

NHỊ LÃN TÂM THOẠI

(Hai vị là Đại Lãn và Lãn Ông cùng đàm thoại về cái tâm)



Anh ở Thiên Nam, tôi ở Địa Bắc, nay là mùa thu bông gặp gỡ nhau, vui toại bình sanh, thiệt là duyên may mắn!

Thầy anh là Lý Xích Khước, còn Thầy tôi là Thái Hư Ông, không duyên mà thành duyên. Hai vị sư lẳng lẳng mà đặng hiệp nhau (giáo lý gần nhau).

Ông gần gũi với ông Thành Bắc, Thành Bắc là người núi Thạch Chiếu, bực phú pháp truyền đạo, mà ông không được biết.

Còn Sư Tổ này là Kim Hoài Hoài, họ Vương, tên Thanh Sở, lại là Sư Tổ của anh. Thầy anh là Xích Khước Ông, là bạn đồng nghiên bút (bạn học) với tôi ở núi Thạch Chiếu.

Tôi thường học với Kim Hoài Hoài, là nhờ Thái Hư Ông mà đặng theo học với ông, thì tôi và anh là anh em phục đường. Một khi thấy thủy nhũ (nguồn nước) tông đồng, thờ có một gốc, nên lấy làm thú vị, mà hai bên tâm đồng ý hiệp.

•Thành Bắc Ông dạy anh cái đạo chi?

•Đáp: Chỗ tôi đặng nghe, duy có biết một khiếu Huyền Quan, tâm thận cùng giao cầu mà thôi.

•Nói: Một khiếu Huyền Quan có khai được chăng? Biết như thế chẳng phải khó, mà muốn khai nó phải rõ phương pháp. Giả sử cái cửa quan ấy chưa khai, tôi không biết ông làm sao giao cầu?

•Hỏi: Nguyên ông chỉ dạy cho.

•Đáp: Chúng ta vốn cùng một phái, há đi giấu giếm nhau sao? Nhưng lúc này chúng ta như bèo trôi nổi gặp nhau, xin hẹn ngày khác có dịp sẽ cùng bày giải chỗ áo diều đó.



THIỆN VẤN

(Khéo hỏi)

Một ngày khác, hai anh em gặp nhau tại một ngôi chùa xưa.

• Đại Lãn hỏi: Người xưa nói: “*Kỳ cơ tại mục*”, nghĩa là: cái cơ động ở tại con mắt. Tôi muốn biết rõ chỗ vi diệu này.

• Lãn Ông nghiêm chỉnh đáp: Câu hỏi đó rất hay! Cả thân thể con người đều thuộc là âm, nhờ đâu mà hóa âm ra dương được? Nhờ hai con mắt. Đó là **độ nhứt khẩu quyết** để nhập Đạo.

Anh đã biết điều đó, cứ theo vậy mà nội chiếu, thì trúng ngay cái Đạo rồi, có thể hy vọng khai được khiếu Huyền Quan.

• Hỏi: Nội chiếu do đâu mà hạ thủ?

- **Đáp:** Hãy nhắm mờ con mắt, điều tức một chút. Chừng nghe hơi thở đều rồi, mới dùng ý ngưng thần tại đầu não. Dem ánh sáng con mắt hướng lên đỉnh đầu mà tịnh, thì thấy có chút sáng, như đêm tối mà có ánh trăng dọi vậy. Liên đó, dùng ý dẫn ánh sáng kia chiếu vào Nê Hoàn Cung. Chờ khi ánh sáng trong đầu não đặng đầy đủ, thì cái đầu thành ra trong ngần sáng như thủy tinh. [**Đây là pháp tẩy tẩy não**].

Lâu rồi, mới dẫn cái ánh sáng đó từ Trùng Lâu tới Giáng Cung, lưu lại đó một chút, nghe Giáng Cung ta thuần bạch. [**Đây là pháp tẩy tâm**].

Kế đó, dùng ý dẫn nó vào Trung Huỳnh, rồi cũng như trên lưu lại đó, nghe Trung Huỳnh thuần bạch. [**Đây là pháp tịnh thổ**].

Cái quang minh này tự nghe nó tùy khí mà hạ giáng, lại nghe hạ đơn điền, đơn điền lần lần khoan hoạt (rộng rãi) mà thêm u thâm (sâu tối). [**Đây là pháp tịnh hải**].

Nội chiếu tới đây, càng lâu càng sáng, càng sâu càng rộng. Lâu cho thiệt lâu, nghe có khí động ở trong. [**Đây là rỗng từ đáy biển xuất hiện**].

Ta thì một niệm thanh hư, nhẹ nhẹ dùng ý dẫn ánh sáng con mắt từ đáy biển lặng lẽ chiếu rồi đi nữa, chẳng lâu nghe ánh sáng đó đã thấu ải Vĩ Lu. [**Đây là cọt từ đáy biển xuất hiện**].

Lần lần có ánh sáng từ thấp mà lên cao. Đây là nói nước sông Huỳnh Hà chảy ngược, rớt cuộc lên đỉnh đầu. [**Đây là pháp hườn tinh bổ não**].

Lúc ấy, ta dùng pháp thủ vĩ chiếu cô. [**Đây là quyết dạy về: thánh nhựt thánh nguyệt, chiếu diệu Kim Đỉnh**]. Kế đó hiện ra một vầng bóng trắng, cùng mặt trăng trên không trung chiếu nhau. [**Đây là quyết dạy về: thủy tại trường gian, nguyệt tại Thiên**].

Tới đây, đối với ta thì muôn tiếng nhạc đều không, chỉ dùng một ý, thượng xung hạ thấu, theo quyết “*tịnh hành mà không bội*”.

Làm như vậy lâu lâu, nghe cái thanh quang kia thượng thấu cửu tiêu, hạ phá cửu uyên.

Lúc này, ta không còn biết có thân nữa. Công phu nội chiếu đến đây là xong. Hu! Nói ra thì dễ, mà làm là khó.

- **Đáp:** Tôi tuy bắt mẫn (tuy không đủ sáng suốt), nhưng xin vung lời dạy này.



THIỆN NGHỊ

(Khéo ngờ)

Một bữa khác đàm thoại, xa nhau rồi lại gặp.

Hỏi: Từ khi ra đi, tôi lo nội chiếu liên tục, dứt tư tưởng, chẳng bao lâu thì tâm địa trong sáng, lần nghe hạ bộ hoạt nhiên như mất, thấy không có biên tế, sâu cũng khó độ lường.

Đó là nhờ tu bên trong, gia công lâu lâu, niệm thiệt vắng lặng, mới có hiện cái cảnh đó, thì nghe xung hòa cả thân thể. Minh và cảnh tượng cũng phải bỏ ra vòng ngoài (không để ý đến), nghe khí hô hấp như không còn.

Còn dưới hạ bộ thì khí nhật bông bột, bông nhiên vào lúc thiệt nóng, đặng một vài lạng khí mát, hoặc từ ngực bụng đi xuống, hoặc từ sau trái tim trước xương sống chạy xuống, quanh quẩn ở tả hữu củ nam căn, dường như có cơ tẩu lậu, sợ không phải là

diệu cảnh. Đó chánh là diệu cảnh. Nửa đường mà ngừng (nếu ngừng mà không thêm lửa để luyện tiếp thì nó sẽ sanh tẻ), ắt đi ra mà động mạnh.

Lãn Ông nói: Nghi vậy là khéo đó! Âm tinh ở dưới hạ bộ gặp khí (tiên thiên) thì hóa ngay. [Đây nói âm tinh, tức là trên nơi: vài lạng khí mát, chảy tràn bốn bên, mà đi xuống vậy].

Chơn khí sức còn yếu, nếu hóa mà thiếu luyện (không đặng thiết nóng, thì chơn khí yếu, chơn khí tức là chơn hỏa), thì nó hiệp với phàm khí (phàm khí tức là phàm hỏa. Đây nói phàm hỏa tức là tướng hỏa). bèn thành ra tinh giao cảm.

Nếu không tiến dương hỏa (bế tức tồn dưỡng, đó gọi là tiến dương hỏa), thì cái vật đó phải chạy theo dương quan, mà lọt ra ngoài. Theo chánh pháp chỉ có ngưng thần tụ khí tại đáy biển, dùng ánh sáng hai con mắt mà xúc động nó, như đẩy giăng xay xay bột vậy.

Trong lúc đó, tâm ta phải thêm minh tịnh, thì khí hô hấp đình mà chơn khí đặng rót vào hạ bộ. **[Đó là bí chỉ quyết về tấn dương hỏa]**. Hạ bộ đặng đốt nóng như vạc nước trào sôi, thì âm tinh hóa khí theo khí (tiên thiên), rồi công hãm xoi ải Vĩ Lư, xông lên tới Nê Huồn, hóa ra chơn dịch. **[Đây là Chánh pháp hườn tinh bổ não]**. Kế xuống Trùng Lâu, rưới nhuận Giáng Cung . [Nước này gọi là cam lộ hậu thiên, là vật sau này sẽ hóa ra máu].

Theo con đường sau trái tim, trước Giáp Tích, tách ra hai ngã mà đi xuống hai thận. [Đến lúc này cam lộ đã biến ra màu hồng là hóa ra máu vậy].

Ta thì dùng ánh sáng hai con mắt đưa nó xuống cho tới thận, tả hữu chia ra mà xây tròn, triển chuyển mau lẹ thì nó sẽ nóng như lửa [cốt để luyện huyết hóa tinh].

Do hai thận nóng nhiều, nó tới Tề Luân (rún). [Quyết này cốt để luyện phàm hóa chơn, phàm khí ra khí tiên thiên]. Cái nóng này sánh với cái nóng trước, thì nhiều hơn bội phần. Cái vật này do chơn tinh mà hóa ra khí tiên thiên.

Từ đây, ta chớ nên ngừng tay, (quyết không nên lơ nghĩ chút nào). Cái nóng đó trở xuống tới đáy biển, rồi như trước hành công phu tồn chú (đây là lời dặn căn yếu), thì như trên đã nói, cái âm tinh kia, sao cũng phải có, lại phải có nhiều, phải luyện đến châu thân đặng thuần dương rồi, mới là không còn lo chi nữa.

Nó đặng hóa khí mà xông lên phía sau lưng. Cái quyết luyện âm hườn dương chẳng ra ngoài chỗ đó, sẽ thấy hiệu nghiệm trong giây phút. [Hễ công phu gián đoạn thì khó thấy, cho nên trên dặn đừng có gián đoạn]. Đặng yếu diệu là nhờ công phu hằng cửu. [Khá nhớ! Khá nhớ!]

Nếu quả vận tuần hườn mà không gián đoạn, luôn luôn hành trì như vậy, thì có lo gì không đúng theo lời tiên hiền đã chỉ bảo, chỉ trong một vài tháng, thì sẽ thành công. [Chắc chắn! chắc chắn! không có gì nghi ngờ nữa!]



Đại Lãn nói: Anh nói như vậy, tôi cũng xin vung theo. Nhưng theo pháp của tôi nghe, từ sau tâm mà tách ra đi xuống hai thận, v.v , thì đó là quyết của đàn bà tu như thế. Vì nữ tử lấy huyết làm căn bản, nên Huyền Quan rút khiếu khai tại Giáng Cung.

Theo quyết của họ tu, phải chà ở khoảng giữa hai vú, gọi là nhũ khê. Chà xát cho đến trăm, ngàn lần, thì trong ngực hỏa nhiệt, nghe chút ít khí muộn (buồn bực) .

Lại có cảnh tượng mộc bản (bản váng) thì huyết bắt đầu sanh vượng. Đúng phép tu là phải đem ý thổi nhập sau tâm, trước xương sống, phân chú (chia rót) vào hai thận.

Nếu làm như nam tử, cho đi thẳng từ tâm xuống bụng, thì e bị huyết băng (bình thời, Lãn Ông đã trần thuyết việc này rồi, mà đây còn hỏi lại câu đó nữa. Phải biết đó là yếu quyết của nữ tử tu đơn). Cho nên việc đó, tôi tin thật như anh nói, nay điều anh thuật đó là thuộc về khí.

Khí thăng lên não, phản hóa ra nước (dịch), đó là cũng kỳ. Nếu đã hóa nước (dịch), thì cho xuống thẳng hạ điền có ngại gì, mà phải làm như nữ tử cho giáng đến Giáng Cung, thổi mà xuống phía sau, do hai thận mà chuyển lên rún, mới là hóa khí. Cái lý này chưa đặng rõ ràng.

Hướng chi khí tiên thiên và khí hậu thiên cũng là một vật, tánh nó đều thuộc hỏa, bất quá là có tên tiên thiên và hậu thiên khác nhau. Nay anh luận, ngờ vực tứ tung, không sao tự giải, xin anh khai thị cho.

Lãn Ông nói: Câu hỏi này rất hay! Thiệt anh khéo biết nghi lắm!

Lời tôi nói đó, phân nửa là do chư sư dạy, phân nửa là do sự tìm hiểu trong sách. Nay xin lược thuật, đại khái như sau:

Nguyện nghe bày giải áo chỉ.

Khí dương của nam tử ở trong bụng, còn khí dương của nữ tử ở tại lưng. Đó là lẽ tự nhiên của Trời đất, chẳng bao giờ xê dịch.

Tôi nói âm tinh là nói thứ mà hình tợ tinh, chẳng phải tinh. Đó là nước do âm thực hóa ra, chưa từng hóa huyết, lưu trệ nơi trăm kinh lạc, mà thành như đàm, đình trệ ở trung tiêu mới thành âm chứng. Nếu nó động ở bàng quang thì thành hoạt dịch. Trong cả thân thể, ở mấy mỗi rập ba trăm lóng xương hoặc ở tám muôn bốn ngàn lỗ chun lông, không chỗ nào chẳng bị nó kết đọng. Ngoài tà thừa hờ nhập vào chất đó, kết chung cả một đám, nên làm hại chẳng nhỏ.

Nay nhờ chơn khí của ta nóng lên, vật ấy lỏng ra, tùy khí (hậu thiên) chảy rót vào hạ điền. Tánh nó âm hàn, nên chảy rót như thế.

Cái cơ thể của nó là mát, khiến nó tích tụ mà không hóa khí, lại tất nhiên hóa hỏa mà đi ra. Người đời gọi là chứng lưu hỏa, cũng là chất nói trên đó.

Cho nên phạm khi ngồi thiền, mỗi lần gặp chơn khí lưu hành, thì nghe có khí mát rần rần, từ trong ra ngoài. Đó cũng là công hiệu của chất đó hóa mà đi ra.

Cho nên lúc chất đó lưu chú vào hạ điền, phải dùng đại chơn hỏa mà luyện nó (đây là quyết chí yếu), thì chất đó thành như mây như hơi, nổi theo chơn khí, chạy vòng ra sau mà thăng lên, tới chót đỉnh đầu, tụ lại kết đọng, bèn thành chơn dịch, như mưa như móc, rồi do lỗ mũi trống không mà nhỏ giọt xuống miệng (đây là phạm cam lộ), nhuận đến Giáng Cung (tới đây phải dừng lại một chút).

Chơn dịch này nhờ tâm đốt nóng, bèn hóa thành huyết. Cho nên phải do con đường sau tâm trước xương sống, tách hai ngã mà đi xuống hai thận. Một khi đặng hạ luyện rồi, thì nó theo khí (tiên thiên) mà chú rót qua rún, lại trải qua một con đại luyện thì nó mới thành khí.

Đó là khí hóa nhứt định như thế, chẳng phân nam nữ.

Vả chẳng con người chẳng ai không ăn uống, thì nước (dịch) do sự ăn uống hóa ra, không ngày nào chẳng có. Nếu không biết cái quyết do tâm kia luyện, thì mấy ai chẳng vì đó mà sanh bệnh hoạn. Cho nên trong mười người, có hết chín bị nhiều đàm.

Người tu trì, mỗi khi gặp di tiết, kẻ thế đâu rõ biết gì, bèn đổ cho hữu niệm, hoặc đổ cho tâm thân chẳng giao, hoặc đổ cho khắc hóa chẳng thành, đều là không trúng cả. Đó là tại chẳng biết dừng khí một chút ở tâm, nên tâm dịch chạy bậy, tích tụ hóa ra đàm, lưu chú đi xuống mà ra.

Cho nên có người cưỡng mà kèm nó lại, nó biến thành ngoại chứng? dương, phát ra ung độc. Đó cũng là hóa hỏa mà đi ra. Chỗ lưu tậ biết bao nhiêu mà kể, nên tôi mới bày giải rõ ràng.

Còn sao gọi là chơn tinh?

Thế theo nó một cách hồn nhiên thì có, nắm giữ mà lấy nó thì không. Còn tinh giao cảm là vật do khí hóa, nên có hình sắc. Nhưng nó từ trong mà phát ra, nên có thể sanh dục. Nếu quả là nước do ăn uống, nó từ ngoài mà đến, không nhờ tâm luyện, huyết còn chưa hóa được, bất quá là hình giống như tinh, làm sao sanh dục? Nó vốn chẳng phải là chí bửu, dầu có di tiết, cũng không có gì hối hận. Vì đó mà ưu uất, vì đó mà phiền tặc, có phải là làm không?

Đối với sự uống thuốc cho sáp tinh, sao bằng theo lời tôi mà luyện tinh. Đây là chỗ gọi: Bớt củi dưới chảo.

Ở tiết này, tôi bày tỏ tường tận, là bởi một chất tuy là phàm vật, mà một khi luyện đúng pháp, thì nó thành âm khí. Tới não xuống tâm, thì nó bèn hóa huyết, đã thành bửu vật.

Rồi nó tiếp xuống tới thận, thăng lên rún mà luyện, đặng hòa với thổ, thì không khác chơn khí chút nào, gàn thành chí bửu rồi vậy.

Đại Lãn nói: Tiên thiên là dương, hậu thiên là âm. Chúng ta tu trì chẳng qua là giữ đạo luyện âm hườn dương. Lời quyết dạy chẳng ra ngoài sự quên hình để dưỡng khí, quên khí để dưỡng thần, quên thần để dưỡng hư. Tại sao phải tạo cảnh “chữ quên” đó?

Đáp: Cốt để cho tinh, khí, thần, đã tích tụ được đều trở lại tiên thiên, mới không sanh tậ. Huống chỗ trọng yếu tại thân thể là thường thọ luyện, công dụng duy tại hỏa. Hỏa đầy đủ là bền vững, hỏa suy thì bại hoại. Nếu chẳng “quên” thì hỏa chẳng tụ, hay “quên” thì hỏa mới đầy đủ. **Đó là lời quyết chí yếu của phép tu chơn.**

Đại Lãn hãy ghi nhớ!

Há dám đâu sai lời dạy.



Kế Đại Lãn lại hỏi: Tôi có nghe nói rằng tâm có ba loại: là ba loại nào?

Đáp: Phải. Là: Thiên tâm, Địa tâm, Nhơn tâm. Kỳ thật chỉ có một mà thôi.

Kinh không có nói s: tâm là phủ của thần kinh, đạo biến hóa do nơi đó. Bởi cái thân con người dựa vào tâm khí mà đi, mà ngừng, tở như cá ở trong nước vậy.

Người xưa nói:

Chỗ đặc của thân người là đất (âm)

Chỗ trống của thân người là trời (dương)

Co dui, nói năng, nghe thấy là người.

Lại nói: Cái Thiên tâm ở Não, cái Địa tâm ở Bụng, cái Nhơn tâm ở Giáng Cung. Cái tâm ở Giáng Cung là một khối hư linh mà chẳng mê muội. Đó là một vật gồm có ba (một thể mà gồm có ba công dụng).

Bởi cái tâm ở não, ở bụng, không có hình, không có chất, đó là một khối ở giữa (cư trung), hình như bông sen xụ xuống mà linh, mà có khí, đi thấu trên, chú dưới, mà “thành tồn” (giữ được lòng thành). Cho nên ta nói: “Kỳ thiết chỉ có một mà thôi”



Lãn Ông nói : Nay Đại Lãn khá nghi!

Ý là phần do tâm phát sanh. Tâm không tiếng, không hơi, niệm động liền phát, thì gọi là ý.

Niệm nghĩa là chỉ kim tâm (cái tâm hiện có bây giờ), cũng như nói: tức tâm (ở trong tâm mà chẳng phải tâm).

Ý nghĩa là tiếng nói của tâm, có nghĩa như niệm đầu đã phát động.

Phật gia gọi : Quán Thế Âm Bồ Tát, đó làm một **T**hánh hiệu, là một bí quyết lớn, để trị thân trị tâm. Nên ném vị của nó cho kỹ!

Tôi theo kinh Phật mà giải chữ thế, có nghĩa như chữ thân. Đây có ý nói: xét cho rõ khí cơ động tịnh, trong cả châu thân, nghĩa là chớ để nhập theo đường tà.

Lữ Tổ **có** nói rằng:

“Đại Đạo giáo nhơn tiên chỉ niệm,
Niệm đầu bất chỉ diệc đồ nhiên”.

Nghĩa là:

Đại Đạo dạy người trước chỉ niệm (dứt niệm),
Niệm bằng không chỉ(dứt), uổng công tu.

Lại nói: “Bất phạ niệm khởi, chỉ phạ giác tri”. Nghĩa là : không lo niệm dấy, mà sợ giáo chầy.

Khinh Vân Tử nói: “Niệm đầu vị li xang tử lý, trừ chi đại dị, phóng nhi xuất chi, trừ tiện sảo nan hi”. Nghĩa là: niệm mới khởi không mấy xa tánh tịnh, trừ nó rất dễ. Nếu thả luống cho nó ra ngoài, thì trừ nó có khó ít nhiều.

Cho nên người xưa nói: “Niệm khởi tức trừ, thần tiên hứa nhữ”. Nghĩa là: nếu niệm dấy mà trừ liền, thì Thần Tiên hứa người (sẽ thành).

Đại Lãn khá ghi nhớ!



Đại Lãn cười nói: Cái bí quyết tu Tiên, có phải ở tại đây không?

Tôi có nghe nói: “Tu mạng bắt tu tánh, tu hành đê nhưt bịnh”. Lại nói: “Tu tánh bắt tu mạng, vạn kiếp âm linh nan nhập thánh”. (Tu tánh mà chẳng tu mạng, muôn kiếp linh hồn còn thuộc âm khí, khó mà vào cõi Thánh. Đó là nghĩa gì?

- Lãn Ông đáp: Y! Mạng không có tánh thì chẳng linh, tánh không có mạng thì chẳng lộ. Thế nên phải “tánh mạng song tu”.

Theo sở kiến của tôi, tu được một phần tánh, thì bảo được một phần mạng, vì không thể chia rời ra hai chữ tánh mạng. Thiết có lúc thiên về phần tánh mà trong đó có mạng, hoặc có lúc thiên về phần mạng mà trong đó cũng có tánh. Tánh mạng tí như hình với bóng, có thể chia rời được không?

Phàm người tu Đạo, trước phải lập chí, đó là cơ bản đầu tiên của tánh công. Xem thân như ngọc, đó là cơ bản đầu tiên của mạng công.

Do đây mà tiến lên nữa, chỉ niệm trừ vọng, tức là tánh công. Còn điều tức trụ tức, vận hành lên xuống, tức là mạng công.

Thế theo đó mà dò xét, niệm không chỉ, vọng không trừ, thì công chẳng tiến lên được. Ấy là phạm phu điều trụ, vận hành lên xuống.

Phàm các công phu: hôn hiệp, giao kết..., đều nhờ lúc không có tư lự, mà suốt tới mức muôn lại (muôn tiếng tăm) đều không, một hột bụi chẳng nhiễm.

Vì có đó, mà ta nói: Tu được một phần tánh, thì giữ được một phần mạng.

Đại Lãn coi phải như vậy không?

- Đáp: Phải! Đó là ai ai cũng thường thí nghiệm.

Duy đơn đạo nói thân thể có bốn cái biển:

- a). Tâm gọi là Huyết hải,
- b). Vị gọi là Cốc hải,
- c). Thận gọi là Khí hải,
- d). Não gọi là Tủy hải.

Chỗ vi diệu này tôi chưa rõ thấu, nguyện xin anh khai thị.

- Đáp: Hay thay câu hỏi! Thân thể con người đều nhờ tự nhiên sanh khí vừa sanh vừa thành. Chỉ có cái Vị hải, nhờ hậu thiên ăn uống ở ngoài đến, vừa tiêu vừa hóa, bỏ khuyết sanh khí khắp thân thể, người người đều biết, không cần phải nói.

Đại Lãn tử phải rõ cách các nhà dưỡng sinh lập luận. Mỗi lần, trước hết phải minh tâm, là từng công phu trước nhưt, tại có sao?

- Ấy bởi tâm là huyết mẫu, tâm mát thì sanh huyết. Tâm minh thì tâm lương. Theo quyết minh tâm, lấy vi ý dẫn tâm khí thối ra sau, mà trước Giáp Tích. Ta liền cảm giác ôn khí trong cả thân thể hòa hiệp với nhau, mà về hộ Giáng Cung trước sau, trái mặt, trên dưới, trung gian.

Như thế thì phạm sanh khí ấm ấm, một khi gần Giáng Cung, bèn hóa ra huyết. Lại tự hòa hiệp (nhân ôn) đạt tới giữa các lạc và bì phu. Còn phần chí tinh, thì thối hậu mà đi xuống hai thận. Cho nên đỏ lấm lói (xích sái sái), hóa ra thuần tinh là Thiên nhưt khí.

Đại Lãn tử! Có rõ phạm các nhà dưỡng sinh trước khi minh tâm, còn nói thêm bẻ tực nữa chẳng?

Y! Cái nghĩa ấy diệu huyền, ý chỉ tinh vi! Cái linh của tâm phát khiêu (trở ra phía ngoài) tại mục là một điều. Lại nó ẩn trong tinh khí của can hồn, phé phách, tì linh, thận tạng là hai điều. Một khi minh tâm, mắt đã bẻ trước, nên tạng phủ, tứ chi, trong ngoài sanh khí, tự nhiên đến hội châu ở Giáng khuyết là ba điều.

Phạm sanh khí đến châu tự hóa ra thuần huyết, thì cái diệu dụng cũng do hai con mắt, là bốn điều.

Lại nó có thể khiến thuần huyết theo cái khí (tiên thiên), phân bố lưu nhuận ở giữa các mạch lạc, cơ cấu, đều là do hai mắt treo trên không như nhựt nguyệt, chiếu khắp cả trong ngoài, cao thấp, xa gần, dương như hữu ý, dường như vô ý, tự như dẫn đạo mà không thiết dẫn đạo, là năm điều.

Anh nói lúc trước: “Kỳ cơ tại mục”, thiệt là có thể tin lắm! Lời của người xưa nói ra, không phải là gạt ta đâu!



Lãn Ông nói : Thận là thủy tạng, cũng gọi là Khí hải. Anh nghi là biết cách nghi đó! Nhưng phải biết thủy tạng là thủy tạng (reins) chứ không phải bàng quang (vessie) là chỗ chứa đựng nước đờ. Đó là chỗ hô hấp của thân ta qui về đó, rỗng là hậu thiên, lại còn có phân biệt ra âm dương: dương thì gọi là khí, âm thì gọi là dịch (nước).

Hai thứ vật này, nếu không đặng hỏa của Thái dương ở trong mình ta phan luyện, thì hai vật đó bị đình trệ mà không hóa, gây hại chẳng nhỏ: nó sẽ biến làm bệnh, không sao kể tên cho xiết.

- Cái quyết để luyện nó, dạy phải làm thế nào ?
- Đều không ngoài phép dùng hai con mắt, dẫn cái chơn dương kia lưu cầm ở đáy biển.

Ta ắt một niệm chẳng xen, khí cơ thông sướng, không trong không ngoài, chẳng biết có ngũ tạng cùng lục phủ, tứ chi, trời đất chi hết. Lúc ấy, chỉ tự biết như mặt nhựt đã trằm ở đáy biển. [**Đây là lời quyết chí yếu**]. Hễ quên mất thì giác còn lại, còn lại mà tức sự (đến việc) cũng quên (làm như vậy rất hay thay!). Mất mà tức giác (trong giác) là còn, tuần hườn như thế (lời dặn này rất hay), thì đó là Hải Thái định, mà không có chi tệ.

- Nè Đại Lãn! tu Đạo như lông trâu, mà thành Đạo như sừng hổ là tại sao ?
 - Là bởi bỏ cái cơ quan đáy biển đó! Thiên hạ ai cũng bơ thờ. Còn anh nếu có chí, từ đây hãy kiên tâm trì chí, trì mà không kiên, kiên mà không hằng, cũng là vô ích đó thôi. (Khá răn, Khá răn). Anh nên gắng bó. [**Lời dặn khẩn thiết biết muôn vàn**]

Lãn Ông nói: Ông Đại Lãn nên nhớ các lời nói trên, tuy là dạy luyện một cơ quan là Khí hải, mà trong đó có nhiều cảnh tượng khó mà kể xiết.

Kinh sách của Tam Giáo, của bá gia chư tử, tuy hạn ngu sung đồng, thiên ngôn vạn ngữ, mà chẳng nói ra một pháp trị tâm. Đại Lãn hãy ghi nhớ!

Tốt không đủ mừng, xấu không đủ lo. Tất cả cái gì tốt hay xấu, cảnh tượng tợ chơn mà huyền hữu (giả có) tâm chẳng khá vì đó mà xúc động, niệm chẳng khá vì đó mà lay, việc làm chẳng khá vì đó mà bị ngăn trở. Các cảnh hiện tượng ra, đều không ngoài hai thứ: sợ và vui. Nhưng trong đó biến huyền đa đoan, mỗi mỗi đều do ý thức của người làm tiêu biểu.

Tóm lại, nên lấy bất động làm gốc, phải biết đó đều là ma huyền, hoặc là Bề Trên cho thử thách, chỉ nên để cho ma động mình, mới là đại trượng phu, là bản lai diện mục.

Cho nên phàm gặp ma khuấy nhiễu, thì nên gia tâm kiên định, gia tâm đồng mãnh mới phải cho.

Đại Lãn! Đại Lãn! Sở dĩ ta hô to lên to tiếng, là vì tà chánh không đứng chung, mà ma Đạo lại đứng chung. Tại có sao? Chẳng có ma thì không rõ Đạo, gặp ma mà không thối, thì Đạo mới thành.

Đại Lãn hãy gắng lên!



Lãn Ông nói: Nãi là Tùy hải, thì lý do rõ ràng, không cần nói nhiều. Nhưng cái biến này, người thế nói ra tác dụng đa đoan, dường như thuộc về bực địa tiên, quỷ tiên, chớ không phải chí Đạo. Vậy không nên theo đó. Anh hướng về, còn tôi đương tu là tông Thiên tiên. Chỗ luyện thuần là phản tiên thiên mới đúng đắn. Cho nên chẳng khá chẳng thận về phép mình luyện.

Đại Lãn! Phải hiểu phép Thiên tiên cứu cánh và Tiên thiên Nhứt khí thuần diệu. Chất nó tốt thanh tốt mềm, mà tốt cứng tốt nhọn, loại kim không sao mà sát phạt nó được.

“Chỗ quá là hóa, còn chỗ tồn là thần”(1). Đại châu thiên giải, tế nhập vi trần, phóng nó ra thì bao quát Tam thiên Đại thiên, hằng hà sa thế giải, hóa ra thì nó có thể kết ức ức muôn muôn người vật, sông núi, điện thành, cung quán.

Các thứ cảnh giải nói trên, không lo gì chẳng đặng, duy lo thần còn trước tướng. Tại có sao? Thần bị niệm động rồi, thì các cảnh giải đó biến hiện không ngừng. Lại càng hiện ra, càng thấy lạ kỳ. Một khi đã trước tướng là vào ma đạo : nhỏ thì thành ma, lớn thì chết lập tức.

Người thế gian tu đạo, trước tướng mà chết biết bao nhiêu mà kể. Chẳng một mình chúng tôi không biết, cho đến quyền thuộc, bạn đạo, cũng nhìn nhận những người **đ**ắc quả mà đi đó, họ làm cho người lầm lạc chẳng ít.

Bởi có đó, mà các nhà tu Thiên tiên chẳng lấy các cảnh giải đó làm hiệu nghiệm, trái lại, đều nhận đó là ma nhiễu phá. Nếu bằng trong lúc tọa thiên, mà có các cảnh đó hiện ra, lại chẳng nên dùng ý mà lánh tị nó. Nếu dùng ý mà lánh tị, thì lại hóa thành đầu cảnh, sẽ biến hiện không biết bao nhiêu sự tương nhiễu, tương xung, ắt thành bịnh điên mà chết. Hoặc là cảnh ma bắt đi mà chết, hoặc là cảnh ma tranh đấu, dường như chiến thắng.

Do cái thần thông pháp lực đó, không luyện mà lớn, chúng tôi mê muội, tưởng đó là bằng cớ chắc chắn đã đắc Đạo. Nào dè đó chính là bị ma dẫn dụ, mắc kế, mạng thì đi, chỉ thành quyền thuộc của bọn A tu la mà thôi.

Hoặc đấu tranh mà chẳng thắng, toàn là thần bỏ xác mà đi, thì cái xác bị ma chiếm, ngoại nhơn làm sao biết được? Họ cho là người đó đã thành Đạo, thử pháp lực thần thông của họ, thì đối với Thần Tiên xưa kia không khác.

Rồi ma cứ ở trong xác mà hành ma đạo. Người theo họ như mây (đông đúc ?), mà xét đến chỗ đàm luận, không ra ngoài dâm, sân, tham, trá, mà họ cho là không có hại gì cho chơn đạo.

Những người theo họ đều vào ma cảnh, thành quyền thuộc của ma. Như xưa nay đã có, tỉ như giáo thủ của Bạch Liên tà giáo. Vì tu đạo mê lầm, ma vào trong xác, mà thành ra những tà giáo. Điều đó chẳng khá không biết.

Cho nên người tu hành tuy thấy, mà đều như không thấy, nghe như không nghe. Đó là đại bí quyết để hàng phục ma quái.

.....
(1) Chỗ trải qua là dặng cái hóa về lành, còn chỗ tồn thần lưu ý là thấy nhiều thần diệu. Đây là nói về cái tâm biến hóa phi thường của bực siêu nhơn.[không có reong tập viết tay]

Chỗ gọi :

Bằng tha phong lãng khởi,
Ngã tự bất khai thuyền.

Nghĩa là :

*Dựa theo sóng gió của nó khởi,
Ta tự mình không chịu xuất thuyền.*

Đây là đại yếu quyết dạy người chớ động niệm. Phàm luyện Tùy hải, phải soi gương đó.

Tụ thì thành hình, tán thì thành khí, chia Tam Thanh mà chẳng thấy hai, hiệp Tam giáo làm ra một vậy.

Đây là đại yếu quyết chỉ dạy phải giữ cái ta thanh không, cái niệm bất động, chỉ theo cái đó có có không không, xanh vàng trắng đỏ mà thôi.

Học giả nên cẩn thận, đừng trước tướng theo tụ tán, hỗn hiệp trên hình sắc.

Đó là chỗ cứu cánh của Thiên tiên, đó cũng là **diệu dụng của Tiên thiên Nhứt khí**. Chúng ta ai có chí, thì tự nhiên có thể đi tới đó, chẳng phải là lời dối gạt đâu! Có chí thì dặng như thế.

Tiên xưa có nói:

Học tiên tu đắc học Thiên tiên,
Duy hữu Kim đơn tối đoan đích.

Nghĩa là:

Học Tiên tìm học được Thiên tiên,
Chỉ có Kim đơn mới chánh chơn.

Cho nên chí chẳng khá không lập.

- Luyện cái Tùy hải này, phải làm sao?
- Trên thông với Trời, dưới suốt tới đất, tứ duy tứ chánh, không có cỗi bờ.

Khí tượng trạm nhiên, tịch nhiên, chẳng có non sông thành quách, chỉ giữ lại thể giải Huỳnh kim đỏ tốt tươi (xích sái sái), thấy mặt trăng sáng rực rỡ ở giữa trời không. Đó là cơ bí nhập thủ.

Dầu hiện thấy nhiều thứ Diêu đài Quỳnh thất, mười châu ba đảo, cũng không ngó đến. Đây là về hàng Thượng đức vô vi, cái bí quyết của cái có mà không có. Thiết vi, vô gián, Dao sơn, Kiếm thọ, Viêm nguyên, Phát trì, cũng là không ngó đến. [Đây là quyết không cần ngó đến]. Chỉ giữ một chánh niệm là “Vô khả trước” (không trước ý chi cả), để trừ động tâm. Đây là yếu quyết để trị cái ải Tùy hải.

Còn về cái ải Cốc quan, phép luyện nó chỉ có dùng bàn tay mà chà xát cái bụng, để trợ dương khí của ta, vừa tiêu vừa hóa. Cho nên người xưa, sau mỗi bữa ăn, trước lấy một bàn tay chà xát từ trung quản đến bụng, đi bách bộ chậm rãi chừng 100 bước. Lại lấy bàn tay chà bụng như lau kiếng (lau gương), từ trong ra ngoài, tuần hườn mà đi, ước chừng đi 300 bước. Nếu tay trái mỏi, thì đổi lấy tay mặt. Kế tịnh mà xét về khí cơ, thấy có bề thông đạt thì nghỉ.

Kế nữa, như có rãnh thì tọa thiền, mà tiếp hành minh tâm bế mục, một pháp tồn thần ở Giáng Cung, ắt trung cung cốc khí cơ thể hóa huyết mà đi xuống thận.

Ai kiêm hành công phu này, thì không có bao giờ có cái tệ tinh dịch hóa đàm, cũng không có cái hại dịch hóa âm tinh. Tuy tợ như công phu hữu vi, mà thật là một pháp trợ vô vi. Đây là về Hạ đức hữu vi, là một pháp luôn luôn phải dùng đến nó.

Đại Lãn hãy ghi nhớ! Chớ khá xem thường mà bỏ qua không làm. Đó là chánh phương pháp của thầy ta (bí đạo) dùng mà dự trị âm tinh. Hành nó cũng giản dị lắm!

Đại Lãn đứng dậy vái chào nói: Dạ xin thọ giáo.



Kế đó, Đại Lãn chỉnh túc áo khăn, chí thành mà thưa rằng:

Tôi có nghe nói như thế, mà Huyền Quan chẳng khai, thánh thai chẳng kết, nhủ bộ sái phép, thánh anh bị bệnh, thoát thiên không phải đạo, chơn nhờn chết yếu. Cho nên tôi sợ nó, nguyên anh huấn thị, coi như tôi Huyền Quan có thể may mà khai đặng chẳng? Thánh thai có thể may mà kết đặng chẳng?

Lãn Ông nghe, vui vẻ cười mà giúp lời như vậy:

- Anh làm rồi! Hay là anh tự đạo (nói theo ý riêng) chẳng?

- Huyền Quan của anh đã khai rồi đêm trước, lúc hạ bộ ..., chánh là mình nghiệm anh khai quan rồi đó. Còn việc thai kết cùng không, phải tự hỏi mình. Phải là cả thân thể anh thông sướng chẳng? Cũng có khí tượng nhân ôn chẳng? Phải là đặng quên vật ngã hết cả hai chẳng? [Đó là công phu chí yếu, cần siêng năng là đặng].

- Nói: Anh đã ngộ cho thường thì có. [Đặng thường hữu là vi diệu].

- Nói: Đặng cảnh vạn lại (muôn tiếng) đều không, một tâm linh độc hiện chưa?

- Nói: Đó là thứ cái có, mà chưa đặng lâu nên buồn phiền. [Nếu đặng lâu rồi, thì cách xa cảnh kiết thai có bao].

- Nói: Cái khôn phúc là bụng anh có gì chứng nghiệm?

- Nói: Mỗi lần ngồi thiền, nghe có chơn khí lủ lủ (như nhiều sợi tơ), từ tâm mà đi xuống, vừa nghe tựa như bên trong bỗng nhiên mở rộng, lớn không có chi ngoài, nhỏ không có chi trong, nghe như có chơn khí nhân ôn mà rút xuống. Lại nghe như chỗ đó không có đáy, chỉ cảm giác chỗ đó hơi ấm.

Lại như có lửa, lại như không lửa, mà tự nhiên có một thứ noãn khí, du dương bốn bề, tựa hạ bộ bay lên bốn bề, chỉ nghe phía sau thẳng lên, lưng thông suốt tới đỉnh đầu có hơi cộm, nghe mắt có hơi nóng, rồi xuống yết hầu, tới Giáng khuyết, bỗng nhiên nghe nó hóa ra một thứ nước mát mà nhỏ giọt đi xuống.

Qua khỏi tâm khảm, thì bỗng nhiên nó hóa như nước sôi chảy xuống, thì bụng đầy hỏa nhiệt, cảm giác trong mình thông sướng.

Lãn Ông nói: Làm như vậy, thì chẳng bao lâu sẽ đặng kiết thai.

Lãn Ông lại nói: Nay Đại Lãn! Phải biết cách Thiên tiên kiết thai chẳng đồng với chỗ người thế đặng nghe truyền.

Anh phải nghĩ kỹ cuốn “Tu tiên biện hoặc luận”, coi luyện làm sao, kiết làm sao, thế thủ làm sao, hỏa hậu làm sao, đề phòng làm sao, ôn dưỡng làm sao, mộc dục làm sao, vận dụng làm sao, hàng phục làm sao, di thần hoán đánh làm sao, thoát thai làm sao cho đúng pháp?

Trong cuốn luận đó, việc gì cũng thuật đủ. Cái tối yếu quyết là niệm mà không niệm, như gà ấp trứng, hay là tọa thiền tập định là thế thủ, đoạn tục không chuyên là đề phòng, đi đứng nằm ngồi là hỏa hậu.

Lại nói: Cần mà chẳng gặp, ắt gặp chí nhơn; gặp mà không cần, rốt cuộc làm qui.

Đó là bốn câu, anh phải giờ giờ lấy đó làm cốt yếu đề mà tự tỉnh.

- Đại Lãn nói: Ngoài cuốn “Tu Tiên biện hoặc luận”, còn nên xem sách nào?

- Đáp: Hạt Lâm Vấn Đạo Thiên, Huyền Quan Hiển Bí Luận. Ngoài thuyết tánh mạng thì có Kim Hoa Tông Chỉ, Tiên Phật Hiệp Tông, Thiên Tiên Chánh Lý, Nhiên

Tê Thiên. Suy lên cao nữa, thì có Tham Đồng Khế, Ngộ Chơn Thiên. Lớn mà hóa nó (siêu việt vô hình), thì có Bạch Chú Đạo Đức kinh, Kim Cang, Lăng Nghiêm, Viên Giác, v..v.

Y! Bạch Tổ có nói:

Nhứt ngôn bán cú tiện thông huyền,
Hà dụng đơn thơ thiên vạn thiên.
Nhơn nhược bất vi hình sở lụy,
Nhãn tiền tức thị Đại La thiên.

Nghĩa là:

Một tiếng nữa câu, hiểu đạo huyền,
Cần chi đơn sách cả muôn thiên!
Người bằng khỏi bị hình làm lụy,
Trước mắt tức là Đại La Thiên.



BAT

Hai ông này chẳng biết là ai, cũng không rõ tên họ.

Xem qua cuốn “Tâm thoại” đây, thì biết tác giả là nhà dưỡng sinh, dường như thuộc về phái Nam cung.

Tôi thấy nó nên chép ra, mềng đặt lời nói cạn mà sâu, thô mà tinh, trong đó có mạng ý, tựa như có xu hướng, nhưng chẳng phải bọn ngoan ỉn. Phần thú vị cùng tôi chẳng khác, nên tôi mới bỏ cái chẳng thuộc kinh, mà giữ phần thường thuyết, gọi là: “**Nhị Lãn tâm thoại**”.

Bởi có hai vị tên Lãn: một vị tên là Lãn Ông, còn một vị tên là Đại Lãn.

Chiếu theo chữ Lãn, viết “tâm bằng”, chớ chẳng phải “nữ bằng”, nên đây lấy nghĩa là học mà lại (nhờ) tâm, ấy là cứu sông phái Lãn Ông, là vì phái này hay phụng sự Thiên tâm, Đạo tâm vậy.

Gia Khánh, Mậu Dần, tháng 11, ngày rằm.

TIÊU CÁN kính lục.