mọi âm bác hết, nhất dương sinh trở lại, muốn thấy tâm trời đất, cần biết phép cỡi âm. Mọi âm bác tận ở năm là tháng 11, ở người là bắc hải (đan điền). Nhất dương sinh ở năm là đông chí, ở người là lúc chân chũng sinh ra tại tâm của thiên địa, phải cầu phép luyện mới thấy được cái tâm và cái vật đó, là cái minh tinh (sao sáng) thế tôn đã thấy.

Kinh Lăng Nghiêm viết: Vân nguyệt lập đạo trường, tiên thủ tuyết sơn đại lực bạch ngư khả thủ kỳ phần dĩ nê kỳ địa. Cái khí thuần dương ở Huệ Mệnh sắc rất trắng, rất kiên cường không tì vết nên gọi là đại lực bạch ngư (sức lớn trâu trắng). Đạo trường là nơi khởi đầu tu luyện, ngư phần là cốt trâu chỉ chân khí. Tuyết sơn bạch ngư phần, là cái khí ở mệnh khiếu con người, sắc trắng là sắc của hướng tây, Như Lai dạy tu tây phương cực lạc là tu cái đó. Y gia nói phía trước 2 quả thận

treo một vòng tiên thiên tính mệnh, không hình không tướng, thủy hỏa trong đó, huệ mệnh trong đó. Ẩn hiện của khí bao bọc cả trời đất, chứa cả vạn vật, rộng mà không bờ, nhỏ mà chẳng có hạt, tìm không thấy ảnh, tu thì hiện ra, siêu Phật vượt tổ vậy. Mạnh tử gọi là chí đại chí cương. Biến hóa của khí tráng niên thì tự chảy, cực tịnh thì tự sinh, không biết cách giữ thì hao tán.

Kinh Lăng nghiêm lại viết: Tất sử dâm cơ thân tâm cu đoan, đoan tính diệt vô ư Phật bồ đề tứ khả hy dục. Từ xưa người đắc đạo ai cũng trước tiên phải đoan dâm cơ (nguồn gốc của nhục dục) sau mới có thể siêu Phật vượt tổ. Không biết cách tu luyện thì nó như lửa bốc theo gió lốc, làm thân tâm cũng dâm. Có phép gì chế phục? Cái cơ đó tuy là khí mà trong là chất lậu tận. Nó phát thì lấy thần sai khiến, nó tự tắt, lấy hô hấp điều khiển khiến nó tự qui, tức như Đạt ma nói “thái thủ” tức gạt hái, lấy đan điền làm lò, lấy hơi thở làm ống thổi hỏa luyện nó, lấy sự ấm áp làm hiệu nghiệm, lấy sự sống khoái làm vô sự, rèn luyện dài lâu tự nó sẽ mất, thân tâm thái bình, Phật với bồ đề sẽ đạt. Đó là bí pháp ta tiết lộ và có bản văn của Thế tôn minh chứng. Tịch Vô thiên sư viết: Kỳ cơ cái phát ngưng thần nhập vu đan điền, đương dụng vũ hỏa thu nhiếp nhi quy dĩ chứng dĩ luyện cơ chi, vi phát dĩ thần chiếu chi đan điền, đương dụng văn hỏa bất ly nhi thủ dĩ thực dĩ chứng tự thử ngô nhập cảnh đắc chân chủng phát sinh. Nghĩa là: cơ đó phát thì ngưng thần, cơ bị thần chế phục hoà hợp làm một, phải dùng lửa to (vũ hỏa) thu nhiếp mà qui, để nấu để luyện. Cơ chưa phát thì lấy thần chiếu vào đan điền, dùng lửa nhỏ (văn hỏa) không rời khỏi mà giữ đó, tựa như chưng như nấu, ngộ nhập được như vậy chân chủng mới phát. Cơ phát là khí đan điền động, ngưng thần thì chế phục, tự nhiên 2 cái không rời nhau như đá nam châm hút sắt, sẽ hòa hợp làm một. Tổ sư e sợ khí phát quá vượng, mới nói dùng vũ hỏa, thật là tiết lộ hết thiên cơ, hết sức từ bi độ thế vậy. Vũ hỏa là mật pháp tu đạo,

là bí mật để thành Phật, trước đây chỉ tổ tổ khẩu truyền. Đức thế tôn, Đạt ma tuy có nói phong suy hỏa hóa, mà độ dùng văn vũ, chưa hề nói rõ, chỉ ngài Tịch Vô tiết lộ cứu người mà thôi. Thế nào là vũ hỏa nhiếp quy? Là lấy khí hô hấp nhiếp chân khí quy nguyên, mà không được rời sự chủ tế của chân khí. Vì vậy mà nói: một ý cưỡi trên 2 khí, điều khiển cổ vũ sự nhiếp quy, đều tại khả năng của ý. Khí sinh (chỉ tinh dịch - ND) dễ chảy xuống đi ra ngoài, phải lấy hơi thở cùng với thần, nhị khí kiêm dùng mới nhiếp quy được. Thiền sư nói người một gậy, ta với người một gậy cũng là ý nhị khí kiêm dụng. Theo cái cơ của hơi thở, ta phải từ mạch âm kiểu mà nghinh đón nó quy lò, cái đó Đạt ma gọi là thái thủ (gặt hái). Nghinh đón mãi tới khi ngoại hình đảo (bộ phận sinh dục co lại-ND) thì ngừng . Lúc dùng 2 khí này, ý phải ở trong lò (đan điền), đừng theo hơi thở, y theo nguyên khí mà thái thủ, hơi thở chỉ là phương tiện dùng để thái thủ nguyên khí mà thôi. Tiến trình đó Lục tổ gọi là “văn bắc tiếp độ” (đi lên phương bắc để tiếp độ). Nguyên khí đã qui lò, phải chưng luyện. Lấy ý tịnh định làm hỏa, lấy hơi thở làm phong, nung nấu cái chất lậu tận để hóa hết nó thành khí, giữ cho tâm yên khỏe khoắn. Đó là công phu vũ hỏa. Văn hỏa thì sao? Văn hỏa không tồn mà thủ, hơi thở đều mà nhỏ, liên miên không dứt, không buồn ngủ, vừa thở vừa qui lò. Cổ đức nói trượng văn trượng lai vô gián đoạn, xá lợi thành toàn hợp bản sở. Rất kỵ hôn mê toán loạn, phải giữ niệm không khởi, ý không tán, như lửa cháy âm ỉ trong lò. Đúng như Thích gia phổ thế tôn viết: “đối đầu minh tinh nhi ngộ đạo”, nghĩa là quán tưởng vào trong đan điền (đối đầu), thì khí đan điền phát sáng (minh tinh) cũng là lúc sản sinh chân chủng (ngộ đạo). Viên Thông thiền sư viết: “bắc đầu tàng thân tuy hữu ngộ, xuất trần tiêu tức thiếu nhân tri”, nghĩa là đem thân (nguyên khí -ND) tàng ở đan điền mà tu luyện thì ngộ được đạo, có thể đạt xuất trần (dấu hiệu để chuyển pháp luân-ND) chân lý ấy ít kẻ biết. Trên đây là một

số diệu pháp huệ mệnh kinh, thiên cơ hòa hợp chân chủng đều ở đó mà công phu phong hỏa cũng không ra ngoài đó. Vì các vị thánh không chịu tiết lộ, đại đạo có nguy đi vào ngõ cụt, nên ta phải nói ra để tránh cho người sau khỏi ngộ nhập. Vì vậy ta nói: **Đầu tiên phải lấy thần phản chiếu vào long cung** (đan điền), **định tịnh hồn nhiên** (thân tâm yên tĩnh một cách hồn nhiên- ND), **quên cả hai mà đợi động** (đợi lúc cơ quan sinh dục cương lên-ND), **lấy ý và khí cùng dụng, lấy thần hỏa mà hóa, lấy hơi thở mà thổi, lấy vũ hỏa mà luyện, lấy văn hỏa mà giữ, chưng chưng nấu nấu khắc khắc không gián đoạn, ý khí cả hai không rời nhau, làm như thế sẽ đạt được phép hòa hợp ngưng tập vậy.**

Đây là tổng kết phép hòa hợp để sinh chân chủng. Long cung là đan điền, long cung tính thủy đi xuống. Thần là hỏa, tính đi lên. Ở người thường, thì 2 cái đó rời xa nhau mà không thành đạo. Ở Phật ở Tổ, lấy hỏa ngưng nhập vào trong thủy, tâm tự không, thủy không xuống mất, hỏa không bay đi mà hỏa nấu thủy, khí tự nhiên bốc lên. Trong lúc ngưng thần, nội niệm bất xuất, ngoại niệm bất nhập, tất cả đều không, không nhanh không chậm, quên ý quên tình, chỉ một mực **hồi quang phản chiếu**, tức lấy chân ý chăm chú nhìn ngược vào trong đan điền. Nhưng dùng ý thì không thể quên, quên thì không thể lấy ý mà chiếu. Tồn tâm gọi là chiếu, bỏ hết ý tham muốn gọi là vong (quên), vong với chiếu tuy hai mà một. Khi vong thì tâm trong suốt vẫn thường chiếu, khi chiếu nhỏ tí xíu cũng không lập mà vẫn vong. Vong chiếu thuần nhất, mặc nhiên định tịnh, thiên địa nhân ngã đều không biết, rồi đợi sự động ở đan điền. Bỗng nhiên dung dung hòa hòa, ngoại hình nổi lên (bộ phận sinh dục cương lên-ND), lấy ý nghinh đón khí mà qui. Đã qui vào đan điền rồi, thần chú định vào trong, rồi lấy hơi thở hô hấp mà thổi, dùng văn hỏa đừng quên nó đừng trợ nó, đi đứng nằm ngồi không rời ở đó, thì chân chủng sẽ sinh ra. Thiệu Khang Tiết vị cổ nho đắc đạo viết về cảnh lúc xá lợi

sinh ra: “Hoảng hốt âm dương sơ biến hóa, nhân ôn thiên địa chá hồi thi”. Hoảng hốt âm dương nghĩa là trong lúc tịnh định, lúc lâu tự nhiên rơi vào cảnh ngoài thì không thấy thân mình, trong không thấy tâm mình, hoảng hoảng hốt hốt. Sơ biến hóa nghĩa là trong sự hoảng hốt đó có sự biến hóa diệu kỳ. Nhân ôn thiên địa: cảnh trời đất giao hòa, dung dung hòa hòa, như mộc(tắm) như dục(rửa). Chá hồi thi: bất giác chân khí chuyển động. Nho gia đắc đạo, cũng tìm được phép hòa hợp ngưng tập như các thiền sư Phật giáo vậy. Lục tổ đàn kinh viết: Nhân địa quả hoàn sinh. Địa tức chỗ quả sinh ra còn có tên tịnh độ, khổ hải. Nhờ trước đây biết được cái cơ hòa hợp hữu tình lai hạ chủng, nên đến đây mới có quả tức hột bồ đề, hột xá lợi sinh ra lại (hoàn sinh). Vô lượng Như Lai viết: “Phân minh động tĩnh ứng vô tướng, bất giác long cung hống nhất thanh”. Vật vô tướng nhờ tịnh định sinh ra, Phật gọi là uy âm, nho gọi là vô cực, long cung tức nhân địa ở đoạn trên, hống nhất thanh tức quả sinh, hay dương khí sinh. Biết được cái cơ của nhất sinh thì nước trong động có thể chảy, tây giang có thể hút hết, nước biển có thể leo lên đỉnh vậy. Cổ đức nói: “địa lôi chấn động tổn khai môn” (sấm động ở dưới đất thì cửa tổn mở), lại nói “lôi tòng địa hưởng” (sấm nghe từ dưới đất). Tử ma kim quang Như Lai viết: “Hải đế nê ngư lộ bán hình”. Nghĩa là pháp tượng chân chủng huệ mệnh (nê ngư con trâu từ dưới bùn) mới sinh ra một nửa từ trong đan điền (hải đế), lúc đó yên lặng đợi nó (con trâu) tự lộ hết, khi đó mới khởi công phu thu nó. Tịch Vô thiên sư nói đợi đan điền sinh vật mới nhen lò nhóm lửa. Đứng trước cũng đứng sau, còn non mà trợ nó thì tự mình đốt cháy mình. Viên Thông thiên sư viết: “mai hoa vị phát thái tảo sinh, mai hoa dĩ phát thái trì sinh”, nghĩa là hoa mai (chỉ dương khí) chưa phát mà hái thì quá sớm, hoa mai đã phát mới hái thì quá muộn. Hoàn Ngộ thiên sư nói: tới một bước thì rơi vào cõi mê, lùi một bước thì việc bị mất. Lại cũng nói “đợi cái lúc sương gió đều tan hết (phong sương đô khí

tận), cả trời chỉ khí xuân (độc chiếm phổ thiên xuân) đó là cảnh tượng lúc chân chủng sinh ra thì phải kịp hưng công thu hái nó. Hưng Dương nói: cướp lấy nó (thiết tu đạo trước) đừng để vật đó lại về đường cũ. Ý của Hưng dương là phải dùng mãnh lấy ý sai khiến nó, dùng hơi thở giữ lấy nó đem chân chủng đó qui vào đan điền, rồi dùng công phu pháp luân nuôi dưỡng nó. Tịch Vô thiên sư lại viết: “chí ư lục hợp đồng xuân vật vật đắc sở”. Nghĩa là khi vật sinh ra ta không biết, **bỗng nhiên tự đan điền lan ra khắp cả người (lục hợp) cảm giác xuân: khoái lạc nhẹ nhàng ngây ngất, thân tâm vô chủ, đan điền ấm áp, dần dần mở ra, dương sự cất lên, rồi bỗng nhiên đan điền hống lên một cái, hô hấp ngưng lại, tâm vật hợp như đá nam châm, ý và hơi thở quyện vào nhau, nhập vào cảnh hoảng hoảng hốt hốt, trời đất ta người đều chẳng biết ở đâu, mơ mơ màng màng.** Trong sự hoảng hốt đó, tâm vật quán quít thành một cục tựa như chia như hợp mà không phải chia hợp, sự diệu kỳ này không thể dùng ngôn ngữ mô tả được. **Tâm Kinh còn nói một dương mới động, có vô cùng hiện tượng sinh ra, dù có hoảng hốt nhưng tâm sẽ trở lại linh, hơi thở trở lại, khí ở đan điền tự đi xuống dưới hướng về sau lưng mà đi, sự khoái lạc toát ra từng lỗ chân lông.** Đó chính là lúc: khí đầy nhâm đốc tự khai, phải mau mau gặt hái đem qui vào lại đan điền và chuyển pháp luân theo vòng nhâm đốc (vận khí theo nhâm đốc). Nếu không làm vậy, vật đó đầy quá tràn ra thì công phu trước đây thành vô ích. Thiên cơ đó sau 30 năm ta mới nhận được, nay tiết lộ hãy nhớ kỹ, nhớ kỹ lấy! Không phải những cảnh tượng đó ai cũng đều thấy đủ, vì bản chất khác nhau nên chỉ thấy 2 hay 3 cái là biết chân chủng sản sinh vậy.

Đạt ma tổ sư viết: **nhị hầu thái mâu ni, tứ hầu hữu diệu dụng, lục hầu biệt thần công.** Đây là giải thích trình tự thực hành (xem hình vẽ lục hầu đồ). Từ khi dương khí sinh (là lúc

tích chứa cho dương khí đầy đủ) đến lúc chân chủng sinh, là nhất hâu. Tinh khí dồi dào, để tự nó sẽ chảy xuống ra ngoài (xuất tinh), nên phải dùng hơi thở mà hái nó (thái mâu ni) để đưa vào đan điền qui vào lò. Tiếp đến bao giữ trong lò (phong cố) đó là nhị hâu. Tiếp nữa phải mau đưa lên (thăng là một hâu nữa) giáng xuống (một hâu nữa) để mâu ni thành xá lợi cộng lại là 4 hâu vì vậy mà nói tứ hâu diệu dụng. Mộc dục nghĩa đen là tắm gội, mộc một hâu, dục một hâu. Như vậy thái, phong, thăng, giáng, mộc, dục, cộng là lục hâu 6 lần quy căn, ôn dưỡng xá lợi hết việc làm, nên nói lục hâu biệt thân công. Lục tổ viết: Văn bắc tiếp độ, nghĩa là đi lên phương bắc (chỉ đan điền) tiếp lấy vật (nguyên khí) để thăng giáng tới lui (độ). Tịch Vô thiên sư viết: **“thái thủ dĩ thăng giáng, tòng đốc mạch thượng thăng nê hoàn, tòng nhâm mạch giáng hạ đan điền”**, nghĩa là thái thủ lấy thăng giáng, theo đốc mạch thăng lên nê hoàn, theo nhâm mạch giáng xuống đan điền. Hai mạch nhâm đốc là con đường lui tới của pháp luân. Hai mạch này thông thì trăm mạch đều thông, thái thủ từ đó mà hành, pháp luân từ đó mà chuyển thì xá lợi tử, cũng từ đó mà thành. Kinh dịch viết: “hạp hộ vị chi khôn, tịch hộ vị chi càn, nhất hạp nhất tịch vị chi biến, văn lai vô cùng vị chi thông” (đóng là khôn, mở là càn, một đóng một mở gọi là biến, qua lại vô cùng gọi là thông). Trong Phật giáo gọi Kinh lăng nghiêm, Kinh hoa nghiêm là thủ, còn nho giáo gọi Kinh Dịch là thủ (đầu). Long Giang hòa thượng hỏi: Kinh Dịch sao hợp với Phật? Đáp rằng đạo của Đức Phật há lại có nhị đạo sao, nên dịch là nguồn, là tổ của đạo. Hỏi nho sĩ lấy dịch làm thời văn, bốc phệ chưa nghe để tu đạo? Thời văn là nho tại trần, không phải nho xuất trần, người chí nho xưa nghiên cứu cái lẽ tiên thiên, tham cứu cái cơ của của sự đóng mở, cách vật tìm gốc, tính mệnh cũng là thiên lý thì cũng là nho vậy. Hỏi làm sao tu đạo? Đạo dùng khí tiên thiên, mượn khí hậu thiên để chuyển pháp luân, đóng mở là khôn càn cũng là hô hấp, tức

cái lý của khí hậu thiên, biến là tuần hoàn lên xuống tức lẽ thăng giáng của pháp luân, vãn lai bất cùng của 2 khí tiên thiên thì thông đạt cái cơ cùng nhau chuyển vận của nguyên quan, càn khôn vậy. Hỏi thực hành thế nào? Lấy hơi thở hậu thiên mà dùng khí tiên thiên, thở ra là càn, hít vào là khôn, càn trời tức đầu người thở ra thì khí hậu thiên lên đầu, khôn đất là bụng người, hít vào thì khí hậu thiên xuống bụng, biến là chủ tử của càn khôn, là chân ý của ta khiến hai khí chuyển vận lên xuống, vãn lai không ngừng. Nhưng không phải cùng lúc chú trọng cả 2 khí đó, mà chỉ cốt sự đồng hành của thần ý với khí tiên thiên, còn khí hậu thiên chỉ mượn để vận chuyển mà thôi. Xin nói rõ thêm. Đóng hít thì khí hậu thiên xuống bụng mà khí tiên thiên thăng lên, mở thở thì khí hậu thiên lên mũi nhưng nguyên khí xuống, hai khí lên xuống theo 3 đường lưng mặt, bụng, và đan điền. Sự vận hành do thần thống lãnh, nên hít vào thì nguyên khí thăng, thở ra thì nó giáng xuống, có mức cỡ độ số rõ ràng, không thiếu không dư. Càn số 9, khôn số 6, tứ điệp thành chương, không nghiêng không lệch. Đó là quy tắc định số của chuyển pháp luân. Càn dụng 9, tứ điệp (bốn lần) thì $4 \times 9 = 36$, tổng của 6 hào là $36 \times 6 = 216$. Như vậy thăng ở lưng có 6 quy (xem pháp luân đồ) cộng là 216. Trước bụng giáng có 6 qui, giáng hợp với khôn, khôn dụng 6 nên cộng tứ điệp với 6 hào có $6 \times 4 \times 6 = 144$. Cộng cả giáng và thăng là $144 + 216 = 360$. Đó là độ số của chuyển pháp luân (đây có thể hiểu là chiều dài đường khí đi theo mạch đốc ở lưng thì 216, theo mạch nhâm ở bụng thì 144-ND). Nhưng trong đó hai quy mộc dục không có sự đóng mở nên giảm đi $9 \times 4 = 36$ của mộc và $4 \times 6 = 24$ của dục nên còn $360 - 36 - 24 = 300$. Hoa Nghiêm viết: “Chư Phật định năng ứng thời chuyển diệu pháp luân”. Đó là nói tại 2 quy mộc dục thì hô hấp ngừng, thần với khí ôm nhau giữ nhau, rồi mới chuyển tiếp theo pháp luân. Mộc và dục nho gọi là mao dậu, là lúc sinh sát hình đức tương phản, hô hấp cần ngưng lại. Trong hành pháp luân, quy nào

cũng có mộc dục, vì sao? Khi chuyển pháp luân, giống như guồng đập nước, nước đổ ngắt từng gàu. Khí hô hấp cũng vậy có sự hồi chuyển, khi đó là mộc dục, (hô hấp ngưng lại có lẽ là lúc chuyển từ hít vào sang thở ra-ND). Hô hấp thoái, làm mộc dục; hô hấp tiến, cũng làm mộc dục, (mộc dục là tắm rửa, ý là chăm sóc nguyên khí mới hình thành như chăm sóc trẻ mới sinh- ND). Đó là một bí mật của người xưa, nay xin tiết lộ để cứu đời. Thích gia phổ Thế Tôn viết: “Nhập trì mộc dục”, Trì nghĩa đen là ao, còn gọi là đất đông tây, xưa đức thế tôn sau khi thấy minh châu (khí tiên thiên) nhập vào 2 trì này thì chứng luyện, bí mật này Tịch Vô thiên sư là người đầu tiên tiết lộ ra. Hoa nghiêm kinh viết: “Vi tiền Như Lai sở hành chi đạo bất trì, bất tốc sát đế kinh hành”, nghĩa là thực hành chứng luyện xá lợi tất phải lấy hô hấp mà định, không chậm không nhanh, cùng đi cùng đứng, không để lạc ra ngoài đạo là 2 mạch âm đốc. Như Lai viết: “bất đắc cần, bất đắc đãi”, nghĩa là hành pháp luân phải đều đặn không siêng, không lười, siêng thì thái quá, pháp không kịp chuyển mà bốc cháy, lười thì không đủ lửa nung để lớn vượng mà biến hóa. Nhiên Đăng Phật viết: “thường chuyển pháp luân”, thường có nghĩa là khi chân chũng (đan điền nóng lên BQ)sinh ra, lúc đó phải chuyển pháp luân, để đưa lậu tận (tinh dịch -ND) lên và biến thành xá lợi. Thế tôn viết: “đương chuyển như thị diệu pháp luân”, nghĩa là sự chuyển đó là sự biến đổi diệu kỳ về sinh diệt của tạo hóa (diệu pháp luân), nắm được bí mật này để song tu thì sự diệu kỳ của tạo hóa sẽ hiện ra. Thích gia phổ viết: “Hải thủy quán thái tử đỉnh”. Hải thủy là nguyên khí của đan điền, quán đỉnh là thăng lên, thái tử là Như Lai, ý nói nguyên khí chứng luyện có thể thành Như Lai. Thế Tôn viết: “hỏa hóa dĩ hậu thu thủ xá lợi”, nói về lúc xá lợi sắp thành. Dùng thần (hỏa) để **hỏa nguyên khí thành xá lợi. Khi xá lợi thành thì tất phải có chứng nghiệm : hư thất trắng ra, đan điền nóng như nước sôi, cơ quan sinh dục co lại mà không**

cương, lúc đó phải mau dùng phương pháp thu thủ vận quá tam quan (3 cửa) trên xương sống đưa trả về trung cung để dưỡng đạo thai, đó là thu thủ xá lợi. Hoa nghiêm kinh viết: “cụ trượng phu hình thành tự Như Lai mã âm tàng tướng”. Mã âm tàng là dương vật co lại nhỏ như sợi chỉ, không bao giờ cương nữa, khi đó xá lợi mới thành, còn cương một chút là chưa được, nên vận pháp luân mà luyện, kiên trì liên tục, nếu không khí tiên thiên còn non yếu, chưa đủ sức, khó mà qua 3 cửa ải. Khi đã đạt mã âm tàng, thì phải ngưng pháp luân, nếu cứ vọng hành thì xá lợi vừa thành bị hỏa bức bách mà ra, trở thành người phàm như cũ. Hoặc giả vì có bệnh mà dương vật không cương được thì đừng nhận nhầm đó là xá lợi đã thành, mà nên gia công tu cho đến khi lại có chất lậu tận, dương vật cương lên thì về sau mới hy vọng luyện thành. Thế tôn viết: “năng bất tử A la hán”, nghĩa là **xá lợi đã thành, thì sẽ bất tử.**(ND nhấn mạnh). Đệ tử đức Phật là Ca diếp trụ thế (sống ở đời- ND) 700 năm mới gặp đức Phật truyền phép quá quan (qua 3 cửa ải) mà thành nhị tổ. Ngài Bảo chưởng hòa thượng trụ thế 1712 năm, sau gặp Đạt ma truyền phép quá quan, về sau được siêu thoát. **Đó là nói được xá lợi mà chưa rõ phép đạo thai thì còn trụ thế vậy.**

Trên đây đã nói các công phu chuyển pháp luân thành xá lợi, đạo Huệ mệnh nói hết rồi vậy! Ta nói rằng công phu phương pháp tạo thành xá lợi rất nhiều, đại phàm lúc lâm cơ chuyển pháp luân, một ý điều khiển 2 khí (tiên, hậu thiên), phép vận hành là thân hiệp với chân khí cùng đi, không cho khởi lên niệm nào khác. Ở 12 qui đều nhờ vào hô hấp thúc đẩy sự vận hành, theo **đúng sự ngưng nghĩ, tự thái** cho đến lúc qui căn không thể một giây bỏ rơi nó. Tuy công pháp nhiều như vậy, nhưng giống như dệt vải, lâu dần thì thấy giản dị quen đi. Đại phàm lúc chuyển pháp luân, ý chủ đan điền mà làm bánh xe, tâm thần vận khí mà làm tấm bánh xe, hô hấp thúc bức mà làm xích quay bánh, do đó mà tuần hoàn như tự nhiên. Lúc

chuyển pháp luân không được khởi niệm, ngoài tai không nghe, mắt không thấy, trong tuyệt mọi tư lự, một điểm chân thần lãnh đạo khí tuần hoàn. Vả lại độ số thăng là dương, thuộc càn cộng có 216, giáng là âm thuộc khôn cộng có 144, cả hai cộng lại là 360 độ vừa đúng một vòng, không sai một ly, lạ vậy thay! Thế tôn nói với Ca diếp: “chính pháp nhãn tàng” nghĩa là thần ngụ tại mắt, lấy thần đó mà thu giữ, đó là bí quyết của pháp thái (hái) xá lợi. Lại nói với A nan: “nhược bất tri tâm mục sở tại, tất bất năng đắc giáng phục trần lao”, nghĩa là nếu không lấy tâm mục mà thu giữ thì xá lợi không thể xuất lò. Khi thu xá lợi có những hiện tượng khác nhau; qua 3 đến 5 ngày, đan điền dần dần ấm lên kết tụ thành mâu ni, hình nó như hỏa châu. Sự hiệu nghiệm lần lượt đến, diệu cảnh không thể so sánh được. Vì vậy, lúc đó thần phải chuyên thì không được giây phút lơ đãng, lơ đãng thì hỏa bị lạnh khí bị tán, mâu ni (Xá lợi) không thành. Pháp Hoa kinh nói: ta nay vì người bảo đảm sự việc này cuối cùng của nó là có thật. Nhà người cần siêng năng tinh tấn, hành trì tam muội này, trong 7 ngày suy nghĩ đến nó luôn. Nó ở đây là chân khí thành xá lợi, phải 7 ngày chuyên cần nhòm ngó xá lợi, coi đó là tổng quyết của hái xá lợi vậy. Thế tôn viết: “lục chủng chấn động”, đó là cảnh xá lợi sản sinh, thì 6 nơi trong người thấy cảnh lạ: mắt có kim quang, tai có gió thổi, mũi có khí động và đau, ót nghe tiếng chim hót, đan điền có hỏa châu, thân thể rung động. Lại nói khi thành xá lợi mà ở trong ám thất (phòng tối), thì mắt thường thấy bạch quang 1 hay 2 lần hoặc 4 hay 5 lần, rồi không thấy chi nữa. **Chính lúc đó mà hái xá lợi thì đắc vậy.** Khi xá lợi đang xuất lò từ đan điền đến mắt trong suốt như ánh sáng mặt trăng, nếu chưa có mã âm tàng mà như thấy ánh sáng, là do vọng tưởng sai lầm mà thôi.

Thế tôn viết: “Lô nha xuyên tất”, là chỉ sự qua 3 cửa ải của xá lợi, **nếu dùng ý mà dẫn qua thì là bàng môn đạo dẫn**, mà không dụng ý thì mất cái thời cơ tương tùy, cả hai đều không

đạt, giữa 2 cái đó tất phải nhờ thầy chỉ dẫn mới có hy vọng thành quả. (vậy thì làm sao để qua được) Đạt ma tổ sư viết: “chiết lộ độ giang”, người đời thường hiểu theo nghĩa đen là bẻ sậy qua sông , giải thích dùng sậy để làm thuyền đi qua sông là nhầm. Ở đây chiết là hái , lộ là xá lợi, độ là vận hành, giang là 3 cửa ải, ý chỉ sự quá quan sau khi xá lợi đã thành. Thế tôn viết: **“nhất tiễn xạ, thấu cửu trùng thiết cổ”**. **Tiền, là mũi tên là chân khí, xạ là phép thần khí đồng hành, cửu trùng là chỉ: 3 cửa quan nằm ở chính giữa trên xương sống (vĩ khu, giáp tích, ngọc chẩm); 6 cái nằm hai bên (mỗi huyết trên lại có thêm 2 huyết 2 bên nữa), cộng lại 9 cái. Khi hành diệu pháp để qua cửa phải theo các khiếu ở chính giữa (vĩ khu, giáp tích, ngọc chẩm, nếu chạy đường khác thì không kết quả. Lại viết: “thiền duyệt vi thực”**. Thiền duyệt là cảnh khoái lạc, thực là ăn xá lợi, ý nói khi xá lợi đã lên tới đỉnh đầu trở xuống cổ họng, trở về trung cung thì tự nhiên sáng khoái vô cùng như ăn xá lợi vậy. Nhưng khi qua lỗ mũi hư rỗng rất dễ bị tiết lậu ra ngoài, nên phải cầu thầy chỉ cho phương pháp (giáp ty xuyên ngư: cột mũi trâu dắt đi) để đi qua. Khi chân khí qui về được trung cung, thì dần dần không cần ăn nữa, nên nói pháp hỉ xung mãn, nhiều lúc ba bốn tháng không ăn. Định lực chuyên thì sớm thì mau chóng được thôi ăn, định lực tán thì sẽ lâu hơn. Đây không phải miễn cưỡng nhịn đói, mà là khí mãn thần định không cần ăn vậy. Thế tôn bản hạnh nói: nếu nước sông Hằng đem đến bờ phía nam được yên ổn, thì vững chắc như núi Tu di vậy. Ý nói xá lợi là nước sông Hằng, luyện thành mà qui vào được trung cung (nam ngạn), thì thần và khí như đá nam châm hút sắt, không bao giờ rời nhau, đã đắc được thì mãi mãi được, không chạy lộn xộn, mà thức tính dần tiêu mòn đi, chân tính dần linh giác, vọng niệm không còn nữa, chánh niệm tự tồn như Hoa nghiêm gọi: “yên tọa tịnh thất, hằng tác thị niệm”, là như vậy đó. Lăng nghiêm kinh viết: hành dữ Phật, đồng thụ Phật khí; phân như

trung âm thân tự cầu phụ mẫu, âm tín minh thông, nhân Như Lai chủng danh sinh quý trụ. Hành là tu đạo thai nội công, Xá lợi đã quy trung cung, thần thu được Phật khí này, chế phục nó, thần được khí mà định, khí được thần mà trụ, tương dung tương hóa, hợp làm một nên gọi là “hành dữ Phật đồng thụ Phật khí”. Phân (?) tính thuộc âm, nên gọi là âm thân. Phật khí vai trò như cha, khí hô hấp vai trò như mẹ, đến lúc này phải lấy Phật khí trợ giúp cho thai được viên mãn, lấy hô hấp không ngừng sai khiến nó(?) chầu vào đó, trợ giúp sự trưởng thành của thai. Đó gọi là tự cầu phụ mẫu. Lại không thể lệch về một bên, trong **sự thái không, có một khí từ minh đường đến qui vào trung cung (trung điền)**, nhờ cổ động sự đóng mở của hô hấp khiến nó nhập vào khắp thân thể đuổi hết âm khí, thân thể biến thành thuần dương, 360 khớp xương, 8 vạn 4 ngàn lỗ chân lông chỗ nào cũng thông đạt, đó gọi là âm tín minh thông. Thân phàm tự quên, chỉ tồn lưu đạo thai, một mạch thiên chân, Phật thể đó gọi là Như Lai chủng. Tuy ở đạo thai mà không hình không tượng, định huệ tròn sáng, đó gọi là sinh quý trụ. Thế tôn viết: “ư dục sắc thiên nhị giới trung gian hóa thất bảo phướng như tam thiên đại thiên thế giới thuyết thậm thâm Phật pháp linh pháp cứu trụ”. Dục giới sắc giới là phạm ngữ, ở đây chỉ hạ đan điền, trung đan điền. Hóa diệu dụng của thần. **Phép dưỡng đạo thai tuy tại trung điền** tất phải kiêm nhị điền hợp hóa thành một hư cảnh. Nếu chấp thần trụ tại trung điền thì đạo thai bị trệ ngại mà không có thất bảo phướng vậy. Tam thiên là thượng, trung, hạ điền *thượng điền ngang hai chân mày, trung điền ngang tim, hạ điền (đan điền)*. Khi luyện xá lợi thì trụ ở hạ đan điền mà dụng công, đó gọi là nhất thiên thuyết pháp. Tuy vậy vẫn phải do từ sự tuần hoàn thượng và trung đan điền. **Lúc dưỡng đạo thai, trụ ở trung điền có 10 tháng công phu.** Vì vậy mà nói linh pháp cứu trụ cũng gọi nhất thiên thuyết pháp vậy. Tuy vậy vẫn phải qua đường thượng điền và hạ điền. **Lúc xuất, định trụ ở**

thượng điền, cũng gọi là nhất thiên thuyết pháp, như vậy là đủ cả tam thiên. Hoa nghiêm kinh viết: “đĩ định phục tâm cứu cánh vô dư gia”. **Định đây là tự nhiên định tịnh, không phải ngồi không động đậy**. Khi xá lợi qui vào trung cung tức thân (thức) chết tính sống (thức tử, tính hoạt) pháp hỉ thiền duyệt, chân an diệu lạc, vô nội vô ngoại, hồn nhiên nhất đoàn thiên định, không thể so sánh với phàm tăng. Tâm tự nội quán xá lợi như chưng nấu, xương thịt như được tắm rửa mà tâm tính tựa thái không. Liễu đạt vô vi hê, an tịch lục căn; tịnh chiếu bát thức hê, không kỳ ấm. Tuy có cái cơ tuần hoàn mà chân tính an nhiên. Thế tôn viết: như lý nhi lai như lý nhi khứ. Đoạn trên nói chứng nghiệm khi đạt xá lợi, đoạn này nói rõ phép tu khi mới nhập đạo thai. Lai khứ là hô hấp, khi tu đạo thai phải y theo hô hấp, vì con người khi rời bụng mẹ, khí hô hấp và nguyên khí đều phát tán ra ngoài, ngày ngày dùng đến đan điền không hiểu được hơi thở như khi còn ở bào thai. Nhờ ngưng thân khí trụ luyện thành xá lợi qui vào đó. Kết đạo thai là nhờ nguyên khí, khí hô hấp là nguồn để dưỡng đạo thai, phải biết lấy tâm làm chủ tể mà định tức. Lúc tức chưa định lấy tâm điều nó, tức không điều thì không định, không thể chứng đạo. Lúc mới nhập đạo thai, phép điều tức là quyết định. Như Lai viết: Hữu dư niết bàn, hữu là có hơi thở, lúc mới nhập đạo thai tâm theo hơi thở. Không gấp không chậm, theo sự tự nhiên, cũng không phải trôi nổi vô tri, có thai tức mà như không vô tức. Kim cương kinh giải thích rằng: Bất tri thùy giải cường an bài, niết tụ y nhiên hựu phóng khai, mạc vị Như Lai thành đoạn diệt, nhất thanh hoàn tục nhất thanh lai. Đó là cái nghĩa tâm tức tương y.

Phạn cương giới kinh viết: “như như nhất đế nhi hành ư vô sinh không, nhất thiết Phật hiện thánh giai đồng vô sinh không”. Như như nhất đế nhi hành là khí tiên thiên và khí hậu thiên tương kiêm tương liên với nhau , bồi bổ thai nguyên, không gấp không chậm như như mà hành.

Thế tôn viết: chi không bất không Như Lai tàng. Đoạn trên nói: vô sinh không lại ngại ta bị theo đoạn kiến . Vì vậy ở đây nói không bất không, không mà không phải không, chính là tịch mà thường chiếu. Không phải không lại sợ người ta tùy vào trường chiếu vậy, không phải không mà như không chính là chiếu mà thường tịch vậy. NHIÊN ĐĂNG PHẬT viết: sinh diệt diệt dĩ. Hơi thở trong thai chưa đến mức tịnh định mà còn co duỗi nên gọi là sinh diệt, tất phải thủ giữ cho đạt được đến vô không có dấu tích của sự co duỗi , vì vậy nói diệt dĩ (diệt rồi). Chỉ biết có thần không biết có khí trong thai đó là gọi là vạn pháp quy nhất. Pháp hiểu rõ rồi, tâm tất phải y ở thai mà trụ đó gọi là qui ư pháp. Diệt dĩ không phải là cứ cố trụ tâm mà chứng đạo, đó là phỉnh phờ mà thôi. Kim cương viết: Bồ tát đáng ứng như sở giáo trụ. Muốn tu Phật nên như Phật đã dạy mà trụ, giáo là đạo thai, muốn đạo thai trụ định đầy đủ, trước phải trụ tâm, muốn trụ tâm phải y theo chân tức tam muội mà trụ định. Kinh Lăng Nghiêm viết tức du đạo thai thân phụng giác ứng. Nghĩa là thần nhập vào khí, khí bao lấy thần, mờ mờ ám ám , hỗn hỗn luân luân, cảnh tượng như thai trong bụng mẹ, vì vậy mới gọi là đạo thai, cha mẹ chưa sinh đã tự tạo tự hóa. Vì vậy mới nói thân phụng giác ứng. Lại viết: bồ tát ư pháp ứng vô sở trụ hành ư bố thí. Đoạn trước nói **liễu tâm thì phải y vào thai tức mà trụ, tâm đã trụ thì quên tức**. Nếu niệm không xả trụ vào sự có tức thì tức sẽ trói buộc tâm, giống như lục căn trói buộc tâm thôi, tức là không liễu tâm. Vì vậy mới nói ư pháp ứng vô sở trụ hành ư bố thí. **Tâm đã trụ thì bỏ xả tức (hơi thở)**. Người xưa nói qua sông dùng bè, tới bờ buông ghe (quá hà tu dụng phiệt, đáo ngạn bất tu chân). Hoa Nghiêm kinh viết: an trụ tịch tịnh chư thiền định, trí nhập bất tử đạo. **Nghĩa là mũi ngừng thở, sáu mạch 2 tay đều ngừng, hỗn nhiên đại định, không còn sự sinh diệt**. Vì vậy mà kinh hoa nghiêm nói: sơ thiền niệm trụ, nhị thiền tức trụ, tam thiền mạch trụ. Chư căn đã trụ thì thành chánh đẳng

chánh giác, thật sự nhập vào đạo bất tử. Đó là điều Như Lai tự mình thủ chứng vậy. Thế Tôn viết: vô dư niết bàn. Vô dư là không có thở vào ra. Niết bàn không phải là chết mà là cái vui lạc thiền định tam muội. Lúc này lục căn đã hết, chư duyên không còn trụ, nhất tính viên dung, huệ quang sáng khắp pháp giới, Như Lai gọi đó là: phân minh bất thọ NHIên Đẳngký, tự hữu linh quang diệu cổ kim. (Phật NHIên Đẳngrồ không cần giúp, tự có linh quang chiếu cổ kim). Hoa Nghiêm kinh viết: hằng dĩ tịnh niệm trụ vô thượng giác. Tịnh niệm là không trụ ở trần vọng, cũng không trói buộc ở hành pháp, mà là chánh niệm bất sinh bất diệt trong thiền định, đúng như hoa nghiêm nói tứ thiền diệt tận định. Vô thượng giác là chánh giác của Phật đạo viên mãn. Huệ quang chiếu sáng, lục thông đầy đủ, đó là vô thượng giác. Lúc niệm trụ thì huệ phát sáng, **nhưng không nên dùng nó, tham hiểu thắng mà dùng bị thức làm hại, rơi vào ma cảnh, bị phế bỏ hết công phu** NHIên Đẳng Phật viết: Tịch diệt vi lạc. Không phải chết là tịch diệt mà là thực sự chứng được thai viên tính triệt (thai tròn tính thông suốt). Tâm không hư vọng, tính không sinh diệt, lúc này thì tuyết hoa bay đầy trời, cảnh xuất định đã tới, đời niệm ra ở ngoài tu di. Chưa đến lúc mà xuất thì nhập ma đạo, đến mà không xuất thì chỉ là xác chết. Vì vậy Phật Di lạc nói: nhiều quân bát vạn kiếp, chung thủy lạc không vong, dù người thêm 8 vạn kiếp trước sau vẫn lạc vào không vong. Ta vì vậy mà nói: **diệu pháp làm cho xá lợi quá quan, là lấy tịnh mà chiếu, lấy nhu mà dùng, đường đi nguy hiểm coi chừng bị chạy tán ra trên dưới. Đợi động mà dùng, nhẹ nhàng hộ vệ nó mà đi, lấy lửa nhẹ mà hun, lấy 2 khí mà dưỡng. Lấy tịch với chiếu mà cùng tự lấy sự quên cả hai mà định tĩnh thì pháp đạo thai đặc vậy. Ở đây nói lại cách đặc xá lợi, dưỡng đạo thai. Tịnh chiếu là công phu chính để thủ xá lợi. Không tịnh thì xá lợi không sinh, không chiếu thì xá lợi không ra khỏi lò.**(thở cho đến bao giờ tự nhiên vong tức, an trụ tịch diệt thì

xá lợi sẽ sinh BQ) Vì vậy thế tôn nói: tâm mục sở tại. Khê lộ là những con đường chân khí dễ bị thoát ra như **đường tiểu tiện, hậu môn, lỗ mũi, tất phải lấy pháp khí mà bảo hộ nó.** Muốn chân khí qua được những hiểm lộ đó, phải nhờ sự **hộ trì của ý niệm**, vì vậy mà nói "thiện hộ bảo châu", coi chân khí đi qua chỗ đó như qua cầu nhỏ, nên phải **đội động mà dẫn, nương nhẹ mà hành.** Thai nhờ nguyên khí xá lợi mà có, nhờ hóa dục của hô hấp mà thành. Như xưa kia trong bụng mẹ ta được nhị khí mà thành hình hài, mượn sự hô hấp mà sinh trưởng, mẹ thở thì thai cũng thở nhịp nhàng theo như vậy. Đạo thai cũng vậy. Khi mới bắt đầu kết, thì mượn hỏa của hô hấp mà nuôi dưỡng, cho đến 5-6 tháng hai khí mới dần xuất hiện. Đến 8-9 tháng hai khí toàn định, chỉ biết có thần không biết có khí, trong lúc đã được không mà cứ (chấp) ngoan cố vào không thì bị đọa vào đoạn kiến. **Vì vậy không mà lại như không phải không đó gọi là tịch mà thường chiếu.** Trong lúc bất không mà chỉ biết ở sự bất không đó là đọa vào trường kiến. Vì vậy không phải không mà lại như không, đó là chiếu mà thường tịch cho đến đại định, hỗn nhiên hợp nhất thì cảnh xuất định đã đến vậy. Chân quyết trên đây từ ngàn xưa không chịu nói rõ ra, mà chỉ dùng tỉ dụ rối rắm khó hiểu ngộ, ta xin sắp xếp lại để làm phương tiện cho người đời sau.

Từ đây nói về cảnh xuất định. Như Lai e sợ hậu thế không biết cái lý xuất định, mới xả đại từ bi mà nói từ bạch hào quang mà xuất. Từ đó vạn đời sau mới biết. Lúc xuất định hoặc phóng bạch quang hoặc phóng kim quang, bản tính mình tự thấy. Lúc đó phải cầu thầy học phép thu quang, nếu không thu thì quang bị trì tán, có hình mà không thể hóa vô hình, tính tuy diệu mà hình không diệu, tức chưa đắc được toàn pháp của Thế tôn, của Đạt ma hay Tịch vô thiên sư. Tịch vô thiên sư nói: thai tròn đầy, thời tiết đến, hoa tuyết bay, niệm động lên trên đỉnh đầu, dừng cho đó là Đạo khô tịch của Như Lai, pháp thân xuất ra rồi trở lại về. Đây là nói lúc xuất định, đáng xuất

mà không xuất thì bị trệ ở pháp thân, bị trói buộc ở định, không thể thân thông hóa thân thành trăm ngàn vạn được. Tịch vô thiên sư nói “thai viên tiết chí” tức đạo thai đã viên mãn cùng cực, “tuyết hoa phi” thấy hoa tuyết bay, là lúc lia khỏi xác phàm, “niệm động phiêu không thượng đỉnh cơ” phải lấy ý niệm hướng lên trên thái không thoát khỏi đỉnh đầu vào không trung để xuất hồn. Hiện nay nhiều người không biết phép này mà cho tu ngồi như cây khô là đạo của Như Lai là sai lầm (mạc vị Như Lai khô tịch đạo). Khi xuất định, pháp thân xuất khỏi xác phàm, thì mau quy về nê hoàn (huyệt ở đỉnh đầu) nuôi dưỡng cho thuần thực trong 7 ngày, rồi mới xuất lại. Lúc mới xuất định là lúc Phật quả chưa viên mãn, mà đã thấy Phật tổ hoặc bồ tát, hoặc thấy những cảnh lạ lùng đẹp đẽ thì không được nhận đó là cảnh thật mà là ma cảnh rơi vào sẽ không có lối về. Khi mới bắt đầu xuất định, pháp thân rời khỏi xác thân 3-5 thước (thước ta), cẩn thận đừng có hoảng sợ, dù thấy cảnh gì cũng đừng nhận, đợi hiện ra một vầng ánh sáng vàng (kim quang) to như bánh xe, lấy niệm nhập vào trong ánh sáng đó, thu nhiếp vào trong tính, đó là bản diệu của sự hóa hình.

Lãng nghiêm kinh viết: Hình thành xuất thai, thân vi Phật tử. Đạo thai được 10 tháng hai khí nuôi dưỡng, thai viên mãn tính được định gọi là thành hình xuất định, trí tuệ quảng đại không có gì mà không thấy được, không có gì mà không biết được, khi xuất thì có khi nhập vào thì không, tụ lại thì thành hình, tán đi thì không có tông tích. Hào quang chiếu khắp pháp giới, quĩ thần thị hộ, nên gọi là con của Phật vậy. Pháp hoa kinh viết: thế tôn phóng bạch hào tướng quang chiếu đông phương vạn bát thiên thế giới, my bất châu thiên, hạ chí A ti địa ngục, thượng chí A ca ni áo thiên, nam tây bắc phương giai như thị chiếu kiến châu thiên. Đây là nói pháp thân xuất định được dài lâu thì chẳng gì không thấy rõ như lòng bàn tay. A ca ni áo thiên là sắc giới tên gọi của đỉnh trời. Đạo thai được 10 tháng

công hạnh đắc định, thì đến được cung trời này, trên đó nhìn thấy hết mọi nơi. Đại giác kim tiên Như Lai viết: tông nhục kế trung đồng bách bảo quang, quang trung đồng xuất thiên điệp bảo liên hữu hóa Như Lai tọa bảo hoa trung. Đây là câu trong kinh Lăng Nghiêm mô tả cảnh tượng xuất thai của Như Lai: từ trong u thịt ở trên đầu phun ra hàng trăm bảo quang, trong hào quang đó phun ra hoa sen ngàn cánh, trong hoa sen đó có hóa thân Như Lai ngồi. Kim tiên là tên Như Lai tự gọi, vì tiên Phật không chia, người phàm mới chia thành nhiều thứ. Kim là tây phương, thực ra là nguyên khí, thuộc dương, còn thân thuộc âm. Âm được dương mà thành dương thân, dương thân khi hóa thân mọi người đều có thể thấy được, và có thể lấy được vật. Còn âm thân khi xuất hồn hóa thân mọi người không thể thấy và cũng không thể lấy được vật. Thế tôn viết: Sơ thành chánh giác nãi nhập long cung nhập định thất nhật. Quán bồ tát thọ vương nhập định thất nhật chí nhị thất, tam thất ư nhũ trấp lâm nhập định, thất thất tứ thập cửu nhật bất thực. Lúc mới xuất định dưỡng đến 7 ngày lại tái xuất, lại đến $7 \times 2 = 14$ ngày (nhị thất) tái xuất, lại đến $3 \times 7 = 21$ ngày (tam thất) tái xuất, cho đến $7 \times 7 = 49$ ngày thì xuất. Nhũ trấp là ý nuôi dưỡng thai bằng sữa mẹ. Ở đây ví Con Phật như đứa con mới sinh, phải đêm ngày nuôi dưỡng tại nê hoàn, đến lúc đó không cần ăn uống gì, mà trí quảng thần thông, biến hóa vô cùng. Thế tôn viết: Hộ niệm pháp, lịnh cửu trụ. Cửu trụ là chân niệm đang được trụ ở nê hoàn, thì dụng công nhũ dưỡng đó là hộ niệm pháp. Hoa nghiêm kinh viết: tuy chứng tịch diệt, cần tu tập năng siêu như không bất động địa, Phật khuyến lịnh tông tịch diệt khởi quảng tu chủng chủng chư trí nghiệp. Đoạn này nói tuy đã tịch diệt, tất phải tu thân về lâu về dài tịch diệt như hư không toàn nhiên bất động. Phật dạy rằng khi mới bắt đầu đắc được tịch diệt tất phải chuyên cần tu tập thêm trí huệ, tiến tới không ngừng, không mà lại không, hư mà lại hư, vì vậy mà nói hư không giới thì có sự tận cùng, nhưng sự tu hành thì vô cùng.

Hoa nghiêm kinh lại viết: hằng trụ niết bàn như hư không. Tính như hư không, không bị trước tướng hư không. Nếu trước tướng hư không tức có cái hư không tồn tại mà làm trở ngại cho hư không tức không phải hư không vậy. Lại viết: tâm thường chánh định diệt trừ giác quán nhi dĩ nhất thiết trí giác tông thử bất động nhập vô sắc định. Đây lại nói về tính hư không, đến được cảnh giới hư không chân không thường định, nhất thiết trí quán diệt trừ, hỗn nhiên vô cực, nhất định đến 3 năm hoặc 9 năm (đây nói về công phu diệt bích-ND). Một tí xíu kim quang chân hỏa thu tàng vào bên trong, ngày qua tháng lại thì xác phàm cũng hóa thành khí. Thần đã diệu mà hình cũng diệu, như thế tôn lúc đã diệt độ, mẹ đến khóc lóc, ngài nháy lên hư không mà thuyết pháp cho mẹ nghe. Như ngài Đạt ma diệt độ tại chùa thiếu lâm, lại xách một chiếc giày trở về tây trúc, trên đường đi gặp ngài tể tướng, nói lời từ biệt, còn gửi thư cho thiếu lâm. Tể tướng về chùa mở quan tài, nhìn vào không có hình hài, chỉ quan tài trống không mà thôi. Như ngài Tịch vô thiên sư ở lại Thái ấp thân phàm biến hóa ra thành trăm ngàn, ẩn thì vô tông vô tích, cho người ta vàng bạc, hoặc mỹ nữ, hoặc hóa rồng cọp, hoặc một lúc đi về cả vạn dặm. Thiên sư ẩn ở núi Lư sơn mà hoàn hư. Đó là tâm thường định vậy. Viên giác kinh viết: Như Lai viên giác. Viên giác là chân tính hoàn hư, hư đến cùng cực vậy. Không phàm không thánh không ngày không đêm, nhất tính thái hư, nên Thiệu Khang tiết tiên sinh gọi đạo thông cả trời đất, mây gió trời đất biến đổi, kiếp bị hoại diệt nhưng cái đó không bị diệt. Hoa nghiêm kinh viết: pháp tính như hư không, chư Phật ư trung trụ. Nghĩa là pháp tính như hư không, chư Phật trụ trong đó. Trên đây đã nói sự quá quan của xá lợi, những diệu pháp dưỡng đạo thai, xuất định, hoàn hư. Đạo huệ mệnh đã nói hết, ta không dám gọi tập này là tự luận về diệu đạo, mà chỉ là hội tụ chân truyền của những vị thánh trước đây để giúp vạn kiếp sau lấy đó làm căn bản tu huệ mệnh vậy.

LUẬN VỀ TU LUYỆN CHÍNH ĐẠO

(ND: Dưới đây là ý kiến của Hòa thượng Hoa dương tổng hợp và tóm tắt các nghiên cứu của mình, đề ra lý luận và công pháp)

Con người ta sinh ra, nguyên bẩm thụ đủ cả tính mệnh, đến khi vừa trưởng thành khí quá đầy đủ tự nó tràn ra. Đó là khí mệnh bị phá tách ra vậy. Nếu lúc chưa bị phá ngộ, được chân sư chỉ dẫn, thì không cần dùng phương pháp tu để bổ, cứ vậy mà đốn siêu trực nhập vào cõi Như Lai. Người bị phá tất phải bổ, để tính mệnh được song toàn. Bổ tất phải mượn động cơ để thu hồi cái khí đã bị phát tán, bồi lại khí bị bất túc. Bổ cho đến khi khí túc, sinh cơ (cơ quan sinh dục ND) bất động trở thành mã âm tượng, gọi là bất tử A la hán. Đó là luyện. Vật đem luyện là nguyên khí. Nguyên khí tuy tàng ở khí huyết, lúc động hướng ra ngoài, biến thành chất lậu tận (tinh dịch). Nay đã được qui nguyên, thì dùng hỏa chuyển hóa nó thành nguyên khí lại. Hỏa không có gió thì không cháy, nên phải dùng khí hô hấp mà thổi để hỏa cháy. Chỗ của vật ở là khí huyết (đan điền-ND) vật từ đó đi ra, nay qui về cũng tại đó, mà dùng phong hỏa luyện cũng tại đó vậy. Người có chí, tham cứu đại đạo tu hành tính mệnh, phải biết lấy ý (hỏa là ý -ND) nhập vào khí huyết, lấy hô hấp thổi nghịch nó để luyện khí, đó là phong hỏa vật đồng dụng. Ngàn vạn năm trước hay sau này, muốn thành đạo chỉ có con đường tu tính mệnh hợp nhất, và chỉ có cách dùng phong hỏa, vì vậy mà nói: thiên hạ vô nhị đạo, thánh nhân vô nhị tâm. Người học đạo Phật, biết con đường đó thì ít, mà nhầm lẫn thì nhiều. Phần lớn họ chấp tu ở

tính, bỏ sót mệnh, không biết trong giáo lý của Như Lai đại tạng, đều có sự song tu tính mệnh, vô vi hữu vi cùng dùng, chấp ở tử thiên (thiên chết), không biết đến động cơ, mới tu đã tập vô vi như Phật, lâu quá không thấy hiệu nghiệm thì sinh hối tiếc, công lao uổng phí. Mệnh (tức nguyên khí -ND) động thì hao (xuất tinh -ND) ra ngoài, hao hết thì chết, ôi như vậy tính sẽ ở vào đâu, đạo làm sao mà đạt được? Có cái bất tử là huệ mệnh mà đã tử rồi thì lấy cái gì mà tu hành đạo? Ngày nay người không hiểu, khi muốn tu, liền lia bỏ cha mẹ vào thâm sơn cùng cốc, hoặc đến chùa lớn miếu to nói là để có thanh tịnh mới tu được, đó chẳng phải nhầm sao! Họ ngộ nhận tu đạo là ngồi khô tịch, không hiểu câu Tử ma quang Như Lai nói: không biết động tịnh, học đạo vô ích. Thật ra là phải tịnh tâm chờ đợi động cơ ở thận, di chuyển tịnh tâm đó hợp vào nơi động mà cùng luyện, tâm thận tương hợp, tức tính và mệnh hợp nhất, nên xưa nói: nhất hợp tương tức, là vậy đó. Mệnh tức nguyên khí gốc ở thận, thận động thì khí biến thành thủy (tinh dịch -ND). Tính là chân ý, tính gốc ở tâm, tâm động thì ý biến thành hỏa. Lấy hỏa nhập vào trong thủy, tức lấy ý trong tâm nhập vào khí ở trong thận, khí được ý hiệp thì huệ mệnh không bị ngoại hao. Nhưng chỉ thế thì lậu tận (tinh dịch ND) chưa được hóa. Cho nên phải dùng hơi thở hô hấp thổi ngược hỏa trong lò, để hóa lậu tận thành khí còn gọi là xá lợi, hay chân chủng. Nếu không làm vậy, trong người sẽ sinh dục tình, Mạnh tử gọi đó là khí động đến chí, Lãng nghiêm kinh thì gọi là sinh âm ma. Cần phải dùng cách dĩ phong hóa hỏa nói trên rèn luyện lâu dài, đem âm ma này biến thành dương quang thì thân tâm tự nhiên an lạc, tình dục tự nhiên hết nhiễu loạn; Thế tôn gọi đó là: nhập vào trong hỏa tam muội mà giáng phục hỏa long. Đây là bí mật của Phật môn, theo pháp này mà luyện thì dục vọng không dụng ý trừ mà tự nhiên trừ, tâm tự nhiên tịnh, đó gọi là “lấy đạo chế tâm, tâm tự đạo”. Phương pháp tu luyện này giản dị, nếu hữu duyên có chí, thì

đắc được đạo, nên có câu “80 tuổi mà gặp chánh đạo thì cũng thành”. Dạy người ngộ đạo là truyền công phu chân thực để chuyển thủ, thái thủ, luyện chân chũng thành xá lợi. Nét lớn công phu đó là: cơ chưa động lấy tịnh mà đợi (tịnh thời nhi hầu), cơ đã động lấy ý mà thu nó (động thời nhi thủ), ý và khí hợp làm một mà luyện (đồng lư nhi luyện), Thế tôn gọi đó là hóa hỏa, đi theo vòng tuần hoàn nhâm đốc cũng là đường pháp luân hay đường Như Lai (Như Lai chi đạo lộ), theo cách thế tôn thọ hạ, tức tu luyện tại đan điền (xưa nói thế tôn tu luyện dưới cây bồ đề mà nhập định, tức là tại đan điền vậy). Hỏa (chân ý) biến hóa theo vật (khí tiên thiên), như thế gọi là hành trụ vậy. Như Đạo nhất thiên sư nói: chưa bao giờ có hành mà không có trụ, cũng như có trụ mà không có hành. Vật đi thì ý cũng phải đi, vật đứng lại thì ý cũng phải đứng lại, đó là hỏa chi hành trụ. Xá lợi và âm ma đều từ nguyên khí mà ra, có luyện thì thành xá lợi, không tu luyện thì thành âm ma. Âm ma sinh thì ngủ thấy mộng寐, xuất tinh làm tiêu hao xá lợi. Phải dùng phong hỏa mãnh liệt chũng luyện để hết âm ma, tránh cái nguy tiêu tan xá lợi. Trong công phu hành pháp luân, thăng giáng là vũ hỏa, mộc dục là văn hỏa, mà trong sự thăng giáng cũng có văn vũ, sự truyền dạy của thầy là tổng quát, còn tinh vi ảo diệu thì tự mình ngộ ra. Khi xá lợi thành rồi thì dùng văn hỏa mà đoàn tụ nó. Nếu không biết ngừng mà cứ dùng vũ hỏa thì xá lợi vừa sinh lại bị hỏa bức tán, nên có câu: “xá lợi thành chi thời, chỉ vũ; đái văn chi huân tu” (xá lợi thành, thì ngừng vũ, dùng văn mà nuôi dưỡng -ND).. Chỉ vũ là ngưng dùng vũ hỏa của hô hấp mà dùng văn hỏa của thần quang phản chiếu, tức là dùng chân ý nhẹ nhàng chiếu cố bảo vệ xá lợi vừa mới sinh ra, đừng để tán mất. Đó còn gọi là ôn dưỡng mà thực ra là bảo vệ giữ gìn vậy. Khi xá lợi thành còn gọi là minh châu xuất hiện, trăm thứ bệnh hoạn do âm khí mà có ở trong người sẽ bị diệt. Khi xá lợi sinh rồi, tất phải thu giữ theo con đường “tào khô chi đạo lộ” tức cột xương sống đi

vậy, chậm chậm mà thu, không có đường khác. Xá lợi thu rồi, quy vào trung cung, thì tóc bạc sẽ trở lại đen, răng rụng mọc lại, trí huệ thành đại, quá khứ vị lai không gì không biết, nên nói: “Đạo thai lập nhi thiên trí sinh”. Nhưng rất kỵ dùng trí huệ, mà chỉ dùng văn hỏa hun chưng thì không bao giờ bị mất nữa, nên gọi là nhất chứng vĩnh chứng. Được huệ ấy mà không dùng, lại chuyên cần tu trì thiên tính, thì linh trí càng thêm sáng suốt, linh thông. Không dùng vì cần phải nuôi dưỡng tiếp tục cho đạo thai viên mãn. Kinh Hoa nghiêm nói: “hằng dĩ tịnh niệm trụ vô thượng giác”, nghĩa là thường xuyên niệm niệm tại thai, niệm trụ tức định, đủ 10 tháng đạo thai mới viên mãn. Trong tịnh thất tịnh niệm, ngẫu nhiên thấy hoa tuyết tung bay đó là lúc đạo thai viên mãn, cũng báo hiệu đã đến lúc xuất thai, nghĩa là xuất hồn đi ra thái hư, không để trong xác phàm nữa. Lúc đó phải mau xuất thai, không xuất thì không có thân thông biến hóa, tuy thành thai viên mà vẫn không có trí huệ như Phật. Bởi vì đại đạo đến lúc cực tịnh thì sinh động, xoay đủ một vòng thì trở lại như trước, đạo thai viên mãn cũng là lúc đạt đến cực tịnh, thì phải chuyển thành động thoát khỏi thân phàm xuất ra thành pháp thân của Phật. Đó là cái lý của đạo nhưng công phu xuất định này người xưa không nói công khai rõ ra, sợ lộ thiên cơ thì không đắc đạo. Người tu luyện đã đắc được vật (xá lợi ND) đem thu tụ vào trong và đem pháp thân đã xuất định cũng qui vào trong hợp làm một đó gọi là “trùng tạo” trở thành một trường đại định. Định định không ngừng cho đến khi trở thành vô cực mà chí cực vậy.

LUẬN VỀ CÔNG PHU CHÍNH ĐẠO.

(Phần này hòa thượng Hoa Dương nói chuyên về

phương pháp tu luyện- ND).

Hoa dương nói: giai đoạn hạ công phu phải luyện nơi tịnh thất, là nơi không có ai lui tới để không làm loạn cái tịnh của ta. Khi luyện ngồi như thân cây khô, nghĩa là ngồi quên cả hình, tâm tựa tro lạnh, chỉ dùng một cái là linh quang, tức tâm trí nhìn trở vào bên trong chú tại đan điền, gom tính (chân ý ND) và mệnh (khí tiên thiên ND) vào một cung đan điền, đó là sự đầu tiên của đạo (đạo chi thủ giả). Thực hành tĩnh lặng như vậy là tịnh, đạt đến cực tịnh thì động sẽ sinh bên trong. Cái sinh ra động đó không phải là tâm, cũng không phải là ý mà là khí tiên thiên ở đan điền động vậy. (Triệu chứng động là người không mảy may nghĩ đến nhưng bộ phận sinh dục cương lên - ND). Ngũ tổ gọi là tình lai, còn Lục tổ thì gọi đó là dâm tâm tức đạo tâm. Người không biết động cơ này, lại không có nơi để hạ thủ thì tu cũng vô ích. Động cơ ấy là mầm rễ của đại đạo (đại đạo chi căn miêu), siêu phàm nhập thánh do ở đó mà ra, nên chư Phật chư tổ hễ thấy động cơ đến thì dùng phép thu hồi về đan điền luyện thành xá lợi. Người không biết, khi cơ này động không có cách chế ngự, tâm sẽ động theo, nam nữ giao phối mà sinh con người. Vạn vật cũng vậy. Phật tổ khi tu, chuyên đợi cái cơ này, vừa động tâm chưa kịp chuyển niệm thì đã lấy hỏa (chân ý ND) luyện nó, lấy phong (hô hấp ND) thổi nó, ngoại thân (bộ phận sinh dục- ND) tự co lại. Đó là sự hóa dục của đạo, chân cơ của trời đất, tự nhiên mà có chứ không cố ý như vậy. Con đường đó đi thuận thì thành người, đi trở lại thì thành Phật mà thôi.

Thế tôn gọi Nguyên khí là huệ mệnh. Con người có thể thụ bẩm được khí chủ tể của tạo hóa mà tự thụ thai. Khi con người còn là bào thai, khí đó ở trong thai, thông cả bát mạch, nối liền hô hấp với mẹ, miệng mũi tuyệt nhiên không có khí hô hấp. Đến khi lọt lòng mẹ, miệng mũi thông khí hô hấp, thì bát

mạch không còn thông nhau nữa, nguyên khí trở nên ẩn tàng, cho đến khi trưởng thành, nguyên khí biến thành tinh (Phiên theo tiếng phạn là lậu-ND) mà xuất ra, Lăng nghiêm kinh gọi là lậu tận thông. Đó cũng gọi là khí động thì khiếu khai (khí thi khiếu khai). Từ đó về sau, mỗi lần cái cơ này động, thì cứ theo đường cũ mà xuất ra ngoài. Em ta Đạo khoan, pháp danh Nguyên minh làm phương trượng am Dũng thủy, nói rằng: thiền giáo nguyên không để ý việc này, chỉ cần ngộ tính, không cần thắc mắc đến cái đó. Ta nói đã có sự xuất tinh thì như Lăng nghiêm kinh viết: nấu cát mà muốn thành cơm, trải qua trăm ngàn kiếp cũng không chặt đứt được tam dâm, tất phải nhập vào luân chuyển tam đồ, làm sao thành đạo được. Người học tu thiền, vì sao không học đạo huệ mệnh của thế tôn? Tu Đạo này thì tam dâm tự đứt, nhất huyết tự đoạn. (Từ đây, tác giả giải thích từng câu về công nghệ-ND).

-“Nhiếp hồ kỳ nội”. Nhiếp là lấy hô hấp mà sai khiến nó. Hô hấp mà không dụng ý thì không có gì chủ trì nó. Nội là đan điền. Đó là phép nhiếp qui (dùng hô hấp qui nguyên khí về đan điền. ND)

-Miên miên nhược tồn niệm tư tại
Tư hòa hợp dung hóa nhi
Vi chân chủng chi thai nguyên thực
Vi chánh đạo chi chân truyền hỉ.

Đoạn này nói về công phu ôn dưỡng. Mệnh đã qui nguyên nên lấy hô hấp thời thời thôi nó, khắc khắc lấy ý thủ nó, tựa cục lửa trong lò, ý với khí cùng nhau dung hòa, biến làm chân chủng. Đó thực là tính mệnh song tu, lâu ngày trong cái không sinh cái có. Ngoài pháp này ra là ngoại đạo không bao giờ thành.

-“Cổ chi viết hỏa hóa, viết hòa hợp, viết đối đầu, viết gia phu”.

Người xưa nói: hỏa hóa, hỏa là chân ý.

Nói Hòa hợp: tính và mệnh hợp làm một.

Nói Đối là phản quán, đầu là đan điền (quán tưởng vào trong đan điền, ND)

Nói Gia phu là lấy chân ý tọa ở thân ta, ngồi trong nước chảy quay mặt về phương bắc mà nhập diệt.

Đoạn này là phép sơ quan hạ thủ (hạ thủ là xuống tay, ý nói giai đoạn một ND).

Ngày xưa, Thương-na-hòa-tu tôn giả thấy A nan ngồi ở trong nước chảy diện già phu nhập diệt, 3 lần đến tham cầu sau được A nan truyền chánh pháp nhãn mà làm tam tổ là theo pháp này vậy.

--“Thị xiển minh thử đạo chi dụng dã”.

Trăm ngàn thứ đạo không ngoài hai thứ tính và mệnh.

--“Công đáo thời chí”.

Không phải (tu luyện) một ngày một đêm mà là lâu dài sau mới có hy vọng. Còn phải tùy trẻ già, siêng năng hay nhát lười nữa. Thời là lúc trong thân ta đã sinh được sản vật.

--“Vô vật chi trung nhi vật sản yên”.

Chú tâm thì vật sản sinh tâm biết được cái đó. Nếu ngồi mà tâm lơ đãng thì vật sinh mà không biết.

--“Tư thời bất lệnh kỳ thuận nhi nghịch chi”.

Vật sản nguyên có tính thuận chảy xuống mà ra ngoài. Thuận mà xuất ra gọi là lậu tận thông.

--“Đạt ma vị chi thái thủ”.

Nghịch trở về gọi là thái thủ (Luyện cho tinh khí qui về lại đan điền- ND).

--“Vật tức qui hồ kỳ nguyên”.

Vật đã qui trở về đan điền (nguyên là đan điền)

--“Tắc hữu pháp luân chi diệu vận”.

Phía sau thẳng (theo đốc mạch ND), phía trước giáng (theo nhâm mạch ND) gọi là pháp luân. Khi vật đã trở về đan điền, tất có sự vận động diệu kỳ của pháp luân.

--“Khởi hạp tịch chi tiêu tức”.

Tiêu tức là hô (thở ra) hấp (hít vào). Hạp tịch : hô hấp trong

và hô hấp ngoài. Hô hấp ở ngoài mà giáng thì hô hấp trong thăng, hô hấp ở ngoài mà thăng thì hô hấp trong giáng.(Ngoài là khí hô hấp, trong là chân khí- ND)

--“Phi hồi thượng hạ”.

Phi hồi là hoạt động lên xuống. Lên trên thì tới đầu, xuống dưới thì tới bụng. Lục tổ nói “ Ta có một vật trên chống trời, dưới chống đất” là ý đó vậy.

--“Lập hồ thiên tâm”.

Thiên tâm còn gọi là trung hoàng, nằm ở chính giữa trời cũng gọi là thiên la, đầu bích. Ở trời là thiên, ở người là chân ý, trung cung. Nếu mất chân ý như quan mất vua vậy. Đại phạm lúc chuyển pháp luân tất phải lấy chân ý tọa ở trung cung làm tâm trục khiến cho bánh xe chuyển động vậy.

--“Y hồ nhâm đốc”.

Khi chuyển pháp luân, ý mệnh tất phải phải theo nhâm đốc mà đi, ý hành mà mệnh bất hành, mệnh hành mà ý không hành thì không thành xá lợi được.

--“Quy căn phục mệnh”.

Đưa trở về bản địa

--“Cố vị chi tứ hầu lục hầu giả dã”.

Đó là thái, phong, thăng, giáng, mộc, dục (xem mục sau- ND)

--“Số túc vật linh tắc hữu thái thủ quá quan chi quyết tại yên”.

Đã hiểu rõ các công phu trước đây cứ hành trí lâu dài, trong khiếu mãn túc, thần cơ liền phát động, khắp thân thể đều dung hòa, khoái lạc, dương vật hoàn toàn không cử, ví vậy mà nói số túc vật linh. Vật đã linh thì nên thái thủ, vật qua 3 quan đi phía sau qui về trung cung. Quyết này rất bí mật kỳ diệu, không dám phóng ngôn nói ra. Chỉ vì đây là bí mật kỳ diệu chỉ mật truyền, không dám nói ra công khai thì chỉ nói ngộ tính mà thôi. Không được chân truyền nên vật (nguyên khí-ND) sinh mà không biết bỏ mất cơ hội, hoặc chưa tới lúc mà vội hái thì vật còn non nớt. Cho nên cần một lòng chân tâm

cầu thầy lâu bền, nuôi dưỡng đức mình thì nhiên hậu đại đạo sẽ được đắc ngộ. Dem chân ý cùng với nguyên khí tịnh quán tại đan điền, thì xá lợi sẽ sinh. Như Lai gọi đó là “lư trung hỏa phát”, Tử ma quang Như Lai nói hỏa là sự ấm áp, phát là động, đó là cảnh tượng xá lợi sản sinh ở bên trong, còn cảnh ở ngoài đó là mâu ni lộ tượng vậy. Thấy cảnh đó thì đừng sợ, đừng kinh tránh làm tâm động thần trì xá lợi bị tán, thành quả bị mất. Lúc đó phải động nhi tịnh hành, nghĩa là mệnh đi thì ý đi, mệnh trụ thì ý trụ, lại cẩn thận đề phòng cái nạn đi qua khe lộ, tức đi qua 3 chỗ không thông trên xương sống, phải dùng chân ý mà đi qua cẩn thận như qua cửa khẩu Hoàng hà vậy (Độ quá Hoàng hà chi độ khẩu). Từ tủy sống (tào khê) đưa lên gáy, khi vòng lên đầu (tu di) thì xuống cổ họng (trùng lâu) rồi đi xuống tâm khiếu (đạt tu di nhi hạ trùng lâu). Tâm thích động, luôn biến đổi ra vào không định, không ngừng nghỉ, nên có câu “nhân tử bất tri tâm”, đến chết vẫn không hiểu được tâm. Nay có huệ mệnh đến chế phục biến chủng tính thành chân tính, luyện thức thần làm nguyên thần, nên tâm tự định, thành tính tiên thiên. Vì vậy mà nói thiên mệnh chi vị tính, phải hiểu rõ cái tính tiên hậu thì tu luyện mới thành công. Đó là công phu đưa đạo thai trở về bảo điện (là một khiếu ở dưới tim- ND), nuôi dưỡng ở đó như nuôi thai nhi (toạ đặng Phật quang bảo điện). Hốt nhiên cảm thấy dung dung như mây dưới thung lũng, phới phới tựa mưa xuân, quanh quẩn liễm tụ vào

, đây là lúc đạo thai kết thành vậy. Lúc này phải thiền định an lạc thái bình, đừng trợ nó cũng đừng quên nó, đừng tịch đừng chiếu mà ôn dưỡng nó. Trong sự định tịnh, hốt giác thấy một vầng trăng sáng treo lơ lửng không, lưu nó lại mà đợi. Lại thấy một vầng mặt trời hồng mọc lên trong mặt trăng, thu cất nó lại. Trong sự tịnh định tập sự tịch diệt, sự phân biệt hữu vô hoàn lại với hỗn nhiên tịch lặng, vì vậy mà nói vô vi vậy. Vả lại đại đạo vô cùng, tịnh cực mà sinh động, một vật lên hợp

với đạo thai. Vật đó thuần dương từ dừng tuyến tự thăng lên trung cung cùng với đạo thai tương thân hợp làm một. Pháp luân lại chuyển, tịnh mà lại tịnh, diệt mà lại diệt. Khi đạo thai đã tròn đủ, thì thiên hoa bay khắp trời. Thấy cảnh này thì nên di niệm mà xuất định, siêu xuất qua tam giới từ hạ đan điền lên trung cung lên đỉnh đầu ra ngoài thái hư. Cảnh đó Hoa nghiêm kinh nói là Thế tôn từ trong bạch hào tướng phóng đại quang minh, tức Như Lai xuất hiện vậy. Lúc mới xuất định phải phòng ngoại ma xâm nhiễu, tưởng là chư Phật bồ tát đến. Thấy cảnh đó đều tránh trả lời, đàm luận mà nên im lặng giữ chánh niệm, pháp thân cứ ra rồi vô dừng đi xa mà chờ đợi. Khi thấy một vầng kim quang trong tự thân ta xuất hiện ở không trung, đem pháp thân đến gần trước vầng sáng đó lấy phép tụ quang thu vào pháp thân. Rồi đem pháp thân nhập vào phàm thân, lâu ngày nuôi dưỡng thì phàm thân có thể hóa khí vậy. Khi đạo hạnh không đủ thì không đắc được kim quang, phàm thân không thể hóa thành khí nên có thuyết lưu thân. Từ xưa thiên cơ đó không tiết lộ ra, nay ta nói hết vậy. Mới xuất định thì chỉ có một thân, định lâu ngày thì hóa thân một thành trăm ngàn vạn vậy. Công phu đã mãn, ẩn nhập vào thâm sơn cổ động, không người lui tới, diện bích luyện hình hóa khí, thần cũng trở về hư vô, hình cũng hoàn hư. Đó gọi là những việc sau cùng của Như Lai, tôi nguyện nói ra để người thành tâm tu đạo hiểu rõ, đừng ngộ nhập vào ngoại đạo mà uổng phí tâm cơ đời người vậy.

LUÂN VỀ THIÊN CƠ.

Hoa dương nói:

Con người chỉ bẩm thụ được tính mệnh, ngoài ra không có vật gì khác. Muốn thành đạo thì trước tiên phải giữ tính mệnh. Chỗ tàng chứa tính mệnh gọi là long hổ. Hành trụ của long hổ

là động tịnh, động là cơ, tịnh là thiền. Trăm môn ngàn phái chỉ tu tính, hoặc chỉ tu mệnh đều phí tâm cơ mà không thành được. Phật Phật tổ tổ đều do ở tính mệnh mà tu luyện nên. Đã gọi là tính mệnh sao còn gọi là thiền cơ? Khi con người thọ thai, tính mệnh nguyên là một cục, lúc sinh thì phân làm hai. Đến tuổi trưởng thành thân thể tráng kiện, thì nguyên bảo huệ mệnh có sự biến hóa thành tinh khí, đến thời thì xuất ra ngoài. Nếu lấy ý chiếu rọi ngược trở vào trong (hồi quang phản chiếu), ngưng ý vào bắc hải, thì nguyên bảo cũng theo ý mà về bắc hải (đan điền) đó gọi là hòa hợp ngưng tập. Sự biến hóa của nguyên bảo như vậy là có thuận có nghịch, thuận thì thành nguyên tinh, nghịch thì thành nguyên khí, đó gọi là cơ. Không biết cái cơ đó, thì không biết cái chí bảo có cái động, thì tu mà chỉ ngồi trống rỗng không nắm kịp chân cơ phối hợp tính mệnh, thì lấy gì mà làm hạt giống (chân chủng) để tu luyện? Khi cái cơ đó ngưng, hồi quang tịnh chiếu, vô sự thì vô vi nên gọi là thiền. Đến lúc chân chủng sản sinh, hốt nhiên mà động thì lại gọi là cơ. Lúc đó phải kíp mau thu hái lấy vật được sinh ra đó. Viên thông gọi đó là Đạo trước, là bắt đầu sự tuần hoàn, là nguyên cơ để vận pháp luân. Chân chủng linh bảo trở về nằm ở đan điền, người xưa gọi đó là phản bổn phục mệnh. Cái vật đã thủ đắc này gọi là xá lợi. Lúc đã được xá lợi thì bỏ phép hữu vi mà dùng pháp vô vi. Tịnh mặc mà tịch chiếu, lúc này lại gọi là thiền vậy. Ấy cũng gọi là tâm mục sở tại. Hạt châu mâu ni đã thành, hình nó như châu sa, mà ánh sáng tựa như tuyết. Đan điền dung hòa như nước ấm, miệng như ngậm mật, nó rất sinh động, di chuyển ra khỏi đan điền, lúc này gọi là cơ. Không sợ hãi, không nghi ngại, giữ ý tịnh định, đợi nó động mà thủ lấy nó, thực là một phương pháp giữ lấy diệu kỳ. Theo động cơ đó (khi hạt châu động) từ từ mà xuyên qua 3 cửa quan có 9 lỗ. Đây gọi là siêu phàm nhập thánh. Khi hạt châu mâu ni đã qua 3 quan đó, lên đầu trở về trung cung, nhu hòa định chiếu mà thủ nó, lại gọi là thiền vậy.

Sự thiền định này là một sự an lạc vui sướng dung hòa vô vi. Hốt nhiên trong sự vô vi ấy có sự hữu vi lại gọi là cơ vậy. Gọi cơ là nói trong vô vi nhưng có diệu vật đang cô thủ trong thai nang, theo cái cơ đó mà thu nó vào trong thai rồi tịch chiếu trường định thì lại gọi là thiền vậy. Cái ấy gọi là sinh diệt diệt dĩ (nhị khí vĩnh định) trong sự tịnh định một vật siêu nhiên bỗng xuất thì gọi là cơ vậy. Rồi lại nhẹ nhàng mà đợi nó đó lại là thiền vậy. Đợi nó mà lại xuất thì gọi là cơ. Thu mà tàng nó, tịch chiếu nhu hòa mà ngấm thủ lại gọi là thiền. Trong sự tịch chiếu nhu mặc có hai vật từ dừng tuyên mà ra lại gọi là cơ. Thu lấy nó mà tịnh định lại gọi là thiền ấy gọi là tịch diệt. Sự lâu dài nhập định tịch diệt gọi là tuyết mãn không, lại gọi là cơ. Lúc ấy phải xuất định hóa thân, không được để nó trì trệ, từ đỉnh đầu mà xuất ra thì mới có thân thông biến hóa, ấy gọi là siêu xuất tam giới. Pháp thân rời khỏi xác thân độ 1-2 thước (thước=40cm-ND) đó gọi là thiền. Một vừng kim quang treo lơ lửng trên không lại gọi là cơ. Thu lấy nó mà nhập định, định mà lại định thì gọi là thiền. Trường định lâu dài mà hình thân đều hóa, thuyết thiền cơ đã hết vậy. Mong người học Phật nắm vững thiền cơ mà tu luyện thành công.

TẠP LOẠI LUẬN.

Chú thích ND: Phần này tác giả nói một số ý kiến về: cần tầm sư học đạo, chọn người có đức cùng giúp nhau tu luyện, khi đã đắc xá lợi phải kiếm danh sơn thanh tịnh để hành trì đại công phu, đạo đã hoàn bị thì phải đem cứu đời.

LÀM SÁNG CHỖ NGHI VẤN.

Trả lời những câu hỏi của nhiều người.

Liễu nhiên hòa thượng hỏi;

1/ Tại sao những người lạ Phật không thấy ai thành đạo? Phật tại thái không cần gì phải lạ.

2/ Tại sao không thấy người niệm kinh thành đạo? Kinh do Phật tạo ra, Phật không cần nghe niệm. Cho mình nghe thì niệm trong lòng, nên Kinh Kim cang nói: nhược dĩ âm thanh cầu ngã, thế nhân hành tà đạo tức bất năng kiến Như Lai, nếu lấy thanh sắc cầu Phật mà lại hành tà đạo thì sao thấy được Như Lai.

3/Những người thọ giới sao không thấy ai thành đạo? Giới là phạm. Ngày xưa sau khi Như Lai thành đạo, người theo vô kể, đức Văn thù thỉnh Như Lai lập giới luật để ngăn sinh nhiều chuyện. Lục tổ nói” tâm hảo hà tu giới” tâm tốt cần gì giới luật. Đại đạo là tính mệnh, giới là da lông, hai cái không tương can, nên thọ giới không thể thành đạo.

4 và 5/ Tu môn đả thất ngày nay xưng là tối thượng, nhưng không ai thành đạo mà học máu ? Đó là bày đặt của Cao phong, giết người vô số, mạng sống không giữ nổi nói chi đạt đạo.

6/ Lục tổ nghe câu kinh “ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm” mà đốn ngộ sao còn cầu thêm Ngũ tổ? Nghe câu đó mới ngộ tính, muốn ngộ đạo huệ mệnh phải cầu đến thầy mình.

Tú tài Lý tư bach hỏi:

1/ Con trước nghe Chu tử (Chu hy học giả nổi tiếng đời Tống-ND) nói đạo Phật là thuyết hư tịch, không thực tế, nên không theo. Được bạn cho xem sách của tiên sinh, mới biết có công phu chân thực, rồi theo đó hành trì, may mà đắc chân chủng sinh ra, tám mạch khai mở các bệnh kinh niên lành hẳn. Nhưng những người xuất gia nói rằng họ tự ngộ tính, không cần tu luyện, tu có thành thì cũng có lúc hoại, có đúng không? Đáp: Đó là cách mưu sinh dựa vào sự cúng dường của tín chủ. Nếu không cần tu luyện tại sao Thế tôn phải ở Tuyết sơn 6 năm, Đạt ma ở Thiếu lâm 9 năm, Lục tổ ẩn trong núi 15 năm? Không tu luyện mà ngộ chỉ là dối người, đến ngày nào đó khí

đứt thì chết, vậy ngộ ở đâu?

2/ Thành đạo là nhất pháp hay nhị pháp tu luyện? Đáp: Ngàn vạn Phật đều là nhất pháp, chưa đắc được huệ mệnh thì còn chia môn phái, đắc rồi qui về một.

3/ Pháp đem truyền hiện nay của thiền môn có phải là chân pháp? Có người xuất gia làm đến phương trượng tự cho là không cần học kẻ khác, có thể thay Phật thuyết pháp, pháp đó là pháp gì? Đáp: Từ Ấn độ đến Trung hoa đều lấy khẩu truyền tâm thọ, nên Ngũ tổ nói: “sư sư mật phó bản âm”, các thầy đều bí mật truyền cho nhau. Nay đã mất chân truyền, lời ghi trong các sách của người sau, sao có thể coi đó là chân pháp, nhiều cái trong đó là giả trá lừa người mà thôi.

4/ Tham thiền, khán thoại đầu có phải chân đạo không? Đáp: Chân đạo cần phải song tu, ngoài ra là bàng môn cả (bàng môn là cửa ngách không phải cửa chính-ND)

5/ Người theo môn đả tọa ai cũng bị xuất tinh là vì sao? Đáp: Con người ta đến 15-16 tuổi khí đầy, thì tự tẩu tiết ra. Nếu biết đạo song tu, thì dùng hỏa rèn luyện luôn nơi tẩu tiết, khiến tinh hóa khí vòng ra sau mà thăng lên thì tẩu tiết tự dứt.

6/ Có người tu thiền môn nói, xuất tinh không chướng ngại sự tu đạo, đúng không? Đáp: Đó chính thị ngoại đạo. Lăng nghiêm kinh nói: dâm thân, dâm tâm, dâm căn bất đoạn tất lạc ma đạo, kinh bách thiên vạn kiếp, dẫn bất năng xuất. Nghĩa là 3 thứ dâm không dứt thì rơi vào ma đạo, dù trải trăm ngàn vạn kiếp cũng không ra khỏi. Thân thể chư Phật tổ chưa từng có tẩu lậu, nên xá lợi mới sinh và thành đạo thai.

Tăng Chân nguyên hỏi:

1/ Chánh đạo bắt đầu từ đâu? Đáp: Từ 2 câu “tâm mục sở tại”, “ngưng tập hòa hợp” mà biết có cái nơi của huệ mệnh.

2/Lúc nào thì hạ thủ? Đáp: Có vật thì hạ thủ. Tổ sư nói: vật thiên nhiên rất quý, độc nhất không có hai, không phải tâm, cũng không phải tức (hơi thở-ND). Vật tàng ở đan điền, khi động thì biết mà hạ thủ.

3/ Người xưa nói hàng long phục hổ, đó là gì? Đáp: Long là linh niệ̣m trong tâm, hổ là nguyên khí ậ́m áp trong đan điệ̀n. Muốn chế phục phải trước đem rồng vào ngụ hang cọp (đan điệ̀n ND), sau đưa cọp quy về huyết rồng tức đem nguyên khí từ đan điệ̀n vòng lên quy về trung cung chỗ của tâm ý.

4/ Thế nào là mảnh hổ xuất lâm? Đáp: Đó là dương vật động. Lấy gì chế nó? Đáp: Lấy long, tức ý cỡi nó, lấy phong, tức hơi thổi thổi nó.

5/ Thế nào là chân chụ̃ng? Đáp: Tức long hổ hợp luyện thành một vật rồi sau mới có động cơ.

6/ Xá lợi tử là gì? Đáp: Do chân chụ̃ng được phép luyện pháp luân mà sinh ra, luyện pháp luân đủ số, ngoại thận (dương vật ND) không còn cử nữa.

7/ Thế nào là mâu ni châu? Đáp: Là do xá lợi sinh ra. Xá lợi tử đã đắc được pháp vận qua 3 quan phía sau lưng, quy vào trung cung thì thành mâu ni châu.

8/ Thế nào là Đạo thai? Đáp: Tức mâu ni châu đã qui vào trung cung, với ý hợp làm một.

9/ Thế nào là lục thông? Đáp: Trước có lậu tận thông rồi mới có ngũ thông. Nếu chỉ tu tính không tu mệnh thì chỉ có ngũ thông, lậu tận không thành. Thiếu một thông này không thể thành Phật, chỉ là linh quý chuyển kiếp mà thôi.

10/ Thế nào là xuất định? Đáp: Tức hạt châu trong đạo thai luyện thành một cái, đủ số, cái đó từ đỉnh đầu xuất ra ngoài thái hư.

11/ Thế nào là hóa thân? Đáp: Là thân do xuất định hóa ra. Hóa là như muốn cử động 1 hay cả 10 ngón tay đều nhờ ở niệ̣m vậy.

12/ Bằng môn với chánh đạo lúc thành có gì hiệu nghiệm? Đáp: Bằng môn nói thành ở cửa miệng, không có bằng cứ. Chánh đạo khi xá lợi thành, thì ngoại thận tuyệt không cử nữa, lúc thành đạo thai thì 6 mạch không còn, tóc trắng trở lại đen, răng rụng lại mọc, khi xuất định thì ngoài thân còn có thân.

Chọn thầy nên theo dấu hiệu đó mà quyết.

13/ Không gặp được chánh pháp, tu theo pháp khác thì sau thế nào? đáp: Trồng dưa thì được dưa, trồng đậu thì được đậu vậy.

Phượng trưng chùa Hải hội là Long giang hỏi:

Tự tu không khởi mảy may một tạp niệm nào khác có thể đắc được bất lậu mà thành lậu tận thông không? Đáp: Tịnh tu chỉ đoạn được dâm thân, dâm tâm mà thôi, còn dâm căn thì không thể đoạn được, nên cũng không thể lậu tận thông. Muốn được phải dùng công phu hỏa phong, Như Lai nói ”hỏa hóa, phong xuy” đó là chân truyền vậy.

Thạch tàng hòa thượng hỏi:

Hốt nhiên đốn ngộ vô phàm vô thánh, nhất niệm viên dung, tựa như thái không, tịnh lâu dưới thân dung dung hòa hòa mà động tới ngoại thân là vì sao? Đáp: Đó là chỗ diệu kỳ của thiền cơ. Lúc hạ thủ tu huệ mệnh dùng phép thu hồi về chỗ đó, nên chi mới gọi song tu vậy.

CHỈ DẠY CỦA CÁC CHÂN NHÂN.

Trương tử dương nói về bát mạch.

Xung mạch ở sau não. Nhâm mạch tại trước rốn. Đốc mạch phía sau rốn. Đái mạch ở bụng. Âm kiêu tại dưới bọng đái. Dương kiêu trên 3 thốn tại võng khu. Âm du trước đỉnh đầu 1 thốn 3 phân. Dương du ở sau đầu 1 thốn 3 phân.

Con người có 8 mạch, đều thuộc âm thần bế không thể khai, duy chỉ có thần tiên lấy dương khí xung khai, vì vậy mới có thể đắc đạo. Khí thái dương trước tiên phải hái ở mạch âm kiêu. Mạch âm kiêu có rất nhiều tên gọi: bản môn, tử hộ, qui căn khiếu, phục mệnh quan, phong đô dã, tử sinh căn, thần chủ, đào khang. Trên thông với nê hoàn, dưới thấu tới dũng

tuyền. Chân khí tụ tán, đều từ cửa này chu lưu khắp cơ thể, thông với khí triều lên, dương trưởng âm tiêu, lửa cháy trong nước, hoa nở trong tuyết, thiên căn nguyệt quật, qua lại 36 cung, thư sướng như mùa xuân, thân thể kiện kang, dung mạo trẻ ra. Tại khôn địa trước vĩ khu, sau bàn quang, phía dưới tiểu trường, phía dưới linh qui (linh qui là dương vật ND) ở đó là gốc của trời đất hàng ngày sản sinh ra khí. Y gia không biết được chỗ đó.

Tiêm Hư Ông luận về phép điều tức.

Đại phạm điều tức dẫn tức chỉ cần ngưng thần nhập vào khí huyết. Thần âm thâm trụ ở khí huyết, âm kiểu mạch bất giao mà tự giao, bất tiếp mà tự tiếp, cái đó gọi là “cách thể thần giao” lý rất rõ ràng, các vị tiên xưa nói một cách xác thực vậy. Nay nước hợp với nước, lửa hợp với lửa, gió hợp với gió, mây hợp với mây, đó là thường lý. Điều tức thì khí hợp với khí không cần cưỡng chế, cố gượng. Chỉ cần ngưng thần nhập vào khí huyết, thần quang hạ chiếu, mạch âm kiểu không hện mà hội, cảm thông với nhất khí một cách tự nhiên.

Trương Tam Phong chân nhân nói rằng:

Điều tức không khó, tâm thần an định tùy theo sự tự nhiên của tức, ta chỉ thủ cái tự nhiên, thêm vào đó lấy thần quang chiếu xuống dưới, đó là điều tức vậy. Điều tức là điều độ cái tức ở âm kiểu tương hội với cái khí trong tâm ta, thần ngưng ở trong khí huyết vậy.

Lý Hàm Hư chân nhân nói về hậu thiên xuyên.

Ta chú những sách Đạo đức kinh, Hoàng đình kinh, đại động vô căn đều chỉ nói cái dụng của tiên thiên, không phải pháp môn của người sơ học. Bởi vì muốn đi xa thì phải bắt đầu bước từ những bước gần, muốn lên cao phải từ dưới thấp. Nếu không biết rõ thứ lớp hậu thiên, thì như chưa đậu mậu tài, hiểu liêm mà cứ mơ tưởng tiến sỹ hàn lâm. Vì vậy mới viết thiên “hậu thiên xuyên thuật” dành cho những người mới nhập môn:

Nhất thu tâm, nhị tầm khí, tam ngưng thần, tứ triển khiếu, ngũ khai quan, lục trúc cơ, thất đắc đạo, bát kết đan, cửu luyện kỹ.

Thái thượng có nói rằng: quý lấy tiện làm gốc, cao lấy thấp làm nền. Hậu thiên bồi bổ cho cái tiện hạ của Đạo. Tiện là cái mà thầy ta bảo, nói ra thì xấu thẹn, (ý chỉ bộ phận sinh dục- ND). Hạ là cái kinh gọi là xuống dưới mà lấy. Bồi dưỡng Đan cơ (cơ là nền- ND) chỉ thuần lấy tinh khí làm bảo vật. Cách hành công phu: trước tiên thu tâm nhập vào trong, lấy trung làm cực, lấy hòa làm qui tắc, lấy thần làm thể, lấy ý làm dụng. Tâm khí lấy âm kiểu mạch làm trước tiên, bên trong rất sinh động, là nơi không thể thấy, không thể nghe được, nhu hòa chuyên vào khí. Âm thầm để cho tịnh, trong định sinh huệ, tọa chiếu như như. Cấu hợp với nguyên thần mà sinh ra nguyên khí, thì việc triển khiếu, khai quan không khó vậy. Nguyên tinh do biến đổi nơi một mạch âm kiểu mà ngày ngày sinh ra nguyên khí con người. Người học đạo khi thái thủ nguyên tinh tất phải tìm nơi hoạt động của nguyên khí, lấy cái tịnh hợp nó lại, đó gọi là “thần khí giao, tất nam nữ cấu tinh (thần là nam, khí là nữ-hai cái giao nhau-ND), chân chủng hóa sinh”. Chân chủng là chân khí của cái đỉnh hậu thiên. Đỉnh hậu thiên là cái nguyên thần nguyên khí giao hợp nhau. Còn có tên là linh phụ linh mẫu. Khí này luyện từ trong đỉnh mà ra, thì nên ngưng thần vào, ý nhu hòa, lấy nhu chế cương, tự nhiên nhập vào nội đỉnh của ta. Hòa nó, điều nó, rèn nó, luyện nó, tiêm phục vào trong đan điền, hô hấp thở vào trong cái hư vô, đó gọi là ”mệnh đế” lại còn gọi là “thai tức”. Hốt nhiên trong nội đỉnh xung ra một vật nháy nháy nhót nhót, phun phun phì phì, thẳng từ xung mạch lên đến tâm phủ, tức là lúc triển khiếu. Lúc sự xung đột đã đủ sức thì biến thần thành ý mà dẫn ra vĩ khu, tông một cái qua khỏi 3 quan, bay lên nên hoàn tức khai quan vậy. Quan khiếu đã khai thì hành công phu dưỡng kỹ, rồi mới nói đến cái đạo trúc cơ. Trúc cơ là hái lấy khí huyết của họ mà bồi bổ tinh thần ta. Họ là mệnh, ta là

tính. Tuy tinh thần đã tráng vượng lại sợ nó bị dao động vì vậy phải lấy nhâm duyên (chì đen -ND) chế phục nó. Nhâm duyên là cái sinh ra do sự giao cấu của nhị khí. Nguyên cái khí ở cung khảm là địa khí, khí ở cung ly là thiên khí, lúc thiên khí địa khí giao hợp nhau, hỗn hỗn độn độn, nhân nhân ôn ôn (nhân ôn là sự giao hòa của trời và đất- ND) kết làm một cái hang hư vô. Từ trong hang đó sinh một khí thì lấy cái khí này làm nhâm duyên. Đó là lúc đắc được vậy. Cái thể của duyên có khí mà không có chất, vì vậy nhẹ mà nổi lên. Lúc lên đến đến côn luân, phải lấy mục quang nhìn lên. Thần khí theo với tức ở đỉnh đầu, ngưng trụ một lúc. dương cực thì sinh âm. mới lấy lưỡi đặt lên hàm trên, hơi thở lỗ mũi cần phải đều đặn. Đặt lưỡi như vậy chập lâu thì có mỹ tân giáng xuống (mỹ tân là loại nước bọt đặc biệt rất khác với nước bọt thường ngày - ND) từng giọt từng giọt không nhiều rơi xuống cổ, xuống chừng nào thì lấy ý mà đưa nó về hoàng đình, lạ thay nó phát ra âm thanh như sóng vỗ rì rầm. Mới biết đại sĩ cam lộ nguyên không thể nhiều. Giáng nhập vào hoàng đình kết lại làm nội đan, về sau thì tuy tại đục mà tuyệt đục, tại trần mà tuyệt trần, đối cảnh vong tình. Luyện duyên phục hống, đuổi lui tam thi ngũ tặc, tiêu mòn lục đục thất tình, cốt khí đều thành vàng ròng, da thịt đều thành chất ngọc. Bởi đó là luyện kỹ, công phu thuần thực mới có hiệu nghiệm này, không nên đốt giai đoạn mà đến.

CHÍN TẦNG LUYỆN TÂM.

1/ **Sơ tầng** **Luyện tâm chưa thuần**, còn nhiều vọng tưởng, suy nghĩ từ cái này qua cái khác (du tư) tham dục mà sinh vọng tưởng. Vì không hiểu mà sinh du tư. Người học đạo lúc mới vào ngòi, ai cũng muốn xua đi trần tình, trừ bỏ vọng

tưởng, du tư hốt nhiên khởi lên. Dùng pháp chỉ quán mỗi có thể lần lần tiêu trừ được. Chỉ quán thì từ sau ra trước rốn, trước mệnh môn, trong đó hơi nghiêng xuống dưới có cái vòng hư vô. Tâm ta chỉ ở đó mà nội quán nó, tâm chiếu vào trong với khí cùng tương thủ. Tâm khí quay quần trong chu vi vòng hư vô đó. Tức tức qui về căn về gốc, hợp với sự tự nhiên của tạo hóa, nguy nga bất động, lập dự thanh tịnh của huyền cơ. Từ đó một lần tâm quang với với một sợi chỉ nhỏ chân khí tương tiếp với nhau, hỗn nhiên an nhàn. Đó là công phu sơ khởi luyện tâm dưỡng khí vậy.

2/ Luyện tâm nhập định. Tầng trước là một đường tâm quang với một sợi chỉ nhỏ chân khí tương tiếp với nhau. Sự tương tiếp đó như muốn thẳng đến sự huyền minh, muốn thấu suốt huyền khiếu, mà tại làm sao định tâm không được kiên cố, mỗi mỗi đều bị thức thần dời đổi làm tâm với khí rời xa nhau. Vẫn không thể thấy được bản lai diện mục. Cái phép để thức thần khởi quấy nhiễu sự tương tiếp của tâm khí là: lúc tâm với tức tương y nhau thì đem tri giác làm mất nó đi. Tâm ở trong khí mà không biết là trong khí, khí bao lấy tâm mà cũng không hay, nhân nhân ôn ôn cuộn thành một phiến. Đó là công phu luyện tâm hợp với khí vậy.

3/ Luyện tâm chưa hoàn phục, trước đây cái nhân nhân ôn ôn cuộn thành một phiến dưới trùng âm, nhất dương sinh trở lại gọi là tâm của thiên địa, là huyền quan nhất khiếu. Lúc này tinh khí thần đều tụ tại tiên thiên hồng môn sơ phán, đều không

tâm kiên trì, cái tức nhu hòa gõ trống sắt mà vượt qua tam quan (3 cửa quan) nghỉ ngơi ở côn luân vậy. Đó là công phu luyện tâm truy khí vậy.

4/ Luyện tâm thối tàng Trước đã đạp hỏa vân vượt qua tam quan, tâm với khí tương tùy ổn cố mà nhập vào nê hoàn vậy. Nhưng trong nê hoàn cung hoặc có sự dẫn động của thức thần làm cho khí hàn lạnh mà ngưng tụ, tất không thể hóa thành

chân thủy mà tưới cả 3 cung, thì các công phu trước đều bỏ vậy. Phép để tránh sự ngưng tụ này là, tại trên đỉnh côn luân tức tâm với khí giao hòa, khí mới hóa thành mỹ dịch. Mỹ dịch từ hàm trên rơi xuống quyện với lưỡi thành từng giọt nuốt xuống, chú tâm vào nguyên hải một đường thẳng xuống đáy, rồi lại đợi sự xuất hiện của huyền quan. Đó là công phu luyện tâm đặc khí vậy.

5/ Luyện tâm trúc cơ. Trước đã nhập vào nê hoàn rồi qui vào khí huyết, đã có con đường hà sa. Từ cái tâm đó mà tiếp tục làm ngày đêm không nghỉ không qua trăm ngày, cái cơ (nền) đã thành vậy. Nhưng hoặc vì tâm lưỡi nhát, hoặc vì có tâm tham dục gây đình chỉ làm cho đan cơ khó được kiên cố. Nhờ có trúc cơ mới tụ được tinh, hợp được thần, nay vì công phu không chuyên cần, tinh thần vẫn bị tán loạn thì làm sao phụng đạo lâu năm được. Phép để tránh là đi dựa vào tý ngọ, ngày ngày hút thêm, lấy ở khảm trấn thực ở ly. Tích chứa tinh bụng thực. Đó là công phu luyện tâm lũy khí vậy.

6/ Luyện tâm liễu tính. Trước hà xa chuyển động, tụ tinh hội thần thì Linh căn xung thực vậy. Từ đó tâm dịch giáng xuống, thận khí thăng lên, khảm ly giao nhau. Trong huyền minh có cảm giác rộng lớn mênh mông dâng lên như thủy triều, một nửa hơi nước mù mờ như sương, còn một nửa là vân khí, tên là kim thủy sơ động mới tu ngọc dịch hoàn đan . Nếu dụng tâm không được chuyên cần thì khó mà hiểu được thế nào là tận được tính. Pháp luyện cái tâm để liễu được tính là lúc kim thủy sơ động, từ đan điền phân xuống dũng tuyến, trong một sát na mà hợp đến vĩ khu, điều đình chân tức, gõ nó, múa nó mới có thể cuộn cuộn chảy ngược lên cho đến thiên cốc, nhỏ giọt xuống cổ họng, rơi vào hoàng đình, ngày ngày đều tưới như vậy, tâm địa mát mẻ. Huyết hóa thành cao, ý ngưng lại thành thổ, trong thổ sinh hống (thủy ngân ý chỉ linh tính- ND). Hống tính viên minh. Ngộ vật bất thiên (gặp vật tính không biến theo) linh kiếm tại thủ (linh kiếm nắm trong tay -ND),

cái đó Mạnh tử gọi là “tận kỳ tâm, tri kỳ tính”, tiên gia gọi là “âm đan, nội đan”. Đó là công phu luyện tâm minh tính vậy.

7/ Luyện tính đã minh. Trước đó kim thủy hà xa, tiên sư đặt tên là nội luyện, đến đây còn có công phu ngoại luyện, lấy ngoại hợp với nội, chân tâm mới tụ mà không tán. Bởi vì, nội thể tuy minh mà thích bay, tính tu ở bên trong tuy đủ, nhưng dễ bị hoại, âm đan đã có, hoặc vì bảo dưỡng không được thuần thì tâm tính bị diệt vậy. Phép lấy cái tâm hư minh, lấy cái lý diệu hữu trộn lẫn đất cát rồi đem trồng ở nhà họ, nhà họ hư mà ta thực, nhà họ vô mà ta tự hữu, lấy hữu đem vào trong vô, lấy cái thực nhập vào hư, tử tâm bất động, trong một sát na, từ hư vô một khí tiên thiên sinh ra. Nhất hâu là nhất dương sinh có một hào dương như quả chấn, nhị hâu là nhị dương có 2 hào dương như quả đoài. Trong hâu này nên hòa đan, bên kia thổ ra một đường chân khí, dụ là hổ từ trong thủy sinh ra. Bên này rơi xuống một đường huyền quan dụ là rồng từ trong hỏa mà ra. Hai con Long và hổ hội hợp, tính tình giao cảm, đại chiến với nhau tên gọi là thiên địa hối minh, thân và tâm đều tịnh vậy. Rồi 3 hào dương phát động như quả càn, như triều dâng, như lửa bốc, như sương, như khói, như mây, như mù, như tuyết như hoa, dương khí trong thân sáng ngời. Ta thì tay nắm kiếm, tay nắm ấn, đạp lên sao, bước qua đầu, cổ động nguyên hòa, mảnh chưng cực luyện thấu qua tam quan mà lên Nê hoàn. Chân lông trên khắp thân thể mở ra. Hiện tượng này khác với hiện tượng Ngọc dịch hà xa trước. Nuốt nó, ăn nó, lấy tiên thiên chế phục hậu thiên, tính mệnh hợp làm một, đó là đại hoàn đan vậy. Tính thuộc hỏa, có số là 7, mệnh thuộc kim có số là 9, phản bổn hoàn nguyên. Vì vậy còn gọi là thất phản cửu hoàn, kim dịch đại đan. Từ đó mà duyên đến chế phục hống (duyên là chì dùng chỉ nguyên khí ở mệnh, hống là thủy ngân dùng để chỉ thức thần ở tính -ND). Tâm thường sáng suốt mãi mãi không còn bị giao động nữa. Đó là công phu luyện tâm thành thần vậy.

8/ Luyện tâm thông thần. Giai đoạn trước đã thất phản cửu hoàn, tâm đã định. Nhưng cần phải ôn nó, dưỡng nó, cần phải làm cho khí ở trong thân hóa hết thành thần. Thần ở trong thân mới có khả năng đi ra ngoài. Ôn dưỡng nó 12 tháng trong 1 năm, trừ đi 2 tháng mao dậu là mộc dục, còn dư 10 tháng làm sự tiến thối. Vì vậy mới có tên thập nguyệt ôn dưỡng. Đây không phải là làm công phu trong 10 tháng mà là cần có thời gian ôn dưỡng dài. Nếu không ôn dưỡng thì tâm tuy định mà không linh, luyện nó, rèn nó thì linh tâm càng ngày càng thấy rõ. Đã linh thì động, động thì biến, biến thì hóa. Vì vậy mới có sự xuất thần, hóa thân xuất ra thì không còn bị vật tình làm mê mọi nữa. Đó là công phu luyện tâm thông thần vậy.

9/ Luyện tâm quy không. Giai đoạn trước thần đã xuất, lúc này tâm muốn đăng vân giá vũ, đi khắp trời biển, chí linh tức lạc vậy. Nhưng linh tâm không hư thì không thể bao hàm cả vạn hữu, nên mới có phép luyện hư. Luyện hư là luyện tâm ngược hạo thang, tượng có đều vô, thanh không nhất tịnh. Ngộ được giữa thiên địa, thị ngã phi ngã (là ta nhưng không phải ta ND) thị không bất không. Thế giới đều bị hoại diệt duy chỉ có không là bất hoại, cần khôn hữu ngại duy không vô ngại. Nhờ vậy mà thần mãn cả hư không, pháp châu sa giới. Cứ làm như vậy từ đầu đến cuối không thêm gì nữa vậy.

(Trong bản dịch gốc có chưa thêm chữ hán, bản này chỉ ghi âm hán việt, những chỗ ghi ND một số là của bản này ghi thêm. Có vài chỗ bản này lược gọn đi . Đalat 10-1999).