

# Đạo gia Khí công

*Yêu đặc cốt thần trường bất tử  
Tu bằng huyền tân lập căn cơ*



Trần Anh Ninh soạn  
Ttxuan vi t dịch  
Đạo Gia Khí Công Việt Nam

Khẩu quy t tối thượng bất nhất tu tiên tiên (bản chú giải)

Xem chân tâm là chủ, xem chân khí là dụng, xem tam bảo là nền tảng. Nếu nội tâm bảo (nhân, mệnh, khẩu) không lậu (rỉ ra) thì nội tâm bảo (tinh, khí, thần) tự hợp, trở thành thiên nhân (nội ngoại) cảm ứng, tiên thiên nhất khí tự nhiên sẽ thu nhập vào bên trong thân thể. Thân thể máu thịt của con người vốn là vật chất tất cả đều thuộc về hạ thiên âm nên không thể siêu phàm nhập thánh mà chỉ khí của tiên thiên thụ đĩnh chỉ linh chỉ diu, yếu minh mật trặc (mở mịt không lường), hoảng hốt nan đồ (nhập cảnh hình khó thấy đích xác) là có thể. Tuy nói từ ngoài đến nhưng thật ra tha nghiệm bên trong. Tiên thiên (động lực ban đầu) nếu không mượn nơi hậu thiên (vật chất) sẽ lấy gì mà thu nhập? Hậu thiên nếu không đắc tiên thiên cũng không thể khởi biến hóa. Ý là trong vô sinh hữu, trong hữu chứa vô. Hữu mang nhân vô mà thành hình, vô có gốc của hữu mà thông linh.

Tiên gia diu dụng, tuy chỉ chú trọng thái thủ tiên thiên nhất khí được xem là mệnh căn kim an mà có thể điểm hóa phàm thân thành thánh thể, nên tri đạo pháp tự nhiên mà không miên cưỡng được gọi là trí vậy.

Phương pháp tối thượng tu luyện tiên thiên.

Bản chất

Thần không rời khí, khí không li thần. hô hấp thông hàm (hàm chứa lẫn nhau).

Không tâm lo ngại mà cảm ứng không ý ánh sáng. Giao phó tâm ý cho thanh tịnh, thông chỉ u trong vắng lặng.

(gi thích: tiên thiên nhất khí tồn tại trong hư vô, hai khí thông giao tự nhiên thần ôm ấp khí, khí ôm ấp thần. khí tiên thiên và hạ thiên thông giao thông cảm thì hình như say mê ngây ngất, tự nhiên nhi nhiên, vô nhứt hào tác vi (không làm chút gì). thần hô khí hợp, thông qua li, trở về bản nguyên luyện kết thành an giới là thai, thân tâm liên nhứt vô vi mà thần khí tự nhiên sẽ giúp. Phóng tâm trí hư vô, không thối nát. Giữ gìn thiên địa như như thì tự nhiên đĩnh thụ âm giáng, như tự nhiên qua li mà tự nhiên vận chuyển. khi công phu lâu ngày tinh sinh như, thần nhập vào trong khí, khí thần hòa hợp thì thông hành tự nhiên (toàn thể) hòa hợp, tinh thông khí kết,

y là kh m ly giao c u. công phu t nh lúc u, khí thu n âm bên d i c n dùng d ng h a nung luy n v a c là chân khí s phát sinh, th n minh t n, luy n t nhiên thu n th c, công phu t nh lâu ngày, t nhiên th n khí giao h p. th n thu c ph ng nam h a, h a quá là ly. Tinh thu c ph ng b c th y, th y quá là kh m, h n thu c ph ng ông m c, m c quá là ch n, phách thu c tây ph ng kim, kim quá là oài. Ý thu c trung ng th , th quá là khôn là trung cung hoành ình. Tiên thiên huy n quan là kì n, khi th n khí ã h p thì th n nh p khí trung, t nhiên ng hành t t ng toàn th c (hòa h p), y là kh m ly giao c u. thu n âm d ng h a là ng ng th n h chỉ u khôn cung, y u y u minh minh ( m m , m t m t) mà c chân khí phát sanh, th n minh t n ó là nh t d ng lai ph c.

nh b

th n th th n (khôn) cung, chân khí tự động, hòa nhập vào trong thủy, th y t hóa khí, dùng nhi t lực chưng cất bay lên, yếu yếu minh minh (mờ mờ, mịt mịt), t có hình tr ng.

y là d c vật sơ sanh, không thể thái vội, ví như có chút niệm khởi thì chân khí li n tan.

(gì i thích: khôn cung là trung hoành ình trong thân người, là khiếu của h không, là n i chân khí phát sinh. Nhất khiếu ấy là cung của tổ khí nên gọi là khôn cung. Khôn bèn theo ó mà tạo thành vạn vật vậy, đầy tràn sẽ sản được xuyên về ngu n là n i âm d ng giao cấu. thần thủ khôn cung quan trọng là trư a tối không rời, nguyên th n h chỉ u, h i quang tĩnh ình, nghịch thì tạo hóa (ngịch lại sự sắp ñặt của o hóa), b t (l y c) chuyển thiên quan, ñại ñược từ ñây mà sinh, kim ñan do đó mĩ k t. h a c a khôn cung gọi là hòa của chân nhân vậy. Thường lấy thần chiếu khôn cung nung luy n âm d ng, tinh sẽ hóa khí. Chuyên tâm trì chí, lấy thời gian ñi ñứng nằ ng i, t t c tùy theo ý mà thủ, không cho tán loạn. lâu ngày không thấy có công hiệu t t c là do trong tâm t p loạn. Nếu nung luy n lâu ngày, tinh ñược hòa luy n tự nhiên hóa khí. Lâu ngày ba ti ng vang làm chấn ñộng thượng nê hoàn, hóa thành cam lộ, giá ng h tr ng lâu, ng ng thành tinh dịch, trở về khôn vị. phôi thai nguyên khí, ñần ñần trắng v ng, th n hô khí hấp, tự nhiên nuôi ñưỡng, chu lưu không ngừng, khí mạch d ng mà nh p t nh nh, trọng ñại ñình hốt nhiên sinh ñộng là tiên thiên nhất khí phát sinh. T khôn cung mà ñ n như mẫu luy n tử, tự nhiên cảm hàm (cảm nhận ñược), th n bi n m t tr c (th n biến ñổi khôn lường), nghe theo tự nhiên không ñược dục tốc thì khí n s bi n hóa t nhiên sẽ thấy công hiệu vậy. thiên quang là thần quang vậy. Công phu t nh lâu ngày th n quang chiếu soi, tinh thì thần linh, thấu hết trong ngoài, phát hi n hình t ng ngo i s c y không th gây tr ng i, ái d c không th che l p, t nhiên cách t ng th y v t, bi t c ti n kì p. thiên là thanh nh t i th ng, a là tr ng tr c h . khí khí hóa cùng c c, thanh khí th ng lên là thiên, tr c khí h xu ng ng ng là a, nh khí nhân uân ( hai khí tr i t hòa h p), hóa sanh v n v t. tiên thiên chân d ng cùng h u thiên chân âm, âm d ng h n nh t. h t nhiên trong nh sanh ng, t o hóa t hi n, nh thiên a phân chia l n u, bi t l p kì n khôn nh th v y. N u nh t v t ho c minh ho c n, y là huy n châu ã thành hình. Huy n châu y nh bên ngoài, nh m m t l i r t phân minh nh là bên trong, m m t ngay có thanh b ch t ng. Ng i khác không th y. vô hình ch minh minh th y phân minh g i là vô t ng huy n châu. ó là m m i d c v a m i sinh, d c còn non nên không th thái. N u có v ng ni m thái là m t huy n châu, tan m t thiên chân chí b o, ph n thành ma cu ng, hô h p l an không th c u. tính m nh quý giá không th xem nh là i u y)

b th 3

th n th khôn cung, chân khí t t .

u tiên là ng ng th n khôn lô (b p lò), nung luy n âm tinh, hóa thành d ng khí th ng th ng. k là ng ng th n cần nh, d ng khí d n tích t nhi u, trong su t sáng lảng, th ng h thông sáng, y là n i chân ngo i ng, tiên thiên nh t khí t trong h vô t nhiên n.

t n t ng không gì i h n, không nh vào ng tác. H a h u c a Tiên thiên nh t khí v a n thì nê hoàn sinh phong, an i n hóa l a cháy m nh. chu du thân th , quan khí u ng khai, các t x ng tán ra, x p nhuy n nh bông, h n dung (hòa tan) nh say.

(gì i thích: khôn cung thu c a là âm, ng v i ng i h u thiên có hình h u chung (có k t thúc). Kì n cung thu c thiên ng v i th n tiên thiên vô tr c, kì n cung là h vô huy n quan nhất khiếu, thật là nguồn của tạo hóa, tử vô mà tạo hữu, tử h u mà hóa vô, vì có t o mà có hóa. Khởi đầu do tụ khí ở hư vô nhất khiếu mà sinh ra, k t thúc vì tinh tán n i ý ảo vọng, lục hại mà chết, tạo hóa tuần hoàn không biết bao nhiêu v n kì p, ng i bảm (có được) thiên địa âm dương hai khí mà sinh, khí chân c ng t i thân là diên là tinh là khảm, khí chân âm tại tâm là hồng là thần là li, về hình t ng là ng i cùng thiên địa đồng thể khí. Người tu chân đã đắc đại được ban đầu, huyền châu thành hình mà tinh thần tráng vượng, đang giao nhau như vậy, tinh trong tr n h giao kh m, th n trong tinh thượng giao ở li. Nội thì tinh thần giao hợp ở trong. Ngo i thì âm d ng giao hợp ở bên ngoài, trong ngoài minh triết (thông suốt), chiếu diu th ng h , hóa thành một hạt minh châu, hơi tròn tròn sáng rực, tam quan thẳng giá ng, th ng h t t c chuy n động như luân (bánh xe), chu lưu không ngừng. thấy cảnh t ng nh v y là bên trong tinh thần đã hòa hợp, kim mộc giao hợp, thủy hỏa bắt đầu giao nhau. ó là bên trong chân thật nên ứng với cảnh tượng bên ngoài. nếu không phải t thân t o chân c nh, l e nào có khả năng thế ấy. Khí của tiên thiên là mẩu khí, khí của h u thiên là t khí, t nhiên cảm hợp, phản lại tạo hóa kỳ diệu, lúc đầu đắc được từ ngoài n. m u khí, thiên khí; tử khí, nhân khí, nếu người thường thanh tịnh, thiên địa tất c u quay tr v . tr c khôn sau kiến còn cơ tên là đời đỉnh hoán lô, ấy là chân khiếu di u c a kim an, là bí quyết tiên thiên hóa hầu. lúc mới luyện đan, trước tiên đợi thần chi u khôn cung, l y h a luyện được, lấy thần chế khí. Đợi chân khí phát sanh, sau t i kì n cung, bên trong huyền thái đỉnh (lô đỉnh), kết thành huyền châu, luyện thành c i d c, nu t vào trong b ng, điểm hóa hết âm khí thành thể kiến dương, ấy là Diệu dụng c a không trung. ng i bây giờ không ngộ diệu dụng của không trung, không ngộ . truy n th c a chí nhân, nghe đao theo thuyết. mù mờ tu luyện, tiên hướng vào trong th y c u nó, th y là m m t, quên ni m quên th trong y u minh (m m t), há không l c h không m m t sao, t t c k t l i là an không thành. L y dùng d ng to i ( l y h a th i x a) m i ph ng, nh lý c m thông c a th y h a, t c c u m i là d ng to i h a châu thái d ng chánh cung, l y h a châu h ng n m t tr i thu h a. h ng c a h t th y châu là thái âm chánh cung, l y th y châu h ng nguy t châu. thiên a huy n cách chi vi n (xa) nh ng ch trong m t kh c mà t nhiên c th y h a v y. v t y th khí c a thiên, trên có th c m thông nh t nguy t, c th y h a trong kh anh kh c. hu ng gì ng i là v n v t chỉ linh, t nh nh bên trong, há không c m thông trong thân di u hóa mà k t thành kim an sao?. không bị t nh ang say, y là c nh t ng c d c. ang lúc huy n châu thành hình, nh t nguy t giao quang, là chánh th i k thái d c (hái thu c), chính là h a h u tiên thiên, ng lúc ang giao y, nê hoàn t giác sanh phong, t thiên th i xu ng h , quán nh p vào huy n quan

giả hai mặt, bên thông toàn thân, quan khí u u m , các t x ng nh o n lia, m m m i nh bông, tâm l nh nh b ng tuy t, an i n nh h a, thân tâm s ng khoái, c n th n ch s h i, ó chính là th i gian kích phát ch ng n u th y h a, long h th y h a giao h i, sau ít phút ba cung khí tràn y, hai khí hòa sâu vào nhau, h t tuy t tr n tinh, th n khí thái nh, h ang nh say m , gi ng nh v n th y v n m c h t ng c m kích, không bị t n cái ngã c a thiên a nhân. Than ôi ch nghe ngàn ti ng chuông nh s m sét, v n o hào quang linh minh n i ngo i, ti ng ng c tràn c không gian, ti ng s m i n vang l ng, lay thông c ki n khôn. Thái d c tr v , cái y di u d ng, nh cái máy n a th n b n ra ngàn n ng l at, nh t th y tr l i quay v n cái chu v n h c. kinh sách nói r ng ng i phát sát ky, thiên a ph n phúc (l t l i), y là cái d ng chân di u, ví nh nguy t n v trí thiên tâm là lúc phong lai th y di n (phong n, th y ng anh v ). ví nh d ng li u gió n th i bên trên, ngô ng nh h ng nguy t chỉ u. có câu gió thanh c a cung nê hoàn h xu ng cung nguy t lãng (sáng), gió non gi a r ng, m t động nước thiên âm giáng xuống thì tất cả hình dung tiên thiê nh t khí bên ngoài s t iển).

b th t

nh t th n quyền biển phân hai tác dụng, thượng thủ huyền quan, hạ đến n u ph .

Bên trong cái yếu yếu minh minh (mờ mờ) đó ánh hồng chớp sáng, do ạo b giáng xu ng h an điên. nội chân khí trong thân lập tức khởi hấp dẫn. ba phiê tri u d ng ( nh sóng nhỏ hợp lại vọt ra), hà úy vân chưng (nhu những đám rắng k t l i nhi u thành mây bay lên), cam lộ quỳnh tương , giọt giọt vào bụng. ấy là thấy kim d ch hoàn an.

C t là i thàn như bàn thạch, tâm tựa băng hồ, không bị tẩu thất.

(g ai thích: huyền cung là huyền quan, là luyện thử mẽ chi sở (nơi luyện g o). ví nh huy n thai ình, chu sa đỉnh, kiền khôn đỉnh tất cả đều do khác danh xưng mà thôi. X a nói ki n khôn, là nơi luyện đan ban đầu, lấy kiền khôn làm đỉnh khí. Đ u tiên ng ng th n t khôn, trong tinh sanh động, thái (hái) âm trong dương là thổ tủy (t y c a con th ). Chân khí bay lên trên đến kiền cung, động nhưng sau tĩnh mà h p v i d ng trong âm, cơ tên là ô can (gan của quạ). Hai vật bao dung lẫn nhau luyện thành nh ý châu, g i là khảm ly giao cầu, quý hoa phát hiện, chân duyên (diên) sơ lộ, tiên thiên s hi n, lúc nh ất dương sơ động. như canh ba thấy tượng nhật nguyệt ấy ứng h at tý th i. th i th r nhất phân tác lục hầu, ví như nhị hầu đặc đượ, tứ hầu có d u d ng khác bi t, ó là thời đặc đượ sơ nhất hầu. đã đặc đượ sơ nhất hầu thì nên m p t nh th t, v n thiên thiên chi hóa, nhập lại đỉnh đòai nửa vầng trăng hiện, đó là lúc có âm thanh c a long ngâm hổ khiêu. Diên hống tròn vẹn tẩy tâm địch lư (tẩy rửa cái tâm lo ng), m c d c (phép t m g i) phòng. D n d n qua m i ba ngày thì sanh ki n giáp, kho ng n m m i ngày y là lúc ki n khôn viên mãn, ngân ng c ã thành, huy n t n ã l p, kim hoa ã hi n, là lúc tam d ng ã . Nguy t viên mãn giáp ph ng, ng v i t ng c a qu ki n, ch e ng i khi g p kim thì mong v n chuy n, chính là nh t nguy t tr ng minh chi t ( nh t nguy t n ng sáng giao nhau), tái c h a h u c a d c, nh h u c d c. t h u có các pháp di u d ng riêng, là t ng hình bán nguy t tr c m t, m t n a minh nguy t bên trong, có âm thanh long ngâm h khi u, c t lo phòng nguy hi m di u d ng. h a h u c a tiên thai thành, nh tr ng 18, dùng nh t âm th thành t n ph ng, là đã chi n chi di u d ng. k luy n nh âm, h huy n nh th p tam, dùng c n a t y tâm m c d c, luy n h t t n tam âm, d ng th n xu t hi n, phòng c t chi di u d ng là ti n tam tam h u tam tam, di u d ng c a t h u là lý c h u c a nh d c. th n th huy n cung, ý nghênh t n ph , y là câu kh u quy t thái

d c. ang lúc bên trong huy n cung, chí tinh phát sanh, chân diên là khí, phát hi n t ng hình nh t nguy t tr c m t, chân h ng là th y, phát hiên hình t ng m t tr i h ng. bên trong nh t nguy t u phát ra hai óa kim hoa, m nh m nh núi an, s c h ng kim (vàng). y chính là không già không non, c p c p thái th , thái th ra sao?. Quy t nói ch là ý nghênh t n ph , th n ý t ng h p, tiên thiên t c. h ang ho ng h t h t, y u y u minh minh (m m t khôn l ng), nh t i m h ng quang, l p lánh nh p vào h nguyên, giao h i v i chân âm, âm bên t nhiên th u h p, âm bên ôm p d ng, d ng bên kích âm, âm d ng kích phát , h i lãng phi m d ng ( sóng bi n tuôn trào), t thái huy n quan n v l giáp tích, qua ng c ch m hóa thành kim d ch, qu nh t ng nh p vào trong b ng, th m ng t, trong tr o, s ng khoái,tai nghe ti ng tr ng, ti ng v n kh a lòi ô (v n h t s m sét), quân (b ng) thiên di u d c, phi c m phi s t (không ph i ti ng àn c m, s t), phi ch phi tiêu (không ph i ti ng ch tiêu), mà là m t di u âm b t nh t khác, nh ti ng hàn tuy n (su i l nh) làm tan ng c, nh ti ng kim khánh lay động hư không, như tiếng ve mùa thu không ngừng, tựa nh gió ánh vào tr ng thanh từng, thật khác thường, tiếng ngọc chấn hưởng, có tiếng c a b y qu ng kêu, như loài chim hòa vận, khẩu hàm mục kinh (miệng ngậm mắt th y s ), tâm yêu ý thích, thành ban nhạc lớn, thật đó là thiên cung diệu cảnh, khách phàn tr n nh mù nh i c. thân tâm thanh tịnh, trăm quan thông suốt, vạn lỗ sinh xuấ, bi n th ành v n o hào quang, hiện lên một viên quang, bên trong có tượng hình ạnh nhi, ó là d ng th n xuất hiện vậy. tròn vẹn nên phòng ngừa nguy hiểm, không nên r i xa.)

b th 5

th n th hùynh đĩnh, tiên thai thực kết, sớm sớm tối tối, đi đứng nằm ngổikhông th r i nó.

M i tháng thai vẹn tròn, huyền châu thành tượng, ba năm đủ hỏa, âm pách tiêu h t, thân ngo i hữu thân, hiện là thần gom thu khí, trong hình không có vật c t , n là khí thu vào th n. cứu tái công hoàn, hình thần câu diệu, bách thiên vạn ki p, o th tr ng t n.

(gi i thích: hoàng phòng là hùynh đĩnh cung, vẫn là kiên thì hạ, khôn thì th ng, tr v khuôn phép đúng. Kim thai tức tiên thai, kim là vật cứng không bị hủy ho i, ó là nguyên th n của người, không hư không hoại, là thể thanh tịnh diệu dụng nh kim b n b, nh s t cứng bền, tịnh như lưu li, sáng như trăng rằm, không giảm đi sáng, n u có m t ni m sai, là nhân tạo huyền hóa (ảo hóa). Đắc phản hoàn đan đạo c t luy n h u h p vô, u hắc kết hồng mà thành tiên thai, phản lại chân thương củ b n lai, h p di u d ng c là nguyên thủy. kim thai tự thành, quy trung chi diệu, lấy thần th khí. Bên trong hoàng đĩnh, nhất ý không tán, 12 thời đều thủ trung, cốt niệm cố íc, hàm quang tàng di u, thu l i tai m t, luôn luôn t n t ng, không r i m t chút, nh gà p tr ng, nh long d ng châu. Long d ng h ng h châu, tâm ý không quên, tinh th n c m hóa, châu này có quang, ã sanh quang lâu, châu thành ti u long, phi lên thái không, ho c thu ho c phóng, lúc ng i th y nó ó là long t ng, long y là th n, th n v n bi n hóa, lên mây g i m a, thoát c t bay lên thì là th n long. S d có th l n nh , có th n hi n, ng thì xé thái s n phát ánh sáng h ng, t o nên mây mù, kích phát s m sét, t nh thì th n tàng uyên tuy n (su i sâu), là v t d ng linh. Là o Kim an, h c tiên thiên c ng ng lý y, ban u là b o nguyên th nh t ( b o v chân nguyên th nh t), d ng tiên thiên th m (h t g o là màu vàng luy n c), nguyên th n di u châu t n t ng lâu ngày, t nhiên nguyên th n và h t g o vàng y t ng h i ki p ki p, d n d n bi n hóa l n nhau, tr ng non p tr c m t, r i n n a vòng th ng huy n (tr ng n a vòng c a ngày 7, 8 âm l ch), d n d n n tr ng r m tròn tròn tr c m t. t phát ra

kim quang, nh t nguy t h p bích, duyên h ng t ng u (n ng t a l n nhau), k t thành tiên thai, d ng m ba n m, anh nhân (anh nhi) lão thành (tr ng thành), n chín n m, công thành viên mãn, âm c tiêu h t, m t th n có th hóa thành tr m v n th n, hình th n câu di u, xu t h u nh p vô, luy n th n cùng thái h ng th , ph n h i vô c c chân o, h p v i nguyên th y di u c nh v y, quán thiên a t i huy n di u cung nh h t g o thái th ng y, nghe r ng m t m nh thái h , do âu mà ng hành n i l i n, do âu mà âm d ng bi n hóa, ó là do thiên a, do ta bày ra, âm d ng do ta n m l y, v nh vô chung vô th y ( m ai không có m u, không có k t thúc), muôn ki p v n t n t i, cùng o h p chân, th n tiên thay, th n tiên thay.

Bài trên không quá n m tr m b n ch c ch mà bao quát toàn b an pháp bên trong. B t lu n Nam phái, B c phái, ông phái, Tây phái, Tr n Hi Di phái, Tr ng Tam Phong phái t t c không n m ngoài ph m vi trên. Ch có nh ng lo i h ph m khác, bàng môn tỉ u thu t, giang h tà giáo vân vân, tài li u nh ng pháp y không c ghi ra. Ta xem ng i x a soạn đan kinh, dùng nhiều ngôn ngữ ẩn dụ, dùng toàn tên lạ làm c gi m m t khó hi u. lời văn không rõ nghĩa, trình tự rối loạn, người sử dụng không th theo ó mà h th công phu. Suốt năm xem xét qua (đạo tạng) năm ngàn bốn tr m tám ch c quy n. cùng các sách khác ngoài sách đạo, đạo thư số lên đến ngàn quy n, c ng tính l i lên n v n quyển. chưa hiểu hết được tất cả, trình bày đơn giản lại nh v y.

Kh u quy t trên do sư phụ viết thành, từ trước đến nay, phạm đồng chí v i ta b túc cho duyên thế nhân. có thể sẽ ngộ. là may mắn nên chớ khing thường. nên su t i yêu quý sách và hay giúp đỡ người. Cần thiết là không nên truyền sai cho người.

N m t 1995, chưa lập thu, nhật trần anh sao chép lưu trữ ở y thất từ hải