

翠虚篇 - 陈泥丸

Thúy hư thiên - Trần Nê Hoàn

尝观张紫阳赠白鹿洞主之诗，有曰：“闻君知药已多年，何不修心炼汞铅？莫教灯被风吹灭，六道轮回难怨天。”余读至此，掩卷拊膺，喟然叹曰：紫阳之语，是为已知药者发也。况懵然乎？故于昼三夜三，常以风灯为警。由是读金圈栗棘之书者十年，习金铅木汞之事者又十年，殆如嚼蜡。虽欲寻出生死一路，若蝇钻窗然，不觉忽及出矣。及敬览《翠虚》之篇，复聆方外高士之至论，始知采时唤为药也，炼时唤为火也，结时谓之丹，养时谓之胎，其实一也。

Tùng xem bài thơ Trương Tử Dương tặng Bạch Lộc động chủ, có nói:

- Nghe nói anh biết về Dược đã nhiều năm, sao không tu tâm luyện Hồng Diên? Đừng để đèn bị gió thổi tắt, lục đạo luân hồi khó oán trời.

Ta đọc đến đây, gấp sách xoa ngực, bùi ngùi than rằng:

- Lời của Tử Dương, là vì người đã biết Dược mà phát ra. Huống gì không hiểu biết đây?

Nên ngày cũng như đêm, thường coi câu chuyện đèn và gió làm lời răn. Do vậy đọc các sách *kim khuyên lật cục*¹ mười năm, tập việc Kim Diên Mộc Hồng cũng mười năm, chán ngán vô vị. Tuy muốn tìm ra con đường sinh tử, như ruồi xuyên cửa sổ, bắt giặc lơ là muốn bỏ vậy. Đến lúc cẩn thận đọc duyệt thiên [Thúy Hư], lại được nghe chí luận của bậc phương ngoại cao sĩ, mới hay lúc thái gọi là Dược, lúc luyện gọi là Hỏa, lúc kết gọi là Đan, lúc dưỡng gọi là Thai, kì thực là một vậy.

所产之处曰川、源、山、海，所炼之器曰坛、炉、鼎、灶，所禀之性，故有汞、铅、水、火之名，所成之象，故有丹砂、玄珠之号。以今观之，惟一物也。良由古人剖析真元，分别气类，所以有采取、交会、锻炼、沐浴之说。如《易》卦象，无出乎乾，周天星禽，无出乎斗，以抽添运用之细微，遂有斤两之论。但观天之月晕黑白，察地之潮候消长，则可默会日中取时之意。于毫发之际无差殊，何患乎金翁不骑龙，姹女不御虎也？结丹头于片晌之间，产婴儿于十月之内，神凝气聚，身外有身。此诚学仙之捷径，度世之妙道。其精微简要之语，尽在乎《翠虚》一篇。真息子王思诚，谨焚香稽首再拜序。

Chỗ sinh ra gọi là Xuyên, Nguyên, Sơn, Hải; cái để luyện gọi là Đan, Lô, Đỉnh, Táo; theo tính chất bẩm thụ, nên có tên Hồng, Diên, Thủy, Hỏa; theo hình tượng khi thành nên có tên là Đan Sa, Huyền Châu. Nay xem xét nó chỉ là một vật duy nhất. Thực do cổ nhân phân tích chân nguyên, phân biệt khí loại, vì thế có thuyết *thái thủ, giao hội, rèn luyện, mộc dục*. Như tượng quẻ của [Dịch], không gì hơn Càn; Chu Thiên Tinh Cầm, không ngoài sao Đẩu; theo cái tế vi của việc thêm bớt vận dụng, thì liền có luận về cân lượng. Chỉ xem ánh trăng trên trời đen hay trắng, xét thủy triều của đất tiêu hay trương, là có thể thâm hiểu cái ý *trong ngày lấy giờ*. Một chút thôi cũng không sai, thì lo gì Kim Ông không cưỡi Long, Xá Nữ không ngự Hổ? Trong chốc lát mà kết Đan, sản Anh Nhi trong mười tháng, Thần ngưng Khí tụ, thân ngoại hữu thân. Đây thực là đường tắt để học làm Tiên, là diệu đạo để độ thế. Những lời tinh vi giản yếu, toàn ở trong một thiên [Thúy Hư].

Chân Túc Tử Vương Tư Thành, cẩn thận đốt hương rập đầu lạy mà viết tựa.

¹ Kim khuyên: lồng vàng; lật cục: loại tre gai. Ý nói tu đến mức chọc thủng lồng vàng, nuốt lật cục mà không xước họng.

大道歌

Đại Đạo ca

真阴真阳是真道，
只在眼前何远讨。
凡流岁岁烧还丹，
或见青黄白云好。
志士应愿承法则，
莫损心神须见道。
但知求得真黄芽，
人得食之寿无老。
黄芽不与世铅同，
徒以劳身不见功。
虚度光阴空白首，
何处悠悠访赤松？
神水华池世所希，
流传不与俗人知。
还将世上凡铅汞，
相似令人迷不知。
青龙逐虎随龙，
赤禽交会声雍雍。
调气运火逐禽宫，
丹砂入腹身冲冲。
五行深妙义难知，
龙虎隐藏在坎离。
还丹之术过数百，
最妙需得真华池。
丹砂其位元非赤，
四季排来在南宅。
流珠本性无定居，
若识其原如秋石。
日魂月华二气真，

Chân Âm Chân Dương là Chân Đạo,
Chỉ ở trước mắt sao tìm xa.
Bọn phàm hàng năm đốt Hoàn Đan,
Hoặc thấy Thanh Hoàng² tự nói tốt.
Chí sĩ ứng nguyện thừa phép tắc,
Không tổn tâm thần nhanh kiến Đạo.
Chỉ biết cầu được Chân Hoàng Nha,
Người ăn được nó thọ không già.
Hoàng Nha chẳng giống với chì đen,
Chỉ uống mệt thân chẳng thành công.
Phí hoài quang âm uống bạc đầu,
Nơi nao lo lắng phỏng Xích Tùng?
Thần Thủy Hoa Trì đời vốn hiếm,
Lưu truyền chẳng để người tục hay.
Còn đem Diên Hồng phàm ở thế,
Giống như khiến người mê chẳng biết.
Thanh Long đuổi Hổ, Hổ theo Long,
Xích Cầm giao hội tiếng ung ung.
Điều Khí vận Hỏa theo Cầm Cung³,
Đan Sa vào bụng thân xung xung.
Ngũ Hành thâm diệu nghĩa khó hay,
Long Hổ ẩn tàng tại Khảm Li.
Thuật Hoàn Đan đó hơn trăm số,
Tối diệu cần đắc Chân Hoa Trì.
Vị trí Đan Sa nguyên chẳng Xích⁴,
Bốn mùa đẩy tới tại nhà Nam.
Lưu Châu bản tính không định cư,
Nếu biết gốc nó như Thu Thạch⁵.
Nhật Hồn Nguyệt Hoa hai Khí chân,

² Thanh hoàng: xanh và vàng.

³ Cầm Cung - 禽宮: hơi khó hiểu, có thể là nhầm của chữ Li Cung - 离宮

⁴ Xích có lẽ là chỉ Xích Đạo.

⁵ Thu thạch: lấy thạch cao tẩm với đồng tiện chế thành. Ngoài ra đây là thuật ngữ của Đạo gia dưỡng sinh: Ngoại Đan thuật chỉ vật hình mầm cây sinh ra trong Đỉnh, Nội Đan thuật mượn để chỉ Dược Vật (Nguyên Thần, Nguyên Khí). Tham khảo thêm Chu Dịch Tham Đồng Khế.

含胎育子自堪神。
变转欲终君自见，
分明化作明窗尘。
铅汞一门不可依，
金丹秘诀圣无知。
莫将世人凡铅汞，
论年运火共相持。
天生二物应虚无，
为妻为子复为夫。
三五之门为日月，
能分卯酉别终初。
全养天然禀至神，
冲和之气结成身。
富贵只缘怀五彩，
心知铅汞共成亲。
乾坤不互相为避，
采取元和在天地。
十月养成子母分，
贤者何曾更运气。
玄黄溟溟不可辩，
铅汞之门义难显。
世人不晓定其源，
细视五行定听见。
婴儿漠漠不可悟，
徒以劳神虚自苦。
但知会得圣人言，
即是分明天上路。
三四同居共一室，
一二夫妻为偶匹，
要假良媒方得亲，
遂使交游情意密。
浮沉恍惚往难辩，

Hàm Thai nuôi con tự tập trung.
Biến chuyển sắp xong anh tự thấy,
Phân minh hóa thành *minh song trần*⁶.
Diên Hồng một cửa không thể nhờ,
Kim Đan bí quyết Thánh không hay.
Đừng lấy Diên Hồng của thế nhân,
Luận năm vận Hỏa cùng giữ nhau.
Trời sinh hai vật ứng hư vô,
Là mẹ là con lại là chồng.
Cửa *tam ngũ* chính là Nhật Nguyệt,
Biết phân Mão Dậu, biệt đầu cuối.
Dưỡng cả Chí Thần bẩm thiên nhiên,
Khí của xung hòa kết thành thân.
Phú quý chỉ do hoài Ngũ Thái⁷,
Tâm biết Diên Hồng cùng thành thân.
Cần Khôn không hổ tương vì tránh,
Thái thủ Nguyên Hòa tại đất trời.
Mười tháng dưỡng thành mẹ con phân,
Người hiền sao từng qua vận Khí.
Huyền Hoàng⁸ mờ mịt không thể biện,
Then chốt Diên Hồng nghĩa khó hiểu.
Thế nhân không hiểu cố định nguồn,
Xem kỹ Ngũ Hành định nghe thấy.
Anh Nhi mờ mịt không thể ngộ,
Uổng công lao Thần, uổng tự khổ.
Chỉ biết hiểu được lời thánh nhân,
Tức là biết rõ Thiên Thượng Lộ.
Tam tứ cùng ở trong một phòng,
Nhất nhị chồng vợ trở thành đôi,
Cần nhờ mai mối mới được thân,
Rồi để giao du tình ý mật.
Nổi chìm hoảng hốt thường khó biện,

⁶ Song trần: cửa sổ và hạt bụi. Minh song trần là thuật ngữ của đạo giáo, hình dung trạng thái của Đan Dược, như là cửa sổ mở ra, ánh sáng chiếu ta thấy hạt bụi bay. Xem thêm Tham Đồng Khế.

⁷ Ngũ thái: năm màu.

⁸ Huyền Hoàng: trời đất.

悟取迷途年月远。
欲知灵药何日成，
阳数终须归九转。
阴阳冥冥不可知，
青龙白虎自相持。
年终变转自相啖，
白虎制龙龙渐稀。
乾天为父坤为母，
南方朱雀北玄武。
年终岁久俱成土，
时人何处寻龙虎？
三人义合同为宗，
常移日月照其中。
已过三花金玉液，
九转须终十月功。
青龙本质在东宫，
配合乾坤震位中；
白虎自兹相见后，
流珠哪肯不相从。
龙虎修来五转强，
炉中渐觉菊花香。
如今修炼正当节，
莫使悠悠岁月长。
欲识丹砂是木精，
移来西位与金并。
凡人何处寻踪迹，
恍惚中间互窅冥。
悟者犹如返故武，
迷途不易寻路苦。
三人运合同一源，
本性何曾离宗祖。
一人本有一人无，
金公为妇木为夫。
玄冥深远不可度，

Hiếu ra đường mê năm tháng xa.
Muốn biết Linh Dược ngày nào thành,
Dương số cuối cần quy Cửu Chuyển.
Âm Dương thâm ảo không thể biết,
Thanh Long Bạch Hổ tự giữ nhau.
Cuối năm biến chuyển tự ăn nhau,
Bạch Hổ chế Long, Long dần hiếm.
Càn Thiên là cha, Khôn là mẹ,
Phương nam Chu Tước, bắc Huyền Vũ.
Cuối năm lâu ngày đều thành Thổ,
Người nay tìm Long Hổ chỗ nào?
Ba người hợp nghĩa cùng là tông,
Thường dời Nhật Nguyệt chiếu vào trong.
Đã qua Tam Hoa Kim Ngọc Dịch,
Cửu Chuyển cuối cùng cần mười tháng.
Thanh Long bản chất tại Đông Cung,
Phối hợp Càn Khôn giữa Chấn vị;
Bạch Hổ từ sau khi tương kiến,
Lưu Châu sao chẳng chịu tương tòng.
Long Hổ tu tới Ngũ Chuyển cường,
Trong Lô dần thấy Cúc Hoa thơm.
Như nay tu luyện chính đúng tiết,
Đừng để lo âu năm tháng dài.
Muốn biết Đan Sa là Mộc Tinh,
Rời đến Tây vị trộn với Kim.
Phàm nhân chỗ nào tìm tung tích,
Hoảng hốt trung gian giúp yếu minh.
Người hiểu giống như về bước cũ,
Kẻ mê chẳng khó tìm đường khổ.
Ba người vận hợp cùng một nguồn,
Bản tính sao từng rời tông tổ.
Một người vốn có một người không,
Kim Công là vợ, Mộc là chồng.
Huyền Minh sâu xa không thể độ,

志士何曾肯强图。
立天汪汪配地黄，
男精和合并同房。
白液炉户随分化，
时人服者莹心凉。
金木伤相谁定原，
五行相反自相连。
世上黄龙阴火白，
谁能识得黄芽铅。
世上铅汞不相依，
志士元知在坎离。
贤者共藏人不见，
淮南修秘在华池。
九转丹成岁欲终，
开炉欲见药花红。
水火变来俱作土，
时人何处觅金翁。
铅汞相传世所希，
丹砂为质雪为衣。
朦胧只在君家舍，
日日君看君不知。
还丹入口身自轻，
能消久病去妖精。
贪爱自兹无所染，
能改愚人世与情。
谁悟灵丹出世尘，
三花会合与龙亲。
君看前后炼丹者，
误杀千人与万人。

Chí sĩ sao từng chịu cưỡng đồ.
Lập Thiên mênh mông phối Địa Hoàng,
Nam Tinh hòa hợp cùng đồng phòng.
Bạch Dịch trong Lô tùy phân hóa,
Người nay uống vào tươi mát tâm.
Kim Mộc hại nhau ai định gốc,
Ngũ Hành tương phản tự liên nhau.
Trên đời Hoàng Long, Âm Hỏa trắng,
Ai mà biết được Hoàng Nha Diên.
Trên đời Diên Hồng chẳng theo nhau,
Chí sĩ giỏi biết ở Khảm Li.
Người hiền cùng giấu, người không thấy,
Hoài Nam tu kín tại Hoa Trì.
Cửu Chuyển Đan thành năm sắp hết,
Khai Lô muốn thấy Dược Hoa hồng.
Thủy Hỏa biến hóa đều thành Thổ,
Người nay chỗ nào tìm Kim Ông.
Diên Hồng tương truyền đời vốn hiếm,
Đan Sa là chất, Tuyết là áo.
Mông lung chỉ tại nhà anh đó,
Ngày ngày anh thấy, anh chẳng hay.
Hoàn Đan vào miệng thân tự nhẹ,
Năng tiêu bệnh cũ, đuổi yêu tinh.
Tham ái tự tư không bị nhiễm,
Năng sửa người ngu thế với tình.
Ai hiểu Linh Đan, thoát thế trần,
Tam Hoa hội hợp thân với Long.
Anh xem người luyện Đan sau trước,
Ngộ sát ngàn người với vạn người.

紫庭经

Tử Đình kinh

绛宫天子统乾乾，
乾龙飞上九华天。
天中妙有无极宫，
宫中万卷指玄篇。
篇中皆露金丹旨，
千句万句会一言。
教人只在寻汞铅，
二物采入鼎中煎。
夜来火发昆仑山，
山头火冷月光寒。
曲江之上金乌飞，
嫦娥已与斗牛欢。
采之炼之未片晌，
一气渺渺通三关。
三关来往气无穷，
一道白脉朝泥丸。
泥丸之上紫金鼎，
鼎中一块紫金团。
化为玉浆流入口，
香甜清爽遍舌端。
吞之服之入五内，
脏腑畅甚身康安。
赤蛇苍龙交合时，
风恬浪静虎龙盘。
神水湛湛华池净，
白雪纷纷飞四山。
七宝楼台十二时，
楼前黄花深可观。
即此可谓铅汞精，
化作精髓盈关元，
但去身中寻周天，

Giáng Cung thiên tử thống Càn Càn,
Càn Long bay lên Cửu Hoa Thiên.
Trên trời diệu hữu Vô Cực Cung,
Trong cung vạn quyển Chi Huyền Thiên.
Trong sách đều lộ Kim Đan chỉ,
Ngàn câu vạn cú hiểu một lời.
Dạy người chỉ ở tìm Hồng Diên,
Hai vật thái vào trong Đình đun.
Đêm tới Hỏa phát núi Côn Lôn,
Đầu núi Hỏa lãnh ánh trăng lạnh.
Ở trên Khúc Giang, Kim Ô bay,
Thường Nga đã vui cùng Đẩu Ngưu.
Thái nó luyện nó chưa chốc lát,
Nhất Khí mêng mêng thông Tam Quan.
Tam Quan qua lại Khí vô cùng,
Một đạo Bạch Mạch triều Nê Hoàn.
Bên trên Nê Hoàn, Tử Kim Đình,
Trong Đình một khối Tử Kim tròn.
Hóa thành Ngọc Tương chảy vào miệng,
Thơm ngọt thanh sáng khắp đầu lưỡi.
Nuốt nó uống nó vào Ngũ Nội,
Tạng phủ rất sướng thân khang an.
Lúc Xích Xà, Thương Long⁹ giao hợp,
Gió yên sóng lặng, Hồ Long quán.
Thần Thủy trong trẻo, Hoa Trì tịnh,
Bạch Tuyết mịt mù bay Tứ Sơn.
Thất Bảo lâu đài mười hai giờ,
Trước lầu, Hoàng Hoa thấy tốt tươi.
Liên có thể nói Diên Hồng Tinh,
Hóa thành Tinh Tùy đầy Quan Nguyên,
Chỉ bỏ trong thân tìm Chu Thiên,

⁹ Xích Xà, Thương Long: rắn đỏ, rồng xanh.

前弦之后后弦前。
药味平平气象足，
天地日月交会间。
虚空自然百杂碎，
嚼破混沌软如绵。
翻来复去成一钱，
遍体玉润而金坚。
赤血换兮白血流，
金光满室森森然。
一池秋水浸明月，
一朵金花如红莲。
此时身中神气全，
不须求道复参禅。
我今知君如此贤，
知君有份为神仙。
分明指示无多语，
默默运用而抽添。
年中取月不用年，
月中取日月徒然。
日中取时时易日，
时中有刻而玄玄。
玄之又玄不可言，
元来朔望明晦弦。
金翁姪女夺造化，
神鬼哭泣惊相喧。
云收雨散万籁静，
一粒玄珠种玉田。
十月火候圣胎园，
九还七返相回旋。
初时夹脊关脉开，
其次膀胱如火燃，
内中两肾如汤煎，

Sau khi Tiên Huyền, trước Hậu Huyền.
Dược vị bình bình khí tượng đủ,
Trong khoảng trời đất nhật nguyệt giao.
Hư không tự nhiên trăm tạp vỡ,
Nhai vỡ hỗn độn mềm như bông.
Lật đi lật lại thành một đồng¹⁰,
Khấp thân ngọc nhuận và kim kiên¹¹.
Xích huyết đổi hệ Bạch huyết chảy,
Kim Quang đầy buồng phủ mịt mù.
Một ao thu thủy ướt Minh Nguyệt,
Một đóa Kim Hoa như Hồng Liên.
Lúc này trong thân, Thần Khí toàn,
Không cần cầu Đạo với tham thiền.
Nay ta biết anh hiền như vậy,
Biết anh có phận thành thần tiên.
Phân minh chỉ thị không nhiều chữ,
Âm thầm vận dụng mà trùu thêm¹².
Trong năm lấy tháng, không dùng năm,
Trong tháng lấy ngày, tháng bỏ đi.
Trong ngày lấy giờ, giờ dịch ngày,
Trong giờ có khắc mà huyền huyền.
Huyền rồi lại huyền không thể nói,
Nguyên lai Sóc Vọng rõ Hối Huyền,
Kim Ông Xá Nữ đoạt tạo hóa.
Thần quỷ khóc lóc đến ồn ào.
Mây tan mưa tạnh vạn âm tĩnh,
Một hạt Huyền Châu trồng Ngọc Điền.
Mười tháng Hỏa Hậu, Thánh Thai tròn,
Cửu Hoàn Thất Phản vòng lại nhau.
Mới đầu Giáp Tích Quan Mạch khai,
Tiếp đó Bàng Quang như lửa đốt,
Bên trong Lưỡng Thận như đun canh,

¹⁰ Câu này đại loại nghĩa là một đồng tiền thì có lật đi lật lại vẫn là nó.

¹¹ Ngọc nhuận: sắc tốt như ngọc. Kim kiên: bền vững cứng cáp như vàng.

¹² Trùu thêm: bớt thêm.

时乎挑动冲心源。
心肾水火自交感，
金木间隔谁使然。
黄庭一气居中宫，
宰制万象心掌权。
水源清清如玉镜，
孰使河车如行船。
一霎火焰飞烧天，
乌魂兔魄成微尘。
如斯默默觅真詮，
一路径直入灵真。
分明精里以气存，
渐渐气积以生神。
此神乃是天地精，
纯阳不死为真人，
若知如此宜修仙，
修仙惟有金丹门。
金丹亦无第二诀，
身中一亩为家园。
唾涕津精气血液，
七件阴物何取焉。
坎中非肾乃灵根，
潭底日红北马奔。
七返九还在片晌，
一切万物皆生成。
惟此乾坤真运用，
不必兀兀徒无言。
无心无念神已昏，
安得凝聚成胎仙。
胎仙只是交结成，
交结惟在顷刻间。
君还知有太阳回，
正在冬至几日前。
又言金精既降时，

Lúc mà dẫn khởi xung Tâm Nguyên.
Tâm Thận Thủy Hỏa tự giao cảm,
Kim Mộc ngăn cách ai làm vậy.
Hoàng Đình Nhất Khí ở Trung Cung,
Quản chế vạn tượng Tâm chương quyền.
Nguồn nước trong vắt như gương ngọc,
Ai khiến Hà Xa như thuyền đi.
Một lát ngọn lửa bốc thiêu trời,
Ô Hồn Thố Phách thành bụi nhỏ.
Như thế âm thầm tìm Chân Thuyền,
Một con đường thẳng vào Linh Chân.
Phân minh trong Tinh để Khí tồn,
Dần dần Khí tích mà sinh Thần.
Thần này mới là Thiên Địa Tinh,
Thuần Dương bất tử là Chân Nhân,
Nếu biết như vậy nên tu tiên,
Tu tiên chỉ có Kim Đan môn.
Kim Đan không có quyết thứ hai,
Trong thân một mẫu là vườn nhà.
Thóa thể tân tinh khí huyết dịch,
Bảy loại vật Âm lấy làm gì.
Trong Khám chẳng Thận là Linh Căn,
Đáy đầm Nhật hồng, Bắc Mã chạy.
Thất Phẩm Cửu Hoàn trong chốc lát,
Toàn bộ vạn vật đều sinh thành.
Chỉ vận dụng đúng Càn Khôn này,
Chẳng cần lo lắng giữ vô ngôn.
Vô tâm vô niệm Thần đã hôn,
Sao ngưng tụ thành Thai Tiên được.
Thai Tiên chỉ là giao kết thành,
Giao kết chỉ ở trong khoảnh khắc.
Ngươi còn biết có Thái Dương hồi,
Chính tại vài ngày trước Đông Chí.
Lại nói lúc Kim Tinh đã giáng,

复以何物复金精。
金精只在坤宫药，
坤在西南为川源。
蟾光终日照西川，
只此便是药之根。
以时易日刻易时，
一滴甘露名灵泉。
吞入心中冲肺腑，
落在膀胱而成丹。
丹头不在膀胱结，
元在膀胱却在肝。
肝为木液遇金精，
逢土交结成还。
莫言此时有为功，
又恐斯为着相言。
始于着相至无相，
炼精化气气归根。
气之根本凝成神，
方曰无为而通灵。
譬如夫妇交媾时，
一点精血结成婴。
彼之以情而感情，
尚且婴儿十月成。
何况宇宙在乎手，
身中虎啸龙吟声。
虽然不见龙之吟，
波浪高涌千万寻。
虽然不见虎之啸，
夜深风声吼万林。
自乎丹道凝结后，
以至火候烹炼深。
及于十月霜飞时，
神魂奔走安敢争。
一年都计十二月，

Lại dùng vật gì phục Kim Tinh.
Kim Tinh chỉ tại Khôn Cung Dược,
Khôn tại Tây Nam là *xuyên nguyên*.
Thiền Quang suốt ngày chiếu Tây Xuyên,
Chỉ đây ấy là gốc của Dược.
Dùng giờ dịch ngày, khắc dịch giờ,
Một giọt Cam Lộ tên Linh Tuyền.
Nuốt vào trong Tâm xung Phế Du,
Rơi vào Bàng Quang mà thành Đan.
Đan này chẳng kết ở Bàng Quang,
Nguyên ở Bàng Quang sao ở Can.
Can là Mộc Dịch gặp Kim Tinh,
Gặp Thổ giao kết thành Đại Hoàn.
Đừng nói lúc này *hữu vi công*,
Lại sợ đó vì chấp tướng ngôn.
Bắt đầu chấp tướng đến vô tướng,
Luyện Tinh hóa Khí, Khí quy căn.
Căn bản của Khí ngưng thành Thần,
Mới nói *vô vi* mà thông linh.
Ví như lúc vợ chồng giao cấu,
Một điểm Tinh Huyết kết thành thai.
Đó là dùng tình để cảm tình,
Hãy còn Anh Nhi mười tháng thành.
Huống gì vũ trụ ở trong tay,
Trong thân tiếng Hổ khiêu Long ngâm.
Dù cho không thấy tiếng Long ngâm,
Sóng bốc lên cao ngàn vạn tầm.
Dù cho không thấy tiếng Hổ gầm,
Đêm sâu tiếng gió gầm vạn lâm.
Từ sau khi Đan Đạo ngưng kết,
Cho đến Hỏa Hậu đun luyện sâu.
Rời đến mười tháng lúc sương bay,
Thần Hồn bôn tẩu sao dám tranh.
Một năm tổng là mười hai tháng,

卯酉沐浴谁敢行。
所以十月入神室，
金鼎满满龙精盈。
缚云捉月之机关，
得诀修炼夫何难。
果然缚得云在山，
又解捉住月之魂。
点头此语知古人，
何虑不把身飞升。
身之壳兮心之肉，
心中自有无价珍。
可以生我复死我，
既能饥人亦饱人。
寻其毳路取其原，
逍遥快乐无饥寒。
似此景象与证验，
总在一日工夫间。
工夫如下譬如闲，
药不远兮采不难。
谁知火焰万丈红，
烧杀三尸玉炉寒。
丹田亦能生紫芝，
黄庭又以生红粘。
红粘一食永不饥，
紫芝一服常童颜。
满身混如白乳花，
金筋玉骨老不昏。
功成行满鹤来至，
一举便要登云端。

Mão Dậu Mộc Dục ai dám hành.
Vì thế mười tháng vào Thần Thất,
Kim Đỉnh tràn trề Long Tinh đầy.
Cơ quan để trói mây bắt trăng,
Đắc quyết tu luyện có gì khó.
Quả nhiên trói được mây ở núi,
Lại biết bắt chặt Hồn của trăng.
Gật đầu lời này biết cổ nhân,
Lo gì không mang thân phi thăng.
Vỏ của thân hề thịt của Tâm,
Trong Tâm tự có ngọc vô giá.
Có thể sinh ta rồi giết ta,
Cũng năng đói người và no người.
Tìm ra đường nhỏ lấy được nguồn,
Tiêu dao khoái lạc không cơ hàn.
Như cảnh tượng này và chứng nghiệm,
Đều trong khoảng công phu một ngày.
Công phu như vậy chẳng cần vội,
Dược chẳng xa hề thái không khó.
Ai hay lửa bốc vạn trượng hồng,
Thieu chết Tam Thi, lạnh Ngọc Lô.
Đan Điền có thể sinh Tử Chi,
Hoàng Đình lại để sinh Hồng Niêm
Hồng Niêm ăn xong mãi không đói,
Tử Chi nuốt xong thường đồng nhan.
Toàn thân sắc như cánh hoa trắng,
Kim Căn Ngọc Cốt già chẳng lẫn.
Công thành hạnh mãn hạc tới nơi,
Nhảy lên một cái là đến mây.

罗浮翠虚吟

La Phù thúy hư ngâm

嘉定壬申八月秋，翠虚道人在罗浮。眼前万事去如水，天地何异一浮沤。吾将脱形归玉阙，遂以金丹火候诀，说与琼山白玉蟾，使之深识造化骨。

Gia Định, Nhâm Thân, thu tháng tám, Thúy Hư đạo nhân tại La Phù. Trước mắt vạn sự đi như nước, trời đất khác gì bóng nước nổi. Ta mới thoát hình quy Ngọc Khuết, liền đem Kim Đan Hỏa Hậu quyết, nói cho Quỳnh Sơn Bạch Ngọc Thiềm, khiến ông biết rõ tạo hóa cốt¹³.

道光真人薛紫贤，付我归根《復命篇》。指示铅汞两个字，所谓真的玄又玄。辛苦都来只十月，渐渐采取渐凝结，而今通身是白血，已觉四肢无寒热。

Đạo Quang thiềm sư Tiết Tử Hiền, trao ta [Quy Căn Phục Mệnh Thiên]. Chỉ rõ hai chữ Diên và Hồng, gọi là thực sự *huyền hư huyền*. Vất vả tất cả chỉ mười tháng, thái thủ dần dần, ngưng kết dần. Hôm nay toàn thân là Bạch Huyết, đã thấy tứ chi không hàn nhiệt.

后来依旧去参人，勘破多少野狐精，个个不知真一处；都是旁门不是真。恐君虚度此青春，从头一一为君陈。若非金液还丹诀，不必空自劳精神。

Đời sau cứ vậy đi hỏi người, khám phá bao nhiêu *dã hồ tinh*, toàn bọn không biết Chân Nhất Xứ, đều là bàng môn chẳng phải Chân. Sợ người uổng phí độ thanh xuân, từ đầu nhất nhất vì anh chỉ. Nếu không Kim Dịch Hoàn Đan quyết, đừng tự uổng phí lao Tinh Thần.

有如迷者学采战，心心只向房中恋。谓之阴丹御女方，手按尾闾吸气咽。夺人精血补吾身，执着三峰信邪见，产门唤作生身处，九浅一深行几遍。轩后彭祖老容成，黄谷寿光赵飞燕。他家别有通霄路，酒肆淫房戏历炼。莫言花里遇神仙，却把金篦换瓦片。树根已朽叶徒青，气海波翻死如箭。

Có kẻ mê đi học *thái chiến*, lòng chỉ muốn hướng về phòng trung. Gọi là Âm Đan ngự nữ phương, tay ấn Vĩ Lư hít Khí nuốt. Đoạt tinh huyết người bỏ thân ta, chấp lời Tam Phong tin tà kiến, Sản Môn gọi là Sinh Thân Xứ, *cửu thiềm nhất thâm* hành vài lần. Hiền Hậu, Bành Tổ, với Dung Thành, Hoàng Cốc, Thọ Quang, Triệu Phi Yến¹⁴. Bọn họ riêng có đường lên trời, quán rượu phòng dâm cột nhà luyện. Chớ nói nơi hoa gặp thần tiên, mà đem lược vàng đổi miếng ngói. Gốc cây đã nát lá uổng xanh, Khí Hải sóng lật chết rất nhanh.

其他有若诸旁门，尚自可结安乐缘，有如服气为中黄；有如守顶为混元；有如运气为先天；有如咽液为灵泉；或者脾边认一穴，执定谓之呼吸根；或者口鼻为玄牝，纳清吐浊为返还；或者默朝高上帝，心目上视守泥丸；与彼存想气升降，以此谓之夹脊关；与彼闭息吞津唾，谓之玉液金液丹；与彼存神守脐下；与被作念想眉间；又如运心思脊骨；又如合口拄舌端；耸肩缩颈偃脊背，唤作直入玉京山；口为华池舌为龙，唤作神水流潺潺，此皆旁门安乐法，拟作天仙岂不难。

Còn có các loại bàng môn khác, khoe tư có thể kết an lạc duyên, như coi phục Khí là Trung Hoàng; như coi thủ Đỉnh là Hồn Nguyên; như coi vận Khí là Tiên Thiên; như coi

¹³ Tạo hóa cốt: cốt tủy của tạo hóa

¹⁴ Tên của mấy vị nghe đồn có phép phòng trung.

nuốt Dịch là Linh Tuyền; hoặc bên cạnh Tì nhận một huyết, cố chấp gọi là Hô Hấp Căn; hoặc coi miệng mũi là Huyền Tẩn, nạp thanh thổ trục là Phản Hoàn; hoặc là thâm lên triều Thượng Đế, tâm mục nhìn lên thủ Nê Hoàn; bọn họ tôn tưởng Khí thăng giáng, coi đây gọi là Giáp Tích Quan; bọn họ bế tức nuốt nước bọt, gọi là Ngọc Dịch Kim Dịch Đan; bọn họ tôn Thần thủ dưới rốn; bọn họ tác niệm tưởng Mi Gian; lại như vận tâm nghĩ xương sống; lại như ngậm miệng chống đầu lưỡi; so vai rụt cổ uốn sống lưng, gọi là vào thẳng Ngọc Kinh Sơn; miệng là Hoa Trì lưỡi là Long, gọi là Thần Thủy chảy rì rào, đều là bâng môn an lạc pháp, nghĩ tạo Thiên Tiên há không khó.

八十放九咽其一，聚气归脐为胎息；手持念珠数呼吸，水壶土圭测时刻；或依《灵宝毕法》行，直勒尾闾咽津液；或参《西山会真记》，终日无言面对壁；时人虽是学坐禅，何曾月照寒潭碧？时人虽是学抱元，何曾如玉之在石？或言大道本无为，枯木灰心孤默默；或言已自显现成，试问幻身何处得？更有劳形采日月，谓之天魂与地魄；更有终宵服七曜，谓之造化真血脉；更有肘后飞金精，气自腾腾水滴滴；更有太乙含真气，心自冥冥肾寂寂；有般循环运流珠，有般静定想朱橘。如斯皆是养命方，即非无质生灵质。道要无中养就儿，个中别有真端的。都缘简易妙天机，散在丹书不肯泄。

Tám mươi phóng chín nuốt lấy Nhất, tụ Khí về rốn là *thai tức*; tay cầm *niệm châu* đếm hô hấp, Thủy Hồ Thổ Khuê¹⁵ đo thời khắc; hoặc hành theo [Linh Bảo Tất Pháp], thẳng nén Vĩ Lư nuốt *tân dịch*; hoặc xem [Tây Sơn Hội Chân Kí], suốt ngày không nói ngời diện bích; người nay tuy là học *tọa thiên*, sao từng trăng chiếu hàn đàm biếc? Người nay tuy là học *bảo nguyên*, sao từng như ngọc ở trong đá? Hoặc nói Đại Đạo vốn vô vi, gổ khô tâm lạnh thâm một mình; hoặc nói tự mình hiểu rõ và sẵn sàng, thử hỏi ảo thân được từ đâu? Còn có lao hình thái Nhật Nguyệt, gọi là Thiên Hồn và Địa Phách; còn có suốt đêm nuốt Thất Diệu¹⁶, gọi là tạo hóa Chân Huyết Mạch; còn có *trừu hậu phi kim tinh*, Khí tự đặng đặng Thủy tí tách; còn có Thái ất Hàm Chân Khí, Tâm tự mịt mờ Thận tĩnh lặng; có loại tuần hoàn vận Lưu Châu, có loại tĩnh định tưởng Chu Quát. Như đó đều là dưỡng Mệnh phương, mà chẳng vô chất sinh linh chất. Đạo cần trong vô dưỡng được Anh Nhi, bên trong riêng có đầu mỗi thực. Đều là giản dị diệu Thiên Cơ, tản trong Đan thư không dám lộ.

可怜愚夫自执迷，迷迷相指尽无为，个般鬼怪颠狂辈，坐中摇动颤多时，屈伸偃仰千万状，啼哭叫唤如儿戏。盖缘方寸无主人，精虚气散神狂飞。一队妄人相唱哄，以此诳俗诱愚痴。不知与道合其真，与鬼合邪徒妄为。一才心动气随动，跳跃颤掉运神机。或曰此是阳气来，或曰龙虎争战时，或曰河车千万匝，或曰水火相奔驰。看看摇摆五脏气，一旦脑泻精神羸。当初圣祖留丹诀，无中生有作丹基。何曾有此鬼怪状，尽是下士徒阐提。我闻前代诸圣师，无为之中无不为。尽于无相生实相，不假作想并行持。

Đáng thương kẻ ngu tự chấp mê, mê mê chỉ nhau toàn vô vi, cái bọn quỷ quái điên cuồng đó, khi tọa dao động biết bao lần, có người ngửa cúi thiên vạn trạng, khóc lóc kêu gọi như trẻ đùa. Vì là Phương Thốn không chủ nhân, Tinh hư Khí tán Thần bay loạn. Một lũ cuồng vọng cùng hát hò, đây là dối người dụ ngu si. Không biết hợp chân cùng với Đạo, lại hợp tà đồ với quỷ làm bùa. Khi Tâm mới động, Khí động theo, nhảy nhót run rẩy vận Thần Cơ.

¹⁵ Dụng cụ ngày xưa dùng để đo thời gian.

¹⁶ Thất Diệu: xưa cho là Nhật Nguyệt Kim Mộc Thủy Hỏa Thổ, bảy tinh tú chiếu sáng.

Hoặc nói đây là Dương Khí tới, hoặc nói Long Hồ tranh chiến thời, hoặc nói Hà Xa thiên vạn vòng, hoặc nói Thủy Hỏa cùng vun vút. Xem xem lắc động Khí Ngũ Tạng, một buổi nào rờ Tinh Thần chậm. Đương sơ Thánh Tổ lưu Đan quyết, vô trung sinh hữu tạo Đan Cơ. Sao từng có quỷ quái trạng này, toàn là hạ sĩ uống *xiển đề*¹⁷. Ta nghe tiền đại chư thánh sư, *vô vi chi trung vô bất vi*. Toàn trong *vô tướng sinh thực tướng*, không nhờ tồn tướng cùng hành trì.

别有些儿奇又奇，心肾元来非坎离。肝心脾肺肾肠胆，只是空屋旧藩篱；涕唾津精气血液，只可接助为阶梯；神魂魄心意气，观之似是而实非。何须内观及鉴形，或听灵响视泓池。吞霞饮露服元气，功效不验心神疲。

Riêng có một chút kì lạ kì, Tâm Thận nguyên lai chẳng phải Khảm Li. Can Tâm Tỳ Phế Thận Tràng Đâm, chỉ là nhà không hàng rào cũ; *thể thóa tân tinh khí huyết dịch*, chỉ có thể tiếp trợ thành bậc thang; Tinh Thần Hồn Phách Tâm Ý Khí, xem đó như đúng mà thực sai. Cần gì nội quán cùng giám hình, hoặc nghe tiếng linh nhìn Hoàng Trì. Nuốt ráng, uống sương, phục Nguyên Khí, công hiệu chẳng nghiệm Tâm Thần mệt.

演说清虚弄炉火，索人投状赍金货。敢将井蛙藐沧溟，元始天尊即是我。虚收衔号伪神通，指划鬼神说因果。今朝明朝又奏名，内丹外丹无不可。欺贤罔圣昧三光，自视祸福皆么罗。招邀徒弟走市廛，醉饱酒肉或群夥。大道元来绝名相，真仙本是无花草。教他戒誓立辛勤，争如汝自辛勤好？一人迷昧犹自可，迷以传迷迷至老。此辈一盲引众盲，共入迷途受烦恼。忽朝福尽业报来，获罪于天无所祷。三元九府录其愆，追魂系魄受冥考。举世人人喜学仙，几人日悟妙中玄？各自妄诞自相尚，不务真实为真詮。古人好语切须记，工夫纯熟语通仙。言语不通非眷属，工夫不到不方圆。

Diễn thuyết thanh hư đùa Lô Hỏa, bắt người trình nộp tiền và bạc. Dám đem *tinh oa*¹⁸ khinh trời xanh, Nguyên Thủy Thiên Tôn tức là ta. Giả nhận hàm hiệu ngự thần thông, chỉ vẽ quỷ thần thuyết nhân quả. Hôm nay ngày mai lại tấu danh, Nội Đan Ngoại Đan không gì không thể. Khinh hiên lừa thánh muội Tam Quang¹⁹, tự xem họa phúc đều nhỏ bé. Chiêu mời đồ đệ đến thành thị, no say rượu thịt hoặc bè đảng. Đại Đạo nguyên lai tuyệt danh tướng, Chân Tiên vốn là không hoa cỏ. Dạy họ giới thế cùng cần cù, sao như người tự giới cần cù? Một người mê muội còn tự được, mê lại truyền mê, mê đến già. Bọn đó một lò dất lũ lò, cùng vào đường mê nhận khổ não. Đột nhiên phúc tận nghiệp báo tới, hoạch tội với trời không chỗ cầu. Tam Nguyên Cửu Phủ ghi lầm lỗi, truy Hồn bắt Phách thụ *minh khảo*²⁰. Trên đời bao người thích học tiên, mấy người dần hiểu huyền trong diệu? Riêng tự làm càn tự khen nhau, không cầu Chân Thật là Chân Thuyên. Lời tốt cổ nhân hãy nhớ kỹ, công phu thuần thực nói thông Tiên. Ngôn ngữ chẳng thông chẳng quyền thuộc, công phu chưa đủ chẳng vuông tròn.

我昔工夫行一年，六脉已息气归根。有一婴儿在丹田，与我形貌亦如然。翻思尘世学道者，三年九载空迁延。依前云水游四海，冷眼看有谁堪传。炷香问道仍下风，勘辨邪正知愚贤。归来作此《翠虚吟》，犹如杲日丽青天。

¹⁷ Xiển đề: loại không có Phật tính, không thể thành Phật.

¹⁸ Tinh oa: con ếch ở trong giếng.

¹⁹ Có thể là Nhật Nguyệt Tinh.

²⁰ Tra khảo dưới địa ngục.

Xưa ta hành công phu một năm, *lục mạch* đã ngừng Khí quy căn. Có một Anh Nhi tại Đan Điền, hình mạo với ta giống y nhau. Nghĩ lại người học đạo ở đời, ba năm chín năm kéo dài sông. Như trước nước mây du tứ hải, lạnh lùng xem có ai đáng truyền. Đốt hương vẫn đạo vẫn hạ phong, biện xét tà chính biết ngu hiền. Quay về làm ra [Thúy Hư ngâm], giống như mặt trời trên trời xanh.

扫除末学小技术，分别火候采药物。只取一味水中金，收拾虚无造化窟。促将百脉尽归源，脉住气停丹始结。初如枯木倚寒岩，二兽相逢如电掣。中央正位产玄珠，浪静风平云雨歇。片时之间见丹头。软似绵团硬如铁。此是南方赤风血，采之须要知时节。一般才得万般全，复命归根真孔穴。内中自有真壶天，风物光明月皎洁。龙吟虎啸铅汞交，灼见黄芽并白雪。每常天地交合时，夺取阴阳造化机，卯酉甲庚须沐浴，弦望晦朔要防危。随日随时则斤两，抽添运用在怡怡。

Quét sạch mặt học tiểu kỹ thuật, phân biệt Hỏa Hậu thái Dược Vật. Chỉ lấy một vị Thủy Trung Kim, thu thập Hư Vô Tạo Hóa Quật. Ép cho *bách mạch* quy nguyên hết, mạch trụ Khí dừng Đan mới kết. Mới như gỗ khô nhờ đất lạnh, hai thú gặp nhau như *điện xé*. Trung ương chính vị sản Huyền Châu, sóng yên gió lặng mây mưa ngưng. Chỉ trong chốc lát là thấy Đan. Mềm như khối bông, cứng như sắt. Đây là máu Xích Phượng phương nam, thái nó cần phải biết thời tiết. Một thứ mới đặc vạn thứ toàn, phục mệnh quy căn Chân Không Huyết. Bên trong tự có Chân Hồ Thiên, phong vật quang minh trắng trong sáng. Long ngâm Hồ khiếu Diên Hồng giao, thấy rõ Hoàng Nha và Bạch Tuyết. Thường thường lúc trời đất giao hợp, đoạt lấy Âm Dương tạo hóa cơ, Mão Dậu Giáp Canh cần *mộc dục*, Huyền Vọng Hối Sóc cần phòng nguy. Tùy ngày tùy giờ theo cân lượng, trừu thiêm vận dụng tại thoải mái.

十二时中只一时，九还七返这些儿。温养切须当固济，巽风常向坎中吹。行坐寝食总如如，惟恐火冷丹力迟。一年周天除卯酉，九转功夫月用九。至于十月玉霜飞，圣胎园就风雷吼。一载胎生一个儿，子生孙兮孙又枝。千百亿化真妙处，岂可容易教人知？忘形死心绝尔汝，存亡动静分宾主。朝昏药物有浮沉，水火爻等宜检举。真气熏蒸无寒暑，纯阳流溢无生死。有一子母分胎路，妙在尾箕斗牛女。

Trong mười hai giờ chỉ một giờ, Cửu Hoàn Thất Phản một chút thôi. Ôn dưỡng rất cần nên cố tề, Tôn Phong thường hướng trong Khảm thôi. Đi ngồi ngủ ăn đều *như như*, chỉ sợ lửa lạnh, Đan lực chậm. Một năm Chu Thiên trừ Mão Dậu, Cửu Chuyển công phu dùng chín tháng²¹. Cho đến mười tháng Ngọc Sương bay, Thánh Thai tròn trịa phong lôi gầm. Một năm thai sinh một đứa nhỏ, con sinh cháu hệ cháu sinh chắt. Trăm ngàn vạn hóa Chân Diệu Xứ, há là dễ dàng dạy người biết? Vong hình tử tâm tuyệt đây đó, tồn vong động tĩnh phân chủ khách. Sáng chiều Dược Vật có nổi chìm, Thủy Hỏa *hào phù* cần kiểm soát. Chân Khí hun đốt không nóng lạnh, Thuần Dương đầy tràn không sinh tử. Có một đường mẹ con phân thai, diệu tại Vĩ Cơ Đầu Ngưu Nữ.

若欲延年救老残，断除淫欲行旁门；果欲留形永住世，除非运火炼神丹。神丹之功三百日，七解七蜕成大还。聚则成形散则气，天上人间总一般。宁可求师安乐法，不可邪淫采精血。古云天地悉皆归，须学无为清静诀。缚住青山万顷云，捞取碧潭一轮月。玄关一窍无人知，此是刀圭甚奇绝。

Nếu muốn *diên niên* cứu già lão, đoạn trừ dâm dục cùng bàng môn; nếu muốn lưu hình mãi trụ thế, trừ phi vận Hỏa luyện Thần Đan. Công phu Thần Đan ba trăm ngày, bẫy giải

²¹ Nguyên văn là “nguyệt dụng cửu”.

bảy thoát thành Đại Hoàn. Tụ thì thành hình, tán thành Khí, trên trời dưới đất cùng một loại. Thực nên cầu thầy an lạc pháp, không thể tà dâm thái Tinh Huyết. Xưa nói trời đất đều quay về, cần học vô vi thanh tĩnh quyết. Trói chặt vạn khoảnh mây trên núi, mò lấy một vàng trắng dưới đầm. Huyền Quan Nhất Khiếu không người biết, đây là Đạo Khuê rất kì tuyệt.

夜来撞见吕秀才，有一丹诀犹奇哉。却把太虚为炉鼎，活捉乌兔为药材。山河大地发猛火，于中万象生云雷。昔时混沌今品物，一时交结成圣胎。也无金木相间隔，也无龙虎分南北，不问子母及雌雄，不问夫妻及黑白。何人名曰大还丹，太上老君吞不得。老君留与清闲客，服了飞神登太极，更将一盏鸿濛酒，饵此刀圭壮颜色，任从沧海变桑田，我道壶中未一年。缘知汝心如铁坚，所以口口密相传。妙处都无半句子，神仙法度真自然，速须下手结仙胎，朗吟归去蓬莱天。

Đêm tới bỗng gặp Lã tú tài, có một Đan quyết lạ làm sao. Lại đem Thái Hư làm Lô Đỉnh, bắt sống Ô Thỏ làm dược liệu. Sơn hà đại địa phát mãnh Hỏa, ở trong vạn tượng sinh vân lôi. Ngày xưa hỗn độn nay nhiều vật, nhất thời giao kết thành Thánh Thai. Đã không có Kim Mộc xa cách, cũng không Long Hồ phân nam bắc, chẳng hỏi Tử Mẫu với Thụ Hùng, chẳng hỏi Phu Thê cùng Hắc Bạch. Người nào tên là Đại Hoàn Đan, Thái Thượng Lão Quân nuốt không được. Lão Quân giữ giúp thanh nhàn khách, nuốt xong phi Thần đăng Thái Cực, còn đem một chén Hồng Mông Tửu, ăn Đạo Khuê này trắng nhan sắc. Mặc kệ bãi bể biển nương dâu, Đạo ta trong bình chưa được một năm. Vì biết tâm người như sắt cứng, vì thế khẩu khẩu mật tương truyền. Chỗ diệu đều không nửa câu chữ, Thần Tiên pháp độ thực tự nhiên, cần nhanh hạ thủ kết Tiên Thai, ngâm nga quay về Bồng Lai Thiên.

金丹诗诀一百首

Kim Đan thi quyết nhất bách thủ

100 bài Kim Đan thơ quyết

半斤真汞半斤铅，隐在灵源太极先。须趁子时当采取，炼成金液入丹田。

Nửa cân Chân Hồng nửa cân Diên, ẩn tại trước Linh Nguyên Thái Cực. Cần theo giờ Tý mà thái thủ, luyện thành Kim Dịch nhập Đan Điền.

神符白雪结玄珠，此是金丹第一炉。十二时中须认子，莫教金鼎汞花枯。

Thần Phù Bạch Tuyết kết Huyền Châu, đây là Kim Đan đệ nhất Lô. Trong mười hai giờ cần nhận Tý, Kim Đỉnh đừng để Hồng Hoa khô.

水火相交虎遇龙，金翁姹女两争雄，青去白来然后黑，到红方且入黄宫。

Thủy Hỏa giao nhau Hổ gặp Long, Kim Ông Xá Nữ cùng tranh hùng, xanh đi trắng tới sau đó đen, đến hồng mới sắp nhập Hoàng Cung.

玉炉三转见黄芽，火里栽蓬解发花。人在绛宫探夜月，一杯美酒饮丹砂。

Ngọc Lô tam chuyển thấy Hoàng Nha, trong lửa trồng sen lại nở hoa. Người ở Giáng Cung xem trăng đêm, một chén mỹ tửu uống Đan Sa.

四转红炉转四神，添符进火养胎精。龙虎绕炉争造化，巽风吹起水中灯。

Tứ chuyển Hồng Lô chuyển bốn thần, thêm phù tiến hỏa dưỡng Thai Tinh. Long Hổ quanh Lô tranh tạo hóa, Tốn Phong thổi lên đèn trong nước.

五转方成白马芽，却教六贼运河车。五行俱备雷声震，正好登楼看汞花。

Ngũ chuyển mới thành Bạch Mã Nha²², đừng để Lục Tặc vận Hà Xa. Ngũ Hành đầy đủ sấm sét đánh, chính hợp lên lầu xem Hồng Hoa.

炼成金液玉神丹，擒制龟蛇顷刻间。已是中成消息处，玉炉养火莫教寒。

Luyện thành Kim Dịch Ngọc Thần Đan, cầm chế Quy Xà trong khoảnh khắc. Đã là thành trong nơi tiêu tức, Ngọc Lô dưỡng Hỏa đừng để lạnh.

天上七星地七宝，人有七窍权归脑。七返灵砂阴气消，铅炉只是温温火。

Trời có Thất Tinh, đất Thất Bảo, người có Thất Khiếu quyền quy não. Thất Phán Linh Sa, Âm Khí tiêu, Diên Lô chỉ dùng lửa ấm áp.

八转神锦玉清砂，卯酉抽添火不差。渴饮华池饥嚼气，黄婆终日看金花。

Bát chuyển Thần Cẩm Ngọc Thanh Sa, Mão Dậu bớt thêm Hỏa không sai. Khát uống Hoa Trì, đói nhai Khí, Hoàng Bà suốt ngày xem Kim Hoa.

²² Bạch mã nha: mầm móng ngựa bạch.

九转紫金成至宝，天门地户自关锁。三百八十有四铢，散为三万六千颗。

Cửu chuyển Tử Kim thành chí bảo, Thiên Môn Địa Hộ tự quan tỏa. Ba trăm tám mươi có bốn *thù*, tán thành ba vạn sáu nghìn hạt.

青童把镜照泥丸，五脏祥云彻上关。子午寅申和巳亥，胎园数足出昆仑。

Thanh Đồng cầm gương chiếu Nê Hoàn, mây lành Ngũ Tạng thông Thượng Quan. Tý Ngọ Dần Thân cùng Tị Hợi, Thai tròn số đủ xuất Côn Lôn.

移将北斗向南辰，穿过黄庭入紫庭。攒簇一年真造化，太阳正照月三更。

Dem dời Bắc Đẩu hướng Nam Thân, xuyên quá Hoàng Đình nhập Tử Đình. Hội tụ một năm Chân Tạo Hóa, Thái Dương chính chiếu trăng ba canh.

上应星辰下应铅，太阳三十六爻躔，不因法象无由采，谁悟生于天地先。

Trên ứng trăng sao, dưới ứng Diên, Thái Dương ba mươi sáu hào chuyển, không theo pháp tượng không cách thái, ai biết sinh ra trước đất trời.

黄丹胡粉密陀僧，此是嘉州造化能。若不见阳真一法，世间还有几人曾。

Hoàng Đan, Hồ Phấn, Mật Đà Tăng, đây là Gia Châu tạo hóa năng. Nếu không thấy Dương Chân Nhất Pháp, thế gian còn có mấy người từng.

红铅之髓名真汞，黑汞之精是正铅，莫向肾中求造化，却须心里觅先天。

Tủy của Hồng Diên tên Chân Hồng, Tinh của Hắc Hồng là Chính Diên, đừng hướng vào Thận cầu tạo hóa, chớ nên trong Tâm tìm Tiên Thiên.

灵汞元非是水银，丹砂不赤太迷人。此般真物谁能识，识者骖鸾出世尘。

Linh Hồng nguyên không phải Thủy Ngân, Đan Sa không đỏ quá mê người. Cái Chân Vật này ai biết được, người biết cưỡi loan thoát thế trần.

三种真形一种稀，结成灵异少人知。莫言龙虎同源出，便是神仙立兆基。

Ba loại Chân Hình một loại hiếm, kết thành Linh dị²³ ít người biết. Đừng nói Long Hồ cùng nguồn xuất, ấy là điềm Thần Tiên lập cơ.

镇星合得配中央，堰水能教色变黄。不比凡金银与铁，成时全是赖阴阳。

Toàn bộ sao hợp được phối trung ương, *yển thủy*²⁴ biết giao sắc biến Hoàng. Đừng so kim ngân thường với sắt, lúc thành toàn là nhờ Âm Dương.

莫近丘坟秽污田，亦嫌战地产人眠。钟来灵气方为福，便是求仙小洞天。

²³ Linh dị: Linh lạ.

²⁴ Yển thủy: nước ở đập nước.

Chớ gần phần mộ, chỗ ô uế, cũng tránh chiến địa khiến người ngủ. Chuông đem Linh Khí mới là phúc, ấy là cầu Tiên tiểu động thiên.

山林静处最宜良，或在城中或在乡。土得厚时丹得厚，妄为立见受迍殃。

Chỗ tĩnh sơn lâm rất thích hợp, hoặc ở trong thành hoặc ở quê. Lúc Thổ được dày Đan cũng dày, làm ầu liền thấy nhận tai ương.

室宜向木对朝阳，兑有明窗对夕光。照顾有名人莫识，暮阴不得闭金墙。

Phòng nên hướng Mộc, đối Triều Dương, Đoài có *minh song* đối *tịch quang*²⁵. Chiều có có tên người không biết, Âm chiều không được bịt tường vàng.

八门运化应时开，进退随金定往来。莫息明炉并北户，安然二鼎位三台。

Bát môn vận hóa ứng thời khai, tiến thoái tùy Kim định vãng lai. Đùng đùng Minh Lô và Bắc Hộ, an nhiên hai Đỉnh chỗ Tam Thai.

六百篇中起伏明，三光须顺日虚盈。推移八卦明斤两，刻漏相参莫住程。

Trong sáu trăm thiên rõ lên xuống, Tam Quang cần theo Nhật đầy vơi. Đầy dòi Bát Quái rõ cân lượng, đồng hồ tham gia chớ dừng lại.

阴火息时阳火消，理分卦立顺羲爻。更随黑白天边月，六候方终晦朔交。

Lúc Âm Hỏa dừng Dương Hỏa tiêu, lí phân quẻ lập thuận Hi Hào²⁶. Còn theo Hắc Bạch thiên biên nguyệt, *lục hậu* mới hết Hối Sóc giao.

四时推运逐星杓，昼夜停分百刻昭。郑重元君重定式，细详时候已明标。

Bốn mùa đẩy vận theo Đẩu Bính, đêm ngày ngừng phân ra trăm khắc sáng. Trịnh trọng nguyên quân trọng định hình thức, hiểu rõ thời giờ thì rõ các mốc.

天上分明十二辰，人间分作炼丹程。若言刻漏无凭信，不会玄机药未成。

Trên trời phân minh mười hai giờ, nhân gian phân ra luyện Đan trình. Nếu nói đồng hồ không bằng tín, không hiểu Huyền Cơ, Dược chưa thành.

心地虚闲绝万缘，且宜清静返身观。要知铁脊梁之汉，何虑修丹下手难。

Tâm địa hư nhàn tuyệt vạn duyên, còn nên thanh tĩnh phản thân quán. Cần biết cái người *thiết tích lương*²⁷, lo gì tu Đan hạ thủ khó.

言者不知知不言，高谈阔论万千般。虽然眼下无人辨，恐汝终身被自瞒。

²⁵ Minh song: cửa sổ sáng sủa; tịch quang: ánh sáng lúc hoàng hôn.

²⁶ Hi hào: hào của Phục Hi.

²⁷ Thiết tích lương: có lẽ nghĩa là cái cầu cao bằng sắt.

Người nói thì không biết, biết thì không nói, cao đàm khoát luận ngàn vạn thứ. Tuy nhiên mục hạ toàn vô nhân, sợ người suốt đời tự bị lừa.

人如得道似婴儿，不辨闲言是与非。君若不能心眼具，他时追悔问他谁。

Người mà đắc Đạo như Anh Nhi, chẳng bàn chuyện phiếm thị với phi. Nếu người không thể đủ tâm nhãn, lúc khác hỏi hận hỏi ai đây.

执着之人得不真，朝行暮拙又非诚，诚心修炼见功验，方是人中识的人。

Người mà chấp trước đắc chẳng Chân, sáng làm chiều bỏ thực chẳng thành, thành tâm tu luyện thấy công nghiệm, mới là người biết trong mọi người.

父精母血结胎成，尚自他形似我形。身内认吾真父母，方才捉得五行精。

Tinh cha Huyết mẹ kết thành Thai, tự khoe hình nó như hình ta. Trong thân nhận Chân Phụ Mẫu của ta, mới nắm bắt được Ngũ Hành Tinh.

子时气到尾闾关，夹脊河车透顶门。一颗水晶入炉内，赤龙含汞上泥丸。

Giờ Tý, Khí đến Vĩ Lư Quan, Giáp Tích Hà Xa thấu Đỉnh Môn. Một hạt Thủy Tinh vào Lô đó, Xích Long hàm Hống lên Nê Hoàn.

气入丹田养白鸦，斯时方曰结黄芽。华池神水含明月，取得刀圭火似麻。

Khí nhập Đan Điền dưỡng Bạch Nha²⁸, lúc này mới nói kết Hoàng Nha. Hoa Trì Thần Thủy hàm Minh Nguyệt, lấy được Đạo Khuê *hỏa tự ma*²⁹.

须知药得火成丹，又要丹逢火则仙。片晌工夫修便现，老成须是过三年。

Cần biết Dược được Hỏa thành Đan, lại cần Đan gặp Hỏa thành Tiên. Chớp mắt công phu tu là hiện, lão thành³⁰ cần là quá ba năm.

大道分明在眼前，时人不会悟归泉。黄芽本是乾坤气，神水根基与汞连。

Đại Đạo phân minh ở trước mắt, người nay không hiểu về *quy tuyên*. Hoàng Nha vốn là Càn Khôn Khí, Thần Thủy căn cơ liền với Hống.

认得根源不用忙，三三合九有纯阳，潜通变化神光现，从此朝天近玉皇。

Nhận được căn nguyên không cần vội, *tam tam hợp cửu* có Thuần Dương, ngầm thông biến hóa Thần Quang hiện, từ đây triều thiên gần Ngọc Hoàng.

合其天地合其元，子母相逢不敢言。先汞后铅为大道，莫教失伴鹤归天。

²⁸ Bạch Nha: quạ khoang trắng.

²⁹ Hỏa tự ma: không hiểu là lửa tăn nhỏ tắt dần hay lửa loạn.

³⁰ Lão thành ở đây có lẽ có nghĩa là chín đủ, vững chắc.

Hợp với trời đất hợp với Nguyên, mẹ con gặp nhau không dám nói. Trước Hồng sau Diên thành Đại Đạo, đừng để mất bạn Hạc về trời.

此宝从来二八传，吉年吉月入炉安。千朝火候知时节，必定芽成汞自完。

Bảo vật xưa nay truyền *nhị bát*, cát niên cát nguyệt vào Lô an. Ngàn hôm Hỏa Hậu biết thời tiết, tất định Nha thành Hồng tự hoàn.

志默忘言理最端，更无一物可相关。回眸慢着些儿力，一得分明万事闲。

Nhớ thâm vong ngôn lí rất thẳng, chẳng có một vật nào tương quan. Hồi mắt chậm nhìn một chút lực, Nhất đắc phân minh vạn sự nhàn.

红铅黑汞大丹基，红黑相投世罕知。两物若还成戊己，仙家故曰一刀圭。

Hồng Diên Hắc Hồng Đại Đan Cơ, Hồng Hắc trộn nhau đời ít biết. Hai vật nếu còn thành Mậu Kì, thì Tiên Gia nói một Đạo Khuê.

日乌月兔两轮园，根在先天核取难，月夜望中能采取，天魂地魄结灵丹。

Nhật Ô Nguyệt Thỏ hai vàng tròn, gốc ở Tiên Thiên khó lấy nhân, trong đêm trăng rằm năng thái thủ, Thiên Hồn Địa Phách kết Linh Đan.

莫谓金丹事等闲，切须勤苦力钻研，殷勤好向师资学，不在它边在目前。

Đừng nói Kim Đan sự dễ dàng, cần phải cần cù cố nghiên cứu, ân cần hướng về thầy cầu học, chẳng ở đâu xa ở mực tiền.

未炼还丹先养铅，龟蛇一气产先天。虚心实腹方和合，结就灵砂一粒园。

Chưa luyện Hoàn Đan phải dưỡng Diên, Quy Xà Nhất Khí sản Tiên Thiên. *Hư tâm thực phúc* mới hòa hợp, kết thành Linh Sa một hạt tròn.

同行同坐又同眠，终日相随在目前。认得这些须急采，见之便是水乡铅。

Cùng đi cùng ngồi lại cùng ngủ, suốt ngày theo nhau ở trước mắt. Nhận được chút đó cần nhanh thái, thấy nó ấy là Thủy Hương Diên.

不是灯光日月星，药灵自有异常明。重帘久视光明处，一颗堂堂现本真。

Chẳng phải ánh đèn Nhật Nguyệt Tinh, Dược linh tự có sáng dị thường. Rèm nặng nhìn lâu nói sáng sủa, một khối đường đường hiện Bản Chân.

终日如愚岂有无，谩将闲里着工夫。初时玉液飞空雪，渐见流金满故炉。

Suốt ngày như ngu há hữu vô, lừa đem chỗ nhàn làm công phu. Lúc mới Ngọc Dịch phi không tuyết, dần thấy Lưu Kim đầy Lô cũ.

灵汞通真变化多，只宜存守不宜过。神符默运三关彻，铅趁黄河入大罗。

Linh Hồng thông Chân biến hóa nhiều, chỉ cần tồn thủ không nên quá. Thần Phù thăm vận Tam Quan thông, Diên theo Hoàng Hà vào Đại La.

甲龙庚虎镇相随，铅汞同炉始可为。曾取地天交泰事，自然交媾坎和离。

Giáp Long Canh Hồ theo nhau suốt, Diên Hồng cùng Lô mới làm được. Từng giữ việc đất trời giao thái, tự nhiên giao cấu Khảm và Li.

周天火候至幽微，运动抽添尽有时，气候何须分八节，只防片饷失毫厘。

Chu Thiên Hỏa Hậu cực tinh vi, vận động *trừu thiêm* đều có thời, khí hậu cần gì phân *bát tiết*, chỉ phòng chớp mắt sai một li.

五行四象坎并离，诗诀分明说与伊。只有工夫下手处，几人会得几人知。

Ngũ Hành Tứ Tượng Khảm và Li, thơ quyết phân minh nói với người. Chỉ có chỗ công phu hạ thủ, bao người hiểu được, bao người hay.

若未逢师且看诗，诗中藏诀好修持。虽然不到蓬莱路，也得人间死较迟。

Nếu chưa gặp thầy còn xem thơ, trong thơ tàng quyết giỏi tu trì. Dù cho không tới Bồng Lai Lộ, cũng được sống lâu ở nhân gian.

昼运灵旗夜火芝，抽添运用且防危。若无同志相规觉，时恐炉中火候非。

Ngày vận Linh Kỳ đêm Hỏa Chi, *trừu thiêm* vận dụng còn phòng nguy. Nếu không đồng chí đề tỉnh nhau, thì sợ trong Lô, Hỏa Hậu sai.

震卦行归西兑乡，三阳姪女弄明珰。巽风吹动珊瑚树，入艮归坤又一场。

Quẻ Chấn đi về tây Đoài hương, Tam Dương Xá Nữ đùa ngọc sáng. Tôn Phong thổi động cây san hô, vào Cấn về Khôn lại một trường.

握拳闭目守流珠，这个原来是入途。不见悟真篇内说，真金起居几时枯。

Nắm tay nhắm mắt thủ Lưu Châu, cái này nguyên lai là đường vào. Không thấy trong Ngô Chân Thiên nói, Chân Kim khởi cư lúc nào khô.

谁知前短后长机，十二时中只一时，晦朔望弦明进退，炼成九转结婴儿。

Ai hay cái cơ trước ngắn sau dài, trong mười hai giờ chỉ một giờ, Hối Sóc Vọng Huyền hiểu tiến thoái, luyện thành Cửu Chuyển kết Anh Nhi.

昆仑山上火星飞，金木相逢坎电时，药到月园须满秤，急教进火莫蹉迟。

Trên núi Côn Lôn Hỏa Tinh bay, Kim Mộc tương phùng Khảm chớp thời, Dược đến vườn trăng cần vừa đầy, nhanh nhanh Tiên Hỏa đừng chậm trễ.

大药须凭神气精，采来一处结交成。丹头只是先天气，炼作黄芽发玉英。

Đại Dược cần nhờ Thần Khí Tinh, thái về một chỗ kết giao thành. Đan chính chỉ là Tiên Thiên Khí, luyện thành Hoàng Nha phát Ngọc Anh.

分明只在片言间，老少殊途有易难。先是刀圭言下悟，渐收九转大还丹。

Phân minh chỉ tại trong khoảnh khắc, già trẻ khác đường có dễ khó. Trước là Dao Khuê nói ra hiểu, dần thu Cửu Chuyển Đại Hoàn Đan.

两处擒来共一炉，一泓真水结真酥。刀圭滋味吞归腹，浇灌黄芽产玉符。

Hai chỗ bắt về chung một Lô, một vũng Chân Thủy kết Chân Tô. Mùi vị Dao Khuê nuốt về bụng, tưới rót Hoàng Nha sản Ngọc Phù.

捉将百脉倒归源，自会天然汞见铅。大地山河皆至宝，谁知身里觅先天。

Bắt đem bách mạch đảo về nguồn, tự hiểu thiên nhiên Hồng gặp Diên. Đại địa sơn hà toàn Chí Bảo, ai hay trong thân tìm Tiên Thiên.

宫中眼底火星飞，雷电掀翻白雪垂。身里漏声闻滴滴，三尸精血可充饥。

Trong cung đáy mắt Hỏa Tinh bay, sấm sét nổi lên Bạch Tuyết rơi. Trong thân đồng hồ nghe tích tích, Tam Thi Tinh Huyết có thể ăn tạm.

五行四象外边寻，只在当人一寸心，运用阴阳成妙道，直教瓦砾尽成金。

Ngũ Hành Tứ Tượng tìm bên ngoài, chỉ tại một tấc tâm người ta, vận dụng Âm Dương thành diệu đạo, thẳng khiến gạch ngói hóa thành vàng.

偃月炉中煅坎离，片时自有一刀圭。寄言师祖张平叔，万圣千贤总在西。

Trong Yên Nguyệt Lô nung Khảm Li, chớp mắt tự có một Dao Khuê. Lời sư tổ Trương Bình Thúc để lại, vạn thánh ngàn hiền đều ở Tây.

醉倒酣眠梦熟时，满船载宝过曹溪。一才识破丹基处，放去收来总绝伊。

Say sưa ngủ ngon lúc mộng sâu, đầy thuyền chở Bảo quá Tào Khê. Một khi biết rõ Đan Cơ xử, ném đi thu lại chính ở người.

西南路上月华明，大药还从此处生，记得古人诗一句，曲江之上鹊桥横。

Trên đường Tây Nam ánh trăng sáng, Đại Dược toàn ở chỗ này sinh, nhớ được cổ nhân một câu thơ, ở trên Khúc Giang, Thước Kiều hoành.

一月三旬一日同，修丹法象夺天工。交加二八为丹母，望远徒劳觅虎龙。

Một tháng ba tuần cùng một ngày, tu Đan pháp tượng đoạt Thiên Công. Nhị bát cùng nhau thành Đan Mẫu, vọng viễn uổng công tìm Hồ Long.

尾闾白气贯丹田，一颗真珠软似绵，满地冷光生玉笋，两池秋水漾红莲。

Vĩ Lư Bạch Khí thông Đan Điền, một hạt Chân Châu mềm như bông, đầy đất *lãnh quang*³¹ sinh Ngọc Duân³², hai ao thu thủy sánh Hồng Liên.

鼎炉火候密推排, 炼得纯阳气上来, 地户闭时骨体实, 天关渐积自然开。

Đỉnh Lô Hỏa Hậu ngâm thôi động, luyện được Thuần Dương Khí đi lên, lúc Địa Hộ bế cốt thể thật, Thiên Quan dần tích tự nhiên khai.

水为灵府中和液, 火是丹枢混沌精, 会在宫中凝结处, 自然结蕊复生英。

Thủy là Linh Phủ Trung Hòa Dịch, Hỏa là Đan Xu Hỗn Độn Tinh, hội tại trong cung nơi ngưng kết, tự nhiên kết nhụy rồi sinh hoa.

男儿怀孕是胎仙, 只为蟾光夜夜园。夺得天机真造化, 身中自有玉清天。

Nam nhân có chửa là Thai Tiên, chỉ vì Thiêm Quang dạ dạ viên. Đoạt được Thiên Cơ Chân Tạo Hóa, trong thân tự có Ngọc Thanh Thiên.

鼎中朱桔互天红, 此是时时养火功。元气归炉神不散, 春山春水自春风。

Trong Đỉnh, Chu Quất đỏ suốt ngày, đây là thời thời dưỡng Hỏa công. Nguyên Khí quy Lô, Thần không tán, xuân sơn xuân thủy tự xuân phong.

金鼎先乾活水银, 水银乾了大丹成。分明有个长生药, 点铁成金不误人。

Kim Đỉnh đầu tiên khô Hoạt Thủy Ngân, Thủy Ngân khô xong Đại Đan thành. Rõ ràng có thứ Trường Sinh Dược, điểm sắt thành vàng chẳng lừa người.

涕唾精津气血液, 真伪混淆须辨惑。从无生有是药材, 不可滞它虚幻物。

Thế Thóa Tinh Tân Khí Huyết Dịch, chân ngụy lẫn lộn cần biện rõ. Từ vô sinh hữu là Dược Vật, không được sót lại vật hư ảo.

经云变化在须臾, 迷者何求日月悚, 但守火爻三百刻, 产成一颗夜明珠。

Kinh nói biến hóa trong chốc lát, người mê sao mong Nhật Nguyệt sợ, chỉ giữ hào hỏa ba trăm khắc, sinh thành một hạt Dạ Minh Châu.

天源一派接昆仑, 最隐无过九曲湾。百万玉龙嘶不断, 一江春月趁渔船。

Nguồn trời một dòng nối Côn Lôn, tối ẩn không quá Cửu Khúc Loan. Trăm vạn Ngọc Long hét không ngừng, một sông xuân nguyệt đáp ngư thuyền.

精神冥合气归时, 骨肉融和都不知。关节自开通畅也, 形容光泽似婴儿。

Lúc Tinh Thần ngâm hợp Khí về, cốt nhục dung hòa đều không biết. Quan tiết tự khai thông sướng quá, hình dung sáng sủa như Anh Nhi.

³¹ Phát sáng mà không sinh nhiệt.

³² Ngọc Duân: là ngẫu sen, cũng có nghĩa là ngón tay hoặc chân người đẹp.

分两须当应两弦，此般法象合天渊。回头问取黄婆看，何必区区待口传。

Phân lạng cần nên ứng Lương Huyền, dạng pháp tượng này hợp Thiên Uyên³³. Hồi đầu hỏi lấy Hoàng Bà xem, hà tất khư khư đợi khẩu truyền.

铅汞之宗龙虎根，玄牝之户戊己门，只向玉壶春色里，摘枝花去问羲轩。

Tông của Diên Hồng, gốc Long Hổ, Huyền Tẫn Chi Hộ, Mậu Kỷ Môn, chỉ hướng về bình Ngọc nơi xuân sắc, hái cành hoa về hỏi Hi Hiên³⁴.

近则三朝远九旬，须知变化有时辰。不知造化长生药，点汞成金也动人。

Gần thì ba buổi, xa chín tuần, cần biết biến hóa có giờ giấc. Không biết tạo hóa Trường Sinh Dược, điểm Hồng thành Kim cũng động người.

鼎鼎原无药里寻，寻来出去一般金。铸成大小都随意，便是冰壶妙理深。

Đỉnh Đỉnh nguyên không phải nơi tìm Dược, tìm tới ra được một dạng Kim. Đúc thành lớn bé đều tùy ý, ấy là bình băng diệu lí sâu.

入鼎须凭重一斤，秤来却是十六星，一星水里真金妙，合作流珠二八停。

Vào Đỉnh cần nhờ nặng một cân, bàn cò lui tới mười sáu sao, một sao trong nước Chân Kim diệu, hợp tạo Lưu Châu *nhị bát* dừng.

坎府坳塘石脚泉，斗星相对射高天。潺潺阳脉通青白，沐浴须教金体坚。

Chỗ lõm Khảm phủ suối thạch cước, Đẩu Tinh tương đối xạ trời cao. Rì rì Dương Mạch thông xanh trắng, *mộc dục* cần làm Kim Thể kiên.

尽道真人总默然，如何也不示言诠。若非骄傲时无语，只是胸中欠汞铅。

Toàn nói chân nhân là lặng lẽ, sao mà không nói rõ ràng ra. Nếu không phải lúc kiêu ngạo không lời, chỉ là trong lòng thiếu Hồng Diên.

天地初分日月高，状如鸡子复如桃，阴阳真气知时节，直待三年脱战袍。

Trời đất mới phân Nhật Nguyệt cao, hình như trứng gà lại như trái đào, Âm Dương Chân Khí biết thời tiết, thẳng đợi ba năm thoát chiến bào.

龙虎丹砂义最幽，五神金内汞铅流，千朝变紫飞云去，直至大罗天上头。

Long Hổ Đan Sa nghĩa rất sâu, trong Ngũ Thần Kim, Hồng Diên lưu, ngàn hôm biến tía phi vân đi, thẳng lên Đại La Thiên Thượng cao.

用铅须得汞相合，二姓为亲女唱歌，炼此紫河车地动，白云相伴鹤来过。

³³ Chỗ cao nhất và chỗ thấp nhất, trời cao và vực sâu.

³⁴ Hiên Viên và Phục Hi

Dùng Diên cần được Hồng tương hợp, hai họ kết thân nữ xứng ca, luyện Tử Hà Xa động đất này, mây trắng theo nhau hạc tới nơi.

红黑相将妇嫁夫，一年一度入丹枢。洞房深处真云雨，产个婴儿一似渠。

Hồng Hắc theo nhau vợ lấy chồng, một năm một độ vào Đan Xu. Động phòng thâm xứ mây mưa thực, sinh một Anh Nhi rất giống hẳn.

坎男离女住乾天，买药烧丹不用钱，偃月炉中烹造化，一些妙药要真铅。

Khảm Nam Li Nữ trụ Càn Thiên, mua Dược thiêu Đan không dùng tiền, trong Yên Nguyệt Lô đun tạo hóa, một chút Diệu Dược cần Chân Diên.

怪事教人笑几回，男儿今也会怀胎。自家精血自交结，身里夫妻是妙哉。

Đay người quái sự cười mấy hồi, nam nhi nay đã biết hoài thai. Tinh Huyết của mình tự giao kết, vợ chồng trong thân thật diệu sao.

三姓包含二物交，赤龙飞上碧云霄。夜来甘露空中过，片月横空对鹤桥。

Ba họ bao hàm hai vật giao, Xích Long bay lên trời mây biếc. Đêm tới Cam Lộ quá không trung, mảnh trăng hoành không đối cầu hạc.

复姤修持水火宗，兔鸡沐浴内丹红。周天六六寒炉后，十月胎园显圣功。

Phục Cẩu tu trì Thủy Hỏa tông, thỏ gà *mộc dục* Nội Đan hồng. Chu Thiên *lục lục* Lô lạnh hậu, mười tháng Thai tròn hiển thánh công.

水火同精间木金，火木知它甚处寻。脱黄着紫因何事，只为河车数转深。

Thủy Hỏa cùng Tinh gần Mộc Kim, Hỏa Mộc biết nó tìm chỗ nào. Thoát vàng thành tía vì việc gì, chỉ vì Hà Xa số chuyển sâu.

玉符金液炼天仙，月照昆仑一沼莲。诚指北方玄武事，龟蛇因甚两相缠。

Ngọc Phù Kim Dịch luyện Thiên Tiên, trăng chiếu Côn Lôn một ao sen. Thực chỉ việc Huyền Vũ phương bắc, Quy Xà vì sao quấn quít nhau.

雨洗新篁双凤飞，玉芝花下一灵龟，抱琴弹尽无生曲，却访嫦娥宴小池。

Mưa rửa tre mới hai Phượng bay, dưới hoa Ngọc Chi một Linh Quy, ôm đàn gảy mà toàn không sinh khúc, lại hỏi Thường Nga yến tiệc ở tiểu trì.

透体金光骨髓香，金筋玉骨尽纯阳。炼教赤血流为白，阴气消磨身自康。

Thấu thể Kim Quang cốt tủy thơm, gân vàng xương ngọc tận Thuần Dương. Luyện đến Xích Huyết chảy thành trắng, Âm Khí tiêu ma thân tự khương.

一旦工夫尽至诚，凝神聚气固真精，颜容如玉无饥渴，方显金丹片晌成。

Một hôm công phu tận chí thành, ngưng Thần tụ Khí cố Chân Tinh, dung nhan như ngọc không đói khát, mới tổ Kim Đan chốc lát thành.

翠娥独立水晶宫，体态妖娆有意浓，半夜黄婆来叩户，作媒嫁去与金公。

Thúy Nga độc lập Thủy Tinh Cung, thể thái mềm mại hữu ý nồng, nửa đêm Hoàng Bà tới gõ cửa, mới mai cưới gã cho Kim Công.

太乙玄珠金液丹，還元返本驻童颜。要须亲听明师语，方可教君见一班。

Thái Ất Huyền Châu Kim Dịch Đan, hoàn nguyên phản bản trú đồng nhan. Cần phải thân nghe lời minh sư, mới có thể dạy người thấy được rõ.

夜来一朵碧芙蓉，内有红丸滴滴珠，滴下华池是神水，丹田结聚作丹枢。

Đêm tới một đóa hoa sen biếc, trong có Hồng Hoàn giọt tí tách, nhỏ xuống Hoa Trì là Thần Thủy, Đan Điền kết tụ thành Đan Xu.

离坎名为水火精，本是乾坤两卦成，但取坎精点离穴，纯乾便可摄飞琼。

Li Khảm tên là Thủy Hỏa Tinh, vốn là Càn Khôn hai quẻ thành, chỉ lấy Khảm Tinh điểm Li Huyệt, Thuần Càn liền có thể nhiếp Phi Quỳnh.

丹基归一论

Đan cơ quy nhất luận

古人有言：得其一，万事毕。噫！诚哉是言也。此吾所以刻丹经之繁芜，标紫书之枢要，盖为是也。一也者，金丹之基也。实千经万论之原，千变万化之祖也。以要言之，天魂地魄即日精月华也，红铅黑汞即金精木液也，乌兔即龟蛇也，马牛即龙虎也，朱砂水银乃黄芽白雪之骨也，丹砂秋石乃白金黑锡之由也。别之为男女夫妇，体之为金木水火，类之为青幽徐扬，象之为乾坤坎离。或曰河车者，或黄舆者，或有言交梨火枣者，或有言金砂玉汞者；又如丁翁黄婆之名，婴儿姹女之号，拆为黑白，分为青黄；有如许之纷纷，其实阴阳二字也，是皆一物。

Cổ nhân có lời: *đắc kì nhất, vạn sự tất*. Ôi! Thành thực sao lời này. Ấy nên ta khắc Đan Kinh phần tạp, nêu lên cái khu yếu của Tử Thư, là vì vậy. *Nhất* là nền móng của Kim Đan. Thật là nguồn của thiên kinh vạn luận, là tổ của thiên biến vạn hóa. Nói tóm tắt, Thiên Hồn Địa Phách là Nhật Tinh Nguyệt Hoa, Hồng Diên Hắc Hồng là Kim Tinh Mộc Dịch, Ô Thổ là Quy Xà, Mã Ngưu là Long Hồ, Chu Sa Thủy Ngân là xương cốt của Hoàng Nha Bạch Tuyết, Đan Sa Thu Thạch là là bởi Bạch Kim Hắc Tích. Phân biệt thành nam nữ chồng vợ, thể hóa thì thành Kim Mộc Thủy Hỏa, phân loại thành Thanh U Từ Dương³⁵, hình tượng thành Càn Khôn Khảm Li. Hoặc nói là Hà Xa, hoặc là Hoàng Dư, hoặc có nói Giao Lê Hỏa Tảo, hoặc có nói Kim Sa Ngọc Hồng; cũng như những cái tên Đinh Ông Hoàng Bà, cái hiệu Anh Nhi Xá Nữ, mở ra thành Hắc và Bạch, phân ra thành Thanh và Hoàng; có đủ thứ loạn lên, kì thực hai chữ Âm Dương, đều là một vật.

谓如守一坛、戊己户、玄关一窍、玄牝之门、神水、华池、铅炉、土釜、朱砂鼎、偃月炉、中黄宫、丹元府、神室、气府、关元、丹田、呼吸之根，凝结之所，此又

³⁵ Tên các châu của Trung Hoa xưa.

皆一处也。复如冬夏二至、春秋两分、卯酉甲庚、弦望晦朔、子午巳亥、寅子坤申、二十四炁、七十二候，一年交合，一月周回，离坎之时，兔鸡之月，乾巽之穴，二八之门，朝屯暮蒙，昼姤夜复，人不知以为果须依时按节，推气测候，分拆数法，准则铢爻，故曰“视土圭夜瞻刻漏”，谬之甚矣！

Gọi là Thủ Nhất Đàn, Mậu Ki Hộ, Huyền Quan Nhất Khiếu, Huyền Tấn Chi Môn, Thần Thủy, Hoa Trì, Diên Lô, Thổ Phủ, Chu Sa Đỉnh, Yển Nguyệt Lô, Trung Hoàng Cung, Đan Nguyên Phủ, Thần Thất, Khí Phủ, Quan Nguyên, Đan Điền, Hô Hấp Chi Căn, Ngưng Kết Chi Sở, đây đều là một chỗ. Rồi như Đông Hạ Nhị Chí, Xuân Thu Lưỡng Phân, Mão Dậu Giáp Canh, Huyền Vọng Hối Sóc, Tý Ngọ Tị Hợi, Dần Tỵ Khôn Thân, hai mươi tư *khí*, bảy mươi hai *hậu*, giao hợp một năm, một tháng quay vòng về, giờ của Li Khảm, tháng thỏ tháng gà, huyết của Càn Tồn, *nhị bát chi môn, triều truân mộ mông*, ngày Cầu đêm Phục Người không biết cho là cần phải y thời theo tiết, suy *khí* dò *hậu*, phân tách số pháp, chuẩn tắc *thủ hào*, nên nói “*nhìn Thổ Khuê đêm xem Khắc Lậu*³⁶”, thật sai lầm vậy!

又岂知周年造化乃周身之精气，日夜时刻乃精气之变态也。其中有衰有旺，有升降，有浮沉，有清有浊，是以圣人以外象证之，殊不知天地气数在乎一时之功夫也。所以中间有阴阳寒暑之证，有生杀盈亏之状；小则按百刻，大则如一年，只在一时而然也。然一时即一处也，一处即一物地。人知此之所以为一，则采取有法，运用有度，斤两有则，水火有等，与夫抽添进退之妙，沐浴交结之奥，无不防危虑险也。若毫厘之失，则日月失道，金汞异炉。非知造化之深者，莫克知阴阳之义，如是其秘也。一阴一阳之谓道，道即金丹也，金丹即道也。古仙上灵，诏人炼七返九还金液大丹者，故乃入道之捷径耳。故有“片晌功夫，自然交媾，回风混合，百日功灵”之语。行之九月谓之九转，炼之一年谓之圣胎。此其所以隐而不露者，以上天秘惜，不欲轻泄此道耳。岂得无祸福于传授贤否之间乎？

Há có biết một năm tạo hóa nghĩa là Tinh Khí toàn thân, giờ khắc ngày đêm nghĩa là sự biến thái của Tinh Khí. Bên trong có suy có vượng, có thăng giáng, có nổi chìm, có trong có đục, đó là thánh nhân lấy hình tượng bên ngoài để chứng nghiệm, thực không biết khí số của trời đất tại công phu nhất thời mà thôi. Sở dĩ bên trong có chứng nghiệm về Âm Dương nóng lạnh, có tình tạng sinh sát đầy vơi; nhỏ thì án theo trăm khắc, lớn thì như một năm, thực chỉ tại nhất thời vậy. Mà nhất thời là nhất xứ, nhất xứ là chỗ nhất vật. Người biết lí do nó là Nhất, thì thái thủ có pháp, vận dụng có mức độ, cân lượng có quy tắc, Thủy Hỏa có cân bằng, với cái diệu của *trừu thêm tiến thoái*, cái ảo diệu của *mộc đục giao kết*, không gì không phòng nguy lự hiểm vậy. Nếu sai một li, thì Nhật Nguyệt sai đường, Kim Hồng khác Lô. Không biết sự thâm sâu của tạo hóa, chẳng biết được nghĩa của Âm Dương, như là bí ẩn vậy. Nhất Âm Nhất Dương gọi là Đạo, Đạo là Kim Đan, Kim Đan là Đạo vậy. Cổ tiên ở trên linh thiêng, dạy bảo người luyện Thất Phản Cửu Hoàn Kim Dịch Đại Đan, đó là đường tắt để nhập Đạo vậy. Nên có câu “*Công phu chốc lát, tự nhiên giao cấu, hồi phong hỗn hợp, trăm ngày công linh*”. Thi hành chín tháng là Cửu Chuyên, luyện một năm là Thánh Thai. Vì thế sở dĩ ẩn đi không lộ, vì trời cao giấu tiết, không dám dễ dàng tiết lộ Đạo này vậy. Há được không có họa phúc khi truyền thụ lung tung sao?

既以唾、涕、精、津、气、血、液为阴物也，又以泥丸、丹田、心、肾、脾、肺、尾闾、夹脊、口鼻，非真一处也，何从而知金木之所以间隔，水火之所以未济者？能以一之一字订诸群经，参诸往哲；勿以神气为自然归复，勿以禅定为自然交合。审

³⁶ Thổ Khuê và Khắc Lậu đều là dụng cụ đếm thời gian.

能如是，或恐暗合孙吴，而终非促百脉以归源，穷九关而彻底，三火所聚，八水同归者也。至于神入气为胎，火炼药成丹，岂容易明？有曰神卫气者，有曰神凝气聚者，有曰神气自然归复者，皓首茫然，反起虚无之叹。夫岂知丹基之真一为妙哉？若将游浮灵揖华佗于空蒙盲霭之上者，得一可以毕万，故作丹经归一论以付学者白玉蟾。颍川陈泥丸太乙刀圭之说传诸后。

Đã coi *thóa, thể, tinh, tân, khí, huyết, dịch* là vật Âm, lại coi Nê Hoàn, Đan Điền, Tâm, Thận, Tì, Phế, Vĩ Lư, Giáp Tích, Khẩu Tì, chẳng phải là Chân Nhất Xứ, theo đâu mà biết vì sao Kim Mộc ngăn cách, vì sao Thủy Hỏa *vị tế*? Có thể dùng một chữ Nhất mà bàn luận các Đan Kinh, tham khảo cái học giả xưa; chớ coi Thần Khí là tự nhiên quy phục, chớ coi thiên định là tự nhiên giao hợp. Có thể xét kỹ như thế, hoặc sợ ngầm hợp Tôn Ngô, mà cuối cùng không hợp *bách mạch* để quy nguyên, không đến cùng Cửu Quan mà triệt để, Tam Hỏa tụ lại, Bát Thủy đồng quy. Cho đến Thần nhập Khí thành Thai, Hỏa luyện Dược thành Đan, há dễ dàng hiểu được? Có nói Thần bảo vệ Khí, có nói Thần ngưng thì Khí tụ, có nói Thần Khí tự nhiên quy phục, bạc đầu mà vẫn hồ đồ, phản lại than tiếc hư vô. Há có biết Chân Nhất của Đan Cơ là diệu sao? Như đem *du phù linh* cùng *hoa thuyên* lên trên chỗ mờ mịt mênh mông. *Đắc nhất* có thể *tất vạn*, nên viết Đan Kinh Quy Nhất Luận để trao cho người học là Bạch Ngọc Thiềm. Thuyết Thái Ất Đạo Khuê của Dĩnh Xuyên Trần Nê Hoàn truyền lại lời xưa cho đời sau.

水调歌头——赠九霞子鞠九思

夺取天机妙，夜半看辰杓。一些珠露，阿运到稻花头。便向此时采取，宛如碧莲含蕊，滴破玉池秋。万籁风初起，明月一沙鸥。紫河车，乘赤凤，入琼楼，谓之玉汞，与铅与土正相投。五气三花聚顶，吹自然真火，炼得似红榴。十月胎仙出，雷霆送金虬。

Thủy điều ca đầu—— tặng Cửu Hà Tử Cúc Cửu Tư

Đoạt lấy Thiên Cơ diệu, nửa đêm xem chuỗi sao. Một chút Châu Lộ, ai vận đến *đạo hoa đầu*³⁷. Liền hướng lúc này thái thủ, rõ như sen biếc ngậm nhụy, giọt nước phá Ngọc Trì mùa thu. Vạn âm thanh gió mới nổi, trăng sáng một hải âu. Tử Hà Xa, thừa Xích Phượng, nhập Quỳnh Lâu, đó là Ngọc Hống, cùng Diên cùng Thổ trộn vào nhau. Ngũ Khí Tam Hoa tụ đỉnh, thổi vào tự nhiên Chân Hỏa, luyện được như Hồng Lựu. Mười tháng Thai Tiên xuất, sấm sét tống Kim Cầu.

鹊桥仙——赠蛰虚子沙道昭

红莲含蕊，露珠凝碧，飞落华池滴滴，运归金鼎唤丁公，炼得似一枝朱桔。三花喷火，五云拥月，上有金胎神室，洞房云雨正春风，十个月胎仙了毕。

Thước Kiều Tiên—— tặng Trập Hư Tử Sa Đạo Chiêu

Hồng Liên hàm nhụy, Lộ Châu ngưng biếc, bay vào Hoa Trì tí tách, vận về Kim Đỉnh gọi Đỉnh Công, luyện được như một quả Chu Quất. Tam Hoa phún Hỏa, Ngũ Vân ủng nguyệt, trên có Kim Đài Thần Thất, động phòng vân vũ chính xuân phong, mười tháng là Thai Tiên hoàn tất.

³⁷ Có sách cho *đạo hoa đầu* là quy đầu. Xem thêm Ngô Chân Thiên.

真珠簾——贈海南子白玉蟾

金丹大药人人有，要须是心传口授，一片白龙肝，一盏醍醐酒，只向离无寻坎有。移却南辰回北斗。好笑，见金公姪女，两个厮斗，些儿铅汞调匀。观汉月海潮，抽添火候。一箭透三关。方表神仙手。兔子方来乌处住，龟儿便把蛇吞了。知否，那两个钟吕，是吾师友。

Chân Châu liêm—— tặng Hải Nam Tử Bạch Ngọc Thiềm

Kim Đan Đại Dược người người có, cần phải là tâm truyền khẩu thụ, một miếng Bạch Long Can, một chén Đề Hồ Tửu, chỉ hướng Li vô tìm Khảm hữu. Dời lại Nam Thần về Bắc Đẩu. Cười vui thấy Kim Công Xá Nữ, hai người đấu nhau, một chút Diên Hồng điều hòa. Xém trăng Hán hải triều, *trừu thiêm* Hỏa Hậu. Một mũi tên thâu Tam Quan, mới rõ tay của Thần Tiên. Thỏ kia mới tới chỗ quạ ở, rùa thì liền đem rắn nuốt đi. Biết không, hai vị Chung Lữ đó chính là thầy và bạn ta.

Tài Liệu Bửu Minh Đàn. Trang Web Giúp Nhon Loại Tu Học Miễn Phí,

Webmaster Trương Ngọc An