

Biên dịch
TÂN TÀI – PHƯỚC ĐỨC

TỪ ĐIỂN

THẦN NGŨ ĐẠO GIÁO

【仙學字典】



Bản điện tử: www.daogiaikhong.org



LỜI NGƯỜI DỊCH

Trong Giới Bản Khuất Sĩ Tân Tu (*Đạo tràng Mai thôn thực hiện, NXB Lá Bối*), điều giới thứ 27 trong 70 giới uy nghi có đề cập đến việc một vị nam khuất sĩ phải nên thường xuyên vận động để sức khoẻ được tráng kiện, nên học kỹ phương pháp tồn tinh, khí và thần.

Thứ đến, người tu thiền cũng cần phân biệt những thuật ngữ đạo giáo với thuật ngữ thiền tông cùng đồng âm nhưng không đồng nghĩa, chẳng hạn như: Bát nhị pháp môn, Một huyền cầm, Vô khổng địch, Chính pháp nhãn tạng, Tham đồng khế, Kinh diệu pháp liên hoa, Kim cương kiếm, Pháp thân, Pháp trung vương, Tam giới, Tam thừa, Tam yếu, Tiền tam tam hậu tam tam, Thánh thai...

Đối với người thế gian chưa tu theo Phật giáo, muốn sống khoẻ mạnh trường thọ cũng cần biết qua một số kiến thức về bí quyết dưỡng sinh nằm rải rác trong sách này.

Chính vì những lý do trên, chúng tôi cảm thấy việc chuyển ngữ quyển Tiên học từ điển của *Đới Nguyên Trường* (Nhà xuất bản Chân Thiện Mỹ, Đài loan năm 1970) từ Hán sang Việt là cần thiết, và xin phép đổi tên là Từ điển Thuật ngữ Đạo giáo.

Nay việc phiên dịch và hiệu đính đã hoàn tất, chúng tôi xin trân trọng giới thiệu quyển Từ điển Thuật ngữ Đạo giáo đến quý đọc giả gần xa.

TÂN TÀI - PHƯỚC ĐỨC



THƯ NGỎ

Diễn đàn Đạo gia khí công chân thành cảm ơn **Dịch giả TẤN TÀI – PHƯỚC ĐỨC** và nhà xuất bản **TÔN GIÁO** đã cho xuất bản tài liệu: **Từ Điển Thuật Ngữ Đạo Giáo** một tài liệu rất bổ ích đối với thành viên diễn đàn Đạo gia khí công.

Ấn bản điện tử do các thành viên trong diễn đàn chung tay đánh máy, chỉ để lưu hành nội bộ vì có nhiều thành viên ở xa, hoặc các thành viên mà vì một điều kiện nào đó không có được cuốn Từ điển thuật ngữ trên tay. Nên anh em cố gắng góp sức vì sự lớn mạnh của Khí công Đạo gia nước nhà mà bỏ công sức hoàn thành ấn bản điện tử. Kính mong nhà xuất bản và dịch giả cũng như Tác giả niệm tình tha thứ.

Vì các thành viên không ai biết Hán tự nên khi đánh máy sẽ có nhiều sai sót, phần Hán tự chỉ để tham khảo các huynh đệ nên đối chiếu bản gốc nếu muốn nghiên cứu kỹ hơn; nhóm thực hiện xin cảm ơn.

Ấn bản điện tử với một hoài **bảo** nhằm lưu **giữ**, phổ biến một tài liệu quý và bổ ích, không có mục đích vụ lợi cá nhân và kêu gọi: Nghiêm cấm mọi hành động xuất bản, in ấn để kinh doanh. Các cá nhân sai phạm tự chịu trách nhiệm về hành động của mình.

Kính thư!

Các thành viên chung sức hoàn thành tài liệu

TrungTDT

Kieuphong

Dinhchau

Vuphong

Changjiang

Hoahongdalat

Phicanh là người đầu tiên đưa ra ý tưởng hoàn thành ấn bản điện tử của cuốn từ điển thuật ngữ đạo giáo.



MỤC LỤC

<i>A</i>	1
<i>B</i>	5
<i>C</i>	15
<i>D</i>	40
<i>Đ</i>	49
<i>G</i>	64
<i>H</i>	67
<i>K</i>	94
<i>L</i>	106
<i>M</i>	120
<i>N</i>	125
<i>NG</i>	133
<i>NH</i>	149
<i>O</i>	167
<i>P</i>	168
<i>Q</i>	174
<i>S</i>	178
<i>T</i>	182
<i>U</i>	254
<i>V</i>	255
<i>X</i>	261
<i>Y</i>	264



A

AN LÔ LẬP ĐỈNH 安 杓 立 鼎

“Dựng lò đặt bếp”. Thân phải thẳng, ngồi phải yên, vững như Thái Sơn là bên ngoài vững vàng như lô đỉnh. Lấy thần chế ngự khí được an định là bên trong vững vàng như lô đỉnh (lò, lư hương). *Thái Thanh Tu Đan Quyết* ghi: “Thân vững vàng như lô đỉnh, âm dương khó lường gọi là thần”.

AN TÂM 安 心

Danh từ Nội đan Đạo giáo. *Toạ vong luận* ghi: “Tâm không đuổi theo cảnh bên ngoài. Tâm an nhiên mà trống rỗng (hư) thì đạo tự đến”. Chỉ trạng thái thu gom tình cảm, tập trung ý nghĩ vào bên trong (nội cảnh), điềm đạm vô vi.

AN THẦN 安 神

Thuật ngữ Nội đan Đạo giáo. *Trọng Trường Thống truyện* ghi: “An thần như khuê phòng, tư Lão Tử chi huyền hư, hô hấp tinh hoà, cầu chí nhân chi phảng phất”. Tức là thu liễm thần chí, tập trung tinh thần, vô dục vô niệm, ninh tĩnh tâm tư.

ANH NHI 嬰 兒

Lúc ngọc dịch hoàn đan (luyện tinh hoá khí), đan ấy mới thành hình gọi là anh nhi (trẻ sơ sinh); do vì từ nơi không mà sinh ra có, khi công phu tiêu chu thiên (luyện đan) hoàn tất mới thấy được. *Tổ Hải Thiềm* nói: “Sau khi luyện đan hoàn tất, sinh một anh nhi tại hạ điền”.

ÂM DƯƠNG 陰 陽

Nơi trời là nhật nguyệt, nơi đất là thủy hỏa, nơi người là nam nữ, nơi thân là tim thận, nơi phương hướng là đông nam tây bắc, nơi quẻ hào là càn khôn khảm ly, nơi thời gian là tứ tượng, nơi hư không là gió mây, nơi vật loại là diên hồng, long hổ. Vũ trụ vạn vật đều có âm dương; luyện đan cũng thế, không có âm dương đâu thể thành đan; không thể thành đan mà muốn thành chân nhân là việc khó có!

Cổ tiên nói: “Nhất âm nhất dương gọi là đạo, chẳng biết âm dương thì dù bận rộn cũng không mang lại kết quả gì”. *Lữ Tổ* nói: “Hai thứ âm dương ẩn trong vi, chỉ kẻ ngu si chẳng tự tri, cho rằng thật sự là nam nữ, quả quyết không nhận là khảm ly”. *Tổ Tam Phong* nói: “Âm dương nam nữ cùng giao phối, cháu cháu con con đời đời truyền; thuận là phàm, nghịch là tiên, chỉ tại nhân gian còn đảo điên”. Lại nói: “Miên mật điều hoà sự hô hấp, nhất âm nhất dương nấu trong lò”.

ÂM DƯƠNG ĐỘNG TĨNH 陰 陽 動 靜

Dương trong âm lấy động làm chủ, cho nên trong lúc lấy cung khảm để rình động. Âm trong dương lấy tĩnh làm chủ, cho nên sau khi bổ sung cung ly để dưỡng tĩnh. *Đạo Tạng* nói: “Động là nền tảng của tĩnh, động chẳng phải là tâm ý mà là khí đan



điền động”. *Lữ Tổ* ghi: “Động tức là thi công, tĩnh tức là ngủ”. *Tiên Tông* ghi: “Động thuộc dương, tĩnh thuộc âm, dương tốt thì âm tĩnh, âm tốt thì dương động”

ÂM DƯƠNG HỒ TÀNG 陰陽互藏

Dương thần nhập hồn chứa trong âm, âm thần nguyệt phách chứa trong dương. Hồn kia ở trong nhà của phách, tức là tính chủ bên trong; phách nọ ở trong nhà của hồn, tức là tính chủ bên ngoài. Yên tĩnh hư vô thì làm chủ bên trong; quy căn phục mệnh, đóng chặt tam bảo (tai, mắt, miệng) thì làm chủ bên ngoài. Tích tĩnh đủ khí, quy căn phục mệnh thì ngân ngạc lập dựng; tính tĩnh đủ khí thì thành quách toàn vẹn, sau đó mới có thể phối hợp càn khôn. *Tham Đồng* ghi: “Dương thần nhập hồn, âm thần nguyệt phách. Hồn với phách cùng ẩn náu trong một nhà, tính chủ ở trong sắp đặt ngân ngạc, tính chủ bên ngoài củng cố thành quách”.

ÂM DƯƠNG LƯƠNG THẦN 陰陽兩神

Người chỉ tu tính mà thành gọi là Âm thần, gọi là Quỷ tiên, xuất hiện có bóng mà không có hình. Còn người tính mạng song tu gọi là Thần tiên, gọi là Dương thần, xuất hiện thì có hình mà không có bóng. *Tiên Kinh* ghi: “Đạo vốn không có tướng, Tiên quý trọng có hình”. *Đông Hoa Đế Quân* nói: “Pháp thân rộng lớn trùm trời đất, chân tính tròn sáng thấu cổ kim. Nếu người trên trán mắt chưa mở, chớ khoe tán ảnh với phân hình”.

ÂM ĐAN 陰單

Đan được kết thành khi đã luyện đến phản bốn hoàn nguyên nhưng chưa đến chỗ luyện khí hoá thần, gọi là âm đan, tức là tên khác của Ngọc dịch hoàn đan, chỉ nước bọt. *Tổ Hàm Hư* nói: “Máu hoà làm cao, ý ngưng làm thổ, trong thổ sinh ra thủy ngân, tính thủy ngân tròn sáng, gặp vật không biến đổi, gương linh trong tay, tiên gia gọi là âm đan”.

ÂM HÀO 陰爻

Hào quẻ đại biểu âm tính, đối lại với dương hào. Vạch hào âm biểu hiện bằng ký hiệu –. Lấy “Lục” (6) làm đại biểu. Trong quẻ Dịch, hào âm phần nhiều tượng trưng cho âm tính và các sự vật nhu tính, như nữ tính. Đất thai nghén dưỡng dục muôn vật, thần dân bị thống trị và tiểu nhân không có tài đức, người yếu đuối, đức nhu thuận, vật mềm yếu v.v.. Trong quẻ Dịch ngoài hoà Sơ lục ra, các hoà Lục nhị, Lục tam, Lục tứ, Lục ngũ; Thượng lục đều là hào Âm.

ÂM HỔ 陰虎

Chỉ thứ nước chân nhất trong thận. *Luận long hổ* ghi: “Thận thủy sinh khí, trong khí có nước chân nhất, gọi là Âm hổ”.

ÂM KHÍ 陰氣

Luyện đan hoá hầu (độ lửa) chưa đủ làm cho khí mới sinh ra không đến được đan điền nắp kín bên ngoài, biến thành âm khí, ắt sẽ hiện nhiều hiện tượng kỳ lạ, phải mau dùng vũ hỏa nung luyện cho âm khí tan hết mới thôi. Nếu không là thế, âm khí chất chứa bên trong tụ lại càng lúc càng nhiều, rất nguy hiểm! *Luận Huyền Cương*



ghi: “Một chút dương không diệt không thể thành ma, Chút xiu âm khí chưa hết không thể làm tiên”.

ÂM KIỂU 陰蹻

Khoảng giữa hai âm, hai mạch Nhâm Đốc nhờ đây thông qua nên gọi là âm kiêu. Thông các mạch trên dưới chu lưu khắp thân, có thần chủ coi giữ, còn gọi là Phong Đô Dã. *Tổ Tử Dương* nói: “Mạch âm kiêu là chỗ bí mật của chư Thánh, bậc cao nhân giấu không nói ra”. *Mai chí Tiên* nói: “Âm kiêu Nê hoàn, nhất khí tuần hoàn dưới xuyên qua cửa đất, trên đầy tung công trời”.

ÂM LÔ 陰爐

Vì trong lò không còn thuốc, chỉ có khí long huyền. Khi rỗng vào hang cộp, chưa được tuỷ cộp chỉ có một chút thuỷ ngân âm khí mà thôi. *Tham Đồng* ghi: “Miệng lò ngang bốn tấc Tào (1,2dm), dài tám tấc (2,4dm), môi hai tấc (0,6 dm), cao thước hai (3,6 dm) thành lò dày mỏng phân bố đồng đều”.

ÂM PHÙ 陰符

Âm là âm, phù là hợp; âm phù ý nói nhân sự phải phù hợp với thiên đạo. Khi công phu tiểu chu thiên qua giờ Ngọ nội khí xuống thấp cũng gọi là âm phù. *Tào chân nhân* nói: “Trong 24 giờ luôn luôn có dương hoá âm phù, hễ tiến tới là dương hoá, thoái lui là âm phù”.

ÂM THẦN 陰神

Người chưa được nguyên khí tiên thiên phối hợp mà xuất thần, cũng có thể tự do tự chủ, liễu thoát sinh tử, tránh khỏi cái khổ luân hồi. Người công hạnh sâu dày có thể bay lên trời làm thần, một khi phước trời hết vẫn phải đoạ xuống trần đầu thai, khó tránh khỏi bị luân hồi. *Cổ Tiên* nói: “Dù ông thọ tám trăm kiếp cuối cùng rồi cũng không được gì”.

ÂM THƯỢNG DƯƠNG HẠ 陰上陽下

Cũng gọi là “hư tâm thực phúc”. *Chu dịch tham đồng khế* của *Viên Nhân Lâm* (thời Thanh) chú rằng: “Âm ở trên, là âm khí trong Khảm đi lên, bởi nó từ trong cung Khảm đến, nên nói là âm; Dương đi xuống, là âm dịch trong ly rút xuống, vì nó đi đến cung ly, cho nên gọi là dương. Phải lấy nghĩa hư tâm thực phúc, thượng bộ xoa hết thềm muôn, quy về hư tĩnh, là âm. Hạ bộ tụ tập dương khí, cho nó phát sinh là dương”. Trong thuật Nội đan, thần chảy vào (chú) Huyền quan, gọi là Dương hạ; Khí thăng lên Nê hoàn, gọi là Âm thượng.

ÂM TINH 陰精

Tinh hoa của ngũ cốc thay đổi rất dễ tác yêu tác quái, nếu không dùng chân tức thì không thể tiêu hoá, phải nhờ hai lửa thần khí hợp thành một lửa mới có thể tiêu hoá hết. *Tây Tâm Tử* nói: “Âm tinh chẳng phải chân tức không thể tiêu hoá, chân dương chẳng phải yêu minh chẳng thể sinh”.



ÂM TRUNG DƯƠNG, DƯƠNG TRUNG ÂM 陰中陽, 陽中陰

Trời là dương, đất là âm. Mọc lên là dương, rơi xuống là âm. Vạn vật từ đất sinh ra là dương, sinh ra từ trong âm mà mọc lên. Mưa móc từ trời rơi xuống là âm, sinh ra từ trong dương mà rơi xuống. Con người trên đời hàng ngày lao động mệt mỏi, động tốt thì âm sinh. Âm sinh thì buồn ngủ, đây là âm sinh ra từ trong dương. Ban đêm nằm yên, sáng sớm muốn cử động, cần thức dậy, tĩnh tốt thì dương sinh. Dương sinh thì sự ham muốn khởi dậy, đây là dương sinh ra từ trong âm. Luyện đan cũng không ngoài việc động tĩnh mà hạ thủ. *Tổ Tam Phong* nói: “Long thuộc dương, từ dương một khi mất đi là âm. Hổ thuộc âm, trong âm có vật báu, một khi được liền thành dương”. Lại nói: “Những lỗ phía trên là chân âm trong dương, những lỗ phía dưới là chân dương trong âm”.

ẨN NGŨ 隱語

Ẩn ngữ trong Đan kinh rất nhiều khiến cho độc giả khó lường, bởi tôn trọng chỗ cốt yếu của đạo. Nhưng có tà sư mượn ví dụ để phản lại điều chân chính, phỏng đoán sự việc, xuyên tạc công lao huyền bí để mê hoặc kẻ hậu học, đến nỗi về sau những kẻ có chí hướng đạo càng xem càng loạn, càng đọc càng không rõ, bối rối trước ngã ba đường, không biết từ đâu mà hạ thủ. Cho nên bộ sách này chọn dùng long môn chính tông Đan pháp, đem quyển *Thành Đạo Tiên Chân Thân Chủ Trực Thuyết* mà tập hợp giải thích tỷ dụ ẩn ngữ, trong ấy nhận được pháp hữu vô. *Quyển Tiên Chân Trực Giải Xứ* cũng dùng Long môn Đan pháp làm tông chỉ, cố gắng chú giải. Đối với Đan pháp kia, không có chút đầu mối, mịt mù không căn cứ, nhất loại không liệt kê vào; ngoài trừ tính mệnh song tu, phép dưỡng sinh, trừ bệnh, sống lâu cũng không đưa vào. *Bảo Phác Tử* ghi: “Kẻ nghiên cứu quyển sách đặc biệt này không phải ít, dẫn nhiều ẩn ngữ rất khó hiểu, còn những điều nghi thì không thể tư vấn”.



B

BÁ TÍNH VU TÍ 播精于子

“Gieo rắc tinh khí vào giờ Tý”. Khi nội tu nhập định tới mức hư tĩnh tốt bậc, trời người giao ứng, nguyên tinh nguyên khí tự hàm dục lẫn nhau, một điểm chân dương sinh ở Đan điền, chân cơ phát động bèn có thể dùng làm nền móng của đại đan. Cơ đó gọi là Tý thời (giờ Tý). Cho nên gọi là “Bá tính vu Tý”.

BÁCH KHIẾU QUAN LIÊN 百竅关連

Chỉ bách quan bách tiết, bách mạch bách khiếu trong cơ thể con người có liên quan chặt chẽ với nhau (tương vọng tương liên). Nếu biết tu luyện khí công thì sẽ có thể điều chỉnh quan hệ của các bộ, khử tà trị bệnh. Trung hoàng thiên ghi: “Bách khiếu thông với bách huyết, bách huyết thông với bách mạch... Đại để là bách mạch và bách khiếu tương vọng, bách quan và bách tiết tương liên. Vì vậy một huyết bế thì một bệnh sinh, một mạch tắc thì một kinh loạn... Đó là bách khiếu tương liên”.

BÁCH NHẬT CÔNG LINH 百日功灵

“Dụng công trăm ngày thấy linh nghiệm”. Kim đan đại đạo nếu được chân truyền, y theo pháp mà dụng công không quá 100 ngày liền thấy công hiệu. Không như bàng môn tà đạo suốt đời trọn kiếp cuối cùng không thành tựu gì cả. *Chung Tổ* nói: “Trong 30 ngày tượng hình anh nhi, công phu được trăm ngày thì tạo hoá linh”.

BÁCH NHẬT PHÒNG NGUY HIỂM 百日房危險

“Trăm ngày phòng nguy hiểm”. Thời đến thì thuốc sinh, thần chẳng biết là nguy hiểm thứ nhất. Không rõ pháp khởi hoả, hoặc ngủ mê thần chẳng linh là nguy hiểm thứ hai. Những khâu tiến hoả, thoái phù, mộc dục, chỉ hoả, quy căn, tạo hoá, rối loạn là nguy hiểm thứ ba. Ngày xưa, Bạch Ngọc Thiềm Tổ 64 tuổi mới hạ thủ công phu, đến giai đoạn chỉ hoả ông đã bỏ lỡ thời cơ đến nỗi suýt bị nguy hiểm. *Nhập Được Cảnh* ghi: “Thọ khí tốt lành, phòng thành xấu dữ, hoả hầu đầy đủ không làm tổn hại đến đan”. *Chung Tổ* nói: “Quả nhiên trăm ngày phòng nguy hiểm”. *Tiêu Tổ* nói: “Phòng sự sai thất của hoả hậu, tránh sự hôn mê của mộng mị”.

BẠCH HỔ 白虎

Là chân diên, Vì nó chứa đựng khảm ly nên ví cho Ô tinh; vì nó hung ác cắn người nên ví cho là Bạch hổ. Ngô Chân ghi: “Tây Sơn mãnh hổ quá càn rỡ, Đông Hải Thanh Long không thể đương”. “Đem Bạch hổ về nhà nuôi dưỡng, sản sinh minh châu tợ trắng tròn”.

BẠCH HỔ THỦ KINH 白虎首經

Bạch hổ là khí tiên thiên, thủ là ban đầu, kinh là chạy nghĩa là khí tiên thiên lần đầu tiên chạy ra. *Tổ Tử Dương* nói: “Bạch hổ thủ kinh chí bảo, hoa trì thần thủy chân



kim”. *Tổ Tam Phong* nói: “Muốn đến phương tây bắt Bạch hổ, trước phục Thanh long ở phương đông”.

BẠCH HUYẾT 白血

Khi luyện đan đến tinh khí đầy đủ, huyết tố màu đỏ trong thân thể nhất loạt biến thành bạch huyết thì được quả tiên nhân sống lâu. Phép luyện đan này bước đầu động ít tĩnh nhiều, giữ khí đến nỗi nhu nhuyến mà hơi thở nổi theo tự có dương hoá phát hiện, nung đúc máu đỏ, tức là “Cao mỡ trắng” (Bạch chỉ cao). *La Phù Ngâm* ghi: “Từng bước thái thủ dần ngưng kết, hiện tại khắp thân là bạch huyết”. *Chung Tổ Phá Mê Ca* ghi: “Huyết hoá thành cao, hình dạng giống như bạc”.

BẠCH KIM 白金

Là bản vị của kim phương tây, màu trắng nên gọi là bạch kim, nay nhập vào phương bắc chìm trong nước, vì phương bắc màu đen nên biến thành hắc diên (chì đen), dùng lửa nung luyện thì sinh hoá mà biến thành diên hoa. *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Bạch kim vốn là gốc của kim hoa, nếu chẳng phải được hắc diên thì hoa không sinh, Hắc diên là gốc của chân hồng, Nếu chẳng phải bạch kim thì thần tự ẩn; bạch kim luyện ra chân hoàng kim, hoàng kim tách lấy kim hoa phần, nung luyện lẫn nhau vốn là hắc diên, nếu chẳng phải được hắc diên thì thủy ngân chẳng khô”.

BẠCH NGỌC THIỀM 白玉蟾

(1194-1229). Đạo sĩ Nam Tống. Vốn tên là Cát Trường Canh, tự là Như Hối, còn tự là Bạch Tâu, hiệu là Hải Quỳnh Tử, còn có hiệu là Hải Nam Ông, Quỳnh Sơn đạo nhân, Vũ Di tản nhân, nguyên quán tại Mãn Thanh Phúc Kiến, Sinh tại Quỳnh Châu (nay là Quỳnh Sơn, đảo Hải Nam). Thuở nhỏ thi khoa Đồng tử, am hiểu Cửu Kinh, biết làm thơ phú. Theo thầy là Trần Nam học Nội đan và lãng du các nơi. Sau khi Trần Nam mất, lại đi ngao du tại các núi La Phù, Vũ Di, Long Hồ, Thiên Thai v.v.. Năm Gia Định 11 (1218) đời vua Tống Ninh Tông, đã từng lập đàn tràng cầu đảo cho nhà vua ở cung Vạn Thọ, Ngọc Long Hồng Châu và ở cung Thụy Khánh núi Cửu Long. Năm Gia Định 15 (1222) tới Lâm An dâng thư lên cửa khuyết, bị ngăn trở không tới được, lại vì say rượu bị bắt giải tới quan Kinh doãn qua một đêm mới được tha. Từ đó, ông ở ẩn và chuyên chú trước thuật. Trong tác phẩm của ông rõ ràng có tư tưởng tam giáo hợp nhất. Ông đề ra trung tâm của việc tu luyện Nội đan là tinh, khí, thần và lấy thần làm chủ. Cho rằng: “Thần tức là tinh, khí tức là mệnh”, Về trình tự tu luyện, chủ trương trước tiên tu Mệnh. Sau mới tu tính, giống như đường lối tu luyện trong Ngô Chân Thiên của Trương Bá Đaoan. Tác phẩm có *Thượng Thanh tập*, *Ngọc Long tập*, *Vũ Di tập*, đệ tử của ông đã biên tập Tác phẩm của ông thành *Hải Quỳnh Ngọc Thiềm tiên sinh văn tập*, *Hải Quỳnh vấn đạo tập*, *Hải Quỳnh truyền đạo tập*, *Hải Quỳnh Bạch chân nhân ngữ lục* v.v.. Bạch Ngọc Thiềm là một trong 5 vị tổ Nam (Nam ngũ tổ) của đạo Toàn Chân. Sau khi mất, được vua hạ chiếu phong là Tử Thanh Chân nhân, đời gọi ông là Tử Thanh tiên sinh.



BẠCH NGUYÊN 白元

Chỉ có phé thần (thần phổi). *Thượng đồ chương* ghi: “Bên phải có Bạch nguyên tính lục xứ”.

BẠCH THẠCH NGUYÊN 白石源

Là tinh trong thận, là kim trong thủy, là tổ khí của trời đất, là cội nguồn của vạn vật, là khí chân nguyên đời đời chẳng dứt. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Chu tước nở ra co lại *Bạch thạch nguyên*... giữ thai ngưng tinh thì có thể trường sinh”.

BẠCH TUYẾT 白雪

Là tinh hoa của chân âm, trong lúc luyện công tinh định, đan ở trung cung, chỉ thấy trước mắt xuất hiện một dải ánh sáng như tuyết trắng bay trong hư không, lú nhú như huỳnh nha nảy nở trên đất xuân. Lúc này không được dùng lửa quá ráo, chỉ nên giữ ấm áp lâu dài là đủ. *Lữ Tổ* nói: “Bạch tuyết hương trên đỉnh đầu, cam lộ rưới Tu-di”, *Tiên thi* ghi: “Trước mắt bạch tuyết rơi tới tấp”.

BẠN LỮ 伴侶

Luyện đan lấy chính thân mình làm lô đỉnh, điều dưỡng hoá ắt phải có bạn lữ riêng, vì bản thân người dụng công không thể chú ý nhiều mặt. Sinh hoạt hằng ngày như sự ăn uống chi phối ắt phải có người này. Sự việc bên ngoài ắt phải có người ứng đối, công phu đến phục thực đại được, bảy ngày chết rồi tái sinh, cực kỳ nguy hiểm, ắt phải nhờ bạn đạo đồng chí chăm sóc, tắc bước không rời; còn phải có một đạo hữu khác phụ trách cung ứng lương thực cùng nhu yếu phẩm hàng ngày, cho nên phải có ba người đồng chí mới có thể thực hành. *Chung Tổ* nói: “Trên đời này khó kiếm được bạn chân tu”. *Lữ Tổ* nói: “Toàn nhờ bạn lữ điều hoà thủy hỏa”. Lại nói: “Đang đem tính mệnh để song tu trước tiên kết bạn đồng tâm làm phụ tá”. Lại nói: “Tìm liệt sĩ kiếm hiền tài, cùng đặt lô đỉnh hoá phàm thai”. *Âm Chân Quân* nói: “Muốn tu đạo này cần phải nhờ của cải tiền bạc, ba người đồng chí làm bạn tốt mới có thể tu luyện”. *Tổ Tử Dương* nói: “Ba người đồng chí cẩn thận đề phòng nguy hiểm”. *Thượng Dương Tử* nói: “Cầu tiền nhờ bạn luyện kim đan, tiền không khó tìm, bạn khó tìm được tiền được bạn lo ngoại hộ, làm tiên cần gì đến thâm sơn”. *Thiên Lai Tử* nói: “Muốn luyện đan phải kết bạn, ba người đồng chí giúp đỡ nhau. Nếu không có những bạn đồng chí, đại được khó thành, kim hồng cũng không có luôn”.

BÀNG MÔN TÀ ĐẠO 旁門邪道

Bàng môn là pháp đồng mà công không đồng, vì bàng môn đi theo con đường khác nên chưa thể thành chính quả mà chỉ thành tiểu quả, cho nên bàng môn dễ gặp mà khó thành. Còn đại đạo khó gặp mà dễ thành rất là giản dị, tuy kẻ tiểu nhân ngu muội biết được mà thực hiện theo cũng bước lên đất Thánh, thì làm sao thể nhân không biết kim đan đại đạo! Ngẫu nhiên được tiểu thuật có công hiệu làm hết bệnh bèn cho là diệu pháp duy nhất, chân truyền không hai, rồi làm thầy lập giáo, thu đệ tử truyền pháp nhưng không cho thừa hỏi, dối mình gạt người. Thiên sai vạn biệt này không thể nói ra hết. Tà đạo với bàng môn cũng không giống nhau, bởi bàng



môn vẫn còn gần đại đạo, công phu của họ tuy chưa được chân sư chỉ dạy mà theo đường bên mà đi, rốt ráo không thể siêu phạm nhập thánh.

Tà đạo dùng thái chiến gạt người, đem phòng thuật để dẫn dụ, hại người lợi mình, mục đích là thu tiền góp của người khác. Còn có một loại thần tác quái, làm người nghe kinh hãi, lời nói yêu ma mê hoặc mọi người, không sao kể xiết. *Thiên Cốc Thần* ghi: “Bằng môn nhiều kỹ xảo đều không tránh khỏi vô thường”, *Ngộ Chân* ghi: “Không biết chân diên chánh tổ tông, mọi loại tác dụng chỉ uống công”.

BÀNH TÍ (BÀNH HẠC LÂM) 彭子 (彭鶴林)

Đạo sĩ thời Tống, Người Tam Sơn (nay là thành phố Phúc Châu, Phúc Kiến), tự là Quý Ích, hiệu là Hạc Lâm, Vốn xuất thân từ quý tộc, khá nổi tiếng về văn chương, nhưng chẳng thích làm quan. Sau thờ Bạch Ngọc Thiềm làm thầy, được truyền thụ “Thái âm đạo khúc hoả phù” cùng sách *Cửu đỉnh kim diên sa hồng* và bài văn *Tử tiêu khiêu phong đình*, thông hiểu phù lục đan pháp, thường cứu khổ chữa bệnh cho người, lại có tài hô phong hoán tuyết. Tác phẩm có *Hạc lâm phú*, *Đạo đức chân kinh tập chú*, *Kim hoa xung bích đan kinh* v.v..

BÀNH TỔ THUẬT 彭祖術

Cách gọi khác của Phòng trung thuật. Theo truyền thuyết Bành Tổ rất giỏi Phòng trung thuật, tác phẩm có Bành Tổ kinh. Vì vậy sau này người ta gọi Phòng trung thật là Bành tổ thuật.

BẢO NHẤT 抱一

“Giữ lấy cái Một”. Đạo giáo nói Đạo sinh ra từ cái Một, cho nên gọi tinh tư cổ thủ là bảo nhất. Bảo Phác Tử ghi: “Nho gia vội lo về danh lợi, còn Đạo gia chỉ giữ cái Một (bảo nhất) làm cái Thiện của riêng mình (độc thiện)”.

BẢO PHÁC TỬ NỘI THIÊN 抱樸子內篇

“Bảo phác tử” là một kiệt tác về luyện đan của Đạo giáo đồng thời cũng là một kiệt tác về khoa học kỹ thuật mà tác giả là Cát Hồng, một danh y đời Tấn. Sách “Bảo phác tử” được chia làm hai bộ “Nội thiên” và “Ngoại thiên”, “Nội thiên” là một tập đại thành về tu luyện nội đan của Đạo giáo, có giá trị sử liệu rất quý, đó là một tư liệu quan trọng để nghiên cứu về lý luận Đạo giáo và phép thuật tu luyện nội đan.

Cát Hồng, hiệu là Bảo phác tử, tự là Tri Xuyên, người đất Câu Dung, đời Tấn, năm sinh khoảng 281, năm mất 341. Thuở thiếu thời Cát Hồng theo học đạo Nho, say mê pháp thuật thần tiên, từng theo học Trịnh Ân, một đệ tử phái huyền học. Tác phẩm của ông, ngoài “Bảo phác tử” ra, còn có “Thần tiên truyện” và các sách về đông y như: “Trúu hậu bị cấp phương”, “Kim quỹ diệu phương” và một số bài thời phú khác. Sách “*Huyền phẩm lục*” còn chép rằng: “Thời nguyên đế Cát Hồng được gọi về kinh phong cho làm tướng, diệt giặc có công, được phong đến chức Quan nội hầu. Về sau nghe nói đất Giao Chỉ có nhiều Đan-sa, liền đến núi La Phù để luyện đan, công việc luyện đan thành công, thì ông cũng qua đời...”

Sách “Bảo phác tử” Nội thiên gồm 20 quyển. Ngoại thiên gồm 50 quyển. Cát Hồng là một nhà tư tưởng thần tiên, vì vậy tác phẩm của ông đều thấm đậm tư tưởng thần



tiên. Người đời gọi sách “Bảo phác tử nội thiên” là một tập đại thành của tư tưởng thần tiên.

Cát Hồng là một tín đồ của thuật kim đan, ông chủ trương dùng đan dược, phản đối bùa bèn phù chú. Ông là đại biểu cho phái đan đỉnh của Đạo gia, là người đối lập với Lý Khoan, thủ lĩnh phái bùa chú, “Bảo phác tử nội thiên” lấy tư tưởng nho gia làm trung tâm, luận bàn về đạo lý của xã hội, sự thịnh suy của thời cuộc, và sự được mất của con người. Vì vậy, người đời coi Cát Hồng là đại biểu cho tư tưởng ngoại Nho, nội Đạo, Sách “Bảo phác tử” không chỉ có giá trị cho việc nghiên cứu tư tưởng Đạo giáo, mà còn có vai trò quan trọng trong sự phát triển chuyên ngành hoá học, hoá dược phẩm của Trung Quốc, thông qua những ghi chép tỉ mỉ về thuật luyện kim đan.

BẢO VẬT 寶物

Đó là tiên thiên nhất khí, vì khí này một khi mất thì khí hô hấp hậu thiên liền dứt, khí đan rút thì bị chết, khí tiên thiên này là cội nguồn của tính mệnh đâu chẳng phải là vật báu vô giá. Tổ Tử Dương nói: “Vật chí bảo này nhà nhà đều có, chỉ tại kẻ ngu chẳng biết thôi”.

BÁT BÁT THANH LONG 八八青龍

Bốn tượng của thanh long sắc phương Đông, từ mừng một đến bảy ngày sau là tiền huyền, sau ngày rằm tám ngày là hậu huyền; đều là huyền khí của long. Long ở vị trí phương Đông nên gọi là Thanh long, huyền khí này ở trước ngày rằm 8 ngày và ở sau ngày rằm 8 ngày cho nên gọi là bát bát thanh long. *Chung Tổ* nói: “Sau khi tiền huyền tìm được vật, trước khi hậu huyền khí lưỡng toàn, ở giữa hai huyền là thái thủ, tiên hậu mất còn định căn bản”.

BÁT CẢNH 八境

“Tám thứ cảnh giới”. 1- Thân tự đứng thẳng. 2- Toàn thân dung hoà. 3- Tâm trong sáng như trăng sáng. 4- Đan điền ấm áp. 5- Ngứa sinh ra từ lỗ chân lông. 6- Hô hấp ngẫu nhiên gián đoạn. 7- Thần khí hợp nhau. 8- Khi thấy huyền khiếu có khí xông lên. *Thúy Hư Ngâm* ghi: “Khi tinh thần hoà hợp khí trở về, xương thịt dung hoà đều chẳng biết”.

BÁT LẬU 八漏

Chỉ tám trường hợp rò rỉ. Theo các sách Đạo giáo, thì: Nước mắt là Can lậu, nước mũi là Phế lậu, nhô nước bọt là Thận lậu, đổ mồ hôi là Tâm lậu, đổ mồ hôi trộm là Tiểu trường lậu, ngủ mà chảy nước dãi là Não lậu. Nằm mơ giao hợp với ma là Thần lậu, dâm dục là thân lậu. Đạo giáo cho rằng tâm quân định thì mới có thể dừng rò rỉ.

BÁT NAN 八難

“Tám điều khó”. 1- Dương khó được. 2- Vật khó điều phục. 3- Ruộng khó làm cỏ. 4- Tượng khó hợp. 5- Hành khó tụ hội. 6- Căn khó tịnh. 7- Tình khó khiển. 8- Thức khó diệt. Đây là tám điều khó. Người tu luyện chẳng lẽ nghe đến mà lui bước. Tục ngữ có câu: “Có công mài sắt có ngày nên kim”. Ý nói gặp việc khó mà thành công



là do sự quyết tâm và nghị lực của con người. *Tham đồng ghi*: “Đứa con hiếu dụng tâm cảm động đến trời”.

BÁT HIỆU 八效

Khi luyện đan thành công có tám thứ hiệu nghiệm:

- 1- Tai phải nghe tiếng gió thổi là hiệu nghiệm của cạp rỗng, khí đủ.
- 2- Tai trái gào thét là hiệu nghiệm của rỗng ngâm tĩnh đủ.
- 3- Trong miệng nhiều tân dịch là hiệu nghiệm của Tỳ kinh chân khí đủ.
- 4- Mặt như trũng bò là hiệu nghiệm của chân khí kích phát mao quản, khai thông.
- 5- Mắt có kim quang là hiệu nghiệm của tinh khí thần sung túc.
- 6- Nảo hậu thừ minh là hiệu nghiệm của chân hỏa xung động, lực lượng sung túc.
- 7- Tướng mã âm tàng là hiệu nghiệm của dương quan đã bế, vĩnh viễn không lọt ra.
- 8- Đan điền nóng bỏng là hiệu nghiệm của đan thực hỏa túc, tinh khí đầy đủ, phát sinh chân hỏa.

Hứa Tuyên Bình nói: “Thần ở khiêu thì ngàn trí sinh ra, đan nhập đỉnh thì muôn thứ thay đổi”

BÁT PHONG 八風

Gió của tám phương. *Hoài Nam Tử Thuyết hình*: “Thế nào là Bát phong. Gió đông bắc gọi là Viêm phong, đông phương gọi là Điều phong, đông nam là Cảnh phong, nam phương là Cự phong, tây nam là Lương phong, tây phương là Cù phong, tây bắc là Lệ phong, bắc phương là Hàn phong”. Sách *Thuyết văn* thì nói: “Đông là Minh thứ phong, đông nam là Minh phong, nam là Cảnh phong, tây nam là Lương phong, tây là Xương hạp phong, tây bắc là Bất chu phong, bắc là Quảng mạc phong, đông bắc là Dung phong”. *Tam động quán tiên lục* thì nói: “Ngu Thuấn lên ngôi, Tây Vương Mẫu sai sứ dâng ống sáo bạch ngọc thổi lên để điều hoà Bát Phong”.

BÁT QUỲNH 八瓊

- 1- Chỉ nước bọt, cũng gọi là Ngọc dịch. “Bát quỳnh của nội đan là thứ nước chân nhất, tức là ngọc dịch của Hoàn đan”.
2. Chỉ tạng phủ con người. “Từ trên xuống dưới, hoặc trước hoặc sau, được ghi trong bát quỳnh”.

BÁT THẠCH 八石

Tám loại khoáng thạch dược vật mà đạo sĩ thường dùng để luyện đan. Gồm: Huỳnh hoàng, Chu sa, Lưu hoàng, Không thanh, Vân mẫu, Nhung diêm, Tiêu thạch, Thu hoàng.

BÁT TIÊN 八仙

“Tám vị tiên”. 1-Chỉ 8 vị tiên theo tục truyền gồm: Hán Chung ly, Lã Động Tân, Thiết Quái Lý (Lý Thiết Quái), Trương Quả Lão, Tào Quốc Cửu, Lam Thái Hoà, Hàn Tương Tử, Hà Tiên Cô. 2-Chỉ 8 vị tiên của đất Thục theo Tiêu tú Thục kỷ: “8 vị tiên ở đất Thục: đầu tiên là Dung Thành Công, ở ẩn tại Hồng môn tức là núi Thanh Thành ngày nay, thứ đến Lý Nhĩ sinh ra ở đất thục, ba là Đồng Trọng Quân cũng là ẩn sĩ ở núi Thanh Thành, bốn là Trương Đạo Lăng ở quán Hạc Minh ngày



nay, năm là Nghiêm Quân Bình mở cửa hàng bói toán ở Thành Đô, sáu là Lý Bát Bách ở ẩn tại động Long môn tại Tân đô, bảy là Phạm Trương Sinh ở núi Thanh Thành, tám là Nhĩ Chu tiên sinh tại Nhĩ Châu”.

BÁT TỔ 八素

Chỉ não thần muốn tĩnh thì khí của tám cung Minh đường, Động phòng, Đan điền, Lưu châu, Thiên đình, Cực chân, Huyền đan, Thái hoàng trắng tinh như lụa bạch (tổ).

BÁT TRỤ 八柱

Chỉ người tu trì giữ quan khiếu hư tĩnh, cố đóng chặt môn hộ, hàm dưỡng tinh khí, đó là công phu cơ bản của việc Nội luyện.

BẮC ĐẤU 北斗

Chỉ chòm sao sáng hình cái đấu (có cán) ở vùng trời phía bắc (Bắc thiên) gồm các sao Thiên Khu, Thiên Triền, Thiên Cơ, Thiên Quyền, Ngọc Hành, Khai Dương và Dao Quang. Chòm sao này nay gọi là chòm Đại Hùng tinh. Còn gọi là Thiên Cương. Đạo giáo cho rằng Bắc Đẩu chủ sự sống, có nghĩa làm chủ thọ mệnh dài vắn của mỗi người.

BẮC THẦN 北辰

Là sao bắc đẩu trên trời, dụ cho lúc con người luyện đan, lúc thần làm chủ tế đan điền. *Khuê Chi* ghi: “Ngoài vậy gọi chính khí của thiên địa linh dương, trong tóm lấy tinh hoa của diên hồng toàn thân, cũng như các vì sao vây quanh sao Bắc Đẩu”.

BÁT CẢM VI THIÊN HẠ TIÊN 不敢為天下先

“Không dám làm tổ tiên thiên hạ”. Thiên cơ chưa phát thì hư theo đó mà chờ, tĩnh theo đó đợi, nhất niệm chẳng sinh, mọi duyên dứt liền, gọi đó là “bất cảm vi thiên hạ tiên” (không dám làm tổ tiên thiên hạ). Khi thấy thiên cơ đã phát thì mau lấy pháp thái thủ mà cất chứa. *Tam Dược ca* ghi: “Trùng tâm tuyệt lự chờ tinh ngưng”.

BÁT HÀNH CHÍNH ĐẠO 不行正道

“Không đi theo chính đạo”. Không thiên không lệch là chính, luyện đan lấy hoàng đạo và xích đạo làm con đường chính để vận hành đan dược, ngoài hai đạo này ra tuy cũng có con đường thông khác nhưng đều thuộc kinh lạc tế quản là con đường quanh co xiên vẹo, tu theo đó không thành tựu. *Kinh Ngọc Thanh Thượng Diệu Công Đức* ghi: “Chẳng khéo tu trì lại mất pháp bản thì không thể nào trường sinh”

BÁT NHỊ PHÁP MÔN 不二法門

Thiên tiên kim đan đại đạo từ xưa đến nay chỉ có một phương pháp có thể tu thành, ngoài pháp này ra, bất luận tu pháp môn nào khác đều không thể đạt đến địa vị thiên tiên; không thể vượt ra ngoài trời đất. *Đan Kinh* ghi: “Xưa nay không có hai đạo, thánh nhân không có hai tâm, ngoại trừ pháp nhất thừa này, hơn hai chẳng phải chân”.



BẤT THẦN THẦN 不神神

Chỉ sự quay trở về cái chất phác, chân chất. Phục hồi bản tính tự nhiên gọi là “Bất thần thần”. Có xuất xứ từ Âm phù kinh - *Thiên sinh chương* ghi: “Người ta chỉ biết cái thần mà không biết tại sao cái thần lại thần”. Tức Bất thần chi thần, ở đây “thần chính là tính vậy”.

BẤT THỰC BẤT THUỶ 不食不垂

“Không ăn không ngủ”. Lúc luyện khí hoá thần, mười tháng dưỡng thai, luyện đến một tháng thì giảm ăn, đến ba tháng thì dứt ăn, đến năm tháng thì dương sáng mà không ngủ giống như đứa bé ở trong bào thai không phân biệt được ngày đêm. *Lãnh Khiêm chân nhân* nói: “Mang thai luyện khí hoá thần lúc nhập định, do định lực mà có thể không ăn uống gì cả, hoặc có kẻ 4 tháng, 5 tháng, nhiều tháng có thể không ăn gì cả”.

BẾ KHÍ 閉氣

1. Chỉ điều hoà hơi thở. *Mạch vọng* ghi: “Bế khí không phải là đóng nghẹt khí, mà là thần định khí hoà, tuyệt tư vong lự, thì hơi thở mũi thanh thản nhẹ nhàng, như có như không”.

2. Chỉ việc lấy ý chế ngự hô hấp. *Huyền Chân tiên sinh nội phục nguyên khí quyết pháp* ghi: “Một khi tu dưỡng trái phép sinh ra bệnh tật, thì nên vào ngay phòng kín, theo phép phục khí, “bổ tức” xong thì điều khí nuốt đi, để niệm vào nơi đan, dùng ý tưởng chuyên chú bế khí, khí cực thì nhả ra”.

BẾ QUAN 閉關

Một là dùng ý cắt đứt khí hô hấp ra vào. *Mạch vọng* ghi: “Mũi là thiên khiếu, thông với phổi, phổi chủ phách, hoàn toàn bất động, dứt hơi thở đi lại, gọi là Bế quan”. Hai là chỉ “bế tức” tức là điều tiết hô hấp lúc hành công, trong không ra, ngoài không vào, khiến khí tương đối ổn định. *Thiên tiên chính lý - Phục khí trực luận* ghi: “Thác danh bế tức, mà trong lòng thì trống rỗng như Thái hư chẳng có vật gì”.

BẾ TỨC 閉息

Cũng gọi là Bế khí (nín thở). *Loại kinh* ghi: “Mỗi đêm sau giờ tý trước giờ dần đều khoác áo ôm chắn, ngoảnh mặt về hướng đông hoặc hướng nam, ngồi xếp bằng tròn, gõ răng 36 lần, hai tay nắm chặt, chống vào thắt lưng. Trước hết cần nhắm mắt tĩnh tâm, xua hết vọng niệm, tức ngậm miệng và mũi, chẳng để hơi thở ra, đó gọi là Bế tức (nín thở) là bí quyết mầu nhiệm quan trọng nhất của Đạo gia”.

BÍ MẬT 秘密

Thiên cơ sâu xa bí mật không thể dễ tiết lộ, cho nên đan pháp bí mật từ xưa đến nay chẳng dính líu đến văn tự, chỉ truyền miệng trao tâm khiến người học đem tâm thần lãnh hội mà thôi. *Hứa Tổ* nói: “Đan thành tự có khí xung thiên, chỉ để lại bí quyết trên đời”. *Ngô Chân* ghi: “Chỉ là kim đan không khẩu quyết, làm sao anh biết kết linh thai”.



BỈ NGÃ 彼我

Tính là chủ, là ngã; mệnh là khách, là bỉ. Phép tiên trước biết mệnh, sau biết tính; trước theo bỉ mà bắt đầu, sau theo ngã mà xong việc. Vô tâm làm gọi là ngã, tự nhiên làm gọi là bỉ. Bồng nhiên mà giác là ngã, tự nhiên mà động là bỉ. Cổ tiên nói: “chờ bảy xảo nguy làm công lực, nhận phương thuốc bất tử của người”. *Tổ Tiềm Hu* nói: “Ngôi nhà âm dương cùng chứa tính, lúc này long hổ chưa giao, huyền tần chưa lập, còn thuộc hai nhà, nên gọi là bỉ gia, ngã gia”.

BIẾN HOÁ 變化

Biến là biến hình, hoá là biến hình đã thành, như ban đầu thay máu, kế thay gân, kế nữa thay xương, đã nói rõ lý do lần biến đổi. *Tham Đồng* ghi: “Các tà trừ sạch, chính khí thường còn, tích lũy lâu dài, biến hình thành tiên”.

BIỆT CỔ MỘT HUYỀN CẦM 別鼓沒弦琴

Công phu tiểu chu thiên hoàn toàn nhờ vào khí hô hấp xuy động gọi là vô không địch (sáo không lỗ). Công phu đại chu thiên không hình không tiếng gọi là một huyền cầm (đàn không dây). *Cổ Tiên* nói: “Về sau không thổi sáo không lỗ, từ nay chỉ đánh đàn không dây”.

BIỂU LÝ THĂNG GIÁNG 表裏升降

Khí ngoài biểu thăng lên là thở ra, là mở cửa thì khí trong lý tự giáng. Khí ngoài biểu giáng xuống là thở vào, là đóng cửa thì khí trong lý thăng lên. Thế nên hô hấp là đầu mối cho sự thăng giáng trong ngoài. *Phạm Đức Chi Chiêu* nói: “Nếu chẳng rõ lý hô hấp, thì không thể luyện đan trong lò”.

BÌNH TÂM 平心

Nước không dậy sóng gọi là bình, tâm cố giữ trong đó gọi là bình; bình tức là tĩnh định trong đó, bình ở trong đó thì niệm không khởi dậy. Trong đó tức là huyền khiêu. *Xao Hào Ca* ghi: “Có kẻ bình được gai góc trong lòng liền đem thiên cơ nói cùng anh”.

BỔ HƯ 補虛

Tuổi già tinh ít khí yếu ắt trước hết cần phải bổ túc hư tổn, rồi sau đó mới có thể luyện đan. Nhưng cũng có kẻ thể chất chẳng đồng cho nên có sự khó dễ khác nhau. Khó là người có dương suy sụp, tinh khí sắp tuyệt không thể bổ. Hoặc trong dùng xao trúc cổ cầm (gỗ trúc đánh đàn), ngoài dùng cỏ cây uống ăn để mong được hoàn dương, nếu không thì chỉ có luyện tính hoá hình rồi tái sinh tu hành lại. Dễ là người lớn tuổi tinh khí dù suy, nhưng mỗi ngày vẫn còn cơ hội luôn luôn phát sinh, được bí quyết vẫn có thể làm, đây gọi là một năm bổ được mười năm tổn, tinh khí có thể đầy đủ trở lại mà thành hình thể trẻ con. *Chung Tổ* nói: “Tuổi già thờ đạo mà khí không đủ, sự hao tổn trong mười năm chỉ cần một năm công phu bổ túc. *Bảo Phác Tử* ghi: “Trước uống cỏ cây để cứu chỗ thiếu khuyết, sau uống kim đan để định cái vô cùng”.



BỔN HƯƠNG 本鄉

Quẻ khôn thuộc thổ là mẹ già, vị trí hậu thiên ở hướng tây nam, vì khôn khô hay sinh ra đoài kim; kim thuộc hướng tây, cho nên hướng tây nam gọi là bổ hương. *Ngộ Chân* ghi: “Muốn biết chỗ xuyên nguyên sinh sản được, chỉ tại tây nam là bổ hương”.

BỔN MẠNG 本命

Nguyên khí là gốc sinh thân, khí hô hấp là đồ bảo mạng, hai khí ngưng tụ ở trung cung là bổn mạng. *Nhập Dược Cảnh* ghi: “Ban đầu kết thai xem bổn mạng, sau cùng thoát thai xem tứ chánh”.

BỨC TÁU 蝠奏

Là xa luân (bánh xe), vì lúc vận chuyển trục bánh xe không hề di động. Pháp luyện đan lúc vận chu **thiên** rất giống việc này, thần khí tuy hành mà thiên tâm không rời khỏi chỗ của nó. *Tham Đồng* ghi: “Bức tấu vào giờ Dần, lúc xoay chuyển đi tới lần lớn mạnh; hiệp bày nơi Mão môn, quả du (dầu) rụng xuống trở về gốc rễ”.



C

CÁCH THỂ THẦN GIAO 隔體裙交

Khi điều được ngưng thần vào khí huyết phải âm thầm chú ý cả huyết âm khiếu thì thần với khí giao hợp. *Tổ Tam Phong* nói: “Thể cách thần giao lý rõ ràng, phân minh hạ thủ ngang ngửa nhau”.

CAM LỘ 甘露

Là ngọc tương, là quỳnh tương ngọc dịch. Chỉ nước bọt sinh ra trong miệng khi luyện tinh hoá khí, khí vận chuyển hai mạch Nhâm Đốc. Còn gọi là “đề hồ quán đỉnh”. *Ngộ Chân* ghi: “Khi cam lộ giáng thì trời đất hợp, chỗ huỳnh nha sinh thì khảm ly giao”.

CÁN VẬN 幹運

Thần trụ khí huyết là cán, đồng thời trông coi luôn việc vận hành của Chu thiên là vận. Vì lúc chu chuyển hai khí tự hành ắt cần phải có chủ cán làm cơ bản. *Khuru Tổ* nói: “Trong lúc thu nhập hai khí thăng giáng, nếu không đem ý giữ ở lại trung cung, thì được vật làm sao vận chuyển được”.

CÀN ĐỈNH KHÔN LÔ 乾鼎坤爐

Trong đan pháp, càn khôn là đỉnh khí (lò, lư hương), khảm ly là dược vật (thuốc); quẻ không có hình 6 đoạn, thể của nó vốn hư; quẻ càn có hình 3 gạch liền, thể của nó vốn thật. Hư thì có thể nhận lãnh, thật thì không thể dùng chứa. Thật của quẻ càn hợp vào hư mà tạo thành khảm ly, từ đây tiên thiên càn kim ẩn cư nơi khôn vị, là trong âm ngậm dương. Tuy giống như trong khảm có một càn dương ẩn nấu hình dưới đáy nước, giữ kín chưa lộ ra, đến lúc trong thủy kim hiện ra có hình tượng, như đoàn tây nguyệt mọc ở canh phương mới là kim có thể dùng được, nắm lấy khoảng khắc nhất phù liền được, đây chính là lúc có khí vô chất. Lấy nơi đoàn giống như lấy nơi khảm, sản sinh nơi đoàn giống như sản sinh nơi khôn, nhưng nếu không phải tinh quang của càn phụ thì không thể sản sinh ra dược vật, bị nổi lên, ngã lại chìm xuống, tân chủ nổi chìm đều ở trong đỉnh lô mà tác dụng. Đỉnh khí thiết kế kỳ diệu nơi hư không. Trong càn đỉnh xưa nay không có vật, lúc thái thủ hấp thụ, Khôn lô dương diện mà kim đan mới ngưng tụ, đều vạch hư không tạo tác ra, gọi là đỉnh lô khí mãnh, chẳng qua là mượn nó làm đồ đựng vật. *Đào Chân Nhân* nói: “Trong đỉnh khí xưa nay không có vật, trong 14 ngày cảm xúc tinh quang của càn phụ mà dương khí bắt đầu động”.

CÀN KHÔN 乾坤

Quẻ Càn là đại biểu cho thể lực dương tính, tượng của nó là trời. Quẻ Khôn là đại biểu cho thể lực âm tính, tượng của nó là đất. Trời đất mệnh mông, bao gồm bên ngoài, hình tượng bất động, ở nơi quẻ là tiên thiên, ở nơi người là đầu bụng. *Kim Đan Tỉ Bách Tự* ghi: “Khảm ly chưa từng nhân, càn khôn kinh qua bao thời”.



CÀN KHÔN ĐIỀN ĐẢO 乾坤顛倒

Chỉ âm dương giao cầu, thần khí tương thông. Tiên Phật hợp tông ngũ lục ghi: “Càn Khôn điền đảo là Khôn chủ âm chủ tĩnh ở dưới”. Càn chủ động ở trên, cái tĩnh ở dưới không thể tự thăng lên được, do cái động giáng xuống dưới, âm dương hoà hợp mà sau đó cùng thăng lên, cái cơ thăng giáng này được gọi là “điền đảo”. Phàm hai khí trời đất thăng giáng đều như vậy, chỉ có điền đảo như vậy mới có thể sinh sinh không ngừng. Do vậy, việc luyện Kim dịch hoàn đan, hai khí âm dương diệu hợp điền đảo thăng giáng đều như vậy cả. Thành tựu được một hạt kim đan như vậy, uống vào có thể trở thành “thiên tiên” (vị tiên trên trời).

CÀN KHÔN GIAO CẦU 乾坤交媾

Sau khi phục thực đại dược là lúc chân dương điểm hoá âm thần, đây gọi là “càn khôn giao cầu xong, một điểm rơi xuống huỳnh đình”. *Đạm Viên Chủ Nhân Lãnh chân nhân* nói: “Đại dược chạy xuống bụng vào trong đan điền thần thất, khám thật sự điểm hoá ly âm, lúc ấy gọi là càn khôn giao cầu”.

CÀN KHÔN KHẨM LY 乾坤坎离

1. Tên quẻ. Tức Càn Khôn Khảm ly. 2. Càn Khôn là kinh, Khảm ly và vĩ, vận động biến hoá, tác động lẫn nhau, để chế tạo thành kim đan đại dược. *Tham đồng khế khảo dị* ghi: “Càn Khôn ngôi vị ở trên dưới, mà khảm ly lên xuống ở trong khoảng đó, thì được gọi là “Dịch” vậy”. Phàm khi nói về “Dịch” tức là nói về âm dương biến hoá. Ở người tức là nói về “kim đan đại dược”.

CÀN KIM 乾金

Là khí tiên thiên, ở khôn vị hướng tây nam có thể sinh loài kim, kim sinh thủy; thủy một khi động thì kim khí sẽ tiết ra, phải thừa lúc quý thủy chưa sinh mau mau nhặt lấy kim này. Thái dược như gậy rượu, ba ngày lên men mà gậy ra thành ngấn hũ, khi ấy dù mùi vị chưa ngon nhưng phải biết chụp lấy thời cơ; nếu rượu đã chín thì không còn tác dụng gì cả, không thể biến hoá, không thể phối hợp. *Đan Kinh* ghi: “Điền gặp quý sinh đến giờ sủi, kim gặp sau rằm trăng sắp khuyết”.

CÀN NGUYÊN VÔ THỦ 乾元無首

Càn số 9 (cửu), vô thủ là tăng (chứa đựng). Giữ sự mềm mại, giữ sự bí mật đều nói lên nghĩa tàng cửu, tức là để yên một điểm mà diệt chín điểm. *Khuê Chỉ* ghi: “Thần an một điểm mà hàm dưỡng ở trong Tổ khiêu chẳng siêng năng cũng chẳng lười. Chẳng phải vì thế phục lại càn nguyên của thân ta ư?”.

CANH GIÁP 庚甲

Canh là dương thổ, hiện ngày mùng 3, giáp là dương cực, thịnh ngày 15; đinh là dương bán, ở tại thượng huyền ngày mùng 8; tân là âm sơ sinh ngày 18; bính là âm bán ở hạ huyền ngày 23; ất là dương chung giảm ngày 28; nhâm là âm cực, thịnh ngày 30; quý là âm chung, mất ngày 14. Tám thiên can là phương vị của nhật nguyệt mọc lặn, như ngày mùng 3 nguyệt xuất nơi canh, nhật ở nơi giáp, ngày 15 nguyệt tròn đầy ở nơi giáp, nhật ở nơi càn. Canh giáp do nhật nguyệt mà xác định thân người cũng thế. Thái dương chứa ở bàng quang, thái âm chứa ở tỳ, thái âm thái



đương ở nơi khí hải. Mừng hai thái âm đến vị trí tỳ, mừng 3 đến phế, theo thứ tự mà đi. Tín đến là canh, triều hết là giáp, khí đến là đỉnh, chất sinh là quý. Sinh canh thì khảm mậu sinh diên, chấn đoài trở về càn; sinh giáp thì ly kỷ sinh hồng, cần tốn về khôn. Canh là dương kim, tượng trưng cho chân tình, giáp là dương mộc, tượng trưng cho chân tính. *Xao Hào Ca* ghi: “Canh muốn sinh, giáp muốn sinh, sinh canh sinh giáp đạo nảy sinh”.

CĂN BẢN 根本

Luyện đan căn bản ở nơi thái cực, trời đất lấy sự hỗn độn sơ khai là thái cực, thân người lấy sự thâm u mờ mịt làm thái cực. Trời đất lấy sự giao cấu âm dương này mà sinh vạn vật, thân người lấy sự âm dương này mà sinh đại được, Đại được sinh ra từ thân cùng với trời đất sinh ra vạn vật không khác. *Lữ Tổ* nói: “Bổ trí bếp lò luyện huyền căn, tiến thoái phải nhờ cửa Mão Dậu”. *Kinh Nam Hoa* ghi: “Tinh hoa của chí đạo thâm u mờ mịt”.

CĂN ĐỀ 根蒂

Luyện đan phải lấy tinh làm căn (rễ), lấy khí làm đế (cuống). Rễ cuống kỳ sự lay động, lay động thì cành lá khô héo và quả rơi rụng. *Kinh* ghi: “Đam mê nuôi dưỡng cành cây linh thiêng chẳng để khô héo”. *Quảng Thành Tử* nói: “Không lao nhọc hình hài, không lung lay tinh khí thì có thể trường sinh”.

CẨM KHÍ 禁气

Tức thuật bế khí, giữ hơi, nín thở. *Thần tiên truyện* ghi: “Lưu Bằng đến năm hơn 300 tuổi, mà dung nhan như trẻ thơ, càng giỏi về thuật cấm khí”.

CẦM KIẾM 琴劍

“Đàn, gương”. Cầm (đàn) là nhu hoà, kiếm (gươm) là cương nghị. Dùng cương nhu để điều hoà sự kiện thuận. Ngưng thần là nhu, thái thủ là cương, cương nhu giúp nhau đan đạo mới thành. *Tổ Hàm Hư* nói: “Ngưng thần điều tức, tĩnh hầu động cơ, thu nhập bằng kiếm, điều hoà bằng cầm, vận hành hà xa, phủ kín nơi huỳnh đình”.

CẦM LONG TRÓC HỔ 擒龍捉虎

Tay trái bắt rồng là văn hoả, tay phải bắt cọp là vũ hoả, long (rồng) là tâm là hồng (thủy ngân), hổ (cọp) là khí là diên (chì). *Vô Căn Thụ* nói: “Muốn đến phương tây bắt bạch hổ, phải qua phương đông phục thanh long”. *Tổ Tam Phong* nói: “Thanh long khoá chặt lý cùng khảm, bạch hổ dắt về đoài vào càn”.

CẦM VIÊN TRÓC MÃ 擒猿捉馬

Chế phục tâm ý.

Viên (vượn) dụ cho tâm, mã (ngựa) dụ cho ý. Bởi tâm như con vượn trợn ngày động dậy không ngừng; ví ý của con ngựa suốt đêm đứng chứ không nằm. Do vì tâm ý luôn tương tục, không một khắc dừng nghỉ. *Tổ Trùng Dương* nói: “Ngủ thì cầm viên tróc mã, lúc tỉnh lại liền thu nhập quỳnh chi, thường y như thế trong 100 ngày chỉ cho tâm biết, tiệt chân khí, tàng đan điền, người ấy bắt tử”.



CHÂN ÂM 真陰

Lúc lặng tĩnh tốt cùng, in tuồng như ngủ mà chưa ngủ, chỉ có riêng nhất linh kích động mà không nhiễm trước, nhất linh này chính là chân âm. *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Hoa cúc mùa thu phần lớn màu vàng là do trong 3 tháng mùa hạ chân âm tu dưỡng mà thành. *Ngọc Thư* ghi: “Chân âm chân dương tương sinh tương thành, Như nhìn lên trời ta biết tích dương thành thần, trong thần có hình tượng, tựa vào trời đó là nhật nguyệt”.

CHÂN CẢNH GIỚI 真境界

Trương Bá Doan - Kim đan tứ bách tự - Tự ghi: “Tu luyện tới mức này thì Nê hoàn gió sinh, Giáng cung trắng sáng, Đan điền lửa cháy, Cốc hải sóng êm, xương cốt như bánh xe, tứ chi như đá núi, mao khiêu như được tắm mà dựng lên, cốt mạch thì như đang say ngủ, tinh thần như vợ chồng giao hoan, hồn phách như mẹ con quyến luyến. Đây gọi là chân cảnh giới vậy. Không có gì có thể tả xiết được”. Tức trạng thái tinh thần tuyệt vời khi tu luyện Nội đan tới mức thần khí giao dung, như mê như say.

CHÂN CHỦNG 真種

Là chân khí của hậu thiên đỉnh, chỗ gọi là “nhất đắc vĩnh đắc”. Cái được chính là thân thể khinh an, trăm mạch điều hoà, mọi bệnh tật tiêu trừ mà có thể trường sinh. *Tổ Hàm Hư* nói: “Chân chủng là của chân khí hậu thiên đỉnh; hậu thiên đỉnh là chỗ nguyên thần nguyên khí giao hợp”.

CHÂN CHỦNG TỬ 真種子

Long hồ luyện thành một vật hay động hay lắc, cái có được trong lúc chân tĩnh là chân chủng tử. *Tổ Trùng Dương* nói: “Trong đỉnh nếu không có chân chủng tử thì cũng như đem thủy hoả nấu trong cái chỗ trống không”.

CHÂN CƠ 真機

Trong lúc lơ mờ hoặc mờ mịt, bên trong bỗng có cơ, đây là chân cơ. *Du Ngọc Ngộ* nói: “Chân cơ diệu xứ ở trong chỗ mờ mịt”.

CHÂN DIÊN 真鉛

Lúc trong thân sinh khí, tinh của chân nhất, vô tình là diên hồng, hữu tình là long hồ. *Thiên Huyền Yển* ghi: “Hậu thiên cận đục là vô dụng, tiên thiên nhất điểm hiệu chân diên”. *Ngộ Chân* ghi: “Chẳng biết chân diên chánh tổ tông, mọi thứ tác dụng luống uổng công”.

CHÂN DƯƠNG 真陽

Sau khi công phu Tiểu chu thiên hoàn thành, trước khi thu nhập đại dược, dương khí phát động đây là chân dương. *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Hoa đào mùa xuân rực rỡ là trong ba tháng mùa đông chân dương tích chứa mà thành”.



CHÂN ĐẠO 真道

Phép tiên gọi là đạo, chẳng phải ngoài việc mọi người dùng hằng ngày mà riêng có cái gọi là chân đạo, chẳng qua đo thấu hiểu âm dương, thâm đạt tạo hoá, ở trong nhà cũng chứa âm dương, chiếm lấy khí chân nhất kia để làm nền tảng lập mệnh mà thôi. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Đạo này rất giản dị, rất u vi, chí thần chí thánh, là yếu đạo truyền tâm của ngàn thánh, là bậc thang để bậc thánh đi lên chân đạo. Bỏ đây là bâng môn tiểu thuật, không đáng gọi là đạo”.

CHÂN ĐỊNH 真定

Động huyền linh bảo định quan kinh ghi: “Hữu sự vô sự, thường như vô tâm. Ở chỗ yên tĩnh hay ở chỗ huyền ảo, ý chí duy nhất. Nếu mà tâm gấp quá thì sẽ thành bệnh, khí phát cuồng điên. Nếu tâm bất động, thì phải buông thả, khoan cấp đứng chỗ, điều hoà thích nghi, giữ không nổi rõ, thả ra bất động, xử huyền không chán ghét, gặp việc không phiền não, như thế thì gọi là chân định”. Đây là nói về tình trạng của một loại luyện công nhập tĩnh.

CHÂN ĐỘNG 真動

Khi vô tri vô giác, trong lúc lơ mờ bỗng nhiên lay động, đây gọi là động mà bất động mới là chân động. *Tổ Tử Thanh* nói: “Thu nhập được vật ở trong bất động”.

CHÂN GIẢ ÂM DƯƠNG 真假陰陽

Tu chân biện nan tham chứng ghi: “Âm trong dương là chân âm, Dương trong âm là chân dương”. Âm dương dùng ở đây tức là cái mà cổ kinh gọi là “dương đặc loại”. Chỉ có dương không có âm tức là “giả dương”, chỉ có âm không có dương tức là “giả âm”. Âm dương không dùng này tức là cái mà cổ kinh gọi là “Cô âm quả dương” vậy.

CHÂN GIÁC 真覺

Trong vô tư lự tự nhiên mà giác, trong khoảng khắc tĩnh định bỗng nhiên mà biết; hoặc đang ngủ một khi thức dậy đều là chân giác. *Khuê Chi* ghi: “Ngồi lâu quên sở tri, chợt biết nguyệt nơi đất, bày cái thể bất động, ngộ chân giác trong mộng”.

CHÂN HOẢ 真火

Trong thận sinh khí là hoả hay hun đốt bốn đại, toàn thân dựa vào để hoạt động, hoả ở trong thủy mà không tắt mới là chân hoả. *Nhập Dược Cảnh* ghi: “Thủy chân thủy, hoả chân hoả, thủy hoả giao hợp vĩnh viễn không già”.

CHÂN HOẢ HẬU 真火候

Không hô không hấp gọi là tức (hơi thở), bên trong hàm chứa chân ý không tan gọi là chân hoả hậu, có diệu dụng hoá tinh thành khí. *Tổ Hư Am* nói: “Cho dù anh quyết chí tu hành, nếu không có chân hoả hậu đạo khó thành, chu thiên hoả hậu phải do tiên truyền, nếu thế nhân chỉ dạy thì có ai chân”.



CHÂN HỒNG 真汞

Lâm Nguyên Đĩnh (thời Tống) - *Nội nghĩa đan chỉ cương mục cử yếu* ghi: “Chân hồng (thuỷ ngân, dương, nguyên thần) không phải là vật âm tạp hậu thiên, mà là thần khí tiên thiên. Hàng ngày phát sinh, dương khí bốc lên, cảm khí chì (diên, âm, nguyên tinh) mà ngưng kết, khiến cưỡng gọi là “sa” (chu sa), âm cực thì giáng, gọi là “rút ra từ trong chu sa” (sa trung trừu biểu). Hồng (thuỷ ngân) là âm trong dương vậy”.

CHÂN HUYỀN 真玄

Chỉ huyết khí. *Đạo hương tập* ghi: “Kinh nói rằng: Cái huyền diệu của sự huyền diệu, là cái cửa để bước vào mọi cái huyền diệu (Huyền chi hựu huyền, chúng diệu chi môn). Lấy không sinh có, lấy tĩnh sinh động, chẳng phải là “Huyền chi hựu huyền” đó sao! Một khiêu này mở, trăm mạch lưu thông, chẳng phải là “chúng diệu chi môn” đó sao! Biết rõ cửa này, thì là Chân huyền”.

CHÂN KHÍ 真炁

Là tiên thiên nhất khí đến từ trong hư vô, chỗ động là khí của long hổ lưỡng huyền. Trời dùng nguyên khí sinh người vật, đạo dùng chân khí sinh tiên thánh. *Chung Tổ* nói: “Thử đem thiên cơ tùy phát động, chân khí luôn luôn tự thượng thanh”. *Tổ Trùng Dương* nói: “Thần chiếu căn cung, chân khí tự quy”.

CHÂN KHÔNG 真空

Vốn là thuật ngữ Phật giáo. Về nghĩa của “chân không”, Phật giáo tiểu thừa cho là “Niết bàn”. Không giả nguy tức là “chân”, lìa sắc tướng là “không”, là cái “thiên đơn không” (chỉ quan niệm thuần túy cho vạn vật là không) không có một vật gì. Đạo giáo mượn dùng khái niệm này để biểu thị một khái niệm chỉ thành quả của Đan đạo. Là một trong “Ngũ không” mà sách *Đạo khu-Quan không thiên* ghi chép. Không thứ tư là “chân không”: “Biết sắc không phải là sắc. Biết không không phải là không, chân không biến hoá mà sinh chân đạo, chân đạo biến hoá mà sinh chân không, chân không biến hoá mà vạn vật đầy đủ vậy. Đó gọi là bậc thần tiên”.

CHÂN KHÔNG DIỆU HỮU 真空妙有

Tĩnh cực không có gì cả gọi là chân không, trong cái không đó mà có linh giác gọi là diệu hữu, biết rõ cái động đó chẳng không gọi là diệu dụng, tức là không mà chẳng không. *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Không, không không, trong không có thật công, nếu hoàn toàn tịch diệt thì rốt cuộc rơi vào chấp không”.

CHÂN KIM 真金

Tức là nguyên thần ngàn đời chẳng hoại, càng luyện càng sáng, tục ngữ có câu: “Vàng thật không sợ lửa”. *Cảnh Dương Tử* nói: “Diệu hợp chân thường thể, vền vền không có một điểm âm, mờ mịt gìn chí bảo, mờ mờ sinh chân kim”.



CHÂN NGŨ HÀNH 真五行

Mộc hoả kim thủy hợp, long hổ tính tình thông, tứ tượng hội trung ương, quy công mậu kỷ thổ, đan động lại trong thổ, đây là chân ngũ hành. *Chung Tổ* nói: “Tính sinh mậu kỷ, phát tướng của ngũ hành triều nguyên, sức nhờ xuy hư (thổ lửa), bát quái thành hình là do nét hào định vị”.

CHÂN NGUYÊN 真元

Là gốc của luyện đan, còn gọi là đan đầu, chân chủng, diệu miên, tiên thiên, bạch nguyên, chân khí. Danh mục tuy rất nhiều song đều là một thứ. *Khuê Chỉ* ghi: “Chỗ vọng niệm khởi lên chính là gốc của sự sinh diệt. Khi vọng niệm dấy lên bèn là chủng tử luân hồi. Chỗ vọng niệm ngưng dứt chính là cội gốc của chân nguyên”.

CHÂN NHÂN 真人

Là người bất sinh bất diệt, siêu xuất ba cõi. Lúc chưa thành đạo là bản thể của tâm thần, là khí của chân chất. *Tham Đồng* ghi: “Chân nhân chí diệu dường có dường không, lơ mờ vực sâu chột chìm chột nổi”. *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa* ghi: “Chẳng kẹt hữu vô, dứt hết sinh diệt gọi là chân nhân”. *Cảnh Dương tử* nói: “Kết thai cần kết bền lâu chân, chẳng lìa trong thân tinh khí thần, ngưng kết từ từ chớ gián đoạn, công phu mười tháng sinh chân nhân”.

CHÂN NHẤT 真一

1- Chỉ thân thể âm dương hoà hợp. *Tồn thân cổ khí luận* ghi: “Người có thể đem cái thiên chân của mình mà an ở Thiên cốc, chính là giữ con đường chân nhất vậy”.
2- Chỉ hô hấp bình hoà nhập định (đều đặn, ổn định). *Mạch vọng* ghi: “Giữ được chân nhất, hơi thở không giao động qua lại. Lại nói: “Giữ được chân nhất, thì chân khí tự ngưng, dương thần tự tụ”

CHÂN QUẢ 真果

Phàm tất cả cỏ cây từ lúc nở hoa đến kết trái báo hiệu kết thúc một giai đoạn. Con người từ nhỏ đi học kết hôn lập nghiệp đến già chết là một kết quả. Quả này tuy kết thúc song khó bảo đảm chuyển sinh lại đời sau làm người hay làm vật, không thể dự đoán. Không như cỏ cây đến mùa đông thì héo khô, mùa xuân sinh sôi, mùa hạ nở hoa, mùa thu kết trái, có sự tuần hoàn nhất định. Con người là loài linh của vạn vật, có pháp tu luyện, tu đến kim dịch hoàn đan mới hoàn thành chân quả, ra khỏi ba cõi vĩnh viễn không bị cái khổ luân hồi. *Kinh Nội Bí Chân Tạng* ghi: “Sự nhiệm màu của tính tịch diệt do ý căn bất động nên gọi là diệu quả. Không sinh không diệt, không nhân không quả thì gọi là chân quả”.

CHÂN QUYẾT 真訣

Bí quyết chân chính cần phải đủ chí lý, có bằng cứ, không còn lý luận suông, không trọng thù lao, không do truyền bá rộng rãi, không lộ tài năng. Y theo pháp mà tu tất nhiên thành công, đây gọi là chân quyết. *Tổ Tam Phong* nói: “Thánh sư chân khẩu quyết, lời dạy để lại ngàn đời, truyền cho người thế gian, song có mấy ai biết được”. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Tu tiên chỉ có kim đan quyết, chân đan không có quyết thứ hai”.



Liêu Chân Nhân nói: “Cầu pháp tầm sư hỏi chánh truyền, nếu không chân quyết khó thành tiên”.

CHÂN SA 真砂

Sau khi chân hoả nung đúc, hoả bị dập tắt hoá làm thổ, rồi trong thổ có chân sa. Chân hồng nếu không có chân diên thì làm sao có thể chế phục sa hồng. Bởi hai tác dụng tính tình đều ở trong tinh, hai tác dụng sa hồng đều ẩn trong diên. Sa hồng là vô trong hữu, chân thổ là hữu trong vô, bởi hữu chế phục vô. *Cảnh Dương Tử* nói: “Muốn luyện chu sa hoạt thuỷ ngân, phải biết ngân chính là sa thần, phần lớn chỉ có một bát chớ ngờ hai, chủ thì chìm chứ khách thì nổi”.

CHÂN THANH DƯỢC VẬT 真清藥物

Không phơi bày tính của khí chết, không chuyển động thần của tư lự, không dùng tính của giao cảm, không dùng khí của hô hấp. Phải biết chân tinh động vào lúc nào, chân tinh sinh ở chỗ nào, chân khí vận chuyển ở phương nào, chân tính dưỡng vào lúc nào, mới có được được vật thanh chân. *Đan Kinh* ghi: “Chân quyết ắt phải truyền cho chân tiên, người đời nói ra có ai nhận được chân”.

CHÂN THẦN 真神

Trong lúc định tĩnh không có cái gì cả, chỉ có nhất thần độc chiếu, thần này mới được gọi là chân thần. Chỗ gọi là an định thì sinh trí tuệ, toàn trí toàn năng, không thể nghĩ bàn. *Kinh Sinh Thần* ghi: “Thân tâm hợp nhất ấy là chân thần”.

CHÂN THỜI 真時

Trong hư tĩnh tốt độ, lúc có manh động, đây là chân thời, là thời gian khởi đầu luyện đan. Nếu không có thời gian này thì luyện đan không thành. *Tổ Tam Phong* nói: “Kim Hà Mô, Ngọc Lão Nha biết được chân thời là tác gia”. *Lữ Tổ* nói: “Y thời liền thấy Huỳnh kim Phật, về sau khó gặp bích ngọc tiên”.

CHÂN THỔ 真土

Chỉ tim thận, Trong *Đan Kinh* nói tim là Kỷ thổ, thận là Mậu thổ. Mậu Kỷ hai thổ hợp thành, đó là chân thổ. Lại nói: “Chân thổ cũng chính là chân ý, tứ tượng hoà hợp phải lấy Chân thổ làm nền”.

CHÂN THUỶ 真水

Trong tâm hoả sinh ra dịch là thuỷ hay tưới mát trăm mạch, toàn thân nhờ đó mà tư nhuận, thuỷ ở trong hoả không tiêu không diệt, mới là chân thuỷ. *Tổ Tam Phong* nói: “Chân thuỷ hoả, phối hợp âm dương, thể nhân chớ dạy loạn tư tưởng; cho dù vô vi không đả toạ, khó tránh chôn thân núi Bắc Mang”.

CHÂN TIÊU TỨC 真消息

Trong *Đan Kinh* có những chữ: tiên thiên, chân, nguyên v.v... thêm vào phía sau những chữ: tinh, khí, thần, tính, mạng, tinh, diên, hồng, kim, thuỷ, hoả, dược vật v.v.. đều là chân tiêu tức sinh ra từ trong đỉnh âm dương mờ mịt tối tăm, hỗn độn sơ



khai. *Tổ Tam Phong* nói: “Sinh ra vốn khí tiên thiên, ẩn trong thân thể người khó gặp”.

CHÂN TINH 真精

Cần chân thời, chân hậu, lại phải vô niệm vô tướng, khi ấy cái nhận được mới là chân tinh, chỗ ở của nó là bị gia (nhà kia), là khí của hoa trì hưng thịnh; *Ngộ Chân* gọi là Thủ Kinh, lúc ấy là rằm tháng 8, kim khí đầy đủ, thủy triều dâng cao, thích hợp cho thái dụng, tinh này ngưng kết trong trời đất, ấy là kim ngọc (vàng ngọc) trải qua trăm ngàn năm cũng không hư hoại. Nếu người nào quay lại cầu nơi mình, được thì trở thành chí bảo. *Doãn chân nhân* nói: “Nhà rách nát sửa chữa dễ dàng, thuốc khô héo làm xanh tươi lại cũng không khó, chỉ cần biết pháp quy phục thì kim bảo chất đồng như núi”.

CHÂN TÍNH MỆNH 真性命

Thần của *thiên cốc* sáng suốt lặng yên mà hư tĩnh, là chân tính. Trong thân lô, chân khí chan hoà không ngưng dứt, là chân mệnh. *Khuê Chỉ* ghi: “Bản lai chân tính hiệu kim đan, bổn đại làm lò lửa luyện thành bâu”. *Đông Hoa Đế Quân* nói: “Pháp thân rộng lớn trùm trời đất, chân tính tròn sáng thấu xưa nay”.

CHÂN TÌNH 真情

Phi phàm tình là nhất dương trở lại, lúc vô niệm vô tướng thì tình này lay động. Tình này một khi lay động liền biết tin tức huyền quan, vốn là mọi người sẵn đủ, sử dụng hàng ngày mà không biết. Còn gọi nó là chân hoá hậu thiên nhiên mà chẳng bị mọi cảnh giới thuận nghịch chuyển dời, tất cả phàm tình thế tục không thể nào sánh được. *Đan Kinh* ghi: “Đạo dùng chân tình tình đến luyện, nếu không chân tình đạo bất thành”. *Tổ Tam Phong* nói: “Muốn cho ba nhà tình ý hợp, chỉ nhờ một điểm đạo tâm kiên”.

CHÂN TỨC 真息

“Hơi thở của chân nhân”. *Phương hồ ngoại sử - Huyền phu luận* ghi: “Tức (hơi thở) có 2 loại: Phàm tức (hơi thở người phàm) và Chân tức (hơi thở của chân nhân). “Phàm tức” là hơi thở ra từ mồm mũi, “Chân tức” là thai tức lên xuống, đi vào trong bản huyết... “Phàm tức” một khi dừng thì “Chân tức” cứ tạ động. Mà “phàm tức” sở dĩ dừng là không phải do tâm ngăn trở. Hư cự tĩnh đốc, cho nên tâm đập càng nhẹ nhàng, hơi thở càng vi diệu”.

CHÂN VÔ LẬU 真無漏

Thiên tiên chính lý **thiền** thuyết ghi: “Chân vô lậu, thì âm co lại như đứa trẻ con, không hề cử động, không hề có cái lý sinh tính, làm sao mà “hữu lậu” được”.

CHÂN Ý 真意

Tâm mới thức dậy và tâm không tán loạn do giữ gìn cẩn thận đều gọi là chân ý. Bởi “bất động” là thể của nguyên thần; “cảm thông” là dụng của chân ý. *Doãn chân nhân* nói: “Chân ý là căn nguyên, là mẹ của trời đất, là gốc của âm dương, là cội



của thủy hỏa, là nguồn gốc của nhật nguyệt, là tông của tam tài, là tổ của ngũ hành, vạn vật nhờ đó mà sinh ra”.

CHẤN LÔI 震雷

Chấn (sét) là lôi (sấm), vì quẻ thuộc về địa lôi, lại còn nhất dương lay động ở phía dưới. *Vân Dương Tử* nói: “Lúc giao thời từ tối đến sáng, nhật nguyệt tụ hội chỗ hư nguy, trời nhập vào đất, mặt trăng bao phủ mặt trời, trái lại hỗn độn tự giao cấu dần dần ngưng tụ, nhất dương chấn động xuất hiện mà thọ phù”.

CHỈ HOẢ 止火

Chỉ công lực đã đến, hỏa hậu đã đầy đủ, thì cần phải tắt gọi ôn dưỡng để đề phòng thương đan. *Ngô Chân Thiên* ghi: “Hoàn đan chưa luyện cần luyện gấp, luyện rồi còn phải biết dừng lại khi đã đủ”. *Lưu Nhất Minh* chú: “Nếu đan đã về, phải ngưng thổi lửa, dụng công ôn dưỡng”.

CHỈ HOẢ CẢNH TƯỢNG 止火景象

Lúc luyện tinh hoá khí, bên trong chợt hiện dương quang. Bên ngoài dương co lại không cất lên, nếu dương quang tái hiện phải dừng ngay thẳng giáng, bỏ vũ hỏa mà chỉ dùng văn hỏa để ôn dưỡng nó. *Chung Tổ* nói: “Đan chín rồi không cần hành hỏa hậu, còn hành hỏa hậu ắt tổn thương đan”. *Liễu Chân Tử* nói: “Phải tránh không cần hành hỏa hậu, chẳng biết dừng lại ắt lên hiểm nguy”.

CHỈ LẬU 止漏

Công phu bước đầu luyện đan trước tiên phải bắt tay vào việc chỉ lậu (dừng sự rỉ chảy). Những người bình thường khoảng 16 tuổi tinh quan đã mở, từ đây mỗi tháng ắt rỉ chảy từ 1 đến 3 lần. Cũng có người tự nhiên bất lậu, đây là thể cách đặc biệt, trong ngàn vạn người khó được một. Mệnh công khởi đầu là luyện chỉ lậu, nếu như chân sư chân pháp một khi hạ thủ liền bất lậu. Còn như lậu chưa dừng được mà tùy tiện thông Nhâm Đốc, chuyển Chu Thiên, đều là bàng môn. *Lữ Tổ* nói: “Ngưng tinh cần phải sớm, tiếp mệnh chớ delay trễ”. *Tiên Tông* ghi: “Nếu chẳng khiêm tốn cầu thầy chỉ dạy, tùy tiện tu luyện đến ngàn năm cũng khó tránh khỏi tai họa”.

CHỈ QUÁN DIỆU LUÂN 止觀妙論

Quán là hồi quang, tư duy tập trung; quán là trí sáng suốt, nhìn sâu sa. Chỉ mà không quán là có hồi mà không có quang; quán mà không chỉ là có quang mà không hồi, *Liễu chân nhân* nói: “Nội quán mà vô tâm, ngoại quán mà vô thể, bông bèo tìm kiếm không được, phảng phất biết là hư linh, như cá bơi theo nước, như sương che phủ khói”.

CHÍNH GIÁC 正覺

Chỉ giác ngộ chân chính, tức là chỉ ngộ tính nguyên bản cụ hữu (sự giác ngộ vốn có sẵn), chẳng cần nghĩ ngợi. *Tính mệnh khuê chỉ toàn thư - Di thần nội viện, Đoan cung minh tâm* ghi: “Chẳng nghĩ mà giác ngộ thì gọi là Chính giác”.



CHÍNH KHÍ 正氣

Hô là nguyên khí của cha mẹ, hấp là chính khí của trời đất. Chính khí hết khiến cho nguyên khí hợp thành hình hài này, thần của ta hợp thành khí kia thì mệnh ở nơi ta. Phàm phu không biết gom chứa chỗ hô hấp nên cố gượng bế khí ra vào khiến cho nguyên khí bị trời đất đoạt. Có người tùy tiện để khí ra vào thì nguyên khí theo sự hô hấp mà đi, nguyên tinh theo dục niệm mà rỉ; trên tản dưới rỉ thì đâu thể sống lâu. Người ta chỉ biết hấp (thở vào) ở bên trong, mà chẳng biết hô (thở ra) cũng ở bên trong. Nếu biết được cách hô hấp thì có thể đoạt được chánh khí của trời đất mà trường sinh bất lão. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Tán phát vô dục để thường còn, ngũ vị đều đến chính khí hoàn”.

CHÍNH NGỌ 正午

Trong một thế kỷ là tiết trung nguyên, trong một năm là tháng Ngọ, trong một ngày là giờ Ngọ, trong thân người là tâm (trái tim), trong luyện đan là khoảng khắc dương cực nhất âm vừa mới sinh. *Đào chân nhân* nói: “Hỏi ta Ngọ là giờ nào, chẳng qua được châu nơi kim khuyết”.

CHÍNH NHẤT 正一

1. Chỉ ý niệm thuần chính, tập trung thống nhất. Huỳnh Đình nội cảnh kinh- Hô hấp chương ghi: “Chính nhất ngâm hoa mới dồi dào” (Chính nhất hàm hoa nãi sung danh). 2. Chỉ hình thần ổn định. *Đàm Tử hoá thư* ghi: “Mệnh thì là bốn, Căn thì là một, giữ mà chẳng được, bỏ mà chẳng mất, đó gọi là Chính nhất”.

CHÍNH PHÁP NHÃN TẠNG 正法眼藏

Công phu chính thu nhập đại được hoàn toàn dựa vào đôi mắt, chặt chẽ chuyên chú nhìn trung điền, không thể xa lìa trong chốc lát. Nếu loại trừ ánh mắt này mà thái thủ thì không phải chánh pháp. *Kinh Chân Nguyên Thông Tiên Đạo* ghi: “Được cái lớn lao là do hoà hợp và nhìn lâu”. *Khuru Tổ* nói: “Kim đan đại được không khó, mắt nhìn trung điền đêm giữ lại, thủy hỏa tự giao không trên dưới, một bầu sức sống ở đôi ngươi”.

CHÍNH TÝ 正子

Khác với giờ Hoạt Tý, vì chỉ sau khi đã thực hành Tiểu chu thiên động pháp thuần thực, tinh khí thịnh vượng thêm, sắp tiến vào Đại chu thiên là thời cơ từ biến đổi về lượng thành biến đổi về chất, thì mới có thể sản sinh ra hiện tượng này. Loại cảnh tượng này trong Đan kinh gọi là “Lục căn chấn động”. Loại cảnh tượng này chỉ có trên cơ sở tích lũy Tiểu chu thiên thì mới sản sinh ra được, bởi vậy nên gọi là “Chính”.

CHÍNH TOẠ 正坐

Chỉ một loại tư thế luyện công. Còn gọi là Đoan toạ. Yêu cầu thân thể ngay ngắn, thẳng đứng, ngồi yên trên ghế, hai đùi dang tự nhiên, rộng ngang với vai, hay đầu gối co lại thành 90 độ, hai bắp chân song song rủ thẳng xuống đất, hai bàn chân dẫm chắc trên mặt đất, hai bàn tay úp xuống đất một cách tự nhiên ở chỗ một phần



ba hai đùi. Uốn ngực, buông vai, khuỷu tay rũ xuống, toàn thân có cảm giác rũ xuống.

CHU DỊCH THAM ĐỒNG KHẾ 周易参同契

Kinh điển Đạo giáo. Gọi tắt là Tham đồng khế. Ngụy Bá Dương thời Đông Hán soạn 3 quyển. Trong sách đã mượn các pháp **tượng** như: Càn, Khôn, Khảm, Ly, Thủy, Hoả, Long, Hồ, Diên, Hồng để bàn về phương pháp luyện đan tu tiên. Đại ý là tham dự cùng lý pháp của 3 nhà “Đại Dịch”, “Hoàng Lão” và “Lô Hoả” rồi quy tụ làm một là có thể “Hợp với đại đạo” (Điều khế đại đạo) nên gọi tên như vậy. Là tác phẩm sớm nhất bàn về luyện đan một cách có hệ thống của Đạo gia. Nội dung sách này đề cập cả Nội đan lẫn Ngoại đan, có ảnh hưởng rất lớn đến thuật luyện dưỡng (đặc biệt là Nội đan) của Đạo giáo, được coi là “Tổ của Đan kinh”. Sau này. Đạo sĩ nước Thục là Bành Hiếu có *Chu dịch tham đồng khế phân chương thông chân nghĩa*, 3 quyển. Ngoài ra còn có chú giải của trên 40 nhà. Phần nhiều được thu vào trong *Đạo Tạng* s.621-629.

CHU KỲ 周期

Cuối cùng rồi trở lại ban đầu gọi là chu, âm dương tuần hoàn đó là tỷ tự nhiên. Vận vật trong trời đất đều theo chu kỳ và vận hoá, luyện đan **đâu** thể trái với lý tuần hoàn của trời đất? *Ngũ chân nhân* nói: “Một động một tĩnh đây là chu, luyện rồi luyện lại có thủy chung”.

CHU LÝ HỒNG 硃裡汞

Cái lay động trong hư vô, cái hay biết trong tĩnh định, mới là chân hồng; nếu có mây may vọng tưởng tình chằng phải là chân hồng. *Đan Kinh* ghi: “Kim đỉnh muốn lưu lại chu lý hồng, ngọc trì trước hạ xuống thủy trung ngân”.

CHU SA 硃砂

Lưu Nhất Minh thời Thanh chú *Ngô chân thiên* ghi: “Chu sa, là một điểm khí hư linh ở trong Ly, tức linh tri, thuộc về tâm của con người”. “Vì nhân tâm linh tri, ngoài sáng trong tối, sáng thuộc lửa, lửa màu đỏ nên lấy tượng là chu sa”. Chỉ cái khí hư linh tiên thiên, là cái đạo tâm có linh giác, tức là nguyên thần.

CHU SA ĐÁNH 硃砂鼎

Là dương đánh, trong có âm khí của thủy ngân là huyền khí của rồng. *Khuê Chi* ghi: “Trong yển nguyệt lô (lò có hình mặt trăng nằm ngửa) ngọc nhụy sinh ra, trong chu sa đỉnh thủy ngân cân bằng, chỉ nhờ sức lửa điều hoà rồi mới trồng được huỳnh nha dần trưởng thành”.

CHU THIÊN 周天

Lễ kí-Nguyệt lệnh thiên **số** ghi: “Nhị thập bát tú và các sao khác đều đi vòng theo phía tả của vòng trời, 1 ngày 1 đêm là 1 chu thiên (vòng trời)”. Khí công học lấy chu thiên để nói rõ 1 vòng vận hành của tinh khí trong cơ thể con người. Có sự khác biệt giữa Tiểu chu thiên và Đại chu thiên. Mạch Nhân Đốc tuần hoàn 1 vòng từ Tiểu



chu thiên, bắt đầu đi từ Thủ thái âm phế kinh đến Túc quyết âm can kinh là cuối mà dừng lại, tuần hoàn qua lại, ngày đêm không nghỉ, gọi là Đại chu thiên.

CHU TƯỚC 朱雀

1. Chu sa dùng trong việc nấu luyện ngoại đan. *Vân cấp thất thiên-Đại hoàn đan khế bí đồ*: “Chu tước, Nam phương Bính đình hoả, đó là chu sa vậy”.
2. Danh từ Nội đan, chỉ chân khí tâm tạng. *Nội đan hoàn nguyên quyết* ghi: “Tâm thuộc Nam phương Bính Đình hoả, tâm là hoả tạng. Trong tâm có khí gọi là Chu tước”.
3. Còn gọi là Chu điều. Là vị thần phương Nam trong thần thoại cổ đại Trung Quốc. Là chỉ 7 vì sao (tinh tú) ở phương nam trong Nhị thập bát tú, gồm Tinh, Quỷ, Liễu, Tinh, Trương, Dục, Chấn. Vì nó ở phương nam, thuộc Hoả, màu đỏ, lại giống hình chim, nên gọi là Chu tước. Chu tước cùng Thanh long, Bạch hổ, Huyền vũ là bốn vị thần bốn phương. Đạo giáo thường lấy Thanh long, Bạch hổ, Chu tước, Huyền vũ làm thần hộ vệ để tăng thêm uy nghi.

CHÚ KIẾM 鑄劍

“Đúc kiếm”. Kim mộc rèn mãi trở thành đồ dùng ắt phải trước trồng cây sau luyện kim. Luyện được cương nhu trở thành đan ắt trước hàng long sau phục hổ, vì khí của kim mộc lưỡng huyền một cương một nhu. Giống như kiếm của Can Tương và Mạc Da phối hợp mà trở thành báu vật. Hàng long phục hổ là cái gì? Đó là kiếm trí huệ. *Lữ Tổ* nói: “Cô âm khó bay lên, lại cần đúc kiếm thần”. *Tổ Đan Dương* “Trong mơ đúc rèn kiếm vô ảnh. Trong pháp trừ sạch tâm hữu tình”.

CHÚ THẤT 鑄室

Khởi đầu của sự luyện công trước hết đem rồng đặt nơi hang cọp, đây là chú thất. Sau đó hồng xuất ra từ trong diên, đây là rồng ra khỏi hang cọp. *Tổ Đan Dương* nói: “Mau mau lật đổ núi ngã nhân, kíp kíp mở toang hang rồng cọp”.

CHỦ KHÁCH PHỤ MẪU 主客父母

Hồng là chủ, diên là khách. Hồng là phụ (cha) có tánh ban cho; diên là mẫu (mẹ) có tình tụ hợp. Phụ chủ trương theo hứng mà ban phát rộng rãi, mẫu dung chứa tư dịch để biến hoá tất cả. Ban cho là phụ, nhận lãnh là mẫu. Lúc hồng cầu diên thì hồng là chủ, diên là khách. Lúc kim chặt mộc thì diên là chủ hồng là khách. *Thái thượng* nói: “Ta chẳng dám làm chủ mà làm khách, khuyên anh lâm trận chớ khinh địch, sợ mất của báu vô giá trong nhà”.

CHUNG LI QUYỀN 鍾离权

Còn gọi là Hán Chung Li. Một trong các thần tiên Đạo giáo trong truyền thuyết. Họ Chung Li, tên Quyền, hiệu là Hoà Cốc Tử, lại có hiệu là Văn Phòng tiên sinh. Người Hàm Dương, Kinh Triệu (nay thuộc Thiểm Tây). Toàn Chân đạo tôn là Chính Dương tổ sư. *Kim liên chính tông* xếp là một trong “Bắc ngũ tổ” (năm vị tổ phương bắc). Theo truyền thuyết, ông được Vương Huyền Phủ trao cho Xích phù ngọc lục, Kim khoa linh văn, Đại đan bí quyết, Chu thiên hoả lậu, Thanh long kiếm



pháp. Cuối cùng được Ngọc hạp bí quyết ở núi Tứ Hạo, Tử Kim, Không Động, mà thành chân tiên. Ngọc Đế phong làm “Thái Cực Tả Quan chân nhân”.

CHÚNG DIỆU MÔN HỘ 衆妙門戶

Trong khoảng trên đỏ dưới đen, trái xanh phải trắng. ở giữa vàng, đứng ngay sau rốn trước thận, trên huỳnh đình dưới quan nguyên, là yếu minh phủ chứa nguyên tinh, là đan nguyên cung kết thai tức. *Kinh Huỳnh đình* ghi: “Trên có huỳnh đình dưới quan nguyên, sau có u tích trước mạng môn”. *Liễu Chân Tử* nói: “Lão Tử mở ra các diệu môn, bên ở bên đóng ứng càn khôn, nếu được ở nơi không hình tượng, có kẻ sống lâu không chết non”.

CHUNG TỨC 踵息

“Thở đến gót chân”. Một trong những phương pháp tu luyện của Đạo giáo. *Trang Tử-Dại tông sư* ghi: “Chân nhân thở đến gót chân, người thường thở bằng yết hầu”. *Tính Mệnh Khuê Chỉ* ghi: “Sự hô hấp của người thường đều là theo yết hầu mà xuống dưới tới Trung quản thì quay lại, chẳng thể nối tiếp với Tổ khí, giống hết như cá uống nước vào miệng rồi thoát ra từ mang. Đó là người thường thở bằng họng vậy. Còn bậc chí nhân hô hấp thì xuyên thẳng vào Minh đường, rồi hướng lên trên tới hai bên xương sống mà chảy vào Mệnh môn, nối tiếp với tổ khí, giống như nam châm hút sắt mà cùng loại thân nhau (đồng loại tương thân). Đó là chân nhân thì thở đến gót vậy. Nói là “gót”, có nghĩa là hơi thở thực sự rất sâu. Bởi vậy nói rằng hơi của người thường là sự hô hấp của khí hậu thiên. Còn hơi thở (Tức, Chung Tức) của bậc chân nhân là sự vận hành của tiềm khí tiên thiên”. Hơi thở ấy có thể thẳng tới được gót chân.

CHUYÊN KHÍ TRÍ NHU 專氣致柔

Làm cho cái khí đạt đến sự mềm mại. Chỉ trong quá trình hành công, khí hô hấp thở hít dưới tác dụng của ý thức mà trở nên mềm mại tự nhiên. *Linh Nguyên Đại Đạo Ca* ghi: “Chuyên khí trí nhu thần lưu lại mãi, chân tức qua lại tự bỗng bành, dãn đặc quanh co quy nguyên mệnh, không khơi dòng mà suối thiêng thường tự chảy”.

CHỨNG NGHIỆM 證驗

Tổ Nê Hoàn nói: “Khi mới tu đan liên cảm thấy thân thanh khí sáng, thân tâm thư thái, bệnh tật tiêu trừ, trăm ngày không ăn, uống rượu không say, không còn mộng mị, đến địa vị này thì máu đỏ biến thành trắng, âm khí luyện thành dương khí, thân như lửa đốt, đi như bay, trong miệng có thể là cho thủy ngân khô, khí thổi có thể làm cho thịt chín, đối cảnh vô tâm, như như bất động, sai sứ quỷ thần, kêu gọi giống tổ, tai nghe tới trời, mắt thấy ngàn dặm, thân thể thuần dương, xương ngọc gân vàng, dương thần xuất hiện, ra vào tự tại, đây là đạo trường sinh bất tử đã xong”.

CÔ ÂM 孤陰

Người chuyên tu tính công mà không tu mệnh công thì không thể chí đạo, bởi tính là âm, chẳng được dương khí điểm hoá chẳng thể thành hình, vì thế quý trọng tính mệnh song tu. *Tổ Tử Dương* nói: “Âm trong dương tính chất không cứng rắn, riêng tu một vật chuyển yếu gãy”.



CÔ TU 孤修

Trong lời chú về “Tĩnh tọa cô tu” của *Lưu Nhất Minh* thời Thanh ghi: “Hoặc Quan không, hoặc Định tức, hoặc Tư thần, hoặc Thủ xảo, hoặc Ban vận đều là “Tĩnh tọa cô tu”, chỉ có âm mà không có dương. Không chỉ vô ích cho tính mệnh, mà còn tương tổn đến tính mệnh. Càng tu thì khí càng khô”.

CỔ CẦM CHIÊU PHỤNG 鼓琴招鳳

Cầm là âm điều hoà lẫn khí tiết, phụng là hình tượng của chu tước phương nam, là nhất âm trong ly. *Oánh Thiêm Tử* nói: “Cổ cầm là hư tâm, chiêu phụng là dưỡng thần; hư tâm dưỡng thần thì tâm minh thần hoá, hai chữ thổ tạo thành chữ khuê, tâm tính tròn sáng”.

CỔ TỨC 鼓息

Là nghĩa dùng ý cổ động khí kia. Sử dụng sức gió mạnh thì sức lửa dục. Bởi âm tính trong khảm khó chế phục ắt cần phong hoả (gió với lửa) đồng dùng. Thần khí chà xát nhau mà kích động mới có thể khắc phục, giống như hai vật ma sát lẫn nhau phát ra lửa, dùng lửa nung luyện bất cứ vật chất đều có thể nóng chảy mà biến chất biến khí. *Tiên Tông* ghi: “Cổ đoài phong, vận khôn hoả, phong luân kích động sinh chân diên”.

CỐC THẦN 谷神

Cốc là hư rỗng, thần là linh giác. Đan pháp lấy sự hư linh không mê muội làm gốc, gọi là cốc thần, là nguyên thần hư linh. *Hứa Tổ* nói: “Cốc thần bất tử do thai tức, môn phái trường sinh được vững bền”. *Tổ Tử Dương* nói: “Nếu muốn cốc thần trường sinh, phải nhờ huyền tần lập nền tảng”. *Bạch Tổ* nói: “Đầu người có 9 cung, trong đó có một cung gọi là cốc thần; thần thường ở trong cốc, ngày tiếp xúc mọi vật, đêm tiếp xúc giấc mơ, không thể định được chỗ ở của nó”.

CỐC THẦN LAI KHỨ 谷神來去

Cốc thần do hai khí âm dương hỗn hợp mà thành; âm dương phân tán thì thần kia tối tăm mà thể đen, vì mất sự sáng suốt nên thần minh ra đi; âm dương hợp lại thần kia sáng trong mà thể trắng và phục hồi sự sáng suốt nên thần minh trở lại. *Thái Thượng* nói: “Cốc thần bất tử gọi là huyền tần, cửa huyền tần gọi là cội gốc của trời đất”.

CÔN LÔN 崑崙

Trong thân người có hai thứ Côn lân: Hạ côn lân ở càn vị phương tây, còn gọi là huyền môn, ở tại hạ nguyên, trong hải thủy sinh ra hoả, sự thực là chỗ phát hoả. Thượng côn lân, ở tại nên hoàn cung là chỗ vận hoả, còn gọi là thiên môn. *Đan Kinh* nói: “Các loài hướng về càn gia giao cảm cung”, là hạ côn lân. *Lý Tông Dương* nói: “Hà xa không dám tạm dừng, vận chuyển lên đỉnh côn lân”, là thượng côn lân.



CÔNG HẠNH 功行

Tu đạo căn cơ có cao thấp, công hạnh có sâu cạn, cho nên nghe đạo, đắc đạo, liễu đạo có mau chậm sai khác. Khi xưa, Tổ Đan Dương hai năm rưỡi liễu đạo; Tổ Trường Chân 5 năm liễu đạo, Khuru tổ trăm cay ngàn đắng mới đắc đạo, thực hành 18, 19 năm còn chưa hiệu nghiệm, đủ 20 năm mới liễu đạo. Một mạch sư truyền há có đẳng cấp ư? Do vì công hạnh sâu cạn khác nhau cho nên liễu đạo có mau chậm chẳng đồng. Mã Tổ (Mã Đơn Dương) từ nhỏ đã hiểu đạo, khổ chí cần tu đến 64 tuổi vẫn chưa thành đạo, một hôm nổi giận muốn nhảy xuống sông huỷ mình, bỗng gặp Lưu Tổ bảo rằng: “Công hạnh của ông đã đầy đủ, chỉ vì một phen chưa tham thấu”. Mã Tổ liền bỏ ý định tự tử mà tu luyện lại, Quả nhiên đến 100 ngày liền liễu đạo. *Tổ Tử Dương* nói: “Đạo này chí thánh chí linh, chỉ sợ ông phước mỏng khó tiêu tội nghiệp”. *Cảm Ứng Thiên* ghi: “Muốn cầu thiên tiên phải làm 1300 điều thiện, muốn cầu địa tiên phải làm 300 điều thiện”.

CÔNG PHU BIẾN HOÁ 功夫變化

Biết giờ mà giao cầu, dương sinh mà dã chiến, tiến hoá phải phòng nguy, hình đức cần mộc dục, cho đến ôn dưỡng mà thành đan. Đây là sự biến hoá của công phu. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Công phu chưa tới mức thì không kết quả, ngôn ngữ không thông chẳng phải quyền thuộc”.

CÔNG PHU HIỆU NGHIỆM 功夫效驗

Mỗi ngày công phu 3 giờ, liên tục thực hành không gián đoạn trong 3 tháng ắt có ứng nghiệm, nhưng cần phải được chân sư chỉ cho thông suốt rồi mới hạ thủ công phu, nếu không thì thực hành không đúng cũng khó được hiệu nghiệm. *Khuê Chi* ghi: “Làm một bước tự có hiệu nghiệm một bước, lên một bậc tự có quy mô một bậc”.

CƠ ĐỘNG LẠI MINH 機動賴鳴

Khi huyền cơ phát động như tiếng gió tự kêu, chẳng phải sức người có thể làm được, *Khuê Chi* ghi: “Tam cung khí đủ, cơ động lại mình thời một kiếm chẻ ra thời hồng hoang, đây gọi là trong cái không sanh ra cái có”.

CƠ GIAM 機械

Tượng trưng sự chẳng lộ, luyện đan đến thần khí giao cầu như khi nhật nguyệt kết hợp, rất giống trạng thái hỗn độn hỗn nhiên mà chẳng lộ. *Tiên tông* nói: “Một động một tĩnh chẳng mất cơ giam, đây là sự giao hợp của điều được”.

CƠ TẠI MỤC 機在目

Tâm duyên dẫn do mắt, như nổ phát động do cơ. Cơ không động thì nó đứng yên, mắt không động thì tâm an trụ, chẳng cảm thấy ham muốn thì tâm không loạn. *Hoả Hậu Ca* ghi: “Muốn thấu huyền huyền phải cẩn thận, công phu cẩn thận cơ tại mục”.



CƠ TỨC 機息

Dương khí ẩn nấp là cơ tức, lúc này tuy dương khí không hình không tượng nhưng vẫn nấp ở trong tức cơ, chờ thời mà động giống như vạn vật ẩn náu vào mùa đông. *Đan Kinh* ghi: “Khí phát thì thành khiêu, cơ tức thì mù mật”.

CÙNG LÝ TẬN TÍNH DĨ CHÍ 窮理盡性以至於命

Độc chân hàm, tìm chân quyết, quán tạo hoá, tham hà lạc, nhân tiện nhân rồi mà bảo vệ khí, giữ tinh thần đề trúc cơ; chính một bước đuổi theo một bước, thứ lớp công phu. Một mặt cùng lý, một mặt tận tính để mưu tính diệu được bất tử. Tính là bên trong, mệnh là bên ngoài hợp lại làm một, **đạo** đã thành. *Tổ Tam Phong* nói: “Nếu chưa gặp chân sư, hãy chuyên tâm xem sách, *Đan Thư* của cổ thánh không dôi gặt một chữ, chỉ vì người đời sau không phân biệt chính tà, lại không biết trong sách thánh hiền đều là ẩn ngữ, thí dụ, gặp phải ông thầy tầm thường. Khi thuốc độc vào tâm lại không biết thông biến, tự thị tự phi, tự cao tự thị, mắc kẹt âm thanh sắc tướng, cự tuyệt tất cả mọi người thì cao nhân còn chịu thua huống là bậc tiên thánh!”.

CÙNG THỦ SINH THÂN THỌ KHÍ SƠ 窮取生身受氣初

Muốn trường sinh bất tử, trước tiên phải cứu xét cùng tột về cội gốc sinh thân; cội gốc ấy là vật gì mà có trước khi sinh thân. Vật này trước khi cha mẹ giao hợp, tuyệt nhiên không một vật, không có tên gọi, hình trạng, miễn cưỡng gọi là đạo, gòn gọi là tiên thiên nhất khí. Được khí này mới có thể làm cơ bản cho kim đan. *Lữ Tổ* nói: “Huyền tần, huyền tần, chân huyền tần, không ở tâm chừ không ở thận, cùng thủ sinh thân thọ khí sơ, chớ trách thiên cơ tiết lộ hết”. *Tổ Tử Dương* nói: “Khuyến kẻ hậu học cần phải tỉnh ngộ mạnh mẽ, chớ phí công bỏ nhà đi tìm chỗ khác, diệu đạo không xa lìa tự thân mình, không phải tìm nơi trăm sông ngàn núi”.

CỰ THẮNG 巨勝

1. Là một loại Ngoại đan. *Vô Danh thị chú giải Chu dịch Tham đồng khế* ghi: “Cự là to lớn. Do loại đan này hơn hết thảy các loại đan khác, nên gọi là “Cự thắng””. Còn gọi là Thập thắng đan, Tử phần, Kim sa. Uống loại đan này, có thể sống lâu tăng thọ.

2. Một loại dụng dược của Đạo gia. Tức Hắc chi ma. Còn gọi là Ô ma, Du ma, Hồ ma, Giáo ma... Thành phần chủ yếu gồm: chất mỡ, đường mía, lòng trắng trứng, phốt pho, yên toan, diệp toan, can xi, Mâu tụ đường v.v... Trong đó chất mỡ chiếm 60%. Công hiệu bổ trung ích khí, dưỡng ngũ tạng, tự bổ can tỳ, nảy nở da thịt, ích khí lực, hoạt huyết mạnh, điền tinh ích tủy, sống lâu tăng thọ.

CƯƠNG KIỂM 剛劍

Âu Dã đúc kiếm, Thần nữ giữ lò, nửa thàng trên thuộc kim, nửa thàng dưới thuộc thủy, luyện bằng kim thì cương, luyện bằng thủy thì nhu, hoàn toàn dựa vào sự phối hợp kỳ diệu của cương nhu thì biết được ý nghĩa của nhân ngã. *Lữ Tổ* nói: “Lò hàm kiếm đúc nhờ vào cương nhu của kim thủy, dùng hồng có thể chế phục diên”.



CƯƠNG NHU ĐIỆT HUNG 剛柔迭興

Long tính thuộc mộc là đạo đức, vốn là hướng đông tại Mão làm dương vị, mà nay lại tạo ra đường ngang ở hướng tây tại Dậu làm âm vị, đây là lấy tính để cầu tình. Hồ tính thuộc kim là hình phạt, vốn ở hướng tây tại Dậu làm âm vị, mà nay lại tạo ra đường ngang ở hướng đông tại Mão làm dương vị, đây là lấy tình quy tính. Lấy tính cầu tình là trong hình có đức, đem tình quy tính là trong đức có hình. Hình đức tụ hội, tính tình gặp nhau, cương nhu hoà hợp cũng như vợ chồng tương đắc vậy. *Tham Đồng* ghi: “Cương nhu lần lượt nổi lên càng liệt bày phân bộ, long ở hướng tây, hồ ở hướng đông, tạo ra đường ngang tại mão dậu. Hình đức cùng hội tụ, gặp nhau vui vẻ. Hình chủ về việc sát phạt, đức chủ về việc sinh khởi”.

CƯƠNG NHU TƯƠNG MA 剛柔相摩

Cương là biểu (bên ngoài), nhu là lý (bên trong). Sáng sớm tiến hoá dùng cương, chiều tối thoái phù dùng nhu. Nội thể chủ về tĩnh, ngoại thể chủ về động, một động một tĩnh không lẫn mất thời cơ, thiên địa âm dương cọ xát nhau sanh ra vạn vật, vạn vật hợp tinh sanh ra hình tướng, luyện đan dùng thần khí hoà hợp mà thành đan. *Hệ từ* ghi: “Nhật nguyệt luân phiên mà ánh sáng sinh ra..., lạnh nóng thay nhau mà mùa màng tạo thành”.

CƯƠNG NHU TƯƠNG THÔI 剛柔相推

“Cương nhu thúc đẩy nhau”. Cương nhu tức là hào dương và hào âm trong quẻ. Âm dương và cương nhu vốn là một. Xét từ góc độ khí, thì gọi là âm dương, từ góc độ chất thì gọi là cương nhu. Do hào trong quẻ là cái có thể thấy được, cho nên xét từ góc độ chất, gọi là cương nhu mà không gọi là âm dương. Lờn quẻ và lờn hào toàn gọi hào là cương nhu chứ không hề có âm dương chính là vì thế. Hào dương tiến đến cửu (9) thì lui thoái, lui thoái đến bát (8) thì biến thành âm; hào âm lui thoát đến lục (6) thì tiến, tiến đến thất (7) thì biến thành dương. Hào dương hào âm cứ một tiến một thoái như vậy, gọi là “cương nhu tương thôi”.

CỬU 九

Nét gạch liền (—) đại biểu cho hào dương trong Kinh dịch thì gọi là cửu (số 9). Cho nên có các hào: Sơ cửu, Thượng cửu.. Dịch gọi số lẻ là dương, và số 9 gọi là Lão dương, *Hoàng đế nội kinh* ghi: “Chỉ số trong thiên địa bắt đầu là Nhất (1), kết thúc là Cửu (9)”.

CỬU BÁT THẤT LỤC 九八七六

Cửu hoàn bát quy, thất phản lục cư là số tròn của kim mộc thủy hỏa. Bởi nói đan ở nơi trung cung thì ngũ hành tứ tượng là chân khí của bốn phương. Hoàn quy là khí đã tan, từ bên ngoài đến nên vẫn còn nguyên xứ. Cư là ở yên mà nuôi dưỡng. Cửu hoàn bát quy, thất phản lục cư đều nghịch hành mà thành đan. *Tham Đồng* ghi: “Thi hành cứng rắn mà thoái lui, chuyển hoá mềm dẻo mà thêm lên, cửu hoàn thất phản, bát quy lục cư”.



CỬU CHUYỂN CỬU DỊCH 九轉九易

Chỉ việc rèn luyện nhiều lần, cân bằng âm dương để bổ ích cho tinh thần. *Nguyên khí luận* ghi: “Thường yêu khí tiếc tinh, nắm chắc ngậm miệng, nuốt khí nuốt dịch, dịch hoá thành tinh, tinh hoá thành khí, khí hoá thành thần, thần lại hoá thành dịch, dịch lại hoá thành tinh, tinh lại hoá thành khí, khí lại hoá thành thần. Cứ như vậy xoay vòng 7 lần (thất phản thất hoàn), xoay vòng 9 lần (cửu chuyển cửu dịch), tinh đã tăng rồi thì hình cũng đổi”.

CỬU CHUYỂN HOÀN ĐAN 九轉還丹

Một chuyển là tiểu hoàn đan, hai chuyển là âm dương hoàn đan, ba chuyển là tam nguyên hoàn đan, bốn chuyển là ngọc dịch hoàn đan, năm chuyển là kim dịch hoàn đan, sáu chuyển là đại hoàn đan, bảy chuyển là thất phản hoàn đan, tám chuyển là thượng trung hạ hoàn đan, chín chuyển là cửu chuyển hoàn đan. *La Phù Ngâm* ghi: “Chu thiên một năm trừ mảo dậu, công phu cửu chuyển đan dụng cửu”. *Ngộ Chân* ghi: “Nếu muốn tu hành cửu chuyển, trước phải luyện kỹ tri tâm”. *Tây Tinh Tử* nói: “Cửu chuyển là cửu đỉnh”. *Tổ Tam Phong* nói: “Cửu chuyển đan sa tháng năm dài, dưỡng thành huyền châu quý thần khâm phục”.

CỬU CHUYỂN KIM ĐAN 九轉金丹

“Cửu chuyển” (chín vòng) ý nói nấu luyện kim đan nhiều lần. Đạo giáo cho rằng thời gian nấu luyện càng dài, số lần làm đi làm lại càng nhiều thì được lực càng lớn, uống vào càng chóng thành tiên. Cửu chuyển kim đan là loại Kim đan quý báu nhất *Bảo Phác Tử* ghi: “Đan kia là vật nấu luyện càng lâu thì càng biến hoá mầu nhiệm. Vàng ròng vào lửa, trăm luyện chẳng tiêu. Uống hai vật này luyện thân thể người. Cho nên khiến con người chẳng già chẳng chết... Nhất chuyển đan, uống 3 năm thì được thành tiên. Nhị chuyển đan uống 2 năm thì thành tiên. Tam chuyển đan uống 1 năm thì thành tiên. Tứ chuyển đan uống nửa năm thì thành tiên. Ngũ chuyển đan uống 100 ngày thì thành tiên. Lục chuyển đan uống 40 ngày thì thành tiên. Thất chuyển đan uống 30 ngày thì thành tiên. Bát chuyển đan uống 20 ngày thì thành tiên. Cửu chuyển đan uống 10 ngày thì thành tiên”.

CỬU CÔNG 九功

“Chín công”. Chỉ 9 loại công đức mà người tu trì cần phải chấp hành: Một là khuyên các đạo hữu luôn nhớ là thân vô vi, luôn nghĩ là thân trong trắng, uy khí vô hình. Hai là giữ hình hư bạch, như ngọc không vết. Ba là tích tinh nội thị, sở phát chí tức. Bốn là nghĩ tới Ngũ tạng thân, thấy mình nói chuyện với vị thần nào đó. Năm là niệm triệu Thể thần, sai khiến Tứ thời Ngũ hành. Sáu là cúng Lục **giáp** Bát lại, phù sắc Địa thần. Bảy là sai khiến các thần Xã tắc, núi sông. Tám là tập kéo dài khí, tinh, chiêm nghiệm nói rõ đúng sai. Chín gọi là **gọi** quỷ hồi về chuyện cát hung lành dữ.

CỬU CUNG 九宮

“Chín cung”. Còn gọi là Đẩu trung cửu cung (chín cung trong đẩu), chỉ nã chia ra làm 9 phần (bốn phương, bốn góc và trung ương) và đều là chốn thần linh cư trú. *Động Chân Thái Thượng Đạo Quân nguyên đan thượng kinh* ghi: “Trong một đẩu



nào cũng có 9 cung, phía trên giữa 2 lông mày lùi vào 1 tắc là cung Minh đường; lùi vào 2 tắc là cung Động phòng, lùi vào 3 tắc là cung Đan điền, lùi vào 4 tắc là cung Lưu châu; lùi vào 5 tắc là cung Ngọc đế, trên Minh đường 1 tắc là cung Thiên đình; trên Động phòng 1 tắc là cung Cực chân; trên Đan điền 1 tắc là cung Huyền đan; trên Lưu châu 1 tắc là cung Thái hoàng”.

CỬU CUNG CHÂN NHÂN 九宫真人

Chỉ tên các thần của 9 khí quan như tim, thận, v.v.. Làm chủ trong cơ thể con người. Gồm: Tâm là Dịch cung chân nhân, thận là Đan Nguyên cung chân nhân, gan là Lan Đài cung chân nhân, phổi là Thượng Thục cung chân nhân, tỳ là Hoàng Đình cung chân nhân, ruột non là Huyền Linh cung chân nhân, ruột già là Vị Linh cung chân nhân, bàng quang là Ngọc Không cung chân nhân.

CỬU DỊ 九異

Chín lần thay đổi tiên đạo có duyên gặp chân sư, nhận được chánh pháp, như dựng cây sào lên liền thấy bóng. Một năm thay đổi khí, hai năm thay đổi máu, ba năm thay đổi mạch, bốn năm thay đổi thịt, năm năm thay đổi tủy, sáu năm thay đổi gân, bảy năm thay đổi xương, tám năm thay đổi tóc, chín năm thay đổi hình. *Tổ Tam Phong* nói: “Tìm chân hời đạo nào khó gì? Chỉ cần biết rõ chỗ đảo điên, chớ hướng bên ngoài tìm chi được, cần phải tìm chân điên trong thân”.

CỬU ĐAN 九丹

Bão Phác Tử ghi: “Cửu đan là điều quan trọng của phép trường sinh, được một đan là thành tiên. Cửu đan gồm: Đan hoa, Thần phù đan, Hoàn đan, Nhị đan, Luyện đan, Như đan, Phục đan, và Hàn đan”. *Vân cấp thất thiên* ghi: “Con người được bẩm thụ khí của Cửu thiên, giáng tinh của âm dương, gọi là Cửu đan, hợp thành thân người”. *Văn tuyển* ghi: “Uống hoa Cửu đan thì thành người của cõi tiên”.

CỬU ĐỈNH 九鼎

1. Chỉ tâm. Tâm là cửu đỉnh. Vì nó trên thì thông với thất khiếu, dưới thì thông với nhị âm. 2. Chỉ tháng hoặc năm. Một tháng là cửu đỉnh vì trong một tháng có “cửu hoàn”; một năm có “cửu chuyển”; ba năm là “cửu đỉnh”. Vì một năm thành được ba họ, ba năm thành chín họ; chín năm là “cửu đỉnh”, vì một năm luyện được một đan, chín năm luyện được chín đan, tức “như nói một năm sinh con, con nào cũng biết cười hạc”. 3. Chỉ Giáng cung. Vì Giáng cung trên thông với thất (7) khiếu tiết, dưới thông với lưỡng (2) thận.

CỬU HÀNH TAM NGHIỆP 九行三业

Chỉ những điều cần phải giữ gìn của người tu trì dưỡng chân trong việc luyện công: “Cửu hành” là 9 điều thực hành, chia ra làm 3 phẩm Thượng Trung Hạ. Thượng phẩm là hành vô vi, hành nhu nhược, hành thủ thư (thực hành nguyên tắc giữ lấy con mái. “Thủ thư”: giữ lấy con mái. Điển **cổ** trong Đạo đức kinh, chỉ cách ứng xử nhu hoà nhuần nhuyễn), chớ động trước. Trung phẩm là hành vô danh, hành chư thiện (làm các việc thiện). Hạ phẩm là hành vô dục, hành tri chi túc (thực hành nguyên tắc biết đủ, biết dừng. “Chi” là dừng), hành suy nhượng (thực hành đạo



cung kính, khiêm nhường). “Tam nghiệp”; tức là thân nghiệp (chăng sát sinh, chẳng trộm cắp, chẳng tà dâm), khẩu nghiệp (chăng nói láo, chẳng nói lời thêu dệt, chẳng nói hai lưỡi, chẳng ác khẩu), tâm nghiệp (chăng ghen ghét, chẳng giận dữ, chẳng tà nghi).

CỬU HOÀN ĐAN 九還丹

“Hoàn” đây có nghĩa là “đan sa nấu luyện thành thuỷ ngân, tích biến (nhiều lần biến đổi) lại trở lại thành đan sa”. “Cửu hoàn” tức “Cửu chuyển” (qua chín lần nấu luyện). Đạo giáo cho rằng nấu luyện Kim đan thành thuốc, uống vào có thể trường sinh, bởi vậy gọi là Cửu hoàn đan.

CỬU HOÀN THẤT PHẢN 九還七返

Cùng với thất phản cửu hoàn khác nhau. Vì kim sinh số 4 thành số 9 là lão dương, từ thượng hoàn hạ gọi là cửu hoàn. *Âm Chân Quân* nói: “Từ Tý (đếm thuận đến vị thứ 9) đến đến Thân kim là cửu hoàn, cũng gọi là thuận hạ”. Vì hoả sinh số 2 thành số 7 là thiếu dương, từ hạ mà phản thượng gọi là thất phản. *Âm Chân Quân* nói: “Từ dần (đếm nghịch đến vị trí thứ 7) đếm đến thân kim là thất phản, cũng gọi là nghịch thượng”.

CỬU HOÀNG 九皇

Đạo gia đem 7 cung Bắc Đẩu gộp với Tả Phụ, Hữu Bật mà thành cửu cung tinh quân, gọi là Cửu Hoàng, gồm 1- Thiên Khu cung Tham Lang tinh quân. 2- Thiên Toàn cung Cự Môn tinh quân. 3- Thiên Cơ cung Lộc Tồn tinh quân. 4- Thiên Quyền cung Văn Khúc tinh quân. 5- Thiên hành cung Liêm Trinh tinh quân. 6- Khái Dương cung Vũ Khúc tinh quân. 7- Dao Quang cung Phá Quân tinh quân. Ngoài ra còn có: 8- Đông Minh cung Ngoại Phụ tinh quân và 9- Ấn Quang cung Nội Bật tinh quân. Tổng cộng là 9 cung, gọi là Bắc đẩu cửu cung.

CỬU HOÀNH 九獲

Chỉ 9 loại hoạnh hoạ (đột tử). Đạo giáo coi chết vì 9 loại tai hoạ dưới đây là “cửu hoạnh thương vong”: 1- Mắc bệnh không có thuốc chữa. 2- Bị hành hình. 3- Quỷ đoạt tinh khí. 4- Sét đánh lửa thiêu. 5- Chết trôi ở sông biển. 6- Hổ xé rấn cắn. 7- Đồ tường lở đất. 8- Độc hại của thuốc. 9- Đói rét mà chết.

CỬU KHÍ 九气

“Chín khí”. *Thái thanh ngọc* ghi: “Cửu khí tiên thiên gồm Thuỷ khí sinh Hồn hồn khí màu xanh nước biển. Hồn khí sinh Động động khí màu đỏ. Động khí sinh Hạo hạo khí màu xanh da trời. Nguyên khí sinh Mân mân khí màu xanh lá cây. Mân khí sinh Cảnh cảnh khí màu vàng. Cảnh khí sinh Độn độn khí màu trắng. Huyền khí sinh Dung dung khí màu tím. Dung khí sinh Viêm viêm khí màu biếc. Viêm sinh Diễn diễn khí màu đen”. Cửu khí (chín khí) này là do ba khí Huyền, Nguyên, Thuỷ sinh ra.



CỬU KHÚC LOAN 九曲灣

Vĩ lư có tam loan tam khiếu, ngọc cầm có tam loan tam khiếu, giáp tích có tam loan tam khiếu, tam tam có cửu khúc cửu loan. Là con đường luyện đan tất yếu. Nếu đi lạc vào đường rẽ thì không thể thành đạo. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Kín đáo nhất khó qua cửu khúc loan”.

CỬU LỤC ĐIÊN ĐẢO 九六顛倒

Nhất bát là thể của càn khôn, cửu lục là dụng của càn khôn, bởi càn dùng cửu, khôn dùng lục, tức là đã điền đảo mà chưa điền đảo. Như sáng tối là truân mông, tỷ ngộ là trừu thiêm, văn vũ là tiến thoái, dương hoà âm phù là thăng giáng, mỗi từ đều có số. *Đan Kinh* ghi: “Thủy kim bát lưỡng cương nhu phối, cửu lục số độ chu thiên hoàn”.

CỬU NAN 九難

Trong thế gian kẻ có chí học tiên không phải là hiếm nhưng mỗi người có cơ duyên bất đồng, nên hoàn cảnh khác nhau. Chỗ gọi là khó như sau: 1- Ăn mặc bức bách, 2- Bị ân ái trời buộc, 3- Bị danh lợi lôi kéo, 4- Gặp tai hoạ bất ngờ, 5- Bị thầy mù câu thúc, 6- Nghị luận bất minh làm mê hoặc, 7- Gặp phải thời ly loạn, 8- Không bền lòng tu tập, 9- Mặc cho năm tháng trôi qua vô ích. *Lữ Tổ* nói: “Thương xót phàm phu chẳng ngộ không, say mê tửu sắc lụy anh hùng”.

CỬU NGŨ 九五

Chu dịch thuật 64 quẻ, dùng “cửu” biểu thị hào dương, “lục” biểu thị hào âm. Dùng Sơ, Nhị, Tam, Tứ, Ngũ, Thượng đều biểu thị vị số của mỗi hào trong quẻ. Hào từ hào thứ 5 của quẻ Càn nói: “Cửu ngũ, rồng bay tại trời, lợi thấy đại nhân”, *Khổng Dĩnh Đạt* ghi: “Ý nói Cửu ngũ dương khí thịnh tới tận trời, cho nên nói rằng: rồng bay tại trời, đây là hình tượng tự nhiên, giống như thánh nhân có long đức, bay vút lên mà ở ngôi trời”.

CỬU NGŨ PHI LONG 九五飛龍

Phi long là cương kiến lập trung chánh, là tinh hoa thuần túy, cương mà không nóng vội, nhu mà không hèn yếu, biết cách quyền biến, “chỉ có tính duy nhất lấp đầy chỗ khuyết”, giống như trăng tròn vào ngày 16, kim thủy ngừng lại, trăng mọc thì ánh sáng không rực rỡ, trăng lặn thì ánh sáng không tối hẳn. Đến địa vị này, đạo tâm thường tồn, nhân tâm an tĩnh, hồn nhiên thiên lý dừng ở chí thiện, lại thấy được bộ mặt xưa nay không khác, giống như mặt trăng ngày 23 hạ huyền, tại bát quái là cung cấn. *Tham Đồng* ghi: “Cần chủ về tiến chỉ nên giữ cho chừng mực, cửu ngũ phi long nên ngôi trời càng vui”.

CỬU NHẤT TIỀM LONG 九一潛龍

Nhất là ban đầu, dương khí bắt đầu hiện ra giống như nụ hoa chưa nở hoàn toàn. Hoa này chưa nở nên không thể hái dùng, không thể làm thuốc. *Xao Hào Ca* ghi: “Tăng thêm hoá hậu phải phòng nguy, sơ cửu tiềm long không thể luyện”.



CỬU NHỊ KIẾN LONG 九二見龍

Dương cung tiến vào trung chánh thì âm khí thuận theo không giấu giếm, không bị ngoại vật làm tổn thương, giống như mặt trăng ngày mùng 8 thượng huyền, tại bát quái là đoài. *Tham Đồng* ghi: “Cửu nhị kiến long, yên ổn sáng suốt, dương dùng tam lập, âm dùng bát thông, ngày mùng ba quẻ chân động, ngày mùng tám quẻ đoài hành”.

CỬU NIÊN DIỆN BÍCH 九年面壁

Mới luyện chưa thuần, dương thần xuất ra khó tránh khỏi cạn bã xen lẫn, cần phải lập lại lô đỉnh để luyện một đoạn công phu hoàn hư mới có thể liễu đáng. Cửu niên, không phải thật sự phải đủ 9 năm, vì cửu (9) là tốt cùng của thuần dương số, luyện đến tốt cùng của dương số, luyện đến tốt cùng của thuần dương là dừng. Diện bích, chẳng phải bắt buộc xoay mặt vô vách mà là dụng chí không phân biệt, ngưng thần như vách đá thẳng đứng, một khi không còn sở kiến thì muôn pháp quy về không. *Chung Tổ* nói: “Cửu niên công việc đã xong, tung hoành thiên địa chẳng nhờ thân thuộc”.

CỬU TAM LANG QUÂN 九三郎君

Đàn ông 27 tuổi. Cung ly vốn ở hướng đông thuộc mộc, tiên thiên bát quái số 3, do động mà sinh hoả, hoả ở hướng nam hậu thiên bát quái số 9, nên gọi là cửu tam, vì những số này đều thuộc dương và ngoại hình cũng dương, giả danh là lang quân, là ngoại dương mà nội âm, là âm trong dương. Năm đàn ông 27 tuổi thể chất đã tiêu hao, bên trong dương hư tổn giống như hình tượng cung ly cho nên Đan Kinh lấy cung ly làm ngã. Muốn trở lại thành thuần dương cần phải lấy lại một hào dương trong cung khâm, bồi bổ một hào âm trong cung ly, mới là càn thể không hư tổn. *Hội Tâm Tập* ghi: “Đàn ông hăm bảy đến tá túc, giai nhân mười sáu ngủ trên giường, Huỳnh bà nói hai người thật xứng đôi, vợ chồng ân ái như uyên ương, loan phụng đảo điên thần khí hợp, như say như si thật náo loạn, bỗng nhiên một giọt vào nguyên khiếu, cố giúp ngăn che đừng dẫn đo, từ đây thánh thai đã tượng hình. Thái ất chân tinh tại nội tạng”.

CỬU TAM TỊCH DỊCH 九三夕惕

Hai mươi bảy tuổi phòng nguy hiểm, Tịch dịch là phòng nguy lo hiểm, do phòng bị nên chẳng lo. Do trăng tròn đầy, tam dương thuần toàn, ánh sáng rực rỡ, ngày 15 hợp nhất, kim đan tượng hình, dương tốt cùng phía trên ất phải thất khuyết phía dưới, thịnh suy thay nhau, cuối cùng rồi trở lại ban đầu, tại tháng là ngày 15, tại bát quái là càn. *Tham Đồng* ghi: “Cửu tam tịch dịch, khuyết mất thần phủ”, “mười lăm đức tự, càn thể tạo thành”.

CỬU THỊ 九視

“Nhìn mãi”. Nhìn mãi thượng điền là thần trường sinh, nhìn mãi trung điền là khí trường sinh, nhìn mãi hạ điền là hình trường sinh. Nhật nguyệt chiếu soi trời đất, con trai hấp thu ánh sáng mà sinh ngọc trai, khối đá lưu giữ ánh sáng mà sinh ra ngọc; thân người cũng có nhật nguyệt, lặng lẽ thường chiếu nên có thể kết đan. *Tiên Kinh* ghi: “Muốn được trường sinh, trước phải cửu thị”.



CỬU THẦN ĐAN 九神丹

“Chín loại thần đan”. Có xuất xứ từ Bão Phác Tử. Độ nhất thần đan gọi là Đan hoa, dùng đan sa, đan sa thăng hoa. Độ nhị thần đan gọi là Thần phù, cũng dùng như trên. Độ tam thần đan gọi là Thần đan. Dùng hùng hoàng, hùng hoàng, thăng hoa. Độ tứ thần đan gọi là Hoàn đan. Dùng thủy ngân, hùng hoàng, tăng thanh, phàm thạch, thạch đình chi (lưu huỳnh), lỗ kiềm, thất ất vũ dư lương, dữ thạch. Hoàn đan có nghĩa là thủy ngân do đan sa chế thành rồi lại trở lại thành đan sa. Độ ngũ thần đan gọi là Nhĩ đan. Dùng hùng hoàng, hồng (thủy ngân), vũ dư lương, hùng hoàng, thăng hoa. Độ lục thần đan gọi là Luyện đan. Dùng đan sa, hùng hoàng, thư hoàng, tăng thanh, phàm thạch, thạch đảm, từ thạch, đan sa, thư hoàng, hùng hoàng, thăng hoa. Độ thất thần đan gọi là Nhu đan. Dùng hồng (thủy ngân), hồng hoá thành hơi rồi lại ngưng kết, trộn với vật khác. Độ bát thần đan gọi là Phục đan. Dùng huyền hoàng, tăng thanh, thủy ngân, từ thạch. Độ cửu thần đan gọi là Hàn đan. Dùng hồng, hùng hoàng, thư hoàng, tăng thanh, dữ thạch, từ thạch (nam châm).

CỬU THIÊN CỬU ĐỊA 九天九地

Từ tim trở lên là cửu thiên, từ thận trở xuống là cửu địa, khoảng cách giữa tim với thận là 8 tắc 4 phân, từ trùng lâu đến đỉnh đầu cũng là 8 tắc 4 phân; từ thận đến đỉnh cộng lại có 2 thước 5 tắc 2 phân. Nguyên khí của con người một ngày một đêm đầy 320 lần, mỗi lần có 2 thước 5 tắc 2 phân. Tính chung có 800. Sáu thước bốn tắc để ứng với số thuần dương cửu cửu. Sự hô hấp của con người một ngày một đêm thở được 21.600 lần, thở vào là trong sạch, thở ra là ô trược. Dùng hơi thở luyện khí, tan ra khắp trong thiên hạ tứ đại, trong sạch là vinh, ô trược là vệ, kinh hoành là lạc. *Chân quyết* ghi: “Tim dụ cho thiên, thận dụ cho địa, trên đến đỉnh dụ cho cửu thiên. Ngọc dịch luyện hình, từ thận đến đỉnh để thông cửu thiên. Ba trăm ngày đại được thành tựu, thai tiên đầu đủ chân khí sinh”.

CỬU TIẾT 九節

“Chín phần”. Phần thứ nhất là thanh tịnh tĩnh dưỡng, phần thứ hai là luyện kỹ chú kiếm, phần thứ ba là bổ khí trúc cơ, phần thứ tư là thái được hợp đan, phần thứ năm là thất phản cửu hoàn, phần thứ sáu là ôn dưỡng trừu thiêm, phần thứ bảy là điều thần xuất sắc, phần thứ tám là thoát thai thần hoá, phần thứ chín là cửu cửu quy nguyên. *Huyền Nguyên Tử* nói: “Cửu tiết huyền công chẳng rời thần, khí thần hợp nhất liền thành chân”.

CỬU TRỤ 九住

“Ở lâu”. Là công phu ôn dưỡng sau khi được thai, thực hành đạo vô vi lâu dài ở trong đó không chịu ra, cho đến 10 tháng thai đầy đủ, rồi xuất thần phát sinh cảnh tượng là thực hành công phu hữu vi. **Tiêu Tổ nói**: “Hay gìn giữ chân nhất thì hơi thở không qua lại, tâm quy về nhất tức mà trụ định”.

CỬU TRÙNG THIẾT CỔ 九重鐵鼓

“Chín lớp trống sắt”. Được vật vận chuyển chu thiên phải trải qua tam quan cửu khiêu giống như những khúc quanh co của Hoàng Hà, nước chảy ngược dòng, quan



kiểu quanh co không dễ lọt qua như trống sắt khó xuyên. *Tổ Từ Phục Dương* nói: “Thiết cổ tam tam, toàn nhờ một mũi tên”.

CỬU TỬ HOẶC DƯỢC 九 四 或 躍

Nghi ngờ sự tiến thoái của nó thì đối với đạo có nguy hiểm. Hết sức cẩn thận, vì một âm lên sinh, ánh sáng mới thiếu, cung tổn kế tiếp truyền thông, dương quang ở đây lui dần, cương khí tiến đến tột cùng cần phải lấy nhu tiếp nó, cố giúp giải quyết, bảo dưỡng cương khí, tại tháng là ngày 18, tại bát quái là tổn. *Tham Đồng ghi*: “Tổn kế tiếp truyền thông, cố giúp giải quyết, cửu tử hoặc được, tiến thoái đạo nguy”.



D

DÃ CHIẾN 野戰

Khi được vật sinh ra phải dùng lửa nung luyện không cho nó tung hoành. Còn gọi là hàng phục nội ma, vì dùng chân ý đánh đuổi nó cho nên ví dụ là dã chiến. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Lấy sự chế phục thân tâm làm dã chiến”. *Ngộ Chân* ghi: “Giữ thành dã chiến biết hưng kiết thêm được linh sa đầy đỉnh hồng”.

DÂM CĂN 淫根

Là ngoại thận, là tiền âm. Bởi nó động và do dương khí gây nên, còn gọi là dương vật. *Tiên Tông* ghi: “Bản thể của tinh là nguyên tinh, sử dụng bừa bãi gọi là dâm tinh, và dựa vào dâm căn để sử dụng, cho nên lúc tĩnh thì chứa nơi khí huyết, lúc động thì nhờ nơi dâm căn”.

DÂM CƠ 淫機

Là cơ bất chính phát sinh, tức là có ý niệm dâm dục khiến cho cơ lay động sinh ra khí ô trược không thể dùng được. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Nếu muốn sống lâu khỏi già suy, đoạn dâm tu tập môn an lạc”.

DÂM SỰ 淫事

Dâm sự có 7 loại. Mắt thấy có 4 loại: dâm thư, dâm hoạ, dâm hí, dâm cụ. Tai nghe có 2 loại: dâm thanh, dâm tứ. Thân chạm xúc chỉ có một loại là dâm thể. Bảy loại dâm này rất khó diệt trừ; luyện đan trước phải loại bỏ; không mấy may mắn trước bảy loại dâm sự này mới có thể nhập thất mà luyện công phu trước cơ. *Tiên Tông* ghi: “Dâm tinh dâm sự là phạm tinh, như uế làm sao chúng sạch trong”.

DÂM TINH 淫精

Là tinh của chất lỏng hậu thiên, đã có chất nên nặng mà chảy xuống không ngừng. Tinh này vốn là nguyên tinh, nguyên khí hoá ra, dù là dâm tinh vô dụng nhưng tinh này tiêu hao khiến cho nguyên tinh nguyên khí giảm thiểu cho đến tuổi già, như nước biển khô cạn không tin tức thủy triều. Nếu người dương khí suy nhược thì dương ắt suy sụp, dương vật cũng mềm nhũn không thể cương lên. *Lữ tiên* nói: “Dè sèn tinh nên gấp rút, tiếp nối mệnh chớ chậm trễ”.

DÀN THÂN 寅申

Là cửa để âm dương xuất nhập, là thời gian để thủy hỏa tiến thoái. Như hạ chí mặt trời mọc giờ dần, lặn giờ Tuất; đông chí mặt trời mọc giờ Thìn, lặn giờ Thân; sau hạ chí mặt trời di chuyển dần sang hướng nam, sau đông chí mặt trời di chuyển dần sang hướng bắc, đây là phương hướng của mặt trời mọc lặn trong một năm. *Tham Đồng* ghi: “Thư hùng của trời đất quanh quần tỵ với ngọ, tổ âm dương dần thân mọc theo tuần hoàn”.



DI LÔ HOÁN ĐỈNH 移爐換鼎

Công phu luyện đan, sau khi thành tựu tiểu chu thiên, nếu sáu căn đại định, trăm mạch hoà bình thì nên đem thần ngưng tụ dời lên trên một bước làm địa vị trung điền; hạ điền là lô, trung điền là đỉnh. *Cốc Thần Thiên* ghi: “Trăm ngày tắm gội bận dời đỉnh”. *Toàn Chân Tập* ghi: “Xá nương đùa bỡn, anh nhi nằm nghỉ, dời lên trung điền, đều đi qua minh đường”. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Lấy di thần làm hoán đỉnh”.

DI THẦN CỬU ĐỈNH 移神九鼎

Cửu đỉnh chính là cung nê hoàn, công phu luyện khí hoá thần đầy đủ thì thần phải trụ nơi thượng điền, tiếp tục thực hành công phu hoàn hư. *Tam Thừa Khẩu Quyết* ghi: “Mười tháng thần toàn chớ ở lâu, từ trung lên thượng xuất trùng lâu”. *Tổ Trường Chân* nói: “Anh nhi dời đến thượng đan điền, hể thân ngay thẳng thì tâm thâm hợp với tự nhiên”.

DỊCH ĐẠO 易道

Phủ thái giao nhau thì âm dương hoặc thăng hoặc giáng, truân mông tác động thì động tĩnh ở nơi sáng sớm hoặc chiều tối. Khâm ly là thuỷ hoả nam nữ, chấn đoài là hồn phách long hổ. Giữ cái vừa mức thì xiêm vàng vốn kiết, gặp bốn nguyên thì không có địa vị mà được tôn kính. Ký vị thận trọng sự thuỷ chung của vạn vật, quẻ Phục Cầu làm sáng tỏ sự trở về của nhị khí. Mặt trời mọc lên hợp với sự ấm lạnh của vịnh vệ (khí huyết), mặt trăng tròn khuyết ứng với sự thịnh suy của tình thần. *Tổ Tử Dương* nói: “Bá tánh dùng mỗi ngày mà không biết, thánh nhân hay tham cứu bốn nguyên, chú ý dịch đạo khéo đạt hết lý càn khôn, bèn gọi hình tượng vào văn này”.

DỊCH LÝ 易理

Chữ dịch có nghĩa là nhật nguyệt chồng lên nhau. Nhật nguyệt chính là hình tượng của khâm ly. Nguyệt phách cung khâm đầy khuyết, mỗi tháng một chu thiên, nhật hồn cung ly nam bắc mỗi năm một chu thiên. Hai dụng khâm ly không có vị trí nhất định, chu lưu trong hư không sáu hướng nam bắc đông tây thượng hạ, qua lại trên dưới không dừng một chỗ. Chu dịch lấy càn khôn làm đầu, khâm ly làm giữa, ký tế vị tế làm cuối. Để hiển bày sự tạo hoá của trời đất đều nhờ công của nhật nguyệt vận dụng qua lại lên xuống. *Ngụy chân nhân* nói: “Trời đất thiết lập địa vị mà thay đổi đường đi trong đó. Dịch gọi là khâm ly, khâm ly là hai dụng của càn khôn, hai dụng này không có hào vị, chu lưu khắp lục hư”. Lại nói “Toàn cơ tuần hoàn thăng giáng thượng hạ, chu lưu lục hào khó mà quan sát”.

DIÊN HOA 鉛

Khi thu nhật tiểu được là lúc chân chủng sắp sinh ra. Khoảng khắc này vừa mới sản sinh, cương trở ra mầm được gọi là diên hoa. Thu nhật diên hoa này không được quá sớm hay quá trễ, cũng phải dừng già dừng non mới có thể làm đan. *Tổ Tam Phong* nói: “Ở nơi ánh chớp tìm chân chủng, khi nghe tiếng gió ngộ bốn tông”.



DIÊN HỒNG 鉛汞

Chì, thủy ngân là hai loại nguyên tố hoá học. Đạo sĩ đã dùng hai nguyên tố chủ yếu này để nấu luyện đan dược. Sau này được các nhà Nội đan sử dụng, lấy chỉ biểu thị “nguyên tinh”, lấy thủy ngân biểu thị “nguyên thần”, trở thành danh từ lý luận của việc nấu luyện Nội đan. Họ cho rằng chì là do Thái âm nguyệt hoa sinh ra, thủy ngân là do Thái dương nhật tinh sinh ra, đều là linh khí của mặt trời, mặt trăng, là thứ quý báu nhất của trời đất. Họ cho rằng chì là chỉ thận, thận thuộc thủy, trong chứa chân khí nguyên dương, là tinh tiên thiên, tức là “chân diên”, Thủy ngân là chỉ “tâm”, tâm thuộc hỏa, trong chứa tinh chính dương, là nguyên thần tiên thiên, tức là “chân hồng”. Trộn chì và thủy ngân vào nấu luyện, chế phục lẫn nhau, thì thành đại đan.

DIÊN HỒNG BIẾN HOÁ 鉛汞變化

Một biến là nhâm thủy, hai biến là bính hỏa, ba biến là long hổ, bốn biến là chân kim, năm biến là mậu kỷ. *Khuê Chỉ* ghi: “Người ta thấy kim sinh ra từ mặt trăng, mà chẳng biết ánh sáng vốn phát xuất từ mặt trời, diên hồng tương sinh, phong hoá giao luyện, đến khi diên tận hồng cạn, đây là kim đan”. *Đan Kinh* ghi: “Hai thứ cùng xuất hiện mà khác tên gọi”.

DIÊN HỒNG DANH TỰ 鉛汞名字

Diên là vật cùng một loại hữu tình, đây là danh. Hồng là linh quang bẩm sinh, đây là tự. *Tham Đồng* ghi: “Danh là do định tính, tự là duyên theo tính mà nói, kim vừa mới quy tính thì được gọi là hoàn đan”.

DIÊN NGỘ QUÝ SINH 鉛汞遇癸生

Trong 100 ngày luyện tinh đã đầy đủ, hậu thiên không thiếu, tiên thiên lộ hình, bỗng nhiên như sư tử rống lên, toàn thân rã rời mềm nhũn, niềm vui này khó mà hình dung được, lúc này là khoảng khắc diên gặp quý sinh. *Đan Kinh* ghi: “Diên gặp quý sinh cần nhất gặp, kim gặp vọng viễn không chịu nếm”.

DIỆN BÍCH 面壁

Tổ Hàm Hư nói: “Diện bích chẳng phải là ngồi một chỗ xoay mặt vào vách, mà là nghĩa đề thân vào trong đó giống như vách cao vạn nhẫn trước mặt bụi hồng không đến được. Cửu niên là cửu chuyển công phu thâm mật, trăm ngàn ức hoá thân, là công phu tối hậu luyện thần hoàn hư”.

DIỆU HỮU 妙有

Không thấy không nghe cũng không chấp trước, chỉ tự tâm mình hiểu rõ, nên gọi là diệu hữu. *Ngộ Nguyên Tử* nói: “Chân không bao gồm diệu hữu, diệu hữu chứa trong chân không, thiên tâm bốn tượng chỉ cái này mà thôi”.

DOÃN CHÂN CHÂN 尹真人

Còn gọi là Doãn Chí Bình, Doãn Thanh Hoà. (1169-1251) Đạo sĩ thời Nguyên. Vốn quê ở Thượng Châu, thời Tống dời đến Bồng Lai (nay là huyện Dịch, tỉnh Sơn



Đông), Tên là Chí Bình, tự là Đại Hoà. Thuở nhỏ thông minh sáng trí. Năm 14 tuổi gặp Mã Đan Dương liền muốn xuất gia bị cha ngăn cản liền trốn đi tu. Năm 19 tuổi bị buộc phải về nhà, rồi lại bỏ trốn vài ba lần nữa, cuối cùng mới được toại nguyện. Trước hết đến Linh Hư quán ở Vũ Quan, theo thầy là Lưu Xứ Huyền dốc lòng tu tập. Sau lại đến Thê Hà theo thầy là Khâu Xử Cơ “được thầy hết lòng truyền dạy, không giấu giếm điều gì; được Vương tông sư đất Ngọc Đường nhiều lần cầm tay đàm đạo, truyền cho khẩu quyết; lại học Dịch ở Thái Cổ Hách tông sư, đều là những điều mà ngoài đời chưa từng được nghe. Từ đó đạo nghiệp ngày càng tấn tới, thanh danh ngày càng vang động, học giả bốn phương ùn ùn kéo nhau tới xin thụ giáo”. Năm Nguyên Thế Tổ 14 (1219) từng vâng chiếu truyền của Thành Cát Tư Hãn, theo Khâu Xử Cơ sang Tây Vực, đến Tuyết Sơn; là đệ tử nổi danh nhất của Khâu Xử Cơ, được ban danh hiệu là “Thanh Hoà Tử”. Về sau, quay về ở tại tổ đình Chung Nam, thừa kế đạo nghiệp, truyền bá Huyền Phong. Năm 83 tuổi qua đời. Tác phẩm có: *Bảo Quang tập*, *Bắc du tập* v.v.. lưu truyền ở đời. Năm Trung Thống 2 (1261). Triều đình ban đạo hiệu là “Thanh Hoà Diệu Đạo Quảng Hoá chân nhân”.

DU ĐIỂM (DU NGỌC NGÔ) 俞琰

(1258-1314). Nhà lý luận đan đạo nổi tiếng cuối Tống đầu Nguyên. Người Ngô quận (nay là Tô Châu, Giang Tô), tự là Ngọc Ngô, hiệu là Toàn Dương Tử, Lâm Ốc Sơn Nhân, Thạch Giản Đạo Nhân. Điểm từ nhỏ đọc rất nhiều sách, mỗi khi gặp kỳ thư dị truyện, thì đều chép lấy. Từng theo đường khoa cử, nổi chưa hề đỗ đạt. Tự than là sinh bất phùng thời, ở ẩn không ra làm quan. Triều đình mời ra làm Ôn châu Học lục, không nhận, chuyên tâm về thuật Nội đan. Trong *Tịch thượng hủ đàm*. Ông tự nói về mình: “Ta từ năm Đức Hưu (1275-1276) về sau, vẫn trường thất bại, chẳng có dụng tâm gì, chỉ đóng cửa ngồi yên, vui với tiếng đàn, đọc Dịch nội ngoại nhị đan thư, nên thành ra 4 thứ trao Tiên thiên Dịch pháp”. Để trình bày Đan đạo đồ thuyết, đã soạn ra các sách: *Tham đồng khế phát huy*, *Ngộ chân diễn nghĩa*. Ngoài ra còn có tác phẩm: *Dịch đồ toàn yếu*, *Chu Dịch tập thuyết*, *Chu Dịch tham đồng khế phát huy*, *Huyền tấn chi môn phú*, *Dương phủ kinh chú*, *Dịch ngoại biệt truyền*, *Lâm Ốc sơn nhân tập*, *Tịch thượng hủ đàm*, *Thư trai dạ thoại*, *Lã Thuần Dương chân nhân Tầm viên xuân Đan từ chú giải*.

DỤC HOẢ 慾火

“Lửa dục”. Niệm dâm dục gọi là dục hoả. Lửa này hay dẫn dụ chân nguyên ra ngoài khiến cho hao tổn, rất là hại người, chỉ có chân hoả dùng vũ lực mới có thể tiêu trừ nó. *Ngộ Nguyên Tử* nói: “Lòng dâm một khi động thì dục hoả liền khởi làm cho khí tán thần hao, hình hài tuy chưa giao cấu nhưng nguyên tinh trong tối đã rỉ ra, tính đã mê muội, mệnh đã lung lay”.

DỤNG CHI BẤT KHẢ KIẾN 用之不可見

“Dùng thì không thể thấy”. Nguyên liệu khởi đầu luyện đan là không hình không chất. Nếu có chút hình chất thấy được thì không thể dùng. Đến khi được đan mới có hình tượng thấy được, đây gọi là trong vô luyện hữu. *Kinh Nam Hoa* ghi: “Đã là vật, muốn được trở lại cội nguồn của nó cũng chẳng khó gì”.



DƯỢC HOẢ 药火

Tiên Phật hợp tông ngữ lục ghi: “Lấy thần rong ruổi với khí. Khi sử dụng khí sẽ về trong thần, thần và khí sẽ hợp nhất và cùng lên cùng xuống, đó là đắc dược. Gọi là “đắc dược” tức là vật được “Hồng” (thủy ngân, nguyên thần) mà gọi là chân diên (chì thật, chân nguyên tinh). Khi luyện, thần sẽ trở về khí huyết, thần và khí dung hoà với nhau mà cùng đi cùng ở, đó là có hoá. Gọi là đắc hoá tức là vật được Diên (chì, nguyên tinh) mà gọi là chân hồng (thủy ngân thật, chân nguyên thần)”. Tức chỉ 2 vật thần và khí, vì khi dùng chúng mà có tên khác.

DƯỢC LÔ 藥爐

“Lò luyện thuốc”. Lúc luyện tinh hoá khí, sau khi thu nhật được ngoại dược đem về lò, trong lúc nung luyện ôn dưỡng, chỗ nung luyện gọi là dược lô. *Ngộ Chân* ghi: “Canh giữ dược lô xem hoá hậu, mặc cho thần tức theo tự nhiên”.

DƯỢC SẢN 藥産

Vạn vật đến lúc tráng thịnh tất nhiên kết thành quả. Nếu muốn truyền giống nối dòng thì cần phải đợi cho nó thành thực mà thái dụng, luyện đan thái dược cũng cần phải như thế. *Du Ngọc Ngộ* nói: “Nếu chỉ biết có dược mà chẳng biết sự bí mật của hoá hậu thì có luyện cũng chỉ làm âm hạ nguyên, chẳng phải là đạo hoàn đan”.

DƯỢC VẬT 藥物

Vì nguyên khí tiên thiên hay tiêu trừ muôn bệnh nên gọi là dược, vì nguyên tinh tiên thiên hay biến hoá khó lường nên gọi là vật. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Dược là khí chân nhất trong cung khâm, là chân diên. Vật là tinh tích chứa lâu ngày trong cung ly, là chân hồng”.

DƯƠNG DƯƠNG 洋洋

Trong lúc vô niệm vô tưởng giống như có sự vui sướng dương dương đắc ý; đang lúc mờ mịt cũng có cảnh tượng này. *Liễu chân nhân* nói: “Nội quán mà vô tâm, ngoại quán mà vô thể, bỗng bênh mà tìm không được, phảng **phất** giác mà hư, giống như cá bơi theo nước, sương bao trùm khói”.

DƯƠNG ĐAN 陽丹

Tức nội đan. *Vân cấp thất thêm*, q.64 ghi: “Dương đan tức Hoàn đan”.

DƯƠNG ĐỈNH 陽鼎

Kỷ trong đỉnh chứa ngọc nhụy dương khí, trong đỉnh có tròn có ngay, có số dương 15 và 1, cho nên gọi là **kỷ** khí (món đồ lạ). *Tham Đồng* ghi: “Hễ tròn thì 15 phân Tàu, hễ ngay thì 11 phân Tàu. Miệng đỉnh ngay 4 phân, dài 8 phân, mỗi hai tắc”.

DƯƠNG ĐỘNG 陽動

Điều dược thuần thực tự có chân dương phát động, sư tử rống một tiếng như mãnh hổ ra khỏi hang. Chỗ gọi là mạnh như rồng như hổ hầu như khó bắt chước theo. *Cổ Tiên* nói: “Trong tinh dương động kim xuất khoáng, dưới đất sấm nổ hoá bức kim”.



DƯƠNG HÀO 陽 爻

Hào đại biểu dương tính trong quẻ Dịch. Đối lại với Âm hào, lấy ký hiệu “--”. Vạch hào dương biểu thị bằng ký hiệu “_”, để hào lấy số “Cửu” (9) làm đại biểu. Ngoài Sơ cửu ra, các hào Cửu nhị, Cửu tam, Cửu tứ, Cửu ngũ và thượng Cửu đều là hào Dương. Hào Dương tượng trưng dương tính và các sự vật tính cương, như nam tính, trời chí cao vô thượng, quan chủ có quyền lực và quân tử có đức tài, người có sức mạnh kiên cường, đức cương kiện, vật cứng bền v.v..

DƯƠNG HOẢ 陽 火

Lúc dương khí phát ra, nhiệt của nó như lửa, nên gọi là dương hoả. Dương khí phát sinh chính là tiến thân hoả chuyển vận cũng gọi là dương hoả. Một là khí phát ra làm dương hoả, một là tiểu chu thiên tiến hoả làm dương hoả, hai thứ không đồng. *Tổ Tam phong* nói: “Dương hoả âm phù y tiến thoái, diên long hồng hổ tự điều hoà”.

DƯƠNG HOẢ ÂM PHÙ 陽 火 陰 符

Cũng gọi là “Vũ hoả chi hoả”. *Kim tiên chứng luận* ghi: “Trong 12 thời, thời nào cũng có Dương hoả âm phù. Phàm tiến thì gọi là Tiến dương hoả, phàm lùi (thoái) thì gọi là Thoái âm phù”. “Phàm giờ vận hoả, khí hậu thiên tiến, thì gọi là Dương hoả; khí hậu thiên thoái, thì gọi là Âm phù”.

DƯƠNG KHÍ 陽 炁

Tu tập tĩnh đã lâu tự có một dương lại đến phát sinh trong chỗ mờ昧, vì nó vô niệm vô tác, đến từ hư vô nên gọi là dương, vô hình vô tượng đến từ tiên thiên nên gọi là khí. *Tổ Tam Phong* nói: “Đoạt dương khí kia đem về thai, sinh ra một kẻ cười hạc ngàn năm”.

DƯƠNG LÔ 陽 爐

Trong thân người phía dưới rốn là lô, vì cái nó nung luyện là dương khí, dương hoả lại còn phát sinh ở đây nên gọi là dương lô. Nếu dương hoả không phát, khí chưa quy về, chỉ là thần trụ thì âm lô. *Thái Thanh Tu Đan Quyết* ghi: “Thiên địa đỉnh lô ở nơi thân, âm dương khó lường gọi là thần”.

DƯƠNG MA 陽 魔

Chỉ khi luyện công hành pháp đã xuất hiện những tình cảm ý nghĩa trái thường. *Linh Bảo vô lượng độ nhân thượng kinh đại pháp* q.45 ghi: “Xét ra, Dương ma kia chính là hành giả lúc đang muốn nội hành để giúp cho chuyện sinh tử, một tâm niệm có khí chẳng chân thực, tình dục nổi lên tứ tung, nảy ra ý niệm oán ghét, trong lòng sinh ra chấp trước, phiền não khiến lòng lo lắng, cuối cùng lẫn lộn phải trái. Đó là Dương ma thử thách đấy”.



DƯƠNG QUAN 陽 关

Là quan ải của dương khí, là giới hạn của tiên hậu thiên, là ranh giới của âm dương. Ở trong cửa ải là dương khí dương tinh, một khi ra ngoài cửa ải liền thành âm tinh trước tinh. *Tổ Hư Am* nói: “Dương quan đóng lại người người trường sinh”.

DƯƠNG QUANG 陽 光

Lúc luyện tinh được được, có ánh sáng ở giữa hai lông mày giống như ánh chớp. Chỗ gọi là “hư thất sinh bạch” chính là chớp sáng của đan quang. *Tổ Tam Phong* nói: “Tìm chân chũng nơi ánh điện chớp, gặp bốn tông lúc có tin tức”.

DƯƠNG SANH 陽 生

Trời đất dương sinh, trong năm là đông chí, trong tháng là ngày mùng ba, trong ngày là nửa đêm; thân người dương sinh, phát sinh chân chính dương sinh. *Liễu chân nhân* nói: “Lúc dương sinh là lúc ra tay”. *Đại Hoàn Tâm Giám* ghi: “Đông chí dương sinh chẳng tu hành, một đời làm sao được trường sinh”. *Trần Triệu Nguyên* nói: “Luyện đan vào giờ tý dương sinh, nôi lửa đun luyện hoá lực toàn”.

DƯƠNG THẦN 陽 神

1. Chỉ Thiên tiên, Thần tiên, Địa tiên, Nhân tiên. *Tiên Phật hợp tông lục* ghi: “Tiên tuy có 5 bậc, song chỉ có hai loại. Hai loại nào vậy? Đó là sự khác nhau giữa Âm thần và Dương thần. Quý tiên là chủng loại Âm thần. Còn bốn thứ Thiên, Thần, Địa, Nhân là thuộc loại dương thần”. 2. Chỉ Nguyên thần. *Vân cấp thất thiêm* q.88 ghi: “Gọi là Dương thần tức là tinh anh của thuần dương, là Nguyên thần, chứ không phải là thần của ngũ tạng thân thể”. 3. Chỉ việc tập luyện nội công đạt tới trình độ cao siêu. *Đạo hương tập* ghi: “Nếu đạt được thai thần kiên cố, xuất du ngoài cõi nhân gian, thì là Dương thần”.

DƯƠNG TINH 陽 精

Dương khí đầy đủ là dương tinh, dương khí cùng tột mà biến chất gọi là âm tinh. Dương trong âm là dương khí, dương trong dương là dương tinh, âm trong dương là âm tinh. *Triệu Trung Nhất* nói: “Một thân trong ngoài thấy đều âm, chớ lấy dương tinh bên trong tìm”. *Cảnh Dương Tử* nói: “Một thân trên dưới đều thuộc âm, một vật dương tinh tin là không thật, chỗ tròn trịa bình thường nối tiếp nhau, không bắt không chừa sắc phi sắc, rải làm vạn vật khắp càn khôn, trong một vật có một thái cực, rút vào bí mật trong một tính”. *Khuru Tổ* nói: “Dương tinh tuy từ trong phòng mà có, nhưng chẳng phải là nghệ thuật của nàng hầu, trong chẳng phải thân thể do cha mẹ sinh ra, ngoài chẳng phải bản vật do núi rừng sản xuất. Nếu tìm tòi trên hình thể thì không phải, cũng không thể lìa hình thể hướng ngoại tìm cầu”. *Duyên Đốc Tử* nói: “Một điểm dương tinh bế tại hình sơn tiên thiên nhất khí sinh từ hư vô”.

DƯƠNG TOẠI 陽 遂

Dương toại vốn không có hoá, nhờ ánh sáng mặt trời mà sinh hoá; phương chư vốn không có thủy, nhờ ánh sáng của mặt trăng mà được thủy. Nhật nguyệt xa vời mà vẫn có thể cảm mà thông nhau, hướng là tiên thiên nhất khí đầy khắp lục hư, há



không thể cảm mà thông nhau? Bởi tính tình trong thân ta giống như nhật nguyệt trên trời, chân tình nguyên thần giống như thủy hỏa của nhật nguyệt, cửa huyền tẩn trong thân ta giống như dương toại phương chư. Huyền tẩn lập thì tính tình thông, tính tình thông thì tinh thần vượng, tinh thần vượng thì kim đan sinh cũng như dương toại lấy hỏa, phương chư tụ thủy. Hai thứ so sánh với nhau mà sinh một vật, đều là chứng nghiệm trong không sinh ra hữu. *Tham Đồng* ghi: “Dương toại để lấy hỏa, chẳng phải mặt trời thì chẳng sinh ánh sáng, phương chư chẳng phải mặt trăng thì đâu thể sinh thủy. Hai khí huyền diệu lại xa xôi, cảm hoá còn tương thông, huống là gần chỗ nấu thân, gần gũi trong lòng”.

DƯƠNG VẬT 陽物

Là ngoại thận, vì dương tính xuất ra từ đây nên gọi là dương, vì có hình tượng thấy được nên gọi là vật, tục gọi là dương cụ, còn gọi là tiền âm. *Liễu chân nhân* nói: “Tinh đầy vật cương dùng tinh thần làm cho nó nằm yên, tính tình sôi nổi dùng ý, thực hoá hoãn kéo lại”.

DƯỠNG ÂM 養陰

“Dưỡng” là bổ dưỡng, điều dưỡng. “Âm” là nữ tính. Các nhà Phòng trung gia cho rằng tu luyện Phòng trung thuật đều có chỗ ích lợi cho cả nam và nữ. Nếu biết lấy dương nuôi âm thì có thể trừ được bách bệnh, da dẻ mịn màng. *Y tâm phương* ghi: “Nếu biết đạo dưỡng âm làm cho nhị khí hoà hợp... lấy dương dưỡng âm thì bách bệnh sẽ tiêu trừ, nhan sắc tươi đẹp, da thịt mịn màng, sống lâu không già, giống như thời niên thiếu” (Ngọc phòng bí quyết).

DƯỠNG HOẢ 養火

Tức dưỡng thai, vì tính mệnh định trụ, chuyên dùng hỏa tự nhiên, nuôi dưỡng nó giống như gà mẹ ấp gà con. *Trung Hoà Tập* ghi: “Dược vật chỉ thu nhật nơi vô, đại đan toàn thiêu đốt trong định”. *Tổ Trùng Dương* nói: “Thánh thai đã ngưng, dưỡng bằng văn hoá, an thần định tức, mặc tình tự nhiên”.

DƯỠNG KHÍ 養氣

“Nuôi khí”. *Lữ Tổ Bách tự bi* ghi: “Dưỡng khí vong ngôn thủ. Giáng tâm vi bất vi”. *Lục Tiềm Hư* thời Minh ghi: “Người vong ngôn (quên lời) không phải là ngậm miệng để cho không nói, mà là giữ vững tinh thần, ngấm ngấm hạ thủ, tình cảnh đều quên, vô tâm ở lời nói mà tự chẳng nói ra... lâu dần thành đại định, trong chốc lát tĩnh cực sinh động, chân hoá hun đúc, Kim tinh nhả hoa, Xung quan thấu đỉnh, tưới khắp trên dưới, khí được nuôi dưỡng. Sự diệu dụng đến như vậy!”.

DƯỠNG KỶ 養己

Còn gọi là Luyện kỷ. *Tham đồng khế* ghi: “Tu dưỡng bản thân đạt đến an tĩnh hư vô, nguyên khí căn bản che dấu vẻ sáng, bên trong soi chiếu khắp cơ thể”. (Nội dĩ dưỡng kỷ, an tĩnh hư vô, nguyên bản ẩn minh, nội chiếu hình khu). *Trần Chí Hư* thời Nguyên ghi: “Dưỡng kỷ là tu thân và luyện mình”. Tức tu thân dưỡng tính, làm cho tính được bảo trọng, khí được dồi dào.



DƯỠNG THAI 养胎

Tiên Phật hợp tông ngữ lục ghi: “Dưỡng thai, chỉ việc luyện khí hoá thần, chứ không phải thực có thai”.

DƯỠNG THẦN 养神

Hàm dưỡng tinh thần, âm thầm giữ gìn bên trong, tình cảnh đều quên, ngoài không có lời, trong không có niệm thì thần kia không dưỡng mà tự định. *Tổ Lục Tiềm Hư* nói: “Dưỡng đạo chẳng qua ngưng thần để tạo thành thân thể này, thân thể này chẳng phải thân máu thịt mà là thần Thánh”.



Đ

ĐẢ TOẠ 打坐

Đả là hợp, Toạ là thủy hoả ở hai bên mà thổ ở giữa. Đả toạ là công phu hợp nhất ba tính thủy hoả thổ; không phải ngoại hình tĩnh toạ. *Tổ Tam Phong* nói: “Chẳng đả toạ trong thần thất”. *Lữ Tổ* nói: “Người đời ngồi rách bồ đoàn rồi cuộc chẳng được chính quả”.

ĐẠI ẨN CƯ TRIỀU 大隱居朝

Mượn thể pháp để tu đạo pháp, sáng tối khó lường. Thuận nghịch ung dung như các ngài Bảo Thiên, Hoài Nam Tử, Đông Phương Sóc, Hứa Chân Nhân, Mai Chân Nhân, La Trạng Nguyên, Thiệu Tử, Cát Tiên Tông, Bão Phác Tử đều đã tham thấu, cho nên có thể sống trong vinh hoa phú quý mà vẫn thành đạo. *Đan Kinh* ghi: “Đại ẩn cư triều thi, thành tựu đại sự kia, như trồng hoa trong lửa đỏ, kéo thuyền trong vùng bùn”.

ĐẠI CHU THIÊN 大周天

Đại chu thiên là trên cơ sở Tiểu chu thiên vận dụng lực nhập định khiến thần và khí kết hợp chặt chẽ, dung hợp với nhau để đạt mục đích tu luyện thành chân (tiên), kéo dài tuổi thọ. Đại chu thiên cũng chính là giai đoạn luyện khí hoá thần. Đại chu thiên bắt đầu vào giờ chính Tý.

ĐẠI DƯỢC 大藥

1. Chỉ tính của dương quang (ánh sáng mặt trời). Tồn thần cố khí luận ghi: “Tính của dương quang tức là Đan sa, Đan sa tức là đại dược”. 2. Chỉ Nội đan. *Mạch vọng* ghi: “Thận khí vào tâm khí, khí cực sinh dịch, trong dịch có khí Chính dương, phối hợp với nước Chân nhất, gọi tên là Long hồ giao cầu, nói là thêm được gạo lớn, đó gọi là Kim đan đại dược”. 3. Chỉ âm dương giao cầu mà thành. “Trời đất nhờ sự âm dương giao cầu này mà sinh ra vạn vật. Thân ta nhờ âm dương giao cầu này mà sinh ra đại dược, không khác gì trời đất sinh vạn vật, tất cả đều là do hai khí âm dương một đẳng thì cho, một đẳng thì hoá”.

ĐẠI ĐAN HOẢ HẬU 大丹火候

Nhập Dược Cảnh ghi: “Thọ khí kiệt, phòng thành hung”. Là hoả hậu của kết thai. “Bảy ngày hỗn độn chết rồi sống lại hoàn toàn nhờ bạn bè điều thủy hoả” là hoả hậu của cố tể. “Đưa về thổ phủ để ôn dưỡng, kể vào lưu châu để phối hợp”, là hoả hậu của dưỡng thai, “Dùng diên chẳng được dùng phạm diên, dùng chân diên rồi cũng vứt luôn” là hoả hậu của trừu thiêm. “Đan tảo hà xa ngưng cấm cội, hạc thai quy tức tự kéo dài” là hoả hậu của mộc dục. “Trong một ngày 12 thời ý nghĩ trở thành hiện thực” là hoả hậu của thái thủ. “Anh nhi ngâm chân khí, mười tháng thai tròn nhập thánh cơ” là hoả hậu của thai thành. “Các âm hết sạch đan thành thực, nhảy khỏi lồng chim thọ ngàn năm” là hoả hậu của thoát thai.



ĐẠI ĐẠO 大道

Chữ đại là chữ nhân thêm một nét ngang, là người được cái Một thì mọi việc đã xong, thế nên đại đạo là đạo được cái Một. Ngoài đây ra đều là bàng môn. Nhưng được cái Một là thế nào? Thu nhất tiên thiên nhất khí là được cái Một; rót vào một lỗ huyền quan là giữ cái Một, dùng nguyên thần diệu dụng là hoà cái Một, có thể siêu thoát thân phàm là liễu cái Một. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Đạo pháp có 3.600 đều là bàng môn, chỉ có kim đan đại đạo này, pháp tượng thiên địa, chuẩn tắc nhật nguyệt, phù hợp quái hào, nghịch chuyển sinh sát, là nấc thang của thượng thánh bước lên chân đạo”.

ĐẠI ĐỊA 大地

Trời đất lấy thể giới làm đại địa, luyện đan lấy thân ta làm đại địa. Nếu không có thân ta làm cơ địa thì đan từ đâu luyện khởi, trời đất nếu không có thể giới thì do đâu biết có trời đất, đều thuận theo mà có. Luyện đan tuy dùng pháp nghịch hành nhưng cũng cần phải nhờ cơ địa thuận sinh mới có thể làm được, vì vậy khi dùng nghịch ắt trước có thuận. Người xưa nói: “Ngũ hành thuận hành pháp giới như lò lửa, ngũ hành đảo ngược đại địa như bảy báu”.

ĐẠI HÀ XA 大河車

Trừu diên thiêm hồng, vận hành đại dược qua cửa ải, một con đường như guồng nước trên sông ngược dòng mà lên, sau đó trở về huỳnh đình. *Khuê Chi* ghi: “Chính khí phương bắc hiệu là hà xa, chở kim lên trên đưa ta về nhà”. *Lữ Tổ* nói: “Trên thâu Côn Lôn hoà tử phủ, nổi chìm lên xuống nhập trung cung”. *Tổ Tam Phong* nói: “Tính hoả nóng bức, tính thủy chuyển động, hà xa chuyển vận tự nhiên khắp”.

ĐẠI HOÀN 大還

Chỉ một trạng thái luyện công *Tu chân thập thư* ghi: “Mười lăm Đại hoàn, vô tâm trước cảnh, ngày đêm như một”.

ĐẠI LA THIÊN 大羅天

Còn gọi: Vô cực thiên. Là chỗ cai trị của nguyên thủy thiên tôn, ở trên 555.555 cõi trời. Mỗi cõi trời đều có một vị vua làm chủ. Đại La thiên thống lãnh các vị này. *Thượng Dương Tử* nói: “Tất cả anh hùng xưng bá thế gian, tạo lập công danh rồi cuộc không, chỉ có kim đan rất linh diệu, trên trời Đại La hiển thần thông”. Theo đạo gia cho rằng Đại La là tầng trời tối cao.

ĐẠI SỰ 大事

Việc lớn nhất trên đời không gì bằng việc sinh tử. Muốn khởi sinh tử chỉ có kim đan mới giải quyết. Muốn luyện kim đan phải từ nơi tính mệnh mà bắt tay vào làm. Nhân sinh tại thế gian mọi thứ đều là giả tạm, chỉ có tính mệnh là chân thật. Tuy làm vua được muôn dân ủng hộ, kẻ giàu có thì nhất hô bá ứng, nhưng không biết rằng sắc thân này là vật vứt bỏ trong trời đất, tạm làm quán trọ mà thôi. “Đình nghi mát dù đẹp nhưng không phải chỗ ở lâu”, một mai ba tác hơi đứt, chỉ còn lại đồng thối thúi, **một thân lạnh ngắt**, tất cả biến thành số không, chẳng bằng cỏ cây. *Tổ Tam*



Phong viết: “Việc luyện kim đan rất trọng thầy bạn, thứ nhất phải tìm chân sư, thứ hai phải tìm bạn tốt, chân sư khó gặp xưa nay đều than **như vậy**. Kẻ chỉ sĩ mới học coi điều này là đại sự quan trọng nhất”.

ĐẠI TIỂU CHU THIÊN 大小周天

Tiểu chu thiên gọi là luyện tinh hoá khí, còn gọi là kim mộc giao nhau, còn gọi là khu long phục hổ, còn gọi là lấy diên chế hồng, còn gọi là khâm ly giao cầu, còn gọi là thủ khâm điền ly, còn gọi là hoàn tinh bổ não, còn gọi là thủy hỏa ký tế, đều là công phu khắc chế hữu vi. Đại chu thiên gọi là luyện khí hoá thần, còn gọi tứ tượng hoà hợp, còn gọi cần khôn giao cầu, còn gọi nhập định dưỡng tĩnh, đều là công phu hoà hợp vô vi. *Chỉ Huyền Thiên* ghi: “Chân diên đại được vốn không tên, chỉ tại tâm người sáng hay tối. Lão Tử mang thai trong mười tháng, công hạnh viên mãn tự thông linh”.

ĐẠI TIỂU DƯỢC VẬT 大小藥物

Tiểu dược khí yếu không có hình, khi dựa vào ngoại thể cử động thì có hình, ai cũng thấy được. Đại dược khí đủ có hình như hoa châu, lại chẳng dựa vào ngoại thể mà sinh ở bên trong, chỉ tự mình thấy, người khác không thể thấy, *Tổ Tam Phong* nói: “Huyền cơ không thể cho kẻ tầm thường biết, đại dược nên để bậc chí sĩ nắm giữ”.

ĐẠI TIỂU TRÚC CƠ 大小築基

Tiểu trúc cơ, nhiếp nguyên khí vào nội đỉnh, thai tức kéo dài, sau đó sinh ra dược hậu thiên mà thực hành công phu ngọc dịch ngoại luyện. Đại trúc cơ, dưỡng linh châu mà sinh ngoại diên, kim thủy mệnh mông, siêng năng thực hành chu thiên kỳ diệu mà hoàn thành công phu kim dịch nội luyện. *Lữ Tổ* nói: “Trúc cơ luyện hậu thiên, luyện kỹ cố bản nguyên”.

ĐẠI TĨNH 大靜

Chỉ Tĩnh độc, là trạng thái nhập tĩnh cao độ. “Người tu luyện cần phải nhập tĩnh, Đại tĩnh 300 ngày, Trung tĩnh 200 ngày, Tiểu tĩnh 100 ngày”.

ĐẠI TĨNH ĐỊNH 大靜定

Lúc từ không vào có, thấy có chân khí như hoa châu thì thần không chạy theo bên ngoài mà đại tĩnh đại định. *Tổ Hạnh Lâm* nói: “Trong định thấy đan thành, không định thì đan không kết”.

ĐẠI TOẠ 大坐

Chỉ trạng thái yên bình, tĩnh toạ luyện công của người tu trì, *Án ma pháp* ghi: “Đại toạ, giờ chân ra ba lần, dùng sức kéo lại phía sau, giờ hai tay, chống đất, ngoảnh đầu lại, đó chính là Hộ thị pháp”. Ngoài ra sách *Đăng cao toà thị vệ* ghi: “Lên toà cao ngồi an toạ. An toạ chính là Đại toạ”.



ĐẠI TƯỢNG 大象

Thái cực diệu dụng, không thể gọi là “không”, cũng không thể gọi là “có”, phi sắc phi không, chỗ gọi là tượng mà không tượng, gọi là đại tượng. Như “Vô danh là khởi thủy của trời đất”, đây là đại tượng ở trong tĩnh; “Hữu danh là mẹ của vạn vật”, đây là đại tượng ở trong động. *Đạo Đức Kinh* ghi: “Chấp đại tượng, thiên hạ hướng tới, hướng tới mà không hại ai, được yên ổn thái bình”.

ĐÃI CHIẾU 待詔

Tính Mệnh Khuê Chỉ ghi: “Sau 9 năm quay mặt vào vách, linh đài lóng lánh, giác hồi viên minh, tính mệnh hỗn dung, hình thần đều diệu, hợp đức với trời đất, đồng thể với thái hư. Lúc này Đan đạo đã thành, mà tích lũy đức hạnh không thể thiếu... Chỉ nhờ sách Trời giáng chiếu, Ngọc nữ đến đón, giá vụ đẳng vân, thẳng vào cõi thánh Tam thanh”. Đãi chiếu: chờ đợi sách trời giáng chiếu (đãi thiên thư giáng chiếu).

ĐÀM XỨ ĐOAN 谭處端

(1123-1185) Đạo sĩ thời Kim, tự là Thông Chính, hiệu là Trường Chân, vốn tên là Ngọc, tự là Bá ngọc, người Ninh Hải (nay thuộc Mâu Bình, Sơn Đông). Tương truyền ông đã từng bị bệnh huyền tê liệt, thuốc thang châm cứu đều không khỏi. Năm Đại Định 7 (1167) nhà Kim nghe tin Trùng Dương từ núi Chung Nam tới, ông bèn chống gậy đến yết kiến. Trùng Dương đóng cửa không tiếp. Ông kiên trì đứng chờ suốt đêm, thế rồi cửa bỗng nhiên tự mở. Trùng Dương rất vui cho đó là duyên tiên sai khiến, bèn gọi vào cho chung chăn cùng ngủ. Sáng dậy bước xuống khỏi giường là bệnh cũ khỏi liền. Thế là ông bèn xin theo hầu bên cạnh suốt đời không rời. Sau đó ông đã sáng lập ra phái Nam Vô đạo Toàn Chân. Năm Chí Nguyên 6 (1269) Nguyên Thế Tổ đã phong tặng cho ông danh hiệu “Trường Chân Vân Thủy Uẩn Đắc chân nhân”. Người đời gọi ông là Trường Chân chân nhân, là một trong “Bắc thất chân”. Tác phẩm có *Thủy vân tập*.

ĐẠM BẠC TƯƠNG THỦ 淡泊相守

“Đạm bạc cùng giữ”. Chỉ đan được lúc mới thành, hoàn toàn chỉ dùng “lửa văn” (văn hỏa), chớ nên chớ giúp, an thần tức, mặc cho tự nhiên, là công phu ôn dưỡng,默默 dục.

ĐAN 丹

Chỉ sự hoà hợp âm dương mà sản sinh ra Đan. Chư chân thánh thai thần dụng quyết ghi: “Rồng hổ giao nhau, gọi là Đan” (Long hổ tương giao vi chi viết Đan). *Tính Mệnh Khuê Chỉ* ghi: “Vốn rồng kia giác ngộ tính thường ở Mậu, tính tình của hổ thường ở kỷ. Chỉ vì cả hai đều có thổ khí, hai thổ hợp lại mà thành Đạo khuê, do đó Khảm Ly giao mà trời đất hạnh thái, rồng hổ giao mà Mậu Kỷ hợp. Mậu Kỷ hợp làm một thể thì Tứ tượng hội hợp mà sản sinh ra “đại dục”.

ĐAN CƠ 丹基

Chỉ vị trí sinh đan. *Bảo nhất hàm tan bí quyết* ghi: “Khoảng giữa hai quả thận, đó là căn bản của ta, tên gọi là Dục tổ đan cơ”.



ĐAN ĐƯỢC 丹藥

Thứ thuốc được đạo giáo sử dụng để luyện đan. Trong thuật Ngoại đan đó là chỉ chì, thuỷ ngân, lưu huỳnh, phèn (phạm thạch); trong thuật Nội đan chỉ tinh, khí, thần.

ĐAN ĐẠO 丹道

Chữ Đan 丹, phía trên giống chữ Nhật 日, phía dưới giống chữ Nguyệt 月, một chấm ở giữa là hạt kê, một vạch ngang là đất. Từ nhà Hán trở về trước gọi là đạo, từ nhà Hán trở về sau gọi là đan. Người tỏ ngộ thì thấy giản dị, kẻ si mê thì thấy phiền phức, người chân chính thì nghe khó làm dễ, kẻ tà ngụy thì nghe dễ làm khó.

Bởi chân đạo đơn giản không có gì rườm rà, lấy hư vô làm thể, lấy thanh tịnh làm dụng, hữu vi để làm thành cái ban đầu, vô vi để làm thành cái sau cùng. *Tổ Hạnh Lâm* nói: “Đem thần quy về khí nội, đan đạo tự nhiên thành”.

ĐAN DƯƠNG TỬ 丹陽子

(1123-1183) Nhà khí công và nhà châm cứu thời Tống Kim. Họ Mã, tên Ngọc, tự là Huyền Bảo, hiệu là Đan Dương Tử. Lúc đầu tên là Tông Nghĩa, tự là Nghi Phụ. Người châu Ninh Hải (nay là Mãn Bình, Sơn Đông). Nhà giàu, khi 44 tuổi được Trùng Dương Tử Vương Hi điểm hoá, thờ Vương làm thầy học đạo, theo Trùng Dương Tử đến Biện Châu, Lương Châu. Năm 1183, trở về Định Hải, đến Lai Dương vào ở Du Tiên cung, tháng 12 cùng năm thì mất. Tác phẩm có *Kim ngọc tiêm ngộ hành hoá thành đạo viên thành tinh vi văn tập*, *Lục ngữ lục* v.v.. Lại còn có *Mã Đan Dương thập nhị huyết* tổng kết kinh nghiệm châm cứu lâm sàng, Nguyên Thế Tổ Hốt Tất Liệt phong là “Đan Dương Bảo Nhất Vô Vi chân nhân”. Nguyên Vũ Tông phong “Đan Dương Bảo Nhất Vô Vi Phổ Hoá chân nhân”.

ĐAN ĐẦU 丹頭

Đan được mà các nhà Ngoại đan luyện được lúc đầu có dạng những hạt ngô, dùng để “điểm hoá” gọi là Đan đầu (viên đan). Các nhà Nội đan ví chì, thuỷ ngân là âm tinh dương khí, cho rằng khi bắt đầu tu luyện Nội đan thì âm dương tương cảm, thuỷ hoả đồng căn, bên trong sinh thể chân nhất, trồng ở trong Đan điền, được ôn dưỡng phù trì thì Đan dần dần trưởng thành. *Thủy hư thiên* ghi: “Đan đầu chỉ thị tiên thiên khí, luyện tác hoàng nha phát ngọc anh”. (Nghĩa là: Đan đầu chỉ là khí tiên thiên, luyện thành mầm vàng nở hoa ngọc).

ĐAN ĐIỀN 丹田

Chỉ các gốc của nhân thể, chỗ hội tụ của chân khí. Chỗ này được gọi là bộ phận luyện đan, sản sinh đan. 1. Chỗ tụ hội chân khí giữa hai quả thận, dưới rốn 1 tấc 3 phân. Nạn kinh ghi: “Chỗ động khí giữa thận, dưới rốn là tính mệnh của con người, là gốc của 12 đường kinh”. *Dương Huyền Thảo* ghi: “Chỗ động khí giữa thận dưới rốn tức là Đan điền. Đan điền là căn bản của con người”. 2. Chỉ ba Đan điền thượng, trung, hạ. Chung Lữ truyền đạo ký ghi: “Có ba Đan điền, Thượng điền là thần xá (nhà của thần), Trung điền là khí phủ (chỗ ở của khí). Hạ điền là tinh khu (chỗ ở của tinh). Trong tinh sinh ra khí, khí ở Trung đan điền, trong khí sinh ra thần,



thần ở Thượng đan điền; chân thủy chân khí hợp mà sinh ra tinh, tinh ở Hạ đan điền”.

ĐAN HOẢ 丹火

Hoả trong diên gọi là bạch hồ, hoả trong hồng gọi là thanh long đều là khí của sơ huyền. Hoả ngày 14 gọi là bạch hồ thủ kinh. Hoả của chu thiên gọi là trừu thiên. Có văn hoả ở giữa, nhất phù đắc đan dùng nó, là dương hoả tiên thiên. Có vũ hoả ở đầu và cuối, luyện kỹ ôn dưỡng dùng nó, là âm hoả hậu thiên. Có hoả từ bên trong, thông thả ở phòng không, điều hoà thắng thua là nguyên khí của một thân. Có hoả từ bên ngoài đến, ba ngày xuất canh, chân đến thọ phù là hoả khí của trời đất. Có hoả của đỉnh nhâm diệu hợp, đem hồng ném vào diên là dụng của hai hậu luyện được. Có hoả cử thủy diệt hoả, đón diên chế phục hồng, là bốn hậu còn lại đắc được dùng nó. Có hoả của vị tể, hoả thủy lên xuống, là thường đạo thuận hành, cầu được dùng nó. Có hoả của ký tể thủy hoả lên xuống, là đan đạo nghịch hành, hợp đan dùng nó. *Chung Tổ* nói: “Đan hoả không sai nhảm, công sức đầy đủ, gió mây làm bạn, trời đất làm nhà”.

ĐAN MẪU 丹母

Đan mẫu chẳng phải đỏ, chẳng phải vàng, giống như đan quế. Ban đầu có được ở trong hư vô là mẹ, về sau có được ở trong hữu là cha. *Bạch Ngọc Thiềm* nói: “Thái thủ tiên thiên nhất khí cho là mẹ của kim đan”. *Chung Tổ* nói: “Hữu vô giao nhập là đan mẫu, ẩn hiện tương phù là thủy kim”.

ĐAN PHÁP 丹法

Đan pháp tùy chỗ đều nói về âm dương, lấy thân làm quốc gia, lấy tính làm dân chúng, không có phe cánh, chẳng thuộc giáo môn. Pháp ấy khó nghe, đạo ấy khó được, công ấy dễ làm, quả ấy dễ thành. *Cổ Tiên* nói: “Nhất âm nhất dương chi vị đạo, chẳng biết âm dương uống lo toan”. *Chung Tổ* nói: “Đừng chấp thân này chính là đạo, riêng tu nhất vật là cô âm”.

ĐAN QUYNH 丹肩

“Quynh” là cánh cửa, chỉ cánh cửa của Đan điền (Đan môn). *Tính Mệnh Khuê Chỉ* ghi: “Mờ mịt tông tích về Đan quynh; tiềm ẩn cơ quan kết thành thai”. (Điều vô tông tích quy Đan quynh, tiềm hữu cơ quan kết thánh thai).

ĐAN SA 丹砂

Tức chu sa mà Đạo giáo luyện thành. Lại nữa, các nhà Nội giáo lấy Thủy, Hoả, Khảm, Ly làm dược vật. Tâm thuộc thủy là Ly, thận thuộc hoả là Khảm, tâm thận sản sinh ra Nguyên thần, Nguyên tinh là căn bản của nội luyện, cho nên gọi là tâm thận là Đan cơ.

ĐAO KHUÊ 刀圭

Đạo của thủy kim, khuê là nhị thổ mậu kỷ. Dao khuê là kim mộc tương tính do càn khôn giao cấu sinh ra. *Tổ Tam Phong* nói: “Đạo khuê trăm ngày đại đan thành, đan thành mãi làm tiên Bồng Lai”.



ĐÀO TRỊ 搗治

Tham đồng khế ghi: “Đào trị là âm dương trộn lẫn mà nấu luyện...” Tức âm dương giao luyện, tinh khí hòa hợp.

ĐÀO TẮY 淘洗

“Tẩy rửa”. Dùng để nói về từng bước tu trì theo công phu của Đan pháp, như “đào tẩy cốc mễ” (tẩy rửa cốc mễ), “giản thô lưu tinh” (bỏ thô giữ tinh). *Tu chân biến nan tham chứng* ghi: “Đào tẩy là từng bước học tập, quay về tự nhiên, suy xét công dụng, đó là lấy Di luân, Huyền huồng luyện thành vật như hình hạt gạo. Công pháp của các bậc cô triết vốn đều như vậy cả”.

ĐẠO CƠ 盜機

“Trộm bộ máy tạo hóa”. Khoảng cuối giờ Hợi đầu giờ Tý trời đất giao hợp là thời gian thanh tâm tĩnh tọa có thể thông được chánh khí của trời đất, đây là trộm bộ máy của trời đất. *Huỳnh Đế* nói: “Đạo cơ kia, thiên hạ không thể biết, không thể thấy”. *Trình Y Xuyên* nói: “Nếu chẳng phải cướp cơ tạo hóa thì đâu thể trường sinh”.

ĐẠO ĐỨC 道德

Đạo là vô vi mà tự nhiên, đức là hữu vi mà phản hoàn. Đạo trái nghịch với tình đời, đức thì mềm dẻo không cạnh tranh, chuyên khí trí nhu. *Đạo Đức Kinh* ghi: “Đạo là đồng với đạo, đức là đồng với đức, thất là đồng với thất. Đồng với đạo là đạo cũng thích được nó; đồng với đức là đức cũng thích được nó; đồng với thất là thất cũng thích được nó”. *Chu Tử* nói: “Trong trời đất chí tôn là đạo, chí quý là đức, cái khó được nhất là ở người, ở người có khó được nhất chính là đạo đức vậy”.

ĐẠO KHÍ 道器

Đạo là hình nhi thượng, không hình không chất, tính là hống. Khí là hình nhi hạ, có thể có dụng, mệnh là diên. Đạo là hư vô, khí là thật tế. *Dịch* ghi: “Hình nhi thượng gọi là đạo, hình nhi hạ gọi là khí”.

ĐẠO PHÁP 道法

Chữ Đạo 道 do 2 chấm một gạch ngang phía trên, trong có một chữ Tự 自, dưới một chữ sước 辵 hợp thành. Nếu đem luyện đan giải thích thì chấm bên trái chìm xuống là âm, chấm bên phải nổi lên là dương, một gạch ngang là âm dương hợp nhất tức là song ngời hợp nhất nhìn tự tại, tĩnh hầu hạ cực qua lai hoạt động. Tầu động là nhất dương trở lại, tĩnh cực nhi động. Pháp có 3600 bàng môn, 96 thứ ngoại đạo, 24 thứ đồ giả, kim đan chỉ có một pháp, một thừa tối thượng, siêu vượt tất cả. *Cốc Thần Tử* nói: “Đạo lấy chí thần làm gốc, chí tinh làm được, xung hòa làm dụng, lấy vô vi làm li sở”.

ĐẠO THAI 道胎

Trước đem thần nhập vào khí, sau dung khí bao bọc thần, thần khí kết hợp thì lặng lẽ bất động, cảm mà thành nhai. *Trần Hư Bạch* nói: “Tổ chức ngân ngọc thể hư vô,



liền đem nguyên thần để ở trong, hơi thở ra vào không gián đoạn, thánh nhai thành tự hợp nguyên sơ”.

ĐẦU BÍNH 斗柄

Còn gọi: Đầu tiêu, là chuôi sao Bắc Đẩu. Đan pháp dung chân ý, lực đan điền vận chu thiên, chân ý kia cũng gọi là đầu bính. Bởi sao Bắc Đẩu có bảy ngôi sao, một là sao Xu, hai là sao Tuyền, ba là sao Ky, bốn là sao Quyên, năm là sao Hành, sáu là sao Khai Dương, bảy là sao Diêu Quang. Từ một đến bốn là Khôi, từ năm đến bảy là Tiêu. Bính chính là chuôi, nắm lấy chuôi mà xoay chuyển nó thì trong 24 giờ đều tùy theo chỗ xoay chuyển của nó mà kiến lập, đây là đầu mối lớn của trời cao. *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Nhân xem đầu bính vận chu thiên, đốn ngộ bí quyết huyền diệu của thần tiên”.

ĐẦU QUAN 投信

Đại dược sinh ra tự động đi vào tam quan (ba cửa ải), không cần đến sức lực gì cả. Nếu dùng sức mà trợ giúp thì kẹt nơi công phu hữu vi trái lại dễ làm hỏng việc. *Tiêu Tổ* nói: “Hà xa vận chuyển lên Côn Lôn, không động mảy may đến ngọc quan; kì diệu lúc nhập môn để ôn dưỡng, âm dương nhất khí tự tuần hoàn”.

ĐỀ HỒ 醍醐

Lúc luyện tinh hóa khí, trong gian đoạn công phu chuyển tiểu chu thiên, tinh vẫn chưa hóa hết thành khí, khi qua trùng lâu xuống ráng cung cảm thấy ngọt ngào mát mẻ như cam lộ chảy xuống, vật này gọi là đề hồ. Thí dụ như sữa bò chế luyện thành lạc, lạc được tái chế thành tô, tô được tái chế thành đề hồ. *Tào Tiên Cô* nói: “Một vị đề hồ như nước cam lộ, trừ được đói khát thấy chân tố”. *Vô Căn Thụ* nói: “Huỳnh bà khuyến uống rượu đề hồ, mỗi ngày hơn hơ say một phen”.

ĐỀ QUẢN 提罐

Đề quản là biệt hiệu của phương sĩ chuyên dung luyện hỏa để gạt tiền của, họ nói có thể lấy số ít kim ngân luyện ra số lớn kim ngân, lại còn từ kim ngân luyện thành thần đan, uống vào có thể bay lên. *Đường Bạch Hồ* nói: “Xé rách áo quần, gắp người chuyên nói đốt tiền bạc, sao không thiêu đốt đồ **dùng** trong nhà mình, đem nước đầu **sông** bán cho người”.

ĐỊA TRUNG THIÊN 地中天

Trong sáu hào của quẻ Khôn có khoảng trống thuộc địa (đất), ba hào của quẻ Càn bít kín ở giữa thuộc thiên (trời) thì biến thành quẻ Khảm, cho nên gọi là địa trung thiên. *Tổ Tam Phong* nói: “Trời đất thu vào trong huyền quan, vận chuyển hà xa tiếng sét vang”.

ĐỊA ỨNG TRIỀU 地應潮

Trong lúc được đan, nguyên hải phát động, khai quan triển khiếu, khí chạy đến như nước triều dâng lên. *Đan Kinh Bí Quyết* ghi: “Nước triều lên cao lần bờ đê, gió dừng tâm biển không còn **sóng**”.



ĐIÊN ĐẢO 顛倒

Ngộ Chân Thiên ghi: “Thánh nhân đem Ly Khảm diên đảo mà **dùng**, có nghĩa là Thủy trên, Hỏa dưới; đem Càn Khôn diên đảo mà **dùng**, có nghĩa là Đất trên, Trời dưới; đem chồng vợ diên đảo mà dùng, có nghĩa là nam dưới nữ trên”. Tức Hà xa vận chuyển nghịch hành, thủy hỏa ký tế.

ĐIỀU CƠ 調機

Cơ là động cơ của tinh sinh ra, nếu xét thấy nó tự lay động không dừng thì khí động lâu quá sẽ biến chất rỉ chảy ra ngoài đến nỗi chân tinh khó sinh ra, ắt cần phải điều hòa cơ kia tuần phục mà khôi phục trạng thái xưa nay của nó. *Tiên Tông* ghi: “Một động một tĩnh không mất cơ giam, gọi đó là điều”.

ĐIỀU DƯỢC 調藥

Chỉ sự điều lý, chăm sóc tinh, khí, thần. Trong ba thứ này là lấy thần điều tinh điều khí, tinh đầy hóa khí, khí đầy sinh tinh, tinh đầy khí đủ thì thần vượng. Phương pháp điều dược tức là ngưng thần vào khí huyết. *Trương Tam Phong-Huyền cơ trực giảng* ghi: “Ngưng thần là thu cái tâm đã thanh tịnh mà đưa vào bên trong”. Vì vậy ngưng thần là trên cơ sở giữ được thần trong, khi đã trừ bỏ được tạp niệm, tập trung ý niệm luyện công, con người ở vào trạng thái tương đối yên tĩnh.

ĐIỀU ĐỘ 調度

Hạ thủ luyện đan trước hết cần phải: ăn uống có tiết độ, lạnh nóng có mức độ, dứt thất tình trừ lục dục, không ngủ mê, không lao lực. *Tổ Đan Dương* nói: “Hạn chế ăn uống, dứt tư lự, tĩnh tọa để điều tức, an nghỉ để dưỡng khí, tâm không rong ruổi thì tính định, hình không lao nhọc thì tinh toàn, thần không nhiễu loạn thì đan kết, sau đó xóa sạch tính nơi hư, ổn định thần nơi thực, chỗ gọi là không ra khỏi nhà mà được diệu đạo”.

ĐIỀU GIÁC 調覺

Luyện đan kỹ hôn trầm mà ưa tỉnh giác. Muốn không hôn trầm trước tiên phải điều hòa giác linh. Phương pháp điều giác là khi ngủ phải mặc cả áo, không được lao động quá nhọc, không được ăn quá no, không được nói quá nhiều, không được suy nghĩ lung tung thì giác tự linh, hôn tự dẹp. *Tiên Tông* ghi: “Trong mơ diệu giác còn giác nữa, biết rõ chân huyền tức là huyền, nhấn với đời sau người tu đạo, không ngộ lời này quả uổng công”.

ĐIỀU HÒA DIÊN HỒNG 調和 涎汞

“Diên” (chì) là nguyên tinh. “Hồng” (thủy ngân) là nguyên thần. “Điều hòa” tức là công phu vận luyện. *Ngộ Chân Thiên* ghi: “Muốn tu kim đan, trước phải điều hòa diên hồng”.

ĐIỀU KHÍ YẾU THỦ 調氣要守

Hoàn tinh định thần trước phải điều khí. Chỉ cần khí điều phục thần tự nhiên định, tinh tự nhiên hoàn. Pháp này để ý đến “vong ngôn thủ nhất”, vong ngôn thì khí



không tan, thủ nhất thì thần không xuất. *Tiên Kinh* ghi: “Ngậm miệng là tĩnh, ôm giữ thần là định”. Còn ghi: “Kêu không ra tiếng, đi không tung bụi”.

ĐIỀU NGOẠI DƯỢC 調外藥

Ba thứ hơi, thần, khí hợp dùng, tương trợ tương kích tương hợp, như thư hung giao hợp. Ngay lúc ấy có hai vật hợp nhau đều quy về một chỗ, đây chính là phương pháp điều ngoại dược. *Đan Kinh* ghi: “Ngoại dược là tiểu dược hậu thiên có thể trị mọi bệnh và sống lâu. Nội dược là đại dược tiên thiên có thể âm thầm hóa phàm cốt biến thành tiên thể”.

ĐIỀU TÂM TINH TỨ 調心精

Đạo pháp hội nguyên q.76 ghi: “Vào đạo lấy điều tâm làm cốt yếu, lấy tinh tứ làm diệu lý. “Điều tâm” là nắm bắt (luyện mình), “tinh tứ” là tồn tưởng”.

ĐIỀU THẦN 調神

Tinh, khí với thần hợp làm một thì sẽ có thu **hoạch** về điều thần. Nguyên thần thu liễm vào trong, tai mắt nhìn vào, nghe vào bên trong. Tâm mắt cùng **dùng**, thần khí hợp nhất, trên thì nhìn vào huyết Nê hoàn, dưới thì nhìn vào đan điền, thì nội khí tuần hoàn, tập trung vào Tam quan (ba cửa) Tam điền (ba ruộng) thì lập tức có tác dụng điều thần.

ĐIỀU THẦN XUẤT XÁC 調神出殼

Lúc mười tháng thai tròn đủ có cảnh tượng hoa trời rải xuống ắt cần phải điều thần xuất xác, như bé sơ sinh mới ra khỏi thai mẹ, trí lực chưa sinh hoàn toàn nhờ vào cha mẹ chăm sóc cho bú mớm cho đến thành nhân. Ban đầu xuất thần lìa hình cần phải tập hợp hư vô, một khi rời bỏ vỏ tức là phản hình phục định, nhất thiết không thể thấy cảnh mà sinh tình, quyến luyến mãi không chịu trở lại. Chỗ gọi là điều thần chính là khiến nó xuất nhập có điều độ. Nếu xuất nhập không thích hợp thì là xuất hành xằng bậy phóng dật vô độ mà không có diệu giác linh ứng. Nếu biết điều độ, thời gian xuất nhập xa gần đều có quy định, như ban đầu xuất đi mười bước liền trở về, kế đến xuất đi 20 bước, rồi xuất đi 30 bước, tiến dần đến 50, 100, ngàn bước, muôn bước, trăm dặm, ngàn dặm, muôn dặm, điều xuất điều nhập, càng ngày càng thuần thực, mới có thể bỏ mà bay lên. *Tiên Tông* ghi: “Không xuất không có thần **thông**, xuất mà không nhập mất thần **thông**”.

ĐIỀU THẦN YẾU TỨC 調神要息

Thần tùy theo hơi thở mặc cho nó tự điều hòa, ta chỉ giữ tự nhiên mới điều được khí tiên thiên, lai dùng thần quang rọi xuống để điều độ khí của âm kiêu, cùng với khí trong tâm ta gặp nhau ở khí huyết, thần tức nương nhau, **dùng** quên đừng giúp, bởi lặng lẽ và nhu nhuyễn, hơi thở sống động mà tâm tự tại, sau đó lấy hư không là chỗ tàng tâm, lấy lặng lẽ làm nơi dứt thần. Ba phen bốn lượt lắng động, bỗng nhiên thần thức quên nhau, thần khí dung hợp, hoảng hốt sinh dương mà người như say, mà chân dương động. *Cổ Tiên* nói: “Phí hết công phu kết được thành, phản quang nội chiếu cảnh phân minh; chủ nhân chưa đến ai chứa được, nghe đạo linh quang đến xịch thành”.



ĐIỀU TIẾP 調變

Kim đan vấn đáp q.3 ghi: “Cái gọi là “điều tiếp” là điều hòa chân tức (hơi thở), điều lý chân nguyên. Lão Tử nói: cửa Huyền tần là gốc của trời đất, dằng dặc còn mãi, dùng chẳng cần gắng, đó là cái cốt yếu của “điều tiếp” (điều hòa) chăng?”.

ĐIỀU TINH 調精

Tức chỉ thần, khí, tinh tương sinh tương thành. Tâm và thần đã điều hòa thì tinh cũng sẽ sinh sôi. Mục đích của việc Điều thần, Điều tức, Điều tinh đều là để giúp cho tinh sung mãn, khí đầy đủ, thần thịnh vượng, mong có được “tam toàn” (tinh, khí, thần được hoàn thành).

ĐIỀU TINH YẾU THỜI 調精要時

Lúc tinh sinh ra cần phải dùng pháp điều định. Lúc được sản sinh phải có pháp thái thủ. Điều tinh tại tiểu chu thiên, thái thủ tại đại chu thiên. *Vô Danh Tử* nói: “Tinh điều khí đợi”. *Ngũ Chân Nhân* nói: “Điều đến chân giác thì được chân khí”.

ĐIỀU TỨC 調息

Nhập thủ công phu. Trong Đan pháp thường lấy điều tức (điều hòa hơi thở) để giúp đỡ cho công phu nhập tinh. Sau Đan gia gọi là Nội hô hấp, tức hô hấp bằng mũi, hơi thở phải vừa nhỏ vừa dài, thêm thiếp **liên** tục không gián đoạn, thì gọi là “tức điều”. Từ điều tức đi tới tức điều, đều là một quá trình “thu tâm chi niệm”.

ĐIỀU VẬT 調物

Vật là dương vật, vì khi nó khởi thì hung dữ mạnh mẽ làm tâm lay động, nếu không dùng pháp điều phục liền bị nó hại. Pháp ấy chính là ngưng thần nhập khí huyết, đặt guơm trí huệ trước mặt để tự vệ thì vật kia tự phục. *Tiên Tông* ghi: “Tinh đầy vật cương dùng tinh thần làm cho nó nằm yên, tính tình sôi nổi dùng ý hòa hoãn kéo lại.”

ĐÌNH CÔNG 丁公

Chỉ sự vận luyện hỏa hậu hoặc hỏa hậu. *Ngộ Chân Thiên* ghi: “Đình công có nghĩa là hỏa hậu”. Còn ghi: “Song kim, mộc hóa có thể tự có tinh dịch? Phải nhờ đình công rèn luyện, hỏa hậu thêm bớt thì âm dương mới có thể giao cấu, kim thủy mới có thể thành Đan dược”.

ĐÌNH NHÂM 丁壬

Đình là ly hỏa, nhâm là khâm thủy. *Cổ Tiên* nói: “Trồng diên được diên, trồng hồng được hồng, chỗ khéo léo hoàn toàn ở trong khoảng trước sau đình nhâm, thiên cơ này bậc trí giả rất thích, bởi tính đã tốt mà vẫn chưa đến động, dương trở lại mà chưa xa lìa âm”. *Ngộ Chân* ghi: “Thấy mà không dùng được, dùng mà không thấy được, gặp nhau trong chỗ mờ, có biến đổi trong chỗ mờ昧”.



ĐỈNH KHÍ 鼎器

Đỉnh ở trên lò, lúc luyện tinh lấy càn khôn làm đỉnh khí. Do nó vận dụng chu thiên từ khôn phúc đến càn đỉnh, khi luyện khí lấy thần làm đỉnh khí, lúc luyện thần lấy trung hạ điền làm đỉnh khí. Lúc thần ở đan điền thì đan điền là ngoại đỉnh, thần là nội đỉnh. Phạm chỗ dùng hỏa nung luyện thì gọi là đỉnh khí. *Tiên Tông* ghi: “Đỉnh đỉnh vốn không đỉnh, nếu không rõ diệu dụng hỏa hậu được vật có thứ lớp, lại lấy **thân** thể tìm kiếm đỉnh khí là làm việc xằng bậy”.

ĐÌNH PHÙ 渟符

Thực hành tiểu chu thiên, lúc thoái phù giáng xuống đến vị trí Dậu thì ngưng lại không giáng nữa gọi là đình; quy căn gọi là đình phù. *Ngộ Chân* ghi: “Giờ Tý tiến dương hỏa, tức hỏa (tắt lửa) gọi là mộc dục; giờ Ngọ thoái âm phù, đình phù gọi là mộc dục”.

ĐOÀI KIM 兌金

Càn kim vào cung khâm gọi là kim trong cung khôn. Khôn lấp đầy thành khâm gọi là kim trong thủy. Khâm ở hướng bắc, đoài ở phương tây là **hàng** xóm nhau. Kim này ở nhờ nơi đoài cho nên gọi là đoài kim, muốn được đại được ắt phải cầu kim này, đem ngã cầu bỉ, nhưng không cầu nơi càn khôn khâm, vì càn phương gieo giống, khôn phương chứa nguồn. Khâm tuy có dương nhưng vẫn còn chứa trong thủy chưa lộ khí cơ, cho nên phải cầu nơi đoài, vì trong diên kia sinh ra dương, ki hiển ra kim kia ở canh phương, nguyệt xuất hiện vào ngày mùng 3. *Tổ Hàm Hư* nói: “Chẳng phải thật có càn khôn khâm đoài bày ra trong thân ta, không gì chẳng lấy hữu sinh vô, đem ngã cầu bỉ. Ta đem một điểm tinh của chân hỏa trồng tại nhà người bèn sinh ra dương trong diên, thái thủ nhất dương, dương khí trở lại đem trồng trong cung phối thai nhà mình mà thành chân nhân”.

ĐOAN CUNG MINH TÂM 端拱明心

Tức là Lý pháp di chiếu trạch thần, minh tâm hợp đạo. Tức là “Nguyên quân đoan cung tọa Huyền đô, Tam điệp thai tiên vũ bát ngu. Biến hóa thuần dương thiện địa hợp, Trường sinh nhân thử diệu công phu” (Nguyên quân ngay ngắn ngự huyền đô, Ba lớp thai tiên múa bát ngu. Biến hóa thuần dương thiên địa hợp, Trường sinh nhờ đó diệu công phu).

ĐOÁN LUYỆN 鍛鍊

Giai đoạn đầu tiên đoán luyện là công phu hữu vi, là hồi phong hỗn hợp hóa tinh thành khí. Giai đoạn giữa đoán luyện là công phu vô vi, là tồn thần hóa khí, hóa khí thành thần. Giai đoạn sau cùng đoán luyện là công phu hữu vi, là xuất thần thu thần bú mớm nuôi dưỡng. *Vô Căn Thụ* nói: “Một lò đoán luyện chân nhật nguyệt, quét sạch ba ngàn sáu trăm môn.” Lại nói: “Vận khởi lửa tam muội của chu thiên, đoán luyện chân không trở lại thái hư.”

ĐOẠN DÂM 斷淫

Là bước thứ nhất trong công phu của tiên đạo. Pháp này trước cần lập chí, đừng xem dâm thư, dâm hí; chớ nghe dâm thanh, dâm từ, để tránh khỏi sự dẫn khởi tâm



dâm. Nếu khi luyện tinh còn phải cử ăn 5 thứ món cay nồng để tránh dứt sự tăng trưởng dâm cơ! Nếu không thì dâm cơ phát khởi càng hung dữ, mạnh mẽ như hổ, hung hãn như lửa. Nếu không được khẩu quyết của chân sư, ít có người chẳng bị nó kéo lôi thân tâm. Cần phải luyện đến mắt thấy, tai nghe, thân chạm, không động ở trong mới là điều liễu đáng. Pháp này rất giản dị, một lời nửa câu liền thấu rõ. Nếu không mau lập đức, khiêm tốn cầu thầy chỉ dạy, cho dù ông siêng năng tu luyện cũng khó tránh khỏi tai họa này. *Tiên Tông* ghi: “Thoát tục ly trần tìm tri âm, đoạn dâm ngộ đạo quý chân sư.”

ĐỘC MẠCH 督脈

Mạch độc nằm trong xương sống của thân người, phía trước thông Nhâm mạch, phía sau thông nội thận, trên thông huyết bách hội, dưới thông huyết dũng tuyến, ngang thông đái mạch, giữa thông xung mạch. Nằm lấy thì tụ tập nơi huyết bách hội, tản ra thì thông cả châu thân. Mạch này một khi thông thì tất cả ngoại cảm không thể xâm nhập, là con đường phải đi qua của đan đạo. *Đan Kinh Bí Quyết* ghi: “Hô hấp chân khí thông nhâm độc, gồm nhau liền nhau theo khí hành.” *Tổ Tam Phong* nói: “Độc là đứng đầu, đứng đầu lãnh đạo khí mạch của một thân.”

ĐỘC DƯƠNG 獨陽

Luyện đan phải lấy thần làm chủ, lấy khí làm phách. Nếu không có thần làm chủ tể, riêng giữ dương khí thì không có ích đối với sự việc. Tuy được khí chân dương mà bất định, chỉ một chút lơ đãng là rỉ chảy ra ngoài. Cũng như khách vào nhà mà không có chủ ra tiếp thì không thể ở lâu được. Dương không có âm làm bạn thì làm sao có thể an định? *Kinh Nguyên Khí* ghi: “Thần hành tức khí hành, thần trụ tức khí trụ.”

ĐỐI ĐẦU MINH TINH 對斗明星

Đôi là đôi mắt phản quang đôi đan điền, đầu là đan điền, minh tinh là ánh sáng yếu ớt của đan điền vừa phát sinh giống như ánh sáng những vì sao.

Lữ Tổ nói:

Trời tạnh cầu vòng vắt ngang Ngọc động;
Hai cánh cửa của thất tối càng thêm đẹp.
Trí huệ sáng bạch như băng tuyết.
Từ vọng tâm đến chơn tâm là tốt đẹp.
Âm đã hết thì dương tăng trưởng.
Cây cối tỏa khắp mùi hương lạ

ĐÔNG BẮC TÁNG BẰNG 東北喪朋

Đông bắc là chỗ ở của sao Cơ, sao Đầu; ánh sáng của mặt trăng đến đây đã hoàn tất mất, là hiện tượng thuần âm. Âm là bạn của dương, dương là bạn của âm, nguyệt đến đây thì dương quang cũng tự mất nên gọi là táng bằng (mất bạn). *Tham Đồng* ghi: “Lợi dụng an thân, ẩn hình mà chứa, bắt đầu từ đông bắc, chỗ ở của Cơ Đầu.”



ĐỒNG BẠN 同伴

Luyện đan phải cần ba người bạn tri âm, sinh tử nâng đỡ nhau, hoạn nạn giúp đỡ nhau, khuyên làm điều lành, răn cản điều **dữ**, đồng tâm tham cứu tiên đạo. *Ấm chân quân* nói: “Muốn tu đạo này cần mượn tiền của, ba người đồng tâm làm bạn, bạn lành cùng chí hướng mới có thể tu luyện”.

ĐỒNG LOẠI 同類

Kim trong diên hữu hình, kim trong thủy vô hình, hình bất đồng mà tính đồng gọi là đồng loại; thần tùy hình mà trụ, khí tùy hình mà linh, danh bất đồng mà hình đồng, gọi là đồng loại. Hỏa được dùng hàng ngày là hữu tình, hỏa chứa trong gỗ trong đá là vô hình, hợp lại thì không thể phân biệt gọi là đồng loại. Vô hình, có tâm hương trong thân tìm cầu mà không thể được nên gọi là chẳng phải ở trong thân, cũng ở trong thân, như trong gỗ đá có lửa, nhưng chẻ ra tìm không thấy nên nói rằng bên ngoài đến thật chẳng phải bên ngoài đến. *Tham Đồng* ghi: “Muốn làm tiên phục thực phải cầu những đồng loại”.

ĐỒNG LOẠI DỊ THI CÔNG 同類易施功

“Đồng loại dễ thi công”. Nhất dương trong khâm vốn là một điểm chân dương của càn gia, đem nhất dương trong khâm trở về càn gia, gọi là dương với âm hợp há chẳng phải đồng loại ư? Nhất âm trong ly vốn từ một điểm chân âm trong cung khôn đến, đem nhất âm trong ly trở về cung khôn là âm với dương hợp, cũng là đồng loại, vì vậy đồng loại đều quy về nguyên xứ cho nên dễ thi công. *Tổ Bá Dương* nói: “Đồng loại dễ thi công, phi loại khó làm khéo léo”.

ĐỒNG LOẠI TƯƠNG THÂN 同類相伸

“Đồng loại gần gũi nhau”. Con người ta trong thai mẹ, tính mệnh chưa tách ra, đến khi xuất thai, rên một tiếng thì tính nhập tâm khiếu, mệnh quy về thận khiến cho trên dưới cách xa, không thể gần gũi, đều tự hướng ra ngoài tìm cầu đồng loại, đâu biết bên ngoài hình đồng mà tính không đồng làm sao có thể hợp lâu. *Tổ Tử Dương* nói: “Âm dương đặc loại quy giao cảm, mười sáu tuổi sẽ tự hợp thân”. *Tổ Tam Phong* nói: “Mặc ông theo bàng môn ngàn muôn pháp, trừ bỏ đồng loại đều thành cuồng”.

ĐỘNG PHÒNG 洞房

Động phòng có 2 thứ thượng hạ, nhập my tâm ba tắc là thượng động phòng; dưới trung điền, trên hạ điền là hạ động phòng. *Vô Căn Thụ* nói: “Nữ bên nhà đông, nam bên nhà tây, phối hợp phu thê vào động phòng”.

ĐỘNG TĨNH 動靜

Động là khí, tĩnh là thần. Động mà tĩnh là tính, tĩnh mà động là mệnh. Động mà sử dụng ý nghĩa kia, tĩnh mà chờ đợi thời cơ nọ. Động để luyện mệnh, tĩnh để luyện tính. Trong động là thái, trong tĩnh là luyện. Biết động mà không biết tĩnh thì nền tảng khó lập mà không có công lao tích lũy tinh khí. Biết tĩnh mà không biết động thì thiên cơ chẳng hợp mà mất đi ý nghĩa đến bên lò thái được. Ba năm bú mớm,



một người cho, một người nhận là động; mười tháng dưỡng thai, chín năm diện bích là tĩnh. *Kinh Diệu Pháp Liên Hoa* ghi: “Tĩnh là tĩnh, động là khí”.

ĐƯƠNG LỆNH 當令

Thái được cần phải trong khoảnh khắc đương lệnh, cũng như thực vật kết trái đều có thời tiết, hái sớm thì chưa chín, hái trễ thì quá già, huống là thái được? *Thiệu Tử* nói: “Tiếng sấm chợt nổ giữa đêm khuya, ngàn muôn nhà liền mở cửa ra”.



G

GIA GIA HỮU 家家有

“Mọi nhà đều có”. Thể của hậu thiên, huyền tần chưa lập, long hổ chưa giao, là hai nhà đông tây; càn khôn chưa giao là hai nhà nam bắc. Trong một thân mà có hai nhà nên gọi là gia gia. Đông tây nam bắc sau khi hội hợp thì hiệp làm một nhà mà thành đan. *Tổ Tử Dương* nói: “Chẳng kể giàu nghèo gia gia hữu, không hỏi hiền ngu chủng chủng sinh”. Lại nói: “Loại chí bảo này gia gia hữu, tất nhiên là người ngu không biết rõ”.

GIA THẦN 家神

Là chân khí trong thần con người. Chân diên do chân khí mà ngưng kết, kim đan nhờ kỹ hống mà có thần công. Hai vật cần nhau, hai tình quyến luyến bèn có thể biến hóa thông linh. *Đan Kinh* ghi: “Trong họ **hàng** không lìa gia thần”.

GIA TRUNG 家中

Gia có nghĩa nghỉ ngơi giữ kín, như ban ngày đi làm việc, ban đêm trở về nghỉ ngơi. Nghỉ ngơi là tĩnh, ra ngoài làm việc là động; tĩnh rồi động, động rồi nghỉ đây là động tĩnh hang ngày của con người, thuộc về hậu thiên. Trong thân thể chúng ta còn có động tĩnh tiên thiên, chẳng qua mình dùng hang ngày mà không biết. Con người nếu không có động tĩnh tiên thiên thì hậu thiên không thể tự động ư? Động tĩnh tiên thiên là cái gì? Chính là chân âm chân dương của khám ly hồ tàng. Ví dụ như máy phát điện là động tĩnh tiên thiên, mô-tơ là động tĩnh hậu thiên. Nếu không có máy phát điện thì mô-tơ làm sao có thể tự chạy! Cho nên bất cứ vật gì đều từ tĩnh mà động, luyện đan cũng ắt phải trong tĩnh mà được động cơ kia, nghịch vận mà thành chí bảo; vậy thì chỗ gọi là “gia trung” tức là nghĩa “tĩnh trung”. *Tổ Tam Phong* nói: “Chỉ cần lấy trong nhà, đâu nhọc tìm bên ngoài”.

GIA VIÊN 家園

Là đan điền, vì đan này dụ cho thực vật, nên gọi là hạ đan điền là gia viên, bởi đất này tự nhà mình có sẵn chẳng phải xứ sở khác có thể thay thế. *Tổ Tử Dương* nói: “Muốn biết pháp hoàn đan kim dịch phải trồng trọt nơi gia viên”.

GIA PHU 跏趺

Chẳng phải ngồi xếp bằng trên hình thức, mà là có chân ý bên trong, ngồi trên mặt nước hướng bắc trong thân; luyện đan không có hình thức nhất định, bất tất ngồi xếp bằng, đi đứng ngồi nằm đều có thể thực hành công phu. *Tổ Tam Phong* nói: “Không ngồi nơi nhà lạnh cây khô, mà ngồi trong thần thất”. *Lữ Tổ* nói: “Người đời ngồi rách bỏ đoàn, rốt cuộc cũng không được chánh quả”.



GIÁC CHIẾU 覺照

Đang lúc tĩnh định thì giác chiếu nơi tĩnh định, đang lúc hư vô thì giác chiếu tại hư vô, đang lúc tịch diệt thì giác chiếu nơi tịch diệt. *Tổ Trùng Dương* nói: “Tịch diệt là gốc *đạo khuê*, trái giới thay đổi tây đông, ngày đêm thường giác chiếu, trong điều thần khí ngọc lộ công”.

GIÁC NHI PHỤC GIÁC 覺而復覺

Nguyên khí nguyên tinh phát động ở trong tĩnh cực yếu minh gọi là giác, song nguyên thần cũng đồng thời hợp giác, đây là phục giác, chính là chỗ nhiệm màu của thời đến thần tri. Nếu phối hợp hai giác này như vợ chồng yêu nhau trước sau không lìa. *Tiên Tông* ghi: “Giác mà bất giác, phục giác chân nguyên”. *Du Ngọc Ngộ* nói: “Chân cơ diệu sử ở trong yếu minh là thời kỳ đông chí”.

GIẢI NGHIỆT 解孽

Lập chí tu chân trước tiên nên giai oan nghiệt. Thiết nghĩ từ vô thủy đến nay ắt phải có oan nghiệt theo bên mình, nếu không đề phòng trước chỉ sợ họa sinh ra ngoài ý muốn. Vài tháng trước khi được bí quyết nhập thất hạ công cần phải thực hành hóa giải trước. Pháp ấy như sau: “Mỗi ngày đứng giờ ngọ, thành tâm tụng Kim Quang Ngọc Xu 10 biến, trong ngày luyện bùa Ngũ lôi, đến 49 ngày bùa thành viết treo nơi đan phòng, để trấn những tai họa và sắp sẵn trước lời nguyên thệ: Đợi tôi đạo đức viên thành, nhưng đây mơ rê má nhất quyết phải nhổ sạch, hy vọng tôi thành đạo sẽ cứu những oan nghiệt kia ra khỏi đường đau khổ, trở lại làm hộ pháp. *Lý Tiên Ông* nói: “Hòm đá vừa mở bóng gương mới, gương treo cao trong nhà tôi để tỉnh cơn mê; bụi mù quét sạch núi quang đăng, sau mùa xuân nhìn thấy hoa tươi tốt”.

GIÁN CÁCH 間隔

Thủy hỏa bị thổ ngăn cách không thể cứu giúp, kim mộc bị hỏa ngăn cách không thể nhập lại, đều là tính chạy theo vật, tính tùy thuộc niệm, tính trái nhau hoàn toàn gián cách mà không thể hòa vào nhau. *Nhập Dược Cảnh* ghi: “Muốn tụ hội thì đừng gián cách”. *Tổ Tử Dương* nói: “Kim mộc gián cách ai làm mai mối, chỉ có Huỳnh bà dẫn dắt kết hợp”.

GIẢN DỊ 簡易

Kim đan đại đạo vốn rất giản dị, chỉ cần công phu một năm hay nửa năm thì có thể trường sinh bất lão. Bất cứ loại bàng môn đều không có việc dễ dàng như trên. Mấu chốt ở chỗ kim đan đại đạo khó gặp khó được, bàng môn tiểu thuật dễ gặp dễ được. Khi được kim đan đại đạo không ai chẳng thành chân, kẻ được bàng môn tiểu thuật, trăm người không một người thành. Ngẫu nhiên được hiệu nghiệm chẳng qua trừ bệnh sống lâu, hoặc nếu có thành quả cũng chỉ thành quỉ tiên, đi lại tự do không mê muội bốn tính mà thôi. *Tổ Tử Dương* nói: “Biết thì giản dị vô cùng, không biết thì tối tăm rối rắm”. *Tổ Tam Phong* nói: “Kim đan linh dược, là vật trong thân vốn có giản mà lại dị, rất gần chẳng xa, chỉ cần tìm trong đồng loại liền được”.



GIẢN NGŨ 簡語

Từ Đường Tông về trước, thánh chân để lại Đan Kinh đều nói rõ một mà lược bỏ một, như luyện tinh hóa khí gọi là tuyệt dục; thái thủ phanh luyện gọi là thành đan; phục thực đại được đến luyện khí hóa thần gọi là thủ trung; luyện thần hoàn hư gọi là tuyệt sắc. *Cổ Tiên* nói: “Trong ấy giản dị không nhiều lời, tất nhiên kẻ ngu chẳng biết rành”.

GIÁNG CUNG 絳宮

Là một lỗ dưới tim bên trong lồng ngực con người, còn gọi là tâm điện, là chỗ long hổ giao hội, phía trước tam quan phía sau cùng nhất quan. *Khuru Tổ* nói: “Gọi là phục thực, bực thang từ từ xuống, giảng cung gặp nhau, thủy hỏa ký tế”.

GIAO CẢM 交感

Mắt chột thấy dâm sắc mà bên trong cảm, tai chột nghe dâm thính mà bên trong động, trong long chột khởi dâm niệm mà bên trong bị quấy rối, tinh khí do cảm động mà biến chất. *Khuru Tổ* nói: “Theo đường chân chính tu trì phải cẩn thận, dẹp trừ sắc dục tự quy chân”.

GIAO CẦU 交媾

Khí của tim thận quần quít nhau, thần thức nội định là giao cầu, thận khí đến thần thất thì hơi thở nơi mũi vào ít mà ra chậm rồi dần dần đến không còn. *Ngọc Chi Thư* ghi: “Nguyên huỳnh nếu không giao cầu thì làm sao được dương bay lên từ cung khảm. *Liễu chân nhân* nói: “Hỏa vào trong thủy là thủy hỏa giao cầu”.

GIAO HỢP 交合

Chỉ tác dụng dựa vào nhau mà tương sinh giữa dương tinh và âm khí trong tập luyện khí công. *Kim đan vấn đáp* ghi: “Hỏi rằng giao hợp là thể nào? Đáp rằng: Nam châm hút sắt, dù cách ngại cũng vẫn tiềm thông”.

GIÁP TÍCH 夾脊

Còn gọi là song quan. Dưới đốt xương sống thứ 11 của thân người là cửa ải thứ 2 mà đại được đi qua, còn gọi là thiên địa quan, hay lộc lô quan. *Cổ Tiên* nói: “Giáp tích song quan thấu đỉnh môn, đường tắt tu hành đây là tôn quý”.

GIỚI HẠN 界限

Kim thủy mộc thổ giới hạn tại quẻ khảm. Mộc hỏa kỷ thổ giới hạn quẻ ly. Thủy không thể ngập nước cũng không cạn khô; hỏa không thể lạnh cũng không thể ráo. Mậu thổ chủ quản cửa khảm, kỷ thổ chủ quản cửa ly. Hai dụng khảm ly là dục, là hỏa. Hoảng hốt yếu mình chứa nhau trong nhà âm dương, đến thời hạn thì khí hóa. Tại nửa tháng trên ba hậu biến thành dương, tại nửa tháng dưới ba hậu biến thành âm. Chế hóa đan pháp dùng khí của hai dụng trung hòa giao kết mà thành. Trong khảm ly vốn không có vật, thần tiên dùng pháp trung nhiếp từ trong hư vô tĩnh định, tách hư không tạo thành. *Kinh Linh Bảo Độ Nhân* ghi: “Hai dụng thủy hỏa nếu không phải bậc thánh thì không truyền”.



H

HÀ ĐỒ LẠC THU 河圖洛咀

Truyền thuyết về nguồn gốc 2 sách Chu Dịch và Hồng phạm của Nho gia thời cổ, tức “Hà xuất đồ”, “Lạc xuất thư” (*Dịch-Hệ từ thượng*). Tương truyền thời Phục Hy có ngựa đầu rồng (long mã) từ dưới sông Hoàng Hà bay lên, trên lưng có đội bức vẽ (Đồ), gọi là “Hà đồ” và có rùa thần từ dưới sông Lạc bơi lên, trên lưng có đội quyển sách (Thư) gọi là “Lạc thư”. Phục Hy căn cứ vào “bức đồ” và “quyển thư” vẽ thành 8 quẻ; đó là sự ra đời của Chu Dịch sau đó.

HÀ THUỜNG 河上

Vị trí quẻ ly tại ngộ là ở trên ngân hà, nên gọi là hà thượng. Ly cung linh hồng là xá nữ, tính thích bay cao nên khó chế phục. *Tham Đồng* ghi: “Hà thượng xá nữ linh thiêng khó lường được, đắc hỏa thì bay lên, không thấy bụi bặm, ma ẩn rờn nấp, chẳng biết chỗ tồn tại; nếu muốn chế phục nó, Huỳnh nha làm gốc”.

HÀ TIÊN CÔ 何仙姑

Một trong 8 vị tiên (bát tiên). Năm sinh năm mất không rõ. Theo *Linh Lăng huyện chí* thì vị tiên này tên là Quỳnh, người Linh Lăng (có người nói là người Tăng Thành, Quảng Châu) thời nhà Đường, ở Vân Mẫu Khê. Năm 14 tuổi ăn phần vân mẫu nên hành động nhanh như bay. Có người nói đó là đạo cô ở Vĩnh Châu thời Tống, rất nổi tiếng. Lại có thuyết nói đó là Triệu Tiên cô (họ Triệu, tên Hà) là học trò của Lữ Động Tân, đã được Lữ Động Tân truyền thụ cho. Trong *Chư chân thánh nhai thần dụng quyết* có bài *Hà Tiên Cô thai tức quyết*. 2. Một trong bát tiên của Đạo giáo theo truyền thuyết. Tương truyền đó là một cô gái ở Tăng Thành, Quảng Đông thời Đường. Năm 15 tuổi do ăn phần vân mẫu mà thành tiên, hành động nhanh như bay, hàng ngày vào núi hái quả nuôi mẹ. *Tập Tiên Truyện* thì nói lúc cô 13 tuổi vào núi hái thuốc, gặp Thuần Dương tiên sư, được ban cho một trái đào và dặn rằng: “Cứ ăn hết quả này, ngày sau sẽ được bay lên”. Từ đó cô chẳng đói chẳng khát biết rõ điều lành điều dữ của mọi người, những kẻ hiếu kỳ trong đám sĩ đại phu nhiều người tới yết kiến cô để hỏi về điều lành điều dữ.

HÀ XA 河車

Chỉ chính khí phương bắc có đầy đủ tác dụng với nguyên dương, chân khí. Tức nguyên khí từ huyết Vĩ lưu đi lên, qua các huyết Giáp tể, Ngọc châm tới Nê hoàn, sau đó xuống Thước kiều (Huyền ung), Trùng lâu (khí quản) rồi đi vào đan điền. Vòng tuần hoàn ấy trong Nội đan gọi là Hà xa lộ. *Chung Lữ truyền đạo tập* ghi: “Hà xa là khởi từ chân khí trong thận của chính thủy phương bắc, là chính khí do chân khí sinh ra, gọi là Hà xa. Tu luyện được công phu này có thể “dưỡng dương luyện âm”, “giao thông khí huyết”, “tiếp dẫn nguyên dương”, “luyện bổ nguyên thần”. Trong quá trình tu luyện có sự phân biệt giữa Đại hà xa với Tiểu hà xa. *Chung Lữ*



truyền đạo tập ghi: “Ngũ hành tuần hoàn, hết vòng lại bắt đầu, mặc khế với thuật diên đảo, lấy long hổ tương giao mà biến thành hoàng nha, là Tiểu hà xa... Trừu hậu phi kim tinh, hoàn tinh nhập vào Nê hoàn, rút bớt diên thêm hồng mà thành đại được, là Đại hà xa”. Tiểu hà xa còn gọi là tiểu chu thiên; Đại hà xa còn gọi là đại chu thiên.

HẠ BÁT BẾ HỎA BÁT TỰ 下不閉火不聚

“Dưới không đóng, Hỏa chẳng tụ”. Chỉ khi luyện công lúc một Dương lại về thì phải thốt lỗ đít lên. Còn gọi là “Khẩn bế Thái huyền” (đóng chặt Thái huyền...) để khí men theo Vĩ lư mà lên trên.

HẠ BẾ 下閉

“Hạ” chỉ phần dưới của cơ thể con người. “Bế” là bế tàng. “Hạ bế” tức là âm tinh bế tàng, chẳng tiết ra ngoài. *Tham Đồng Khế* ghi: “Thượng bế thì gọi là Hữu, Hạ bế thì gọi là Vô”.

HẠ CHIẾU 下照

Chỉ việc người tu trì trừng tâm tuyệt lự, dứt hết suy nghĩ, nhắm mắt nhìn vào bên trong, ý nghĩ tập trung vào Hạ đan điền.

HẠ ĐAN ĐIỀN 下丹田

Chỉ bộ phận dưới rốn của cơ thể con người, đó chính là cơ địa luyện đan. Còn gọi là Huyền tần, Huyền cốc, Hoa trì, Linh căn, Mệnh môn, Ngọc trì vv..., là nơi chứa tinh của nam, là nơi dưỡng thai của nữ. Bộ vị này có quan hệ mật thiết nhất đối với hoạt động sinh mệnh của con người. Trong luyện công thường nói tới “ý thủ đan điền”, chủ yếu là nói tới “ý thủ hạ đan điền”.

HẠ ĐIỀN 下田

Dưới rốn 1 tấc 3 phân Tàu (3,9 cm) giả mở ra một lỗ, phương viên 1 tấc 2 phân (3,6 cm), trái phải đều có một lỗ thông nội thận, ở giữa có một lỗ trên thông *Côn lân*, dưới thông *Vĩ lư*. *Nguyễn Đạo Ca* ghi: “Khéo vận đan điền cần trên dưới, phải biết một thể tây hợp đông, bao phen vui chỉ lên Côn lân, giáp tích rõ ràng có đường thông”.

HẠ ĐỨC 下德

Chỉ người tinh khí đã tiết, phải khổ tu lâu dài. Khi luyện công lấy hư tĩnh làm gốc, lấy hỏa phù làm dụng, luyện tinh hợp khí, luyện khí hợp thần, luyện thần hợp hư, lấy thần để ngự khí thì có thể thu cái dụng Bất hư.

HẠ HUYỀN 下玄

Tức là thận. *Huỳnh đình nội cảnh* ghi: “Huyền khuyết viên (hình bầu dục) đó là hình dáng của thận. Huyền (đen) là màu của nước, ví với nội tượng. Thần là Hạ huyền, thần của nó là Huyền minh, tự là Dục Anh”.



HẠ PHẨM ĐAN PHÁP 下品丹法

Lấy tinh, tủy, huyết, khí, dịch làm vật liệu được; lấy co rút, ma sát, đóng kín làm hỏa hậu, lấy sự cố tình thăng giáng làm vận dụng. *Thế chân nhân* nói: “Lạc thư của Đại vũ, hậu thiên lưu hành, hạ đức có thể học theo. Hạ đức có thể đã hư rồi”.

HẠ SĨ 下士

Tức hạ đức. Chỉ những người tiên thiên khuy tổn, tinh khí tiết lâu, phải cần khổ tu trì lâu dài thì mới mong thành đạt.

HẠ THỦ 下手

Luyện đan dễ, hạ thủ khó. Nếu biết khẩu quyết hạ thủ, những gì còn lại thế như chẻ tre. Đan kinh vạn quyển nếu chưa nghiên cứu tường tận thì không biết bắt đầu hạ thủ công phu từ đâu. Chỉ một thủ đoạn bí mật không tiết lộ là người thầy lựa chọn học trò, dùng nhiều cách khảo nghiệm, không coi nhẹ việc truyền thụ. Việc này vốn bị cấm đoán ở thượng thiên. *Tổ Hu Am* nói: “Tin đến nhận được chỗ sinh thân, công phu hạ thủ từ miệng truyền”.

HÁCH ĐẠI THÔNG 赫大燄

(1140-1212). Tự là Thái Cổ, hiệu là Quảng Ninh, vốn tên là Lân, hiệu là Điền Nhiên, tự hiệu là Thái Cổ chân nhân, pháp danh là Đại Thông. Người Ninh Hải (nay là Mâu Bình, Sơn Đông). Từng nói rằng mộng thấy được thần nhân truyền thụ cho bí nghĩa của *Chu Dịch*, do vậy mà ẩn dật trong đám thầy bói, sau tôn thờ Vương Trùng Dương làm thầy, sang lập ra phái Hoa Sơn Toàn Chân đạo, và trở thành một trong “Bắc thất chân”. Tác phẩm có: *Thái cổ tập*, *Thái dịch đồ* v.v... Năm Chí Nguyên 6 (1269) được phong tặng danh hiệu “Quảng Ninh Thông Huyền Thái Cổ chân nhân”, người đời gọi là Quảng Ninh chân nhân.

HÀN THỦ 寒暑

Trời đất lấy nhật nguyệt thăng nghiêng làm hàn thử (lạnh nóng), luyện đan lấy tiến thoái thời khắc làm hàn thử. Trời đất dùng gió mây để điều hòa. *Tham Đồng* ghi: “Không lạnh không nóng, tiến thoái hợp thời, đều được sự hòa hợp và bày tỏ chứng hợp”.

HÀN TUYỀN 寒泉

Là âm tinh, do dương khí vốn nóng, một khi ra khỏi dương quan, dương khí mất đi mà âm chất hiện ra, âm chất liền biến thành lạnh giá. Như hơi nóng gặp lạnh liền biến thành nước lạnh, bởi dương khí đã đến chỗ tột thì âm phải sinh. Như vào khoảng hạ chí, nước suối dưới đất lạnh lẽo. *Du Ngọc Ngộ* nói: “Nguyên hải dương hòa động, hàn tuyền khí mạch thông”.

HÀN TƯƠNG TỬ 韓湘子

Một trong “Bát tiên” (tám vị tiên) của Đạo giáo trong truyền thuyết, cháu của Hàn Dũ, nhà văn lớn thời Đường, tính tình cuồng phóng, biết những thuật lạ; theo truyền thuyết, mới có qua mấy ngày đầu đông, ông đã làm cho hoa mẫu đơn nở mấy **bông**



ngũ sắc, mỗi đóa lại có một bài thơ, Hàn Dũ rất kinh ngạc. Cũng theo truyền thuyết, hai câu thơ “Vân hoành Tần lĩnh gia hà tại, Tuyết ủng Tam Quan mã bất tiên” (Mây che Tần Lĩnh nhà đâu tá? Tuyết ủng Lam Quan ngựa chẳng đi) là hai câu trong số đó. Về cuộc đời của ông, Dương Nhĩ thời cuối Minh đã từng soạn *Hàn Tương Tử toàn truyện*. Sách này nói, con gái An Phủ, Thừa tướng nhà Hán là Linh Linh tài sắc vẹn toàn, vua Hán muốn gả nàng cho người cháu của mình. An Phủ một mực từ chối. Vua Hán cả giận, bãi chức ông và cứ cho cưới. Linh Linh uất ức mà chết, biến thành con hạc trắng, rồi được Chung Li Quyền, Lữ Động Tân điểm hóa, thác sinh làm con của Hàn Hội huyện Xương Lê, lúc nhỏ tên là tương tử, mồ côi cha mẹ, được người chú là Hàn Dũ nuôi nấng. Tương Tử lớn lên lại được hai vị tiên Chung Li Quyền, Lữ Động Tân dạy cho đạo tu hành, sau ẩn dật tu đạo ở núi Chung Nam, trở thành chính quả, được liệt vào “Bát tiên”.

HÀNG LONG PHỤC HỔ 降龍伏虎

Hàng long dùng văn hỏa, biệt hiệu là thư kiếm, phục hổ dùng vũ hỏa, biệt hiệu là hùng kiếm. *Tổ Tứ Dương* nói: “Sửa chữa thân tâm gọi là hàng long phục hổ, tâm chẳng động thì long ngâm, thân chẳng động thì hổ khiêu, long ngâm thì khí chắc, hổ khiêu thì tinh ngưng, nguyên tinh ngưng thì đủ để bảo hình, nguyên khí chắc thì đủ để ngưng thần”.

HÀNH CÔNG NHẬT QUY 行功日規

Lúc bắt đầu hạ thủ, mỗi ngày tý Ngọ mẹo dậu, mỗi thời ngồi từ 1 đến 2 giờ, dần dần tăng thêm không thể miễn cưỡng. Nếu tu tập không gián đoạn, dưỡng mãnh tinh tấn thì có thể thấy hiệu nghiệm. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Xưa **ta tu** hành được chân quyết, công phu ngày đêm không gián đoạn”.

HÀNH CÔNG THẬP BÁT THƯƠNG 行功十八倉

Là 18 loại tổn thương mà người hành công Thái cực khi luyện tập nên tránh. *Trương Tam Phong Thái cực luyện đan bí quyết q.2* ghi: “Nhìn lâu hại tinh, nghe lâu hại thần, nằm lâu hại khí, ngồi lâu hại mạch, đứng lâu hại xương, đi lâu hại gân, giận dữ hại gan, lo nghĩ (tư lự) hại tỳ, quá buồn (cực ưu) hại tim, quá thương (quá bi) hại phổi, quá no hại dạ dày, sợ nhiều hại thận, cười nhiều hại lưng, nói nhiều hại dịch, nhổ nhiều hại nước bọt, ra mồ hôi nhiều hại dương, chảy nước mắt nhiều hại huyết, giao hợp nhiều hại tủy”.

HÀNH CÔNG THẬP KỊ 行功十忌

“10 điều kiêng khi luyện công”. Là 10 loại kiêng kỵ mà người tu tập Thái cực công nên biết. *Trương Tam Phong Thái cực luyện đan bí quyết q.2* ghi: “Kị dậy sớm bạc tóc (khoa đầu), kị hóng mát ở nhà quay hướng bắc (âm thất nạp lương), kị ngồi lâu nơi ẩm ướt, kị mặc lạnh áo lót, kị mặc nóng áo phoi, kị quạt gió khi ra mồ hôi, kị thấp đèn nền soi khi ngủ, kị quan hệ tình dục (nhập phòng) vào giờ Tý, kị nước lạnh vào cơ, kị lửa nóng râm da”.



HÀNH CÔNG THẬP YẾU 行功十要

“10 điều cốt yếu khi luyện công”. Là 10 quyết pháp lớn mà người tu luyện Thái cực công thường nên giữ đúng. *Trương Tam Phong Thái cực luyện đan bí quyết q.2* ghi: “Mắt phải thường nhắm, mắt phải thường lau, tai phải thường đánh trống (đàn), răng phải thường gõ, lưng phải thường giữ ấm, ngực phải thường bảo vệ, bụng phải thường chà, chân phải thường xoa, nước bọt thương phải nuốt, lưng phải thường chà”.

HÀNH TRỤ KHỞI CHỈ 行住起止

Hành là hành nơi xích đạo và hoàng đạo, trụ là trụ chỗ sinh sát, khởi chỉ đều ở chỗ hư nguy. *Liễu chân nhân* nói: “Đan điền thẳng đến đỉnh nê hoàn, hà xa tự chờ mấy trăm lần, khởi từ hư nguy khởi, chỉ cũng từ hư nguy chỉ”.

HÀNH TRƯỚC DIỆU 行著妙

Công hạnh luyện đan đến khi thần khí giao nhau là lúc đồng loại gần gũi, niềm vui sướng này giống như vợ chồng giao phối, nhưng diệu dụng thì khác nhau, nên gọi là hành trước diệu. *Hồ Lô Ca* ghi: “Thực hành kì diệu, nói ra xấu hổ, rước lấy sự chê cười của kẻ ngu”.

HÀO THỪ CÂN LƯỢNG 爻銖斤兩

Cân lượng thời xưa. Mười thừ là một lữ, mười lữ là một thù, 24 thù là một lượng, 16 lượng là một cân. Số kim một cân, chiết ra làm 384 thù. Số hỏa một cân chiết ra làm 384 hào. Trong bát quái mỗi quẻ có 6 hào cũng là 384 hào. *Ngô Chân* ghi: “Trong đây được ý thời cầu tượng, xét tìm cách hào đối gát tình”.

HẠP TỊCH 闔闢

Thần định gọi là hạp (đóng lại), khí động gọi là tịch (mở ra). Thần khí cùng động gọi là giao, như vợ chồng làm hưng phấn lẫn nhau thì có thể thọ thai. *Kinh Dịch* ghi: “Đóng cửa gọi là khôn, mở cửa gọi là càn, một đóng một mở gọi là biến, vắng lại không ngớt gọi là thông”.

HẮC BẠCH 黑白

Hắc thủy của biển bắc gặp hỏa thì khí trở thành bạch, khí hay bay lên vẫn có thể hóa thủy chảy xuống mà có thể chế phục tướng hỏa vô danh. Hắc là âm, dương là bạch, chỗ gọi là tri bạch thủ hắc. *Ngô Chân* ghi: “Trong hắc có bạch là đan mẫu, trong hùng có thư là thánh thai”.

HẮC ĐẠO 黑道

Thận vị ở phương bắc, sắc nó thuộc hắc, hắc thuộc thủy, tính chất thấm xuống. Đan đạo muốn cho thận khí thăng lên ắt phải do mạch đốc thấu lên, cho nên mạch đốc còn gọi là hắc đạo, vì hắc thủy giúp thần hỏa nên hỏa khởi bốc cháy. *Tiên Tông* ghi: “Nếu hỏi con đường tin tức của kim đan, dạy ông nơi ấy tìm căn do”.



HẮC TRUNG HỮU BẠCH 黑中有白

Khảm thủy vốn hắc (đen), trong quẻ ly dương quang soi xuống mà lắng đọng biến thành bạch (trắng), như nước ở sông hồ, ánh sáng nhật nguyệt rơi xuống mà có ánh sáng trắng phản xạ. *Tham Đồng* ghi: “Biết trắng giữ đen, thần minh tự đến, bạch là tinh hoa của kim, hắc là nền tảng của thủy”.

HẤP CƠ CHI HẤP 吸機之闔

Khí thở vào từ bên ngoài giáng xuống thì khí bên trong thăng lên; do thở vào chỗ đầu mũi, bên trong vận chuyển mà đóng kín, đây là mức độ bình thường của khí. *Đan Kinh* ghi: “Hậu thiên hô hấp khởi gió nhẹ, dẫn khởi công phu hô hấp của chân nhân”.

HẤP ĐỀ TOÁT BẾ 吸抵撮閉

Hấp là ngưng tụ nơi đan điền, đề là lưỡi liếm lên xương gò má, toát là tụ tập nơi âm kiêu, bế là đóng kín miệng, mũi, mắt. *Tham Đồng* ghi: “Đóng kín đoài kia, xây đắp chắc chắn *linh chu*”. *Thủy Hồ* nói: “Dưới không đóng lại thì hỏa chẳng tụ mà kim không thăng; trên không đóng lại thì dục chẳng ngưng mà kim không kết. Thế nên pháp tụ hỏa là việc đầu tiên của sự thái thủ phan luyện, hoảng hoảng hốt hốt là thời gian thái thủ, mãnh phan cực luyện là công phu thái thủ”.

HẬU THIÊN CÔNG PHÁP 後天功法

Lúc hạ thủ có công phu khai quan triển khiếu; lúc giao hợp có công phu hòa hợp chân chủng; lúc chuyển qua tay khác có công phu tu luyện tiểu dục; lúc rảnh tay có công phu ôn dưỡng đạo thai. *Tổ Hàm Hư* nói: “Pháp công phu hậu thiên thứ lớp có 4 tầng: *khai quan, trúc cơ, đắc dục, luyện kỹ*. Dùng khai quan để mở con đường của trúc cơ, lấy đắc dục để trợ giúp nhu cầu của trúc cơ, lấy luyện kỹ để thấu hiểu việc của trúc cơ”.

HẬU THIÊN KHÍ 後天氣

Là khí giao thông bên ngoài. Lúc nhỏ thở vào nhiều, thở ra ít, cho nên cao lớn dần; khi tuổi tráng niên hơi thở ra vào ngang nhau, cho nên lớn đủ rồi dừng lại; khi tuổi già hơi thở ra nhiều mà vào ít, cho nên dễ bị suy yếu già nua. *Đạo Yếu* nói: “Muốn thấy Dương công tử lớn cần phải thở vào nhiều, thở ra ít”. *Thiên Chân Hoàng Nhân* nói: “Khí chẳng tán thì mệnh chẳng mất, mệnh chẳng mất thì hình chẳng diệt”.

HẬU THIÊN THẦN 後天神

Tức thức thần, thần mà thái cực đã phán, thần có tư có lự, vọng tưởng dục niệm ngày đêm không dừng. Như lửa có trong gỗ, đá, sau khi đã phát ra bốc cháy rồi tan kết, như dầu hết thì lửa tắt. *Tiên Thiên Ngâm* ghi: “Nếu bảo tiên thiên một chữ cũng không, hậu thiên mới chịu dụng công phu”.

HẬU THIÊN TINH 後天精

Giao cảm mà thành hình, có hình thì có chất, có chất thì có trọng lượng, có trọng lượng thì hướng xuống, hướng xuống thì rỉ chảy không ngừng, chảy hết thì thôi.



Trang Tử nói: “Đã là vật rồi, muốn được trở lại gốc nguồn của nó cũng đâu phải dễ”.

HÈ LỘ 蹊路

Có ba điều: 1- Dương quan, 2- Cốc đạo, 3- Ty khiếu, là con đường trọng yếu đại được đi qua cửa ải. Nếu như không gặp được con đường chính, mà hướng ba điều này đi theo bất cứ một ngã ba nào thì chẳng những công phu trước phải bỏ hết mà còn nguy hiểm vô cùng, người tu cần phải cẩn thận! *Cảnh Dương Tử* nói: “Học đạo phải nghiên cứu thiên địa tâm, hiểm thấy trên đời có tri âm, đều theo lý này khó tùy tiện tiết lộ, đều đi theo đường cong hoặc thẳng để tìm”.

HIỂN HÌNH 顯形

Thần có tính quang, khí có mệnh quang. Hai quang hợp nhất từ ở giữa sinh ra một vật. Nó giống như hình trạng con người ta, mọi người đều có thể thấy được. Nếu là tính quang đơn độc thì mọi người không thể thấy được, mệnh quang đơn độc cũng không thể biến hóa tự như. *Kinh Sanh Thần* ghi: “Đạp thủy hỏa mà vô hại, đối nhật nguyệt mà vô hình bóng, sống chết nơi mình, ra vào không gián đoạn, hoặc lưu hình trụ thể, hoặc thoát chất thăng tiên, thân thần hợp nhất thì là chân thân. Thân với thần hợp, hình cung với đạo thông, ẩn thì hình chắc nơi thần, hiển thì thần hợp nơi khí”.

HIỆU NGHIỆM 效驗

Hiệu nghiệm bước đầu là đan điền ấm áp, cơ thể ôn hòa, hoặc mờ mờ mịt mịt không biết thần ở nơi nào, chỉ ở trong đan điền có chút tri giác, nhưng thể chất mỗi người không đồng, hơi có sai khác. Cho đến sau khi khai quan triển khiếu thì ngửa ở lỗ chân long, như vừa tắm xong sáng khoái mát mẻ, khó thể hình dung. *Tổ Ngọc Thiểm* nói: “Nếu có thể lặng lẽ tĩnh định, trong niệm mà vô niệm, công phu thuần túy nhồi thành một khối, suốt ngày lặng lẽ như gà ấp trứng thì thăng quy khí phục, tự nhiên thấy một lỗ huyền quan, nó lớn không gì ngoài, nó nhỏ không gì trong thì chọn lấy một khí tiên thiên để làm mẹ của kim đan, siêng năng thực hành, chỉ trong ngày trình độ có thể ngay bằng Chung Tổ, Lữ Tổ. Đây là hiệu nghiệm đã thử rồi”.

HÌNH ĐỨC 刑德

Mộc vương tại Mão, là đức, là sinh cho nên tạm dừng mà gọi nhuân. Kim Vương tại Dậu, là hình, là sát, cho nên tạm ngưng mag tắm rửa. *Ngô Chân* ghi: “Nguyệt của Mão Dậu thật kịp thời, hình đức đến cửa được tượng hình, đến đây kim đan cần tắm rửa, ngược lại tăng hỏa ắt càng nguy”.

HÌNH THẦN CÂU DIỆU 形神俱妙

Ban đầu dùn gió thổi hỏa, luyện ngoại hình của nó là tĩnh; kế đến đem hỏa hiệp khí, luyện nội hình của nó là hư. Nội ngoại hư tĩnh, chỉ có thần còn lại một mình, gọi là hình thần câu diệu (hình và thần đều kì diệu). *Kinh Tây Thăng* ghi: “Hình thần hợp đồng nên có thể trường cửu”.

HOA NHỤY 花蕊



Là vật có màu vàng ở giữa, chỗ tụ hội tinh hoa của cây cỏ, là tâm của trời đất, trong đó chứa vô hạn sự sống. *Xao Hảo Ca* ghi: “Thuốc trường sinh, hái hoa tâm, hoa nhụy chất chông xuân diễm lệ, thời nhân không thấu hiểu cái lý trong hoa, một bí quyết thiên cơ đáng giá ngàn vàng”. *Lữ Tổ* nói: “Hoa nở hái hoa phải cẩn thận, trắng tròn ngấm trắng chớ trì hoãn”.

HOA TRÌ THẦN THỦY 華池神

Phía dưới khí huyết, một lỗ ở giữa hai quả thận, chỗ sinh tinh gọi là Hoa trì. Vì lúc hồng nhập diên, hồng này gọi là thần thủy, tức là *mộc dịch*. Vì lúc diên gặp hồng gọi là hoa trì. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Hoa sen nở nơi hoa trì”. *Tổ Tử Dương* nói: “Luyện đan không có pháp nào khác, chỉ là lấy thần thủy nhập hoa trì”.

HOA TỬU 花酒

Hoa là diên hoa dưới đáy biển trong thân người, thu hái phải đúng thời. Tửu là kim dịch đại dược, sau khi uống vào như say như si. *Vô Căn Thụ* nói: “Mở cửa ra nói với anh, không tửu không hoa đạo không thành”. *Lữ Tổ* nói: “Hoa hoa kết thành thuốc trường sinh, chỉ do hoa tửu ngộ trường sinh”.

HÓA SINH TINH KHÍ 化生精氣

Dịch hóa huyết tại giáng cung, huyết hóa tinh nơi hai quả thận, tinh hóa tại khí hải; hơi thở nung thần hay hóa khí, thần nung khí hay hóa khí là thần. *Đạm Viêm chân nhân* nói: “Trong thân người chỉ có một thứ nguyên khí, nếu muốn hồi quan phản chiếu thì phải thu liễm khí này, chìm xuống đến cùng tột, lâu dần trong đó có tạo hóa”.

HÓA TÂM NHƯ CẢNH 化心如境

Luyện tâm phải luyện đến chỗ không còn một chút gì trong lòng, tức là lấy linh đài bảo cảnh thường phóng ánh sang. Bỗng nhiên một khi biết, không cho người khác biết, bỗng nhiên một khi giác, chẳng cho người khác giác vào thời kì hỗn độn mờ mịt. Trong khoảnh khắc này ánh sáng soi thấu bốn phương, trắng sáng như ngọc như gương; gương này soi khắp mọi xấu ác kho dung tha. *Chuyết Ông* nói: “Quang minh tịch chiếu khắp hà sa, phạm thánh thì ra chung một nhà, một niệm không sinh toàn thể hiện, sáu căn vừa động bị mây che”.

HÓA THÂN DIỆU PHÁP 化妙法身

Luyện thân hoàn hư đến mức hình thần đều kì diệu, có thể hóa thân trăm ngàn ức. Lý này cũng giống như ngón tay con người, cử động của người ngón tay đều tùy theo tâm ý. *Tổ Tử Dương* nói: “Một năm sinh con trẻ, người người được cười hạc.”

HÓA TINH BÍ QUẾT 化精秘訣

Phải nhờ hai hòa thần khí hợp làm một hòa, trong lò cô động tổn phong để luyện hóa nó mới không còn tác quái mà an định. *Mịch Nguyên Tử* nói: “Tinh hoa ngũ cốc ví thực chẳng phải tổn phong thần hòa nung nhanh luyện gấp thì tinh này ắt ở trong thân, tư tưởng dâm dục nhiều loạn thân ông.”



HÓA TINH VI KHÍ 化精為氣

Vì thần trụ khí huyết, cảm biết hô hấp qua lại mà thần không chạy theo bên ngoài, thần không chạy ra ngoài thì hơi thở tự dừng liên tục không dừng, động tĩnh nương nhau, không kẹt hữu vô thì thần tự nhiên hóa khí. Chẳng hô chẳng hấp gọi là tức (dứt). Trong hàm chứa chân ý không tan gọi là chân hỏa. Hỏa này hay hóa tinh làm khí mà tránh khỏi họa hoạn tinh hóa chất rỉ chảy. *Tây Tâm Tử* nói: “Âm tinh chẳng phải chân tức chẳng thể hóa, chân dương chẳng phải yếu minh không thể sinh.”

HÒA HẢI 和諧

Là điều hòa tính tình, tính như hỏa bốc lên mà chủ về tán, hỏa tán hết thì diệt tính cũng xong; tình như thủy chảy xuống mà chủ về tả, thủy tả xong thì diệt tính cũng mất. Cho nên làm cho tính hỏa chìm trong thủy, thủy được đốt biến thành khí bay lên thì không tả; hỏa bị thủy tế thì không bốc lên, đây là tính tình hòa hải mới có thể trường tồn. *Lữ Tổ* nói: “Thích hướng gió thật có dịp, phải tìm loan phụng ngầm hòa hải.” *Long My Tử* nói: “Quyển luyện đâu khác con gặp mẹ, hòa hải không khác con mái thấy con trống”.

HÒA HỢP ÂM DƯƠNG 和合陰陽

Dương động âm tùy, âm cảm dương ứng, hoặc trong âm dụng dương, hoặc trong dương dụng âm, hoặc nhờ âm để vện dương, hoặc dụng dương để chế âm, hoặc đem âm dương bên trong giúp bên ngoài, hoặc lấy âm dương bên ngoài giúp bên trong. Từ đây trong ngoài hòa hợp thì kim đan tự rồng, không sinh mà kết. *Ngộ Chân* ghi: “Nội được vắn đồng ngoại được, nội thông ngoại cũng phải thông, đan đầu hòa hợp loại giống nhau, ôn dưỡng hai thứ tác dụng.”

HÒA HỢP NGƯNG TẬP 和合凝集

Hòa là hòa khí hô hấp, hợp là hợp khí tiên thiên, ngưng là ngưng thần tư lự, tập là tụ tập tâm tán loạn. *Huỳnh Đế* nói: “Tồn tâm bên trong, chân khí tự nhiên hòa hợp.” *Du Ngọc Ngộ* nói: “Tâm rồng thì thần ngưng, thần ngưng thì khí tụ”. *Xung Diệu chân nhân* nói: “Thân không động thì tâm tự an, tâm không động thì thần tự chủ”.

HÒA HỢP TỨ TƯỢNG 和合四象

“Tứ tượng” tức Thanh long, Bạch hổ, Chu tước, Huyền vũ. Thanh long, trong tạng phủ là gan, khai khiếu ở mắt, tàng chứa hồn. Bạch hổ, trong tạng phủ là phổi, khai khiếu ở mũi, tàng chứa phách. Chu tước, trong tạng phủ là tim, khai khiếu ở lưỡi, tàng chứa thần. Huyền vũ, trong tạng phủ là thận, khai khiếu ở tai, tàng chứa tinh. “Hòa hợp”, chỉ tinh, thần, hồn phách đều do trung ương điều hòa. *Tính Mệnh Khuê Chỉ* ghi: “Mắt không nhìn mà hồn ở gan, tai không nghe mà tinh ở thận, lưỡi không động mà thần ở tâm, mũi không ngửi mà phách ở phế, 4 thứ đó không tiết lộ thì tinh thủy, thần hỏa, hồn mộc, phách kim đều tụ ở trong ý thổ, gọi là “hòa hợp tứ tượng”.

HÒA KHÍ 和氣

“Hòa” là dung hòa, chỉ khí được điều hòa âm dương một cách tự nhiên. *Lão Tử Hà Thượng Công chương cú* ghi: “Hòa khí ngầm thông nên được trường sinh”.



HỎA CHÂU 火珠

Tức hiện tượng của huyền châu vừa hiện ra, là nội cảnh do hỏa tiểu chu thiên đầy đủ phát sinh. Xưa Huỳnh Đế vì không hình tượng mà được huyền châu. Không hình tượng là công phu vô vi, là hỏa không có hình tượng, có thể thu nhật huyền châu có hình tượng. *Tiên Tông* ghi: “Thủy hỏa vô hình đã giao cầu ở trên thì lâu ngày tích chứa ánh sáng thuần dương, tự nhiên về thành đại được, như hình hỏa châu phát lộ ở dưới”.

HỎA CHỦNG 種火

Một chút xú dương khí mới sinh gọi là hỏa chủng, lúc này chỉ có thể lấy thần yếu ớt xuy động mà ôn dương mới có thể sinh trưởng nguyên tinh. Đến khi nguyên tinh đầy đủ mới có thể hạ thủ hái lấy. Đại Hoàn Tâm Giám ghi: “Chỉ dương nếu sinh chẳng tu hành, vậy thì sinh nơi nào thì được trường sinh?”.

HỎA CÔNG DIỆU DỤNG 火功妙用

Bởi diên sinh trong khảm thủy, chìm xuống không nổi lên, muốn chế phục hồng của cung Ly phải dùng vũ hỏa nung luyện mãnh liệt, sau đó mới có thể bay lên và sau khi gặp chân hồng thì thủ thành tắm rửa, không được sử dụng vũ hỏa nữa. Ban đầu vì mẹ thương con mà đến, kể là vì con quyến luyện mẹ mà trụ, cho nên nói: “Đã biết đưa con thì lại giữ gìn mẹ, mẹ con quyến luyện, trọn đời không mệt mỏi mà đại đan thành”. *Tổ Hàm Hư* nói: “Đại đan gọi là nội được. Dưỡng nội đan thì cần thiên nhiên chân hỏa dằng dặc trong thổ phủ, cũng cần nhờ âm dương phù hỏa của ngoại lô, làm việc tăng giảm trừu thêm, bít đoài kia, bế môn kia, việc bên ngoài không thể nhiều loạn, cảnh bên trong không thể xuất hiện, chăm sóc cẩn thận, xem xét lạnh nóng, văn hỏa bên trong mà hỏa phù bên ngoài, bảo toàn mười tháng, bỏ hữu vi mà chứng vô vi”.

HỎA CÔNG PHÂN BIỆT 火功分別

Hỏa trong diên là khí của bạch hổ huyền; hỏa trong hồng là khí của thanh long sơ huyền; hỏa của ngày 14 là bạch hổ thủ kinh; hỏa của chu thiên là mười tháng trừu thêm; thủ vĩ vũ hỏa là hậu thiên âm hỏa, luyện kỹ ôn dưỡng trước sau sử dụng; văn hỏa ở giữa là tiên thiên dương hỏa, nhất phù được đan sử dụng; ngoại hỏa là ba ngày xuất canh, chấn đến thọ phủ, hòa khí của trời đất; nội hỏa là chỗ hòa hoãn rộng không, điều hòa thăng phụ, nguyên khí của một thân. Có hỏa đình nhâm diệu hợp, lấy hồng ném vào diên, là hai hậu trên luyện được sử dụng; có hỏa đem thủy diệt hỏa là bốn hậu dưới được sử dụng; có hỏa vị tế, hỏa bốc lên mà thủy chìm xuống là đạo thuận hành, cầu được sử dụng, có hỏa ký tế, thủy đi lên mà hỏa đi xuống là đạo nghịch hành, hợp đan sử dụng. *Ngũ chân nhân* nói: “Chân hỏa sinh thần, phạm hỏa hại thân hỏa của khí hô hấp hay hóa cốc tinh, thần hỏa hay hóa nguyên tinh, hỏa của nguyên khí hay hóa khí hô hấp, hỏa của nguyên thần hay hóa hình hoàn hư, kẻ học đạo trước sau đều nhờ sức hỏa mà thành tiên”.



HỎA DƯỢC 火藥

Động là hỏa, tĩnh là thủy; động là tinh, tĩnh là khí. Lấy tinh luyện khí người nào uống vào thì bất tử nên gọi là dược. Dược luyện nữa thành đan, kẻ nào có dược có thể lên trời làm tiên. *Vương Đạo* nói: “Hỏa là cha mẹ của dược, dược là con cháu của hỏa”. *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Thần tức là hỏa, khí tức là dược dùng thần chế ngự khí mà thành đạo, lấy hỏa luyện dược mà thành đan”. *Tổ Hạc Lâm* nói: “Hỏa dược té ra ở một chỗ, khi nhìn tự có, lúc tìm thì không”.

HỎA HẬU 火候

Chỉ độ lửa trong quá trình luyện đan. Trong đan kinh đã dùng Hỏa (lửa) để chỉ Nguyên thần. “Hậu” có nghĩa là điều tiết theo từng giai đoạn. Theo các nhà Ngoại đan, “Hỏa Hậu” là sự điều tiết chuyển vận sức lửa trong quá trình luyện đan. Còn các nhà nội đan thì cho rằng công dụng ứng nghiệm của lửa là: khi tán thì thành khí, khi tụ thì thành hỏa, biến hóa thì thành nước; tác dụng của nó là “ngưng tụ nhất khí để chân nguyên không bị phân tán”. Sự vận dụng hỏa hậu không chỉ có một cách, có “Văn phan”, “Vũ luyện”, “Hạ thủ”, “Hưu yết”, “Tiên hậu”, “Hoàn cấp”, mỗi giai đoạn đều có hỏa hậu tương ứng, biến hóa nhiều vẻ, tùy thời mà tiến hành.

HỎA HẬU PHÂN BIỆT 火候分別

Nội hỏa là tổ khí của nguyên hải, ngoại hỏa là chân khí của đại địa; có hỏa trong thủy, có hỏa trong hồng; có hỏa văn vũ, có hỏa chu thiên, có hỏa kí tế, vị tế. Hậu thì có : hậu nửa khắc, hậu 2 giờ, hậu 5 ngày, hậu 14 ngày, hậu 1 tháng, hậu 1 năm. *Đan Kinh* ghi: “Một hào cương chừ một hào nhu, một hậu văn chừ một hậu vũ, một năm hỏa hậu có thai nhi”. *Chung Tổ* nói: “Chân hỏa chân hậu, ngôn ngữ tinh tế, ý nghĩa sâu xa, người nào đạt đến sự nhiệm màu của nó mới đoạt được thiên căn”.

HỎA HỮU VĂN VŨ 火有文武

Hỏa văn vũ là yếu lĩnh của sự điều dược, là đại dụng của chu thiên, lúc động dùng vũ, lúc tĩnh dùng văn, khi thái thủ dùng vũ, sau khi quy lô dùng văn. *Cổ Tiên* nói: “Văn hỏa có thể ôn dưỡng, gồm lợi ích cho hồng; vũ hỏa có thể thái thủ lại có thể luyện diên. Văn gọi là phan, vũ gọi là luyện”.

HỎA KÝ LỤC BÁCH THIÊN 火記六百篇

Một ngày có 2 quẻ, một tháng có 60 quẻ, mười tháng có 600 quẻ, quẻ quẻ giống nhau. Sáu trăm thiên, thiên thiên giống nhau, hỏa hậu của dưỡng thai, tức là 1 ngày 12 thời, sáu thời tiến dương hỏa làm một quẻ, sáu thời thoái âm phù làm một quẻ, đây là quẻ tượng của tiểu chu thiên, còn đại chu thiên thì không chia ra tiến thoái, cho nên nói thiên thiên tương tự. *Long My Tử* nói: “Kim đan bí thuật dứt tuyệt phạm nhân, sáu trăm thiên được gọi là cửa đạo”.

HỎA LONG 火龍

Long vốn thuộc mộc ở hướng đông, nay mộc sinh hỏa, hỏa ở hướng nam, nên gọi là hỏa long, tức là hồng diên có khí mà không có chất, là gốc sinh ra vạn vật, là cha của vô hình, là ánh sáng của thái dương, là chân hồng. *Khuê Chỉ* ghi: “Vô chất là chân hồng, là ánh sáng của thái dương, là cha sinh ra vạn vật”.



HỎA LONG THỦY HỔ 火龍水虎

Long thuộc mộc hướng đông, mộc sinh hỏa trái lại bị khắc với hỏa, nên gọi là hỏa long. Hổ thuộc kim hướng tây, kim sinh thủy trái lại giấu hình nơi thủy, nên gọi là thủy hổ. *Thái Ất chân nhân* nói: “Ngũ hành bất thuận hạnh, hổ sinh ra trong thủy; gủ hành điên đảo thuật, long xuất ra trong hỏa.”

HỎA LỰC DỤNG ĐỒ 火力用途

Hỏa của hô hấp dùng để khởi hỏa, hành hỏa, dẫn hỏa, hỏa bức, chỉ hỏa. Hỏa của tiên thiên dùng để vận hỏa, thủ hỏa, đề hỏa, khâm hỏa, khôn hỏa, hỏa trong thủy, hỏa trong lô. Hỏa của tâm thần dùng để ngưng hỏa, giáng hỏa, di hỏa, dĩ hỏa, tâm hỏa, ly hỏa. *Đan Kinh* ghi: “Dùng hỏa luyện kim mà thành đan, lấy thần chế ngũ khí mà thành đạo”. *Ngũ Chân Nhân* nói: “Hỏa của hô hấp có thể hóa ẩm thực mà giúp nguyên tinh, hỏa của nguyên khí có thể hóa hô hấp mà trợ nguyên thần.”

HỎA THỦY VỊ TẾ 火水未濟

Hỏa vô danh cháy bùng, sóng biển khổ cuộn cuộn, thủy hỏa không giao nhau gọi là vị tế. Không dứt bỏ sự giận dữ thì hỏa bốc cháy lên cao, chẳng ngăn chặn lòng ham muốn thì thủy ẩm ướt chảy xuống. *Nhập Dược Cảnh* ghi: “Thủy sợ khô, hỏa sợ ướt, sai một chút xiu thì không thành đan.”

HỎA TRUNG HỮU THỦY 火中有水

Khí từ hỏa sinh, trong khí có dịch, dịch tức thủy. Vì thủy không thể tự nhuận phải nhờ hơi nóng của hỏa mà thành nhuận. *Oánh Thiêm Tử* nói: “Hỏa vượng tại ngo, thủy ngo khí cũng tại ngo. Từ đây mà suy ra thì trong hỏa có thủy.”

HOÀI THAI 懷胎

Công phu luyện đan nếu đạt tới an tức định thì tiên thai đã thành, chờ mười tháng đầy đủ là xuất thai. *Vô Căn Tru* nói: “Giữ huỳnh đình, dưỡng cốc thần, đàn ông mang thai buồn cười quá đi thôi”.

HOÁN ĐỈNH 換鼎

Đỉnh là đồ chứa dược, lò có khả năng tạo hỏa, cho nên có tiểu chu thiên ở trong lò, hành hỏa đã đầy đủ ắt cần phải thay đổi cái đỉnh khác để hành cái hỏa của đại chu thiên. Nếu không thì phải tổn thương đan. Bởi do luyện tinh hóa khí chỉ giới hạn nơi khí huyết, luyện khí hóa thần phải ở nơi thần chất. *Tổ Tử Dương* nói: “Trăng rằm trong lò ngọc nhụy sinh, chu sa trong đỉnh thủy ngân bình”.

HOÁN HÌNH 換形

“Đổi thân”. Đây là do tuổi già được bí quyết nhưng khí huyết đã suy, đại dược khó tựu thì phải mượn thân thể tráng kiện và tứ chi đầy đủ không khuyết tật, do người ấy mệnh yếu mình nên mượn tử thi đó mà hoàn dương, bỏ lại tử thi của mình không dùng nữa, để tiếp tục tu công phu trước kia cho xong việc lớn. Hoặc có người riêng lựa những thiện thai để nhập vào, chờ đợi 14 năm mới gá vào đạo hữu đồng chí, tới



thời chỉ rõ nhân đời trước rồi tu tập lại chân quả. Không như thế thì một khi vào trong luân hồi, người mê bồn tính, tiên đạo khó nghe, chìm đắm trong biển khổ, vĩnh viễn khó có ngày nào ra. Trước là đoạt xá, sau là đầu thai. Đầu thai thì đa số bị hôn mê, đoạt xá thì có thể tự biết rõ sự việc tiền thân. *Đan Kinh* ghi: “Cho dù ông liễu ngộ chân như tính, khó tránh khỏi bỏ thân rồi nhập thân”.

HOÀN ĐAN 還丹

1-Chỉ sự điều tiết hoạt động tư duy ý thức, khiến thần tính trở về não. *Tính Mệnh Khuê Chỉ* ghi: “Phân chiếu nghĩa là nhật tinh thu niệm, thu niệm an tâm, an tâm dưỡng thần, dưỡng thần qui tính”. Tức như *Nguy Bá Dương* đã nói: “Lúc đầu kim về tính, mới gọi là Hoàn đan”.

2-Chân khí quay về bản xứ. *Chung Lữ truyền đạo lý- Luận hàn đan* ghi: “Thượng điền là nhà của thần(thần xá), Trung điền là phủ của khí (khí phủ), Hạ điền là khu của tinh (tinh khu). Đã đi rồi mà có chỗ quay về, bởi vậy gọi là Hoàn đan”.

3-Chỉ tân dịch về Đan điền. *Kim đan vấn đáp* ghi: “Đan đây là đan điền; dịch là phế dịch (dịch ở phổi). Để phế dịch tụ về đan điền, cho nên gọi là kim dịch hoàn đan”. “Hoàn” có nghĩa là quay trở về . Đạo giáo luyện đan, khiến đan sa luyện thành thủy ngân, lâu mãi lại thành đan sa, bởi vậy gọi là Hoàn đan. Nghe nói có thể khiến “người già trẻ lại, người chết sống lại, cây khô tươi lại” (lão giả phản tráng, tử giả phục hoạt, khô giả tức vinh). *Bảo Phác Tử* ghi: “Nếu lấy loại đan Cửu chuyển cho vào trong thần đỉnh thì lập tức hóa thành Hoàn đan. Lấy mà uống một đạo khuê thì lập tức bay lên trời giữa ban ngày”.

HOÀN HƯ 還虛

Là một giai đoạn công phu luyện đan sau cùng. Vũ trụ vạn hóa, một quy về hư, đồng thể với thái hư, nó lớn không gì ngoài, nó nhỏ không gì trong, là công pháp nhất thừa tối thượng. Cao Chân Diệu Hư nói: “Một chủ nhân ông tinh táo, lạng lẽ bất động nơi linh cung, chỉ cần trong đây không quái ngại, bản thể thiên nhiên tự hư không”.

HOÀN NGUYÊN 還元

Luyện đến khi thân tâm đều không động, phản hoàn đến khi thân toàn khí đủ thật sự thấy mặt mũi xưa nay trước khi mẹ sinh ra, gọi là hoàn nguyên. *Cổ Tiên* nói: “Sinh diệt luân hồi, đây là gốc khổ, thánh nhân siêu ngộ, dừng sự rong ruổi trở về nguồn , ra khỏi ba cõi.” *Tiên Tông* ghi: “Đề nén dương quan gọi là điều được, thái được quy lô gọi là hoàn nguyên.”

HOÀN PHẢN 還返

“Trở về”. *Nội nghĩa đan chỉ cương mục cử yếu* ghi: “Ví dụ như Thần trong thân người nhiếp tính mà tính thu về, tính khôi phục, tình ẩn lặn, thì lại trở về hư vô. Đó chính là đạo phản hoàn.”

HOÀN TINH 還精

Là tinh muốn xuất, làm cho nó trở lại chỗ cũ, gọi là hoàn tinh, ắt phải cùng sử dụng thần khí, chuyên nhất không hai, có tinh có lực, cưỡng ép nó trở về, thu tàng luyện



hóa, giữ gìn chắc chắn, trong đó công pháp vi diệu, nếu chưa được chân sư từ miệng truyền thì chớ làm càn”. *Cát tiên ông* nói: “Cùng cố hình, bảo hộ thần không gì lớn hơn tinh”.

HOẠT NGỌ THỜI 活午時

Gọi là “Hoạt Ngọ thời”, tức việc sau Hoạt Tý thời. Đan pháp coi dương sinh là Hoạt Tý thời, coi âm sinh là Hoạt Ngọ thời. Lúc ấy chỉ trong cơ thể có dương thịnh hỏa đủ, tiến hỏa sắp hết, toàn thân khoan khoái, muôn tượng đều mở ra, tâm đăng, thận nhiệt, tức cỗ máy (cơ) của Hoạt Ngọ phát sinh. Cần phải thúc đẩy bằng văn hỏa, đẩy lui âm phù, tắt gọi giữ cho ấm, gìn giữ chân âm, để phòng chân dương thoát ra, để khỏi hỏng thuốc và tổn thương đến Đan.

HOẠT TÝ THỜI 活子時

Tòa ngôn tục ghi: “Nghiên cứu về Hoạt Tý thời chân chính, thấy còn có sự khác biệt, thuyết đúng, là phải tìm từ trong vô hình vô tượng. Thuyết này thế nào, là ở chỗ hành công tới chỗ tịch mà không tịch, sẽ bỗng thấy nội cơ như chứng đắc được vậy. Đó là bước đầu của “Hoạt Tý thời”. Tiếp đó bỗng thấy “cơ” xuất hiện, đó là chính tượng của Hoạt Tý, giống như nội thấu đạt tới nam căn, là lúc nội khí của Hoạt Tý đã tràn đầy, đạo pháp sẽ lấy mắt trời (Thiên mục) để ngưng kết. Tức là lúc luyện công nhập tĩnh, lúc chân cơ trong cơ thể mới phát sinh, nhất dương mới phát.

HOÀNG BẠCH THUẬT 黃白術

Ban đầu luyện đan, bên trong thấy ánh sáng trắng như ánh sáng bạc trong ngân lô, đan ấy như bạch ngọc, là ngọc dịch hoàn đan. Tiếp theo là lúc mười tháng dưỡng thai, bên trong có ánh vàng bay nhảy, đan ấy như hoàng kim, là kim dịch hoàn đan, màu sắc đan trước sau khác nhau nên gọi là hoàng bạch thuật. *Thiên luyện đan của Tô Tam Phong* ghi: “Hoàng bạch thuật chẳng phải kim ngân ở thế gian, quả được chân truyền, hay sinh ra đại được tiên thiên, biết được huỳnh nha bạch tuyết, gọi là hoàng bạch.”

HOÀNG DƯ 黃輿

Lúc đại hoàn đan, khí từ hoàng đạo đi ngược lên cũng như sự phát triển rộng của xe cộ, nên dụ cho hoàng dư. Và khi đi xuống trùng lâu thì khó hóa thành dịch, dịch ngưng mà thành đan. *Tham Đồng* ghi: “Dưới có khí thái dương ẩn nung trong chốc lát trước ngâm rồi sau ngưng, gọi là hoàng dư.”

HOÀNG ĐẠO 黃道

Ngộ Chân Thiên ghi: “Kìa những bậc luyện Kim dịch hoàn đan, khó gặp mà dễ thành, cần phải tu sâu đạo âm dương, thông tỏ lẽ tạo hóa, thì mới có thể siêu vượt hai khí ở chỗ Hoàng đạo, hội hợp ba Tính ở nơi nguyên quan.” Có ba con đường vận hành của được vật trong cơ thể, Hắc đạo Hồng đạo tuần hoàn theo hai mạch Nhâm Đốc, từ Hội Âm tới thẳng Nê hoàn là Hoàng đạo, do ý thổ trung ương làm chủ.

HOÀNG ĐẾ THAM ĐỒNG KHẾ 黃帝參同契



“Hoàng đế tham đồng khế” là tác phẩm kinh điển quan trọng của Đạo gia, là tác phẩm thuyết minh cho lý luận của Đạo gia so với sách Lão Tử, địa vị không hơn kém là bao, vì vậy Đạo gia còn được gọi là học thuyết Hoàng-Lão. Cuốn sách ra đời vào khoảng thế kỷ thứ 5, thời Bắc triều, tác giả là ai, chưa được rõ lắm. Cuốn sách được chia làm ba phần: thượng, trung, hạ không những là kinh điển lý luận của Đạo gia mà còn là tác phẩm về tu luyện nội đan.

Cả cuốn chỉ gồm 450 chữ, nhưng hàm ý thật sâu xa và chất lọc. Tư tưởng của cuốn sách chủ yếu bắt nguồn từ “Chu Dịch” và “Lão Tử”. Thiên “Âm Phù Kinh” đã tiếp thu quan niệm âm dương và quan niệm tam tài của “Chu Dịch”, xác định tư tưởng duy vật và phép biện chứng của toàn bộ cuốn sách, đồng thời cũng đặt cơ sở lý luận cho phương pháp tu luyện nội đan, từ đó cũng nói lên được mối quan hệ gắn bó giữa “Chu Dịch” và lý luận Đạo gia.

Những sách chú giải “Hoàng đế âm phù kinh” khá nhiều, chỉ tính số sách được thu thập tại “Chính thống Đạo tạng” đã hơn 20 quyển. Trong đó có những tác phẩm nổi bật như “Hoàng đế âm phù kinh sơ” của Lý Thuyên, “Hoàng đế âm phù kinh tâm pháp” của Tu Nguyên Nhất, “Hoàng đế âm phù kinh chú” của Kích Tùng Tử. Cách chú giải những tác phẩm trên cơ bản dựa trên “Chu Dịch” và “Lão Tử” phản ánh một sự thực khách quan là Nho đạo đồng nguyên.

HOÀNG LONG 黃龍

Long vốn ở hướng đông, thuộc mộc, màu xanh, gọi là thanh long; chỉ khi nào ngũ long phụng thánh thì gọi là hoàng long, tức là tên khác của chân ý, chân thân. *Tiên Tông* ghi: “Bảy ngày dương của thiên tâm trở lại, ngũ long phụng thánh đỉnh Côn Lôn”.

HOÀNG TRUNG THÔNG LÝ 黃中通理

Trong thân thể con người, trên thanh dưới trược, ngoài ứng bốn phương, trong dung hai thăng, lộ thông tám mạch. Nếu không thái được, dương trong âm không thể trụ, cũng như không tiến hỏa, được phải hao tán, hỏa được đều dùng thì trung hoàng lập, vạn hóa thông. *Tham Đồng* ghi: “Hoàng trung dân thông lý, da thịt được tươi mát”. *Đại Thành Tập* ghi: “Tròn chẳng tròn chừ vương chẳng vương, sum la vạn tượng ngầm chứa đựng, bên ngoài một điểm trắng, ở giữa một điểm vàng.”

HOẢNG HOẢNG HỐT HỐT 恍恍惚惚

Lúc động tốt cùng sắp tĩnh, lúc muốn ngủ mà chưa ngủ; nơi ngày là hoàng hôn, nơi tháng là ngày mừng một, nơi năm là hạ chí, nơi thời giờ là giờ Ngọ. *Thiệu Tử* nói: “Hoảng hốt âm dương mới biến hóa, chan hòa trời đất chợt xoay về.”

HOẢNG HỐT HỮU VẬT 恍惚有物

Động tốt cùng mà tĩnh, cái tự động ấy là vật, vật ấy là nguyên thần. Chân âm trong cung lý sắp động là trong vô sinh hữu. *Kinh Đạo Đức* ghi: “Hoảng chừ, hốt chừ, trong đó có vật”. *Tổ Tam Phong* nói: “Hoảng hoảng hốt hốt thái cực sinh, yếu yếu minh minh anh nhi hiện”.



HỌC DỊ HÀNH NAN 學易行難

“Học thì dễ, làm thì khó”. Người có sẵn túc căn lúc trẻ tuổi nghe đạo liền lập chí dụng công, gặp được chân sư, một khi học là thành tựu. Còn kẻ không có túc căn thì khi lớn tuổi mới có duyên nghe đạo, nhưng tuổi đã cao cho dù có tích lũy công hạnh được gặp minh sư, ắt phải trước liễu mệnh sau liễu tính. Công việc này tuy dễ học nhưng rất khó thực hành. *Cát Tiên Ông* nói: “Xưa tôi được đạo này, trong hơn 30 năm thân không có tiền bạc, bạn bè và liễu đạt diệu đạo này.”

HÔ HẤP 呼吸

Tuy là khí hậu thiên, cầu tiên luyện đan chắc chắn phải nhờ đến khí này. Nắm chặt tiên thiên thần khí không để nó hướng ngại tan đi là công phu ban đầu. Thở ra từ tim và phổi, thở vào đến gan và thận. Hơi thở ra tiếp xúc với thiên căn, hơi thở vào tiếp xúc với địa căn; hơi thở ra thì rồng ngâm mây tụ, hơi thở vào thì hổ rống gió nổi. *Tổ Trùng Dương* nói: “Thần không rời khí, khí chẳng lìa thần, hô hấp vắng lại, thông với hai nguồn.” *Xương Đạo chân ngôn* ghi: “Một hô một hấp thông với khí cơ, một động một tĩnh đồng với tạo hóa.”

HỒ SANH THỦY TRUNG 吼生水中

Tức là kim sinh từ khảm thủy, bởi kim trong ngũ hành thuộc hướng tây; trong tứ tượng bạch hổ ở hướng tây, kim sinh thủy ở hướng bắc, thủy trở về kim quy tây. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Âm dương điên đảo, khảm ở trên ly ở dưới, bạch hổ trở về nhà, minh châu vô giá.”

HỒ LÔ 葫蘆

Lúc hồng nhập Huỳnh đình thì Huỳnh đình đó đổi tên là hồ lô, *Duyên Ngạc Hoa* nói: “Thủy ngân đầy kín trong hồ lô, bịt chặt miệng kia lập ra nguyên tạng.” *Cổ Tiên* nói: “Hồ lô xảo, hồ lô diệu, riêng có trời đất người không rõ.” *Hồ Lô Ca* ghi: “Bên trong hồ lô có kim đan, uống vào trường sinh mãi không già, vừa không lớn vừa không nhỏ, thốn khẩu càn khôn đều bày xong, khảm ly điên đảo nhờ hồ lô, trường nam đoạt của bấu thiếu nữ.”

HỒ TRUNG 葫中

Chỗ trống ở giữa thân con người, giống như trong cái bình, nếu biết trong đó trống rỗng liền có thể tham thấu chỗ diệu dụng trong đó và niềm vui đó cũng vô cùng. *Khưu Tổ* nói: “**Rảnh** rồi xướng lên bài ca Bạch Tuyết hồ trung, lặng lẽ phối âm khúc nhạc Dương Xuân thể ngoại.” *Khuê Chỉ* ghi: “Nhỏ xíu hồ trung riêng có trời, trâu sắt cày bừa đất kim liên.”

HỘ DŨ 戶牖

Hộ là cửa nhỏ, người quân tử không ra khỏi cửa mà biết việc trong thiên hạ, dù là cửa sổ nhỏ, bậc đạo nhân không ngó ra cửa sổ mà thấy đạo của trời; thân tâm tính mệnh là ở chỗ ký gởi của đạo, như việc trong nhà trong cửa mà không biết, sao mà ngu si vậy! *Tổ Hàm Hư* nói: “Nhìn mà không thấy được, nghe mà không nghe được, không thể nắm bắt, không biết tìm nó ở chỗ nào. Người nào biết được nghĩa này là đạo ở trong cửa.”



HỘ ĐẠO 戶道

Điều quan trọng thứ nhất, người có đức hạnh không còn ham muốn gì cả, đã thành tâm hướng đạo, chí hạnh kiên định, lại hay nhẫn nại mọi lao khổ, hai người hộ vệ. Điều quan trọng thứ hai, chuẩn bị đạo lương 5 năm và những nhu cầu cần dùng hằng ngày, bởi trong 100 ngày luyện thần, 10 tháng dưỡng thai, ba năm bú mớm, vẫn không khỏi cần dùng đến y thực và hộ đạo. Sau khi thành đạo, hoặc có kẻ vào hang sâu rừng thẳm tu lại công phu diện bích, hoặc có người luyện thể xác biến thành sỏi không mà ban ngày bay lên, hoặc có kẻ trụ hình độ thể thực hành lại âm công, mỗi người đều tùy theo ý nguyện của họ. *Ám Chân Quân* nói: “Muốn tu đạo cần phải có tiền tài, của cải và ba người đồng tâm làm bạn mới có thể tu luyện.”

HỘ PHÁP 戶法

Người học đạo khi đã được cách tu tập, không thể một người âm thầm dụng pháp luyện đan mà trước phải tìm kiếm hộ pháp nội ngoại để liễu đại sự. Nếu không có nội ngoại giám hộ thì đạo kia khó thành. Như Tổ Trùng Dương dùng Lý Linh Dương, Hòa Ngọc Thiềm làm nội hộ, Mã Đơn Dương làm ngoại hộ; Tổ Tử Dương dùng Lưu Thủ Ích, Bạch Long đạo nhân làm nội hộ, Lục Công cập, Mã Xử Hậu làm ngoại hộ,... Trong sách sử ghi cụ thể, đây không thể nêu ra hết. *Xao Hào Ca* ghi: “Tầm liệt sĩ, kiếm hiền tài, cùng an lô đỉnh hóa phàm thai”. *Thiên Lai Tử* nói: “Học đại đạo cần kẻ tri âm, đi khắp chân trời không chỗ tìm.”

HỐI SÓC 晦朔

Hối là cuối tháng, sóc là đầu tháng. Lúc âm cực dương sinh, dương quang ẩn núp nơi hư nguyệt, âm dương giao hội lúc hỗn độn yếu minh. *Vân Dương Tử* nói: “Trong lúc hối sóc, nhật nguyệt đều tụ hội nơi hư nguyệt phương bắc, thiên vào trong địa, nguyệt bao trong nhật, nhật nguyệt tự giao cầu nhau.”

HỒI PHONG HỖN HỢP 回風混合

Hồi phong là *hồi toàn* (xoay về) khí hô hấp. Hỗn hợp là hỗn hợp nguyên thần nguyên khí. Nhân nguyên thần nơi tâm, nguyên khí nơi thận, cách nhau rất xa, chờ đến nguyên khí sinh ra mà hướng ra bên ngoài, nguyên thần tuy biết mà không thể ngăn cản được, phải dùng khí hô hấp *hồi toàn* mới được thần khí đồng qui nơi căn và có thể phục mệnh. Tiên Kinh ghi: “Tiên thiên không là hậu thiên, không để chiêu nhiếp. Hậu thiên không là tiên thiên, không để biến hóa.”

HỒI PHONG HỖN HỢP 回風混合

Hồi phong là hồi toàn khí hô hấp, hỗn hợp là hỗn hợp khí tim thận. Hai khí toàn nhờ sự hô hấp mà hợp. *Kinh Tâm Ấn* ghi: “Hồi phong hỗn hợp, trăm ngày công linh”.

HỒI QUANG NỘI THỦ 迴光內守

Trong thấy không hình, trong nghe không tiếng, gọi là hồi quang. Trong chốc lát không rời trái tim người gọi là nội thủ. Thực hành việc này không gián đoạn hay tự cảm thông. *Quảng Thành Tử* nói: “Mắt không thấy, tai không nghe, tâm không biết, thần đem nội thủ hình hài, hình hài liền trường sinh.”



HỒI QUANG PHẢN CHIẾU 迴光返照

Còn có tên Nội chiếu phản quan. “Hồi quang” tức là thu quang vào trong. “Quang” tức là ánh mắt. *Thái Thượng Thuần Dương chân quân liễu nhị đắc nhất kinh* ghi : “Thu quang chiếu vào trong. Thần quy vào huyết khí.” (Hồi quang phản chiếu trong, thần quy khí huyết lý).

HỒI TỬ BẢO HOÀNG 回紫抱黃

Huỳnh đình thiên ghi: “Nếu biết phục khí cố tinh, nắm được tiết phù thì linh khí ngưng biến như khói tía mây trắng đầy ở Tam điện, lên thì làm mây, xuống thì làm mưa, lấy đó mà tưới cho ngũ tạng mà cắm rễ vào.... Đúng lúc hái lấy đem luyện, vào ở Đan điện, xuyên vào trăm đốt, tự nhiên ra khỏi bóng tối mà soi rọi cửa Chân dương. Cho nên gọi là Hồi tử bảo hoàng.”

HỒI TOÀN 迴旋

Trong lúc hoảng hoảng hốt hốt nếu có biến hóa, lúc yếu yếu minh minh hình như có chuyển động, chính là ý nghĩa của hồi toàn (xoay về). *Thiệu Tử* nói: “Hoảng hốt âm dương vừa biến hóa, trời đất chan hòa chợt hồi toàn.”

HÔN GIÁC 昏覺

Phách hợp với thây thì hôn, hồn hợp với thần thì giác. Hôn là gốc của sự chết, giác là điềm của sự sống. Thần ban ngày tiếp xúc với vật, ban đêm hiện ra trong mơ, nhân giác mà biết sống, nhân mơ mà biết chết. *Tổ Tam Phong* nói: “Hôn khí thích nằm hại chẳng ít, mới đến sơ canh mệt mỗi sinh, khi gặp hữu sự thường hoang mang, chỉ dạy tâm nên giữ tỉnh táo.”

HÔN TÁN 昏散

Bệnh thông thường lúc tĩnh tọa không ngoài hai thứ, chẳng hôn trầm thì tán loạn. Hôn trầm giống như tê liệt rất khó trị, vì nó là chỗ làm việc của phách thuần âm. Cách đối trị là đứng dậy đi tản bộ một lúc để loại bỏ âm mà tăng thêm dương thì thần chí tự nhiên sáng suốt. Tán loạn giống như ngứa ngáy, có thể chữa trị bằng châm được, chỉ cần một niệm duy nhất và dùng pháp sổ tức để chế phục, phải khiến cho tinh thần tập trung vào một chỗ. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Công phu trong trăm ngày kị hôn trầm, hôn mê tán loạn mất đi chân.”

HỠN ĐỘN 混沌

Chỉ trạng thái hai khí âm dương hòa trộn vào nhau. Thường dùng để nói về trạng thái chưa nảy nở về hoạt động tư duy của con người. *Nhã Thuật* ghi: “Thái cực là tên gọi của sự đạo hóa đến chỗ chí cực, không tượng không số, mà vạn vật không vật nào là không từ đó mà sinh ra, thực là cái khí hỗn độn chưa phân ra.”

HỠN ĐỘN HỒNG MÔNG 混沌鴻蒙

Tham Đồng Khé ghi: “Hỗn độn hồng môn là lúc một khí còn chưa chia.” Chỉ cái khí tiên thiên lúc trời đất còn chưa phân chia, tức nguyên khí lúc mới bắt đầu sinh ra khi nội luyện.”



HỖN THÁI HỖN LUYỆN 混 宸鍊 沌

Đó là không biết phép phong hỏa, không rõ lý được sinh, không tường chu thiên có tiết độ, chẳng biết phong cổ có lô, không theo thứ lớp mà phanh luyện. *Đạo Yếu* ghi: “Thái được phải nhờ ngọc thô, thành nhân ắt cậy Huỳnh bà.”

HỖN TỤC HÒA QUANG 混俗和光

Chỉ việc theo thói tục tu hành, không lộ mũi nhọn, tùy nghi ứng phó với đời, không lụy vào vạn vật. *Thận chân thiên* ghi: “Tu hành hỗn tục với hòa quang. Tròn thì tròn chữ, vuông thì vuông. Sáng tối thuận nghịch đều khó đoán. Người nào tranh được thực hiện hành tàng.” (Tu hành hỗn tục hòa quang, Viên tức viên hê, phương tắc phương. Hiển hồi nghịch tong giai mạc trắc. Giáo nhân tranh đắc kiến hành tàng.)

HỖN PHÁCH 魂魄

Hồn ở bên trái thuộc mộc, là thần của dương khí, dương là nhật, cho nên gọi là nhật hồn. Tác dụng của nó ban ngày để mắt đến có thể thấy, ban đêm hợp với gan hay nằm mơ, chỉ cần tỉnh giấc nhiều là có thể chế phục phách; mộc hay sinh hỏa mà động là tính. Phách ở bên phải thuộc kim, là thần của âm khí, âm là nguyệt cho nên gọi là nguyệt phách. Tác dụng của nó ban ngày ở nơi tai có thấy nghe, ban đêm hợp với thận hay động, chỉ cần mơ nhiều là có thể chế phục hồn, kim hay sinh hỏa mà tĩnh là mệnh. Hồn chủ về nóng nơi tim, nên ngoại hung rất nóng; phách chủ về lạnh nơi thận, nên ngoại thận rất lạnh, đây là nguyên do thủy hỏa vị kí. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Hòa chế hồn phách tân dịch bình, ngoại ứng tai mắt nhật nguyệt trong.” *Lữ Tổ* nói: “Sự sống của con người, tinh khí là vật, hồn là chỗ hóa sinh của khí, phách là chỗ hóa sinh của tinh. Tinh phách thuộc âm, khí hồn thuộc dương, vì nó ngụ trong hình chất hậu thiên thì đều là âm.”

HỒNG DIÊN HẮC HỒNG 紅 蜨 黑 汞

Diên vốn màu đen, khi đun hỏa nung luyện biến thành màu hồng. Hồng vốn màu hồng, khi bị thủy chế luyện biến thành màu đen. Người xưa nói: “Hồng diên hắc hồng đại đan đầu, hồng hắc tương phù là tu chân”. *Huyền Áo Tập* ghi: “Kim mộc bốn tính giao hợp nhau, hắc hồng hồng diên tự cảm thông”.

HỒNG MÔNG NHẤT PHÁN 鴻濛一判

Khí chân dương tiên thiên do chí tĩnh mà có chút ít động, dẫn đến tâm ông khiến tính cũng cảm thấy nó hữu vi mà hữu tại. *Tổ Tam Phong* nói: “Từ khi soi lỗ hồng mông, biết được căn khôn tạo hóa lô”.

HỒNG MÔNG VỊ PHÁN 鴻濛未判

Hồng mông (thời hồng hoang) dương khí, chưa phán là sắp động mà chưa động. Trong vô sanh hữu, vào lúc sắp có mà chưa có. Lờ mờ dường như có, vào lúc sắp phán mà chưa phán. *Tham Đồng* ghi: “Trọng Ni khen hồng mông, đức căn khôn đồng hư, theo xưa gọi là Nguyên Hoàng. Quan Tuy dựng nên cái ban đầu”.



HỒNG NHẬT HẠO NGUYỆT 紅日皓月

Là bốn tượng của âm dương trong tiên thiên. Ban đầu nguyệt hiện nơi âm, màu của nó sáng trắng, kế đó nhật hiện nơi dương, màu của nó đỏ hồng. Nhật nguyệt hợp nhất là âm dương tiên thiên giao cấu, lúc này hư tĩnh cùng tột thì phát sinh động cơ, trong cơ này có một vật thành dương là sự bắt đầu của đạo thai. *Ngộ Chân* ghi: “Dưới đám trời hồng âm quái diệt, đầu trắng non sáng được miêu sinh”.

HỢP KHÍ Ư MẠC 合氣於漠

Trong 24 giờ, bất luận uống ăn nói năng xã giao, ắt phải có một chút ý ngưng tồn ở đan điền, nhất định chan hòa không tán. *Khưu Tổ* nói: “Kim đan đại dược không khó cầu, ngày thấy đan điền đêm giữ gìn”.

HUÂN CHUNG 薰蒸

Lúc mộc dục ôn dưỡng và mười tháng dưỡng thai thì chẳng nên dùng gió hô hấp, chỉ có thể dùng chân ý, chỗ gọi là văn hỏa thiên nhiên để hun nóng. *Lục Tử Dã* nói: “Tý tiến dương hỏa, chỉ dùng chân khí hun nóng đây là mộc dục”.

HUỆ KIẾM 慧劍

Tức là tâm cương nghị kiên quyết mà không bị vật quyến rũ, là ý chủ tể trung thực không bị vật mê hoặc. Thanh gươm này hay chém ái dục chặt phiền não và xua đuổi yêu tà là lợi khí để luyện đan. *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Huệ kiếm diệt trừ binh lục tặc”.

HUỆ QUANG 慧光

Lúc tinh khí đầy đủ thì thần cũng sung mãn, thần sung mãn thì có ánh sáng phát ra, ánh sáng này gọi là huệ quang. *Lý Tiên Ông* nói: “Huệ quang chột hóa lưu kim hỏa, luyện tan nổi sầu 18 tầng”.

HÙNG LÝ TÀNG THƯ 雄理藏雌

Cần vốn là hùng dương tiên thiên, nhân một khí động mà một chút chân dương rơi vào khôn âm. Khôn vốn là thư âm tiên thiên, nhân thọ nhận một chút chân dương khiến cho trong đó một chút chân âm bay về cung cần, biến thành hùng lý tàng thư (trong hùng chứa thư), trong thư chứa hùng, âm dương chứa nhau mà sinh diệu dụng. *Ngộ Chân* ghi: “Trong hùng nội hàm thư chất, chân âm lại ôm dương tinh, hai thứ hòa hợp diệu mới thành, điểm hóa phách tiên hồn thánh”. *Tổ Tam Phong* nói: “Trong mộc chứa hỏa chẳng phải nói chơi, trong hùng chứa thư là bảo trân”.

HUYỀN CĂN 玄根

1. Chỉ thân thể. *Huỳnh đình nội cảnh* ghi: “Thân là căn bản”.
2. Chỉ căn bản của Đạo.

HUYỀN CÂU 玄沟

Chỉ tủy sống của người, tức là mạch Đốc (Đốc mạch) là con đường quan trọng (yếu đạo) của việc vận luyện. *Tham Đồng Khế* ghi: “Huyền câu là thiên hà, ví với tủy sống của người”.



HUYỀN CỐC 玄谷

Chỉ thận. *Huỳnh đình nội cảnh kinh* ghi: “Ruột là trường thành, mật là ấp, thận là Huyền cốc, trên ứng với Nam Bắc”.

HUYỀN CHÂN 玄真

Tức là ngọc. Người xưa cho rằng nuốt ngọc sẽ được trường thọ. *Bảo Phác Tử* ghi: “Khiến người nhẹ nhõm bay được, chứ chẳng phải chỉ thành Địa tiên mà thôi”.

HUYỀN CHÂU 玄珠

1. Kim đan, tượng trưng cho Đan dược trong nội luyện. *Hỗn nguyên bát cảnh chân kinh q.5* ghi: “Huyền châu đó là tứ tượng chân khí cùng hợp lại mà thành”.
2. Ví với căn bản của đạo. *Trang tử-Thiên địa* ghi: “Huyền châu, Tư Mã bảo đó là Đạo chân vậy”.

HUYỀN DIỆU 玄妙

Pháp tiên không thể dùng ngôn ngữ diễn tả hết ý nghĩa sâu xa của nó, nên gọi là huyền. Đã huyền lại huyền thì gọi là diệu. Mười tháng dưỡng thai, lúc thực hành đại chu thiên, cảnh tượng bên trong của nó khó mà hình dung, đây gọi là huyền diệu, còn gọi là huyền diệu chu thiên, đều là cảnh tượng của thân khí hợp nhất. *Tổ Tam Phong* nói: “Hoảng hoảng hốt hốt còn hữu vô, vô cùng tạo hóa ở trong đó, diệu trong huyền, huyền trong diệu, hà xa chuyên chờ qua tam quan”.

HUYỀN ĐAN 玄丹

1. Chỉ dương khí màu đỏ. *Vân cập thất thiên* ghi: “Phạm dương khí màu đỏ thì gọi là Huyền đan”.
2. Chỉ thần của Nê hoàn não bộ: “Xét ra Huyền đan chính là thần của Nê hoàn vậy” (sách trên).
3. Chỉ Tâm thần.

HUYỀN KHÍ 玄器

Chỉ khí được sản sinh ra giữa 2 thận. *Huỳnh đình ngoại cảnh kinh* ghi: “Có nghĩa là phục thực bạch khí ở nơi giữa hai quả thận, cho nên gọi là Huyền khí”.

HUYỀN KHIẾU 窅玄

Huyền là khó lường, khiêu là mở bày. Không thể suy xét cái lí mở bày của nó, đây gọi là Huyền khiêu. *Thượng Dương Tử* nói: “Khiêu này rõ ràng ở trước mắt, kẻ hạ sĩ nghe qua cười ha hả”, “Dẹp trừ thiên nhiên chân huyền khiêu, phân biệt lung tung chẳng phải chân”.

HUYỀN LÂM 玄覽

Là vọng kiến, tức là vọng tưởng thâm căn cố đế từ vô thi đến nay. Muốn luyện đan trước phải quét sạch vọng tưởng này thì khi thực hành nội công mới không bị chướng ngại. *Đan Quyết* ghi: “Hồi quang phản chiếu, bên trong chỉ còn nhất tâm, vọng tưởng bên trong không xuất, vọng tưởng bên ngoài không nhập”.



HUYỀN MÔN 玄門

Trên Côn lôn có lỗ rất nhỏ, lúc âm dương hội hợp chẳng chịu dao động, đợi khi tính tình tương cảm, tự nhiên bĩ ngã tương thông. Hễ những gì có hình chất thì không cho bay lên vào trong lỗ ấy, duy có chân khí thác thược có thể vào thẳng bên trong, vì thế thánh nhân chỉ thẳng tiên thiên nhất khí thì có thể mở toang lỗ này. *Doãn chân nhân* nói: “Chẳng phải huyền môn tin tức sâu, núi cao sông rộng ít tri âm”.

HUYỀN NGUYÊN 玄元

Dụng ngữ khí công Đạo gia. 1. Chỉ Đạo, bao hàm các phương pháp khí công dưỡng sinh. Có xuất xứ từ *Tán thư-Lí Huyền Thỉnh truyện*. 2. Chỉ Đạo điền hoặc chỉ Huyền tấn. *Vân Cáp thất thiêm* ghi: “Hằng ngày vào tĩnh thất, thủ Huyền nguyên”.

HUYỀN QUAN 玄官

Gồm: 1-Chỉ môn nhập đạo. Chỉ chung cơ sở khí công. *Tây Dương tạp trở* ghi: “Không cần một nhọc tu đạo khác, chính đó là Huyền quan”. 2-Chỉ đan điền. *Châm cứu đại thành* ghi: “Chú ý Huyền quan”.

HUYỀN TẤN 玄牝

Chỉ huyệt ở chính giữa cơ thể. *Phùng Thị cảm nang* ghi: “Một huyệt giữa thân, tên là Huyền tấn, thụ khí để sinh, thực là Phủ thần, là nơi Tam nguyên tích tụ, tinh – thần – hồn – phách họp nhau ở huyệt này. Đó chính là gốc của kim đan trở về, là nơi thần tiên ngưng kết thánh thái”. Vị trí của nó đúng ở dưới Càn, trên Khôn, ở phía tây của Chấn, phía đông của Đoài, ở chỗ Khảm Ly giao hợp, là chỗ chính giữa của thân thể, chẳng dựa vào hình mà lập, suy thể đạo mà sinh, dường có dường không, như còn như mất, ở chỗ chính trung mà thôi.

HUYỀN TUYỀN 玄泵

Thiên nhất sinh thủy là chân thủy, vì thủy này từ *huyền quan* phát sinh, sắc nó thuần trắng không tỳ vết nên gọi là *huyền tuyền*. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “*Huyền tuyền* u khuyết cao sừng sững, trong *tam điền* tinh khí nhiệm màu”.

HUYỀN TỨC 玄息

Chỉ việc tập luyện khí công, hạ thấp mức tiêu hao năng lượng trong cơ thể, điều tiết công năng của các bộ phận trong cơ thể để kéo dài tuổi thọ. *Mạch Vọng* ghi: “*Phép thai tức* dùng một chiếc lông hồng đặt ở chòm mũi, đếm hơi thở ra hít vào từ một đến mười, mười lấy trăm, trăm lấy ngàn, ngàn lấy vạn, cho tới nhất định, không còn qua lại xuất nhập nữa, hoặc thâm tọa (tĩnh tọa) mấy ngày chẳng xuất định thì sẽ mãi mãi trừ được đói khát, không bị nóng lạnh. Sự đói khát, nóng lạnh của con người ta là do nguyên khí ra nhiều mà vào ít. Cho nên nói rằng: phép *Huyền tức* là sự tự trường sinh”.

HUYỀN ỪNG 玄膺

Trong miệng con người, phía sau lưỡi, chỗ có lưỡi gà đối xuống, còn gọi là huyền ừng, bởi hơi thở đến đây bế tắc khó thông. Khi luyện đan, dương hỏa có khí xanh



trong đan điền phát ra đến đây hội biến ra màu sắc đen tía. Hắc là huyền (đen) nên gọi là huyền khí. Huyền khí nhập vào huyền ung. Khi hai khí thay đổi thì khí biến thành cam lộ, tưới rửa tâm cung, vẫn rơi vào trong hang trống, đây là ngọc dịch hoàn đan. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Phục thực huyền khí để trường sinh”.

HUYỄN CẢNH QUAN 幻景冠

Đó là cửa ải khó khăn lớn nhất mà người tu chân nội luyện cần phải thận trọng vượt qua. “Huyền cảnh”, chỉ mọi cảnh giới hư huyền hoặc những ý niệm chấp trước. *Thông quan văn* ghi: “Cái đạo Tính mệnh, đó là đạo chân thường vậy. Đạo chân thường, không kỳ dị, vô hình vô sắc, không gượng gạo, cứ tự nhiên nhi nhiên vậy thôi..., nếu không sẽ lấy huyền cảnh làm chân, chẳng cứ kể Bàng môn ngoại đạo, cố nhiên là làm hỏng việc lớn, mà ngay người đã vào chính đạo cũng sẽ làm hỏng việc lớn, như vậy mà muốn thành đạo thì thực là khó lắm thay.”

HUYỄN ĐAN 幻丹

Ngọc thanh kim tự Thanh hoa bí văn kim bảo nội luyện đan quyết ghi: “Đạo mà có Huyền đan, là do người học đạo không biết chính lý, xằng bậy mà thái thủ, giao hợp, cho nên thành Huyền đan. Huyền đan kia, chưa tính tâm điền mà lấy một dương, cho nên lúc đó một dương thực ra không phải chân dương, mà chính là khí thở hít. Tinh cũng không phải là nguyên tinh, mà là tinh dâm dật; Thần biến cũng không phải nguyên thần mà là ý nghĩ tình dục. Kẻ kia vừa mới học đạo mà muốn thành tiên, có thể nào không phải là dục niệm? Lấy dục niệm mà giao hội dương sinh, đó là lý do mà có Huyền đan.” Chỉ trường hợp luyện mình chưa thuần, tâm thần bất định, nôn nóng muốn thành công ngay; giao hợp xằng bậy, thực ra thì cái cơ cảm được vẫn là tinh, khí, thần hậu thiên, do đó không thể thu được hiệu quả “được sinh đan thành”.

HUỲNH BÀ 黃婆

Phàm việc “đuổi dương đến âm, đuổi âm đến dương”, giúp cho âm dương kết hợp, giữ chức năng phối kết hợp đều gọi là “Huỳnh bà”. Trong Ngũ hành Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ, thì Thổ là trung ương ở giữa, màu vàng, thổ lại là trung tâm của Thủy, Hỏa, Kim, Mộc, nên gọi Thổ là “Huỳnh bà”.

HUỲNH ĐÌNH 黃庭

Huỳnh là huỳnh ở giữa, đình là đình ở giữa, nói rằng nó ở vị trí trung ương. *Đan Kinh* ghi: “Trên đan điền là kim đỉnh, trên kim đỉnh chút xíu là huỳnh đình”. *Tổ Tam Phong* nói: “Giữ huỳnh đình, nuôi cốt thần, đàn ông mang thai tức cười quá trời”. Huỳnh đình có nghĩa là khoảng trống trong lỗ rốn.

HUỲNH ĐÌNH CHÂN NHÂN 黃庭真人

Lúc tâm thần tập trung vào huỳnh đình thì thần này gọi là huỳnh đình chân nhân; còn gọi là huỳnh đình nội nhân, vì nó tập trung vào bên trong, không dạo chơi bên ngoài. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Huỳnh đình nội nhân mặc áo gấm, mặc quần hoa tím khói mây bao phủ”.



HUỲNH HOA NGỌC NỮ 黃華玉女

Huỳnh là huỳnh đình, hoa là hoa trì, ngọc nữ là thần. Vì lúc thần trụ ở huỳnh đình hoa trì, thần này gọi là huỳnh hoa ngọc nữ. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Huỳnh hoa ngọc nữ bảo tỷ tình, chân nhân đã đến Sử Lục Đình.”

HUỲNH NAM HUYỀN NỮ 黃男玄女

“Huỳnh nam” chỉ nhất dương ở trong thận. “Huỳnh nữ” chỉ nhất âm ở trong tâm. *Tính mệnh khuê chỉ* ghi: “Thánh nhân lấy ý làm Huỳnh bà, dẫn Huỳnh nam trong Khảm, phối hợp với Huyền ở trong Ly, vợ chồng vừa giao cấu, lập tức biến thành Thuần càn.”

HUỲNH NHA 黃芽

Nhà ngoại đan lấy “diên”(chì) , “hồng” (thủy ngân) bỏ vào trong vạc, vạc làm bằng đất; chì, thủy ngân gặp đất thì sinh ra vật ở trạng thái mầm(nha), biến mầm thành vàng, hiện rõ tượng sinh cơ bắt đầu nảy mầm , nên có tên gọi “Huỳnh nha”. Đây là tinh hoa của chì. Lại tiếp tục nấu luyện nữa thì thành Kim đan. Các nhà Nội đan mượn dùng nó để tượng trưng cho sự “trong tĩnh có động”. *Tham Đồng Khế* ghi: “Âm dương chi thủy, sung hàm Huỳnh nha.”, rằng “Nhân tâm linh tri hư tĩnh thì khách khí không lai xâm, Đạo tâm chân trí nảy nở, sinh khí phục hồi, như cây cỏ từ đất nảy mầm, sắc mầm vàng non, bản chất thuần thủy, nên gọi tên là Huỳnh nha.” *Ngộ Chân Thiên* ghi: “Chỉ sau khi nhờ sức lửa điều hòa, giống Huỳnh nha mới dần dần trưởng thành.”

HƯ CỰC TĨNH ĐỐC 虛極靜篤

Hư là hư vô, cực là cùng cực, tĩnh là tịch tĩnh, đốc là hết sức, hết lòng. Giống như nói gọi thần của mình nơi hư vô mà làm chủ nơi cùng tột, giữ thần kia ở nơi tĩnh định ắt phải sử dụng hết công phu hết lòng chuyên nhất, mới có thể được chân cơ quay trở lại. *Luyện Hư Ca* ghi: “Hư tột cùng lại còn hư nữa nguyên khí ngưng, tĩnh rồi lại tĩnh dương trở lại. *Hóa Hậu Ca* ghi: “Tột đến hư thình giữ tĩnh đốc, trong tĩnh một khi động thì dương trở lại”.

HƯ KHÔNG 虛空

Quan sát tự tâm thì hư không của tâm thông với hư không trong thân, hư không trong thân tự không với hư không trời đất, hư không trời đất thông với thái hư mà hư hư tương thông cộng thành một khối hợp lại làm một, mới là chân không. *Khuê Chí* ghi: “Hư không không có trong ngoài, tâm pháp cũng vậy. Nếu rõ chân nguyên của hư không là đại được lý chân như, tâm đồng hư không giới, cũng đồng hư không pháp, chứng được hư không thân, là pháp không thị không phi”.

HƯ LINH 泠虛

Tâm hư thì linh, trong 24 giờ không mê muội là linh. Thường sáng suốt không mắc kẹt một vật gì, tùy hoàn cảnh mà an, tùy duyên mà định thì tâm tự nhiên hư linh. *Vương Xung Hi* nói: “Nhất linh diệu hữu, pháp giới viên thông”.



HƯ NGUY 虛危

Hư thuộc nhật, nguy thuộc nguyệt. Trong khoảng hội tỵ, chỗ nhật nguyệt hợp bích. Nơi trời là sao ở hướng bắc, nơi người là chỗ tính tình giao hợp. *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Khởi từ hư nguy, lấy hư nguy làm chỗ trọ”.

HƯ TÂM THẬT PHỤC 虛心實服

Hư tâm là đạo vô vi do đó liễu tính, thật phục là công phu hữu vi do đó liễu mệnh. *Tổ Trùng Dương* nói: “Tâm chẳng thọ nhân gì cả gọi là hư tâm, tâm không chạy bên ngoài gọi là an tâm. Tâm an định mà rỗng không, đạo tự đến ở”.

HƯ THẤT SINH BẠCH 室生白 虛

Tĩnh tọa đến nhất tâm bất loạn, lâu ngày tự đạt đến chỗ rỗng rang đều là bạch cảnh giới (cảnh giới không có gì). Như ở trong mây mù, chỉ cần không lo nghĩ, một khi khởi minh giác liền chẳng thấy. *Ngộ Nhất Tử* nói: “Muốn đầy chắc cái bụng trước phải trống rỗng cái tâm; muốn sinh bạch trước phải trống trơn cái thất kia”.

HƯ TĨNH 靜虛

Trong tâm không vật là hư, niệm đầu không khởi là tĩnh. Đem hư đến chỗ tốt cùng, giữ tĩnh đến nơi hết sức chuyên nhất, âm dương tự nhiên giao cấu, âm dương một khi giao hợp thì dương tinh sinh ra. *Kinh Thanh Tĩnh* nói: “Không vô sở không”, “tịch vô sở tịch”, “chân thường ứng vật”, “thường ứng thường tĩnh”.

HỨA TỐN 許遜

Còn gọi Hứa tổ, Hứa chân nhân, Hứa Tĩnh Dương. (239-374). Đạo sĩ thời Đông Tấn, tự là Kính Chi, người Nhữ Nam. Năm 20 tuổi học đạo với Ngô Mạnh ở Dự Chương (nay là Nam Xương, Giang Tây), được truyền hết bí quyết, về sau đỗ Hiếu liêm. Năm Thái Khang thứ nhất (280) nhà Tấn, làm huyện lệnh huyện Tĩnh Dương. Sau vì nhà Tấn rối loạn, bèn bỏ quan về đông, rất nhiều dân chúng theo ông về đến quê ông ở. Về sau ngao du giang hồ. Tự cho rằng đã từng gặp thánh nhân truyền cho “Thái Thượng linh bảo tịnh minh pháp”, dùng đạo pháp chém rắn trăn thường luồng, trừ hại cho dân. Sùng bái Thái Dương Chân Quân Hiếu Đạo Minh Vương. Ông lấy tư tưởng Nho gia dung hòa với phương thuật Đạo giáo, cho rằng “Tĩnh minh là không có chỗ tối nào không chiếu rọi và không nhiễm một mảy may bụi bẩn”. Đạo Tĩnh Minh thờ Hứa Tổ làm thủy tổ, đời gọi là Hứa Chân Quân, Hứa Tĩnh Dương. Thời Tống phong là Thần Tông Diệu Tế Chân Quân. Tác phẩm có *Thái thượng linh bảo Tịnh minh phi thiên độ nhân kinh pháp*, *Linh kiếm tử*, *Thạch hàm kí* v.v...

HƯU DỤC 休欲

Tức là siêu thoát trần thế, tức lự vô dục (vượt khỏi cõi đời trần tục, dẹp mọi lo nghĩ, không còn ham muốn). Thái Thượng Nguyên bảo kim đình vô vi diệu kinh ghi: “Ít nghĩ ít muốn, trời đất chẳng ụp, dẹp lo quên cơ, âm dương hợp nghi. Phàm người ta ở thế gian muốn sống tốt chỉ là trước hết phải rèn tập cái tâm. Rèn tập cái tâm là ở chỗ muốn làm mà chẳng làm, muốn động mà chẳng động, song chưa đạt tới “vô”



(không), đến nỗi tổn hại cho đức Vô Vi. Cho nên Chân nhân trước nhất dưỡng thân, sau mới dưỡng tâm, dưỡng tâm sau mới muốn vô dục.”

HỮU THÊ 休妻

Ly hôn với vợ để cầu độc tu, cũng là Tuyệt dục thanh tu. Ngô Chân Thiên ghi: “Hữu thê tuyệt lập (bỏ vợ và tịch cốc) là việc gốc rễ của người học Đạo vậy”.

HỮU CƠ TIÊN NHẤT TRƯỚC 有機先一著

Lúc chân khí chưa phát, có thời cơ hiển lộ chút ít gọi là tiên nhất trước; phải sử dụng pháp điều định tích lũy mà thành, ngũ hầu có chân dương thịnh vượng phát sinh. Xung Hư Tử nói: “Có thời cơ tiên nhất trước rồi sau đó sinh được thành hòa.”

HỮU DỤC VÔ DỤC 有欲無欲

Hữu dục là quán khiếu, là sự việc trên huyền thân cướp đoạt tạo hóa, công phu ngoại dục. Vô dục là quán diệu, là việc trên pháp thân, minh tâm kiến tính, công phu nội dục. Kinh Đạo Đức ghi: “Thường vô dục để quán xét sự vi diệu, thường hữu dục để quán xét khiếu kia”.

HỮU TÁC 有作

Ngô Chân Thiên ghi: “Hữu tác là Luyện kỹ, Thái dục. Vô vi là luyện thần hoàn hư”. Chỉ công phu Luyện kỹ trúc cơ, Hàng long phục hổ, Thái dục kiết đan lúc bắt đầu thuật Nội đan.

HỮU TÁC HỮU VI 有作有為

Trong tinh địa diệu đạo gọi là hữu vi, như trời đất vốn vô vi, nhưng trời đất hay sinh vạn vật, gọi là hữu vi. *Chung Tổ* nói: “Hữu vi tuy giả dối nhưng bỏ đi thì công hạnh không thành, vô vi dù chân thật song dùng nó thì quả thánh khó chứng”.

HỮU VI 有為

Trong khi công chỉ việc dùng ý niệm gạt bỏ tạp niệm, khiến tâm thần chuyên nhất. Tức là tác vi có ý thức. Đạo Hương tập ghi: “Vì thế người học Đạo xưa kia tuy trọng vô vi, mà trong vô vi còn biết hữu vi, ví như diệu tâm trong veo mà có lúc niệm sinh, tắt từ trong vô vi đi tìm động thiên trống rỗng, đất sáng rực rỡ mà rừng lại, thì tâm sẽ lóe lên, tự nhiên định ở đó mà không chạy ra ngoài nữa.”

HỮU VÔ 有無

Hữu là mẹ của vạn vật hữu danh, vô là sự bắt đầu của trời đất vô danh. Luyện đan trước cầu nơi hữu mà trộm lấy cơ tạo hóa, sau đó giữ lại nơi vô mà khéo quán xét chỗ kì diệu tự nhiên. Trăm ngày luyện tinh từ vô vào hữu, vạn pháp quy nhất là hữu vi. Mười tháng luyện khí từ hữu vào vô, từ chỗ có hơi thở đến chỗ không còn hơi thở, một qui về không, là vô vi. Biến hóa là hữu, ẩn náu là vô. Vạn vật trong trời đất sinh từ hữu, mà hữu sinh từ vô. *Chung Tổ* nói: “Hữu vô giao nhập là đan mẫu, ẩn hiển tương phù là thủy kim.” Ngô Chân ghi: “Hữu vô từ đây tự tương nhập, chưa thấy làm sao nghĩ rằng thành.”



HỮU VÔ TƯƠNG SINH 有無相生

Đạo Đức Kinh ghi: “Vô tức vô vi, chỉ trạng thái tự nhiên nhập tĩnh. Trong nhập tĩnh vô vi này, bỗng nhiên nhất âm sơ sinh, chân cơ phát động, tinh khí theo đó vận luyện, thì gọi là Hữu. Một động một tĩnh, âm dương qua lại, gọi là Tương sinh.”

HY DI 希夷

Không thể nghe là hi, không thể thấy là di; chân diên sinh là hi, chân hồng sinh là di. Hi là cảm mà đầy rẫy, di là động mà đầy rẫy. *Kinh Đạo Đức* ghi: “Thấy mà không thấy gọi là di, nghe mà không nghe gọi là hi, nắm mà không nắm gọi là vi.” *Tổ Hàm Hư* nói: “Cửa hi di là chỗ kí gởi của tính tình, hi chứa tình, di chứa tính.”



K

KẾT THAI 結胎

Tiên Phật hợp tông ngữ lục ghi: “Thở kiểu kết thai là từ không đi vào có, mà thực lại như không, từ trong không thở, mà có lúc tạm có, là trong khoảng giữa không và có vậy.” Chú nói: “Kết thai là lúc đầu thành tựu hóa thân nhập thai. Thần ngự nguyên khí và khí hô hấp về đến cốc của huyết khí mà thành thai.” Có nghĩa là ngưng thần dừng (trú) khí, để quy về Đan điền, là bước đầu của thai tức.

KHẢ TIỂU 可笑

“Đáng tức cười”. Pháp luyện đan giống như sự sinh ra nam nữ, chỉ khác nhau là sự thuận nghịch mà thôi. Nhân hạ thủ liên luyện tinh, luyện tinh ắt có liên quan đến việc nam nữ cấu tinh. Vì tiên thiên không có tên, không có hình, chỉ mượn hậu thiên nam nữ để hình dung. Song người đời khi nói đến sự ái ân nam nữ thì rất mắc cỡ, hổ thẹn, cho nên người tu đạo dùng những từ nam nữ giao hợp để ví dụ, há không bị người chê cười sao? *Kinh Đạo Đức* ghi: “Kẻ hạ sĩ nghe nói cười ha hả, không cười không đáng gọi là đạo”. *Tổ Tử Dương* nói: “Công phu dễ dàng được quá gân, nói toạc ra làm người bật cười”. *Tổ Tử Hiền* nói: “Thần tiên không cho nói rõ ràng, nếu nói rõ ràng cười chết đi được.”

KHAI QUAN 開光

Sau khi luyện đan đắc được liền có thể mở toang tam quan thẳng lên nê hoàn, từ đây về sau thấy hiệu nghiệm rõ ràng, thế như chẻ tre. *Hứa Chân Quân* nói: “Cửa chưa mở, uổng công tĩnh tọa, như Vô Mạch Tử uổng công bào mài, mở được cửa, bẻ được khóa, ba xe vận chuyển chân thủy hỏa.”

KHẨM HỎA 坎火

Khảm ở nơi yên tĩnh là thủy, chỉ khi nào tĩnh cùng cực mà động gọi là hỏa. Nhân vì hào trong quẻ khảm vốn là dương, hỏa trong càn kim, cái động đó chính là dương hỏa vậy. *Lữ Tổ* nói: “Âm dương giao cấu, thủ khảm điền ly, hình tượng quẻ càn ba vạch mạnh mẽ khen lạ kì.”

KHẨM LY 坎離

Khảm có nguyên tinh ẩn núp dưới vực sâu cửu địa, không thể rõ nguồn của nó. Ly có nguyên thần bay lên cửu thiên trong thái hư, không thể biết được chỗ của nó, chỉ có hô hấp qua lại trong đó để thông tin tức. Cũng như trong trời đất có đại khí lưu động hay sinh vạn vật; đan pháp lấy càn khôn làm thiên địa lô đỉnh. Khảm ly là năm tháng ngày giờ, ngự xa là dược vật, như nhật nguyệt vắng lai tự nhiên vận dụng trong đó chẳng phải cưỡng làm. *Tiêu Tổ* nói: “Càn khôn thác thược gỗ có số lượng, khảm ly đao khuê hái có thời kỳ.” *Cổ Tiên* nói: “Trong khảm huỳnh nam là hồng tô, trong ly huyền nữ là diên gia.”



KHẨM LY ĐIÊN ĐẢO 坎離顛倒

Tâm hỏa là ly thuộc về hồn muốn bay lên, lại thêm trần niệm tư lự, càng không thể gần được khảm thủy. Thận thủy là khảm thuộc về phách muốn chìm xuống, lại thêm tình cảm dục niệm, càng không thể tiếp xúc với tâm hỏa. Thế nên mặc cho nó thăng trầm, tâm tự tâm, thận tự thận, thủy hỏa ở nơi chỗ của mình, đến đổi phát ra trăm thứ bệnh, đây là đạo thuận hành của người đời. Tiên gia luyện đan ắt phải dời tâm hỏa vào trong thận, lại thêm khí hô hấp, hơi thở quy căn, lấy gió thổi lửa khiến cho nước biến thành khí mới bay lên được, đây là khảm ly diên đảo. *La Phù Ngâm* ghi: “Tôn phong thường thổi trong khảm, đi đứng ăn ngủ đều như như, chỉ sợ hỏa lạnh sức đan trì, ôn dưỡng rất cần phải cố tể.”

KHẨM LY GIAO CẦU 坎離交構

Còn gọi là lấy Khảm bổ sung cho Ly . Là quá trình Tiểu chu thiên của thuật Nội đan. *Qui trung chỉ nam* ghi: “Khảm Ly giao cầu còn gọi là Tiểu chu tiên. Trong vòng 100 ngày lập cơ thì xuất hiện”, “Giao cầu”, chỉ âm dương giao hòa, mặt trời mặt trăng kết hợp. Nhất âm trong tâm là Ly, nhất dương trong thận là Khảm, nhất âm trong tâm kết hợp với nhất dương trong thận tức Khảm Ly giao cầu. *Mạch Vọng* ghi: “Ngộ là đầu của nhất âm, ứng với hạ chí. Nên tĩnh tọa ngưng thần trước giờ Ngọ, đợi khi dương cực âm sinh, khí nhất âm trong tâm sẽ tự nhiên hạ giáng xuống, tức lấy tình đưa lên để kết hợp và giữ lại ở tâm diên thần phủ, đừng làm cho nó nén xuống là thành đạo giao cầu của Khảm Ly.”

KHẨM PHẢN LY HOÀN 坎返離還

Một thiên sinh thủy, sáu địa hợp thành là bảy; hai địa sinh hỏa, bảy thiên hợp thành là chín, cho nên khảm là bảy, ly là chín. Thủ khảm diên ly gọi là thất phản cửu hoàn. *Ngộ Chân Thiên* ghi: “Chỉ duyên bị thử ôm áp chân thô, liền khiến kim đan có phản hoàn.”

KHẮC KỶ PHỤC LỄ 克己復禮

Là hàng long phục hổ, thủ khảm diên ly, thủy hỏa ký tể, diên thăng hồng giáng, kim mộc kết hợp, tác dụng trong đó phải nhờ mậu kỷ. *Ngộ Chân* ghi: “Khảm ly nếu không còn mậu kỷ thì ngậm tứ tượng cũng không thành đan”.

KHẮC LẬU 克漏

Thời xưa dùng nước nhỏ giọt để tính thời gian, luyện đan thì đếm hơi thở để định thời gian. Số độ chu thiên ắt phải có chừng mực nên lấy thời gian để xác định. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Nếu bảo khắc lậu không đáng tin cậy, chẳng hội huyền cơ được không thành”. *Chung Tổ* nói: “Kết đan hỏa hậu có thời khắc, nếu không khắc lậu đan chẳng thành.”

KHÂU XỬ CƠ 邱處機

(1148-1227) Đạo sĩ thời Kim- Nguyên. Là một trong Bắc thất chân, là người sáng lập ra phái Long Môn thuộc Toàn Chân Đạo Giáo, tự là Thông Mật, hiệu là Trường Xuân, người Thê Hà, Đẳng Châu. Nhập đạo năm 19 tuổi, năm 20 tuổi học thầy là Vương Trùng Dương. Năm Đại Định 10 nhà Kim (1170) Vương Trùng Dương mất



ở Khai Phong, cùng các ông Mã, Đàm, Lưu hộ tổng linh cữu về Chung Nam, làm lễ an táng suốt 3 năm. Năm Đại Định 14 (1174), đến ở trong hang tại Bàn Khê, Thiểm Tây suốt 6 năm. Sau lại đến núi Long Môn (nay ở phía đông nam thành phố Bảo Khê, Thiểm Tây) để ở ẩn và bí mật tu luyện suốt 7 năm. Năm Đại Định 28 (1188) vâng chiếu của vua Kim Thế Tông tới Yên Kinh (nay là Bắc Kinh) chủ trì đàn cúng “tiết Vạn Xuân”, ít lâu sau lại trở về Thiểm Tây. Năm Minh Xương 1 (1190) Kim Chương Tông hạ lệnh cấm các đạo Toàn Chân, Thái Nhất, ông trở về Thê Hà. Năm Thái Hòa 7 (1207) Nguyên Phi của Chương Tông tặng ông bộ *Đại kim huyền đồ bảo tạng*. Năm sau vua Chương Tông ban cho quán nơi ông ở danh hiệu Thái Hư quán. Mùa thu năm Trinh Hư 2 (1214) vua sai ông đi chiêu an nghĩa quân Dương An Nhi ở Sơn Đông, việc được thành công khiến ông nổi tiếng một thời. Bọn thống trị Nam Tống, Kim, Nguyên tranh nhau mời ông. Khưu Xử Cơ xem xét kĩ thời thế, từ chối lời mời của vua Nam Tống và vua Kim, chỉ nhận lời mời của Nguyên Thái Tổ Thành Cát Tư Hãn, dẫn 18 đệ tử tới tận núi Đại Tuyết ở Tây Vực xa xôi, hành trình hơn vạn dặm, ròng rã hơn hai năm, mãi tới năm thứ 17 đời Nguyên Thái Tổ (1222) mới yết kiến Thành Cát Tư Hãn ở phía nam núi Đại Tuyết. Nguyên Thái Tổ tiếp đãi ông rất nồng hậu, suy tôn ông làm thần tiên. Sau khi về tới Yên Kinh, Nguyên Thế Tổ ban cho ông hồ phù, tể thư, cho ông cai quản Đạo giáo trong thiên hạ, hạ chiếu miễn mọi thứ thuế má sưu dịch cho đạo viện và đạo sĩ. Từ đó danh tiếng lẫy lừng và ông được rước tới quán Thái Cực (sau đổi tên là cung Trường Xuân tại Yên Kinh) Lợi dụng thời cơ này, ông đã phái đệ tử đi khắp nơi xây dựng cung quán, thu nạp môn đồ, khiến đạo Toàn Chân phát triển nhanh chóng và bắt đầu bước vào thời kỳ toàn thịnh. Khưu Xử Cơ đã kế thừa tư tưởng của Vương Trùng Dương và Mã Giốc, chủ trương thanh tâm quả dục là gốc của việc tu đạo, cho rằng: “Một niệm không sinh tức là tự do. Trong tâm không có việc gì tức là Tiên Phật.” (*Nhất niệm vô sinh tức tự do, tâm đầu vô vật tức Tiên Phật*). Trong *Đại Đan trực chỉ* ông đã trình bày lý luận và phương pháp tu luyện Nội đan. Cho rằng chân khí tiên thiên và cái khí hậu thiên của con người ta có thể thông qua việc tu luyện mà giao tiếp tác dụng lẫn nhau, từ đó kết thành đại đan mà thành tiên. Tuy ông chủ trương Nho Phật Lão bình đẳng, nhưng lại phụ họa theo thuyết “Lão Tử hóa Hồ”. Tác phẩm có *Đại Đan trực chỉ*, *Nhiếp sinh tiêu tức luận*, *Bàn Khê tập*, ... Ông mất năm 22 đời Nguyên Thế Tổ (1227). Nguyên Thế Tổ năm Chí Nguyên 6 (1269) hạ chiếu truy tặng ông danh hiệu “Trường Xuân Diễn Đạo Chủ Giáo chân nhân”. Nguyên Vũ Tông năm Chí Đại 3 (1310) gia phong là “Trường Xuân Toàn Đức Thần Hóa Minh Ứng chân nhân”.

KHẨU ĐỐI KHẨU 口對口

Ngoại khẩu tại yết hầu (họng), thông miệng mũi, thu nhận dưỡng khí vào bên trong. Nội khẩu tại khí huyết dưới rốn, thông khí quản, trực xuất thần khí ra ngoài, vì một miệng hít vào một miệng thở ra cho nên gọi là khẩu đối khẩu. *Lữ Tổ* nói: “Khẩu đối khẩu, khiếu đối khiếu, nuốt vào bụng, tự mình biết đạo.”

KHẨU QUYẾT 口訣

Đan đạo chí quý, của báu của trời, cho nên đan kinh muôn quyển không để lộ chân cơ, từ xưa thần tiên đều dùng miệng truyền nhau bí quyết, không trình bày trên văn



tự. Từ khi Tử Dương chân nhân truyền bí quyết cho ba kẻ xấu, bị trời khiển trách, thì các bậc cao nhân truyền đạo tuyển chọn đồ đệ rất nghiêm khắc. *Hứa Tổ* nói: “Thầy ngâm kinh Đạo Đức để trò ngộ, đan kinh phải do khẩu truyền nhau.” *Ngộ Chân* ghi: “Muốn biết khẩu quyết thông huyền xứ phải cùng thần tiên chín chắn bàn.”

KHÍ DỊCH 氣液

Chỉ “linh dịch chân khí” trong cơ thể, chỉ những người tu luyện nội công mới có được. Loại dịch thể này sinh ra từ trong tim, vì vậy gọi là Chân thủy hoặc Chân long. Chân khí do từ thận mà tới, cho nên gọi là Chân hỏa, lại còn gọi là Chân hồ.

KHÍ HUÂN HÌNH KHỞI 氣薰形起

Dương khí phát động như vỏ khí cầu phình to; sự phát động này do hỏa, dương khí là từ dương hỏa mà đến, vì dương hỏa phát bên trong thì dương khí tắc lại nơi ngoại hình, cho nên nội cảnh động mà khí huân, ngoại dương động mà hình khởi. Thượng Dương Tử nói: “Nếu thu nhập khí tiên thiên phải lấy khí âm làm tin.”

KHÍ HUYỆT 氣穴

Ở sau rốn trước lưng, trên thận dưới tim, là trung tâm của hai mạch động tĩnh nó chia ra làm hai mạch hợp thành một ống, dưới thông trung tâm của tiểu tràng do bốn lớp màng mỡ đều dính liền với tiểu tràng. Lớp đầu là huỳnh đình, lớp kế là kim đỉnh, lớp thứ ba là khí huyết, lớp thứ tư là quan nguyên. Huyết dịch đến kim đỉnh liền biến thành màu trắng gọi là âm tinh. Từ trung tâm tĩnh mạch chia ra một ống nhỏ, gọi là nhâm mạch, còn gọi là xuân huyền, đi thẳng vào ngoại thận trong hòn dái; âm tinh đi qua hòn dái tức là chứa tinh trùng, trong tinh trùng hàm chứa khí gọi là tổ khí, lại vào túi tinh ở hai bên dưới bàng quang. Tuy nói rằng chờ thời cơ mà động, thật sự thì bị lửa trong sinh tử phát ra thúc giục vào dương quan, gọi là hỏa bức kim hành. Chỉ cần biện được sự đục trong của nó thì sinh người hay sinh tiên hoàn toàn do sự thuận nghịch lúc này. Huyết huyền quan này chưa mở, không thể thấy được, chỉ có thần còn giữ nó khả dĩ cố động nguyên dương quay trở lại trong huyết. Nếu mất điều hòa thì dương tự hưng thịnh mà tiết ra bấy bạ. Đoạn này là do Thiên Phong lão nhân thuật lại, là phát minh mới, nói pháp không giống mọi người nên ghi lại để làm bằng chứng tham khảo.”

KHÍ XÁ 氣舍

Giáng cung là khí xá, hạ điền là khí phủ. Khí ở đan điền là tĩnh, qua giáng cung thì động. Ở trong là khí tiên thiên, ở ngoài là cốc khí hậu thiên. Thần ở hướng nam, tinh ở hướng bắc. Khí là Huỳnh bà, là tự kỷ, trên thông giáng cung, dưới thông đan điền, mượn nhờ khí lên xuống khiến cho mẹ con gặp nhau, tinh với thần hội hợp. *Cổ Tiên* nói: “Tinh là mẹ của khí, thần là con của khí”.

KHIẾU DIỆU 竅妙

Khiếu là vật hữu danh, diệu là vật vô danh. Vô danh là vô cực, hữu danh là thái cực. Vì không muốn nhìn chỗ vô danh mà lại muốn nhìn chỗ hữu danh, nên trước dùng



quán hữu vi rồi sau mới quán vô vi. *Dị đạo nhân* nói: “Một khiếu thông, mọi khiếu thông, kim đan đại đạo ở trong khiếu”.

KHIẾU TRUNG KHIẾU 竅中竅

Trong thân người có 84.000 lỗ chân lông, khí quản 384 sợi đều thông với 8 mạch, lại do tám mạch tập hợp thành một khiếu, khiếu này không hình không bóng, chợt ẩn chợt hiện gọi là cơ quan huyền diệu. Vì vị trí nó ở trong mười phương hư vô, nên gọi là khiếu của hư vô. Vì khi nó phát động có khiếu, không phát động thì không được gì cả nên gọi là một khiếu huyền quan. Vì nó ở tại đan điền mà đan điền đã là một khiếu, nếu khí đan điền phát động lại hiện thêm một khiếu nữa, đây là khiếu trong khiếu. *Cổ Tiên* nói: “Trước khi sinh hỗn độn, hỗn độn đã có sẵn, trong ấy không cho truyền tin tức, mở toang trong khiếu khiếu trung khiếu; giẫm nát hư không thiên ngoại thiên”.

KHINH TOÁT CỐC ĐẠO 輕撮谷道

Chỉ việc nâng hậu môn lên và thót bụng lại. Khi luyện công sẽ thót bụng lại và nâng hậu môn lên để thúc đẩy tinh khí qua cửa Vĩ lư mà đi ngược lên trên.

KHOAN TƯỞNG 寬相

Chỉ một loại bệnh trạng của tâm tướng. *Chỉ đạo chân truyền* ghi: “Hơi thở loạn thì gọi là “phiền”. Chỉ khi giao cấu, tâm ý hoảng loạn, bồn chồn bất an.”

KHÔI CANG 魁崗

Sao Khôi từ giờ thìn đến giờ mao (mẹo), sao Cang từ giờ thìn đến giờ dậu, đây là trong sinh có sát, như tháng 2 vạn vật sinh sôi nhưng quả cây du lại rụng. Sao Cang từ giờ tuất tới giờ dậu, sao Khôi từ giờ tuất tới giờ mao, đây là trong sát có sinh, như tháng 8 vạn vật đều thu lại, chỉ riêng lúa tẻ với rau má lại sinh. Chỗ sao Cang đến là kiệt, chỗ sao Khôi đến là hưng. *Tham Đồng* ghi: “Tháng hai quả cây du rụng, sao Khôi ở nơi mao; tháng tám lúa tẻ sinh, sao Cang ở nơi dậu.”

KHÔN CUNG 坤宮

Khôn đã thuộc địa, trong địa có hỏa, chỗ tụ hợp của nó là khôn cung, tiên gia gọi nó là nguồn sinh dục, là chỗ âm dương giao cấu. *Tổ Trùng Dương* nói: “Thần chiếu khôn cung, chân hỏa tự đến.”

KHÔN HỎA 坤火

Khôn thuộc địa, địa tâm có hỏa, có hỏa thì có khí, có khí ắt có lúc bộc phát. Khôn phúc trong thân người cũng có hỏa có khí, giống y trời đất cho nên gọi thân người là một tiểu thiên địa. *Liễu chân nhân* nói: “Cổ vũ tổn phong chuyển vận khôn hỏa, phong luân kích động sinh chân diên.”

KHÔNG SANH 空槩

“Cái chỗ trống không”. Guồng nước vận chuyển ắt trong guồng phải có nước thì mới tưới mát vạn vật khiến sinh sôi không ngừng. Còn như guồng trống không thì



nhọc công vô ích. Không sanh (cái chỗ trống không) tức là không xa (guồng nước trống rỗng), luyện đan luyện dược cũng thế, trong cái chỗ có thủy mới có thể hóa khí bay lên; nếu không có thủy mà ngược lại dùng hỏa càng làm cho cái chỗ hư hoại, người học phải cẩn thận. *Ngộ Chân Thiên* ghi: “Trong đình nếu không có chân chủng tử, còn đem thủy hỏa nấu trong không xanh.”

KHỞI HỎA 起火

1. Chỉ việc tụ khí ngưng thần, hái thuốc (thái dược) đưa về lò. Kim tiên chứng luận ghi: “Khởi hỏa là công pháp đưa dược vật về lò. Nếu dược sinh mà không hái đưa về lò, thì dược vật sẽ theo đường quen mà tiết ra.”

2. Chỉ việc ngồi yên lặng nhập định, giữ yên suy nghĩ, điều động nguyên khí, dưỡng sinh khí vận.

KHỞI VẬN ĐÌNH TỨC 起運停息

Khởi là bắt đầu chạy khi dương động, vận là dương khí chuyển vận theo quỹ đạo, đình là thần khí dừng ở đan điền, tức là vận chuyển đến chỗ dồi dào mà ngưng nghỉ, đây là công việc chính của tiểu chu thiên. *Mã Tổ* nói: “Chưa từng làm mà không ở, chưa từng ở mà không làm.”

KHÚC GIANG 曲江

Tĩnh cùng cực mà động, chân dương sinh từ khôn vị hướng tây nam. Khôn tức là phúc (bụng), bởi trong bụng chồng chất 16 khúc bên trái tiểu tràng, chồng chất 16 khúc bên phải đại tràng, những chất cặn bã của thức ăn theo đường này vận chuyển ra ngoài cho nên gọi là khúc giang. *Lữ Tổ* nói: “Khúc giang trắng hiện nước trong veo, mộc dục cần xác định phải chủ khách; nếu được chỗ nước ấm thân dễ chịu thì phải vững chắc biện tiền trình.”

KHU MA 祛魔

Lúc luyện kỹ đến tĩnh định thường xuất hiện nhiều thứ quái tượng, như mừng giận thương ghét, buồn lo sợ dọa, không thiếu cái lạ. Chỉ nên trấn định tâm thần, nếu như không kịp giữ gìn thì có thể nhắm mắt lại nhìn vào bên trong, mặc cho nó nhiễu loạn, cẩn thận đừng mở mắt ra. Ngó sơ qua đầu mối của một niệm rồi ngưng thần nơi ấy thì ma liền tự lui, không dám làm hại. Ta phải xem nó là huyền hình, vì huyền hình đâu thể động đến mảy lông ta.

KIÊN TÂM LẬP CHÍ 堅心立志

Tu tiên tạo đan cần phải kiên tâm khổ chí mới có thể thành tựu, như ngày xưa Khuru Tổ gặp cả trăm nạn nơi Trùng Dương Lão Tổ mà lòng không thôi chuyển. Tổ Tam Phong vì đạo quên mình, áo rách giày hư mà không bận tâm đến. Bạch Ngọc Thiềm Tổ bị Hoành Nghịch chửi mắng vẫn vui vẻ không so đo. Đàm Trường Chân Tổ bị người đánh đập mà chẳng đánh lại. *Xao Hào Ca* ghi: “Kiên tâm lập chí hai ba năm, **trăm ngàn** muốn kiếp thọ vô cương.”



KIẾN DỮ BẤT KIẾN 見與不見

“Thấy cùng chẳng thấy”. Dùng dương hỏa luyện thì hóa thành dương tinh, gọi là dùng thì không thể thấy. Dùng âm phù dưỡng thì hóa làm âm tinh gọi là thấy thì không thể dùng. *Oánh Thiêm Tử* nói: “Thấy là tâm nghe ý thấy mà thôi, ví như cơn gió lớn thổi qua núi lay chuyển cây cối, thổi qua mặt nước khiến nổi sóng, đâu thể nói rằng không; nhưng nhìn mà không thấy, nắm mà không được thì đâu thể gọi là có. Luyện đan kì diệu cũng như thế, xét về mặt không thể thấy đó là tiên thiên tổ khí; về mặt không thể dùng đó là hậu thiên trọc chất.”

KÍ TẾ 既濟

Quẻ Kí tế, hình quẻ là Li hạ Khảm thượng là quẻ thứ 63 trong số 64 quẻ Chu Dịch, trên tiếp với Quẻ quá. *Tự quái truyện*: “Kẻ có bản lĩnh vượt quá người, thì công việc ắt sẽ thành công, cho nên tiếp sau quẻ Tiểu quá là quẻ Kí tế.” (*Hữu quá vật giá tất tế, có thụ chi dĩ Kí tế*). “Kí tế” biểu thị cuộc đấu tranh giữa hai phía của mâu thuẫn đã chấm dứt, song nó chỉ là mâu thuẫn cũ. Mâu thuẫn cũ kết thúc thì mâu thuẫn mới lại bắt đầu, cho nên quẻ thứ 64 là Vị tế. *Quái từ* nói: “*Hanh tiểu, lợi trinh, sơ cát chung loạn*”. Có nghĩa là khi mâu thuẫn chấm dứt thì việc lớn việc nhỏ chẳng có gì không hanh thông, hanh thông cực thì sinh loạn. Xét về hào từ thì Sơ cửu là hào dương mà ở dưới, trên ứng với Lục tứ, lại ở thể hỏa, cái chí tiến lên rất mạnh mẽ, xét theo lẽ thường hẳn là “hữu cửu” (có tai họa). Nhưng trong quẻ Kí tế thì là “vô cửu”. Lục nhị là hào âm cư âm, cư trung đắc chính, lại chính ứng với Cửu ngũ, lẽ nên được thuận theo chí mình, chẳng may thời đã Kí tế, Cửu ngũ chẳng còn là vị vua hữu vi (có công trạng) nữa, không có ý trọng dụng Lục nhị, mà Lục nhị nay không được trọng dụng (hành) nhưng cuối cùng ắt sẽ được trọng dụng, bởi vì giữ được đạo trung chính, không thể phé bỏ mãi. Cửu tam là cương cư cương, có đầy đủ đức văn minh, phải trải qua đấu tranh lâu dài, thì việc mới có thể thành công được. Lục tứ đã rõ mâm mông, phải suốt ngày nghĩ hoạn nạn phòng hoạn nạn, thì mới có thể tránh khỏi hoạn nạn. Cửu ngũ dương cương trung chính ở ngôi vua, “thực được hưởng phúc”, nhưng thiên hạ đã “Kí tế”, kiêu sa dễ nảy mầm, lòng thành kính không đủ. Vì thế cũng phải răn giới, thành kính. Thượng lục ở trên cùng của Khảm hiểm, bản thân chỉ có cái tài âm nhu, thì đường đi đã là cùng cực. Tóm lại, quẻ Kí tế chiếm địa vị quan trọng trong 64 quẻ, liên kết với quẻ Vị tế cấu thành một khâu quan trọng then chốt không thể thiếu được trong 64 quẻ. Có hai quẻ này, thì tư tưởng biện chứng hoàn chỉnh và triệt để của *Kinh Dịch* đối với sự phát triển của sự vật mới được thể hiện một cách trọn vẹn.

KIM CÔNG 金公

Là biệt danh của diên, lấy càn dương nhập khôn làm khảm, khảm là kim trong thủy. Kim sinh thủy mà kim là cha của thủy cho nên gọi kim là công. *Ngộ Chân* ghi: “Kim công vốn là con nhà đông, đi qua nhà tây mượn thể sinh, biết được gọi về nhà cũ dưỡng, phối hợp xá nữ kết thân tình.”

KIM CƯƠNG KIỂM 金剛劍

Trước do khí rạng sáng nuôi dưỡng một mạch vô hại cho đến ngay thẳng cứng chắc. Kiếm này khi thành rồi sắc bén vô cùng, có thể chém yêu chặt tà, không chỉ đâm



thinh mỹ sắc quyến rũ cũng không loạn mà ngay khi ngủ chung với mỹ nữ cũng không tự biết cái đẹp của nó. Đứng nói ma quỷ hung ác đến bên thân mà thân tự biết, ngay đến Thái Sơn sập lở, gươm dao kề cổ cũng không sợ. Đeo thanh kiếm này ở sau lưng, dục ma liền dứt, muôn tà đều tiêu. *Lý Nhị Khúc* nói: “Tâm người vốn tự an lạc, tự đem cái tư dục trối buộc, lúc tư dục nảy nở, lương tri trở lại tự giác.” *Cổ Tiên* nói: “Hình tướng như tượng đất, tâm không lửa khói, gươm huệ đeo trước ngực, chặt ân ái, chém trần duyên, quỷ quái hung ác đều khiếp sợ.”

KIM DỊCH HOÀN ĐAN 金液還丹

Kim dịch tức phế dịch, tức là chất nước được hình thành tại phổi (kim) do thận khí kết hợp với tâm khí ngưng đọng tại phổi mà thành. Quá trình sản sinh ra kim dịch như sau: nguyên khí từ hạ đan điền (bụng dưới) từ huyết vĩ lư đi lên, nhập vào cung nê hoàn ở não, rồi lại từ não chuyển xuống trở về hạ đan điền (bụng dưới) như vậy gọi là kim dịch hoàn đan. *Hạc Lâm Bành Tổ* nói: “Ai biết kim dịch đại hoàn đan, chỉ ở trong việc nhật dụng của người đời, vì ông mà nói rõ ý chỉ tu đan, ồn ào chẳng phải thành thị, yên tĩnh chẳng phải núi non”.

KIM DỊCH LUYỆN HÌNH 金液煉形

Thận khí kết hợp với tâm khí bay lên ngưng đọng tại phổi, phổi là hoa cái, ở trên cả hai loại khí trên. Dịch phổi lại truyền xuống hạ đan điền tại cung Vĩ-lư, dịch đó sinh ra khí, từ cung vĩ lư đưa thẳng lên cung nê hoàn tại não, rồi quay trở về hạ điền, gọi là kim dịch hoàn đan tức là trở lại vùng hạ điền để rồi lại được tái sinh, cuối cùng khí đó tràn ra khắp cơ thể, gọi là *kim dịch luyện hình*. *Tổ Hàm Thư* nói: “Luyện thần liễu mạng là con đường kim dịch luyện hình.”

KIM ĐAN 金丹

Chỉ Đan được do đạo sĩ tu luyện uống có thể thành tiên. Một là chỉ “ngọc dịch” đã dùng vàng (hoàng kim) để luyện thành, hoặc chỉ được kim có màu vàng đã dùng 8 loại đá như diên, hồng nấu luyện mà thành. Ngoại đan là chỉ các thứ có thể nấu luyện thành đan như vàng, đá, đan sa, nhưng đều gọi là Kim đan. *Bảo Phác Tử* ghi: “Kim đan là thứ nấu luyện càng lâu, biến hóa càng thần diệu; vàng cho vào lửa luyện mãi không tiêu, chon vùi không mục. Uống hai thứ thuốc này là tu luyện cho thân thể con người, làm cho con người không già không chết.”

KIM ĐAN ĐẠI ĐẠO 金丹大道

“Kim” tỷ dụ kim cương bất hoại. Chữ đan giống chữ nhật, giống chữ nguyệt, vì nhật nguyệt giao quang mà thành chân thể, là chất mà vô chất, không mà vô không, vì nó là gốc tiên thiên vô hình. Chữ đại giống như chữ nhân được thêm chữ nhất. Con người có thể đi ngược đến một thì không còn đạo thứ hai nào để sánh, cho nên gọi là đại đạo. Kim đan tức là đạo của ba cái năm hợp nhất, thu nhật tiên thiên nhất khí làm được vật, giữ lấy huyền quan nhất khiêu làm lô đỉnh, lấy nguyên thần diệu dụng làm hỏa hậu, lấy sự siêu thoát thân phàm làm liễu đáng. *Tổ Tam Phong* nói: “Trong trời đất con người là chí linh chí quý, thời gian là rất nhanh, kim đan là thật lớn thật lâu.” *Tổ Hiềm Hu* nói: “Đạo pháp 3600 môn đều thuộc về bàng môn, chỉ có



kim đan đại đạo này, pháp tượng thiên địa, chuẩn tắc nhật nguyệt, phù hợp quẻ hào, nghịch chuyển sanh sát, là bậc thêm mà bậc thượng thánh bước lên chỗ chân.”

KIM ĐAN NGUYÊN LIỆU 金丹原料

Chẳng phải vật bên ngoài đến, là tinh khí thần sẵn có của mình. Lúc phát giác nó đang hướng ngoài hao tán, mong đừng mặc nó đi tự do, kịp thời thu hồi để làm nguyên liệu, hợp lại làm một, đây là quy căn hoàn mệnh, lâu dần kim đan tự hiện. Tổ Tam Phong nói: “Biết rõ kim đan đúng dịp làm, huyền vi chỉ kì lạ ở trong đây.”

KIM ĐAN TỨ BÁCH TỰ 金丹四百字

Trương Bá Đoạn thời Tống biên soạn, Hoàng Bạch Như chú giải, 1 quyển. Đầu sách là bài tựa. Lời tựa dùng hình thức giải thích các thuật ngữ “Thất phần cửu hoàn kim dịch đại đan” để nói về các điều chủ yếu của phép luyện Nội đan, là bài khái quát về Nội đan khá ngắn gọn tóm tắt. Chính văn là 40 vần thơ ngũ ngôn, gồm 400 chữ. Đại lược nói rằng: Lấy lửa luyện kim, phản bản hoàn nguyên gọi là Kim đan. Mục đích không khác với Ngộ Chân Thiên. Các lời ca trong sách đều là diên, hồng, lô, đỉnh rất bí ẩn. Vì vậy Hoàng Bạch Như đã chú giải thêm cho rõ ràng để dễ hiểu. Cuối sách còn có bài Hậu tự của Hoàng Bạch Như ca ngợi sách này là “bao hàm căn cơ của tạo hóa, quán xuyên cốt tủy của âm dương, là bậc thang để đi vào đạo, là đường ngắn để tu chân.”

KIM ĐIỀN 金田

Thượng trung hạ là tam điền, gọi chung là kim điền, vì kim dịch hoàn đan ắt phải kinh qua tam điền này sau khi được nung luyện mà thành kim đan, cho nên gọi là kim điền. Cổ Tiên nói: “Tam điền luyện qua kim dịch đan, không xưng tam điền mà gọi kim điền.”

KIM ĐỈNH 金鼎

Kim đỉnh ở giữa đan điền với huỳnh đình. *Cổ Tiên* nói: “Trên có huỳnh đình, dưới có quan nguyên, ở giữa có chân kim đỉnh”. *Liêu Thiêm Diệu* nói: “Trước đôi rốn, sau đôi thận, ở giữa có chân kim đỉnh.”

KIM HOA 金華

Khí ở trong khảm thăng lên là thổ tủy, khảm ly một khí hợp lại biến thành bạch dịch, ngưng kết rắn chắc không bay lên làm ngọc thổ, kim bị hỏa luyện chế mà biến thành kim hoa. *Kim Đan Tứ Bách Tự* ghi: “Kim hoa nở lá hồng, ngọc đế mọc cành diên.” *Hồi Cốc Tử* nói: “Trời đất biến thông tuyết trắng bay, âm dương hòa hợp sinh kim hoa.”

KIM HOA NGỌC ĐẾ 金華玉蒂

Kim hoa vốn là chân diên, dụ cho mượn hồng thành thai. Ngọc đế vốn là chân hồng, dụ cho mượn diên thành hình. Biết rằng diên hồng hợp thì ắt thành đan. Tổ Tam Phong nói: “Chỉ được hồng có nửa cân, có thể chờ diên tám lượng, mặt trắng sắp tròn kim hoa tự hiện ”.



KIM HỎA 金火

Kim số một cân, chia làm 384 thù; hỏa số một cân, chia làm 384 hào. Mỗi giờ dương có 36 thù. Mỗi lượng là 24 thù thì mỗi giờ dương được tính một lượng rưỡi. Một ngày có 6 giờ dương được kim 9 lượng. Mỗi giờ âm có 24 thù, một đêm có 6 giờ âm được hỏa 6 lượng. *Tổ Hiểm Hư* nói: “Kim chính là diên, hỏa chính là hồng.”

KIM MÔ 金蟆

Là khiêu của chân dương. Kim thiềm (mặt trăng) nhả ánh sáng là dụng của mặt trăng. Kim tinh thịnh thì trăng sáng, ai biết được kim sinh ra từ mặt trăng. Người ta chỉ biết kim sinh ra từ mặt trăng mà không biết ánh sáng mặt trăng vốn từ mặt trời. *Tổ Tử Dương* nói: “Một điểm thiềm quang chiếu thái hư, kim mô trong nước hít hoàn hư, thấp cao vẫn là thể thuần âm, nhưng sinh dương dùng thừa thải.”

KIM MỘC TƯƠNG TÍNH 金木相併

“Kim mộc hợp nhau”. Trong lúc hoảng hốt yếu minh, lỗ chân lông ngứa ngáy là tình của kim phát sinh; an nhàn âm áp dễ chịu thân thể nhu thuận là tính của mộc động dấy. Đây là tượng trưng cho tính tình hợp nhất, là lúc kim mộc hợp nhau. *Oánh Thiềm Tử* nói: “Tình đến quy tính gọi là giao hợp”.

KIM NGỌC 金玉

Khí của kim ngọc ngưng tụ nơi không là thủy khí (khí lạnh), nhân loại thọ nhận nó mà làm anh kiệt, cây cỏ thọ nhận nó mà sinh chi thảo, vào đất biến thành suối nước ngọt, cho nên người đời cho kim ngọc là chí bảo, tiên gia thì cho đan là chí quý, vì thể kim đan được luyện dụ cho kim ngọc. *Ngọc Thư* ghi: “chất của kim ngọc ẩn trong núi sông, khí thanh tú nổi ở trên giao ánh sáng với nhật nguyệt, cỏ cây thọ lãnh nó làm điềm lành, cầm thú có được nó làm dị loại”.

KIM NGỌC DỊCH CẢNH 金玉液景

Kim dịch giáng xuống vô hình mà chậm, lúc đến tim rất mát, sau khi qua tim rất nóng. Ngọc dịch giáng xuống hữu hình mà nhanh, đến giáng cung thì nóng, lúc đến tim thì mát mẽ ngon ngọt, mới thấy thì sắc nó trắng như ngọc, sau biến thành sắc vàng kim, cho nên có kim dịch và ngọc dịch. *Kim Cáo* ghi: “Thiên địa âm dương tích chứa chân âm để thành hình. Trắng bằng đường đi là đất đá, ánh sáng của vì sao là nhật nguyệt, cái quý trong đất đá là kim ngọc. Âm dương được thấy nơi hữu tình, trên là nhật nguyệt, dưới là kim ngọc”.

KIM Ô NGỌC THỎ 金烏玉兔

Kim ô vốn là âm trong dương, dụ cho dịch trong tim. Ngọc thỏ vốn là dương trong âm, dụ cho khí trong thận. Hai vật là tinh hoa của khảm lý, ắt phải dùng cách nắm lại đem về một chỗ, kim đan mới có hi vọng thành tựu. *Tổ Tử Dương* nói: “Ô can với thỏ tùy nắm về ở một chỗ, một hạt lại một hạt, từ nhỏ đến rất lớn”.

KIM THIỀM THỔ QUANG 金蟾土光



Tỷ dụ như ngày mừng ba trắng hiện hình lưỡi liềm tự canh phương, đến ngày mười sáu tháng tám lưỡng huyền hợp thành một vầng trăng sáng rực rỡ. Lại tháng tám thành lập dậu, là lúc kim đang vượng, chân tinh cũng rất thịnh. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Đêm khuya trăng sáng tỏ, nửa đêm ánh trăng soi biển bắc”.

KIM THỦY 金水

Kim ở trong khảm thủy gọi là kim thủy, là diên tiên thiên chưa nhiều loạn, sinh từ cửa bình quân, sản nơi hang hư vô. *Ngộ Chân* ghi: “Khảm điện nổ rền kim thủy phương, hỏa phát Côn Lôn âm với dương, hai vật nếu vẫn hòa hợp mãi, tự nhiên đan chín khắp thân thơm”.

KIM TIÊN 金仙

Là địa vị tối cao. Lúc trời đất hủy diệt, mọi vật có hình có chất đều biến thành số không, tức là thượng hạ thần thánh đến lúc ấy cũng bị cang phong thổi quấy nhiễu, chỉ riêng kim tiên đã vượt ngoài trời đất, không bị ảnh hưởng mà nhiều kiếp không hại, còn có thể tái tạo trời đất, lập thế giới riêng, cho nên Nguyên thủy thiên tôn đã trải qua năm vạn lần thiên địa kiếp số. *Hà Tiên Cô* nói: “Luyện vô thi thân, chứng vô thi diệu, luân ta không thể chuyển, hình ta không thể chiếu, thực biết có chân tâm, định diệt được cang sáng, kim cốt một buổi thành, kim tiên độ viên kiều”.

KIM TIÊN LUẬN CHỨNG 金仙論證

“Kim tiên luận chứng” là sách của Liễu Hoa Dương thời nhà Thanh. Họ Liễu là một người triệt đề giác ngộ Tiểu Chu Thiên công phu, vì vậy, những điều ông ta đề cập đến thấy đều lấy Tiểu Chu Thiên Công làm trung tâm, bao gồm luyện kỹ, dược vật, đỉnh khí, giao nghiệm, nhâm đốc nhị mạch v.v... tổng cộng có mười hai chương. Đây là một cuốn sách mà người nghiên cứu Đạo đan Tiểu Chu Thiên Công cần phải đọc đến.

KIM TINH 金精

Lúc đêm khuya yên lặng, chỉ cần ngưng thần tụ khí, ngồi ngay ngắn trong khoảng khắc, chẳng bao lâu thần khí qui căn, tự nhiên trong vô sinh hữu, dần dần ngưng tụ, tích thành một điểm gọi là kim tinh, còn gọi là mệnh đế chân tức. Bởi hình là dụng của thần, là bí quyết điều tức dưỡng tính, không gì chẳng phải khí chân dương mà bậc chí nhân tu luyện, lưu thông một mình, đào thải âm khí trong thân mà thôi. Nói theo lý thì chẳng qua lấy thủy diệt hỏa, dùng kim chặt mộc, đều là nghịch khắc mà thành diệu dụng. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Thần ngưng thì khí hồi, khí hồi thì đan kết”. *Tham Đồng* ghi: “Trắng là kim tinh, đen là thủy cơ”.

KIM Ô 金烏

Là hình tượng của quẻ ly, vốn thuộc càn kim, vì trong đó chứa thái âm chân thủy, trong dương chứa âm. Ô là âm điều nên thái dương gọi là kim ô. *Tôn Nguyên Quân* nói: “Trong gió bắt ngọc thổ, trong ngày bắt kim ô”.



KINH LẠC 經絡

Là tên gọi chung của các đường kinh mạch và lạc mạch trong cơ thể con người, là đường vận hành của khí huyết. Phủ tạng, chân tay, năm giác quan, mặt da, bắp thịt, huyết mạch trên cơ thể con người đều dựa vào kinh lạc để liên hệ với nhau, nên kinh lạc phân bố khắp trong cơ thể và ngoài da, liên lạc chằng chịt. Luyện khí công và kinh lạc có mối quan hệ mật thiết với nhau.

KINH THIÊN VĨ ĐỊA 經天緯地

Kinh thiên tức là tiến dương hỏa, vĩ địa tức là thoái âm phù. Kinh là định vị trước sau dài ngắn, vĩ là điều dụng của vãng lai vận hành. *Hứa Chân Quân* nói: “Thần vận khí hóa, trên kinh thiên, dưới vĩ địa”.

KỲ KHÍ 奇器

Biệt danh của Huyền quan; do nó bao trùm vạn tượng nên gọi là kỳ; vì nó tuy không hình tượng nhưng bên trong có thể chứa vật nên gọi là khí (đồ đựng). *Âm Phù* ghi: “Nơi nào có kỳ khí là nơi đó sinh vạn tượng, bát quái giáp tý, thần cơ qui tạng, thuật âm dương hơn nhau, hình tượng tiến tới sáng rực”.

KỶ THỔ 己土

Là hư linh sẵn có của mình. Khi động là ý, lúc tĩnh là tính, khi điều dụng là thần, đều là chân tính sẵn có trong ta. *Khưu Tổ* nói: “Thủy hỏa nâng đỡ nhau đều có duyên, toàn nhờ thổ mẫu phối hợp thôi”.



L

LAI VĂNG 來往

Trong luyện đan nói vắng lai là chỉ sự hô hấp. Nhật vắng nguyệt lai, nóng vắng lạnh lai. Nhật nguyệt đắp đổi nhau mà ánh sáng sinh ra, lạnh nóng vắng lai mà năm tháng tạo thành. *Thiệu Tử* nói: “Thiên căn nguyệt quật rảnh vắng lai, ba mươi sáu cung đều là xuân”.

LẠI MINH 籟鳴

Lại là vật trống rỗng ở trong, gió thổi vào thì kêu. Khí huyết trong thân người cũng trống ở giữa, khí trong thân động cũng kêu. *Tổ Hàm Hư* nói: “Ngưng thần điều tức, tĩnh hầu khí động, cơ động lại minh”. *Hồn Nhiên Tử* nói: “Thời đến thì khí hóa, cơ động thì lại minh”.

LAM THÁI HÒA 藍采和

Một trong 8 vị tiên trong truyền thuyết của Đạo Giáo, vốn là một lãng tử có chút tài khí, thường ăn mặc rách rưới, một chân đi giày, một chân đi đất. Mùa hạ thì lột thêm bông vào áo, mùa đông thì nằm trong tuyết, hơi bốc ra như nước sôi. Khi say thường vừa dặm chân vừa hát, dí dỏm hài hước, như cuồng mà lại chẳng phải cuồng. Bài hát nổi tiếng nhất của ông là:

“Đạp ca Lam Thái Hòa,
Đòi mấy ai như ta?
Một cây xuân mặt đỏ,
Năm tháng chiếc thoi đưa.
Người xưa lão nháo đi đi mãi,
Người nay ùn ùn tới đông ghê.
Sớm cưới loan phượng tới Bích Lạc,
Tôi thấy nương dâu sóng bạc đầu.
Trên không mặt trời soi sáng mãi,
Cung vàng điện bạc cao nguy nga!”

Lời ca rất nhiều, không ai đoán được. Cho ông tiền thì ông lấy thùng xâu lại rồi kéo lê dưới đất mà đi, dù rơi mất cũng chẳng đoái hoài, hoặc cho người nghèo, hoặc đưa cho hàng rượu. Tương truyền ông đã dẫn độ cho Chung Li Quyền thành tiên.

LÃO NỌN 老嫩

“Già non”. Thái được cần phải biết già non, vì già thì chất nặng không cất lên được, non thì khí yếu không thăng lên. *Ngộ Chân* ghi: “Thấy đó mà không dùng được”, đây là nói đến cái già của nó. *Tiêm Hư Tử* nói: “Nguyệt đầy khuyết tượng trung cho sự già non của được tài, nhật sáng tối tượng trung cho tin tức của hỏa hậu”.

LÃO TỬ 老子



Nhà tư tưởng cuối thời Xuân Thu, người sáng lập học phái Đạo gia. Theo Sử ký – Lão Tử liệt truyện, ông họ Lý, tên Nhĩ, tự là Bá Dương, thụy là Đàm. Có người nói là thái sử Đàm, Lão Lai Tử. Người huyện Khổ nước Sở (nay là phía đông Lộc Ấp, tỉnh Hà Nam). Từng làm quan giữ sách sử (Thư tàng sử) nhà Chu, sau lui về ở ẩn, qua Hàm Cốc quan, Quan lệnh là Doãn Hi mời làm sách, bèn viết Đạo đức kinh 5000 chữ rồi đi, không ai biết về sau ra sao.

LẠC DƯƠNG QUAN 勒陽关

Là cửa ải của tinh khí. Nếu để mặc cho tinh khí xuất quan thì chân nguyên ngày một tổn làm sao có thể tạo đan. Cho nên khi gặp khí động muốn xuất quan ắt phải giữ lại không cho nó đi, ngày tháng tích lũy thì tự nhiên có chân kim xuất khoáng, được nó liền có thể trường sinh. *Tổ Hư Am* nói: “Dương quan đóng lại, mọi người trường sinh”. *Tiên Tông* ghi: “Lạc dương quan gọi là điều được, nhiếp khí quy lô gọi là hoàn nguyên”.

LẬP MỆNH 立命

Luyện đan trước tiên phải luyện kỹ thuần thực, sau đó mới khả dĩ điều được, thái được, sau khi được đại được thì lập mệnh vững chắc, mệnh ta do ta quyết định chẳng phải do trời. Nhưng luyện kỹ có hai điều: một là phải trừ vật dục, dục không trừ thì thiên chân khó hiện, hai là dẹp bỏ khí chất, khí chất không dẹp bỏ thì thân làm sao bền chắc? Bỏ điều này thì đừng nghĩ đến lập mệnh. *Vương Quả Trai* nói: “Miệng không thở ra, mũi không thở vào, thác thiên địa từ từ dừng, tồn phong ly hỏa nấu trong đỉnh, khiến cho thân an mệnh mới lập”.

LÊ CHUNG ĐẮC THƯỜNG 黎蒸得常

“Lê chung” chỉ tinh khí của người. “Nguyên dương” là dương mới sinh. Luyện khí sắc thuốc đó gọi là “Đắc thường”.

LÍ THIẾT QUÁI 李鉄拐

Còn gọi là “Thiết Quái Lí”, là một trong tám vị tiên (Bát tiên) của Đạo giáo trong truyền thuyết. Tương truyền ông họ Lí tên Huyền, từng gặp Thái Thượng Lão Quân và đắc đạo. Khi ông xuất thần ra khỏi thân xác, cơ thể xương thịt bị học trò đem hỏa thiêu nhảm. Do thần hồn không còn nơi về, đã nhập vào thi thể của một người chết đói mà sống lại, đầu tóc bù xù, mặt mày cáu bẩn, bụng lép chân thọt, đứng chống gậy. Tương truyền trong chiếc hồ lô lớn đeo sau lưng có linh đơn thần dược chữa bệnh cứu người, trong dân gian trước đây nhất là những người làm về y dược coi ông là người phát minh của thuốc cao da chó.

LIÊM VI 簾帷

Buông màn, chỉ cho tầm mắt, lúc tĩnh tọa đừng ép buộc nhắm mắt lại mà nên để tự nhiên nửa mở nửa khép là thích hợp. Dù chưa khép hoàn toàn, ánh mắt ấy cần phải soi chiếu vào trong thì mắt mở cũng như mắt khép. *Chung Tổ* nói: “Đóng cửa buồng màn nhìn lạng lẽ”. *Cổ Tiên* nói: “Chỉ cần buông màn nội quán, không sợ lục tặc quấy nhiễu”.



LIÊN HOA 蓮花

Khi luyện tinh đến tinh hết hóa thành khí thì đan điền khởi hoa quang như liên hoa mới nở, long nữ dâng hoa, khi ấy đan điền đổi tên là *hoa trì*. *Đan Kinh* ghi: “Hoa trì liên hoa nở, xích thủy được huyền châu”.

LIỄU ĐÁNG 了當

Luyện đan đến tốt đỉnh ắt phải luyện đến đồng thể với thái hư, vật ngoại tạo hóa, đầu xuôi, đuôi lọt, mới không còn tai họa trời buộc, đây gọi là *liễu đáng*. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Đập nát hư không, vì hư vô có thể rỗng không mới là *liễu đáng*”.

LIỄU SINH THOÁT TỬ 了生脫死

Mệnh nương tính là liễu sinh, tính nương mệnh là thoát tử. Mệnh nương tính thì hơi thở dứt hoàn toàn, tính nương mệnh thì tâm định hoàn toàn, đây là “chân không diệu hữu”. *Vương Tử Kiêu* nói: “Đạo nguyên hợp khí gọi là tu, chân khí quy nguyên gọi là luyện, long hổ giao nhau gọi là đan, tam đan đồng thể gọi là liễu thoát”.

LINH CHU TỬ CHÂU 灵珠子珠

Linh chu là gốc của khí, thường giữ nó thì tâm tức tự nương tựa, thần khí hỗn dung, mẹ con gần nhau, lâu dần đại định, chân hỏa tự sinh. Tử châu là tính châu, thần là con, khí là mẹ. Dương hỏa trải qua nung luyện thì mẹ con ôm nhau mà thành huyền châu. *Tham Đồng* ghi: “Trúc cổ linh chu”, “ôn dưỡng tử châu”.

LINH DƯỢC 灵藥

Hai vật diên hống có thể biến hóa vô cùng, ẩn hiện khó lường nên gọi là linh. Vì nó không chất không tên, không thể dùng ngôn ngữ hình dung, chỉ uống vào mọi bệnh đều hết nên gọi là dược. *Tổ Tam Phong* nói: “Linh dược trong thân không phải kim thạch, thần sa trong bụng đâu phải thủy ngân”. Lại nói: “Một điểm linh dược thấu tam quan, đan điền lên thẳng đỉnh nê hoàn”.

LINH ĐỒNG 灵童

Luyện khí hóa thần đến mười tháng thoát thai mà ra, vì mới ra khỏi phàm thai nên thần ấy như đồng tử, thu tàng quy về không, vì nó xuất có nhập không nên gọi là linh. *Tiên Tông* ghi: “Huỳnh đình mười tháng sản linh đồng, hạc mặc tình ngao du trên chín tầng mây”.

LINH KHIẾU 灵竅

Khiếu này ở trong thân người, nói nó có thì thật ra không hình tượng để tìm, nói nó không thì dùng pháp luyện tự nhiên phát hiện, chỉ có thể tự biết, người khác không thấy được. *Tiên Tông* ghi: “Nguyên tinh vì sao gọi là tiên thiên, phi hình phi tượng căn chưa phán, thái cực thuần tĩnh như có động, tiên cơ linh khiếu tại hiện tiên”.

LINH MINH BẢO CHÂU 灵明寶珠

Treo nơi hư không, bao hàm vạn tượng, ngầm chứa muôn vật, phát sinh vạn vật đều từ đây mà bắt đầu. *Tổ Tam Phong* nói: “Hạt linh minh bảo châu này treo nơi hư



không sáng rực đẹp đẽ, nhưng chưa có minh sư chỉ rõ nên giống như say trong giấc mộng. Nếu lia bỏ cái này đều là bàng môn”.

LINH NHA 灵芽

Dương khí mới phát sinh còn yếu giống như mầm mùa xuân, do nó trong không sinh ra có, có lại biến thành không nên gọi là linh. *Tổ Tam Phong* nói: “Trong thư chứa hùng thành chí bảo, trong đen lầy trắng thấy linh nha”. Lại nói: “Trong đó kỹ thổ bồi nguyên khí, luyện được linh nha dần trưởng thành”.

LINH PHỤ THÁNH MẪU 灵父聖母

Vô niệm vô dục thì nguyên thần là thánh mẫu, nguyên khí là linh phụ, vì hai vật hay sinh ra chân chủng tử nên gọi là phụ mẫu (cha mẹ). *Thúy Hư Ngâm* ghi: “Tinh cha huyết mẹ kết thành thai, vẫn từ hình người tợ hình mình, trong thân nhận ra cha mẹ thật của ta thì mới nắm được ngũ hành tinh”.

LINH QUANG 灵光

Mọi người đều sẵn có, ánh sáng của nó có thể lớn có thể nhỏ. Lớn có thể che trùm lục hợp, nhỏ có thể chứa trong hạt thóc, chính là chân âm. Ánh sáng này không lớn được là do thất tình lục dục làm cho chướng ngại, đến đổi không thể thấu phát. Tiên pháp phối hợp bằng chân dương như hỏa thêm dầu ánh sáng mãnh liệt chiếu soi khiến thất tình lục dục không chỗ dung thân thì như vén mây thấy mặt trời, muôn dặm không mây thì trời hồng trên không tự nhiên soi thấu tam thiên đại thiên thế giới. *Nguyên Xu Ca* ghi: “Phần thượng của mọi người vốn viên thành, hằng đêm linh quang thường chiếu khắp”.

LINH TÍNH 灵性

Trong lúc cha mẹ giao cấu khí hợp nhau, có một điểm linh quang xen vào trong ấy gọi là tính, từ đây biến hóa thành hình dần dần lớn lên, cho đến mười tháng thai tròn mà ra khỏi bụng mẹ thì khí cha vào thận, khí mẹ vào tim, còn tính của một điểm linh quang kia theo khí mẹ mà vào tim và dạo chơi bên ngoài. Tim với thận cách nhau 8 tấc 4 phân tào (25,2 cm), nên tính với mệnh đến già không thể gặp nhau. Khí cha đến năm mười sáu tuổi đầy đủ mà tràn ra ngoài, ngày một tổn dần, đến cạn kiệt thì chết. Khí mẹ từ sau khi xuất thai, thể sự ngày càng biết, trí tuệ ngày càng sinh mà làm thần. Thất tình lục dục ngày một tăng trưởng, phát ra nơi tâm thì thần khí ngày một tán, tán hết thì chết, tính của một điểm linh quang không chỗ để nương mà trở về thái hư. *Tâm Hương Thị* nói: “Tính do trời cho, người nhờ nó mà linh, gọi là lương tri. Khâm thuộc về đạo tâm, đạo tâm thật thì có chân tri. Ly thuộc về nhân tâm, nhân tâm hư (rỗng) thì có linh tri. Hư thật tương ưng lấy chân tri mà chế linh chi, lấy linh tri mà thuận chân tri, đạo tâm thường còn, nhân tâm thường tĩnh, chân mà bao gồm linh, linh mà trở về chân”.

LINH VẬT 灵物

Hai vật diên hồng tuy không hình không chất, nếu dùng pháp luyện nó, linh nghiệm dị thường, nên gọi là linh vật. Như trong hư không vốn không có hình bóng, nếu ánh sáng mặt trời soi rọi hình thì sẽ hiện bóng ngay; như trong hang trống vốn



không có vật, nếu kêu lên sẽ có tiếng vang vọng lại. Diên hồng trong thân người vốn không có dấu vết, nếu dùng pháp luyện nó thì có hình tượng ngay, đây là trong vô sinh hữu, trong hư có thật, như dựng cây sào thấy bóng, hang trống truyền âm. *Sùng Chánh Thiên* ghi: “Hai thứ linh vật thiên nhiên hợp, một ít huyền cơ đến nơi đây”.

LONG ĐẦU HỔ VĨ 龍頭虎尾

Long đầu là niệm đầu, hổ vĩ là dương khí vượng tốt cùng, là lúc dương thịnh biến sang âm. *Tổ Hải Thiềm* nói: “Tay trái chộp đầu thanh long, tay phải nắm đuôi bạch hổ”.

LONG ĐẦU TRỰC THỤ 龍頭直豎

Dương cực âm sinh quẻ thuộc về thiên phong cầu là một âm sơ sinh ở dưới. Long thuộc ngã là âm, đầu là khởi đầu. Long đầu là một âm sơ sinh khởi đầu. Trục là ngay thẳng, thụ là từ trên thẳng xuống dưới. Vì dương khí thẳng lên đã cùng cực, ta ứng dụng pháp thoái phù một bề đi thẳng xuống dưới, như rồng sau khi cưỡi mây làm mưa rồi về ở ẩn nơi long cung. *Tổ Tam Phong* nói: “Ta đem long đầu trục thụ, họ đem nguyệt quật cao huyền”.

LONG HỔ 龍虎

Long thuộc mộc, mộc sinh hỏa, đồng với hỏa của tâm thần, đều là không trong có. Nếu tâm bất động, long ngâm mây nổi, chu tước xếp cánh mà nguyên thần tụ. Hổ thuộc kim, kim sinh thủy, đồng với thủy của thân thận, đều là có trong không. Nếu thân bất động, hổ gầm gió sinh ra, rùa đen rứt cổ mà nguyên tinh ngưng. Long ở trên nổi gió cưỡi mây, hổ ở dưới làm động cơ phát hỏa. *Trần Mặc Nhiên* nói: “Thầy chỉ cho thanh long hồng phối hợp về bạch hổ diên”.

LONG HỔ GIAO CẦU 龍虎交媾

Ly là kỷ, là nhật; ánh sáng của nhật tượng trưng cho cho huyền khí của long. Khảm là mậu, là nguyệt, ánh sáng của nguyệt tượng trưng cho huyền khí của hổ. Mậu kỷ là thể của chân thổ. Thái cực nhất phân phần ở trong hai thể long hổ muốn phản bốn hoàn nguyên cần phải cho long hổ quy về đỉnh, tính tình hợp trong khiếu. Theo pháp thì long từ hỏa xuất, hổ từ thủy sinh thì trong liệt hỏa bay ra long mạnh mẽ, dưới đáy nước vọt lên hổ gầm gầm, mới được long hổ tương giao mà thâm khí ngưng hợp. *Ngộ Chân* ghi: “Chân long hồng xuất từ quẻ ly, đoàn hổ diên sinh tại quẻ khảm”. *Trần Bảo Nhất* nói: “Mậu kỷ giao nhau tính tình hợp, khảm ly diệu hợp long hổ giao”.

LONG HỔ HUYỀN KHÍ 龍虎弦炁

Thái cực một khi động chia làm khí mậu kỷ ở trong hai thể long hổ, nên mậu là huyền khí của long, kỷ là huyền khí của hổ. Long hổ là dụ khéo cho tim thận. Bởi tim chứa tính thuộc hỏa, hỏa tính bốc lên, rung động không yên, giống như rồng bay lượn biến hóa, nên lấy hình tượng nơi long. Thận chứa mệnh thuộc thủy, thủy tính chảy xuống, thận khí chạy đi mạnh mẽ không thể chế phục giống như hổ uy mãnh, nên lấy hình tượng nơi hổ. *Dan Kinh* ghi: “Mãnh hổ Tây Sơn thật cần rờ, Thanh



long Đông hải không thể xứng, cả hai quyết đấu cùng sống chết, hóa thành một khối tử kim sương”.

LONG HỒ HUYỆT 龍虎穴

Long là thần, hồ là khí. Khi thần khí cùng trụ đan điền thì đan điền được gọi là long hồ huyết. *Tổ Đan Dương* nói: “Mau xô ngã núi nhân ngã, gấp mở toang long hồ huyết”.

LONG HỒ NHỊ KHÍ 龍虎二炁

Tức là nam của quẻ khảm, nữ của quẻ ly, tinh của cha, huyết của mẹ, ô của nhật, thổ của nguyệt, sa của hồng, ngân của diên, màu đen của trời, màu vàng của đất. *Chung Tổ* nói: “Chớp sáng lờ lờ vô cùng số, hai khí giao nhau há có hình”.

LONG HỒ TƯƠNG THÂN 龍虎相亲

Mộc dịch trong quẻ ly trước đến hướng tây, kim tinh trong quẻ khảm xuất thủy tương ứng, là khí của long hồ sơ huyền. Hai vật tương thân lúc chưa giao, chỉ tại nhất thời cần được chân ý hòa hợp dẫn về chính vị, từ đây kim mộc giao nhau kết làm một hạt châu thì tương thân, tương ái, mãi mãi không rời. *Doãn chân nhân* nói: “Long hô hồ, hồ hấp long, mậu kỷ dất nhau cả hai tương thân”.

LONG NGÂM HỒ KHIẾU 龍吟虎嘯

Long ngâm thì mây nổi mà giáng xuống, hồ rồng thì gió sinh mà thăng nên, là tượng trưng cho long hồ cùng ngưng giao chiến. *Vân Dương Tử* nói: “Long cười mây mà trời đổ mưa, hồ vào hậu thổ mà sinh kim”.

LONG TÙNG HỎA XUẤT 龍從火出

Trong ly hỏa sinh ra mộc dịch, là thái dương lưu châu. Mộc thuộc thanh long phương đông, mộc dịch trong hỏa chính là thanh long. *Tổ Tiềm Hu* nói: “Long từ hỏa xuất, hồ từ hỏa sinh”.

LÔ DIỆM 爐焰

Hình tượng đan điền phát ánh sáng, trong đại tiểu chu thiên, lúc ấy thấy có hào quang phát ra như ánh sáng sáng trong. *Du Ngọc Ngô* nói: “Khi được sinh nơi đan điền, dương khí nhờ vào mắt bùng lên ánh sáng cho nên con đường từ mắt đến rốn, đều trống không như ánh trăng sáng tỏ”.

LÔ ĐỈNH 爐鼎

Đỉnh là đồ đựng chẳng phải bằng vàng, đá, sắt, đồng. Lô cũng đồ dùng chẳng phải bằng ngọc, đất, gạch. Âm số 4, 8, 2 là âm lô; dương số 3, 5, 1 là dương đỉnh. Thiên là đỉnh, địa là lô; đầu là đỉnh, bụng là lô; huỳnh đình là đỉnh, khí huyết là lô. Thần còn ở trong khí thì thần là đỉnh, khí là lô. Lúc vận hành chu thiên thì đan điền là lô, nê hoàn là đỉnh. Càn khôn là đỉnh lô thì khảm ly là được vật. Khí huyết là lô thì âm dương là than. *Thanh Hà Tử* nói: “Đỉnh không phải là kim đỉnh, lô chẳng phải ngọc



lô. Đan pháp thượng phẩm lấy thiên địa, trung phẩm lấy căn khôn, hạ phẩm lấy tim thận làm lô đỉnh”.

LÔ HỎA NGOẠI ĐAN 爐火外丹

Dùng ngũ kim, chu sa, lưu huỳnh, diên hồng, khoáng vật v.v... chế luyện, đây là thần đan. Chia làm ba loại: loại thứ nhất gọi là thiên nguyên, uống vào có thể bay lượn giữa ban ngày; loại thứ hai gọi là địa nguyên, uống vào thành địa tiên; loại thứ ba là nhân nguyên, uống vào thành nhân tiên trường sinh bất tử. Thời Đường Tống rất thịnh, các phương sĩ mượn đây làm kế sinh nhai cũng rất nhiều, chỉ chưa thấy ai thành đạo từ đây. *Hứa Chân Quân* nói: “Đan đạo chẳng phải là ngũ kim, bát thạch, mà là chỗ luyện chu sa thủy ngân”. *Vô Căn Thụ* nói: “Ngũ kim bát thạch đều là giả, muôn thảo ngàn phương thầy đều sai”.

LÔI CHẤN THIÊN QUAN 雷震天關

Dưỡng thai số đầy đủ, lúc thiên môn mở ắt có âm thanh sấm nổ, lúc ấy hoa trời rơi loạn xạ, tuyết bay đầy trời thì cảnh xuất định đã đến. *Chung Tổ* nói: “Lôi chấn thiên quan thần quỷ kinh sợ”.

LỤC ÂM 六陰

Một âm là cầu, hai âm là độn, ba âm là phủ, bốn âm là quan, năm âm là bác, sáu âm là khôn; là số tính của âm xưa. *Dịch* ghi: “Khôn sách 144, giờ ngo đến giờ hợi là giờ của lục âm”.

LỤC CẢNH 六景

“Sáu thứ cảnh giới”:

1 – Đan điền như lửa cháy, 2 – Hai thận như nước sôi, 3 – Mắt phóng kim quang, 4 – Sau tai gió thổi, 5 – Sau nảo chim kêu, 6 – Thân vọt lên mũi co lại.

Đây là chứng nghiệm lúc đại dược sắp sinh kịp lên ngưng hỏa. *Đan Kinh* ghi: “Hô hấp bỗng nhiên dứt, thân tâm vui vô cùng, thần khí thật sự hỗn hợp, muôn khiêu ngàn mạch thông”.

LỤC CĂN 六根

“Sáu căn”:

1 – Nhãn căn phải nhìn vào bên trong.

2 – Nhĩ căn phải nghe trở lại.

3 – Tị căn lúc thông qua phải dùng cây kẹp lại.

4 – Thiệt căn phải chỏi lên họng, phía ngoài môi răng hợp nhau.

5 – Thân căn lúc qua quan phải dùng bánh bao gỗ lấp bít cốc đạo.

6 – Ý căn phải một niệm không sinh, một trần không nhiễm.

Tổ Tam Phong nói: “Sáu căn thanh tịnh không còn chướng, năm uẩn rỗng không sạch tỳ vết”.



LỤC CÔNG 六功

“Sáu thứ công phu”:

Một là thái công, hai là thủ công, đây là công phu lúc luyện tinh. Ba là dưỡng thai, bốn là diện bích, đây là công phu lúc luyện khí. Năm là xuất thần, sáu là thu thần. *Khuê Chỉ* ghi: “Một là có công cứu hộ bổ ích; hai là có công thêm dầu tiếp mệnh, lưu giữ mậu kỹ; ba là có công giúp hỏa mang kim; bốn là có công ký tế khi hỏa mạnh; năm là có công ôn dưỡng khi thai thành; sáu là có công cho bé bú mớm, cứu ra biển khổ”.

LỤC DƯƠNG 六陽

“Sáu thứ dương”:

Một dương là phục, hai dương là lâm, ba dương là thái, bốn dương là đại tráng, năm dương là quá, sáu dương là càn, là số tính của dương xưa. *Dịch* ghi: “Càn sách 216, giờ tý đến giờ tỵ là giờ của lục dương”.

LỤC DƯƠNG THỜI 六陽時

Chỉ có sáu giờ Tý, Sửu, Dần, Mão, Thìn, Tỵ. Trong rèn luyện khí công nói chung đều tiến hành trong sáu giờ dương. *Bảo Phác Tử* ghi: “Một ngày một đêm có mười hai giờ, sáu giờ từ nửa đêm đến giữa trưa là Sinh khí, sáu giờ từ giữa trưa đến nửa đêm là Tử khí”. Phạm hành khí nên lấy giờ Sinh khí, đừng lấy giờ Tử khí. Vì vậy nói: Tiên nhân phục lục khí là nói về điều này.

LỤC HẬU 六候

Minh Đạo Ca ghi: “Lục hậu tiên thai kết thành, thập nguyệt anh nhi hoài bão”. Tức hái ngoại dục, hái nội dục, tiến dương hỏa, thoái âm phù, ngôi Mão gọi, ngôi Sửu tắm, gọi chung là Lục hậu. Cũng tức là sáu chỗ quan trọng về hỏa hậu nội luyện của đan gia.

LỤC HỢP 六合

Vô thượng nội bí chân tạng kinh q.5 ghi: “Thế nào là lục hợp? Nhân và sắc hợp, Tâm không duyên vào sắc, vì không duyên vào sắc cho nên là vọng sắc. Nhĩ và thanh hợp, Tâm không duyên vào âm thanh, vì không duyên vào âm thanh cho nên là vọng thanh. Tỵ và hương hợp, Tâm không duyên vào hương, vì không duyên vào hương cho nên là vọng hương. Khẩu với vị hợp, Tâm không duyên vào vị, vì không duyên vào vị cho nên là vọng vị. Thân với xúc hợp, Tâm không duyên vào xúc, vì không duyên vào xúc cho nên là vọng xúc”.

LỤC HƯ 六虛

Đối với người trên quả đất thì sáu phương đông tây nam bắc trên dưới trên quả đất đều không, không tức là hư; nói đơn giản là thái không. *Tổ Tam Phong* nói: “Hợp đan nơi đỉnh, lại cần phải điều đình chân tức, chu lưu lục hư, đến thình ý hòa hợp, khí đều mạch trụ, đan mới ngưng kết”.



LỤC KỶ 六忌

Chỉ sáu điều cấm kỵ khi tĩnh tọa luyện công. Một là tu luyện mù quáng. Hai là ngồi khô nản lòng. Ba là chấp trước vào tri thủ. Bốn là nệ vào tồn tướng. Năm là định hình ở hữu tác. Sáu là chấp vào vô vi.

LỤC MÔN 六門

1 – Chỉ các khí quan mắt, tai, mũi, tổng cộng có sáu khiếu nên gọi là lục môn.
2 – Chỉ sáu pháp môn luyện hình. Một là Ngọc dịch luyện hình, hai là Kim dịch luyện hình, ba là Thái âm luyện hình, bốn là Thái dương luyện hình, năm là Nội quan luyện hình,... (Theo *Tĩnh mệnh khuê chỉ*).

LỤC THÁI 六太

“Sáu thứ thái”. Thái nguyên sơ phán làm thái thi, trong thái thi có thái vô, trong thái vô có thái hư, trong thái hư có thái không, trong thái không có thái nhất, trong thái nhất có thái tổ. Là nguyên tổ trong đục của trời đất, giống như quả trứng có màu đen vàng. *Đạo Kinh* ghi: “Đạo chứa nơi thái thi, lúc ẩn nơi hỗn luân, không thể chỉ ra tên gọi, cũng không thể nói một lời”.

LỤC THÔNG 六通

“Sáu thứ thần thông”:

- 1 – Tâm quang phát hiện, trong ngoài thấu suốt, thần khí hăng hái, bàn luận phép tắc không chỗ nào mà không rõ.
- 2 – Biết trước quá khứ vị lai, cách tường thấy vật.
- 3 – Lúc tĩnh tọa bỗng mơ màng rồi tâm khiếu mở toang, thấy rõ núi sông đại địa như những vân trong lòng bàn tay.
- 4 – Tai có thể nghe âm thanh mười phương.
- 5 – Lúc đại định, trên thấy thiên đường, dưới thấy địa ngục, có thể thấy suốt túc mệnh vô số kiếp.
- 6 – Có thể biết những việc giấu kín trong tâm người khác, ý niệm của kẻ khác chưa khởi thì đã biết trước căn do động niệm ấy, xuất nhập tự như, biến hóa vô cùng. *Ngũ chân nhân* nói: “Hoàn hư hợp đạo, sau khi xuất định, thoát xuất thoát định cũng được, lục thông thập thông đều làm được, thiên biến vạn hóa, không gì chẳng làm được”.

LUYỆN DƯỢC 煉藥

Sau khi đóng chặt vãn dùng phương pháp “hỏa bức kim hành”, sau đó tiến vũ hỏa khiến nội khí theo Đốc mạch đi lên Nê hoàn, rồi từ đỉnh đầu mà đi xuống, tiếp đến Nhâm mạch dùng vãn hỏa xuống về Đan điền, tức hà xa vận chuyển, tiến hỏa thoái phù, từ dương cương biến thành âm nhu, quặng hết, còn lại rất vàng thuần, không còn chất (vô chất) thành khí.

LUYỆN ĐAN 煉丹

Tức công phu tu luyện kim đan. Vốn chỉ việc nấu luyện khoáng thạch, dược liệu ở trong đỉnh vạc để chế tạo đan dược “trường sinh bất tử”, sau gọi đó là “Ngoại đan”.



Nội đan là chỉ việc ví cơ thể con người với đỉnh vạc để tu luyện tinh, khí, thần trong cơ thể. Luyện đan là tên chung của Nội đan và Ngoại đan.

LUYỆN ĐAN PHÁP TẮC 煉丹法則

Pháp trong năm là thiên địa âm dương thăng giáng, pháp trong tháng là nhật nguyệt vãng lai, pháp trong ngày là tứ chính bát quái, mười thiên can, mười hai địa chi. Y theo pháp phân biệt, từ một tháng sau hiệu nghiệm lần lượt xuất hiện, cho đến dương thần xuất hiện, thoát chất xông lên. *Tổ Tam Phong* nói: “Lấy đức hạnh làm đầu, âm công làm gốc, xem xét âm dương tạo hóa, cầu sự huyền diệu của huyền tẩn căn khôn, biện hai cái tám khảm ly, định thời gian của kim hoa thủy nguyệt, biết rõ chỗ an mệnh sinh thân. Trong đó chủ người, khách ta, nhật nguyệt giao quang, mậu kỹ làm dụng thì đan thành tựu dễ như trở bàn tay”.

LUYỆN ĐAN NHẬT TRÌNH 煉丹日程

Luyện đan có thời gian nhất định, một trăm ngày được lực toàn, hai trăm ngày thánh thai kiên, ba trăm ngày thai tiên thành, một ngàn ngày thiên tiên công hoàn tất mà bay lên. *Tổ Hải Thiêm* nói: “Kim đan trăm ngày liền thành công”. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Công phu thân đan ba trăm ngày”.

LUYỆN ĐAN TAM YẾU 煉丹三要

Một yếu là đỉnh lô chân, hai yếu là dược vật chân, ba yếu là hỏa hậu chân. Đỉnh lô chính là huyền quan, dược vật chính là tiên thiên nhất khí, hỏa hậu chính là diệu dụng của nguyên thần. *Thái Nhất Tử* nói: “Tiên đạo chí yếu có ba chân, đỉnh lô dược vật với hỏa hậu”.

LUYỆN ĐAN TRÌNH TỰ 煉丹程序

Chín giai đoạn công phu của *Khuê Chỉ*:

- 1 – Hàm dưỡng bản nguyên, cứu giúp mệnh bảo;
- 2 – An thần tổ khiếu, tụ hợp tiên thiên;
- 3 – Tiềm tàng khí huyết, các diệu quy căn;
- 4 – Thiên nhân hợp phát, thác dược quy lô;
- 5 – Căn khôn giao cầu, bỏ khoáng lưu kim;
- 6 – Linh đan nhập đỉnh, trưởng dưỡng thánh thai;
- 7 – Anh nhi hiện hình, thoát ly biên khổ;
- 8 – Dời thần vào nội viện, đoạn củng minh tâm;
- 9 – Bản thể hư không, siêu xuất ba cõi.

Khuê Chỉ ghi: “96 thứ ngoại đạo, 3600 bàng môn, tất cả họ đều huyền, chỉ có cái này của ta là thật”.

LUYỆN HÌNH 煉形

Tinh vốn vô hình, luyện đến khi hóa khí mà có hình thấy được, đây là ngọc dịch hoàn đan. Nếu không luyện mà để cho nó tự nhiên thì biến thành trọc tinh cũng có hình, chẳng qua thuận nghịch khác nhau mà thôi. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Xưa ta thực hành công phu một năm, sáu mạch kỹ tức khí quy căn, có anh nhi tại đan điền, cùng hình tướng của ta cũng như thế”.



LUYỆN HỒNG THÀNH SA 煉汞成砂

Hồng là thủy ngân, trơn chạy không cố định, nếu được diên chế luyện thì biến thành sa, cố định không chạy tới chạy lui. Tâm hỏa của người cũng thế, suốt ngày suy nghĩ, cả đêm mộng tưởng, như lửa cháy hùng hực phải nhờ nước dập tắt biến thành tro than thì khi lửa tắt không còn nóng nữa. *Ngộ Chân Thiên* ghi: “Chỉ đem địa phách nắm chu hồng, tự nhiên có thiên hồn chế thủy kim”.

LUYỆN KHÍ 煉氣

Thông qua phương thức Thô nạp (hít thở), ăn uống để rèn luyện tinh khí trong cơ thể mình. *Đạo Lô Cách truyện* ghi: “Uống đan sa, luyện khí để cầu trường sinh”. *Huyền Chân tiên sinh phục nội nguyên khí quyết* ghi: “Luyện khí là phương thuật hay nhằm đẩy lùi tuổi già, kéo dài tuổi thọ”.

LUYỆN KHÍ HÓA THẦN 煉氣化神

Tức trên cơ sở của luyện tinh hóa khí, làm cho khí cùng hợp luyện với thần, khí quy tụ vào trong thần, cũng chính là giai đoạn tu luyện hợp hai làm một. Luyện tinh hóa khí, trong Đạo giáo gọi là Sơ quan, luyện khí hóa thần gọi là Trung quan, cũng gọi là Đại chu quan. Đan kinh cho rằng hoàn thành phần công pháp này, tức có thể cải lão hoàn đồng, kéo dài tuổi thọ, tiến tới giai đoạn Hoàn hư. Luyện khí hóa thần tức từ quá độ hữu vi với vô vi, lặng lẽ quán chiếu, thường định thường giác để đạt được tới mọi sự việc đều trở về với tự nhiên, làm thần, khí ngưng thành thánh thai. Công pháp này là vận động lực của nhập định tịch chiếu làm cho nguyên thần tăng trưởng.

LUYỆN KIẾM 煉劍

Kiểm là giác, niệm là ma. Tu đạo không sợ niệm khởi, chỉ sợ giác chậm, nếu biết niệm khởi tức là giác, ma đến chém ma, vật đến chém vật thì còn gì phải sợ? Đây chính là chỗ gọi luyện thanh gươm cương nghị. *Tổ Hoàng Thường* nói: “Kiếm là kiếm đạo, thật sự xuất hiện khi nhất khí chưa sinh”.

LUYỆN KỶ 煉己

Kỷ là tâm linh sẵn có, luyện chân ý trong động, luyện chân tánh trong tĩnh, phải luyện đến vô ngã, hồn nhiên như thái hư. Ở đây phải lấy vô tâm vô niệm làm thể, lấy vong tình vong niệm làm dụng, lấy thanh tịnh điềm đạm làm tông, lấy mềm dẻo khiêm hạ làm tôn. *Lữ Tổ* nói: “Thất phần cửu hoàn tại người, trước phải luyện kỷ chờ thời”. *Tổ Tử Dương* nói: “Nếu muốn tu thành cửu chuyển, trước phải luyện kỷ gìn tâm”.

LUYỆN KỶ KHAI QUAN 煉己開關

Nếu công phu trong hai tư giờ, thu nhiếp cái nhìn xoay cái nghe trở lại, phút chốc không rời, từ đây thân tâm hỗn hợp, tự quy về trung hoàng, tính mệnh đồng cung, thần khí đồng lô. Lại dùng hỏa không niệm không khói nung nấu thì bất tri bất giác không làm mà trong ngoài hỗn hợp. Dường như có, dường như không mà thần khí quyện luyện nhau, lâu ngày mới nhồi thành một khối, tự nhiên mà định; định lâu ngày sẽ có vật xông ra thì quan khai mở. *Huyền Cơ Khẩu Quyết* ghi: “Tâm chú định



huyền quan, tâm tức nương nhau, hơi thở vào kéo dài, hơi thở ra nhẹ nhàng; hơi thở ra chưa dứt liền kế tiếp thở vào. Nếu tâm không giữ khiêu thì dù hơi thở qui căn mà quan chẳng mở ắt niệm niệm chẳng rời rồi sau đó thích nghi. Nếu hơi thở không nhập khiêu thì tâm dù giữ mà khí không xuyên qua, quan cũng chẳng mở, ắt tức tức quy căn sau đó thích nghi. Cho dù tâm tức cùng đến, mặc cho nó tự nhiên ra vào thì khí chẳng tụ, quan cũng chẳng mở ắt vào nhiều ra ít rồi sau đó thích nghi. Gồm cả ba điều này, đừng quên đừng giúp, hoãn gấp vừa phải. Đừng quên tức là dụng công không ngừng, đừng giúp tức là chẳng cần nâng lên giúp lớn, vì thân định khí đủ, đan điền sung mãn thì khiêu ắt mở”.

LUYỆN KỸ TRÚC CƠ 煉己築基

“Luyện mình xây nền”. “Luyện kỹ trúc cơ” chỉ là một lý, Trúc cơ không ngoài Luyện kỹ, Luyện kỹ tức ở trong Trúc cơ. Luyện kỹ để nói về dụng công, Trúc cơ là nói về cố khí. “Kỹ” tức là tư dục, là “hữu ngã” (cái tôi, cái ta). “Cơ” là thực địa, là căn bản. Người ta không thể thành đạo là bởi cái tôi (hữu ngã, hữu kỹ) kiên cố. Một khi cái tôi, tư tâm tràn đầy thì không thể đứng vững trên thực địa. Thiên ma bách chương che lấp linh quật, bước bước âm trệ, việc việc hồ đồ, lục tặc nảy sinh, thất tình cố kết, đánh mất lương tâm, tổn thương chân tính, bản mệnh dao động, thần khí hôn trọc, không thể tiến nghiệp tu đức. Tổ sư dạy người trước hết cần luyện kỹ trúc cơ, là muốn người ta đứng vững trên thực địa, hạ công phu từ thấp lên cao, từ nông đến sâu, tuần tự tiệm tiến, cần phải rèn luyện để đẩy lùi âm khí trong ngoài, công phu luyện kỹ trúc cơ là không thể thiếu được.

LUYỆN TÍNH 煉性

Chữ tính, bên trái chữ tâm, bên phải chữ sinh, hai chữ này hợp thành chữ tính. Tâm tuy ngay thẳng song vẫn có lúc sinh động, chưa thể tịch tĩnh mà định. Cái động này không phải là có ý bỏ động niệm mà là suy nghĩ lung tung, rất khó chế phục. Chỉ nhờ một niệm hồi quang, soi chiếu trở lại trong lò luôn luôn nung luyện làm cho cơ hội sinh động kia hoàn toàn mất mới có thể biến thành nguyên tính, giác lẫn nữa là nguyên thần mới có thể phối hợp với nguyên khí thành chân chủng. *Tổ Tử Dương* nói: “Thần là nguyên tính, nguyên tính lộ mà nguyên khí sinh”.

LUYỆN THẦN 煉神

Trong thần có hỏa, như trong gỗ chứa lửa, dù ẩn không thấy, bộc phát thì thiêu đốt bản thân. Luyện đan bước đầu luyện kỹ chưa thuần, thần kia trong đan có hỏa vẫn chưa dứt hết cho nên cần đến một phen công phu hoàn hư cuối cùng, luyện bỏ hỏa chủng từ vô thi đến nay khiến cho thần trở về hư vô mới là liễu đáng, nếu không thì đan cơ không ổn, không thuần. Hỏa này gặp cơ hội lại bộc phát, là phạm hỏa, mọi phiền não và tà ma nổi nhau đến thì công phu thất bại, không tốt lành cho sau này. *Trần Tiêu Nguyên* nói: “Hàm dưỡng bào thai phải mười tháng, anh nhi bú mớm cần ngàn ngày”. *Đại Đạo Ca* ghi: “Điều tức phải điều tức chân tức, luyện thần phải luyện thần bất thần”.

LUYỆN THẦN HOÀN HƯ 煉神還虛



Trong tu luyện thuật Nội đan Đạo giáo, kinh qua việc luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa thần, cuối cùng bước vào giai đoạn luyện thần hoàn hư. Giai đoạn này được coi là cảnh giới cao nhất, còn gọi là Thượng quan (cửa ải trên). Giai đoạn này là thuần mà vô vi. Tứ đại đều không, có được đại giải thoát. Đó chính là cõi lý tưởng không có gì che lấp, không có gì trở ngại, vạn tượng thông tỏ, trời đất và người hợp nhất với vũ trụ cùng là một thể mà Đạo giáo hằng theo đuổi.

LUYỆN TINH 煉精

Lúc nguyên tinh phát động, nếu để nó tự nhiên thì biến thành trọc tinh có chất nặng nề mà chảy xuống; theo pháp tiên luyện tinh ấy thành khí, khí nhẹ bay lên, tinh đương nhiên không rỉ chảy. *Lý Đạo Thuần* nói: “Luyện tinh trước tiên dùng khí luyện tinh, khi luyện cũng cần biết thời gian tinh sinh ra”.

LUYỆN TINH HÓA KHÍ 煉精化炁

Cũng gọi là “bách nhật quan” hoặc “tiểu chu thiên”. Gọi là luyện tinh hóa khí, tức là tu luyện tinh, khí, thần thêm một bước trên cơ sở “trúc cơ”. Giai đoạn này lấy tinh làm nền tảng, vì bản thân Nguyên tinh là thuộc tiên thiên, nhưng có trộn lẫn tạp chất, không thể không qua Hà xa lộ kinh mà thăng lên Nê hoàn. Cho nên phải hợp luyện với khí, khiến cho tinh khí tương hợp, trong nhẹ vô chất, tùy chuyển với Hà xa, quá trình hợp ba thành hai đó gọi là luyện tinh hóa khí. Sau khi luyện chỉ còn lại hai thành phần luyện đan là thần và khí bèn cấu thành đại dược. Công pháp của nó chia ra bốn bước: Hái thuốc (Thái dược), đóng lò (Phong lò), luyện thuốc (Luyện dược), và ngừng lửa (Chi hỏa), trong đan kinh có bốn khẩu quyết là “Thái Phong Luyện Chi”. Công pháp đó có thể phòng bệnh và trị bệnh.

LUYỆN TINH HOÀN KHÍ 煉精还炁

Trước tiên điều được khí định, rồi sau đó dùng khí để nhiếp tinh. Trước tiên luyện được tinh phục rồi sau dùng tinh để hoàn khí, như có thể luyện thành tinh mà hóa làm khí, liền có thể nhảy ra khỏi cõi dục. *Bạch Ngọc Thiểm Tổ* nói: “Thần tức hỏa, khí tức dược, đem thần chế khí mà thành đạo, dùng hỏa luyện dược mà thành đan”.

LŨ ĐỘNG TÂN (LŨ TỔ) 吕洞宾

(798 – ?). Đạo sĩ nổi tiếng thời cuối Đường – Ngũ đại. Tên là Nhạc, tự là Động Tân, hiệu là Thuần Dương Tử, tự xưng là Hối Đạo Nhân. Đời gọi là Lữ Tổ hoặc Thuần Dương tổ sư, dân gian tôn là một trong bát tiên. Người Vĩnh Lạc (nay là Vĩnh Tế, Sơn Đông), có người nói là Kinh Xuyên. Lúc nhỏ học Nho, Mặc, thi tiến sĩ không đỗ (có người nói là đỗ tiến sĩ cập đệ năm Hàm Thông thứ ba). Truyền thuyết nói rằng sau đi chơi đến Trảng An, gặp Chung Ly Quyền, qua “thập thí” (mười lần thử) rồi dạy cho “Đại đạo thiên độn kiếm pháp và Long hồ kim đan bí văn”. Hơn một trăm tuổi mà mặt vẫn như trẻ con, đi bộ rất nhanh, trong khoảnh khắc đi được mấy trăm dặm, người đời coi là thần tiên. Từ Bắc Tống đến nay truyền thuyết dân gian về ông liên tiếp xuất hiện. Tác phẩm thì chân ngụy lẫn lộn. Miêu Thiện Thời thu thập soạn thành *Thuần Dương đế quân thần hóa diệu thông ký* bảy quyển. Tương truyền ông từng gặp Khổ Trúc chân quân, truyền cho phép “Nhật nguyệt giao bài”, lại gặp Hòa Long chân nhân, truyền cho “Thiên độn kiếm pháp”. Con đường thành



đạo bằng từ bi độ thế, đổi thuật Đan dương và Hoàng bạch thành nội công, đổi kiếm thuật thành trí tuệ chặt đứt tham, sân, ái dục và phiền não. Từng nói: “Người ta nếu có thể trung với nước, hiếu với nhà, tín với bạn bè, nhân với mọi người, bất mạn tự tâm (không nhón tâm mình), không dối trá với mình, lấy phương tiện để cứu vật, lấy âm chất cảm cách với trời, người thì yêu, quỷ thần thì kính, thì chỉ một ý niệm đó đã giống với ta rồi, dầu không gặp ta, thì cũng như đã gặp ta rồi vậy”. Năm Tuyên Hòa thứ nhất (1119) đời Tống Huy Tông được phong là Diệu Thông chân nhân. Năm Chí Nguyên thứ sáu (1269) Nguyên Thế Tổ gia phong là “Thuần Dương Diễn Chính Cảnh Hóa chân quân”, năm Đại chính thứ ba (1310) Vũ Tông lại gia phong là “Thuần Dương Diễn Chính Cảnh Hóa Phu Hựu đế quân”.

LƯƠNG THÚ 兩獸

Diên trong khảm rất khó được, bởi hay cắn người nên tượng trưng bằng hổ. Hồng trong ly tính thích bay lên, rất khó khống chế nên tượng trưng cho long. *Kim Đan Tứ Bách Tự* ghi: “Long đến từ biển đông, hổ xuất hiện trong núi tây, hai con thú này đánh nhau một trận hóa thành tinh hoa của trời đất”.

LƯƠNG TRÙNG THIÊN ĐỊA 兩重天地

“Hai lớp thiên địa”. Càn khôn là thiên địa tiên thiên, là ngoại tượng. Khảm ly là thiên địa hậu thiên, là nội tượng. *Lữ Tổ* nói: “Lưỡng trùng thiên địa ai phối hợp, bốn thứ âm dương ta biết bày, hiểu được những việc trong huyền bí này thì chẳng lo sói lang chắn đường”.

LƯU CHÂU 流珠

Linh vật trong ly, ngụ nơi thần thì suy nghĩ lung tung, ngụ nơi tinh thì rất khó giữ cho đầy đủ, như viên ngọc lăn tròn, như thủy ngân khó chế phục. *Tham Đồng* ghi: “Thái dương lưu châu thường muốn bỏ người, chợt được kim hoa, dựa vào nhau mà xoay chuyển”.

LƯU XỬ HUYỀN 劉處玄

(1147 – 1203). Đạo sĩ thời Kim. Tự là Thông Diệu, có thuyết nói là Đạo Diệu, hiệu là Trường Sinh Tử. Người Đông Lai (nay là Dịch huyện, Sơn Đông). Năm Đại Định thứ chín (1169) thờ Vương Trùng Dương làm thầy. Sau sáng lập Tuy Tâm phái đạo Toàn Chân. Đến năm Chí Nguyên thứ sáu (1269) được ban hiệu “Trường Sinh Phụ Hóa Minh Đức chân nhân”, đời gọi là Trường Sinh chân nhân. Là một trong “Bắc thất chân”. Tác phẩm có: *Tiên lạc tập*, *Chí nhân ngữ lục*, *Đạo đức kinh chú*, *Âm phù diễn*, *Hoàng Đình thuật*, v.v...



M

MÃ ĐAN DƯƠNG 馬丹陽

(1123 – 1183) Đạo sĩ thời Kim, tự là Huyền Bảo, hiệu là Đan Dương. Vốn tên là Tùng Nghĩa, tự là Nghi Phủ, người Ninh Hải (nay là Mẫu Bình, Sơn Đông). Tương truyền ông giỏi thơ văn, giỏi châm cứu. Tháng bảy năm Đại Định bảy (1167) nhà Kim, theo học thầy Vương Trùng Dương, được thầy dạy cho tiên thuật, chỉ chuộng thanh tịnh. Sau lập ra phái Ngộ Tiên đạo Toàn Chân. Năm Chí Nguyên thứ sáu (1269) được Nguyên Thế Tổ phong tặng danh hiệu “Bảo Nhất Vô Vi chân nhân”. Được đời gọi là Đan Dương chân nhân, là một trong bảy vị chân nhân ở miền Bắc. Tác phẩm có *Thần Quang Sán, Động huyền kim ngọc tập* v.v...

MÃ TƯƠNG (MÃ TỰ NHIÊN) 馬湘

Đạo sĩ thời Đường. Người huyện Diêm Quan, Hàng Châu, tự là Tự Nhiên. *Tục tiên truyện* ghi: “Sống làm Tiểu lai ở huyện, nhưng Mã Tương chỉ yêu kinh sử, văn học, do đó đã đi theo đạo sĩ đi khắp thiên hạ. Sau về Giang Nam đã có lần say ở Hồ Châu, rơi xuống khe sâu, cả ngày mới lên được. Áo không ướt, ngồi trên mặt nước mà về... lại chỉ nước khe chảy ngược hồi lâu, chỉ cây liễu chạy đi chạy lại theo nước dưới khe, chỉ cây cầu bảo đứt lìa rồi lại nối. Mã Tương giỏi dùng khí công chữa bệnh. Có người ốm, báo với Tương, Tương không có thuốc gì, dùng cây gậy tre đánh vào chỗ đau, thế mà bệnh gì cũng khỏi”. “Có người có bệnh ở chân, cong gối còng lưng chống gậy đến, ông dùng gậy tre đánh. Phóng khí vào gậy chống, lập tức đứng thẳng lên được”.

MẠC YÊM UẾ 莫厭穢

“Đừng chán chê dơ uest”. Tiên đạo luyện đan phải dùng đến tinh kinh. Bắt đầu luyện công là tinh của nam, kinh của nữ, người đời cho là như uest. Nếu nam nữ không có tinh kinh thì không thể tu luyện, phải luyện đến vài trăm lần mới có thể luyện hết cho nên nói rằng đừng chán chê như uest (mạc yêm uest). Nếu còn một lần chưa luyện cho hết thì luyện công không thành công, chỉ có thể trường sinh trụ thế mà thôi. *Lữ Tổ* nói: “Đừng chán chê như uest, cũng chớ so đo, được nó rồi liền thấy hiệu nghiệm”.

MAI HOA 梅花

Hoa mai đầu xuân mới nở chỉ báo tin xuân nhưng chưa nở rộ, cũng như dương khí con người mới phát chưa thịnh vượng, chưa thể dùng đến. *Bảo Chân Tử* nói: “Nhất dương vừa động sớm lạnh mai hoa, chẳng rõ nở bung ra rồi lần lượt thay đổi”.

MÃNH HỎA LÝ TÀI LIÊN 猛火裡栽蓮

“Trồng hoa sen trong lửa đỏ”. Khi khí chân dương phát, thế nó mãnh liệt như lửa. Sen là chân thần, ta liền lấy nước chân thần tưới vào lửa mạnh, lửa mạnh gặp nước



tất lịm không còn hình dáng. *Tổ Tam Phong* nói: “Hiển thần thông, trồng hoa sen trong lửa đỏ”.

MÃO DẬU 卯酉

1 – Chỉ Nê hoàn và Vĩ lư, hai chỗ này là cửa ngõ của âm dương xuất nhập, nội khí vận luyện.

2 – Chỉ hai thời Mão, Dậu. Tại thân người thì là chỗ phân chia Tâm và Tạng. Trong nội luyện thì là Thời mộc dục (lúc tắm gội).

MÃO DẬU CHU THIÊN 卯酉周天

Đại được về đến trung cung thì dùng ý nghĩ nhìn ở giữa, xoay bên trái 36, bên phải 24 rồi sau đó dừng lại nơi trung hạ điền. *Tổ Hải Thiêm* nói: “Giáng xuống thẳng lên theo trục cốt, xoay trái xoay phải hợp mấu chốt”.

MÃO DẬU MỘC DỤC 卯酉沐浴

Mẹo vị ở nơi huyết giáp tích của xương sống, dậu vị ở nơi huyết trung oản trước ngực. Mẹo là sống, dậu là chết; chỗ sống chết đều là chỗ tắm rửa nghỉ ngơi. *Tổ Hi Di* nói: “Giờ mẹo mộc dục, giờ dậu đồng”. *Lục Tử Dã* nói: “Mẹo dậu không tiến hỏa, chỉ dùng chân khí hâm nóng đây là mộc dục”.

MẬT HỘ 密戶

Ở trong khoảng lưng con người, hợp trong phải trái trên dưới trước sau, ngầm chứa trong đó là khiếu hư vô. Nhật nguyệt bên ngoài một qua một lại, nhật nguyệt bên trong một điền một đảo. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Sau có mật hộ, trước có sinh môn, ngày tháng ra vào hô hấp còn”.

MẪU KHÍ 母氣

Là khí của tiên thiên chân nhất, do tiên thiên địa sinh, là mẹ sinh thiên sinh địa và là một thứ khí vô hình, cho nên gọi là mẫu khí. *Kinh Đạo Đức* ghi: “Có vật trộn thành, tiên thiên địa sinh, lặng lẽ mệnh mông, độc lập chẳng đổi, chu hành không mệt, có thể gọi là thiên hạ mẫu”.

MẪU TỬ 母子

Khí là mẫu, thần là tử. Mẹ một người nhưng con có muôn người, muốn nó không tan rã, nếu không giữ mẹ nó, hay bỏ con mà cầu mẹ thì đạo tự nhiên được. *Thái Thượng* nói: “Có vật trộn thành, tiên thiên địa sinh, lặng lẽ mệnh mông, độc lập chẳng đổi, chu hành không mệt, có thể gọi là thiên hạ mẫu”.

MẬU KỶ 戊己

1 – Chỉ hai khí Âm Dương. *Chư chân kinh thai thần dụng quyết* ghi: “Âm dương là chân khí của trời đất, nhất âm nhất dương sinh dục muôn vật. Ở người thì là khí hô hấp, ở trời thì là khí nóng lạnh. Còn nói hai thứ này có thể làm biến đổi khí của bốn mùa. Đó chính là Mậu Kỷ, là Chân khí bao tàng”.



2 – Chỉ chân ý trong luyện công. *Tham Đồng Khé* ghi: “Số Tý Ngọ hợp 3, Số Mậu Kỷ là 5, Ba Năm đã hài hòa, Bát thạch chính cương kỷ”. *Chu Nguyên Dục* ghi: “Trong Khảm có Mậu, đó là Dương thổ; trong Ly có Kỷ, đó là Âm thổ, ở thân ta thì là Trung hoàng chân ý”.

MẬU KỶ HỢP ĐAO KHUÊ 戊己合刀圭

Chữ đao là đầu phía phải chữ kỷ, là bên cạnh phía trái chữ mậu. Hai chữ mậu kỷ dùng một chữ đao bao quát hai thổ cho nên luyện đan cần đem ly kỷ khảm mậu, hai thổ hợp lại một liền thành hai chữ đao khuê. Tiên gia ôn ngữ hàm nghĩa như đây. Nhưng hai chữ thổ là chữ khuê mọi người đều biết, mậu kỷ là chữ đao thì người ta ít biết. *Tổ Tam Phong* nói: “Mau hạ thủ, hái tiên thiên, một điểm linh dược thấu tam quan, thủy hỏa ký tề chân diên hồng, nếu phi mậu kỷ chẳng thành đan”. Lại nói: “Đao khuê trăm ngàn đại đan thành, đan thành sẽ có một chân nhân”.

MẬU KỶ THỔ 戊己土

Mậu là khí trong thận gọi là bạch kim, kỷ là tính trong tâm gọi là thanh mộc. Lúc mậu đến hữu tác hữu vi, lúc kỷ đến tự nhiên nhi nhiên, hai thứ này dù thuộc thổ nhưng tác dụng của nó khác nhau. *Ngộ Chân* ghi: “Khảm ly nếu không có mậu kỷ, tuy ngâm tứ tượng chẳng thành đan, chỉ duyên bỉ thử mang chân thổ, liền khiêu kim đan có phản hoàn”.

MỆNH BẢO 命寶

Khí trong khảm sinh ra thường nấp trong rốn, vì rốn là đế, lúc sinh khí nếu tình một khi động thì biến thành hữu tình, nhân tình dục mà thuận hành. Pháp tiên vào lúc này không cho động tình, dùng nghịch chuyển thái hồi về chỗ cũ, đây là mệnh bảo. *Khuê Chỉ* ghi: “Hàm dưỡng bản nguyên, cứu hộ mệnh bảo”. *Cổ Đức* nói: “Thêm dầu nên gấp sớm, tiếp mệnh chớ hoãn trì”.

MỆNH ĐẾ 命蒂

Ở nơi sinh ra khí, cuống của nó sinh từ rốn, chỉ là không có hình tượng, khí phát ra mới biết được chỗ của nó, khí dứt thì không chỗ để tìm. *Linh nguyên đại đạo ca* ghi: “Thiên kinh vạn quyển nói về huyền vi, mệnh đế nguồn gốc từ chân tức”.

MỆNH MÔN 命門

Bên trong ở giữa hai quả thận, bên ngoài tại cửa khẩu của tinh đạo, trong cửa có dương khí, ngoài cửa có âm tinh. *Chung Tổ* nói: “Nơi cửa sinh tử của chính mình, có bao người tỉnh mấy người ngộ, đem về thiết hán khéo suy nghĩ, trường sinh bất tử do người làm”.

MINH CHÂU 明珠

Sau khi ngọc dịch hoàn đan, đan ấy như minh châu, ngày đêm sáng mãi, như ánh trăng trong sáng. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Rễ cây đã mục lá úa vàng, biển khí lật nhào sóng thừa sụp đổ, chỉ cần giữ hỏa phù ba trăm khắc, sinh ra một hạt dạ minh châu”.



MINH ĐẠO 明道

Đan đạo chân chính nếu được minh sư chỉ rõ ràng, nó vốn ở trong nhật dụng của mọi người; ngoài nhật dụng của mọi người không có cái gì khác. Thật ra minh đạo với muội đạo, tiến đạo với thoái đạo, thánh đạo với phàm đạo cùng một loại. Minh thì đầu xuôi đuôi lọt, pháp tuy khác mà lý thì chỉ có một. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Chính đạo chẳng qua là âm dương loại, cướp cơ hội dùng ngược mà thôi, đâu có thuật nào khác, suy xét tu tập thì sẽ thấy hiệu nghiệm ngay”.

MINH ĐƯỜNG 明堂

Phía dưới trùng lâu, phía trên động phòng là hạ minh đường. Phía trong mi tâm một tắc là thượng minh đường. Minh đường động phòng đều có hai chỗ thượng hạ cho nên đặc biệt phải biết rõ. *Khuru Tổ* nói: “Duỗi rồi lại co chừ pháp thiên tuần hoàn, đến minh đường chừ phải đề phòng nguy hiểm”.

MINH NGUYỆT 明月

Lúc nhật nguyệt đối nhau, ánh sáng tròn đầy âm khí mát sạch cho nên gọi là minh nguyệt. *Khuru Tổ* nói: “Trừ hết tà dục được mát mẻ, thích đứng nguyệt đài thường thức minh nguyệt”.

MINH SƯ 明師

Tiên pháp luyện đan có nội ngoại âm dương, tứ tượng ngũ hành, bát quái biến hóa, có giả trong thật, thật trong giả, thật trong thật, giả trong giả, có vô vi hữu vi, có trật tự trước sau, có thái được hợp được, có kết đan hoàn đan, có kết thai thoát thai. Sự việc ấy phức tạp, cách làm bất nhất, nếu như chẳng phải minh sư từ đầu chí cuối mỗi mỗi phân biệt, chỉ dạy rõ ràng thì khó mà tự biết. Dù có Đan Kinh, nhiều cách thí dụ, nhưng trong đó xét kỹ có chỗ mà vẫn tự không thể diễn tả hình dung được. *Chung Tổ* nói: “Có duyên gặp được minh sư, trong khoảnh khắc sinh ra tạo hóa”. *Tổ Tử Dương* nói: “Cho dù ông thông tuệ hơn Nhan Mẫn, nếu không gặp chân sư thì đừng miễn cưỡng phỏng đoán”.

MINH TÂM 冥心

Công phu hoàn hư cần phải ở yên trong tĩnh thất, lặng lẽ nghiêm trang, một trần không nhiễm, muôn lự đều quên; không nghĩ không làm, nhậm vận tự nhiên; không thấy không nghe, giữ thần an tĩnh; không trong không ngoài, ly tướng ly không, không mời không đón, lìa mê lìa vọng; thể hợp hư tịch, thường giác thường minh. Chỉ minh tâm này vạn vật quy nhất thì anh nhi ở trong cảnh thanh linh, dừng nghỉ nơi chỗ tĩnh lặng. Không có sắc mà ngăn ngại, không có không mà trói buộc. Thể dường hư vô, an nhiên tự tại. *Tổ Trường Xuân* nói: “Anh nhi rời khỏi thượng đan điền, đoạn cùng minh tâm hợp tự nhiên”.

MINH TINH 明星

“Sao sáng”. Sau khi khảm ly giao hợp là lúc khí tại đan điền phát động mà có hình tượng như minh tinh vậy, lúc thông đến mắt như gương có khảm ngọc. *Bảo Chân Tử* nói: “Hỏi ai biết được huyền trong diệu, điểm điểm tinh quang ngủ trong trắng, chẳng thả Nghệ Phi đến hang thỏ, đâu từng có cảnh đẹp hiện trước mày”.



MỘC DỊCH 木液

Tiên thiên quẻ ly ở hướng đông thuộc mộc. Mộc dịch là chân thủy của thái âm trong quẻ ly. Chân thủy hay khắc chân hỏa trong quẻ khảm. Chân thổ trung ương hay khắc chân thủy trong quẻ ly. *Tây giang nguyệt* ghi: “Xá nữ mười sáu tuổi ở chỗ nào, lang quân hai bảy tuổi ở nhà ai, tự xưng mộc dịch với kim tinh, gặp thổ lại thành ba tính”.

MỘC DỤC 沐浴

Mộc ở hướng đông, dục ở hướng tây; đông là mọn, tây là đậu. Mọn là chỗ sống, đậu là chỗ chết. Mộc dịch vượng nơi mọn, kim dịch vượng nơi đậu. Vì hai chỗ quá thịnh không thể dùng vũ hỏa nữa, chỉ cần nhắm mắt mình tâm như đi bộ đến khi mệt thì tạm nghỉ ngơi. Động cùng tột rồi tĩnh, dùng phục nguyên mà vận hóa. *Kim Đan Tứ Bách Tự* ghi: “Mộc dục đề phòng nguy hiểm, Trừu thiêm tự giữ cẩn thận”.

MUỘI KHƯỐC THÁI CÔNG 昧却採功

Tâm chưa luyện tĩnh, thần chưa luyện trong, đến nỗi ngủ gục hôn trầm. Bất giác dương sinh bỏ lỡ thời cơ này làm cho không lấy được được vật. *Tổ Tam Phong* nói: “Chưa luyện hoàn đan trước luyện tính, chưa tu đại đạo hãy tu tâm, tu tâm tự nhiên đan tính đến, tính đến sau đó được tài sinh”.



N

NAM BÁT KHOAN Y, NỮ BÁT GIẢI ĐÁI 男不寬衣女不解帶

“Nam chẳng cởi áo, nữ chẳng tháo dây lưng”. Đây là ngưng thần nhập khí huyết, là công phu phối hợp thần khí hòa vào nhau, giống như cách thức của nam nữ, chẳng cần cởi áo, tháo dây lưng, đi đứng ngồi nằm đều có thể thi công. *Huyền Cơ Trực Giảng* của Tổ Tam Phong ghi: “Chỗ gọi là nam không cởi áo, nữ chẳng tháo dây lưng đều là ngưng thần tụ khí mà thôi, còn như thể gian có việc sử dụng nữ đỉnh thì tuyệt đối không có lý này”.

NAM NỮ 男女

Nam nữ âm dương, nam đỉnh nữ lô, khảm nam ly nữ, đều là tỉ dụ. *Tổ Tam Phong* nói: “Luyện hết ly nữ hồng, nuốt sạch khảm nam tinh”. *Tiêu Tổ* nói: “Khảm nam ly nữ đều hư danh, hòa long thủy hổ chẳng phải có hình”.

NAM NỮ HÒA HỢP 男女和合

Ly nữ là âm dương trong tim đem hòa với dương khí trong thận, âm khí được dương khí hòa hợp như nữ cùng nam kết hôn thì có nơi quy tụ. Khảm nam là dương khí trong thận thọ nhận âm khí hòa hợp giống như nam được nữ phối hợp thì có an ủi, nhờ đó âm dương điều hòa, nam nữ an định. *Kinh Dịch* ghi: “Nhất âm nhất dương gọi là đạo”.

NAM THẦN 男辰

Nam là ly, là tâm. Thần là sắc đỏ của chu sa; là sắc gốc của tâm. *Chung Tổ* nói: “Nam thần dời qua vị bắc thần, kim ô bay vào ngọc thiên”.

NÊ HOÀN 泥丸

Ở giữa ngay đỉnh đầu là não hải, vì não như bùn mà hình tròn, hình tròn là hoàn. Huyết ấy ở trong thiên trung, là huyền trong huyền, là Uất la tiêu đài, là Ngọc sơn thổ kinh, là quỳnh phòng của não huyết, là ngọc thất của hồn tinh, là mệnh trạch của bách linh, là sơn nguyên của tân dịch, là huyết của hai tai giao thông. Phía trước minh đường, phía sau ngọc chẩm, não có cửu cung, cửu thần cai quản. *Pháp Bảo Di Châu* ghi: “Nhận được chân diện mục sẵn có, mới biết sinh tử tại nê hoàn”.

NOÃN TÍN 暖信

Điều tức đến chỗ tĩnh lặng, chợt cảm thấy hơi nóng ở dưới bồng lên, ấy là dương hỏa, bắt đầu phát động cảnh tượng. *Thượng Dương Tử* nói: “Nếu thái thủ khí tiên thiên, lấy noãn tín làm khí”.



NỘI CỬU QUÁN 内久觀

Ba cõi lấy tâm làm chủ, như ý nghĩ hay thường nội quán. Tuy tâm nhất thời bị trần cấu làm ô nhiễm song nội quán lâu ngày tự nhiên thanh tịnh. *Thái Thượng* nói: “Ta từ vô lượng kiếp tới nay, cố tình nội quán đến nỗi hư vô diệu đạo”.

NỘI DƯỢC 内藥

Thường chỉ tinh khí thần của tiên thiên. *Trung hòa tập* q.3 ghi: “Âm dương bên ngoài qua lại, tức là ngoại dược; Khâm ly tụ hội tức là nội dược... Xét về nội dược, luyện tinh, luyện nguyên tinh là rút nguyên dương trong Khâm, nguyên tinh mà khỏe thì tinh giao hợp không tiết ra. Luyện khí, luyện nguyên khí là bổ nguyên âm trong Ly, nguyên khí vững vàng thì khí hô hấp tự không ra vào. Luyện thần, luyện nguyên thần là Khâm Ly hợp thể thành Càn nguyên, nguyên thần động thì cái thần tự lự khỏe khấn ổn định”.

NỘI ĐAN 内丹

Thuật sĩ Nội đan coi cơ thể người như lò luyện đan, lấy tinh khí làm dược liệu, lấy thần để vận dụng, tu luyện từ cơ thể mình nắm vững phương pháp vận hành, qua một quá trình tu luyện theo những bước nhất định, làm cho tinh – khí – thần trong cơ thể ngưng tụ không tan mà thành ra “tiên đan”, tức “nội đan”. Nội đan là hạt nhân của công phu tu luyện của Đạo giáo.

NỘI ĐỈNH NGOẠI ĐỈNH 内鼎外鼎

“Nội đỉnh” chỉ khí trong Đan điền. “Ngoại đỉnh” là hình của đan điền. Từ ngữ này có xuất xứ từ *Tiên thiên chính lý – Đỉnh khí trực luận*.

NỘI HỎA HẬU 内火候

Sau khi sự hô hấp điều hòa an định tự có nguyên tức thiên nhiên dường có dường không gọi là nội hỏa hậu. Điều chủ yếu là ngoại hô hấp ban đầu tuy cảm thấy “có” song cuối cùng phải trở về “không”. *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Đan pháp thượng phẩm không quẻ hào, tâm vào hư vô hành hỏa hậu”.

NỘI HÔ HẤP 内呼吸

Lúc nhập thất tĩnh tọa điều tức đều đặn, tức là dùng tâm quán hô hấp, chỉ cảm thấy hô hấp từ giáng cung đến đan điền lên xuống qua lại; chỗ khác hoàn toàn quên liền tự nhiên đạt đến nội hô hấp. *Tổ Hư Am* nói: “Chỉ đến chỗ hô hấp của chân nhân, thường bảo xá nứ bay qua lại”.

NỘI MA 内魔

Lúc luyện kỹ chưa thuần thì thấy các thứ cảnh giới, các thứ hiện tượng quái lạ giống như mộng mà chẳng phải mộng, nhắm mắt liền hiện ra, đây là do âm thần tạo ra. Thanh tâm chánh niệm thì ma tự mất. *Ngộ Chân* ghi: “Không dời một bước đến Tây Thiên, ngồi thẳng các nơi hiện ra trước mắt, sau đỉnh có hào quang cũng là huyền, mây dưới chân chưa phải là tiên”.



NỘI NGOẠI ÂM DƯƠNG 内外陰陽

Chỉ âm dương tiên thiên hậu thiên. *Tu chân biện nan tham chứng* ghi: “Nội âm dương là hậu thiên âm dương, sinh ở hình thể; Ngoại âm dương là tiên thiên âm dương sinh ra từ hư không. Hình thể âm dương, là âm dương thuận hành, do trời đất sinh ra. Không hư âm dương, là âm dương nghịch hành, sinh ở trời đất. Nói nội ngoại, là nói cái dụng”.

NỘI NGOẠI BÁT QUÁI 内外八卦

Chỉ tạng phủ và các khí quan trong cơ thể con người. *Kim đan đại thành tập* ghi: “Hỏi Nội ngoại bát quái là gì? Đáp: Đầu là Càn, chân là Khôn, bàng quang là Cấn, mật là Tốn, thận là Khảm, tim là Ly, gan là Chấn, phổi là Đoài. *Bách vấn thiên* cũng ghi chép vấn đề này nhưng có hơi khác. “Thuần Dương Tử nói: Nội ngoại bát quái là gì? Chính Dương Tử nói: gan là Chấn, tim là Ly, phổi là Đoài, thận là Khảm, đại phúc là Càn, mật là Tốn, tiểu phúc là Khôn, bàng quang là cấn, đó là Nội vậy. Mắt là ly, lưỡi là Chấn, miệng là Đoài, tai là Khảm, cổ là Càn, ngón chân tay là Khôn, bụng là Tốn, tay là Cấn. Đó là Ngoại vậy”.

NỘI NGOẠI CẢNH TƯỢNG 内外景象

Nội cảnh là đan điền nóng bỏng, bàng quang bốc lửa, tâm trong như trăng sáng, thần khí hợp nhau, khi ấy thấy nơi huyền khiêu có khí bốc lên, hô hấp chợt đứt đoạn. Ngoại cảnh là mũi có khí rung lên, sau tai gió sinh ra, sau não chim kêu, thân có sự hăng hái, ngứa ngáy lỗ chân lông, hai thận sôi sục, thân thể mềm mại. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Mắt có kim quang, mũi có khí rung, sau tai gió sinh, sau não chim kêu, thân nhảy đan điền hỏa châu băng, thượng xung hạ đột là ứng nghiệm, kể đến bàng quang như bốc lửa, hai thận bên trong như nước sôi, lúc đập mạnh vào tâm nguyên, kim đan đại dược trước mắt liền”.

NỘI NGOẠI CÂN LƯỢNG 内外斤兩

Nội dược là hồng nửa cân, ngoại dược là diên tám lạng. Trước tiên cần nắm ngoại dược để chế nội dược. Con đường tận tính chí mệnh ắt trước tiên phải tu nội dược rồi sau đó mới nói đến ngoại dược. *Ngộ Chân* ghi: “Dược, nặng một cân cần đến hai cái tám lạng, hòa giải hỏa hậu nhờ âm dương”.

NỘI NGOẠI CHI TRUNG 内外之中

Thân nội gọi là quy trung (trong cái khuôn tròn), ở trong hời quang phản chiếu, chẳng tức chẳng lìa. Trong thân ngoại là trong hỉ nộ ai lạc chưa sinh ra, ở nơi chẳng nghe chẳng thấy, cảnh giới sự thâm kín một mình, tính định thần trong tự nhiên thấy được bốn lai diện mục. *Chi Huyền Thiên* ghi: “Thờ chân tu đạo giữ trung hòa, chày sắt thành kim phải giữa mài, việc này không những phải khéo léo, mà còn dụng công qua bao ngày”.

NỘI NGOẠI DƯỢC VẬT 内外藥物

Nội dược vô vi mà không gì chẳng làm, không hình không chất mà có thật. Ngoại dược hữu vi có thể có dụng mà không thật. Ngoại dược có thể trị bệnh, có thể trường sinh; nội dược có thể ra chỗ có, vào chỗ không, có thể siêu phàm nhập



thánh. *Tổ Tam Phong* nói: “Nội được là tinh, sinh từ thân của mình có thể dưỡng tính. Ngoại được là khí sinh ra từ tạo hóa có thể lập mệnh. Nội được là tinh trong tâm, ngoại được là khí trong thân. Nội được là hồng trong chu sa, ngoại được là diên trong thủy ngân. Nội được là thai thánh nhân, ngoại được là khí đan mẫu”.

NỘI NGOẠI ĐAN DANH 内外丹名

Nội đan là hồng vốn là âm trong dương cho nên còn gọi là âm đan, vì lý của tính mệnh đều gần gũi với ta nên còn gọi là nhân nguyên nội đan. Ngoại đan là diên vốn là dương trong âm cho nên gọi là dương đan, công phu thí tế gần gũi với người nên còn gọi là địa nguyên ngoại đan. Kết nội đan ắt trước lấy diên chế hồng, luyện ngoại đan ắt trước lấy hồng nghinh diên. *Nguyên Dương Tử* nói: “Ngọc dịch hoàn đan là ngoại đan, kim dịch hoàn đan là nội đan”.

NỘI NGOẠI ĐỈNH KHÍ 内外鼎器

Nội đỉnh là khí trong đan điền, ngoại đỉnh là đan điền, luyện kim đan đầu có thể dùng cái đỉnh bằng đồng bằng sắt ư ! *Tổ Mã Tử Nhiên* nói: “Mỗi người ra ngoài hay sửa soạn, chẳng chịu hướng bên trong tìm cầu”.

NỘI NGOẠI ĐỘNG TĨNH 内外动静

Ngoại động là mậu thổ, là ngoại được, chân dương trong âm, lấy động làm chủ. Cho nên trong lúc thủ khảm chỉ dò xét nơi động. Cái biết động ấy là ý, lấy lúc biết động làm một thổ. Nội tĩnh là kỷ thổ, là nội được, chân âm trong dương, lấy tĩnh làm chủ. Cho nên sau khi diên ly để dưỡng nơi tĩnh. Cái biết tĩnh là ý, lấy lúc biết tĩnh làm một thổ. Một ý này chia làm hai ý, nhưng mỗi ý đều có một thổ. Lại dùng hai thổ hợp làm một ý. Ở đây không bị hai thổ ràng buộc, không chấp trước nội ngoại mà có thể động, có thể tĩnh để trở thành một đạo khuê. *Quảng Thành Tử* nói: “Tĩnh thì tĩnh nơi thần ý, động thì động nơi cơ giam”.

NỘI NGOẠI GIAO CẦU 内外交媾

Lúc thái đại được, ngoại giao cầu thăng sau giáng trước, nội giao cầu xoay trái xoay phải, trong khoảng bên nổi lên, bên lép xuống. *Khuê Chỉ* ghi: “Khâm ly long hồ giao là nội giao cầu, là lúc sản được. Càn khôn tí ngộ là ngoại giao cầu là lúc kết đan”.

NỘI NGOẠI HỎA HẬU 内外火候

Nội hỏa hậu, mộc dục ôn dưỡng, phòng nguy lực hiểm, tình thể ứng văn hỏa, ứng vũ hỏa, như cảnh trong huỳnh đình đều có thời kỳ của nó. Ngoại hỏa hậu, phối hợp ngũ hành hòa hợp tứ tượng, đây là lúc cướp lấy nhất dương thiên địa đem về. Lúc này đức của nó hợp với thiên địa, ánh sáng của nó hợp với nhật nguyệt, thứ tự của nó hợp với bốn thời, hung kiết của nó hợp với quí thần. Thời khắc này dễ mất mà khó tìm, dễ làm mà khó gặp. Khi được nó phải mau lấy chuỗi sao bắc đầu mà xoay chuyển thiên xu, trộm lấy sinh cơ thiên địa, cướp lấy tổ khí của âm dương. *Dan Kinh* ghi: “Ngày mừng ba, nguyệt xuất canh”, “Thiên ứng với vì sao, địa ứng với thủy triều” là ngoại hỏa hậu của sinh được. “Trên khúc giang ánh trăng trong sáng khi tin về tìm bốn tông” là ngoại hỏa hậu của thái được. “Diên gặp quý sinh phải



mau hái, kim quá xa không thể ném” là ngoại hỏa hậu của hoãn gấp. “Bỗng thấy long hiện nơi điền, phải mãnh phanh và cực luyện, chỉ nghe hồ rỗng trong hang, nên quay lại để làm ngược” là ngoại hỏa hậu của dụng vũ hỏa. “Đổi giữ được lô xem hỏa hậu, chỉ an thần tức theo thiên nhiên” là nội hỏa hậu của dụng văn hỏa. “Chưa luyện hoàn đan nên kíp luyện, luyện xong rồi phải biết dừng” là nội hỏa hậu của ôn dưỡng. “Chỉ do sức hỏa sau khi điều hòa, trồng được huỳnh nha dần trưởng thành” là nội hỏa hậu của đan thành. “Nhờ tâm biết, cần cần hộ trì, khi ấy e sợ chẳng phải hỏa hậu trong lô” là hỏa hậu của bảo đan.

NỘI NGOẠI HOẠT TÝ THỜI 内外活子時

Nội hoạt giờ tý là thử mẽ xuân hồi, ngoại hoạt giờ tý là huyền châu hiển tượng. *Tổ Tam Phong* nói: “Đại đan như thử mẽ”. *Tổ Tử Dương* nói: “Chính vị trung ương sinh huyền châu”.

NỘI NGOẠI HÔ HẤP 内外呼吸

Ngoại hô hấp là việc trên sắc thân, điều tiếp hậu thiên để dưỡng hình thể. Nội hô hấp là việc trên pháp thân, thai nghén tiên thiên để dưỡng cốt thần. Ngoại hô hấp đến từ trong thiên mệnh, chẳng phải vật cùng một loại, cũng không thể gặn gủi, cho nên không thể dùng để hợp đan. *Tổ Tử Dương* nói: “Cửa huyền tần người đời ít biết, đừng đem miệng mũi làm xương bậy, dù ông bỏ lấy qua ngàn năm, làm sao kim ô bắt được thỏ”.

NỘI NGOẠI HỘ ĐẠO 内外護道

Có duyên gặp được chân sư, cầu được chân quyết, còn phải được sự hộ trì của bạn đạo đồng chí mới có thể nhập thất tu luyện. Nội hộ là lo liệu ăn mặc, coi chừng an nguy. Ngoại hộ là đề phòng bên ngoài đến quấy nhiễu, ứng phó với những điều bất trắc. *Chung Tổ* nói: “Trong đời khó kiếm bạn chân tu, tiền dễ tìm, bạn khó kiếm”. *Lữ Tổ* nói: “Muốn tránh sự nguy hiểm cần có người trợ giúp”. *Thượng Dương Tử* nói: “Có bạn có tiền là nội ngoại hộ, làm tiên đâu phải vào núi sâu”.

NỘI NGOẠI HUYỀN TẦN 内外玄牝

Nội huyền tần là nội thận, do dương khí của cha mà thành. Ngoại huyền tần là miệng mũi, thọ âm khí của mẹ mà thành. Luyện đan lấy nội thần làm huyền tần, luyện khí lấy miệng mũi làm huyền tần. *Tử Dương chân nhân* nói: “Cửa huyền tần thế gian ít người biết, chớ đem miệng mũi làm xương bậy”, đây là nói ngoại huyền tần, nếu luyện đan thì uống phí công phu. *Kinh Đạo Đức* ghi: “Cửa huyền tần là gốc của thiên địa”, đây là nói nội huyền tần là chỗ hạ thủ luyện đan.

NỘI NGOẠI LUYỆN KỸ 内外煉己

Nội luyện kỹ là đem diên của người luyện hống của mình khiến nó tương khắc tương sinh. Kỹ là kỹ hống chân hỏa, phải luyện chân hỏa này hàng phục được chân long kia không cho nó chạy lung tung, mới có thể chế phục bạch hồ. Ngoại luyện kỹ là luyện tâm mình cho định, tâm định thì thân cũng định, thân định thì sắc dục không thể lay động, danh lợi không làm mờ mắt, rồi sau đó chân hống tồn tại, đan cơ bền vững. *Tổ Hàm Hư* nói: “Ngoại luyện là hòa quang hỗn tục, nội luyện là nung



hồng thành sa”. Lại nói: “Muốn làm sống lại nội tâm ắt phải dưỡng kỹ bên trong, muốn giết chết ngoại tâm ắt phải luyện kỹ bên ngoài”. *Thượng Dương Tử* nói: “Tu đan dễ dàng, luyện kỹ rất khó”. *Lữ Tổ* nói: “Tu tiên có trình tự, luyện kỹ thì vô hạn”.

NỘI NGOẠI LƯƠNG KHIẾU 内外兩竅

Nội khiếu là huyền quan, ngoại khiếu là dương quan. Huyền quan mở thì dương quan đóng. Dương quan chẳng đóng thì huyền quan chẳng mở, dương quan chẳng đóng thì dương vật cử động, là hữu tướng. Dương quan đóng thì ngoại hình không động, là vô tướng. Huyền quan là thượng huyết, dương quan là hạ huyết. Thượng huyết đóng thì khí hóa tinh, hạ huyết đóng thì tinh hóa khí. *Tham Đồng* ghi: “Trên đóng lại gọi là có, dưới đóng lại gọi là không. Không là tôn trọng ở trên, ở trên có thần đức ở”.

NỘI NGOẠI MA CHƯỚNG 内外魔障

Ngoại vốn vô sự, gặp vui liền vui, gặp giận liền giận, gặp buồn liền buồn, gặp sợ liền sợ, là thiên ma bên ngoài đến. Nội vốn hư vô, một là nghĩ về quá khứ, hai là nghĩ về phục sinh, vọng niệm chẳng dừng, tức diệt tức khởi, trừ đi lại nổi lên, là chướng ngại bên trong khởi ra. *Tiên Tông* ghi: “Chưa dứt ma ngủ, lại bị trần mộng”.

NỘI NGOẠI NGŨ HÀNH 内外五行

Chỉ ngũ hành tiên thiên và hậu thiên. *Tu chân biến nan tu chứng* ghi: “Ngũ hành từ âm dương mà ra, âm dương có nội ngoại, ngũ hành đâu có thể không chia nội ngoại... Dương là ngoại, thuộc về tiên thiên; âm là nội thuộc hậu thiên. Đây là phân chia tiên thiên hậu thiên, phân biệt thành nội ngoại được”.

NỘI NGOẠI NHẬT DỤNG 内外日用

Chỉ bên trong (nội) tu chân công, bên ngoài (ngoại) tích đức hạnh. *Chân tiên trực chỉ ngữ lục* q. thượng ghi: “Ngoại nhật dụng, rất kỵ thấy lỗi người khác, khoe khoang đức của mình, đồ kỵ người hiền năng, khởi tục niệm vô minh v.v... Nội nhật dụng, cần chân thanh chân tĩnh, bất nhiễm bất trước, điều khí dưỡng thần, tiêu dao tự tại, ngẫm tích công đức, không cần người khác biết, chỉ mong trời xét cho.”

NỘI NGOẠI NHẬT NGUYỆT 内外日月

Nội nhật nguyệt là nhĩ quang, ngoại nhật nguyệt là mục quang. Ngoại nhật nguyệt phản chiếu thì nội nhật nguyệt quang hiện. *Kim Hoa Tông Chỉ* ghi: “Ngoại nhật nguyệt giao quang, nội nhật nguyệt giao tinh”.

NỘI NGOẠI PHÂN HỢP 内外分合

Phân là chia ra, thái là thái ngoại được, thủ là thủ nội được. Hợp là hợp lại, thái thủ chính là hỏa hậu, hỏa hậu chính là thái thủ. *Thế Chân Tử* nói: “Hỏa hậu không ngoài thái thủ, thái thủ lại ở trong hỏa hậu, một khi đến bên lò, tự mình không thể làm chủ, ắt cần Huỳnh bà đăng đàn”.



NỘI NGOẠI TAM BẢO 内外三寶

Nội tam bảo là tinh khí thần, hỏa động ở trong ắt nhiều loạn khí kia mà tinh lay động, tâm chạy theo sự vật ắt quấy nhiễu thần kia mà tính loạn động; cần hòa hợp ngưng tập chuyên tâm nơi trong thì thần không chạy theo ra bên ngoài, tính tự nhiên thuần. Ngoại tam bảo là tai mắt miệng, vì sự hô hấp tự nhiên thâm nhập đan điền, như vợ chồng trở về phòng; cần dứt hết việc ngoài thì tâm không chạy bên ngoài, ý không nghĩ tưởng bên ngoài, thường hun đốt tứ chi hình hài; việc trúc cơ không khó. *Tổ Tam Phong* nói: “Thường khiến nội tam bảo chẳng chạy theo vật, ngoại tam bảo chẳng nhiễu loạn ở giữa”.

NỘI NGOẠI TAM YẾU 内外三要

Nội tam yếu là quy căn cần khiếu, phục mệnh cần quan, hư vô cần cốc. Ngoại tam yếu là hơi thở cần điều, ánh mắt cần bịt, tai cần nghe bên trong. *Tham Đồng* ghi: “Ly khí nạp doanh vệ, khảm không cần nghe, đoài hợp không cần bàn, lữ hiểm thuận hồng hoang. Tam yếu là then chốt, thân thể ở phòng trống không, tâm chí trở về hư vô, vô niệm cho là thường”.

NỘI NGOẠI THẦN KHÍ 内外神炁

Tâm tĩnh ở trong là nguyên tính, ở trong tĩnh mà hư cực rồi ngoại giác là nguyên thần, ở trong tĩnh mà vô niệm rồi nội động là nguyên khí, động mà hướng ngoại xoay chuyển là nguyên tinh. *Lữ Tổ* nói: “Tĩnh là tính, động là thần”.

NỘI NGOẠI THẦN THÔNG 内外神通

Vì thần vào khí huyết thông thấu âm khiếu, hai mạch Nhâm Đốc thông suốt, gọi là nội thần thông. Thần ở nơi khí huyết sau khi đại định, dương thần xuất hiện biến hóa vô cùng gọi là ngoại thần thông. *Tiên Kinh* ghi: “Nhất dương động thì các dương đến, huyền khiếu mở thì mọi khiếu mở, thu dọn thiềm quang đến nguyệt quật, từ đây có đường đến Bồng Lai” đây là nội thần thông. *Lữ Tổ* nói: “Hỏa hậu thực sự trải qua chín năm, chợt phá vỡ đỉnh thiên môn, chân thần xuất hiện đại thần thông, từ đây có thể chúc mừng thiên tiên”, đây là ngoại thần thông.

NỘI NGOẠI THĂNG GIÁNG 内外升降

Bên ngoài khí hít vào là giáng, thì nguyên khí bên trong tự thăng. Bên trong khí thở ra là thăng thì nguyên khí bên trong tự giáng. Nội ngoại thăng giáng này lúc chu thiên vận chuyển, lấy chân ý làm trục bánh xe, chuyển vận làm nan hoa xe, thần ẩn núp ở trong sử dụng hô hấp, trên thấu trời dưới thấu đất khiến cho ngũ hành điền đảo vận hành trong ấy. *Kinh Âm Phù* ghi: “Rắn Hềng Sơn bị đánh vào đuôi thì đầu liền tiếp ứng, đánh vào đầu thì đuôi tiếp ứng”. Chu thiên vận chuyển cũng giống như lý này, do người học không được chân sư chỉ dạy nên khó rõ lý này.

NỘI NGOẠI TỨ TƯỢNG 内外四象

Nội tượng chân tính chân mệnh là một âm một dương. Ngoại tượng chân diện chân hồng là một thư một hùng. *Ngộ Chân* ghi: “Tứ tượng ngũ hành toàn nhờ Thổ, tam nguyên bát quái há rời Nhâm”.



NỘI PHÙ NGOẠI HỎA 内符外火

Dương khí là ngoại hỏa, khí hô hấp là nội phù. Dương khí sinh động ắt lấy khí hô hấp làm nội ứng khiến cho khí trở về lò gọi là hỏa phù. *Thượng Dương Tử* nói: “Ngoại hỏa tuy động, song nếu bé hơi không tiếp ứng, lại còn thực hành nội phù thì uổng phí thần công”.

NỘI QUÁN 内觀

Mắt rất dễ bị vật đục dẫn dụ, đây là nguồn gốc của mọi thứ bệnh, là nguyên do của trăm loại tai hại. Nếu hay nội quán mà không ham muốn, đừng để ánh mắt chạy ra ngoài, thực hành công phu thanh tịnh trong bảy ngày thì ắt có hiệu nghiệm. *Thái Thượng* nói: “Thường không ham muốn để quán sự kỳ diệu, thường ham muốn để quán sự mong cầu”.

NỘI TAM THANH 内三清

Ngọc thanh là nguyên tinh, thượng thanh là nguyên khí, thái thanh là nguyên thần, đây là tam bảo của tu chân. Thành thật tu theo đó thì dễ thành chính quả. *Chung Tổ* nói: “Tam thanh là việc bí mật, quên lời quên hình, không hỏi không đáp”.

NỘI THẦN THÔNG 内神通

Lấy thần chế ngự khí vào nơi khí huyết khiến cho thần khí không gián cách, động tĩnh đều hợp, đây là nội thần thông, thần khí hợp nhất. *Huỳnh Đế* nói: “Tồn tâm bên trong, chân khí tự nhiên xung hòa”.



NG

NGÃ ĐỘNG BỈ ĐỘNG 我動彼動

Ngã động là âm, bỉ động là dương. Có niệm mà động, có trọc có chất, vì nó lưu tâm cho nên gọi là ngã. Không niệm mà động, là thanh là tịnh, vì không lưu tâm nên gọi là bỉ. *Bạch Tổ* nói: “Khi một niệm động đều là hỏa, muôn duyên vắng lặng liền sinh chân”.

NGÂN DIÊN 銀鉛

Nghĩa là trong âm chứa dương. Âm không có dương thì không thể tự hưng thịnh linh hồn, như trong mặt trăng có con thỏ mới có thể phản quang thành màu trắng, ở nơi bát quái thuộc về quẻ khảm. *Vô Lậu Tử* nói: “Diên cầu ngọc thổ tinh trong não, hồng nắm kim ô huyết trong tim”.

NGÂN HÀ 銀河

Ở nơi trời là dương chủ về thăng lên, ở nơi người là mạch Đốc, ngân hà là đặc danh lúc vận chu thiên, chuyên thăng lên mà không giáng xuống. *Vô Căn Thụ* nói: “Cây không rễ, hoa nở rộ, sóng bủa ngập trời trắng đùa sóng; đường ngân hà, thấu chín tầng mây, bóng bề vất ngang hư không ghé đuôi sao Đẩu”.

NGÂN NGẠC 鄴鄂

Như cuống của trăm hoa, là cơ sở của luyện đan, do nắm lấy tinh của thái âm, khí của thái dương quy về thần thất để trộn lẫn và giao nhau không ngừng mà sản sinh pháp tượng. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Nắm lấy động cơ kia để lập mệnh cơ, để dưỡng ngân ngạc”. *Khuê Chỉ* ghi: “Trong mộc sinh hồn, trong kim sinh phách, hồn phách ngưng tụ hóa thành ngân ngạc”.

NGÂM KHIẾU 吟叫

Ngâm rồng. Long ngâm hồ khiếu là lúc âm theo đuổi nhau, sức sống phát động rất mãnh liệt. *Huyền Áo Tập* ghi: “Một mình lên đỉnh Côn Lôn nhìn cảnh mờ mịt, rồng ngâm cộp rỗng rất rõ ràng”. *Ngô Chân* ghi: “Đỉnh núi Hoa Nhạc cộp đục rỗng, đáy biển Phù Tang rỗng cái ngâm”.

NGỊCH CHUYỂN 逆轉

Chim bay ngược gió, cá bơi ngược dòng. Trời đất lấy chu sa thủy ngân để nghịch chuyển, cho nên đan pháp cần dưới khôn trên là thái (rộng lớn), khảm ly diên đảo là ký tế. *Cổ Tiên* nói: “Ngũ hành diên đảo đại địa là bảy báu; ngũ hành thuận hành pháp giới là hàm lửa”.

NGỊCH LUYỆN 逆煉

Đan pháp lấy hồng cầu diên là hỏa làm chảy kim, được được quy định; lấy diên phục hồng là kim chặt mộc, đều là nghịch luyện. Nhưng kim chặt mộc, trái lại mộc



tươi tốt, hỏa làm chảy kim, trái lại kim hòa hợp, bởi ngũ hành có một khí mà thôi, chia ra làm năm, hợp thì về một, tự thân ái nhau. *Khuê Chi* ghi: “Nghịch là từ cửu cung đến bát quái, đem thất chính biến thành lục vị, làm cho ngũ hành hội về tứ tượng, hợp tam tài với nhị nghi, hòa nhị thổ thành đạo khuê, đều qui làm một”.

NGHỊCH THỦY SANH THUYỀN 逆水撑船

“Chống thuyền ngược nước”. Đan kinh nói nghịch thủy sanh thuyền, lấy thuyền dụ cho tình, bởi tình như nước thích thuận hành chảy xuống, nếu luyện đan gặp phải tình huống này thì cần phải trụ vững gót chân chống chọi quay về từ chỗ ngược dòng mới có thể thành đan. *Tổ Tam Phong* nói: “Thực hành tay thợ khéo, chống thuyền trên dòng nước ngược”.

NGOẠI DƯỢC 外藥

1 – Chỉ dược vật dùng trong việc luyện Ngoại đan như đan sa, hùng hoàng, bạch phân (phèn trắng), tăng thanh, tử thạch (đá nam châm) v.v...

2 – Chỉ tinh, khí, thần hậu thiên. *Tịnh minh tông giáo lục* ghi: “Ngoại dược tức là Tinh giao cảm, Khí hô ứng, Thần tư lự”.

NGOẠI ĐAN 外丹

Còn gọi: Kim đan. Là thuật ngữ của Đạo giáo sử dụng khi tu luyện. Kim đan là thứ dùng vật chất như đan sa v.v... do nấu luyện mà thành. Gọi là Ngoại đan là để đối lại với Nội đan. Có hai loại “Điểm hóa” và “Phục thực”. Ngoại đan dùng để điểm hóa là viên linh đan mới sơ bộ luyện thành. Còn loại kim đan được gọi là tiên đan, có thể dùng để phục thực (uống) là loại linh đan tiếp tục nấu luyện mà thành. Do Đạo giáo cho rằng phục thực kim đan có thể đắc đạo thành tiên, cho nên từ thời Hán về sau, thuật Ngoại đan ngày càng hưng thịnh, thời Đường lại càng phát đạt, tới thời Tống Nguyên mới bắt đầu suy sút.

NGOẠI ĐẠO 外道

Có bốn loại: “Động, tĩnh, thuật, lưu”. Động, như kéo cung đạp nỏ, xoa rón chuyển khí, lắc đầu lay mình, là loại người dẫn dắt uống ắn, muốn thành đạo giống như mò trăng dưới nước. Tĩnh, như dùng lương lương thực trốn trong hang, thanh tịnh vô vi, tham thiền tĩnh tọa, ăn chay cấm khẩu, là loại người nhập định tọa quan, muốn thành đạo giống như đất trong lò chưa từng nung lửa làm sao mà bền được? Thuật, như thỉnh tiên cầm chuông, vẽ bùa trị bệnh, kêu mưa gọi gió, là loại người viên quang thỉnh thần, muốn thành đạo giống như cảnh hiện trong gương hoàn toàn hư giả. Nho gia, Thích gia, Đạo gia giảng kinh thuyết pháp, thầy bói thầy tướng đi khắp bốn phương, xem kinh niệm phật, lên chùa lễ Phật dâng hương. Đều như trong vách nhà trồng cây cột, há có thể đắc đạo ư? *Liễu Mệnh Thiên* ghi: “Trong thân đều là thuốc sống lâu, tức cười kẻ ngu hướng ngoại tìm”.

NGOẠI HỎA NỘI PHÙ 外火内符

Hỏa trong thân, động thì hướng ngoại nên gọi là ngoại hỏa. Hỏa trong tâm, tuy động mà không thể thấy, phát ra ở trong mà tĩnh nên gọi là nội phù. *Thượng Dương Tử*



nói: “Ngoại hỏa tuy động mà hành, nội phù bế hơi thở thì không tiếp ứng, uống phí thần công”.

NGOẠI KHÍ 外氣

Nhà Nội đan cho rằng Khí trời đất tự nhiên là Ngoại khí. Ngoại khí tính cương bình, bởi vậy người luyện thai chẳng nên uống nhiều.

NGOẠI KIM ĐAN 外金丹

Tức là đại dược. *Thiên tiên chính lý trực luận* ghi: “Thánh nhân, chân nhân đời sau tu luyện thứ này, ắt khiến thần khí cân bằng tương hợp, hỏa dược thích nghi, dùng khí hô hấp, nhờ chân khí làm động tĩnh. Dùng sự động của chân khí mà định căn cơ của Chân tức thì hỏa dược vừa chẳng thiên về một bên, vừa không bị cái hỏa cưỡng chấp túng thất (cố chấp tuột mất). Cứ như thế mà luyện thì mới được Tiểu chu thiên, mới thành đại dược trường sinh, mới gọi là Ngoại kim đan thành”.

NGOAN KHÔNG 頑空

Là một trong “Ngũ không”. Chỉ một tầng thứ của Lý pháp nội luyện. *Đạo khu – Quan không thiên* ghi: “Hư mà không hóa, trệ mà không thông, âm trầm phôi hèn, thanh khí ẩn giấu mà không phát, dương hư chất phác mà không bốc lên, thì gọi là kẻ “chí ngu” vậy”. Gọi đó là “Ngoan không”.

NGỌC ANH 玉英

Chỉ tân dịch trong miệng (nước miếng). *Hoàng đình nội cảnh kinh* ghi: “Kim lễ, ngọc anh là tân dịch trong miệng”. Chỉ tân dịch do ngậm khí xúc miệng khi tu luyện. *Huỳnh đình nội cảnh kinh* ghi: “Miệng là Ngọc trì Thái hòa cung”. *Vũ Thành Tử* ghi: “Tân dịch trong miệng là ngọc dịch, có tên là Lễ tuyền, cũng gọi là Ngọc dịch, trữ nước thành ao”.

NGỌC DỊCH HOÀN ĐAN 玉液还丹

Ngọc dịch chỉ Thận dịch, Thận dịch theo nguyên khí bốc lên mà châu vào tâm, từ tâm qua Trung đan điền mà quay lại Hạ đan điền. Đó gọi là Ngọc dịch hoàn đan. *Chung Lữ truyền đạo ký* ghi: “Ngọc dịch chính là Thận dịch. Thận dịch theo nguyên khí đi lên châu ở Tâm, tích lại thì là Kim thủy, bốc lên thì đầy Ngọc trì, tản ra thì là Quỳnh hoa, luyện kỹ thì là Bạch tuyết. Nếu mà nạp nó thì từ Trung đan điền mà vào Hạ đan điền; có thuốc thì tắm gọi thai tiên; nếu đưa nó lên thì từ Trung đan điền mà vào tứ chi. Luyện hình thì thay Tiên trần cốt, chẳng thắng chẳng nạp, hết một vòng lại bắt đầu trở lại. Đó gọi là Ngọc dịch hoàn đan”.

NGỌC DỊCH LUYỆN HÌNH 玉液煉形

1 – Chỉ vận dụng ý niệm khiến tân dịch trong miệng vận luyện trong cơ thể theo một đường nhất định.

2 – Chỉ dùng Hà xa vận chuyển phép nội luyện Ngọc dịch hoàn đan.



NGỌC DỊCH LUYỆN KỸ 玉液煉己

Công phu luyện tính lúc đầu, luyện đến khi những ham muốn riêng tư sạch hết, thiên lý lưu hành, là luyện kỹ thuần thực, đan cơ kiên cố thì có thể thực hành mệnh công. *Tổ Tam Phong* nói: “Công phu luyện kỹ ai biết được, tinh linh thường đi theo với ta, một trần không nhiễm tâm thanh tịnh, muôn lự đều quên tính như si”.

NGỌC ĐẾ 玉蒂

Đế là mệnh đế của chính mình, mệnh đế không thể tự lập, ắt phải được chân diên hợp với kỹ hồng, thần khí hòa lẫn mà sinh ra ngọc đế, mới có thể kết thành thánh thai. *Kim Đan Tứ Bách Tự* ghi: “Kim hoa nở ra lá hồng, ngọc đế nuôi lớn cành diên”.

NGỌC ĐỈNH 玉鼎

Chỉ đan điền, Khí huyết. *Tiên Phật hợp tông ngữ lục* ghi: “Đan ngưng Ngọc đỉnh, thì sinh gió vậy!”. Chú giải rằng: “Ngọc đỉnh: người xưa dùng kim lô, ngọc đỉnh để ví với Khí huyết”.

NGỌC ĐỘNG SONG XUY 玉洞双吹

Là cảnh tượng sản sinh tiểu được, khi ấy huyền quan khiêu mở chột như sư tử rống lên một tiếng, hô hấp liền dứt, chân chủng sản sinh. Không bao lâu, trên cảm thấy hô hấp khởi lại đây là một lần thổi, dưới xung động dương quan đây lại là một lần thổi, cho nên gọi là song xuy (hai lần thổi). Ngọc động tức là Huyền quan. *Đan Kinh Bí Quyết* ghi: “Tin đến thì đánh chuông ngọc một tiếng, ngọc động đều mở, thời đến thì khí hóa được sinh, tinh kim ra khỏi khoáng”.

NGỌC HOA 玉華

Ngày mùng ba, trăng non xuất hiện ở phương cần, ánh sáng bóng như ngọc, giống như nhất dương vừa động dưới đáy biển ánh sáng của diên phát ra như hoa. Ánh sáng này gọi là Ngọc hoa. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Đốt hương chấp tay trước ngọc hoa, cùng vào cửa toàn cơ nơi thái thất”.

NGỌC LÔ 玉瀛

Lò phải ôn nhu thì hỏa không ráo, ngọc là vật nhu hòa, nên gọi là ngọc lô. Luyện ngọc dịch hoàn đan cần phải dùng khí huyết làm lò, huyết này chính là ngọc lô. *Xao Hào Ca* ghi: “Diên mới tựu, hồng vừa sinh, ngọc lô kim đỉnh chưa từng nấu”.

NGỌC PHÒNG 玉房

Chữ ngọc là chữ nhất 一 và chữ thổ 土 mà thành chữ vương, thêm một chấm 丶 như chấm trong quẻ khảm trả lại chỗ khuyết trong quẻ ly, khôi phục hình thể của quẻ càn, giống như ngọc không tí vết, vì một là kỹ thổ thuộc âm, một là mậu thổ thuộc dương, mậu kỹ thổ hợp thì sinh ra ngọc, chỗ quy hợp ấy gọi là ngọc phòng. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Thường tồn ngọc phòng thần sáng suốt, lúc nghĩ nhớ kho lương không đói khát”.



NGỌC QUAN 玉关

1 – Chỉ Thần thất hoặc Thần môn trong não. *Dưỡng mệnh cơ quan chân quyết* ghi: “Nơi cổng ngõ mà muôn thần tụ họp, đó là Ngọc quan”.

2 – Chỉ đan điền. *Tiểu Dao Tử đạo dẫn quyết* ghi: “Chống lão phò suy có cách riêng, chẳng cần tìm âm dương ngoài thân. Gìn giữ Ngọc quan thường thăm thăm, khí đủ thần toàn càng thọ cường”.

NGỌC THỐ 玉兔

Khảm vốn là khôn tượng, vì trong đó có chứa thái dương chân hỏa, trong phách có hồn, sắc nó trắng như ngọc thố, trong âm chứa dương. *Tổ Tam Phong* nói: “Kim hoa tủy, ngọc thố tinh, đem hai vật này nấu chung một chỗ”.

NGỌC TRÌ 玉池

Lúc tinh tột cùng một dương phát sinh trong thận, một khiêu trong thận được dụ rất nhiều tên, lúc này được gọi là ngọc trì. *Huyền Áo Tập* ghi: “Ngọc trì thường nhỏ âm dương tủy, kim đỉnh luôn nấu nhật nguyệt tinh”. *Tổ Tử Dương* nói: “Kim đỉnh muốn lưu hồng trong chu, ngọc trì sớm chảy ngân trong thủy”.

NGỌC TUYỀN 玉泉

“Nước bọt”. *Mao Đình khách thoại* q.10 ghi: “Ngọc tuyền là hai mạch tân dịch dưới lưỡi”. Tức là chỉ tân dịch (chất dịch) tiết ra miệng khi luyện công.

NGỘ CHÂN THIÊN 悟真篇

Tác phẩm Đạo giáo. Trương Bá Doan thời Tống soạn, một quyển. Viết năm Thần Tông Hi Ninh thứ tám (1075). Dùng hàng trăm bài thơ từ để nói về pháp thuật luyện Nội đan, hỗ tương phát minh cùng với *Tham Đồng Khế*. Là tác phẩm quan trọng của phái Nội đan của Đạo giáo từ Tống trở về sau. Toàn sách có 81 bài thơ, 12 bài từ “Tây giang nguyệt”. Số 81 bài thơ, 12 bài từ này, mỗi bài đại để giống nhau. Số thiên chương thu thập bất nhất, thứ tự cũng hơi khác nhau. Cuối sách phụ chép 32 bài thơ, khúc, tạp ngôn, tham khảo những sáng tác trong sách Phật. Sách này trình bày một cách hệ thống lý luận về Kim đan. Cho rằng luyện Kim đan (Nội đan) là con đường duy nhất để tu tiên. Trong bài Tựa, tác giả đã chia phương thuật của Đạo giáo thành hai loại, gọi là Hành khí, Đạo dẫn, Tịnh cốc, Phòng trung v.v... là dễ gặp nhưng khó thành, có nghĩa là dễ học được, nhưng khó thành tiên. Duy chỉ có luyện Kim đan là “khó gặp nhưng dễ thành”, tức là khó luyện được, nhưng một khi đã luyện được thì có thể thành tiên. Trong sách lại đã kích loại phương thuật trước đây, đồng thời luôn luôn cường điệu bí quyết tu luyện Kim đan. Về phương pháp luyện, trước hết nhấn mạnh việc tìm chân dược, chọn lò vạc, nắm chắc hỏa hậu (tình trạng lửa luyện). Về chân dược thì không ngoài “tam hoàng” (hùng hoàng, thư hoàng, lưu hoàng), “tứ thần” (thạch, sa, chì, bạc) và một số loại thảo mộc dược. Loại “chân chủng tử” tức là tinh, khí, thần của cơ thể thì được gọi là “Thượng dược tam phẩm”, hay là “Tam bảo”. Nhưng Tam bảo phải kinh qua ba bước mới luyện thành kim đan. Bước thứ nhất là luyện tinh hóa khí, kết hợp tinh khí mà hóa thành chân khí, được gọi là “chân diên” hoặc Khâm. Bước thứ hai là luyện khí hóa thần (gọi là “hồng”, ly) mà tái luyện (luyện lần thứ hai). Khiến cho Khâm thủy thêm vào Ly hỏa, Khâm



đương trở về với Ly minh, cuối cùng Ly lại phục hồi thành thuần dương, luyện thành Kim đan. Bước thứ ba luyện thần về chỗ hư, tức thông qua việc tu tính, đạt tới cảnh giới hư tịch vô vi, hợp làm một với trời đất, đồng thể với vũ trụ. Hai bước trước gọi là “Mệnh công”, bước thứ ba gọi là “Tính công”. Loại này là quá trình “tứ tam biến nhất”, là quá trình nghịch hành với quá trình “nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật” của Lão Tử, là sự vận dụng cụ thể đối với đạo của Lão Tử. Còn đồ lò vạc để nấu luyện (đỉnh khí) thì không phải là đồ gốm làm bằng đất, mà là mấy huyết vị của cơ thể. Tức là ba Đan điền thượng trung, hạ. Lò là Hạ đan điền ở trong rốn. Đỉnh là Thượng đan điền Nê hoàn cung, hoặc Trung đan điền Hoàng đình cung. Lò Yển nguyệt tức Hạ đan điền. Càn là đỉnh, tại Thượng đan điền. Khôn là lò tại Hạ đan điền. Gọi giai đoạn luyện tinh hóa khí là khí ở hai vùng Thượng, Hạ đan điền được vận chuyển, nấu chín ở hai vùng Thượng Hạ đan điền. Gọi là “hỏa hậu” (tình trạng của lửa) thì không phải là lửa củi than, mà là chỉ việc lấy thần vận khí nhanh hay chậm. Khí đi nhanh mà đập vào cửa (*cấp hành xung quan*) thì gọi là “vũ hỏa”, khí đi chậm lên xuống thì gọi là “văn hỏa”. Tu luyện Nội đan ở giai đoạn “Mệnh công” thì cần phải phân biệt rõ hỏa hậu, đi vào giai đoạn “Tính công” thì hợp làm một với trời đất, thì không có tác dụng của hỏa hậu nữa. Tác giả cho rằng, trọng điểm của việc tu luyện Kim đan là tu mệnh; nhưng một khi công phu tu luyện đã thành tựu, nếu không tiến vào Tu tính thì không thể “hồi siêu tam giới”, quy vào chỗ “bản nguyên không tịch” được. Vì vậy, cuối sách còn phụ thêm 32 bài thơ, khúc, tạp ngôn, dẫn dụng lí luận của Thiền tông Phật giáo, chuyên bàn về Tu tính. Điều này đã chứng tỏ đã lấy một số lí luận Phật giáo để làm nội dung Tu tính của Đạo giáo, phản ánh tư tưởng “tam giáo hợp nhất” của tác giả. Sách này đưa vào trong *Đạo tạng* s.126, 127. Các đời có rất nhiều các nhà chú thích. Thu vào trong *Đạo tạng*, *Đạo tạng tập yếu* có *Ngộ chân thiên chú thích* của Ông Bảo Quang thời Tống, *Ngộ chân thiên tam chú* của Tiết Đạo Quang, Lục Tử Dã, và Trần Chí Hư thời Tống, *Ngộ chân thiên chú* sơ do Ông Bảo Quang thời Tống chú, Đái Khởi Tống thời Nguyên sơ, *Ngộ chân thiên chân chỉ tường thuyết tam thừa bí yếu* của Ông Bảo Quang thời Tống, *Ngộ chân thiên giảng nghĩa* của Hạ Nguyên Đình thời Tống, *Ngộ chân thiên xiển u* của Chu Nguyên Dục thời Thanh. Ngoài ra còn có *Ngộ chân thiên chú* của Trương Vị thời Minh, *Ngộ chân thiên trực chú* của Lí Văn Chúc thời Minh, *Ngộ chân thiên dục chú* của Nhân Thực thời Minh, *Ngộ chân thiên chính nghĩa* của Đồng Đức Ninh thời Thanh, *Ngộ chân thiên trực chỉ* của Lưu Nhất Minh thời Thanh, *Ngộ chân thiên tập chú* của Cừu Triệu Ngao thời Thanh, có đến hơn 10 loại.

NGỘ THIÊN 兀然

Thường chỉ trạng thái hỗn độn vô tri như say như mê của người tu trì khi luyện công.

NGŨ CHỦNG BIẾN 五種變

“Năm thứ biến”. Lúc luyện đan khí dịch tạo hóa, một biến là tinh, hai biến là châu, ba biến là hồng, bốn biến là sa, năm biến là kim, đây gọi là kim đan. *Lữ Tổ* nói: “Trời sinh một vật biến ra tam tài, âm dương giao cảm kết thánh thai”.



NGŨ CHỦNG TÂM 五種心

Luyện đan phải có năm thứ tâm: 1 – Tín tâm, 2 – Thành tâm, 3 – Tinh tấn tâm, 4 – Dũng mãnh tâm, 5 – Hằng cửu tâm. *Doãn chân nhân* nói: “Học đạo chỉ trong một niệm, một niệm khởi lên thì tiến, tiến mãi không thôi, việc học tự thành”.

NGŨ HÀNH BIẾN THIÊN 五行變遷

Một biến là diên tại hướng bắc, hai biến là sa tại hướng nam, ba biến là hồng tại hướng đông, bốn biến là ngân tại hướng tây, năm biến là thổ tại trung hoàng. *Thổ Chân Tử* nói: “Dương biến âm hợp mà sinh ra thủy hỏa mộc kim thổ”.

NGŨ HÀNH ĐIÊN ĐẢO 五行顛倒

Dưỡng sinh gia cho rằng: Khí ngũ hành ngũ tạng của người ta, nếu để mặc cho nó vận hành thuận tự nhiên thì dịch hóa thành huyết, huyết hóa thành tinh khí, tràn cả ra ngoài, khí kiệt tinh khô mà chết. Do đó Nội đan phần lớn dùng cách nghịch chuyển diên đảo, dùng thuật ngũ hành thác vương làm cho tinh hóa thành khí, khí hóa thành thần, thần hóa thành hư, hư quy về vô cực thì có thể trường sinh mà bất diệt. Đan từ trong *Vô căn thụ* có nói: “Thuận là phạm, nghịch là tiên, chỉ ở chỗ diên đảo”.

NGŨ HÀNH HỘI HỢP 五行會合

Nơi trời lấy mặt trời làm hỏa, lấy mặt trăng làm thủy, lấy gió làm mộc, lấy sao làm kim, lấy sấm sét làm thổ. Nơi người là tinh khí của ngũ tạng, hay ngưng tụ thì ngũ hành hòa lẫn trong chân thổ, tinh thần hỗn phách tụ tập trong trung tâm ý. Chân ý là tông của nhật nguyệt, tổ của ngũ hành. Do ý không động thì ngũ hành tứ tượng đều tụ hội ở trung cung, luyện đan lấy diên hồng ngân sa thổ làm diệu dụng của ngũ hành. *Tổ Tam Phong* nói: “Ngũ hành tụ tập cướp thiên địa, bát quái tuần hoàn làm thánh hiền, trong lò tạo hóa nấu nhật nguyệt, trong đỉnh càn khôn sinh kim liên”.

NGŨ HÀNH NGHỊCH KHẮC 五行逆剋

Đan pháp lấy hồng cầu diên là hỏa nấu chảy kim, kim bị khắc mà dung hòa trở lại; được được quy lô là kim phạt mộc, mộc bị tổn thương mà vinh thịnh trở lại, nguyên do ở chỗ nào? Bởi thủy hay khắc hỏa, nhưng con của thủy trở lại hay sinh hỏa, kim tuy khắc mộc, mà con của kim lại hay sinh mộc, vì khí của ngũ hành vốn là một khí. Nói theo tương đối thì hình như tương khắc, nói theo hợp nhất thì thật ra tương thành, cho nên chia ra làm năm, tương khắc thì tương sinh, tương đối thì tương khắc, tương cứ thì tương sinh, là thường đạo. Ngũ hành hợp nhất thì tương thân tương luyện là đan đạo. *Tham Đồng* ghi: “Ngũ hành nương tựa nhau để sinh, hỏa diệt kim, kim phạt mộc”.

NGŨ HÀNH TẠO HÓA 五行造化

Thủy của trời giáng xuống, hỏa của đất thăng lên để giao nhau thì tam tài thành địa vị. Bốn mùa thuận lệnh ngũ hành tự hay sinh hóa chẳng dừng. *Tổ Tam Phong* nói: “Tương lai vượt ra ngoài càn khôn, không thuộc toàn cơ trong tạo hóa”.



NGŨ HÀNH THÁC VƯƠNG 五行錯王

Chỉ Ngũ hành vận hành ngược để thành được Đan đạo. *Tham Đồng Khế* ghi: “Ngũ hành thác vương tương cứ dĩ sinh. Hỏa tính tiêu kim, kim phạt mộc vinh”. *Du Diễm* chú: “Kim sinh thủy, Mộc sinh hỏa. Đó là ngũ hành thuận như thường đạo. Nay nói theo Đan pháp thì mộc làm bạn với hỏa, hỏa lại sinh mộc; kim và thủy hợp một chỗ, thủy lại sinh kim. Vì thế nói Ngũ hành thác vương, tương cứ dĩ sinh”.

NGŨ HÀNH THỦ GIỚI 五行守界

Tức Ngũ khí triều nguyên, Toàn thốc ngũ hành. *Tham đồng khế* ghi: “Ngũ hành là Đông hồn mộc, Tây phách kim, Nam thần hỏa, Bắc tính thủy, Trung ý thổ. Thủ giới là thu liễm không dùng, ai giữ giới hạn nấy. Ý nói mắt không nhìn hồn ở gan, tai không nghe tính ở thận, lưỡi không gọi thần ở kim, mũi không ngửi phách ở mật, tứ chi bất động, ý ở tỳ”.

NGŨ HÀNH THUẬN NGHỊCH 五行順逆

Can mộc chứa hồn, tính phù chủ về hỉ. Tâm hỏa chứa thần, tính viêm chủ về lạc. Thận thủy chứa tinh, tính lưu chủ về ai. Phế kim chứa phách, tính trầm chủ về nộ. Tỳ thổ chứa ý, tính trệ chủ về dục, đều là đạo thuận hành, thuộc về hậu thiên. Mộc tính phù khiến kia trầm thì mộc trở về thì căn mà hỉ hóa thành nhân. Kim tính trầm khiến kia phù thì kim trở lại nguồn của nó mà nộ hóa thành nghĩa. Thủy tính chảy xuống khiến kia bốc lên thì thủy trở về nguồn mà ai hóa thành trí. Hỏa tính bốc lên khiến kia đã hạ xuống thì hỏa trở lại chân mà lạc hóa thành lễ. Thổ tính trệ khiến kia hòa thì âm thổ trở thành dương thổ mà dục biểu thành tín, đều là đạo nghịch hành, thuộc về tiên thiên. Cho nên bậc chí nhân tu luyện hành đạo tiên thiên, hóa hậu thiên kia, xoay chuyển bộ máy kia, để cướp quyền tạo hóa, chuyển cái chuỗi sinh sát mà thành chân nhân. *Tiên Kinh* ghi: “Ngũ hành thuận hành, pháp giới như hầm lửa, Ngũ hành điên đảo, đại địa như bảy báu”.

NGŨ HÓA 五化

Dịch hóa huyết tại giáng cung, huyết hóa tinh tại hai quả thận, tinh hóa khí tại hạ điền, khí hóa thần tại trung điền, thần hóa hư tại thượng điền. *Khuru Tổ* nói: “Không thì hóa, hóa thì thông, lấy dừng tâm ngưng thần làm nền tảng ban đầu, lấy tính sáng thấy không là thật địa, lấy vong tức hóa chương làm tác dụng”.

NGŨ HUỆ NHÂN 五慧眼

Một là thiên, thông nhãn có thấy mọi việc trong cõi trời tam thập tam thiên. Hai là địa, linh nhãn có thể thấy việc ở mười tám tầng địa ngục dưới đất. Ba là nhân, minh nhãn có thể biết việc quá khứ vị lai, trước khi sinh, sau khi chết. Bốn là quỷ, thâu nhãn có thể nhìn thấy ngũ kim trong núi sông, tất cả vật có chất. Năm là thần, huệ nhãn có thấy những biến hóa trước sau, những thứ động tác trên thế giới. *Tiên Kinh* ghi: “Thần minh khó lường ngũ huệ nhãn, huệ quang soi thấu thái hư không”.

NGŨ KHÍ TRIỀU NGUYÊN 五氣朝原

Ngũ khí trời có ngũ hành, người có ngũ tạng. Triều nguyên tức là quy nguyên, tức là tu luyện nguyên khí của ngũ tạng làm cho nó trụ lại ổn định, không bị thất thoát



hư hao. Sách *Tính mệnh khuê chỉ* viết: “Thân bất động thì tinh ổn định và thủy triều nguyên; tâm bất động thì khí ổn định và hỏa triều nguyên; chân tính tĩnh lặng thì tâm hồn ổn định và mộc triều nguyên; dục vọng không còn thì phách ổn định và kim triều nguyên; bốn đại bình yên hài hòa thì ý niệm sẽ ổn định và thổ triều nguyên”. *Doãn chân nhân* nói: “Năm khí quy nguyên thì tam nguyên đều tụ nơi càn đỉnh”.

NGŨ KHỔ 五苦

Chỉ các loại khổ đau của con người. Phật gia nói Sinh, Lão, Bệnh, Tử, Ái là Ngũ khổ. Đạo gia thì nói Sắc, Ái, Tham, Hoa, Thân là Ngũ khổ.

NGŨ KHÔNG 五空

Chỉ năm tầng bậc khác nhau trong nội luyện dưỡng sinh: Ngoan không, Pháp không, Bất không, Chân không và Tính không.

NGŨ KIM 五金

- 1 – Chỉ tinh khí của Ngũ tạng. *Tham đồng khế* ghi: “Âm dương chi thủy, súc hàm hoàng nha, Ngũ kim chi chủ, Bắc phương hà xa”. *Chu Nguyên Dục* thời Thanh chú: “Khí tiên thiên chính đó là Kim tinh của Càn gia, có thể nắm giữ vạn hóa, là chân tể của việc sinh thành ngũ hành hậu thiên, cho nên gọi là “Ngũ kim chi chủ, Bắc phương hà xa”. Ngũ kim là mượn những chất ngoại luyện: ngân, diên, sa, hồng, thổ (bạc, chì, chu sa, thủy ngân, đất) để ví cái tính của Ngũ hành trong cơ thể.
- 2 – Năm loại dược vật khoáng thạch dùng để luyện ngoại đan: chu sa, thủy ngân, hùng hoàng, thur hoàng, lưu huỳnh.
- 3 – Chỉ chì, một loại thuốc ngoại đan. *Tham đồng khế* ghi: “Ngũ kim là tên gọi của chì, cũng gọi là Kim công, Kim công cũng là tên của chì”.

NGŨ LAO 五勞

- 1 – Chỉ ngũ tạng lao tổn, tức Tâm lao, Can lao, Tỳ lao, Phế lao, Thận lao.
- 2 – Chỉ nhìn lâu, đứng lâu, nằm lâu, ngồi lâu, đi lâu.
- 3 – Chỉ chí lao, tâm lao, tư lao, ưu lao, sầu lao.

NGŨ LIỄU TIÊN TÔNG 五柳仙宗

“Ngũ Liễu tiên tông” là một trước tác của Ngũ Xung Hư thời nhà Minh. “Ngũ Liễu tiên tông”, “Tiên Phật hợp tông” cùng với các tác phẩm “Tuệ mệnh kinh” và “Kim tiên luận chứng” của Liễu Hoa Dương thời nhà Thanh đã hợp thành một bộ sách viết về tu luyện của Đạo gia, là một bộ sách nghiên cứu về Đạo gia và khí công của Đạo giáo Trung Quốc rất nổi tiếng. Học thuật của hai người Ngũ và Liễu đều xuất phát từ phái Bắc tông môn, nhưng Ngũ Xung Hư thiên về tu luyện của Đạo gia, Liễu Hoa Dương lại hướng tới khuynh hướng tu trì của Phật gia. Sách của hai người đều có đặc điểm riêng nhưng đều trở thành tông chỉ tu luyện Đạo đan của Đạo gia.

NGŨ LONG BÀN THỂ 五龍蟠體

Năm rồng cuộn thân, chỉ cho pháp luyện công khi ngủ, Đầu xoay về hướng đông, một tay co lại làm gối đầu, một tay xoa rốn, một chân duỗi, một chân co, nằm



ngiêng bên phải, mắt chưa ngủ tâm đã ngủ trước, giữ cho hư cực tĩnh đốc. *Doãn chân nhân* nói: “Lúc ngủ say nhất thiết không được vọng tưởng thì tâm tự nhiên hư minh”. Chân ý thuộc thổ, số của nó là năm. Nguyên thần thuộc long dụ cho ngũ long. Thánh là đan. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Diên bị lửa nung bức bách xuất ra kim hoa, chưng nấu ừn ừn hơi bay lên đỉnh đầu, bạch hồ dẫn đường phía trước, thanh long phụ họa theo sau”.

NGŨ TÂM TRIỀU THIÊN 五心朝天

Năm lòng hướng lên trời. Trong lúc ngồi kiết già, vì hai lòng bàn chân ngửa lên trời, hai lòng bàn tay chống ngửa lên trời, đỉnh đầu hướng lên trời, đây là năm tâm đều ngửa lên trời là triều thiên, gọi là kiết tường tọa. *Ngũ chân nhân* nói: “Ngồi kiết tường tọa trên hòn đá, hiểu được cơ ngũ hoa mỉm cười”.

NGŨ THÁI 五太

Một là thái âm, khí còn chưa thấy, có lý không có khí. Hai là thái sơ, khí bắt đầu manh nha, có khí không có hình. Ba là thái thi, hình bắt đầu hiện, có hình không có chất. Bốn là thái tố, chất bắt đầu sinh, có chất không có thể. Năm là thái cực, số một bắt đầu, lý khí hình chất thể đều đầy đủ. *Ngũ chân nhân* nói: “Thái cực tĩnh thuần dường như động, tiên cơ linh khiêu ở trước mắt”.

NGŨ THI 五尸

Cũng gọi là “Ngũ thần” hay “Ngũ quỉ”, chỉ năm thứ tử khí (trọc khí) trong ngũ tạng của con người. *Vân cấp thất thiêm* ghi: “Ngũ thi là: Thanh thi, Xích thi, Hoàng thi, Bạch thi và Hắc thi”, phép “thủ Canh Thân pháp” của Đạo giáo là tiêu diệt tử khí, dẫn đến sinh khí, để cầu được khỏe mạnh trường thọ.

NGŨ THIÊN LINH TỨ BÁT 五千铃四八

Ngũ (năm) 五 là số sinh của thổ. Trong chữ thiên 千 có chữ thập là số thành của thổ. Trên chữ thiên (ngàn) 千 có một cái phẩy 一 là nhất dương chứa trong hai thổ. Thổ là trung hoàng, lúc này chân dương đang ở trong hoàng đạo đang sắp vượng mà nhất âm chưa sinh, dục niệm chưa phát, xuân tình chưa động là cái thể của thượng đức như O (số không) là hình tượng tiên thiên vô cực. Lúc tính tình chưa phân mà hạ thủ luyện đan, chỉ thực hành công phu vô vi, nhận ra công trình trăm ngày trúc cơ liền có thể thành đạo. Tứ (bốn) là số sinh của kim, bát (tám) là số thành của mộc. Kim là tính, mộc là tình. Tính tình đã phân, kim mộc gián cách thì tính luyện tình mà dục niệm thường sinh biến thành cái thể hậu thiên lũng nát. Tu luyện vào lúc này ắt phải chọn thời của tiên thiên, hay được được của tiên thiên, dùng công phu trúc cơ trăm ngày, luyện trở lại cái thể của tiên thiên, cái thời của tiên thiên là gì? Vì số 8 là số quẻ khôn tiên thiên, số 4 là số quẻ chấn tiên thiên, hình tượng quẻ là

Quẻ địa lôi phục dùng pháp đảo hành nghịch thi, vì lúc ấy âm tột dương sinh, như tiết đông chí trong năm, ngày mùng 3 trong tháng, giờ Tý nửa đêm trong ngày. *Tổ Tam Phong* nói: “Năm ngàn ngày gần sinh hoàng đạo, ba mươi giờ sẽ nhận ra hắc diên”.



NGŨ THIÊN NHẬT 五千日

Thân người lớn đến năm ngàn ngày là thời kỳ nguyên khí đầy đủ. Ngũ (năm) là một số trong số dương 1, 3, 5, 7, 9. Số dương 5 hợp lại tính toán như năm lần năm 25 là thiên số, ba lần năm 15 là ngày trăng tròn cũng là lúc dương quang sung mãn, vì số dương 1, 3, là dương non, số 7, 9 là dương già, đều không thể làm thuốc (dược), nên lấy số 5 ở giữa là dương trong dương là thích đáng. *Lữ Tổ* nói: “Năm ngàn ngày bền tâm tính toán, ba mươi giờ núp trong tối tăm”.

NGŨ THIÊN TỨ BÁT NHẬT 五千四八日

Là số ngày trong 14 năm, nếu tính bằng tháng là số giờ trong 14 tháng, nếu tính bằng ngày là số thù trong một ngày. Nếu lấy một năm nói về tiết đông chí là thời gian âm cực dương phục. Lấy một tháng nói về ngày cuối tháng là thời gian giờ tý nửa đêm sắp đến. Lấy một ngày để tính thì tại trung tiêu là thời gian tý hội giao nhau. Lấy thân người mà nói thì gọi là hoạt tý thời, động mà chưa có hình. Bộ máy tạo hóa cùng với năm tháng ngày giờ hợp bích ngay trong trời đất mà thể nhân không hay biết. Thần tiên dạy người xét kỹ tin tức, chờ nguyệt xuất hiện ở phương canh, đón cơ hội đến phù hợp mà tác đan thì trong ứng ngoài hợp. Lúc này là cơ động Lại minh, âm dương chột hội, diên hồng bắt đầu giao, tư dịch nhuận trạch, dương đan nhập thổ phủ, cảnh giao cảm bắt đầu hiện ra. *Cổ Tiên* nói: “Nguyệt tròn sáng do khẩu nguyệt, thời chí diệu tại tâm truyền”.

NGŨ THIÊN TỨ BÁT THỜI 五千四八時

Trăng tròn khuyết, trong 14 ngày đầu tháng là trăng tròn, trong 14 ngày cuối tháng là trăng khuyết. Ngay thời khắc cuối tháng qua đầu tháng là khoảnh khắc trời đất giao hội. Sự tạo hóa thân thể con người cũng do thiên địa nhật nguyệt âm dương gặp thời cơ khí hóa mà thành. Nay dùng số giờ để tính “mỗi giờ dương có 36 thù, mỗi giờ âm có 24 thù. Mỗi ngày có 6 giờ dương, 6 giờ âm, cộng lại là 360 thù”. Một năm có tháng đủ, tháng thiếu, tháng nhuận, gồm có 12 tháng. Mỗi tháng bình quân có 29 ngày, nhân với 360 thù được 10629 thù, trừ đi nửa tháng trên có dương quang 5048 thù, nửa tháng dưới có dương quang 5048 thù, còn lại 533 thù là không có dương quang thuộc âm. Phụ nữ đến 48 tuổi âm huyết sắp mãn, âm thừa 6 thành 288, 533 thù trừ giảm 288 còn lại 245. Âm số chấm dứt tại 10, dùng 1/10 của nó là 24,5 thù. Phụ nữ 7 lần 7 là 49, nửa số âm khí là thời kỳ tráng niên, cho nên phụ nữ trưởng thành là 24 tuổi. Còn đàn ông thì lấy số ngày để tính toán (số của thái dương là 16), mỗi ngày giờ âm dương cộng chung 360 thù, nhân với 16 thành 5760 thù, bỏ đi nửa số của trước thượng huyền là 2880 dương yếu ớt không dùng, mà dùng nửa số sau thượng huyền dương vượng 2880 thù là dương trong dương. Mười đầy đủ dương số thì dùng tinh hoa của nhất dương, bỏ đi 9 số dương già làm 288 âm, vì dương số chấm dứt nơi 9 nên dùng 9 trừ nó, được sạch 32 thù. Đàn ông 8 lần 8 là 64, nửa số dương khí là thời kỳ tráng niên, cho nên đàn ông trưởng thành là 32 tuổi. Đàn ông 64 tuổi số dương khí hết, phụ nữ 49 tuổi, số âm huyết đã cạn, cho nên đời sống nam nữ sinh trưởng biến hóa đều có quan hệ với thiên địa nhật nguyệt. *Tổ Hàm Hư* nói: “Đoàn nữ thủ kinh gọi là thiên quý, nhiếp tinh quy tính gọi là thái luyện, 5048 giờ hoàng đạo, ngày 15 trăng sáng kim thủy đầy, nhất tiên thiên trong thân người, tinh khí sôi sục mạnh mẽ”.



NGŨ THIÊN TỨ BÁT XUÂN 五千四八春

Mỗi giờ dương có 36 thù, mỗi giờ âm có 24 thù. Từ ngày mùng 1 đến ngày 14 có 84 giờ dương, vậy 84 giờ dương có 5040 thù là số hỏa hậu. Tiết đông chí đến tiết kinh trập là dương trong dương như ngày mùng 8 là thượng huyền, kim thủy chia đều, âm dương hòa hợp nhau, như quẻ đoài trong âm sinh dương mà dương khí đang ở trung hoàng, là diên nửa cân ở thượng huyền. Cho nên thời gian cần để lấy chân kinh là 5040 được chân kinh là vào ngày mùng 8. *Lữ Tổ* nói: “Tìm mua đan phòng khí, năm ngàn bốn tám xuân, trước hết xem đêm mùng ba, lông mày mới thấy canh, muốn thấy canh hoa hiện phải tìm trở lại nơi lông mày”.

NGŨ THỜI THẤT HẬU 五時七候

Chỉ mấy giai đoạn mà Đạo sĩ tôn thần luyện khí phải trải qua, công phu tu luyện theo đó mà từ thấp lên cao. Thời thứ nhất, tâm động nhiều tĩnh ít. Thời thứ hai, tâm tĩnh nhiều động ít. Thời thứ ba, tâm động tĩnh bằng nhau. Thời thứ tư, tâm tĩnh nhiều động ít, chuyên chú vào một cảnh. Thời thứ năm, tâm nhất hướng thuần tịnh, có sự cũng bất động. Từ đó mà đi vào Thất hậu: Hậu thứ nhất, mọi bệnh cũ đều tiêu cả, Lục tinh trầm tịch, gọi là đắc đạo. Hậu thứ hai, sắc mặt trở lại thời trẻ con, hình vui tâm yên, thông linh triệt thị. Hậu thứ ba, sống cả nghìn năm gọi là tiên. Hậu thứ tư, luyện thân thành khí, trở thành Chân nhân. Hậu thứ năm, luyện khí thành thần, trở thành Thần nhân. Hậu thứ sáu, luyện thần hợp sắc, gọi là Chí nhân. Hậu thứ bảy, cao siêu vật ngoại, quýnh xuất thường luân, muôn hành chấm dứt (hưu đỉnh), gọi là cứu cánh.

NGŨ THÔNG 五通

Một là thiên nhãn thông, hai là thiên nhĩ thông, ba là túc mệnh thông, bốn là tha tâm thông, năm là thần cảnh thông. *Ngũ chân nhân* nói: “Thiên nhãn thông có thể thấy việc trên trời, thiên nhĩ thông có thể nghe lời nói trên trời, túc mệnh thông có thể hiểu rõ nhân đời trước, tha tâm thông có thể biết trước vị lai, chỉ có thần cảnh thông là thức thần dụng sự. Nếu không làm chủ được tâm quân liền bị thức thần xoay chuyển, lại tự vui thích chỗ năng tu năng chứng mà sinh tâm hoan hỷ, không biết đã rơi vào ma chướng. Kẻ thích nói về phước họa nhân gian thì họa không đến thân, pháp tuy có huệ mà chẳng dùng thì hay chuyển thức thành trí”.

NGŨ TIÊN 五仙

Tiểu chu thiên hoàn thành gọi là nhân tiên; đại dược qua quan sau bảy ngày phục thực gọi là địa tiên; mười tháng dưỡng thai hoàn công sau khi xuất đình gọi là thần tiên; sau ba năm bú mớm gọi là thiên tiên; sau chín năm diện bích gọi là kim tiên. *Tổ Tam Phong* nói: “Tu tiên cần phải tu thiên tiên, kim dịch thần đan chín chấn tham”.

NGŨ TỨC 五息

Một là tức (hơi thở) của thái thủ, tâm phải khiêm tốn, tinh mới nhập đỉnh gọi là súc địa; thân không lay động, được tự theo sự chi phối gọi là nã vãn thái thủ. Hai tức là giao cầu, cần phải sáu căn đại định, một niệm không sinh thì không giao tự giao. Ba là tức của tiến hỏa, vì ý bức bách nó nên gọi là khởi tổn phong, vận khôn hỏa. Bốn



là tức của thoái phù, gọi là phục mệnh quy căn. Năm là tức của mao dậu mộc dục, nhu mà ngưng vận chuyển gọi là để mặc cho nó tự nhiên. *Chung Tổ* nói: “Nguồn đan lên xuống như thủy triều, tĩnh lặng điều tức để trở về nguồn, hỏa được lên xuống đều tự nghinh đón thời cơ mà soi sáng”.

NGUYÊN ÂM 元陰

Đối đãi với Nguyên dương, chỉ thân âm. Vì nó có tác dụng tưới nhuần nuôi dưỡng các tạng phủ của cơ thể, là cơ sở cho hoạt động của Nguyên dương, là bản nguyên của sinh mệnh cho nên có tên như vậy. *Cảnh Nhạc toàn thư* ghi: “Nguyên âm là thứ nước vô hình (vô hình chỉ thủy), giúp cho cơ thể trưởng lập. Thiên quý (kinh nguyệt ở người nữ và tinh dịch ở người nam) chính là nó”.

NGUYÊN ÂM NGUYÊN DƯƠNG 元陰元陽

Chỉ chân âm chân dương, tức âm của thận, dương của tâm. *Tính mệnh khuê chỉ* ghi: “Luyện tinh, tức luyện Nguyên tinh, là rút Nguyên dương trong khảm. Nguyên tinh vững chắc thì khi giao cảm tinh sẽ không bị tiết lậu. Luyện khí là luyện Nguyên khí, là bổ Nguyên âm trong ly. Đối lập với Nguyên âm, chỉ Mệnh môn hỏa, Thận dương. Vì nó có tác dụng thúc đẩy, hun ầm các tạng phủ của cơ thể, là nguồn hoạt động cho sức sống của cơ thể, cho nên có tên như vậy. *Ngô y hội giảng* ghi: “Mệnh môn là chân dương của cơ thể con người, là nguyên dương ở trong thận”.

NGUYÊN DƯƠNG CHÂN KHÍ 元陽真氣

Tức là tổ khí cùng nguyên khí hỗn hợp, số của nó có 384 thù, bên trong có 24 thù tản nơi lục phủ ngũ tạng để ứng với 24 khí, bên ngoài có 360 thù để hợp với số lần chu thiên mà rót vào 360 đốt xương. *Thạch Hàm ký* ghi: “Nguyên dương tức là nguyên tinh phát sinh từ chỗ huyền huyền”. *Lữ Tổ* nói: “Một điểm nguyên dương để luyện hình hóa khí, siêu phàm thân mà nhập thánh phẩm”.

NGUYÊN HẢI 元海

Chỗ nguyên khí tụ hội như các dòng sông chảy về biển. *Cổ Tiên* nói: “Tâm tại đan điền, thân có chủ, khí quy nguyên hải thọ vô cùng”. *Cảnh Dương Tử* nói: “Tính quy nguyên hải sinh kim dịch, mệnh phục hư vô sản ngọc ba”.

NGUYÊN HÒA 元和

Chỉ chất tân dịch trong miệng Đạo sĩ, khi Đạo sĩ ngậm khí súc miệng. Đan điền thai tức hun chung mà thành. Nuốt chất tân dịch này rất bổ ích cho cơ thể. Cũng gọi Kim tinh, Ngọc dịch, Thần thủy.

NGUYÊN HỎA 元火

Chỉ Chân dương trong thận. *Động Nguyên Tử nội đan quyết* ghi: “Soạn thực tự năng phát nguyên hỏa” (nghĩa là: Ăn uống tự nó có thể phát ra nguyên hỏa).



NGUYÊN HOÀNG 元黄

Nguyên là thiên, hoàng là địa; thiên địa là càn khôn, càn khôn là đầu bụng, tâm thận là khảm ly, khảm ly là thần khí. *Ngọc Chi Thư* nói: “Nguyên hoàng nếu không giao cấu, làm sao dương từ khảm bay lên được?”.

NGUYÊN KHÍ 元炁

1 – Khí Nguyên âm và Nguyên dương, do tinh tiên thiên hóa sinh ra. Nó phát nguyên từ thận, tàng chứa ở đan điền, qua đường tam tiêu mà đi khắp toàn thân, thúc đẩy hoạt động của lục phủ ngũ tạng và các tổ chức khí quan khác, là ngọn nguồn động lực sinh hóa. *Nạn kinh* ghi: “Mệnh môn là chỗ ở của thần, chỗ ràng buộc của nguyên khí”. *Nguyên khí luận* ghi: “Nguyên khí vốn là một, hóa sinh có hàng vạn”.

2 – Chỉ gốc của trời đất hoặc tinh hoa của trời đất.

NGUYÊN THẦN 元神

Chỉ cái gốc của tính mệnh. Tức hai tinh quán quýt nhau gọi là thần. *Tính mệnh khuê chỉ* ghi: “Sau khi cha mẹ giao cấu, một đốm lửa thiêng... từ Thái hư hạ xuống, đó là nguyên thần của ta, từ đó thành ra khí, từ đó mà tạo ra hình”.

NGUYÊN THỦY TỔ KHÍ 元始祖炁

Đan Kinh ghi: “Cùng thủ sinh thân thọ khí sơ”. Sơ tức là nguyên thủy tổ khí, trong có 24 thủ. Khí này chứa chân âm chân dương, 360 thủ cộng với tổ khí 24 thủ trước khi cha mẹ sinh thành 384 thủ. *Chung Tổ* nói: “Muốn biết chỗ cứu cánh của kim đan thì hạ thủ công phu chỗ chưa sinh thân”.

NGUYÊN TINH 元精

1 – Chỉ cái gốc của sinh mệnh. *Luận hành – Siêu kỳ* ghi: “Trời bảm cho nguyên khí, người nhận lấy nguyên tinh”.

2 – Tinh hoa của nguyên khí: “Phần tinh hoa trong nguyên khí, tích tụ lại gọi là nguyên tinh”.

NGUYÊN TỨC 元息

Nguyên hòa ở trong đan điền dường dỏ dường không, không lạnh không nóng giống như đốt môi lửa, gọi là nguyên tức. Nguyên tức nếu động thì là phàm tức. *Ngũ chân nhân* nói: “Chỉ cần hơi thở của nội khí định thì sau đó khí mạch của ngoại thân bất động”.

NGUYỆT MÃN NGUYỆT KHUYẾT 月滿月缺

Mặt trăng tròn từ ngày 14 đến ngày rằm là dùng, đến giờ ngọ ngày 16 là trăng bắt đầu khuyết. *Lục Tử Dã* nói: “Sắp đến sắp sinh là tiên thiên, chính là trăng tròn. Sắp đi sắp diệt là trăng khuyết, chính là hậu thiên”.



NGUYỆT PHÁCH 月魄

Mệnh là nguyên dương, nó động tĩnh có lúc, đã động thì giáng xuống, lại thật thì chẳng hư, chỉ có nhật hồn chế phục được nó. *Tổ Tam Phong* nói: “Cây không rễ, hoa héo tàn, nguyệt phách thiên tâm bức ép nhật hồn”.

NGUYỆT QUANG THĂNG TRÀM 月光升沉

Diên sánh với ngày mùng ba trên phương canh, ánh sáng lúc trăng non tùy theo ngày mà trảm. Hồng sánh với ngày 28 trên phương ất, ánh sáng lúc trăng sáng tùy theo ngày mà thăng. Luyện đan lấy diên làm chủ, hồng làm khách. *Thiên Lai Tử* nói: “Nguyệt không canh khí, kim không thủy, dù có chân diên uống dụng tâm”.

NGUYỆT QUẬT 月窟

Chỉ Nê hoàn Thượng đan điền. *Lạc dục đường ngữ lục* ghi: “Kim và Thủy đều có đủ... thì được gọi là Nguyệt... Nguyệt (trăng) khuyết nên có vòm hang (quật). Nguyệt quật trên thân người là ở chỗ nào? Là ở Nê hoàn”.

NGUYỆT QUẬT CAO HUYỀN 月窟高懸

Cần gặp tởn dương cực sinh ra âm là nguyệt quật, dương thăng tột đỉnh mới sinh ra âm. Khi sắp giáng mà chưa giáng gọi là cao huyền, như trăng mười sáu ánh sáng tròn đầy, nhất âm sinh ở dưới, đây là nguyệt quật cao huyền. *Tổ Tam Phong* nói: “Ông ta nắm nguyệt quật cao huyền, còn ta cầm long đầu trực thụ”.

NGUYỆT VIÊN NGUYỆT KHUYẾT 月圓月缺

Quẻ đoài thuộc thiếu âm, số 7, quẻ cần thuộc thiếu dương, số 8. Hai quẻ hợp thành 15. Quẻ cần thuộc lão dương số 9; quẻ khôn thuộc lão âm số 6. Hai quẻ số hợp thành 15. Cần đoài, hai huyền trên dưới giao mà tròn, cần khôn, quẻ hào thượng trung hạ giao mà khuyết. Nguyệt viên (trăng tròn) là dương thịnh âm cực; nguyệt khuyết (trăng lưỡi liềm) là âm vượng dương suy. Luyện đan phải chọn lúc dương thịnh, không dùng lúc âm vượng. *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Nguyệt viên nguyệt khuyết lời rõ ràng, giờ tý tâm truyền quả không sai”. *Ngũ chân nhân* nói: “Muốn tìm chân tạo hóa của nhân gian, không được rời trăng tròn khuyết ở trên trời”.

NGUYỆT XUẤT CANH PHƯƠNG 月出庚方

Kim vị ở phương canh tây nam, trăng đến ngày mùng ba mới hiện nơi đây, là khôn mới biến thành chân, kim tượng trong thủy vừa thấy phát ánh sáng dưới đáy hồ. *Lục Tổ* nói: “Thiếu nữ vừa nở hoa đất bắc, đứng nhìn trăng lưỡi liềm ở phương canh”.

NGƯNG TÂM 凝心

Còn gọi: Ngưng tính. Chỉ ngưng tụ tâm ý, toàn tính hợp thần. *Chân vô diệu đạo tu đan lịch nghiệm sao* ghi: “Xét ra, chân chỉ (mục đích thật sự) của chí đạo lấy ngưng tính, luyện hình, trường sinh làm cao nhất. Gọi là Ngưng tính có nghĩa là tâm linh phải nội quan bất động, trong lắng vô vi. Dẫu rằng Ngưng tâm là một nhưng lại có hai đức. Hai đức đó là Trú tâm và Không tâm. Nếu ngưng trụ tâm thì thân cảnh hòa đồng với đạo, hình tính đều siêu. Thế là thực sự được diệu đạo cao chân, trường



sinh bất tử. Nếu ngưng Không tâm, thì Tĩnh siêu mà Thân trầm. Đó là hạ pháp Thuyết xoang thì giải”.

NGỪNG THẦN NỘI CHIẾU 凝神内照

Sau khi thái phong, chân ý vận hành hơi thở hợp thần khí lại trong 12 giờ, chờ giờ tý mà khởi hỏa. Sau khi tượng nhuần, chân ý dừng hơi thở hợp thần khí lại nơi bồn căn, đến hoàn hư mà dừng hỏa. Luyện tinh hóa khí, ngưng thần nội chiếu là bước công phu thứ hai và thứ ba, vì nó có bốn chữ hô hấp xung hòa mà biết. Đến lúc luyện khí hóa thần thì không thể dùng lời nói để thuyết minh. *Tiên Tông* ghi: “Lửa đốt đáy biển lặn thiên cơ, lò hồng tuyết trắng bay khắp trời”.

NGỪNG THẦN NHẬP KHÍ HUYỆT 凝神入炁穴

Là bước công phu thứ nhất luyện tinh hóa khí, trước hết phải bình tâm tĩnh khí, rồi sau đó ngưng thần nhập khí huyết. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Tàng thần là ngưng thần. Ngưng thần cần phải lắng thần trước, lắng thần cần phải trừ dục trước”. *Kinh Thanh Tĩnh* ghi: “Khiên trừ lòng dục thì tâm tự tịnh, lỏng lẻo tâm thì thần tự trong”.

NGỪNG THẦN Ứ HƯ 凝神于虚

Trước hết phải thu cái tâm trong sạch của mình vào bên trong, lúc tâm chưa trong sạch thì đừng nhắm mắt bừa bãi, ắt phải tự khích lệ mình khiến tâm này phục tùng quay trở về, trong sạch đậm bạc, bắt đầu thu vào khí huyết gọi là ngưng thần. Đã ngưng được thần rồi thì như ngồi trên núi cao mà nhìn núi sông, giống như thấp đèn trời mà soi sáng cửu u cửu muội, đây gọi là ngưng thần nơi hư. *Tổ Tam Phong* nói: “Tâm bình thì thần ngưng, khí hòa thì tức điều”. *Kinh Thanh Tĩnh* ghi: “Khiên trừ dục vọng thì tâm tự tịnh, lỏng lẻo tâm thì thần tự trong”.



NH

NHÂN TIỀN 前眼

Chỗ hạ thủ luyện đan ở nơi trước mắt, chính ở nơi thân của mình há chẳng phải trước mắt ư? Bởi vì đan từ trong ba món báu tinh khí thần luyện ra, mà ba món báu này mọi người đều có nhưng dù ở trước mắt mà nhìn chẳng thấy, nghe chẳng được, chạm không tới, vì ba món báu này là nguyên tinh nguyên khí nguyên thần của tiên thiên, không hình không tướng. Bàng môn tà đạo cho là vật bên ngoài thân, hoặc cho là vật có hình có tướng, lời nói sai lầm thật sự dối mình và dối người. *Tổ Đan Dương* nói: “Huyền vi diệu quyết không lăm lờ, chỉ ở trước mắt mà không biết”. Lại nói: “Ở trước mắt rất dễ dàng, kẻ nào uống được thì màu nhiệm khó sánh”. *Tiêu Tổ* nói: “Kim dịch hoàn đan ở trước mắt, người mê thì nhiều, kẻ ngộ thì ít”.

NHÂM MẠCH 任脈

“Mạch nhâm”. Mạch này trong thông phổi, ngoài thông lỗ mũi, lúc vận hành tiểu chu thiên, từ huyết Nê Hoàn khởi, phía trước thẳng hướng xuống dưới, thông Ấn đường, qua Sơn căn, đến Trùng lâu, đi qua Hung bích, giáng đến Đan điền, dưới thông huyết Âm kiều. Mạch này một khi thông thì tất cả bệnh nội thương đều không cần trị mà tự lành. *Đan Kinh Bí Quyết* ghi: “Mạch này một khi thông thì biết rõ từ mắt đến rốn là một đường rỗng không giống như ánh sáng của vàng trắng”.

NHÂM DIÊN 任鉛

Địa khí thăng, thiên khí giáng, hai khí giao nhau thì khí ấy mờ mờ mịt mịt kết lại trong hang hư vô, phút chốc sinh sản nhất khí, đây là nhâm diên. Diên thể có khí không chất, vì vậy nó nhẹ mà nổi lên, thăng đến đỉnh Côn Lôn, phải dùng ánh mắt nhìn xem, thần khí ngưng dứt ở trong đỉnh, ngưng trụ nhất thời để chờ âm sinh. *Tổ Hàm Hư* nói: “Khí của cung khâm là địa khí, khí của cung ly là thiên khí, trời đất giao hợp, hỗn độn nhân uân, kết thành hang hư vô, trong đó phút chốc sinh ra nhất khí, đây là nhâm diên”.

NHÂM QUÝ 壬癸

Nhâm thủy ở trong, có khí không chất, là chân thủy chân nhất không hai. Quý thủy đục, thuần âm có chất, là ô thủy lan tràn xen tạp. Ví như nước trong nguồn mới ra chưa chảy rất trong sạch, là nhâm thủy; khi chảy nhiễm trần, ô trọc không chịu nổi, là quý thủy. Đan đạo nhập thủy chỉ giữ cái khí mà không giữ cái chất. Nhâm là dương trong âm, kim trong thủy, quý là âm trong âm. *Chân Kinh Ca* ghi: “Nhâm thủy vừa đến quý chưa lại, phải nên liên thái định phù trầm”.

NHÂM TÝ 壬子

Nhâm là ý nghĩa lúc đầu, bắt đầu vô tư vô lự, trước tiên động mà vẫn tĩnh. Tý là lúc có tri có giác, tĩnh mà hướng động. Bởi nhâm là thiên can, tý là địa chi; người cầu chân diên phải lấy thiên can làm chuẩn. Bởi trời có sớm hơn đất nên ban đầu cầu



tiểu được ắt phải ngay lúc này mới có thể được được miêu chân chính. *Ngọc Chi Thư* nói: “Thái chân diên ở trong bất động”.

NHÂN UÂN 氤氲

Trời không nhân thì đất không huân, khí trời chẳng giáng thì khí đất chẳng thăng, “Thiên địa nhân huân, vạn vật hóa thuận”, luyện đan thì lấy nhân huân làm hình tượng của tính tình dung hòa, thần khí giao hợp. *Ngộ Chân* ghi: “Tụ tán nhân huân thành biến hóa, dám đem huyền diệu luận tâm thường”.

NHÂN NGUYÊN ĐAN PHÁP 人元丹法

Thái nguyên tinh mà dưỡng nguyên khí, luyện nguyên khí mà dưỡng nguyên thần, luyện nguyên thần mà dưỡng chân thần, đây là công phu hậu thiên. Chân thần để sinh chân khí, chân khí để cầu chân tinh, đoạt chân tinh để thành chân diên, đây là công phu tiên thiên. Đến được chỗ trở về bản nguyên, giữ gìn nguyên nhất cùng với việc làm của bậc thượng đức giống nhau. *Đoàn Dương Tử* nói: “Nhân nguyên hạ thủ có thu nhất diệu để của nguyên, cầu chỗ bí mật của nguyên, thế nên đem nhân trở về thiên”.

NHÂN NHÂN HỮU 人人有

Tiên thiên chí bảo mỗi người đều có sẵn, con người không có bảo này thì không thể sống được, cho nên Đan kinh nói mỗi người đều có. Bảo này có rất nhiều tên gọi không thể kể hết, nó không có hình tượng chỉ có thể gọi nó là tiên thiên chí bảo, những tên gọi khác đều thuộc tỷ dụ mà thôi. *Bàn Hạc Lâm* nói: “Phần thượng con người vốn sẵn đủ, linh quang hằng đem đầy thần thất”.

NHÂN SINH 人生

Nhân sinh do bẩm thọ khí của cha mẹ mà sinh ra phàm thai, mạng sống có hạn cuộc và vô thường. Tuy sự sống có hạn cuộc song sự biến hóa thì vô hạn. Pháp tiên thì luyện nguyên khí vô hạn để tiếp nối thân hình có hạn, bởi nguyên khí vô hạn là khí chân nhất tiên thiên. Chỗ gọi là thể vốn nhất vô, nhưng nhất tức phải là chân nhất, vô tức là vô cực. Chỗ gọi là vô cực chính là khí chân nhất tiên thiên, ở nơi người là tính. Chỗ gọi là tinh của nhị ngũ, chính là khí âm dương hậu thiên, tinh khí là vật, ở nơi người là mệnh. Hai thứ diệu hợp thì mới sinh ra con người. Bởi sự sống là hình hài, do đó sinh ra sự sống là khí. Cho nên nguyên tinh truyền khắp nơi do khí ban đầu gá mượn. Biết khí ban đầu gá mượn thì biết tính là cội nguồn lập mệnh của con người nên không thể không dưỡng. Biết tinh truyền khắp nơi thì biết mệnh là sự sống có hạn cuộc của con người nên không thể không lấy thuật để kéo dài sự sống. *Chu Tử* nói: “Chân của vô cực, tinh của nhị ngũ, diệu hợp mà ngưng tụ nên con người sinh ra”.

NHÂN TÂM ĐẠO TÂM 人心道心

Nhân tâm là thức thần, vì nó lưu chuyển bất định, còn gọi là linh tri. Nương linh sinh vọng, thấy cảnh sinh tình, thích động không yên định là nhất âm trong quẻ ly. Đạo tâm là chân tình, một điểm sinh cơ gọi là chân tri. Trong vô sinh ra hữu, tĩnh cùng tột mà động là nhất dương trong quẻ khảm. *Cổ Tiên* nói: “Nhân tâm sinh thì đạo tâm ẩn, đạo tâm sinh thì nhân tâm dứt”.



NHÂN THÂN 人身

Nắm lấy khí thiêng trời đất, tinh huyết cha mẹ, linh quang âm dương mà thành hình, cho nên đầu tròn tượng trưng cho trời, chân vuông tượng trưng cho đất, tay tượng trưng cho nhánh lá cỏ cây, chân tượng trưng rễ cây cỏ. Sự thụ khí ban đầu có nguyên dương chân khí 384 thù, bên trong chia ra 24 thù tại lục phủ ngũ tạng để ứng với 24 khí, còn lại 360 thù để ứng với 360 lần chu thiên làm một thân tứ đại. *Tổ Tử Dương* nói: “Thân người khó được, thời gian qua mau, không lo sửa đổi lỗi lầm, mặc tình chạy theo nghiệp báo, chẳng sớm tỉnh ngộ mà cam phận đến ngày cuối cùng. Nếu lúc lâm chung khởi lên một niệm sai trái lập tức đọa vào ba đường ác thì trải qua trăm kiếp không có lúc ra khỏi, đến lúc ấy có hối hận cũng không còn kịp”.

NHÂN THÂN CỬU ĐẠO 人身九道

Là mức độ của tiểu chu thiên tuần hoàn Nhâm Đốc, như con đường vận hành của nhật nguyệt. Mặt trời vận hành trung đạo là ngọ, mặt trăng vận hành bát đạo là hợi tý sửu dần, thìn tị mùi thân. Đan pháp giống như nhật nguyệt, lúc vận chu thiên giống như nhật nguyệt vận hành trong cửu đạo, nam mà bắc, bắc và nam, tuần hoàn không dứt để thành năm tháng. *Tiêm Hư Tử* nói: “Từ hợi đến dần là bốn đạo, mao mộc không kể; từ thìn đến thân là năm đạo, dậu dục không kể, tuất đem về nguồn là hỏa thổ cũng không kể”.

NHÂN THÂN KHÍ HÓA 人身氣化

Ban đầu thọ lãnh một điểm nguyên khí của cha mẹ mà làm chủ ở trong gọi là thái cực. Khí ấy thăng lên rồi lại giáng xuống chia làm hai quả thận gọi là lưỡng nghi, càn đạo thành nam, khôn đạo thành nữ. Càn khôn giao hợp mà sinh ra sáu đứa con, tán ra ngoài mà làm sáu mạch. Sáu mạch chu lưu trong thân, tạo hóa đầy đủ do đó giáng sinh trong đời, đây là thân người. Kẻ sĩ học đạo muốn biết chỗ sinh thân thọ khí, lập thành đan cơ, mới có thể siêu phàm nhập thánh. Tiên triết nói: “Thân người khó được, nay đã được. Đại đạo khó rõ, nay đã rõ. Thân này không ở đời này độ, đợi đến khi nào độ thân này, con người không biết thân hư huyền, là vật do tứ đại giả hợp, mau chóng như bọt trên dòng nước, như ánh lửa đá”.

NHÂN THIÊN 人天

Thân người là một tiểu thiên địa. Trên trời có 84.000 tinh tú, thân người có 84.000 lỗ chân lông. Thiên với địa cách nhau 84.000 dặm, tim với thận của con người cách nhau 8 tấc 4 phân Tào (25,2 cm). Thiên địa lấy 12 tháng làm một năm, thân người lấy 12 kinh mạch làm một vòng. Thiên địa có lục khí, thân người có lục phủ; thiên địa có ngũ hành, thân người có ngũ tạng. Trời có nhật nguyệt, người có hai mắt; trời đất có khí của gió mây một ngày một đêm thăng giáng 23.500 lần, thân người có khí hô hấp ra vào, một ngày một đêm thở 23.500 lần. Trời đất có thiên hà tiếp hoàng hà, ứng với đỉnh núi Côn Lôn đối thanh thủy đạo trải qua ngày đêm 12 thời; thân người có thiên căn tiếp địa căn, ứng với khiếu hốn độn biến xích đạo thực hành ngày đêm 12 quy tắc; trời đất có mây mưa, thân người có khí dịch. *Nguyên Hòa Tử* nói: “Thân người đại để giống trời đất”.



NHÂN TIÊN 人仙

Có ba hạng: 1 – Luyện tinh hóa khí mà thành, 2 – Hít thở dẫn truyền mà thành, 3 – Ăn uống linh chi tiên thảo mà thành; đều có thể trường sinh bất lão, gìn giữ nhan sắc kéo dài tuổi thọ, nhưng không thể tránh khỏi tam tai. *Chung Tổ* nói: “Đại dược mãi trần đan điền, muôn kiếp bất tử, thọ bằng trời đất”.

NHẬP ĐỊNH 入定

Hai mắt nhắm lại là tướng của cửa âm thần, hai mắt khép lại phân nửa là tướng của dương thần. Ngoại hình mắt nhắm thì trong định hôn mê, là âm thần; ngoại hình mắt mở thì trong định chẳng mê, thường chiếu soi bên trong là dương thần, là chân định. *Tổ Tử Dương* nói: “Chỉ có định mới có thể luyện đan, chẳng định thì dương chẳng sinh, sau khi dương sinh, chẳng định thì đan chẳng kết”.

NHẤT ■

Một điểm là sự bắt đầu của thái cực, gọi là thái tổ, đầu mối của sự tạo ra vạn vật, tu tiên gọi là đan đầu. *Thái Ất chân nhân* nói: “Một điểm viên minh đồng thái hư, chỉ do niệm khởi kết thành thân, nếu buông bỏ xoay chiều lại, như xưa rỗng suốt không một vật”.

NHẤT ○

Cái vòng tròn, vì không thể hình dung nên dùng cái vòng thay thế hình tượng của nó. Vì nó không đầu không đuôi, không phương hướng, không thượng hạ và không có tên gọi, miễn cưỡng gọi là vô cực, là đạo là chân trung, là trước khi có thái cực, là hình tượng hư không vô thể, tiên thiên địa mà sinh. *Kinh Đạo Đức* ghi: “Không tên gọi là sự bắt đầu của trời đất; có tên gọi là mẹ của vạn vật”.

NHẤT ●

Trong vô cực mới có một điểm linh quang, gọi là thái cực, bắt đầu sinh trời đất sinh vạn vật như cái nhân trong trái cây gặp được đất thì nảy mầm. Một điểm ra bên ngoài chia ra hai mảnh, hai đó là âm dương, đã có âm dương thì cứ nảy nở không dứt. Luyện đan nhất ● là thủ thành, nhất ○ là dã chiến. *Long My Tử* nói: “Thái cực mờ mịt không ánh sáng, phong luân kích động sinh kim diên, đều do tính tốt mà sinh động, liên từ không bờ trở thành hư vô, lưỡng nghi phải xoay chuyển trong định”.

NHẤT BẢN 一本

“Một gốc”. Vạn vật đều từ một khởi lên, nhất bản có thể sinh ra muôn thứ sai khác, nhất bản có thể được vạn lợi. Đạo sinh một, là thái cực, một sinh hai là âm dương, hai sinh ba, là tinh khí thần, ba sinh vạn vật thì số lượng vô cùng, đây là đạo thuận hành. Luyện đan trước hết phải vứt bỏ mọi việc, chuyên dùng tinh khí thần luyện khởi, luyện đến tinh hóa khí thì từ ba trở lại hai, luyện đến khí hóa thần thì hai trở về một, luyện đến thần hóa thành không mới thành đạo, vượt ra ngoài trời đất. *Khuê Chi* ghi: “Được vật tuy chia ra tinh khí thần, song ba thứ này vốn từ một gốc sinh ra”.



NHẤT BIẾN 一變

Là khí chân nhất. Một biến là thủy, hai biến là hỏa, ba biến là mộc, bốn biến là kim. Nhất là số của thủy, cửu là số của kim. Kim thủy này âm thầm nuôi nấng lẫn nhau đi qua các giờ, tuần hoàn các quẻ, đều là diệu dụng của khí này, cho nên số nhất cửu cuối cùng rồi trở lại ban đầu. *Tiêm Hư Tử* nói: “Hình tượng của đạo vốn là chân nhất mà số suy tính và sự biến hóa của nó phân bố, thánh nhân khiến nó trở về quy phục bèn thành đan đạo”.

NHẤT CÂN 一斤

Luyện đan lấy diên nửa cân, hồng tám lạng hợp thành một cân gọi là đan, như con trai ở tuổi mười sáu thể đồng trinh dương tinh đầy đủ một cân. *Long My Tử* nói: “Hai cái tám lạng đúng một cân, đừng nói chia ngang là bình quân”. *Tham Đồng Khế* ghi: “Tượng huyền đoài số tám, hạ huyền cần số tám”.

NHẤT CỬU 一九

Dương sinh nơi nhất mà thành nơi cửu, dương cực mà âm, âm tốt mà dương, cuối cùng rồi trở lại ban đầu. Âm dương đều dùng, hình đức lưỡng toàn, không tổn thương người mà có lợi cho mình. Bĩ ngã hội thì tính tình hợp, tính tình hợp thì kim đan kết. *Tham Đồng* ghi: “Số nhất cửu cuối cùng rồi lại trở lại ban đầu”.

NHẤT DƯƠNG LAI PHỤC 一陽來伏

Thời gian này, thiên địa hoà hợp cái đức của nó, nhật nguyệt hoà hợp ánh sáng của nó, tứ thời hoà hợp trật tự của nó, quỷ thần hoà hợp kiết hung của nó là đầu mỗi sinh vạn vật của trời đất. Tĩnh tốt mà động, đến lúc trở lại liền thấy, mà chiếm lấy cơ hội động kia mà tu nghịch lại để lập căn tông của tính mệnh. Bởi khí ấy tồn tại nguyên tinh nguyên khí tiên thiên. Đang lúc hình đức cùng sử dụng, hình để phòng cái âm, đức để dưỡng cái dương. Nếu có đức mà không hình thì khí bên ngoài thừa cơ len vào làm tổn thương tiên thiên, đại sự bỏ đi. Cho nên khi chưa được thì giữ nó vì mềm yếu, chuộng nó vì không tranh giành. Khi đã được thì chuyên khí trí nhu, gìn giữ cái nhất không rời. *Ngộ Chân* ghi: “Nhật nguyệt tam tuần gặp một lần, theo ngày giờ thay đổi pháp thần công, giữ thành dã chiến biết tốt xấu, thêm được linh sa đầy đỉnh hồng”.

NHẤT DƯƠNG SƠ ĐỘNG 一陽初動

Thiên cơ bắt đầu mạnh động gọi là nguyên dương, động mà xoay chuyển gọi là nguyên tinh, động mà có hoá dục gọi là trọc tinh. *Cảnh Dương Tử* nói: “**Bễ** lò rèn vốn nhờ tổn phong, nhất dương vừa động dụng thần công, Huỳnh Bà cười cợt về kim khuyết, xích **tử** cười rống xuống ngọc cung”.

NHẤT ĐẮC VĨNH ĐẮC 一得永得

“Một khi được thì vĩnh viễn không mất”. Luyện đan đầu tiên cần phải luyện từ trong không ra có, thật sự khó hơn lên trời. Nếu như được chân sư chân quyết thì lại dễ như trở bàn tay, đã được kim đan thì vĩnh viễn không phải lo mất nữa. *Kinh Tâm Ấn* ghi: “Nhất đắc vĩnh đắc, tự nhiên thân nhẹ nhàng”.



NHẤT ĐỘNG NHẤT TỈNH 一動一靚

Nhất động là khí tụ dương cử, tức là lúc tiến hoá phanh luyện. Nhất tĩnh là lúc trở về cung thì ôn dưỡng mà giữ gìn nó, biết linh động khéo ứng phó mới không để mất thời cơ kia. *Tổ Tam Phong* nói: “Nhất động nhất tĩnh đều chung một gốc, chia ra âm dương, Huyền Tồn liên lập”.

NHẤT HÀO QUÁ HỮU SANH 一洩過又生

Bắt đầu hạ thủ liền dùng tâm giác chiếu sự hô hấp, một hơi thở đi qua rồi cảm thấy hơi thở thứ hai sinh ra, cứ như thế nối tiếp nhau không dừng. Do thu nhiếp niệm đầu không cho nó nghĩ đến chuyện khác thì vọng tưởng do đâu mà sinh, đây là cách trừ tạp niệm. Nhất hào tức là một hơi thở. *Tổ Đạo Quang* nói: “Hoả hậu trừu thiêm suy tư dứt, nhất hào nhìn qua nhất hào sinh”.

NHẤT HOẠCH 一畵

Nhất hoạch (vạch ngang) là âm, nhất trực (vạch đứng) là dương. Nhất hoạch nhất trực hợp thành chữ thập + , tức là âm dương hợp làm thái cực. Tây phương dùng chữ thập để răn dạy tín đồ, Trung Quốc cho thái cực là tối đại, treo ở nơi trọng yếu thì tà ma tránh xa. Bởi vạn vật sinh ra từ nơi nhất nên nhất hoạch nhất trực là tổ tông của vạn vật, vạn vật thấy nó há không tôn kính ư? Hà hưởng nhất hoạch là bình, nhất trực là chính; công bình chính trực ai dám không phục tùng? *Thiệu Tử* nói: “Trời nhằm trong nhất phân tạo hoá, người ở nơi tâm khởi kinh luân”.

NHẤT HUYỀN 一玄

Ở nơi không để quán cái diệu của nó, đây là được một huyền. Ở nơi có để quán cái khiêu của nó, đây lại thêm một huyền. Đã huyền lại thêm huyền thì tính ở đây và mệnh cũng ở đây. *Kinh Đạo Đức* ghi: “Đã huyền lại thêm huyền là cửa của sự nhiệm mầu”.

NHẤT KHẮC 一刻

Ngày xưa, một canh giờ chia làm tám khắc; ngày nay một giờ chia làm bốn khắc (một khắc bằng mười lăm phút). Luyện đan thái được chỉ cần công phu một khắc liền có thể chuyển ngược thiên cơ, chuyển thất thành đắc, đổi xấu thành tốt. *Ông Bảo Quang* nói: “Công phu một khắc có thể đoạt khí số của trời đất một năm”.

NHẤT KHÍ 一氣

Âm dương chưa phân nên gọi là nhất khí, là tổ khí sinh trời đất, sinh vạn vật. Tổ là nghĩa “nguyên thủy”. *Ngộ Chân* ghi: “Đạo từ hư vô sinh nhất khí, rồi từ nhất khí sinh âm dương”.

NHẤT KHÍ QUÁN XUYỀN 一氣貫串

Vì khí hô hấp xuyên suốt chân khí, từ khi thu nhập đến khi dùng không lìa nhau. Lìa là gián đoạn, gián đoạn rồi lại nối liền là hai đầu mỗi, thậm chí ba bốn đầu mỗi khác nhau, đây là do tâm tán loạn sinh khởi, giống như dây đứt đứt nối nối, không thể



thổi một hơi thì biến thành hoá vô dụng. *Ngũ Chân nhân* nói: “Nhất khí xuyên qua chân khí, không mất ở hai đầu, một thân chế phục hai khí, không ít lìa nơi đó”.

NHẤT KHIẾU 一竅

Tức là huyền quan nhất khiếu, là chỗ sinh ra nhất khí tiên thiên, vì nó không trong ngoài cũng không cạnh bên. Và lại trong đó chứa càn khôn, sửa đổi ngũ khí, hoà hợp bách thần, thông suốt thái cực trở về vô cực. Tính mệnh bắt đầu từ đây, kết tiên thai gốc từ đây, tinh khí thần sinh ra từ đây. Một con đường lưu trú, ở trong thông rộng không có miệng để thổi cho nên dụ bằng sáo không lỗ. *Tổ Tử Dương*: “Khiếu này chẳng phải phạm khiếu, càn khôn cùng hợp thành, gọi là huyết thần khí, trong có khảm ly tinh”.

NHẤT KHOẢ 一顆

“Một viên”. Tục ngữ nói chỉ là một tấm lòng chẳng buông xuôi, nếu có thể buông xuống thì có thần quang chiếu soi sáng rõ như một viên “dạ minh châu”. *Tổ Tử Dương* nói: “Chân tinh đã về hoàng kim thất, một viên linh châu mãi không rời”.

NHẤT KHÔNG 一孔

“Một lỗ”. Không là trống rỗng, chỉ có một cái lỗ gọi là trống rỗng, không ví như cái lỗ nhỏ. *Dan kinh* ghi: “Nhất không huyền quan khiếu, tam quan đường trọng yếu, bỗng nhiên vận động nhẹ nhàng, thần thuý tự nhiên lưu chuyển”.

NHẤT LẠP 一粒

“Một hạt”. Tinh khí thần của con người là nội tam bảo, tiên pháp trải qua hoá luyện thì ngưng thành một hạt, như khi luyện khí hoá thần, đã trở lại làm thái cực, vốn có hình tượng thấy được giống như một hạt. Và đến khi luyện thần hoàn hư thì một hạt cũng hoá thành không và lại không có hình tượng có thể thấy. *Lữ Tổ* nói: “Một hạt kim đan nuốt vào bụng mới biết mệnh ta chẳng do trời”.

NHẤT LINH 一樞

Linh quang con người chỉ có một, không thêm không bớt, chẳng sinh chẳng diệt, không phân biệt hiền ngu, thánh phàm. Nhưng người đời không chịu thừa nhận, chẳng thể lợi dụng, vì nó ẩn núp mà không biết. *Long Mi Tử* nói: “Nam chẳng phải nam, đông chẳng phải đông, nhất linh diệu hữu vốn viên thông, hiền ngu vốn là không phân biệt, phạm thánh đâu từng có khác đồng”.

NHẤT MẠCH 一脈

Là con đường vận hành của chu thiên, thần khí đi lên bằng con đường này, thần tiên cũng nhờ con đường này mà thành. Nhất mạch tức là nhất lộ, muốn lên thiên đàng chỉ có một con đường, không có con đường thứ hai. *Tiêu Tử Hư* nói: “Bao lần cười chỉ núi Côn Lôn, xương sống rõ ràng có đường thông”.



NHẤT NGÒN BÁN CÚ 一言半句

“Một lời nửa câu”. Cửa ải quan trọng trong vạn pháp chỉ ở nơi một lời nửa câu, âm thầm chỉ bày qua loa liền bỗng nhiên thông suốt. *Cổ tiên* nói: “Gặp được minh sư chân khẩu quyết, một lời nửa câu liền thông huyền”.

NHẤT NGUYÊN 一元

Trời được nhất nguyên để trong sáng, đất được nhất nguyên để yên ổn, người được nhất nguyên để sinh sống. Tại vũ trụ là chân không, tại con người là nguyên thần, thái ất. *Tổ Trùng Dương* nói: “Thần chẳng lìa khí, khí chẳng lìa thần, hô hấp qua lại, quy về nhất nguyên, không thể chạm đến, không thể vận dụng, đích thực đến hư vô lặng lẽ thường chiếu”.

NHẤT NGUYỆT QUÁI TƯỢNG 一月卦象

Nửa tháng trước thuộc về dương, việc của cần gia; nửa tháng sau thuộc về âm, việc của khôn gia. Từ chấn đến cần, từ tốn đến khôn, là quẻ cần khôn ba âm ba dương bao quát trọn một tháng. Cần bao bọc dương sinh ra trong âm, bảy với tám 15 ngày; Khôn bao bọc âm sinh ra trong dương, chín với sáu 15 ngày, cộng lại 30 ngày. Ánh sáng của mặt trời ẩn hiện tàng diệt, một tháng tròn khuyết một lần, tin tức tiến thoái, hình tượng co duỗi. *Ngụy Bá Dương* chân nhân nói: “Ngày mùng 3 sinh ra sáng khoải, mùng 8 đoàn gặp đỉnh, ngày 15 càn thể hoàn thành ..., ngày 23 hạ huyền, ngày 30 khôn ất, đông bắc mất đi ánh sáng kia”.

NHẤT NHẤT 一一

Có cái nhất của đạo, cái nhất của thần, cái nhất của khí, cái nhất của thủy, cái nhất của số, cái nhất của nhất quán, cái nhất của tinh nhất, cái nhất của hiệp nhất, cái nhất của duy nhất, cái nhất của thủ nhất, bởi cái nhất quy về trung. Có trung thì có nhất, nhất mà không có trung thì chẳng phải cái nhất mà thánh nhân nói. Có nhất thì có trung, trung mà không có nhất thì chẳng phải cái trung mà thánh nhân nói. Khổng Tử lấy cái nhất của trung để nhất quán, Nghiêu Thuấn lấy cái trung của nhất để chấp chánh, Phục Hy lấy hà đồ làm trống rỗng cái trung, là tiên thiên nhất khí; Thần Vũ lấy lạc thư lấp đầy cái trung, là hậu thiên nhất khí, là tổ khiếu trong thân người. Hà Đồ đã trung rồi mà chưa bắt nhất, Lạc thư đã nhất rồi mà chưa bắt trung, trung bao gồm nhất, nhất làm chủ trung, há chẳng phải diệu lý của trung, thần cơ vô vi khó lường. *Kinh Đạo Đức* ghi: “Lời nói lưu loát không bằng giữ cái vừa mức”, *Kinh Động Huyền* ghi: “Đan thư vạn quyển không bằng giữ cái nhất”.

NHẤT NHỊ TAM 一二三

Vạn vật đều bắt đầu từ một, một rồi hai, hai rồi ba, ba sinh ra vạn vật; như cái nhân của trái cây, bắt đầu là một hạt rồi chia ra hai mảnh, bên trong mọc ra mầm, sau đó mầm sinh ra nhánh lá sum suê, sinh sinh hoá hoá vô cùng tận. *Tổ Tử Dương* nói: “Đạo là hư vô sinh nhất khí, từ nhất khí sinh âm dương, âm dương hợp thành tam thể, tam thể lại sinh vạn vật”.



NHẤT NIÊN QUÁI TƯỢNG 一年卦象

Nếu nguyệt lập nên sừ, nhị dương sinh, tại quẻ trong kinh dịch là quẻ lâm, luật ứng đại cung, là loại đầu khu chỉ sừ ở trong 12 quẻ 6 âm 6 dương. Nếu nguyệt lập nên tý, nhất dương sinh, tại bát quẻ trong kinh dịch là quẻ phục, luật ứng hoàng chung, là loại đầu khu chỉ tý, gồm chung 12 tháng ứng với 12 luật. Căn cứ đầu khu chỉ 12 vị, 12 tháng âm dương, tin tức thăng giáng, đầu khu xoay chuyển đều do thiên tâm biến hoá mà dễ thống trị 6 âm 6 dương. *Tham Đồng* ghi: “Cho nên dễ thống trị thiên tâm, phục lại quẻ thiết lập mới nảy sinh, trưởng tử nối nghiệp cha, do mẹ lập triệu cơ, tin tức ứng với chung luật, thăng giáng căn cứ đầu khu”.

NHẤT PHÙ 一符

Chỉ quãng thời gian trong một ngày. Đạo gia chia một ngày thành 36 phù, lại chia một giờ thành 3 phù. *Cổ ngữ* ghi: “Luyện đan thái được chỉ là ở trong khoảnh khắc nhất phù này”.

NHẤT QUÁN 一貫

Trong thân người tự có một thiên lý, tức là thiên lương, thông suốt tam tài, ngũ hành bát quái, không chỗ nào chẳng thông. *Tổ Tam Phong* nói: “Đem chân tâm lý sự, ngàn điều nhất quán; dùng chân tâm tầm đạo muôn sai khác đều cùng một gốc”.

NHẤT SANH 一生

Chân cơ một khi động là nhất sanh, nhất sanh có thể đoạt tạo hoá một ngày. Thời khắc động thì thời khắc sinh, một ngày động có thể đoạt tạo hoá một tháng. *Kinh âm phù* ghi: “Cướp đoạt thiên địa vạn vật, cướp đoạt vạn vật nhân, cướp đoạt nhân vạn vật, ba sự cướp đoạt đã thích nghi, ba thứ thiên địa nhân đã an ổn, cho nên gọi là ăn đúng thời đó thì trăm xương cốt sắp xếp; động đến thời cơ thì muôn vật an ổn”.

NHẤT TAM NGŨ 一三五

“Một ba năm”. Chỉ sự hợp thành của các số thuần dương. Đạo giáo cho các số 1, 3, 5, 7, 9 là số dương, các số bắt đầu từ 1, cuối cùng là 9, lấy số 5 là số trung tâm. *Huỳnh Đình Nội Cảnh kinh* ghi: “Ngũ hành thúc đẩy lẫn nhau, rốt cuộc lại quy về nhất, tam ngũ hợp khí thành 99 là 81 tiết”.

NHẤT TÂM 一心

Phương pháp tu đạo thẳng tắt chỉ là giữ gìn nhất tâm này. Hay giữ được nhất tâm bất loạn thì dương khí tự nhiên không chạy đi mà tự hợp nơi nguyên hải. *Tiên Kinh* ghi: “Vật ở trong tâm thần chẳng trong sáng, hao tán chân tinh đạo khó thành”.

NHẤT TÂM QUY NHẤT 一心皈一

Ban đầu luyện kỹ tức là để tâm chú ý vào một vật để chế phục vọng niệm, ban đầu chẳng phải dễ, chỉ cần siêng năng thực hành là được, giống như bắt con chim nhót trong lồng, mới đầu nó nhảy nhót lung tung, lâu rồi thì dần thuần phục. *Tiên Tông* ghi: “Đạo dựa vào chữ nhất làm căn cơ, vận hoá từ tâm diệu chuyển rồi”.



NHẤT TÂM 一心

Tâm (dần dần). Là hiện tượng tự nhiên, âm dần dần mà giáng xuống, dương dần dần mà thăng lên. *Tổ Hàm Hư* nói: “Đạo của trời đất nhất tâm mà thôi”.

NHẤT THANH LÔI 一鱗雷

“Một tiếng sấm”. Hiện tượng của quả địa lôi phục là bí quyết tác đan; bí mật thiên cơ chính ở nơi đây. Lúc quả hào động phía dưới tức là đông chí trong thân, đúng lúc đem diên về hợp với hồng, là đến lúc thái thủ. *Thiệu Tử* nói: “Nửa đêm chợt có một tiếng sấm, mọi nhà lần lượt mở tung cửa, biết được trong hư vô hàm chứa tượng, cho ông thấy được vua Phục Hy”.

NHẤT THỜI 一時

Trong đan pháp, một canh giờ là “*Tri hùng thủ thụ*”, mười tháng là “*Tri bạch thủ hắc*”. *Cổ tiên* nói: “Thái diên chỉ một canh giờ, hợp hồng cần 10 tháng”.

NHẤT TRẦN 一塵

Đồng nghĩa với “Nhất thế” (một đời). *Tục Tiên truyện* ghi: “Đỉnh Ước bảo với Vi Tử Uy rằng: Lãng Quân đắc đạo, còn cách hai trần. Tử Uy hỏi nguyên có? Đáp rằng: Nho nói là “thế” (đời), Thích nói là “kiếp”, Đạo nói là “trần”. Nho gia gọi một đời người là “Nhất thế”, Phật gia gọi là “Nhất kiếp”, Từ ngữ thì có khác với Đạo, Đạo gia gọi là “Nhất trần” (một đời). Từ ngữ tuy khác nhau mà ý nghĩa thì giống nhau”.

NHẤT TRÍ 一智

Chỉ phương hướng, mục tiêu giống nhau. *Dịch hệ từ* ghi: “Thiên hạ đồng quy nhi thù đồ, nhất trí nhi bách lự”. Chú: Suy nghĩ tuy có trăm mối khác nhau nhưng mục đích thì giống nhau”. Đạo gia cho rằng, trong vũ trụ muôn sự muôn vật đều tuân theo một quy luật nhất định, trong đó đạo lý là một, chỉ chẳng qua là biểu hiện ra những phương thức vận động khác nhau mà thôi.

NHẤT TRUNG 一中

Tức là Đạo. *Tính mệnh khuê chỉ* ghi: Duy bản thể này lấy cái hư không vô hình khiên cưỡng gọi là “trung”. Nó bắt đầu lộ ra thì khiên cưỡng gọi là “nhất”. Nhưng trong cái “trung” chứa đựng cái “nhất”, cái “nhất” là cái dụng của cái “trung”.

NHẤT TRỰC 一直

Là thẳng đứng không thiên lệch. Nếu có một chút nghiêng lệch thì không thể đứng lâu, tâm con người cũng vậy, nếu có mảy may tà niệm chưa trừ thì không thể thành đạo. *Trần Trí Hư chân nhân* nói: “Một đường thẳng tắp ít kẻ tìm, phong hổ vân long tự kêu ngâm, ngồi yên lại biết hành khí chủ, hơi thở chân nhân càng thâm sâu”.

NHẤT TUẾ 一歲

“Một năm”. Có bốn thời, tám tiết, 24 khí, 72 hậu, 360 ngày, 4320 canh giờ, đông chí là dương thăng, hạ chí là âm giáng. *Kim Cáo* ghi: “Trời đất không lia số, số



không nằm ngoài nhất tuế, âm dương không mất chỗ thích nghi của nó, chỗ thích nghi chia làm 8 tiết, đông chí sinh nhất dương, hạ chí sinh nhất âm”.

NHẤT TỨC 一息

Chỉ một lần hô hấp của con người. Tính mệnh khuê chỉ ghi: “Chỉ cần còn một hơi thở thì có thể khôi phục được tính mệnh. Như đổ thêm dầu, ngọn đèn lại sáng”.

NHẤT VẬT 一物

Một sinh hai, hai sinh ba, ba sinh vạn vật, là đạo thuận sinh. Vạn vật quy nhất vật là pháp nghịch luyện của tiên gia. *Lữ Tổ* nói: “Trời sinh nhất vật biến tam tài, giao cảm âm dương kết thánh thai”.

NHẤT VỊ 一味

Một vị diên vốn ở nơi một vị hồng, bởi vì mệnh là khác tên mà tính là đồng chỗ xuất ra; Như diên là khác tên mà hồng là đồng chỗ xuất ra; Như tĩnh tốt mà động, vì tĩnh tốt là tính là hồng, mà động là mệnh là diên. Cả hai tuy khác tên mà gốc đều ở thái cực, là đồng chỗ xuất ra. *Tào Tiên Cô* nói: “Một vị đề hồ nước cam lộ, đói khát tiêu trừ thấy chân tổ”.

NHẤT Ý KIÊN TÂM 一意堅心

Học đạo cần phải giữ tâm kiên cố, trước nên dứt hết mọi duyên, nếu không thì một khi nghe việc thế gian tâm ắt sinh thị phi, có tâm thị phi thì có tâm thương ghét, chỗ gọi là thất tình lục dục, chướng ngại tu đạo thì cách đạo rất xa. *Tào Tiên cô* nói: “Kiên tâm nhất trí thẳng đường ngay, đại đạo trọn không phụ rầy ai”.

NHẤT Ý QUY TRUNG 一意規中

Các nhà khí công cho rằng, nếu thường xuyên giữ gìn chân ý nơi huyết quy trung, thì dần sẽ thu phục được tâm mình, mà đạt được nhập định. Định rồi sau đó chân dương mới phát, chân khí mới sinh, linh thai mới kết.

NHẬT HỒN 日魂

Là tâm nguyên, là linh quang, là vật động mà bất định, thích tán ra mà không chịu thu lại, bên trong rỗng không không thể nắm bắt. *Tổ Tử Dương* nói: “Nhật hồn ngọc thố chỉ, nguyệt phách kim ô tuy, nhật đem về trong lò hoá thành nước trong suốt”.

NHẬT LÝ TRÓC KIM Ô 日裏捉金罍

Nhật gọi là kim ô, nguyệt là ngọc hồ. Kim ô là chân âm, ngọc hồ là chân dương. Lúc chân dương phát sinh ắt phải lấy chân âm ứng tiếp. Đan đạo cùng sử dụng thần khí, khí như thủy, thần như hỏa, khí động thần liền ứng ngay. Thần là chân âm, khí là chân dương, cho nên ngọc hồ xuất hiện ắt phải bắt kim ô để chế phục nó. *Tôn Nguyên Quân* nói: “Trong gió bắt ngọc hồ, trong mặt trời bắt kim ô”.



NHẬT NGUYỆT 日月

Mặt trời (nhật) còn gọi là kim ô (quạ vàng) thuộc dương, trong dương chứa âm, bằng thí dụ ngoại đan thì gọi là “trong sa có thủy ngân” (sa trung hữu hồng). Vì trong dương có âm nên gọi là “thư hoá” vì quẻ thuộc quẻ ly gọi là “ly mĩ”. Cho nên *Ngộ Chân Thiên* ghi: “Nhật ở ngôi vị ly cho nên còn gọi là nữ”. “Nguyệt” còn được gọi là ngọc thổ (thổ ngọc), còn gọi Thiềm, hoặc Kim mô (cóc vàng) thuộc âm, trong âm có dương, bằng thí dụ ngoại đan thì gọi là “trong chì có bạc” (diên trung hữu ngân), vì trong âm có dương, cho nên gọi là “hùng kim”. Vì quẻ thuộc quẻ khâm, gọi là “khâm nam”. Vì vậy *Ngộ chân thiên* ghi: “Khâm phối với thiềm quang mà lại là nam”.

NHẬT NGUYỆT GIAO QUANG 日月交光

Trong khoảng cuối tháng và đầu tháng, bắt đầu từ giờ tý ngày mùng 1 trăng từ từ mọc, bắt đầu từ giờ tý ngày 17 trăng từ từ lặn. Bởi ánh sáng của mặt trăng vào ngày cuối tháng và ngày đầu tháng bị quả đất ngăn che nên không có ánh sáng. Nhật nguyệt là tinh của âm dương, cùng ẩn nấu. Trời đất giao thì tinh của nhật nguyệt hợp, chân tinh hợp thì dịch của trời đất thành, khâm ly tức là sự vận dụng của nhật nguyệt. *Tiêu Tổ* nói: “Mặt trời không nên chuyển dưới đất, mặt trăng đầy biển bay giữa trời”.

NHẬT NGUYỆT HỢP BÍCH 日月合璧

Trong tỉnh chột có một luồng bạch quang hư diệu liền phải thu hồi tái định, trong phút chốc lại có một vầng trăng sáng ở trong định treo giữa hư không, từ đan điền bay lên đến trước mắt liền dùng ý giữ lại để tái định. Lại có một vầng hồng nhật thăng lên nguyệt mà hợp bích cũng phải thu vào trung cung thì trong tỉnh định dứt diệt, một niệm không sinh, vào lần cảnh giới hư vô cho đến tỉnh cực hư độc. *Oánh Thiềm Tử* nói: “Kim ô ngọc thổ hai hợp một, thu tàng vào định chờ lúc đầy đủ”.

NHẬT NGUYỆT HỢP MINH 日月合明

Nhật nguyệt qua lại tròn khuyết, bốn thời tiết thay đổi cũng giống như nguyên khí con người động tĩnh thịnh suy. Nhật nguyệt có bốn thời tiết là xuân hạ thu đông. Mùa xuân là nửa dương trong âm, khi ấy biến hàn thành ôn, lúc này dương khí chưa đủ, đây là được vi, cần phải dùng mộc dục ôn dưỡng chân dương để hoá giải âm hàn. Mùa hạ là dương thuần âm tận, khi ấy biến ôn thành nhiệt, lúc này nguyên khí đầy đủ, đây là mùa thái được, vì vũ hỏa bức bách chân dương tự nhiên thăng lên. Mùa thu là nửa âm trong dương, khi ấy biến nhiệt thành lương, lúc này dương khí thoái lui, là thời kỳ cây cỏ điều tàn xác xơ, cho nên dùng mộc dục hữu dưỡng cái gốc của nó thì âm khí mới lui. Mùa đông là dương tận âm thuần, khi ấy biến lương thành hàn, lúc này nguyên khí ẩn mất, là được quy căn, cho nên dùng mộc dục ôn dưỡng cái gốc của nó thì âm hết tốt, dương khí sinh trở lại. *Lữ Tổ* nói: “Có người hỏi ta đường tu hành, ta chỉ nhật nguyệt ở chân trời”.

NHẬT NGUYỆT HỮU SỐ 日月有數

Nhật là số 16, có 5760 ngày, vì mặt trời thường tròn, như mặt trăng từ giờ Tý ngày mùng 1 đến ngày 16, có 96 dương thời hợp với 5760 thù, ánh sáng đầy đủ. Cho nên



con trai tuổi 16 dương tính đầy tràn là thời kỳ âm tiêu dương trưởng, sau đó là thời kỳ dương tiêu âm trưởng nhằm lúc 48 tuổi. 16 tuổi với 48 tuổi cộng lại thành 64 tuổi. Đàn ông đến 64 tuổi là âm tốt, âm tốt lại có chút dương sinh bên ngoài, như quẻ cần hậu thiên số 8, âm tiêu dương trưởng. Đàn ông 80 tuổi tuy dương tính hậu thiên không còn nhiều mà cũng sinh con và có thể hoàn đan.

Nguyệt là số 14, có 5040 ngày, vì mặt trăng không tròn mãi, có khi khuyết khi đầy. Cho nên con gái 14 tuổi âm huyết thịnh mà thiên quý thông là thời kỳ âm trưởng dương tiêu; đến lúc 35 tuổi là âm tiêu dương trưởng. 14 tuổi cộng với 35 tuổi là 49 tuổi là thời kỳ dương tốt của phụ nữ, như quẻ đoài hậu thiên số 7 dương tiêu âm trưởng. Đàn bà 63 tuổi tuy âm huyết hậu thiên không đủ song vẫn có thể dưỡng dục và có thể thái âm luyện hình. *Âm phù* ghi: “Nhật nguyệt có số, lớn nhỏ xác định”.

NHẬT NGUYỆT KẾT TỰ 日月結字

“Sự kết cấu chữ của nhật nguyệt”. Nhật nguyệt chồng nhau là chữ dịch, nhật nguyệt hợp nhau là chữ đan, nhật nguyệt song chung là chữ minh, hai nhật chồng lên là chữ xương, hai nguyệt kê bên là chữ bằng, hai nhật hợp lại là chữ điền, hai nguyệt hợp lại là chữ dụng. *Thiên Thuý Hư* ghi: “Nguyệt thổ nhật ô hai vàng tròn, gốc tại tiên thiên khó thái thủ, ngày rằm đêm trăng dễ thái thủ, thiên hồn địa phách kết linh đan”.

NHẬT NGUYỆT QUY ĐẠO 日月規道

Nhật đi theo xích đạo, nguyệt đi theo hoàng đạo; xích là mạch đốc, hoàng là mạch nhâm. Hoàng đạo ở nơi trời, nguyệt ở trên trời, nhật ở trong đất, cho nên con đường trung hoàng là đường đi của nguyệt. Xích đạo ở nơi đất, trong vĩ độ ánh sáng mặt trời chiếu thẳng nơi đường trung vĩ mà viêm nhiệt nên gọi là xích đạo. Luyện đan cũng giống như ánh sáng nhiệt nguyệt thường chiếu nơi đất thì đan được thành. Chỉ thấy mặt trăng nơi Canh, khuyết nơi tân, tròn nơi giáp, mất nơi ất, thượng hạ huyền nơi bính đinh, một mình bắt cặp ở nơi nhâm quý. *Hư Tổ* nói: “Nhật tinh hợp với nguyệt hoa tự nhiên chân diên xuất thế”.

NHẬT NGUYỆT TINH HOA 日月精華

Nhật tinh là ô tinh, là long can; nguyệt hoa là thổ tủy, là hổ tủy. Lại nữa nhật là linh tri, nguyệt là chân tri. *Xao hào ca* ghi: “Nhật tinh vừa hiện nguyệt hoa ngưng, nhị bát giao nhau tại bính nhâm”.

NHẬT TINH NGUYỆT HOA 日精月華

1. Chỉ chân dịch trong tâm, chân khí trong thận. *Nhiếp sinh toàn lục* ghi: “chẳng phải là mặt trời mặt trăng ở bên ngoài, mà đó là nắm bắt lấy chân dịch trong tâm, chân khí trong thận”. 2. Chỉ vẻ sáng sủa rực rỡ của mặt trời, mặt trăng.

NHỊ

Hai vòng là một âm một dương, bởi vô cực động mà sinh một, là dương nghi. Động tốt rồi lại tĩnh sinh ra một âm thì thành lưỡng nghi. Lưỡng nghi là thái cực. Tĩnh tốt rồi lại động mà sinh ra tứ tượng, rồi sinh bát quái thì số nó vô cùng. *Huyền Nguyên*



Tử nói: “Một sinh hai rồi hai sinh ba, ba sinh vạn vật vô cùng tận”. *Cảnh Dương Tử* nói: “Một vật tiên thiên chia làm hai, không tượng không hình theo niệm sinh”.

NHỊ BÁT 二八

Diên nửa cân, hồng tám lạng, mang ý nghĩa bình quân, chẳng phải thật có cân lạng. *Ngộ chân* ghi: “nửa cân tám lạng tương đương tự gần nhau”. *Kim long hổ* ghi: “Thượng huyền kim tám lạng, hạ huyền thủy nửa cân”.

NHỊ BÁT GIAI NHÂN 二八佳人

“Người đẹp 16 tuổi”. Khâm vốn là trung nam, tiên thiên vị trí hương tây thuộc về kim, nhân động mà thay đổi vị trí, biến quẻ đoài hậu thiên, số 7 là thiếu nữ, nay tây kim rơi vào hướng bắc thủy vị âm địa. Số bát quái hậu thiên là một, bảy hợp với một là tám số khôn địa tiên thiên cũng là tám; vì hai số tám đều thuộc âm, hình tượng chỉ thấy bên ngoài là âm nữ, không thấy bên trong có chứa chân dương, nên giả danh là nhị bát giai nhân. *Ngộ Chân* ghi: “Xá nữ 16 tuổi con nhà ai, lang quân 27 tuổi ở nơi nào?”.

NHỊ BÁT TƯƠNG ĐƯƠNG 二八相當

Thẻ thì trên dưới lưỡng huyền, đều cách sóc vọng 8 ngày. Lúc này âm dương bình quân gọi là tương đương. Chỗ gọi là tương đương là khí của lưỡng huyền. Dụng thì chẳng nhiều chẳng ít, chẳng thiên chẳng lệch, không gấp không hoãn, chẳng có chẳng không, không thân không sợ, không cứng không mềm, không thái quá cũng không bất cập, đều giữ cho nó bằng nhau. *Tổ Tử Dương* nói: “Âm dương giống nhau quy giao cảm, nhị bát tương đương là hợp thân”.

NHỊ BÁT TƯƠNG THÂN 二八相親

Thiên trong cung khảm một sinh thủy, trên hợp với thiên trong cung ly thành bảy, cộng lại là số tám. Địa trong cung ly hai sinh hỏa, dưới hợp với địa trong cung khảm thành sáu, cộng lại là số tám. Hai số cùng là tám nên gọi là tương đương, quy về một thể nên gọi là tương thân. *Tổ Tử Dương* nói: “Âm dương giống nhau quy giao cảm, hai số tám tương đương là hợp thân”.

NHỊ BÁT KHẢ 二不可

“Hai điều không thể”. Điều quan trọng của sự luyện đan là khí trong thân không thể tản ra, thần trong tâm không thể mê muội, thân chẳng động thì khí dần dần tụ, tâm chẳng động thì khí từ từ ngưng. *Trần Hu Bạch* nói: “Tâm động thì thần không nhập khí, thân động thì khí không nhập thần”.

NHỊ CHÂN 二真

“Hai cái chân thật”. Lúc thái được cần phải chân thật, và khi phanh luyện cần phải chân thật. *Ngộ Chân* ghi: ‘Đại được không cầu thì làm sao được gấp, gấp rồi không luyện là ngu si’. *Kinh Linh Bảo Độ Nhân* ghi: “Hai chân thủy hỏa chẳng phải đúng người chẳng truyền”.



NHỊ CHÍ 二至

Nhất âm sinh nơi tâm là hạ chí, nhất dương sinh nơi tâm là đông chí. Pháp luyện đan lấy thời gian này làm tiến dương hoá thoái âm phù. *Lý Tiên Quân* nói: “Tiến hoá phát hào bắt đầu từ mùa đông, thuận thiên thành vật chấm dứt vào mùa hạ”.

NHỊ ĐOÀI 二兌

Chỉ khí quan mà tinh khí xuất nhập trong cơ thể con người. *Thái thượng linh bảo tịch minh trung hoàng bát trụ kinh* ghi: “Nhị Đoài là cửa ngõ để tinh khí tiết ra. Con người ta sợ dĩ chết non, dễ suy là Tiên đoài làm tổn thương tinh, hậu đoài làm tổn thương khí”.

NHỊ ĐỨC 二德

Trong khí công chỉ hai phương pháp tu trừ: Tu tính ngưng tâm và Nội quan bất động. *Vân cấp thất thiêm* ghi: “Nhị đức tức là trụ tâm và không tâm. Nếu ngưng trụ tâm thì thân cảnh hoà đồng với đạo, hình tính đều siêu thoát. Đây là cao chân diệu đạo để được trường sinh bất tử. Nếu ngưng Không tâm thì tính siêu mà thân trầm, đây là hạ pháp để được thoát xoang thi giải”.

NHỊ GIỚI 二界

Tim là thiên giới, thận là địa giới, cách nhau tám tấc bốn phân; thiên địa cách nhau tám muôn bốn ngàn dặm, chẳng qua sai khác giữa số lớn với số nhỏ mà thôi. *Cổ tiên* nói: “Tám muôn bốn ngàn phân trên dưới, chín ba sáu hai chia đồng tây”.

NHỊ HẬU 二候

Dương sinh là một hậu, dục sinh là một hậu. *Tổ Tam Phong* nói: “Không nhiễm một trần muôn lự đều không thì tâm chết mà thần sống, thể hư mà khí vận, mới có thể cầu đạo của nhất dương, công của nhị hậu”. *Tổ Hàm Hư* nói: “Một hậu là một dương như quả Chấn, hai hậu là hai dương như quả Đoài đúng lúc như hợp đan”.

NHỊ HUYỀN 二弦

“Hai thứ huyền”. Ly là kỷ, huyền khí của tượng long là hoả. Khảm là mậu, huyền khí của tượng hổ là thuỷ. *Tổ Tam Phong* nói: “Thượng huyền kim nửa cân, hạ huyền thuỷ nửa cân, hai huyền hợp tinh, thể càn khôn liền thành”.

NHỊ KHÍ 二氣

“Hai thứ khí”. Một là khí tiên thiên, một là khí hậu thiên, tức là nguyên khí và khí hô hấp, hoặc là mẫu khí và tử khí. *Trương Tử Quỳnh* nói: “Chẳng giúp chẳng quên sự hô hấp kỳ diệu, tu hành phải hiểu công phu này, điều đình hai khí sinh thai tức, lại nhắm vào trong lập đỉnh lô”.

NHỊ KHÍ 二氣

Hai khí này giống hai khí của tiên hậu thiên, là huyền khí của long và huyền khí của hổ, đây là khí do thần khí luyện ra. *Chung Tổ* nói: “Ánh điện chớp nháng vô cùng số, hai khí giao nhau há có hình”.



NHỊ NGHI 二儀

Vô cực động mà sinh một là dương nghi, tĩnh cực mà sinh hai là âm nghi. *Thiên Phục Mệnh* ghi: “Thu nhật khí của nhị nghi chưa phán, đoạt tinh của long hổ mới giao cầu”.

NHỊ NGŨ 二五

Chỉ âm dương và Ngũ hành. *Chu Tử toàn thư* ghi: “Chân của Vô cực, Tinh của nhị ngũ kết hợp một cách màu nhiệm mà ngưng đọng”.

NHỊ NGŨ CẦU TINH 二五媾精

Càn có một ba năm bảy chín, số dương là năm. Khôn có hai bốn sáu tám mười, số âm là năm. Vì Càn Khôn phá thể biến thành khảm ly ắt phải dùng cầu tinh giống như cách thức của nam nữ nghịch hành để khôi phục nguồn gốc của nó. *Tổ Tam Phong* nói: “Hai cái năm diệu hợp, cùng loại chiêu cảm nhau”.

NHỊ PHÂN 二分

Long ứng với xuân phân, hổ ứng với thu phân. Công phu luyện đan đến thời kỳ này chỉ cần mặc dục ôn dưỡng mà thôi. *Tổ Ngọc Thiêm* nói: “không qua không lại không tiến thoái, không thêm không bớt không trừu thêm”.

NHỊ PHÂN THUỶ HOẢ 二分水火

Một ngày rưỡi là một phần, ba ngày xuất canh mới tính là hai phần, đến năm ngày là ba phần, đến ngày mừng tám là năm phần có dư. Cho nên vào ngày mừng ba hàng tháng là hai phần thủy, lúc này nguồn nước rất trong, có khí không có chất đây là chân hậu, mau nắm lấy để dùng phối hợp với hai phần hoả thì thủy hoả bình quân tự nhiên kết hợp. Hai phần hoả là một canh giờ chia làm ba phù sáu hậu, chỉ dùng một phù, một phù tức là hai hậu. Hậu hậu chính là hai phần hoả. *Đan kinh* ghi: “Hai thứ mới là chân, ba thứ thì không thành”.

NHỊ QUANG 二光

Tức là mặt quang và nhĩ quang. Mắt trái là nhật quang, mắt phải là nguyệt quang. Tai trái là nhật quang, tai phải là nguyệt quang. *Kinh tâm ấn* ghi: “Thánh nhật thánh nguyệt soi sáng kim đình”.

NHỊ THẦN 二神

Dục thần là tính của khí chất do cha mẹ cầu tinh sinh ra, thức thần là thần của túc mệnh, nhập vào lúc lìa thai. Dục thần lấy tinh nuôi thể nên gặp vật sinh tình, thức thần do túc căn mà đến nên trăm thứ tình xảo xuất hiện, suy cô cầu kim, không một khắc tạm dừng. Luyện đan trước hết phải trừ bỏ sự nhiễu loạn của hai thần này, sau đó hai chân mới hiện. *Cảnh Dương tử* nói: “Dục niệm chưa trừ uổng học đạo, tâm tham chẳng đoạn luống cầu tiên”.



NHỊ THẤT 二七

“Hai cái bảy”. Nhất dương trở lại bắt đầu từ bảy, hai cái bảy ngày 14 trăng sắp tròn, ánh sáng rực rỡ. Luyện đan hoá hậu cũng nhờ hai cái bảy mà đầy đủ, đúng thời hạ thủ mới được chí bảo. *Lữ Tổ* nói: “Trăng tròn thì sáng, khuyết thì mờ. Từ ngày 14 đến ngày 16 cộng chung 30 canh giờ, ánh sáng rất thịnh; qua 30 canh giờ này trăng khuyết mà mờ dần, không thể sử dụng”.

NHỊ THỔ 二土

Đạo gia gọi mâu và kỷ thổ là nhị thổ, dùng để chỉ tính và tình của con người. Tính tình con người hoà hợp thì nhị thổ thành khuê, đan chất có kết quả. *Lâm Nguyên Đĩnh* đời Tống cho rằng: “Cái gốc dựa vào thời gian tồn tại ở trong buồng, đó là mâu thổ, đó gọi là tính; Một khí tuần hoàn, cảm kích tương sinh, đó gọi là kỷ thổ, tức là tình. Tính để thu tình, tình về với tính, như vậy là cái có và cái không thâm nhập vào nhau, ẩn và hiển phù hợp với nhau, hư và thực dung thông với nhau, động và tĩnh nuôi dưỡng nhau mà thành đan chất”.

NHỊ VẬT 二物

Một chút khí chân dương trong thân là một vật, một chút tinh chân âm trong tâm là một vật, cho nên gọi là “nhị vật”. *Tổ Tam Phong* nói: “Kim ô tuyết, ngọc thổ tinh, hai vật đem về nấu chung một chỗ”.

NHỊ VẬT TƯƠNG HỘI 二物相會

Huyền khí long mộc là hỏa, thuộc hướng nam chu tước; huyền khí hổ kim là thủy, thuộc hướng bắc huyền vũ. Hai vật hội tụ là long hổ giao cấu. *Tổ Tam Phong* nói: “Kim ô tuyết, ngọc thổ tinh, hai vật đem về nấu chung một chỗ”.

NHIẾP TÌNH QUY TÍNH 懾情歸併

Nhất dương phát động gọi là tình, đem tình này nhiếp trở lại gọi là nhiếp tình, rồi lại đem tình này hợp với tính làm một thể gọi là quy tính. *Tiên tông* ghi: “Dương khí sinh ra trần mộng tình, nhiếp tình hợp tính về kim đỉnh, vận 300 thủ chu thiên đầy đủ, phục khí bốn thời quy tính định”.

NHŨ BỘ 乳哺

Công phu dưỡng thai đầy đủ, sau khí xuất thần còn phải bú mớm ba năm, giống như trẻ con ra khỏi bụng mẹ phải bú mớm ba năm không rời. *Âm Chân quân* nói: “Chân nhân vô vi ở thượng giới, vắng lặng không còn trần trở ngại, công hữu vi rồi lại vô vi, vô vi cũng còn công phu”.

NHUẬN DƯ 閏餘

Lúc chu thiên chuyển vận, thời kỳ mộc dục ôn dưỡng gọi là nhuận dư. *Khuru tổ* nói: “Chẳng giáng chẳng thăng mộc dục cảnh tượng, vì tượng nhuận dư chu thiên đi khắp một vòng lại trở về nơi tĩnh y nguyên mộc dục”.



NHIÊU THA VI CHỦ 饒他為主

“Nhường kẻ khác làm chủ”. Tính là chủ của thân thể, vì thân thể là khách, nay mượn thân này để nuôi cái tính của ta, cho nên nhường thân làm chủ. *Ngộ Chân* ghi: “Làm tướng phải dùng quân tá hữu, dù hấn là chủ mình là khách, khuyên ông lâm trận chớ khinh địch, sợ mất vật vô giá trong nhà mình”.

NHU MIÊU BỘ THỦ 如描捕鼠

Như mèo bắt chuột, tỷ dụ lấy tính nhiếp tình, lấy thần chiêu khí, rất giống cái lý tri bạch thủ hắc, tri hùng thủ thư. Mèo dụ cho người chủ, là nguyên thân; chuột dụ cho người khách, là chân dương, là được vật. Lúc mèo bắt chuột, nó ngồi xỏm bất động, đôi mắt nó nhìn chăm chú không nhúc nhích. Luyện đan lúc thái được cũng thế, lúc này cần phải một niệm chẳng sinh, nguyên thần nguyên chú Bắc hải, cùng hai mắt không rời, nhìn vào trong mà chờ chân dương xuất hiện. *Kinh Chân nguyên thông tiên đạo* ghi: “Được cái lớn lao kia là xung hoà mà nhìn đã lâu”.

NHU NHƯ 如如

Mô tả điều kỳ diệu của sự nhập định. Tổng như như là hoá hợp huyền diệu, hoá không tắt thì sức đan đầy đủ, công hạnh không giải đãi. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Chỉ sợ hoá tắt, sức đan trì trệ, đứng ngồi ăn ngủ đều như như”.



O

OÁT TOÀN CƯƠNG KHÍ 斡旋罡氣

Sao bắc đầu chỗ toạ lạc thì hung, chỗ chuôi sao hướng về thì kiết; Bởi nó không chỉ ngay mình mà chỉ kẻ khác cho nên khí sinh nơi kẻ khác, không sinh nơi mình. Phép thủ khí chỉ vì sao bắc đầu toạ lạc nơi nhà người nên khí sinh tại nhà mình. Phép dời sao chỉ cần nó quay gót thì xoay thân quay đầu về nhà nhận tổ tông, không mắc kẹt thình lách, không rơi vào lạng lẽ, chẳng phải tự mình có, cũng chẳng phải tìm ngoài thân, thể nhân gặp mà không biết, rõ ràng trước mặt mà bỏ qua. *Hồn nguyên tử* nói: “Lúc thái được, gõ thác thược dùng vũ hoá, bên trong hàng phục thiên cương xoay vần, bên ngoài dùng chuôi sao chuyển rời”.

Ô CAN THỐ TUỖ 烏肝兔髓

Ô là âm trong nhật, thố là dương trong nguyệt. Hai thứ hợp hoá thì có thể chế phục sự linh thiêng của hồn phách hậu thiên. *Tổ Tam Phong* nói: “Luyện kỹ tâm chân hắc không khó, trước đem thố tuỷ phối ô can”.

ÔN DƯỠNG 溫養

1. Chỉ trong cả quá trình tu luyện nội đan, lấy ý để hộ trì. Ái hộ linh căn gọi là ôn dưỡng. *Thanh am vinh thiềm tử ngữ lục* ghi: “Thế nào là ôn dưỡng? giống như phụ nữ mang thai, suốt cả ngày đêm đi đứng nằm ngồi, rón ra rón rén như trâu nuôi nghé, như rồng nuôi ngọc, thường giữ ở bên trong không hề gián đoạn, đợi khi phân thai mới được đứng trên thực tế.

2. Chỉ chân khí vận hành, từng bước ở trong trạng thái ổn định tương đối, hoá hậu thích hợp, tiến hành điều dưỡng. *Kim đan chân truyền – Trương Sùng Liệt* ghi: “Ôn dưỡng là không lạnh, không nóng mà điều dưỡng”.



P

PHÁ QUÂN 破暈

Tức là Cương tinh (sao bắc đẩu), một vị trí trước phá quân, tức là chỗ chỉ phương hướng, có khí chân nhất tiên thiên, là tổ khí sinh vạn vật. Tiên chân xưa nay đều dùng một khí này để liễu mệnh liễu tính, chỗ gọi là “được cái một thì mọi việc đều xong”, đan kinh không cho chỉ thẳng cương tinh là vật gì, nhất khí ở tại đâu, chẳng phải sợ người nhận được mà là sợ trời khiển trách. *Cổ tiên* nói: “Tháng tháng thường thêm tuất, luôn luôn thấy phá quân, một vị trước phá quân, thế nguyện chẳng truyền cho người”.

PHẢN BỒN HOÀN NGUYÊN 返本還原

Nhất dương trong cung khảm trở về trong cung ly, biến thành bản thể căn nguyên. Nhất âm trong cung ly trở lại trong cung khảm biến thành bản thể không nguyên. *Cổ tiên* nói: “Quán xét nguồn gốc chẳng lia sắc tâm, sinh diệt luân hồi, đây là gốc khổ. Thánh nhân siêu ngộ, trở về cội nguồn, ra khỏi ba **cõi**”.

PHẢN NGUYÊN YẾU CHÂN 返原要真

Nguyên là nguyên tinh, nguyên khí, nguyên thần của tiên thiên, không cần tác vi, thể của thượng đức có sẵn cho nên dùng công phu vô vi liền thành tiên đạo. Chân là ở nơi thể của hạ đức cầu đó, vì nó đa tình ái dục, nhiều giận dữ, nhiều tri thức, là tinh khí thần của hậu thiên, tùy duyên biến hoá nên có chân nguy sai khác. Muốn trở lại nguồn của nó cần phải bỏ nguy lẫn chân mà có tác vi. Kinh ghi: “Một căn đã phản nguyên thì sáu căn tự nhiên giải thoát”.

PHẢN QUÁN NỘI CHIẾU 返觀內照

Lúc luyện tinh dùng chân ý quán chiếu trăm ngày, lúc luyện khí dùng chân ý quán chiếu mười tháng; lúc luyện thần dùng chân ý phản chiếu 03 năm. *Khuê Chi* ghi: “Thường tịch mà thường chiếu, vì không khởi tưởng tịch chiếu”.

PHANH LUYỆN 烹鍊

“Nấu luyện”. Còn gọi là “văn phanh vũ luyện”. *Trung hoà tập* ghi: Thân tâm muốn hoà hợp ở chỗ chưa hoà hợp, nếu còn một tóc tơ tà niệm quấy nhiễu thì phải lấy cái tâm cương quyết kháng cự lại, thì đó là “vũ luyện”. Thân tâm sau khi đã hoà hợp rồi, thần khí đã giao hoà với nhau rồi thì lấy cái tâm mềm mại, nhu hoà mà gìn giữ thì đó là “văn phanh”.

PHANH TINH LUYỆN DỊCH 烹精煉液

Tức là vận chuyển chân dịch, nội luyện tinh khí. *Đạo pháp hội nguyên* q.72 ghi: “Phanh” là vận chuyển. “Luyện” là lửa. Vận chuyển chân dịch tới giữa hai lông



mày được dương khí níu kéo lại, kim dịch tự nhiên lưu thông, từ từ dẫn đến chỗ răng má, chảy tới tưới vào giáng cung, đó là tượng “thủ khâm điền lý” vậy.

PHÁP TÀI LỮ ĐỊA 法財侶地

Pháp phải chân chính, tiền tài phải lương thiện, bạn lữ phải đồng chí, địa phải không binh đao, cường hào, trộm cướp xâm phạm, xa lìa nợ uế, phần mộ, cốt táp, không gần đường giao thông tấp nập; nên gần thành thị để mua sắm nhu yếu ẩm thực, xây tường cao để phòng trộm đạo, dùng đệm dày mềm để ngồi nằm thư thái. *Chung Tổ* nói: “Chân khí chưa hoàn mãn, một ngày cần ăn ba bữa. Đại được chưa thành một năm phải mặc áo bốn mùa”.

PHÁP THÂN 法身

Là từ trong hư vô hoá ra, xác thực có chứng có cứ, chẳng phải hư cấu. Kinh nghiệm lúc đem điền chế hồng liên có một điểm chân ý trong hư vô. Pháp thân tuy không có hình tượng nhưng không lìa sắc thân. Nếu muốn nghiên cứu cái thân của nó, biết sự biến hoá của nó, chỉ là dương, đi thì âm đến. Như thái âm vốn tối đen không có ánh sáng, ắt thọ tinh quang của mặt trời mà có khí dương quang. *Đông Hoa Đế Quân* nói: “Pháp thân rộng lớn thông thiên địa, tâm tính tròn sáng suốt cô kim”.

PHÁP THIÊN PHÁP ĐỊA 法天法地

Tâm như trời trong sáng gọi là pháp thiên, thân như đất yên ổn gọi là pháp địa. Phỏng theo đạo tự nhiên của trời đất, thu lấy sự kỳ diệu của nhật nguyệt giao quang, giống như khâm lý cùng chứa tinh hoa. *Kim Cáo* ghi: “Muốn biết đại đạo cần phải phỏng theo trời đất”.

PHÁP TRUNG VƯƠNG 法中王

Luận về hậu thiên, tính là âm, mệnh là dương; luận về tiên thiên, mệnh là âm, tính là dương. Song tính với mệnh đều ở trong hư vô cho nên lấy vô cực làm “pháp trung vương”. *Cổ Tiên* nói: “Mỗi đạo tính mệnh là âm dương, ở trong vô cực là pháp vương”.

PHONG CỔ 封固

“Gói thuốc”. Sau khi thái được quy lô, phải dùng thần quang luôn bao bọc không rời trong chốc lát gọi là phong cố. *Liễu chân nhân* nói: “Phong cố có nghĩa là ôn dưỡng, điều tức mà chẳng phải bế tức, là dùng văn hoá đem thần khí nằm phục nơi khí huyết, hoá bức kim đi theo sau, chờ thời cơ mà hành động thì chu thiên vũ hoá từ đây khởi vận”.

PHONG DƯỢC 封藥

Sau khi thái được quy lô, trước lấy vũ hoá phanh luyện 36 tức, kế tiếp dùng văn hoá huân chưng 24 tức, rồi sau đó ôn dưỡng đem chính niệm dừng nơi đan điền vài khắc, muốn ngủ liền ngủ. *Lữ Tổ* nói: “Thái được chẳng phải dễ, phong dược khó hơn, thần thai nhóm họp, chân tính thường còn”.



PHONG HOẢ 封火

Phong là tức, hoả là thần. Tức là khí một hô một hấp. Mạnh mẽ dung phong với hoả gọi là vũ hoả, hô hấp để tự nhiên gọi là văn hoả. *Huỳnh đế* nói: “Thần là hoả, tức là phong, dùng gió thổi lửa là hình thần kỳ diệu”.

PHONG HỔ 封虎

Trong tĩnh dương khí phát động, thể mạnh không chịu nổi, như mãnh hổ ra khỏi động, khi thể mạnh mẽ như gió nổi, hổ xuất hiện gió đến trước, cho nên gọi là phong hổ. Không có phong thì không có hổ, chẳng phải chân dương chẳng cần thái chiến. *Tôn nguyên quân* nói: “phong đến bắt ngọc hổ, ban ngày nắm kim ô”.

PHONG LÔ 封壚

“Đóng lò”. *Huyền diệu kinh* ghi: “Thuốc đã về lò, tất phải bịt kín đóng chặt” (được dĩ quy lô, tất yếu phong cố). Tức là sau khi hái được đan dược về, phải đưa về đan điền mà đóng chặt.

PHONG LUÂN 風輪

Phép tắc chuyển vận tiểu chu thiên giống như sự xoay chuyển của bánh xe. Nếu dùng phong thổi luân, luân tự nhiên xoay chuyển giống như phong xa chuyển vận nước, nhưng trục bánh xe vẫn ở giữa không lia đùm bánh xe hư nguy. Trục bánh xe tức là chân ý, không thể rời hư nguy một bước. *Long My tử* nói: “Phong luân kích động sinh chân diên, đều do tĩnh tốt mà sinh động”.

PHONG TƯƠNG 風箱

“Kho chứa gió”. Là cơ quan hô hấp giống như phong cương (Cái kho chứa gió) biến động; dùng gió giúp cho lửa cháy mạnh, đây là chỉ cho vũ hoả lúc luyện đan. *Lý Thành Am* nói: “Thành công chẳng khó, pháp động đòi phong, quạt mở lò, lò rực lửa”.

PHÒNG NGUY LỰ HIỂM 防危慮險

“Đề phòng nguy hiểm”. Như trong 100 ngày được sinh mà thần không hay biết, không rõ tiến hoá thoái phù, mặc dục ôn dưỡng trong chu thiên, khởi hoả sai lầm, quy căn rối loạn, hoả đầy đủ mà không dừng lại; trong 7 ngày biết thái thủ, lúc đại được quá quan, không đề phòng để lạc vào đường rẽ; trong 10 tháng thai tròn trịa mà không biết xuất thân, khi bú mớm chẳng đề phòng anh nhi lưu luyện không về.

PHÒNG TRUNG 房中

Đạo dưỡng sinh bảo khí, tiết dục trong phòng của các phương sĩ, đạo sĩ cổ đại. Đạo giáo cho rằng nam nữ giao hợp là việc bình thường của sự hoà hợp âm dương, thuận với đạo của trời đất, nếu nam nữ, âm dương không hoà hợp “thì sẽ dẫn đến bệnh nặng do ứ tắc” không có lợi cho tuổi thọ. Nhưng nếu tình dục buông thả vô độ thì sẽ tổn hại đến mệnh thọ, dẫn đến chết yểu.



PHÒNG TRUNG CẤP 房中急

Phòng trung tức hạ động phòng, là chỗ của khâm nam ly nữ. Chữ cấp là chữ tịch thiếu một chấm, chữ viết thiếu một nét thẳng, chữ tưởng thiếu một chữ tương. Huỳnh Bả đã đem khâm nam vào động phòng ở chung với ly nữ thì ngày đêm không còn cái khổ tương tư. *Huỳnh đình* ghi: “Sáu con rồng bay lượn, khó phân biệt, trường sinh cẩn thận phòng trung cấp”.

PHÒNG TRUNG THUẬT 房中術

Phép tắc chung phòng của nam nữ gọi là phòng thuật. Pháp luyện đan, khâm nam ở Tử Cực cung, ly nữ ở Ngọc phòng, ở giữa có linh môn có thể lên thông qua. Nam vào ở Ngọc phòng trong đó có kỹ thuật cũng gọi là phòng thuật. *Bảo Phác Tử* ghi: “Phục thực tuy có thể trừ bệnh tật sống lâu dài, nhưng không có phòng trung thuật rất cuộc khó sống lâu”.

PHU PHỤ GIAO HỘI 夫婦交會

“Vợ chồng giao hội”. Chân âm chân dương trong thân được chân thổ làm môi giới thì hai thứ giao hội nhau, có công phu mây bốc lên mưa rơi xuống, niềm vui sướng hơn cả sự giao hội giữa phu thê. *Lữ Tổ* nói: “Một vợ một chồng giống trời đất, một nam một nữ hợp cần khôn”. *Kim đan tứ bách tự* ghi: “Lúc vợ chồng giao hội, **động** phòng làm chuyện mây mưa”.

PHÙ DU 桴旒

Hiện tượng ngao du tự tại không bị trói buộc, luyện đan trong lúc mặc dục ôn dưỡng sử dụng nó, sau khi chỉ hoả đình phù thực thì nó, tức là ý nghĩa chớ quên chớ giúp. *Tham đồng* ghi: “Chân nhân ẩn vực sâu, phù du giữ quy trung”.

PHÙ TRẦM 桴沉

Tính diên vốn trầm, **bị lửa nung luyện thì sắc biến thành trắng mà phù, phù thì hoạt động mà khởi biến hoá**. *Chung tổ* nói: “Lúc kẻ khác làm chủ thì mình làm khách, lúc ta phù thì ông trầm, điều được phù trầm về một chỗ, ngầm chứa mặc dục đều do tâm”.

PHỤ MẪU 父母

Đạo âm dương. Người ban phát là cha, kẻ nhận lãnh là mẹ. *Kinh kim cốc* ghi: “Nếu không có cha mẹ thật thì những gì sinh ra đều là giả, trồng lúa phải dùng thóc, không có thóc thì lúa chẳng sinh”.

PHỤC GIÁC 復覺

Dược sản sau khi dương sinh, giác xuất hiện sau khi đã giác. Đã giác là thời cơ đến, phục giác là thần tri, tái giác là niệm. *Ngũ chân nhân* nói: “Mơ về diệu giác còn phải giác, biết được chân huyền ấy là huyền, nói với kẻ tu đạo đời sau, lời này không ngộ chớ luận tiên”.



PHỤC KHÍ 伏氣

Tức hấp thu sinh khí trong trời đất. Nguyên là phương pháp hô hấp dưỡng sinh cổ đại tương tự như “thở nạp” (thở hơi ra và hít hơi vào). *Dưỡng Sinh Luận* ghi: “Hô hấp thở nạp, phục khí dưỡng thân”. Đạo giáo sau này tiếp thu phương pháp phục khí cổ đại làm thuật nội tu, cho rằng thông qua hô hấp có thể ăn uống cái gọi là “nhật tinh nguyệt hoa” và rồi phục khí trở thành một trong các phương pháp “tu tiên”.

PHỤC NGUYỆT 服月

“Uống mặt trăng”. *Vân Cáp Thắt Thiêm* q.4,5 ghi: “Luôn tồn tưởng mặt trời trong tâm, mặt trăng trong Nê hoàn. Ban ngày uống mặt trời, ban đêm uống mặt trăng”. Chỉ sự luôn tưởng tượng mặt trăng hoặc ánh sáng thấu qua Nê hoàn, thấu suốt trong ngoài toàn thân; hoặc hoá thành mặt trăng, ánh sáng chiếu khắp trên dưới. Đạo giáo cho rằng tu luyện pháp này có thể tiêu trừ bệnh tật tai hoạ, tránh được tà khí.

PHỤC NHẬT 服日

“Uống mặt trời”. *Vân Cáp Thắt Thiêm* q. 4,5 ghi: “Có phương pháp uống ánh sáng mặt trời, mặt trăng làm thuốc, chỉ vì giữ đạo thành chân nên mới uống thuốc ấy”. Chỉ sự tồn tưởng đang uống mặt trời, hoặc đã hoá thành mặt trời, ánh sáng ấy chiếu rọi vào trong cơ thể, trong ngoài thấu triệt. Đạo giáo cho rằng tu luyện theo phép này có thể luyện hồn chế phách, trừ bỏ trăm ngàn bệnh tật, sống thọ lâu dài.

PHỤC THỰC 伏食

Chẳng phải uống ăn cây cỏ, kim thạch, lưu huỳnh. Phục đây là chế phục sự ham ăn, tự nhiên không ăn. Hồn phách chế phục gọi nhau là phục, long hồ nuốt chửng nhau gọi là thực. *Tham Đồng* ghi: “Muốn làm tiên phục thực, nên dùng người đồng loại”.

PHỤC THỰC 服食

Trong bảy ngày công phu, lúc đại dược quá quan, từ Trùng lâu đi xuống giống như thức ăn vậy, thăng đến khoảng trung hạ là dừng, cho nên gọi là phục thực quá quan. *Ngộ Chân Thiên* ghi: “Một hạt linh đan nuốt vào bụng, mới biết mệnh ta chẳng do trời”.

PHỤC TỨC 伏息

Hơi thở hô hấp không điều phục thì không thể trường sinh. Song nhất thời khó phục, phải dùng tiệm pháp thai tức để điều phục, tự có tự không, dẫn đến không luôn. *Tổ Đan Dương* nói: “Công phu thường không gián đoạn định tức gọi là linh thai”.

PHƯƠNG THỐN 方寸

Chỉ ba đan điền thượng trung hạ. *Huỳnh Đình Nội Cảnh* ghi: “Ba đan điền thượng trung hạ ở ba chỗ khác nhau, mỗi nơi (phòng) vuông tròn một tắc (thốn) cho nên gọi là phương thốn”, “quan nguyên ở dưới phương thốn là ở dưới rốn ba tắc, vuông vức một tắc là chỗ chứa tinh của nam giới, cần cất giữ cẩn thận”.



PHƯƠNG VIÊN 方圓

Hai lần năm thành mười, là vuông tròn một tắc; Trong mệnh môn cũng vuông tròn một tắc. Tròn là số dương 3, vuông là số âm 4, trời là dương, đất là âm, cho nên nói rằng trời tròn đất vuông. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Vuông tròn một tắc trong mệnh môn, chủ việc điều hoà ngũ vị bách cốc”.



Q

QUAN KHIẾU 關竅

Quan là chỗ chân khí thăng giáng xuất nhập, khiếu là nơi chân khí phát nguồn, cho nên quan tự quan, khiếu tự khiếu là không gán bó nơi một chỗ. *Cổ tiên* nói: “Khí phát thì thành khiếu, cơ nghỉ thì mật mù”.

QUAN NGUYÊN 關沅

Chỉ cái rốn. *Hoàng đế nội cảnh kinh* ghi: “Quan nguyên là cái rốn. Rốn là cung phụ mệnh”.

QUAN PHỤC 觀復

“Nhìn vạn vật đều quay về gốc”. *Đạo Đức Kinh* ghi: “Hãy đạt tới cái trống rỗng đến cùng cực, giữ lấy cái hết sức yên tĩnh, muôn vật đều sinh ra, qua đó ta thấy chúng đều trở về gốc”.

QUÁN ÂM ĐƯỜNG 觀音堂

Quán thuộc nhãn (mắt), âm thuộc nhĩ (tai). Nhãn thuộc tim, nhĩ thuộc thận. Ở bên ngoài từ góc hai mắt thu lại đến giữa hai mắt là quán âm đường. Ở bên trong, chỗ tim thận tiếp xúc nhau là quán âm đường. Thần khí mệnh đều thu gom về quán âm đường thì gọi là càn khôn đại diện nhất thời thu lại. *Thế Chân Sơn Nhân* nói: “Quán âm là tín âm, tín âm một khi đến thủy hoá tự nhiên ký tế”.

QUÁN KHIẾU 觀竅

Từ phía dưới quán âm đường nhìn chót mũi, quán một mạch đến dưới rốn nửa tắc, mắt thường chú ý chỗ này, mặc tình hô hấp tự nhiên thì hơi thở nơi mũi tự nhiên điều hoà. Điều hoà lâu dài dường còn dường mất, hơi thở ấy dường như ra vào không do bên ngoài tức là hồi quan bên trong, chăm chú nhìn đan điền để ngừng chân tức, lâu dần chân dương trong thận hợp với thần quân, tự nhiên tâm tức nương nhau. Lúc luyện kỹ trước tiên phải dùng pháp này để hạ thủ, trong mười hai canh giờ thực hành lâu ngày sẽ lặng lẽ thân tâm bất động cảm mà lại thông. *Khưu Tổ* nói: “Chẳng nhằm trong thân cầu tạo hoá, muốn ở ngoài thân tìm công phu”.

QUÁN KHÁI TỬ CHÂU 觀溉子珠

Tử châu là tính thích động, lấy thận thủy chế ngự nó mới định, nhưng tính ơ đĩnh đầu, thận thủy ở phía dưới không thể thăng lên, cần phải luyện làm khí thì tự thăng, thăng cùng tốt khí hoá thành mưa rơi xuống, đây là quán khái (tưới nước). *Tiêm Ngộ Tập* ghi: “Nhân thiêu đốt đan dược lửa bốc cháy phía dưới, cho nên khiến **cho sống** Hoàng Hà chảy ngược dòng”.



QUÁN KHÍ 觀氣

Do tâm tán loạn mà khó tập hợp, chỉ có nội quán sự động tĩnh của khí, mượn nó buộc chặt tâm viên khiến cho thần không tán mà tinh khí hội tụ. *Kinh sinh thiên đắc đạo* ghi: “Tâm mục nội quán chân khí cho nên thanh tịnh quang minh”.

QUÁN PHÁP 觀法

Vì chánh niệm linh quang tịch chiếu gọi là quán. Bởi khó của tìm thận cách nhau 8 tấc 4 phân, nếu không có được pháp quán thì không từ đâu gặp gỡ. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Thủy phủ cầu huyền còn phải quán, mới hay diệu khiêu hai huyền huyền”.

QUÁN TÂM 觀心

Còn gọi: “Quán chiếu bản tâm”. *Khuê chỉ* ghi: “Nếu tu đạo, trước phải quán tâm. Cái kỳ diệu của quán tâm ở khiêu kinh quan. Người ta buổi đầu sinh ta, thông khí ấy, bầm thụ một điểm nguyên âm hoá sinh ở khiêu này, để tàn chứa nguyên thần”.

QUÁN THIÊN PHÁP ĐỊA 觀天法地

Nhật nguyệt tinh tú là đạo của trời, thời tiết lạnh nóng là đạo của đất. Đạo lý trời đất thông suốt thì con đường luyện đan cũng không xa. *Kinh Âm Phù* ghi: “Xét thấu đạo của trời, giữ lấy hạnh của trời”.

QUÁN TỰ TẠI 觀自在

Quán là công phu giác chiếu, hay biết bản tính của mình thường trụ nơi thân thì được đạo quán tự tại. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Lìa cung tư định cần quán trở lại, quán trở lại, quán trở lại”.

QUÁN XUYẾN 貫串

Mới hạ thủ dùng hoà khởi luyện, đến chỉ hoà là dùng, đều dùng khi hô **hấp** quán xuyên chân khí không rời mới có thể kết đan. *Tiết Tổ* ghi: “Ra vào quán xuyên thích hợp với trời, chỗ bí mật của trời cần thận chớ truyền bừa”.

QUANG THÁU LIÊM NGOẠI 光透廉外

Mặt trăng đến ngày mừng ba ánh sáng chột hiện. Nhân tâm vào lúc hư cực tĩnh đốc bỗng nhiên dương khí lay động mà lộ bày manh mối. Quang tỷ dụ cho dương khí, liêm ngoại tỷ dụ cho ngoại thân, vì dương khó ban đầu động bên trong tiếp nối đến bên ngoài. *Lữ Tổ* nói: “Trước nhìn vào đêm mừng ba, mây ngài mới thấy canh”.

QUÂN HOẢ 君火

Tâm là quân (vua), vì nó hư vô trong hang, ngầm có chân chủ tể, động mà thành hoà, là chủ của một thân, giống như vua của một nước, cho nên gọi là quân hoà. *Hà Tiên Cô* nói: “Tâm vốn là thiên quân, thật là công xiềng, chặt đứt ràng buộc muôn đời bất diệt”.



QUÂN THẦN 君臣

Diên là quân, hồng là thần. Diên khí từ dưới thăng lên, hồng thủy từ trên giáng xuống; qua trùng lâu đến phổi là kim thủy thành. *Tham Đồng* ghi: “Trở về một, hoàn bản nguyên, khéo kính yêu như quân thần”.

QUY CĂN 規根

Tiểu chu thiên mỗi lần tiến thoái trở về nguyên xứ gọi là quy căn; tại ngày thứ 7 thái đại được trở lại trung cung cũng gọi là quy căn. *La Phù Ngâm* ghi: “Ngày xưa ta thực hành công phu một năm, sáu mạch đã dứt khí quy căn”.

QUY CĂN PHỤC MỆNH 規根復命

Một điểm chân âm trong cung ly giáng xuống cung khảm, một điểm chân dương trong cung khảm thăng lên cung ly, khôi phục bản thể trình nguyên căn khôn, đây là quy căn phục mệnh. *Ngộ Chân* ghi: “Vạn vật đông đảo đều quy căn, quy căn phục mệnh tức thường còn”.

QUY LÔ 規蘆

Sau khi thái được được nên đem về trong lò. Được là khí, vì trong khí ấy có nước, ắt trong lò nấu luyện đến cạn hết phần nước mới có thể thăng lên thiên đỉnh. *Ngũ chân nhân* nói: “Khí tiên thiên trong thể tự quy lô, phải dùng khí hậu thiên thu nhiếp nó mà lưu luyện khí tiên thiên”.

QUY NHẤT 歸一

Công dưỡng thai mười tháng viên mãn, thần khí đã hợp làm một mà chẳng phân bi thử thì có thể gọi là vạn pháp quy nhất. *Bảo Chân Tử* nói: “Vạn vật quy nguyên chỉ một vòng tròn”.

QUY PHỤC 歸伏

Quy là trở về nguyên xứ, phục là ẩn núp không xuất hiện. Chúng ta từ khi xa khỏi thai mẹ, khí tiên thiên **tiếp** thông không khí biến thành khí hô hấp hậu thiên, từ đây không thể trở về khí huyết, chỉ có phép tiên dùng công phu thủy hỏa ký tế mới có thể đem nó trở về nguyên xứ. Do khí sinh ra từ hỏa, tâm là hỏa, muốn chế phục khí ấy trước thu phục tâm kia, tâm định thì khí không xuất hiện. Nhưng tâm trơn tuột như thủy ngân không thể nắm bắt, phải nhờ chân diên trong thận để chế phục nó thì khí tự nhiên quy mà bất động, phục mà bất xuất. *Doãn chân nhân* nói: “Nhà rách dễ tu sửa, được khô làm tươi lại không khó. Nếu biết pháp quy phục thì kim bảo chất đầy như núi”.

QUY TRUNG 歸中

Còn gọi: “Huyền quan”, là điểm quan trọng của việc nội luyện Đan đạo. *Ngọc Khê tử đan kinh chỉ yếu* q.Hạ: “Quy trung là như ở trong một vòng tròn không ở giữa, không ở trong, không ở ngoài, không nệ vào tượng phật, không dính vào vật, mà ở trong phần trong của cơ thể, ở trong phần trong của ý, chỉ chính tâm thành ý, làm cái trụ trong tâm, khi muôn vàn điều lo lắng suy nghĩ đều tan biến thì giống như cá



ở vực sâu bơi lội tự do mà không xa rời tam Đan điền, tức chân nhân lặn dưới vực sâu, rong chơi giữ Quy trung”.

QUÝ CANH 癸庚

Đan kinh nói quý, nói canh, nói điền mà không nói thủy, là giữ lấy cái khí của nó. Chân dương mới sinh là nói quý sinh. Thái âm lấy ba ngày mà xuất canh, canh là kim. Thân người lấy ba ngày mà khán kinh, kinh là điền, điền mới sinh gọi là khí chân nhất tiên thiên, khí này gọi là kim hoa. *Thượng dương tử* nói: “Đoài bắt đầu quý, đây là chân điền”.

QUÝ ĐỊA 癸地

Là cung khâm, luyện đan hạ thủ phải từ nơi đây, lập định nền tảng liền có thể bắt tay khởi luyện; chủ cần chú tâm vào công phu không ngoài trăm ngày ắt có hiệu nghiệm. *Tổ Trường Chân* nói: “Tu đan luyện kỹ biện công phu, quý địa ân cần lập được lô, nếu hay luyện đến chỗ tốt, tự nhiên chính niệm hợp hư vô”.

QUÝ SINH 癸生

Quý sinh, can quý trong thập can thuộc thủy cũng tức là chân thủy trong khâm vậy. Quý sinh tức là thiên quý nảy mầm, không giữ lấy sẽ mất. Vì vậy kho thuốc sinh ta tại khâm thì phải giữ lấy ngay kẻo nó tan biến mất. *Ngộ Chân* ghi: “Điền gặp quý **sinh** nên giữ lấy, kim gặp vọng viễn không chịu thử”.

QUỶ KHỐC THẦN HÀO 鬼哭神號

Quỷ là thi phách, thần là tam xích, đều do âm khí kết thành. Nó rất nguy hại cho thân người. Luyện đan trước hết phải tiêu diệt âm khí, tăng thêm dương khí, cho nên một khi dương hoá khởi, âm khí không an, dùng **sự** gào khóc biến thành âm ma đến chống lại. *Lữ Tổ* nói: “Chỉ nhân hoa rượu ngộ trường sinh, uống rượu cài hoa thần quỷ khóc”.

QUỶ TIÊN 鬼仙

Công phu tĩnh định đến tốt cùng, không còn các tướng nhân ngã mà xuất thần thì có thể nắm lấy bản tính, không lệ thuộc sinh tử, thoát khỏi luân hồi sáu đường, có thể liễu sinh thoát tử ngang bằng trời đất, nhưng không thể thoát khỏi sức hút của tâm trái đất, bất quá trường tồn ở cõi âm mà thôi. *Luận Huyền Công* ghi: “Một chút dương khí chẳng dứt chẳng làm quý, may may âm khí chưa hết chẳng thành tiên”.

QUYẾN THUỘC 希屬

Đạo hữu môn sinh, bạn bè hộ đạo đều gọi là quyến thuộc cùng thân quyến. *La Phù Ngâm* ghi: “Lời hay người xưa nên ghi nhớ, công phu thuần thực nói thông tiên, ngôn ngữ không thông chẳng phải quyến thuộc, công phu chưa đúng mức thì không kết quả”.



S

SA HỒNG 沙汞

Sa là hoả của nam ly, ngoài dương mà trong âm, bên trong chứa chân hồng, gặp hoả thì phi, gặp kim thì phục, cho nên sa có nạn hay bay đi, diên có sức chế phục. Hồng là chân mộc, hình tượng giáp ất phương đông, ở vị trí của sao giác sao cang, tính thích bay đi, biến hoá khó lường, hiện là thanh long. Thể nó trơn trượt như có nước, chỉ có thổ mới khắc phục nó; sắc nó xanh như cây, chỉ có kim mới chặt đứt nó. Trong diên hồng có ngân sa, cũng như trong tâm người có tính tình. Diên ngân sa hồng là do tính của thái dương hoá ra, lưu phối tứ tượng mà sinh nơi thổ. *Triều nguyên tử* nói: “Phía nam huyết là hồng trong sa, bờ bắc tính là diên trong thủy”.

SẢN DƯỢC 產藥

Là bước thứ ba của công pháp và quá trình Tiểu chu thiên. Thông qua rèn luyện ngưng thần nhập khí, tinh khí dần dần thịnh vượng lên, thế là sản sinh ra ngoại dược. lúc ngoại dược sản sinh chính là “Hoạt tý thời nhất âm sinh” như người ta thường nói, là một cảnh tượng xuất hiện trong quá trình luyện công. Cảnh tượng này phải chờ nó tự sản sinh, kiên nhẫn như con gà mang quả trứng vậy. Nếu nóng vội thì không phải “chân cơ”, chẳng có ích gì.

SẢN DƯỢC XUYÊN NGUYÊN 產藥川源

Vốn là khôn địa tiên thiên, nhưng không là lão âm chẳng thể tự hành. Đoài là tiêu nữ, là cùng loại với khôn, thay khôn hành đạo, cho nên lấy đoài kim phương tây làm chủ, là chính vị của kim. *Doãn chân nhân* nói: “Chẳng phải huyền môn tin tức sâu, núi cao sông rộng ít tri âm, có kẻ tìm được đường khi đến, xích tử vốn thông thiên địa tâm”.

SẮC THẦN 齋神

Chỉ việc giữ tinh thần ở bên trong, dưỡng thần dưỡng tính. *Dưỡng Tính Diên Mệnh Lục* ghi: “Kìa, con người ta không thể không có dục vọng, lại không thể không có công việc. Nhưng nên giữ tâm điều hoà ít niệm tĩnh tư, trước hết biết gạt bỏ những việc loạn thần phạm tính. Đó là một thuật để giữ gìn tinh thần (sắc thần) vậy”.

SINH KHÍ 生氣

1. Chỉ khí tự nhiên. *Chính nhất pháp văn tu chân chỉ yếu* ghi: “Sinh khí là tinh hoa của nhật nguyệt và khí Đông thanh thời kỳ đầu. Cho nên nguyên khí ở trong tỳ, nhờ sinh khí này mà tương sinh”.
2. Chỉ khí sáu thời tiết dương (tức 23 giờ đêm trước đến 11 giờ trưa hôm sau). Đạo gia nội luyện, phan nhiều hít thở khí này để dưỡng sinh.



SINH MÔN 生門

1. Chỉ Huyện quan. *Ngộ Chân Thiên* ghi: “Liệt kê ra cửa sinh môn, vốn dĩ chỉ có một cái, đó là cái cửa một lỗ Huyện quan. Cái cửa này trong chứa khí ngũ hành. Thuận thì ngũ hành tương khắc, mỗi thứ một nhà, ngũ tức biến thành ngũ tặc, Sinh môn tức là Tử môn. Nghịch thì ngũ hành tương sinh, cùng về một khí, Ngũ tặc biến thành Ngũ đức. Tử hộ tức là Sinh hộ, Tử môn tức là Sinh môn”.
2. Chỉ rốn.
3. Chỉ Mệnh môn. *Huỳnh đình nội cảnh kinh* ghi: “Sinh môn chính là Mệnh môn”.

SINH MÔN TỬ HỘ 生門子戶

Rốn là sinh môn (cửa sống), bên trong có bảy lỗ: 1- Thông ngoại **thận**, 2- Thông yển nguyệt lộ ở sau rốn trước thận, 3- Thông hoa trì, 4- Thông khí hải, 5- Thông nội thận nơi tả khiếu, 6- Thông nội thận nơi hữu khiếu, 7- Thông một lỗ dưới vị lư. Dương quan là tử lộ (cửa chết) có năm lỗ: 1- Thông hai lỗ trong nội thận, 2- Thông một lỗ trong đan điền, 3- Thông mạch nhâm, 4- Thông đường tiêu, 5- Thông một lỗ mạch đốc. *Ngộ Chân* ghi: “Phải đem tử hộ làm sinh hộ, đừng chấp sinh môn là tử môn, nếu gặp sát cơ rõ tráo trở, mới biết trong hại lại sinh ân”.

SINH NHI TRI CHI 生而知之

“Sinh ra đã biết”. Những người ngày xưa có căn khí đã tu đạo đời trước hoặc nhiều đời, do chưa gặp chân sự mà không thể liễu đạo, hoặc nhiều đời hành thiện tích đức, cảm động thượng thiên, linh căn tức huệ, sinh ra liền tin đạo, dễ gặp minh sư, chưa trưởng thành đã quyết lập chí như Hàn Sương Tử, Hà tiên cô, Tạ Tự Nhiên, Tô Tử Thần, Lam Thái Hoà bao giờ cũng liễu tính, mệnh cũng tự liễu. *Khế Kinh* ghi: “Thượng đức vô vi không thể cầu với sự suy nghĩ”. Nếu tu đạo không thành thì chớ vội nản chí.

SINH SÁT CHI CƠ 生殺之機

Đan đạo lấy sự nghịch khắc là sinh, lấy thuận thành làm tử, nên cơ thuận sinh, tuy sống mà giống như cái chết; cơ nghịch khắc, tuy chết mà giống như sống. Khắc là sát cơ, làm đảo lộn sự sống. Bởi vạn vật đầy đủ thì phải tiêu, tiêu là sát cơ; vạn vật trống rỗng thì phải tức, tức là sinh cơ. Phàm dương rỗng nơi tý, đầy nơi ngọ, một khi đến mao, sinh cơ không thể ngăn chặn, cho nên phải mặc dục. Nhưng trong sinh có sát, trong sát có sinh, nếu trong một lúc sinh sát đều đến, tin tức trong đó phải tự biết thời cơ, cảnh hoàn đan, chu thiên hoả hậu, chỗ nhiệm mầu của nó quả khó thuật hết. *Tổ Tử Dương* nói: “Nếu có thể chuyển được cơ sinh sát này, trong lúc trở bàn tay hoá biến thành phúc”.

SINH THÂN THỌ KHÍ SƠ 生臣壽氣初

Thử ban đầu sinh thân tức là nhất khí tiên thiên làm chủ, chỗ thọ khí của nó là đan điền. Khí này là khí trước khi có thân, cho nên gọi là nhất khí tiên thiên, do lúc cha mẹ giao cấu mà được, đã có thân này nhưng miệng mũi chưa mở, khí đan điền thông với **rốn** của mẹ, cho nên thấy thân này ngày một lớn, cho đến khi bật tiếng khóc đầu tiên miệng mũi liền mở, khí hậu thiên do đây mà vào, tiến vào xuất ra không gián đoạn thì **khí** đan điền tự chứa trong hai khí của cha mẹ, **chỗ gọi là đều**



lập căn khôn, khai sinh mặt mũi. *Lữ Tổ* nói: “Huyền tấn chân huyền tấn, chẳng tại tim cũng chẳng tại thận; triệt để nắm lấy sinh thân thọ khí sơ, chớ trách thiên cơ tiết lộ hết”.

SINH TINH THỜI GIAN 生精時間

Thể đồng trinh chưa phá hư, dương khí phát sinh vào giờ tỵ, hợp với khí trời đất. Thể trung niên đã phá hư, dương khí phát sinh muộn vào giờ sửu dần, trái nghịch với khí trời đất. Thể lão niên hư nát, dương khí từ giờ mao mới phát thậm chí suốt đêm chẳng sinh cùng với trời đất sinh khí không tương ứng. *Tâm Hương Thị* nói: “Khí trong thân người chưa từng chẳng sinh, chỉ sau nửa đêm tim thận một khi giao thì tinh thần tự sinh để ứng phó tác dụng trong một ngày, do ứng sự tiếp vật, hao tán quá nhiều, cho nên không thể chứa thêm mà bị tổn giảm đến nỗi ngày càng suy lão, sự sinh cũng chẳng tự biết, chỉ có được sự tĩnh định mới biết rõ sự kì diệu của nó”.

SIÊU THOÁT 超脫

Siêu là siêu xuất thân phàm mà vào cõi thánh, thoát là thoát khỏi tục lụy mà thành tiên tử. Lại siêu là xuất thân, thoát là thoát thai. *Tổ Hải Thiêm* nói: “Công thành phải biết cảnh xuất thân, nội viện phồn hoa chớ lụy thân, lãnh hội ngũ hành pháp siêu thoát, dưỡng thành tiên chất xuất phàm trần”.

SONG QUAN 函關

Chỉ 2 huyết Cao, Hoang. *Tây Vương Mẫu nữ tu chính đồ* ghi: “Xét Song Quan vị trí ở sau cùng trước xương sống, trong quan có hai huyết, là chỗ sở cứ của nê dịch trong cơ thể con người, bên trái là Cao, bên phải là Hoang, sức thuốc không thể tới được, chân khí không tự đến, nê dịch chiếm giữ việc gây hoạ cho cơ thể, tạo hoá sinh ra người, đặt cửa quan để đảm bảo hộ tâm, vì vậy chỗ đó gọi là Song quan”.

SONG TRÙNG HOẢ HẬU 雙重火候

Phàm công phu lấy tĩnh chờ động trong luyện đan đều gọi là song trùng hoả hậu. Đan kinh ghi: “Trong tĩnh dương động kim xuất khoáng, sấm nổ dưới đất lửa bức kim”, là hoả hậu trong hoả hậu lúc thái được; “Ngọc nhụy sinh trong yền nguyệt lô, thuỷ ngân cân bằng trong đỉnh chu sa”, là hoả hậu trong hoả hậu lúc kết đan; “Bảy ngày dương khởi lại, diệu dụng hỗn hợp bách thần hoà”, là hoả hậu trong hoả hậu lúc kết thai; “hữu vô đều không lập, vật ngã đều quy không” là hoả hậu trong hoả hậu lúc thoát thai, hai đan nội ngoại, song trùng hoả hậu chấm dứt tại đây. *Tiên Tông* ghi: “Nếu như không biết rõ sự tinh vi của hoả hậu thì dù có được mà được cũng không thể thành đan”.

SONG TU 雙修

1. Chỉ việc song song tu luyện cả âm dương. *Ngộ Chân Thiên chú sớ* q.1: “Kẻ tu chân nếu giữ bản thân mình mà tu thì chẳng qua chỉ là rèn luyện tinh khí thần mà thôi. Lẽ nào cả ba thứ đó đều là cùng sinh ra sau trời đất, thuần âm mà không có dương, lại có thể biến hoá thành thuần dương mà vượt ra ngoài trời đất được sao? Vậy nên lấy đó mà lập đỉnh, cùng tu hai thứ âm dương”.



2. Chỉ tính mệnh song tu. *Khuê Chi* ghi: “Ngay lúc ba đầu, lấy mệnh giữ tính, khiến tính được bảo toàn, sau lại lấy tính để giữ yên mệnh, đó là chính điểm then chốt của việc tính mệnh song tu vậy”.

SỔ TỨC 數息

Sổ dùng hào, vị dùng thời, chu thiên tạo hoá lấy đây làm chuẩn mực chẳng phải thực có số 360 khô khan. Sổ tức chẳng qua điều độ sự hoãn gấp của thần khí mà thôi. *Kim Cốc Dã Nhân* nói: “Chu thiên hơi thở từ từ đếm, Ngọc lậu hàn thính giọt phù”.

SƠ CỬU TIỀM LONG 初九潛龍

Là hình tượng bắt đầu có được khí phát sinh, hiện ra rồi mất vẫn không dùng được, vì được miêu quá non không thể làm đan. *Xao Hào Ca* ghi: “Tăng thêm hoả hậu phải phòng nguy, sơ cửu tiềm long không thể luyện”.

SỬ KHÍ 使氣

Chỉ việc lấy thần chế ngự khí, thần hành khí hành, thần yên khí yên. *Mạch vọng* ghi: “Khí trong con người, tụ thì sinh, tán thì diệt, thịnh thì khoẻ, mệt thì suy, thông thì nhẹ nhõm, tắc nghẽn thì đau đớn, điều hoà thì bình an, nguy lệ thì sinh bệnh”. Cho nên nói: “Khí là vị thuốc tăng thêm năm tháng. Ý hành **thì** khí hành, ý ngưng thì khí ngưng. Cho nên tâm là vị thần sai khiến khí. Tâm tức là ý. Nhưng ý sai khiến khí, không gì chẳng phải là nguyên thần chủ vọng”.



T

TẢ HỮU TƯỚNG QUÂN 左右將暈

Ngộ Chân Thiên ghi: “Tướng là Hoả quan, Tả là Văn hoả, Hữu là vũ hoả. Nói Tướng quân đó là dùng để ví với Hoả hậu, bên Tả là Văn hoả chủ tĩnh, bên hữu là Vũ hoả chủ động. Dùng hoả bốc thuốc cũng giống như đánh trận, Tả hữu tướng quân ắt phải được sử dụng đĩnh đáng”.

TẢ TOÀN HỮU CHUYỂN 左璇右轉

Tả toàn là ly hoả chứa mũi nhọn nơi mào dậu, hữu chuyển là kim công gá thể nơi tây lân. Ngọ hướng đông là tả toàn, xích hồng hoả long, tý hướng tây là hữu chuyển, hắc diên thuỷ hổ. *Khế kinh* ghi: “Long đông hổ tây, giới hạn mào dậu, chia ra chủ khách”. Tây làm chủ, đông làm khách.

TÀI TIẾP PHÁP 裁接法

Tài là ngưng thần nhập khí huyết. Tiếp là thái được đem về lò. Luyện đan tu đạo, khi tuổi già sức yếu phải dùng pháp tài tiếp, trước hết phục hoàn nguyên thể và phục nguyên càng sớm càng diệu. *Cổ Đức* nói: “Thêm dầu nên làm sớm, tiếp mệnh chớ diên trì”.

TAM ÂM TAM DƯƠNG 三陰三陽

Xích tử, chân nhân, anh nhi là nội tam dương; lúc sinh ta thành hình liền có. Thực thần, hồn, phách là ngoại tam âm; lúc sinh ra ứng thời mà vào. *Tâm Hương Thị* nói: “Chân âm ứng bên ngoài, chân dương động bên trong, dương từ bên trong xuất, âm từ bên ngoài nhập”.

TAM BÀNG 三旁

Ba quan phía sau thân người, ngoại trừ con đường lớn ở giữa, hai bên mỗi quan đều có đường riêng cũng thông qua được. Lúc vận chu thiên nếu không đi đường giữa mà đi đường bên, đi sai lộ trình thì đan không thể kết, uổng dụng công phu. *Ngũ Chân nhân* nói: “Hoả hậu vận hành chu thiên bốc ra ngoài hoàng đạo và xích đạo, thì theo con đường cong bên cạnh, hoả hậu này ắt không thể đến lò”.

TAM BẢO 三寶

Tinh khí thần là nội tam bảo, tai mắt miệng là ngoại tam bảo; vì tinh ban ngày ở nơi tai, ban đêm ở nơi thận; khí ban ngày ở nơi miệng mũi, ban đêm ở nơi rốn; thần ban ngày ở nơi mắt, ban đêm ở nơi tim. *Tham Đồng* ghi: “Tam bảo tai mũi miệng, lấp kín đừng cho thông, **chân** nhân ẩn vực sâu, **phù du giữ quy trung**, quanh co để thấy nghe, mở đóng đều hợp đồng”.



TAM BẢO THUẬN NGHỊCH 三寶順逆

Tam bảo tinh khí thần, tiên đạo quý trong nó làm ngược lại mà thành đan sinh thiên; thể tục xem thường nó làm theo mà thành **chất** ô trược chôn vùi trong đất. Đây là do trong lúc tĩnh cùng tốt, ở đáy biển lay động gọi là nguyên khí vô hình, biết động đã vùng tốt gọi là nguyên tinh, thần trước động sau giác gọi là nguyên thần. Nguyên khí, nguyên tinh, nguyên thần này là báu vật vô giá có thể luyện thành đan, uống vào liền được **Đại** La Kim Tiên. **Tinh** khí thần hậu thiên đều do tam bảo tiên thiên phát sinh, nhưng tam bảo tiên thiên đều bị tinh khí thần hậu thiên làm hư hỏng. Trong tam bảo chỉ có khí tiên hậu đều sử dụng để làm đan, nhưng tinh với thần chỉ dùng tiên thiên, không thể dùng hậu thiên. *Cổ Tiên* nói: “Sừng sừng vô vi dung chứa tam bảo, hơi hơi văn hoá dưỡng tiềm long”.

TAM BẤT DỤNG 三不用

“Ba cái không cần”. Một là tai chẳng cần nghe thì khảm thủy lắng trong. Hai là mắt chẳng cần nhìn thì ly minh sáng sửa. Ba là miệng không cần nói thì đoàn kim lên tiếng. *Quảng Thành Tử* nói: “Mắt không thể thấy, tâm không thể biết, tai không thể nghe, thần giữ gìn bên trong thì hình hài sẽ trường sinh”.

TAM BẤT ĐỘNG 三不動

Chỉ khi luyện tinh thân chẳng nên động, khi luyện khí tâm chẳng nên động, khi luyện thần ý chẳng nên động.

TAM BIẾN THÀNH TIÊN 三變成仙

Công trình nội đan có ba lần biến hoá: một biến thành dược, hai biến thành đan, ba biến thành tiên. *Dan Dương Tử* nói “Ba năm không rỉ chảy, hạ điền kết làm dược; sáu năm không rỉ chảy, trung điền kết làm đan; chín năm không rỉ chảy, thượng điền kết làm tiên”.

TAM CHÂN 三真

“Ba thứ chân thật”. Trong luyện đan, một là cần dược vật chân thật, hai là cần hoá hầu chân thật, ba là cần luyện pháp chân thật. *Kinh Xích Văn Động Cổ* ghi: “Trời được cái chân thật nên trường, đất được cái chân thật nên cửu, người được cái chân thật nên thọ”.

TAM CHÍNH 三正

Chỉ Khí chính, pháp chính, tâm chính. Khí chính là **ngàn** thần có linh. Pháp chính thì tức mệnh có thể yên, khiến đỉnh có thể bổ khuyết, thần khí có thể chính đính, lục thần có thể yên tĩnh, toàn thân có thể **thanh tịnh**, chân đạo có thể thành tựu. Tâm chính thì vạn thần chẳng loạn.

TAM CHỦNG DÂM SỰ 三種淫事

“Ba thứ dâm sự”. Một là dâm tâm, hai là dâm cơ, ba là dâm căn. Ba loại dâm **này** không đoạn trừ, cho dù ông thiên tu vạn luyện đều thuộc bàng môn **sâm** lậu. Sao gọi là đoạn tuyệt dâm sự? Như mắt nhìn nữ sắc mà không động tâm, tai nghe dâm **thính**



mà không nghĩ tưởng, thân xúc chạm dâm cụ mà không khởi niệm dâm. Ngoài những điều này ra, còn có dâm căn thiên nhiên, đó là phải luyện đến ngọc dịch hoàn đan, dâm căn này tự diệt. *Hứa Chân Quân* nói: “Đàn ông tu thành không rỉ tinh, đàn bà tu thành không rỉ kinh”.

TAM CỐC 三谷

Linh cốc ở dưới gọi là quan nguyên, ẩn tu nơi mật thất. Ứng cốc ở giữa gọi là giáng cung, bày khuôn phép nơi minh đường. Thiên cốc ở trên gọi là nê hoàn, thần trụ nơi bốn cung. Nguyên thần ở ứng cốc nên tai có nghe, mắt có thấy, ngũ quan giữa chứa phận thì bách thể nghe theo lệnh. Nguyên thần ở linh cốc thì thần khí giữ gìn nhau mà hồn phách hợp lại. *Dương tử* nói: “Giấu tâm nơi vực sâu, vẻ đẹp làm mê hồn linh căn”.

TAM CÔNG 三功

“Ba thứ công phu”. Sơ quan hạ điền là công phu trăm ngày luyện tinh, trung quan trung điền là công phu 10 tháng luyện khí, thượng quan thượng điền là công phu ba năm nhũ bộ. Sơ trung quan ở trước là công trình quan, thượng quan ở sau là đẳng thiên quan, pháp luyện đan này có quy củ nhất định. *Khuê Chỉ* ghi: “Sơ quan công phu luyện tinh, nảy sinh nguyên dương trong cung khảm để vững chắc tinh trong thận. Trung gian luyện công phu luyện khí là luyện nguyên khí, bổ nguyên âm trong cung ly. Thượng quan công phu luyện thần, là luyện nguyên luyện hư, khảm ly hợp thể để phục càn nguyên”.

TAM CUNG 三宮

Nơi tiên gia tu luyện, nơi dương thần ra vào. *Huyền định nội cảnh kinh* ghi: “Nếu được Tam cung chứa Huyền đan, Thái ất Lưu châu đặt Côn Lôn”. Tam cung đó là Huyền đan cung ở trên thượng đan điền, thứ đến là Thái ất cung, thứ ba là Lưu châu cung đều cùng đặt trên Côn Lôn. Côn Lôn chính là chỗ cao nhất trong óc.

TAM CUNG THĂNG GIÁNG 三宮升降

Bắt đầu được được, dương khí tự nhiên thăng giáng không cần phải tạo tác, ba **cung** tức là ba điền. *Tiên Tông* ghi: “Ba cung thăng giáng cần tự nhiên, được minh sư hoá hầu mới là chân”.

TAM CỰC 三極

Tức tam tài: Thiên, Địa, Nhân trong một quả kép. Hào sơ và hà Nhị là Địa. Hào Tam và hào tứ là Nhân. Hào ngũ và hào Lục là Thiên.

TAM DĨ 三以

“Ba thứ dĩ”. Luyện đan cầm **lấy** thần khí làm cội gốc, lấy xung hoà làm tác dụng, lấy vô vi làm lý sở, mới không đến nỗi đi lạc vào đường tà. *Tổ Đan Dương* nói: “Đạo không hình không tên, thần khí là tổ, nguyên khí giáng hoá, thần minh tự sinh, luyện thần hợp với đạo đây là hư vô”.



TAM DỊ 三異

“Ba thứ dị”. Lô đỉnh có nhiều tên gọi khác nhau, chỉ là một chỗ. Dược vật có nhiều tên gọi, chỉ là một vật. Hoả hậu có nhiều tên gọi, chỉ là một thời. *Chung Tổ* nói: “Lô chử, lô chử, phân biệt danh hiệu, muôn đời truyền nhân, gom chung một khiêu này”.

TAM DIÊN 三涎

“Ba thứ diên”. Một là diên của hoàn đan, hai là diên của kim đan, ba là diên của thần đan. Ba loại diên này là con đường luyện đan trọn vẹn trước sau; nếu có một diên chưa tựu thì tính mệnh chưa liễu. *Xao Hào Ca* ghi: “Số hoá đủ dược mới thành, liền có tiếng long ngâm hồ rỗng, ba diên chỉ được một diên tựu, quả vị kim tiên chưa hiện hình”.

TAM DỤC 三欲

“Ba thứ dục”. Một là thực dục, hai là thủy dục, ba là sắc dục. Trong ba thứ dục, thực dục là gốc. Ăn quá no thì dễ hôn trầm, ăn quá ngon, cảnh quá thích thì khởi sắc dục. *Doãn chân nhân* nói: “Trong sự tổn hại cho việc tu hành ba thứ dục là quan trọng, chẳng tiết chế sự ăn uống thì ngủ nhiều, tình dục tự xuất hiện, người học đạo trước hết phải tiết chế ba thứ dục mới vào cửa đạo”.

TAM DUYÊN 三緣

“Ba thứ duyên”. Luyện đan phải có đủ ba duyên tụ hợp mới có thể vào thất thực hành công phu. Một là phải thành tâm tích đức, hạ mình cầu người mới có thể gặp chân sư, đây là thiên duyên. Hai là phải khiêm hạ mới được phúc địa, đây là địa duyên. Ba là phải trung tín liêm khiết, tự hội ngộ đồng chí hợp đạo, bạn bè hộ đạo trong ngoài, đây là nhân duyên.

TAM DƯƠNG 三陽

Chỉ khí của tân dịch, khí ở trong thận, chân khí của Đan điền.

TAM DƯƠNG KHAI THÁI 三陽開泰

Dương mới động là địa lôi phục, hai dương đang động là cửu nhị kiến long, ôn hoà rõ ràng đúng thời; ba dương động, đã tốt cùng là cử tam dịch thích, phải đề phòng nguy hiểm. *Tổ Tam Phong* nói: “Một dương hoá khởi cần ôn dưỡng, hai dương hoá khởi có thần công, ba dương đồng quẻ bình yên, bùng bùng mãnh hoả thiêu hư không, 5048 đầy đủ số của nó, mới luyện hết chân diệu”.

TAM ĐAN 三丹

Chỉ ba tầng thứ trong quá trình tu trì Nội đan: tức là Thượng đan, trung đan và hạ đan. Thượng, trung, hạ thực ra chẳng phải là một loại đan mà là một đan chia ra mà nói. “Hạ đan là luyện tinh hoá khí. Trung đan là luyện khí hoá thần. Thượng đan là luyện thần hoàn hu”.



TAM ĐẢO 三島

“Ba thứ đảo”. Đỉnh đầu là thượng đảo, tâm là trung đảo, thận là hạ đảo. *Lý Tiên Ông* nói: “Định tức ngầm thông đường ba đảo, bao lần nằm mộng thấy Hy Hoàng”.

TAM ĐẠO 三道

“Ba thứ đạo”. Nhất âm nhất dương hai người hợp thành, đây là thiên đạo thuận hành. Nhật nguyệt chồng chất nhau đây là dịch đạo giao nhau. Nhật nguyệt hợp nhau đây là đan đạo phản hoàn. *Du Ngọc Ngô* nói: “Thiên đạo không có hơi thở thì không vận hành, đan đạo **không** có hơi thở thì gián đoạn”.

TAM ĐẾ 三帝

Con người đem tinh khí thần trong thân luyện đến biến hoá khó lường sai khiến vạn linh, giống như đế vương nhất hô bá ứng thì gọi là tam đế. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Bồng bênh tam đế ngồi nơi mát mẻ, khói mây ngũ sắc xanh biếc”.

TAM ĐIỀN 三田

Còn gọi: Tam điền, Tam đan điền. Chỉ là ba Đan điền trong cơ thể con người. *Huỳnh Đình nội cảnh* ghi: “Trong Tam điền tinh khí bé nhỏ”. Tam điền tức tam đan: giữa hai lông mày là Thượng đan điền, dưới tim là Trung đan điền, dưới rốn là Hạ đan điền.

TAM ĐIỀN PHẢN PHỨC 三田反復

Quẻ Càn bức bách dương quan, trung điền chống lại hạ điền; quẻ Khảm **bay** lên kim tinh, hạ điền chống lại trung điền; quẻ Ly thái đại dục, trung hạ điền chống lại Thượng điền. *Ngũ chân nhân* nói: “Công phu tam thừa đều có cái lý tam điền phản phúc”.

TAM ĐIỆP 三牒

Tức là tên khác của tam điền. Thượng điền rỗng ở giữa một tắc hai phân chứa thần, trung điền rỗng ở giữa một tắc hai phân chứa khí, hạ điền rỗng ở giữa một tắc hai phân chứa tinh. *Tổ Tam Phong* nói: “Đêm qua đàn ngọc sau khi tam điệp, một ngày gió lạnh trăng đẹp để”.

TAM ĐỊNH 三定

Chỉ ba giai đoạn tu tâm nhiếp tâm của người tu trì khi luyện cộng. Tức Nhiếp tâm trụ nhất, đó là An định; Khôi tâm vong nhất, đó là Diệt định; Ngộ tâm chân nhất, đó là Thái định.

TAM ĐOAN 三端

Khí xuất ra từ trời gọi là thái vô, bao gồm thể hồng hoang khi trời đất chưa phân đã có khí này, là tiên thiên sinh trời đất, đây là nhất đoan. Khí bắt nguồn từ trời gọi là thái hư, hàm chứa hình tượng mờ昧, con người và sự vật chưa sinh đã có khí này, là tiên thiên sinh người sinh vật, đây là nhị đoan. Hợp khí của hai đoan này gọi là



thái ất, là tiên thiên sinh thánh tiên, đây là tam đoạn. *Thái Thượng* nói: “Có vật trộn thành, tiên thiên địa sinh ra, không biết tên gọi của nó, miễn cưỡng gọi là đạo”.

TAM ĐOẠN 三段

“Ba giai đoạn”. Công phu luyện đan cần phải phân chia giai đoạn, không thể tu luyện lộn xộn. Giai đoạn thứ nhất gọi là tích lũy tinh khí, giai đoạn thứ hai gọi là khai triển quan khiếu, giai đoạn thứ ba gọi là chuyển vận chu thiên. Ba giai đoạn này là nhân nguyên, địa nguyên, thiên nguyên, cũng có phân đoạn khác nữa. *Lữ Tổ* nói: “Bí quyết công phu tam đoạn, nói rõ ràng với anh, nay ta đích thân chú thích, thành bộ sách thể quyết hành”.

TAM ĐỘC 三毒

“Ba thứ độc”. Một là âm thần hại tính con người, hai là âm tình hại mệnh con người, ba là âm khí hại ngũ tạng con người. *Kinh Thanh Tĩnh* ghi: “Nếu có thể trừ đi dục vọng để tâm tự yên ổn, lỏng lẻo tâm để thần tự trong sáng, tự nhiên lục dục chẳng sinh, ba độc tiêu diệt”.

TAM GIA HỘI HỢP 三家會合

“Ba nhà hội hợp”. Lúc luyện tinh hoá khí là tinh khí hợp, lúc luyện khí hoá thần là thần khí hợp, lúc luyện thần hoàn hư là ba nhà tinh khí thần hội hợp làm một. *Tổ Tam Phong* nói: “Muốn cho ba nhà tình ý hợp, chỉ nhờ một điểm đạo tâm kiên cố”.

TAM GIA TƯƠNG KIẾN 三家相見

“Ba nhà gặp gỡ”. Nhân sinh do hai khí cha mẹ gặp nhau mà thành một khí còn thấy một điểm linh quang trong hư không, gọi là ba nhà gặp gỡ thành một nhà. Tiên gia thì trước tiên tính đến thấy tình, kế đó tình đến hợp khí, sau đó khí đến hợp thần, đây gọi là ba nhà gặp gỡ hợp thành một thể. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Hai vật thích tự đều về trung cung, ba nhà gặp gỡ mang thai thành đứa bé”.

TAM GIỚI 三界

“Ba cõi”. Một là dục giới, hai là sắc giới, ba là vô sắc giới. Ba giới này ở trong thân người, luyện tinh có thể siêu dục giới, luyện khí có thể siêu sắc giới, luyện thần có thể siêu vô sắc giới. *Kim Đan Tứ Bách Tự* ghi: “Hiểu được nền tảng khảm ly, tam giới quy về một thân”.

TAM GIỚI 三戒

“Ba giới”. Một là giới tư lự để giữ vẹn thần, hai là giới ngôn ngữ để giữ vẹn khí, ba là giới sắc dục để giữ vẹn tinh. *Tổ Trùng Dương* nói: “Muốn được chân đạo trước hết thọ ba giới, một là bớt duyên, hai là trừ dục, ba là tĩnh tâm, siêng năng tu hành, đạo tự sẽ đến”.



TAM HẬU 三候

“Ba hậu”. Luyện đan cần ba hậu, một cần tinh tụ mới có thể phanh luyện, hai cần khiêu khai mới có thể vận chuyển, ba cần được sinh mới có thể thái thủ. *Minh Đạo Ca* ghi: “Tam quan **tam** hậu phải phân minh, cửu cầm cửu kiếm phải khéo tạo”.

TAM HOA 三華

“Ba thứ hoa”. 1- Ngọc hoa là tinh, 2 – Kim hoa là khí, 3- Cửu hoa là thần. *Khuê Chỉ* ghi: “Năm khí đều bốc lên, ba hoa tụ nơi đỉnh, dương thuần thì âm tách, đan chín thì châu linh”.

TAM HOA TỤ ĐỈNH 三華聚頂

Lúc luyện thần hoàn hư, tam hoa tinh khí thần hội tụ nơi thượng điền, cũng như cây cỏ nở hoa sắp kết trái mà tinh hoa tụ nơi đỉnh. *Tổ Tam Phong* nói: “Nhị khí ngưng thái điền tự giảm, tam hoa tụ đỉnh hồng lại tăng”.

TAM HOẢ THUẬN NGHỊCH 三火順逆

Một là quân hoả ở trong huyền khiêu, hai là tướng hoả ở ngoài huyền khiêu, ba là dân hoả ở trong thân người. Quân hoả phát mà tướng hoả nổi theo, tướng hoả động mà dân hoả đi theo. Ba hoả thuận hành thì thành người, ba hoả nghịch hành thì thành tiên. *Cổ Đức* nói: “Hoả thiêu biến khổ lộ thiên cơ, trong lò tuyết trắng bay đầy trời”.

TAM HOÀNG 三黃

Chỉ Lưu Hoàng, Hùng hoàng và Thụ hoàng. Đó là ba loại ngoại dược.

TAM HOẶC 三惑

Chỉ ba loại tính tình cản trở việc tu trì luyện dưỡng. Đó là Tâm hoặc tham sống, Tình hoặc tham sắc, Ý hoặc tham thiện ác. Muốn trừ bỏ được đạo pháp ắt bỏ phải trừ bỏ Tam hoặc.

TAM HỒN 三魂

“Hồn” là một loại hoạt động tinh thần của con người. Đạo giáo nói người ta có ba hồn bảy phách. *Bảo Phách Tử* ghi: “Muốn thông thần nên dùng kim thuỷ (nước vàng) để phân hình. Hình phân thì khắc thấy ba hồn bảy phách trong thân”. Tên của ba hồn là: một là Thái quang, hai là Sảng linh, ba là U tinh.

TAM HỒN THẤT PHÁCH 三魂七魄

Hồn thuộc mộc, số 3; phách thuộc kim, số 7. Theo thần qua lại gọi là hồn; cùng tinh ra vào gọi là phách. Hồn tên gọi là Sảng linh, Thái quang, U tinh. Phách tên gọi là Thi cẩu, Phục thi, Tước âm, Thôn tặc, Phi độc, Trừ uế, Xú phế. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Tam hồng vào một cái phách tan nát, sao chẳng ăn khí thái hoà tinh”.



TAM HỢP 三合

Âm dương gia đem Thập nhị chi phối với Ngũ hành lấy ba thứ Sinh, Vượng, Mộ để hợp cục, gọi là Tam hợp. *Hiệp ký biện phương thư* ghi: “Tam hợp có nghĩa là Thủy sinh ở thân, Vượng là ở Tý, Mộ là ở Thìn, nên Thân Tý Thìn hợp Thủy cục; Mộc sinh ở Hợi, Vượng ở Mão, Mộ ở Mùi, nên Hợi Mão Mùi hợp Mộc một cục; Hỏa sinh ở Dần, Vượng ở Ngọ, Mộ ở Tuất, nên Dần Ngọ Tuất hợp Hỏa cục; Kim sinh ở Tỵ, Vượng ở Dậu, Mộ ở Sửu, nên Tỵ Dậu Sửu hợp kim cục”.

TAM HỮU 三友

Chỉ người có ba thứ Tình, Duyên, Thức. Người có đủ ba thứ đó gọi là Tam hữu. Trong chúng sinh người tu đạo đều coi loại người đó là người thân.

TAM KHÍ 三氣

“Ba khí”. 1. Chỉ khí thái sơ, Thái thủy và Thái tổ. Thái sơ là dạng nguyên thủy của khí. Thái thủy là dạng nguyên thủy của hình. Thái tổ là dạng nguyên thủy của chất. 2. Chỉ Huyền khí, Nguyên khí và Thủy khí. 3. Chỉ khí của tam đan điền. 4. Chỉ nguyên khí.

TAM KHÍ ĐỒNG NGUYÊN 三氣同源

Một khí tiên thiên chí đại chí cương lấp đầy trời đất, chảy khắp lục hư gọi là tổ khí. Người mới thọ thai liền tuân theo khí này mà sinh gọi là mẫu khí. Cho đến mười tháng thai tròn đầy, khí này sung mãn gọi là nguyên khí. Ba khí tổ, mẫu, nguyên vốn là một khí hoá sinh. Cứ mỗi lần hư tĩnh, lúc âm tột dương động, một khí tiên thiên xoay chuyển theo chuôi sao bắc đẩu thì nguyên khí phát sinh từ dưới cửu địa, đây là đông chí nhất dương sinh. Khí tiên thiên là dương, vô hình vô hạn nên có thể luyện đan để trường sinh. Khí hậu thiên là âm, hữu hình hữu hạn nên không thể tồn tại mãi. Nhưng luyện xuống rồi lên trở lại gọi là thất phản. *Âm chân quân* nói: “Từ dần đếm đến thân kim là thất phản, cũng nghịch thượng”.

TAM KỊ 三忌

“Ba thứ kị”. Ngồi thiền tối kị hôn trầm, trước phải tiết độ ăn uống thì khí dễ lưu thông, thường rỗng rang tâm mình, không để lại một sự một vật thì thần tự trong sáng. Chỗ gọi là ba kị đó là: một kị rượu thịt để khỏi tăng trọc khí, hai kị **đồ** cay nồng để khỏi sự nóng giận, ba kị mùi vị nồng để khỏi mất nguyên khí.

TAM LÃO 三老

Là tên của thân, tâm, ý. Lão là cổ (xưa), tổ tông. Nói về luyện đan ắt căn cứ tam lão này làm thể dụng. Vì thế tôn vinh làm tam lão. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Gắm vàng áo ngọc đeo hồ chương, nghĩ đến tam lão bay nhẹ nhàng”.

TAM LẬP BÁT THÔNG 三立八通

Tam là thiếu dương, số thuộc quẻ chấn, hình tượng của ngày mùng ba nguyệt xuất hiện ở phương Canh. Bát là thiếu dương, số thuộc quẻ đoài, hình tượng ngày mùng tám nguyệt hiện ở phương Đinh. Bởi dương từ ba ngày mới sinh ra, đến tam ngày



mới hoà thông với âm, giống như ngày mừng ba tiềm long ánh chớp mới nháng; Ngày mừng tám cửu nhị kiến long, long đức chính trung, yên ổn sáng suốt. *Tham Đồng* ghi: “Dương dùng tam lập, âm dùng bát thông, ngày mừng ba quẻ chấn động, ngày mừng tám quẻ Đoài hành”.

TAM LỘ 三路

“Ba con đường”. Mạch nhâm ở trước thân là con đường của thần thủy giáng xuống. Mạch Xung ở trong thân là con đường của hô hấp qua lại. Mạch đốc ở sau thân là con đường của dương khí thăng lên. *Đan kinh* ghi: “Tu chân rõ ràng có quan độ, thái được đem về tìm đạo lộ”.

TAM LUYỆN 三鍊

Chỉ sự tu trì luyện dưỡng Nguyên tinh, Nguyên khí, Nguyên Thần. Nói là luyện Nguyên tinh, có nghĩa là rút nguyên dương trong Khảm, nguyên tinh vững thì tinh giao cảm tự nó chẳng rò rỉ. Gọi là luyện Nguyên khí tức là bổ nguyên âm trong Ly, Nguyên khí trụ thì khí hô hấp tự nó không xuất nhập. Gọi là luyện nguyên thần tức là Khảm Ly hợp thể mà trở lại Càn, Nguyên thần ngưng thì thần tự lự tự nhiên thành thời ổn định.

TAM MA 三魔

Một là ngoài thân thấy thì không thể nhận, không thể chấp. Hai là trong thân thấy, phải xét kỹ sự chân thật hư giả của nó, không thể nhận giặc làm con, bị nó mê hoặc liền khởi chân hỏa tam muội thiêu đốt nó thì bọn ma tự tan mất. Ba là nằm mơ thấy không thể chấp, không thể nhiễm. *Ngô chân* ghi: “Nếu không tích công hạnh âm đức, tâm động liền bị bọn ma quấy nhiễu”.

TAM MINH 三明

Tại trời là nhật nguyệt tinh tú, tại con người là tâm ý trí, vì ánh sáng nó soi sáng tỏ, tâm ý trí của con người cũng cảm thấy liền biết. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Tam minh xuất hoa trong sinh tử, động phòng linh tượng đầu nhật nguyệt”.

TAM MÔN 三門

Bên trái là huyền môn, bên phải là tấn môn, ở giữa là hoàng môn. Hình tượng của nó như ???, tức là trái phải giữa, ba cái lỗ rỗng gọi là tam môn, tả môn thông khí thở ra, hữu môn thông khí thở vào. Một khí thở ra là huyền môn đóng, một khí thở vào là tấn môn mở. Đóng huyền môn thì ngũ quan ở trên không mở, đóng tấn môn thì nhị khiếu ở dưới không rỉ. *Phạm Đức Chiếu* nói: “Nội khí chẳng xuất thì ngoại khí chẳng nhập, chẳng phải nói bế khí ép luyện đến tự nhiên mà như thế”.

TAM MUỘI 三昧

Tam muội của đạo gia gồm: 1- Thần muội: Hôn hôn mặc mặc (lẳng lẳng mơ màng); 2- khí muội: Minh minh (mờ mịt bao la); 3- Tinh muội: Hoảng hoảng hốt hốt (thấp tha thấp thoáng), tam muội này có khả năng sinh ra Chân hỏa. *Tam Phong toàn tập* ghi: “Tam muội bắt đầu phát ra từ dưới ly, nhất phù bắt đầu nổi lên từ trong khảm”.



TAM MUỘI CHÂN HOẢ 三昧真火

Chỉ Tâm hoả, thận hoả, bàng quang hoả. Tâm hoả còn gọi là Quân hoả, là Thượng muội hoả. Thận hoả còn gọi là Thần hoả, là Trung muội hoả. Bàng quang hoả còn gọi là Dân hoả, là Hạ muội hoả.

TAM NGŨ DŨ NHẤT 三五與一

“Ba năm và một”.

← Chỉ ngũ tạng. Là Chí tinh trong vòng trời đất, tam là tâm (tim) can (gan) phế (phổi); Ngũ là Tỳ; Nhất là thận.

↑ Chỉ trạng thái tinh và thần viên dung nhập khí của người tu trì **khí** luyện công.

TAM NGŨ HOÀ HẢI 三五和諧

Thủy số một, hoả số hai, đều ở phương vị tý nghọ, hợp lại số nó là ba. Thổ số 5. Ba thứ hội nơi nguyên cung thù tự nhiên hoà hải. *Tham Đồng* ghi: “Tý ngọ số hợp là 3, mậu kỷ gọi là 5, ba năm đã hoà hải, bát thạch đúng kỷ cương”.

TAM NGŨ HỢP NHẤT 三五合一

Tính ba thần hai là năm, tính một tinh bốn là năm, ý thổ tự cho là năm. Ba cái năm này hợp nhất thì quy thái cực, tức là tâm thân ý ba nhà hội hợp liền thành thánh thai. *Tham Đồng* ghi: “Ba cái năm hợp nhất, trời đất chí tinh, có thể khẩu quyết, khó dùng sách truyền”.

TAM NGŨ NHẤT KHU YẾU 三五一區要

“Khu yếu” là chỉ bộ phận quan trọng. “Tam” tức là Tam Dương. “Ngũ” tức là Ngũ hành. “Nhất” tức nhất khí. Trong ba thứ đó, Tam dương là quan trọng nhất, cũng chính là Tinh, Khí, Thần. Tam dương đã định, đều gộp với Đan điền, quay về luyện Ngũ hành, vận vào một khí rồi sau đó thì thai kết đan thành.

TAM NGUYÊN 三元

“Ba thứ nguyên”. Luyện tinh hoá khí mà thành gọi là nhân nguyên, luyện khí hoá thần mà thành gọi là địa nguyên, luyện thần hoà hư mà thành gọi là thiên nguyên. *Khuê chỉ* ghi: “Một nguyên tinh cố, tinh của sự giao cảm tự không rỉ chảy; hai nguyên khí trụ, khí của sự hô hấp tự không ra vào; ba nguyên thần ngưng, thần của sự tư lự tự nhiên rất định”.

TAM NGUYÊN DỤNG SỰ 三元用事

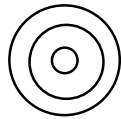
“Tam nguyên” tức là Tam đan điền (ba Đan điền: Thượng, Trung, Hạ). “Dụng sự” chỉ Tinh khí, Thần chảy về ba Đan điền, khí của ba điền tác dụng lẫn nhau. *Linh bảo tất pháp* ghi: “Phi kim tinh vào não, Hạ điền về Thượng điền, hải thuốc Hạ điền về Trung điền, đốt thuốc thêm lửa, Trung điền về Thượng điền. Đó gọi là Tam điền dụng sự”.



TAM NHẤT 三一

Tam với nhất hợp lại tức là chữ tâm, bởi phía trên có 3 chấm, phía dưới có một lưỡi câu, đây là tam tài nhất thể, tam giáo nhất bản. Nhất tức là một vật trước khi trời đất chưa phân, hình tượng tức là sự nhiệm màu của ba điểm chưa phân. Đến âm dương phân, tam tài phân tức là diệu dụng của nhất phát hiện nơi ngoài như chữ tâm. Cho nên nhất là thể; tam là dụng. Nhất đây gọi là đạo sinh nhất, ... đây gọi là một sinh hai, phần trắng là trời, phần đen ở trong là đất, trời bao trùm đất, ... đây gọi là hai sinh ba, tam tài lập mà vạn vật sinh, ... đây gọi là thiên địa nhân, ba vạch ngang gọi là tinh khí thần. Hình tượng của ba vạch này, vạch đứng gọi là đạo, vạch ngang gọi là tâm. *Tâm Hương Thị* nói: “Nguyên thân linh diệu khó lường, dụng có ba, thể vốn một, một tức ba, ba tức một”.

TAM 三



Ba vòng tròn, vòng bên trong là tổ khí tiên thiên bốn lai, vòng ở giữa là âm dương hậu thiên, tức là phạm tinh phạm khí, vòng ngoài cùng là âm dương trời đất, màu trắng là dương, màu đen là âm, tuy chia ra ba lớp thật ra là một khí xuyên suốt, giống như một sinh hai là âm dương, hai sinh ba là tinh khí thần, cho nên trong đó có thần, là tiên thiên bốn lai hay ẩn núp trong hậu thiên chưa thể tương thông với khí trong sạch của trời đất bên ngoài, có thể ở trong chỗ hư tĩnh cùng tốt bỗng nhiên lay động, xung phá âm dương hậu thiên, mới được cùng khí trời đất bên ngoài hội hợp làm một thì hình tượng biến thành, gọi là thấy tính, lúc này ngũ tâm tức là thiên tâm. *Huyền Nguyên Tử* nói: “Tĩnh lặng lâu dài, tĩnh lâu tốt, không biết nhân ngã nhiều rắc rối, một ngày nào đó bỗng xuyên suốt mới biết vốn là hư không”.

TAM PHẢN 三返

“Ba thứ trở lại”. Một là trở lại như tuổi 16 là thể đồng trinh; hai là trở lại đến anh nhi, lúc vừa xuất thai, ba là trở lại đến bốn lai trước khi cha mẹ sinh ra. *Bảo Chân Tử* nói: “Tam phản cửu hoàn đại đan thành, muôn ngàn năm sau hình chẳng héo”.

TAM PHÁP 三法

Chỉ ba hạng công pháp trong quá trình tu trì nội đan, đó là Tự tại pháp, Quyền đặc pháp và Công ma pháp. *Tu chân biện nan tham chính* ghi: “Thượng đẳng tự tại pháp “viên thông đồn ngộ, sạch lâu lâu, đỏ roi rói, tròn xoe xoe, sáng choang choang, đi đứng ngồi nằm chẳng lìa pháp này. Như gương sáng nước lặng soi tỏ mọi vật, không gì lừa được, thung dung trung đạo, yên ổn mà đi, trời người cùng phát”; Trung đẳng Quyền đặc pháp thì “trong hậu thiên quay trở lại tiên thiên, trong nghịch đạo thực hành thuận đạo, lấy Chân hoá Giả, mượn Giả toàn Chân, tùy cơ ứng biến, nhân sự chế nghi, lợi thì thực hành, trong ngoài hỗ trợ lẫn nhau”; Còn Hạ đẳng Công ma pháp thì “đối với người bầm tính ngu độn, kiến thức chẳng rộng, ắt phải ra công từ tâm địa, vứt hết thể sự, phải làm cho tâm chí khổ sở, gân cốt mệt mỏi, cơ thể đói khát, trầm luyện ngàn rèn. Chọn lấy điều hay mà giữ cho chắc, chịu được những nỗi khổ mà người khác chẳng chịu nổi, chịu đựng được mọi điều mà



người khác chẳng chịu nổi, người khác năng một thì mình năng trăm, người khác được mười thì mình được ngàn, từ mọi chốn khổ não gian nan mà ra sức tạo tác, bỗng nhiên lộ ra bản lai diện mục, từ đó mà một mạch ra công thực sự, cùng một mục đích với các phương pháp Thượng Trung. Cứ thế mà cố gắng thực hành, lấy mình ra mà cầu ở người. Ba pháp đó đều là bí quyết hoá chân từ xưa tới nay truyền miệng cho nhau, dạy người ta lượng sức mà làm. Người không thực hành được Thượng pháp thì thực hành Trung pháp; Người chẳng thực hành nổi Trung pháp thì tu hành Hạ pháp, tóm lại là mục đích là liễu tính liễu mệnh, ngoài ba pháp này ra không còn pháp nào khác nữa”.

TAM PHẨM 三品

Thượng phẩm là thiên nguyên đại đan, trung phẩm là địa nguyên thần đan, hạ phẩm là nhân nguyên nội đan. *Cổ Tiên* nói: “Thượng phẩm giản dị mà dễ thành, trung phẩm yếu diệu mà có thể hành, hạ phẩm khó khăn phức tạp mà khó thành”.

TAM PHÒNG 三房

Phòng của tim ở giáng cung, phòng của thận ở long cung, phòng của tỳ ở trung cung. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Thường niệm ba phòng thông đạt nhau, thấy suốt rõ ràng không trong ngoài”.

TAM QUẢ 三寡

“Ba ít”. Chỉ ba phương pháp dưỡng sinh, tức Quả tư lự dĩ dưỡng thần (ít suy nghĩ để dưỡng thần), Quả thị dục dĩ dưỡng tinh (ít ham muốn để dưỡng tinh), Quả ngôn ngữ dĩ dưỡng khí (ít nói năng để dưỡng khí).

TAM QUAN 三關

“Ba cửa ải”. Có nhiều thuyết. 1- Chỉ tam quan trong cơ thể con người, hơn nữa còn chia ra làm tiền hậu: Ấn đường là Thượng quan, Trùng lâu là Trung quan, Giáng cung là hạ quan, đó là Tiền tam quan. Hậu tam quan gồm: Vĩ lư là Thái huyền quan, Giáp tích là Lộc lư quan, Ngọc chẩm là Thiên cổ quan. Tiền hậu tam quan này là con đường luyện đan. 2- Chỉ Nê hoàn là Thiên quan, Đan điền là Địa quan, Giáng cung là Nhân quan. Đó là tam quan trong thân thể con người. Như trong *Huỳnh Đình Nội Cảnh kinh* ghi: “Tinh khí hỗn độn ở trong Tam quan”. 3- Chỉ tai, mắt, miệng (nhĩ, mục, khẩu). Như Hoài Nam Tử - Chủ thuật ghi: “Mắt nhìn bậy thì dâm, tai nghe bậy thì lú, miệng nói bậy thì loạn. Tam quan (ba cửa) đó không thể không giữ gìn cẩn thận”.

TAM QUANG 三光

Dùng để gọi Nhật, Nguyệt, Tinh (mặt trời, mặt trăng, sao).

TAM SƠN 三山

Ba núi thần trên biển. Còn gọi là “Tam hồ”, “Tam đảo”. Thập Di Ký ghi: “Trên biển có ba quả núi có hình dáng như cái bình (hồ); Phương trượng là Phương hồ, Bồng lai là Bồng hồ; Doanh châu là Doanh hồ, đều là chỗ ở của thần tiên”.



TAM TAI 三災

1- Chỉ Phong tai, Thủy tai, Hoả tai, Đó là loại tai hoạ lớn, nên gọi là Đại tam tai.
 2- Chỉ đói kém, dịch bệnh, binh đao. Đạo giáo cho là tai hoạ nhỏ, nên gọi là Tiểu tam tai.

TAM TÀI 三才

Vô cực một khi động sinh ra vật là thiên, thiên chủ về tĩn mà sinh ra âm là địa, địa chủ về thành mà sinh ra vạn vật, con người từ tú khí của trời đất mà sinh ra thì thiên địa nhân tam tài định vị; nhân tâm dụ cho thiên, nhân thân dụ cho địa, niệm động dụ cho nhân thì thiên địa nhân chung làm một đạo. Đạo sinh nhị khí, nhị khí sinh tam tài, tam tài sinh ngũ hành, ngũ hành sinh vạn vật. *Thiệu Tử* nói: “Ai đem tam tài riêng lập căn, một thân riêng có một căn khôn”.

TAM TAM 三三

Tiền huyền là ba hào âm ở trên, ba hào dương ở dưới, đất trời quẻ tốt. Hậu huyền là ba hào dương ở trên, ba hào âm ở dưới, trời đất quẻ xấu, đây là tam tam. *Hồ Lô Ca* ghi: “Văn hoả vũ hoả rõ lục dục, tiền huyền hậu huyền biết tam tam”.

TAM TAM QUAN 三三關

“Ba thứ tam quan”. Ấn đường là thượng quan, Trùng lâu là trung quan, Giáng cung là hạ quan, đây là tiền tam quan. Đầu là thiên quan, chân là địa quan, tay là nhân quan, đây là trung tam quan. Vĩ lư là thái huyền quan, giáp tích là lộc lô quan, ngọc chẩm là thiên cốc quan, đây là hậu tam quan. *Đạm Viên* nói: “Thiên quan chỗ phát khởi tinh khí, địa quan chỗ ẩn chứa tinh khí, nhân quan chỗ phát triển tinh khí”.

TAM TÍNH QUY NHẤT 三性歸一

Luyện đến thủy tiêu, dưỡng đến hoả diệt thì tính, tình, ý, ba thứ quy làm một. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Thủy hoả thổ ba tính hay hội hợp là thế nào? Vì bản tính nó vốn chung một tổ tông. Bản tính tức là kỷ tính đều từ tổ khí nguyên thủy mà chia ra, một biến thành kim thủy tức là diên của tiên thiên, hai biến thành hoả tức là hồng của hậu thiên, ba biến thành thổ tức là mậu kỷ, là thủy hoả tính tình đều cùng tông”.

TAM TẦNG 三層

“Ba lớp”. Công phu luyện đan có ba lớp, lớp thứ nhất luyện tinh hoá khí, lớp thứ hai luyện khí hoá thần, lớp thứ ba luyện thần hoàn hư. *Tổ Hàm Hư* nói: “Dược vật có ba lớp, ban đầu từ không mà ra có, kể từ có mà vào không, sau cùng từ không mà sinh ra có”.

TAM TÂM 三心

“Ba thứ tâm”. Nhân tâm tức là vọng tâm, đạo tâm tức là chiếu tâm, thiên tâm tức là huyền quan tổ khiêu. *Kinh Thanh Tĩnh* ghi: “Trong quán tâm, tâm không tâm; ngoài quán hình, hình không hình, xa quán vật, vật không vật”, đây là biết ba tâm chẳng phải dễ.



TAM THAI 三台

Chỉ ba sao Thượng thai, Trung thai và Hạ thai. Còn có tên gọi là Thiên trụ, Thiên giai, Thái giai, Tam giai, Tam hành, Tam kỳ, Thai giai ... *Chu Lễ số* ghi: “Tam thai còn gọi là Thiên trụ. Thượng thai tứ mệnh là Thái uý, Trung thai tứ trung là Tư đồ, thai tứ lộc là Tư không”.

TAM THÁI 三太

1. Chỉ ba thứ Thiên Địa Nhân (trời đất người). Tam Thập Lục Bộ Tôn kinh ghi: “Cho nên dưới Tam thanh có Tam thái”. Chú thích nói: Trời đất đều có sẵn lý Thái cực. Người bẩm thụ khí của trời đất mà sinh ra cũng là một Thái cực.
2. Chỉ trời đất khi chưa phân chia. *Thái Thanh Ngọc sách* ghi: “Tam thái là Thái sơ, Thái tổ, Thái thủy”.

TAM THANH 三情

Chỉ Tam thanh thiên, Tam thanh cảnh. Là thiên giới tối cao chỉ dưới Đại La thiên trong 36 thiên, cũng chỉ tiên cảnh tối cao của thần tiên ở. Cho rằng đó là Tam khí Huyền nguyên - Thủy được sinh sản bởi Đại La thiên hoá thành. *Đạo Giáo Nghĩa Khu q.7 dẫn Thái Chân Khoa* ghi: “Đại La sinh tam khí: Huyền, Nguyên, Thủy hoá thành Tam thanh thiên: Một là Thanh Vi thiên Ngọc Thanh cảnh do thủy khí hoá thành, hai là Vũ Dư thiên Thượng Thanh cảnh do Nguyên Khí tạo thành, ba là Thái Xích thiên Thái Thanh cảnh do Huyền khí hoá thành”.

TAM THÀNH 三成

“Ba loại thành”. Một là tiểu thành, là nhân tiên và quỷ tiên; hai là trung thành, là thần tiên và địa tiên; ba là thiên tiên, là đại thành. *Tổ Đan Dương* nói: “Quét trừ muôn duyên, trong ngoài thanh tịnh, mãi mãi tinh chuyên, thần ngưng khí sung, ba năm bắt lậu thì hạ đan kết, sáu năm bắt lậu thì trung đan kết, chín năm bắt lậu thì thượng đan kết, đây là tam đan viên thành”.

TAM THẦN 三神

Đạo gia cho rằng trong thân thể con người có ba thần (Tam thần). *Vân Cáp Thất Thiêm* ghi: “Ba thần là Nguyên thần, Thức thần và Chân thần. Nguyên thần vô tri vô thức. Thức thần đa tri đa thức. Chân thần viên tri viên thức”. *Huỳnh Đình Nội Cảnh kinh* ghi: “Ba thần trở về, già mới khoẻ”. Tam thần tức là thần của Tam nguyên. *Huỳnh Đình Nội Cảnh kinh* ghi: “Trong nuôi tam thần có thể sống lâu”.

TAM THẬP LỤC CUNG 三十六宮

Ngũ tạng liên lạc với lục phủ là 12 kinh, xương sống có 24 đốt, cộng lại là 36 cung. *Kinh* ghi: “Ba mươi sáu cung lật lại tượng quẻ, thiên kim không cho người đời bình phẩm”.

TAM THẬP THỜI THẦN 三十時辰

Mùng một đến giờ Dậu mùng ba, nguyệt mới xuất hiện phương canh. Hai ngày rưỡi này là ba mươi canh giờ không ánh sáng, luyện đan hạ thủ lúc này tính toán thời



khắc mảy may không thể sai khác. *Lữ Tổ* nói: “Gần năm ngàn ngày kiên tâm đoán, ba mươi canh giờ cuộn mình trong tối”.

TAM THẦN 三神

“Ba thứ thần”. Nguyên thần là vô tri vô thức, thức thần là nhiều tri nhiều thức, chân thần là viên tri viên trí. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Tam thần hoàn tinh già mới mạnh, hồn phách nội thủ không cạnh tranh”.

TAM THẤT CÔNG PHÁP 三七功法

Luyện đan nhập thất phải dùng công phu ba phần bảy phần mới dễ tiến bộ. Một là ăn uống đến bảy phần no là đủ, thường phải để lại ba phần đói. Hai là lúc ngồi hai mắt bảy phần nhắm, ba phần mở. Ba là nằm ba phần, ngồi tản bộ cùng vận động bảy phần. Bốn là mùa đông mặc áo ấm bảy phần để mát ba phần. Năm là mùa hạ giữ mát mẻ đừng quá bảy phần, phải để lại ba phần ấm. Sáu là nội công tính công phải làm bảy phần, mệnh công phải làm ba phần. *Khuru Tổ* nói: “Công phu tính công mệnh tông ta, ba phần mệnh công là hữu vi, bảy phần tính công là vô vi”.

TAM THỂ 三體

“Ba loại thể”. Đồng chính 16 tuổi trở lên là thể chân nguyên, tráng niên từ 20 đến 40 tuổi là thể cương kiện, lão niên 50 tuổi trở lên là thể suy bại. *Ngộ Chân* ghi: “Đạo từ hư vô sinh ra nhất khí, từ nhất khí sinh ra âm dương, âm dương hợp lại thành tam thể, tam thể lại sinh ra vạn vật”.

TAM THI 三尸

Một là bành cử ở não hải; hai là bành chất ở minh đường; ba là bành kiêu ở phúc bộ, gọi chung là du thần. *Tiềm Hư Tử* nói: “Muốn giết sạch tam thi, nếu không được thì không thể làm được”.

TAM THIÊN 三遷

“Ba thứ dời đổi”. Tại hạ điền luyện tinh hoàn tất thì dời đến trung điền, tại trung điền luyện khí hoàn tất thì dời sang thượng điền, tại thượng điền luyện thần hoàn tất thì ứng dời ra thiên môn, đây là siêu thoát. *Tổ Tam Phong* nói: “Đặt để lô đỉnh vào căn khôn, khéo tay dời đan vào thượng điền”.

TAM THÓN 三寸

“Ba tấc”. Hơi thở hô hấp của con người lúc tự nhiên thở ra chỉ dài có ba tấc. Nếu ngoài ba tấc thì đã tán không còn sức. *Ngộ Nguyên Tử* nói: “Than ôi! Ba tấc **hơi** dứt, mọi việc đều không, thân này cũng không thuộc về ta”.

TAM THỪA 三乘

Ba thừa, chỉ cho:

1. Sơ thừa luyện tinh hoá khí gọi là kết đan, trung thừa luyện khí hoá thần gọi là thất phản hoàn đan, thượng thiên luyện thần hoàn hư gọi là cửu chuyển hoàn đan. *Phó*



Đại Sỹ nói: “Sáu năm trên đỉnh tuyết là nhân gì, đại định điều hoà khí với thần, trong trăm khắc đều là một hơi thở, mới biết đại đạo hiển tam thừa”.

2. Đạo tạng kinh chia làm ba Động: Đệ nhất Động chân là Đại thừa, là do Nguyên Thủy Thiên Tôn lưu diễn, là thượng thừa pháp. Đệ nhị Động huyền là trung thừa, là do Thái Thượng Đạo Quân lưu diễn, là Trung thừa Trung pháp. Đệ tam Động thân là Tiểu thừa, là do Thái Thượng Lão Quân lưu diễn là Tiểu thừa Sơ pháp. Gọi chung là Tam thừa.

TAM TIÊU 三焦

Chỉ bộ phận Tam tiêu trong cơ thể con người là một trong Lục phủ. *Nạn Kinh*: “Miệng trên của dạ dày trở lên là Thượng tiêu, chủ đưa vào mà không tổng ra (nạp nhi bất xuất). Phần giữa của dạ dày là Trung tiêu, chủ làm nhừ chín thức ăn. Miệng trên của bàng quang là Hạ tiêu, chủ tổng ra mà không đưa vào (xuất nhi bất nạp). *Tổ Ván*: “Tam tiêu là cung ương độc, thủy đạo từ đây mà ra”. *Hoàng Đình Nội Cảnh kinh*: “Trên hợp Tam tiêu dưới Ngọc tượng”. Tam tiêu là khí xung. Thượng tiêu ở phía trên miệng dạ dày, trị ở Đan trung (hoành cách mô). Trung tiêu ở bao dạ dày, trị ở canh rốn. Hạ tiêu ở dưới rốn, miệng trên bàng quang, cũng trị ở rốn. Thực ra là một khí chân nguyên.

TAM TOÀN 三旋

“Tam toàn” tức là Tinh mãn, Khí túc, Thần vượng. Trong công phu trúc cơ (đắp nền) nội đan, bao gồm Tam toàn. Chỉ có đạt tới Tam toàn thì mới có thể tu luyện đan đạo. Tiêu chuẩn của Tam toàn là: “Tinh đầy chẳng nghĩ tới dâm dục, khí đầy chẳng nghĩ tới ăn, thần đầy chẳng nghĩ tới ngủ”. “Thần đủ thể hiện ra mắt, khí đủ thể hiện ra âm thanh, tinh đủ thể hiện ra răng lợi”. Tam toàn là yêu cầu cơ bản của việc tu luyện đan đạo.

TAM TỔ 三素

Ba vật thủy hoá thổ trong thân, luyện đến chí thanh chí tịnh mà làm nguyên tố mới có thể hợp làm một mà thành thử mễ huyền châu (hạt châu đen bằng hạt lúa). *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Áo lông chim tề xua đuổi tám ngọn gió, điều khiển tam tổ cười ráng mây”.

TAM TỔ 三祖

Đạo giáo cho rằng người khơi nguồn cho Đạo giáo là Hiên Viên Hoàng Đế, nên suy tôn Hoàng Đế làm Thủy tổ. Họ cho rằng người nêu rõ tinh nghĩa của Đạo giáo là Lão Tử, nên suy tôn Lão Tử là Đạo Tổ. Còn Trương Đạo Lăng, được coi là người sáng lập Đạo giáo, nên được họ suy tôn là Giáo tổ. Đó là Tam tổ của Đạo giáo.

TAM TRUNG 三中

Một là ý trong tâm, hai là đỉnh trong rốn, ba là lô trong thận. Luyện đan trước sau không rời ba trung này, bởi thân con người thọ lãnh từ khí trong trời đất mà sinh ra mới có mệnh kia.



TAM TRỪ 三除

Luyện đan trước phải trừ ba điều hại, mọi điều hữu duyên lần lượt trừ, những dục vọng lập tức trừ, tâm có chỗ lưu luyến liền trừ, sau đó mới có thể nội luyện. *Tán chân nhân* nói: “Tâm thanh ý tĩnh là đường thiên đàng, ý loạn tâm hoảng là cửa địa ngục”.

TAM VẬT 三物

“Ba thứ vật”. Một là vật nhập lô, thần vào khí huyết, hai là vật giao chiến, thái được quy lô, ba là vật hội hợp, phong cố ôn dưỡng. *Tham Đồng* ghi: “Tam vật hàm thụ nhau, hiển hoá như thần”.

TAM VẬT QUY THỔ 三物媾土

Tam vật là thân, tâm, ý. Con người là tâm của trời đất, là một trong thể chân vạc tam tài. Luyện đan thì theo pháp long hổ giao chiến, thủy hỏa ký tế, trong đó hoàn toàn nhờ thổ ở giữa điều đình chằng cho thủy hỏa lần lượt nhau, như hỏa thắng thì có nạn tràn ngập, hoàn toàn chân thổ trấn áp mà hỏa diệt thủy cạn đều quy về trung thổ. *Trung Hoà Tập* ghi: “Tam vật trộn lẫn ba tính hợp, nhất dương lại đến nhất tiêu âm”.

TAM VIÊN 三圓

“Ba thứ viên mãn”. Một là tinh viên thì không nghĩ đến việc dâm, hai là khí viên thì không nghĩ đến việc ăn, ba là thần viên thì không nghĩ đến việc ngủ. *Trung Hoà Tập* ghi: “Xóc lật mọi vật tam viên hợp, luyện hết các âm ngũ khí châu, mười tháng thoát thai đan đạo hoàn tất, anh nhi hiện ra yết kiên thần tiêu”.

TAM VÔ 三無

“Ba thứ không”. Một là lúc ngủ không mộng寐, hai là vui vẻ không lo nghĩ, ba thấy đó không kinh sợ, đây gọi là tam vô. *Quảng Thành tử* nói: “Mắt không thấy, tai không nghe, tâm không biết, thần vừa giữ hình, hình mới trường sinh”.

TAM XA 三車

“Ba thứ xe”. Xe hươu chở thủy, xe dê chở hỏa, xe trâu chở khí. *Xao Hào Ca* ghi: “Ba xe vận chuyển trên châu bảo, chở về kho báu tự thông linh”.

TAM Y TỨ KHÍ 三衣四器

Tam y tức Tính, Trí, Tuệ. Tứ khí tức Mộc, Tỳ, Nhĩ, Thiệt (mắt, mũi, tai, lưỡi).

TAM YẾU 三要

“Ba thứ trọng yếu”. Tai, mắt, miệng là ba yếu. Ba thứ này động là ba hại, tĩnh là ba bảo. Luyện tính hạ thủ trước tính định ba thứ yếu này, không hướng ngoài làm càn là yếu lĩnh. *Âm Phù* ghi: “Tà của cửu khiêu ở tại tam yếu”.



TÀNG CỬU 藏九

Cửu là số dương là càn dương, tại thân người dương có hình thấy đượng làm đầu nên gọi là thủ dương. Tàng cửu là dương ẩn núp chưa xuất hiện. *Ngô Chân* ghi: “Thấy thì không thể dùng, dùng thì không thể thấy, trong mờ gặp gỡ, trong mờ mật có biến đổi”.

TÀO QUỐC CỬU 曹國舅

(? – 1097) Một trong 8 vị tiên của Đạo giáo trong truyền thuyết. Là danh tướng đầu thời Tống, cháu của Lỗ Quốc công Tào Bân, tên là Tào Dật. Người chị là hoàng hậu của Tống Nhân Tông Triệu Trinh, nên gọi tên như vậy. Theo truyền thuyết, ông ẩn cư nơi núi rừng, thuần tuý mộ đạo, được gặp Chung Li, Thuần Dương. Thuần Dương hỏi: Nghe ngài tu dưỡng, vậy tu dưỡng vật gì? Đáp: Dưỡng đạo. Hỏi: Đạo ở đâu? Ông chỉ tay lên trời. Hỏi: Trời ở đâu? Ông lại chỉ vào tâm mình. Chung Li cười nói: Tâm tức trời, trời tức đạo. ông đã biết cái bản lai diện mục rồi vậy. Bèn dẫn vào ban tiên, dự hàng “Bát tiên”.

TẠO HOÁ 造化

Tham đồng khế ghi: “Mỗi khi trời đất giao hợp, đoạt lấy cái cơ của âm dương tạo hoá. Cơ này là Thiên địa hợp phát. Kia, tạo hoá trong cơ thể người với tạo hoá của trời đất tương ứng. Ngày nay đều là lấy tạo hoá để bàn về sự chí diệu thì toàn là nêu cả Thiên cơ lẫn Nhân cơ. Người ta nếu có thể hư tâm ngưng thần, hài hoà với cái cơ của thiên địa, thì tạo hoá nằm ở trong bàn tay ta vậy”.

TẮC ĐOÀI THUYỀN LIÊM 塞兌垂廉

“Ngậm miệng khép mắt”. Ngậm miệng không nói gọi là tắc đoài, hai mắt nửa mở nửa nhắm gọi là thuyền liêm. Đoài tắc thì khí không tiết ra mà gốc rễ vững chắc, thuyền liêm thì che khuất ánh sáng. Thần chẳng chạy theo bên ngoài thì tính định mà trong sáng. *Tham Đồng* ghi: “Vốn ẩn ánh sáng, nội chiếu hình hài, bế tắc cung đoài, củng cố linh chu”.

TÂM DANH 心名

Hoặc gọi là thần, ý, chí, huệ, trí, xích tử, tâm đan, tâm hoa, y đan, xích thành đồng tử. *Khuê chỉ* ghi: “Tâm này phân minh người người đồng, hay cùng trời đất vận hư không”, “Nay tôi chỉ thẳng chân tâm địa, lặng lẽ linh tri bốn hư”.

TÂM DIỆT 心滅

Trùng Dương tổ sư phụ đan dương nhị nhập tứ quyết ghi: “Tâm sinh thì tính diệt, tâm diệt thì tính hiện”. Tâm diệt là quý. Tức là nói “thanh tam tiết lự, vô niệm vô tư”. Vì vậy người tu hành phải tâm diệt để giúp cho kiến tính.

TÂM ĐỊA 心地

Tâm là lý, là tính, là thiên. Thận là khảm, là mệnh, là địa. Tính mệnh song tu ắt tâm phải vào trong địa, diên khí mới thăng. *Khưu Tổ* nói: “Nếu thực hành công phu tâm địa cần phải vứt bỏ hết việc đời”.



TÂM ĐIỀN 心田

Tâm là điền, thân là địa. Bản thể của tính mệnh tức là khảm ly của hậu thiên. *Vô tâm chân nhân* nói: “Vọng niệm vừa khởi thần liền chuyển, thần chuyển lục tặc loạn tâm điền, tâm điền đã loạn thần không chủ, lục đạo luân hồi trước mắt liền”.

TÂM HỮU THỂ DỤNG 心有體用

Chỗ rỗng của thân là thể của tâm, chỗ đặc của thân là dụng của tâm. *Thoa Y đạo nhân* nói: “Tâm thường ở trong lòng ngực, niệm chẳng ra cửa tổng trì”.

TÂM NIỆM 心念

Chữ tâm trên có ba chấm là dương dính bám nơi dưới, dưới có mặt trắng nằm giữa là âm phản chiếu lên trên. Âm bao bọc một điểm dương ở trong biến thành quẻ khảm; ba dương mất đi một dương thau bằng một chân âm ở giữa biến thành quẻ ly; có thể biết dương phi âm chẳng sinh, âm phi dương không trưởng, cho nên tâm khởi vọng tưởng tức là người có hai tâm thì không gọi là tâm mà là niệm. Tâm là chủ của thân, chuyên nhất làm chủ mọi việc, nếu khởi hai tâm tức là biến thành hai chủ, như nước có hai vua thì loạn. Cho nên niệm khởi thì có rất nhiều việc hư vọng phát sinh, tâm không thể làm chủ đến nỗi tâm này bị ràng buộc không thể nhúc nhích được. Luyện đan trước phải giữ tâm định, rồi sau đó mới làm đan. Giữ tâm là giữ cái tâm chưa động, định tâm là định lúc sắp động. Thu nó càng nhanh, giữ nó càng chặt, định nó càng lâu, đây là diệu pháp luyện tâm. *Chung tổ* nói: “Cái dễ động là tâm, cái khó phục là ý”.

TÂM NỘI ĐỘNG TĨNH 心內動靜

1. Động nhiều, tĩnh ít. 2. Tĩnh ít, động nhiều. 3. Động tĩnh bằng nhau. 4. Tĩnh nhiều động ít, vô sự thì tĩnh, gặp việc liền động. Tâm hợp với đạo, tuy chạm xúc mà chẳng động mới là định tâm. *Đan Quyết* ghi: “Tâm chạy liền thu hồi, thu hồi rồi lại buông ra, sau khi dùng rồi lại cầu an, cầu an liền sinh ngộ”. *Tổ Hạnh Lâm* nói: “Trong định thấy đan thành, không định đan không kết”.

TÂM SINH 心生

Thái Thanh trung hoàng chân kinh ghi: “Muốn mỗi đều đến làm động tâm người, khiến người cứ nghĩ đến các thức ăn ngon, tâm sinh thì chỉ tổ làm tăng bệnh”.

TÂM THẦN 心神

Thần vào can là hồn, vào phế là phách, vào thận là tinh, vào tỳ là ý. Thần là thần của tâm, do đó tư thuộc thổ, duy có tư khả dĩ được nguyên thần. Nếu dùng tưởng niệm chí thì vào phế can thận. Ý là gốc của tỳ, tư là gốc của tâm. Tâm có thiên biến vạn hoá, chỉ có ý tư là con đường lớn thành tiên, ngoài ra đều là chủng tử địa ngục. Tâm đang động là ý, ý chú ý vào cảnh bất động là bất tĩnh là tư; ý lâu dài thì quên tâm, tư lâu dài thì quên ý, thần thấy mà quên tư. *Huyền Học Chánh Tông* ghi: “Tâm là nhà của thần, thận là phủ của khí”.



TÂM THẦN 心神

1. Chỉ vị thần chuyên cai quản tâm. 2. Chỉ nguyên thần cấu cơ thể, căn bản của sinh mệnh. 3. Chỉ ý niệm, trạng thái tinh thần.

TÂM THẦN BẤT MUỘI 心神不昧

Tu luyện lâu dài thì không sai biệt giữa thức với ngủ tức là khi ngủ thần cũng không mê muội. *Thê Vân Tử* nói: “Nếu trong 12 canh giờ kiểm điểm lại mình, không bị cảnh vật làm ô nhiễm, dễ dàng lướt qua đây là bất muội”.

TÂM THẬN 心腎

Tâm là quẻ ly, thận là quẻ khảm. Tâm thận là thể của khảm ly, thần khí là dụng của khảm ly. Tâm thận chẳng phải là nhục tâm thận tạng mà là không hình không tượng. *Lữ Tổ* nói: “Chẳng **tại** tâm chừ chẳng **tại** thận, triệt để nắm lấy sinh **thân** thọ khí sơ”.

TÂM TÍNH 心性

Khởi tín luận nghĩa ký trung bản ghi: “Cái gọi là tâm tính là bất sinh bất diệt”. *Chỉ quán đại ý* ghi: “Bất biến tùy duyên tức là tâm, tùy duyên bất biến tức là tính”. Chỉ tâm thể bất biến là bản tính tự nhiên của con người. Đây là lời nhà Phật.

TÂM TỒN 心存

Huỳnh đình nội cảnh kinh ghi: “Trong đêm đó, nằm ngửa ngủ, lòng bàn tay bịt hai tai, để cho ngón tay chạm nhau ở trên gáy, nín thở bảy lần, tâm tồn khí trắng nơi đầu mũi, như hạt đậu, cho to dần, trùm hết trên dưới toàn thân” cũng tức là chỉ tập trung chú niệm tồn thủ nội luyện.

TÂM TRAI 心齋

“Trai” là trai giới. “Tâm” là tác dụng của ý thức, tinh thần. Tức là trừ bỏ tình cảm, dục vọng, gìn giữ trạng thái tinh thần trống rỗng, tĩnh lặng.

TÂM TỨC 心息

Tức là đem tâm thường chú ý đến hơi thở, gọi là tâm tức nương tựa nhau, đi đứng ngồi nằm nương nhau không rời, thần khí tự nhiên ngưng tụ nơi khí huyết, một khí đã quy trung hơi thở nơi mũi tự nhẹ nhàng. *Cổ Tiên* nói: “Tâm tức nương nhau lâu ngày thành thắng định, thần khí hợp nhau lâu ngày được trường sinh”.

TÂM TỨC TƯƠNG Y 心息相依

“Ý thức và hơi thở nương vào nhau”. *Đan kinh* ghi: “Tâm (ý thức) và hơi thở nương vào nhau, lâu dần sẽ thành tự nhiên thắng định, thần khí hòa hợp, tập lâu sẽ giúp sống lâu”.

TÂN CHỦ 賓主

Tính là chủ của một thân, vì thân là khách. Nay mượn thân này nuôi dưỡng tính thì lấy thân làm chủ, tính làm khách. *Ngộ Chân* ghi: “Nhường ông làm chủ, ta làm khách”.



TÂN DỊCH 津液

Tên gọi chung của các thứ tân dịch trong cơ thể người ta, như nước bọt, dịch vị, dịch ruột, dịch thể trong các xoang khớp, cùng với nước mắt, nước mũi, mồ hôi, nước tiểu v.v... Trong đó những thứ trong và loãng thì gọi là “tân”, đục và đặc sệt thì gọi là “dịch”. Giữa hai thứ này có thể chuyển hóa lẫn nhau, cho nên thường hay gọi chung là “tân dịch”.

TÂN TÍNH LIỄU MẠNG 盡性了命

Ngày mùng ba sinh một dương, mùng tám sinh hai dương, ngày 15 ba dương thuần, ba dương thuần mà quy mệnh, ngày 16 âm sinh, ngày 23 hai âm sinh, ngày 30 ba âm đầy đủ, ba âm đầy đủ thì tính tận. Lấy mệnh để giữ tính thì tính đầy đủ, lấy tính để an mệnh thì mệnh hoàn bị. Tính mệnh hoàn bị thì đạo thành. *Cổ Tiên* nói: “Tu tính trước phải tu mệnh mới vào đường tu hành”. Lại nói: “Ngoại được là do liễu mệnh, nội được là nhờ liễu tính”.

TẦU DƯƠNG 走陽

Lúc luyện tinh hóa khí, tinh chưa hóa khí, vật có hình có chất đầy tràn chảy ra không giống như *tẩu đan*, vì đan là vật có hình mà không có chất, chỉ có thể tự thấy, người khác không thể thấy. *Tiên Tông* ghi: “Con người dù không có dục niệm cũng có rỉ chảy, chẳng biết vì sao ư? Đáp rằng: đây là vì chưa qua nung luyện, muốn nó không rỉ chảy ắt phải nhờ công của hỏa lực”.

TẦU ĐAN 走丹

Sau khi công phu đạt được đan phải nhờ thần quang hộ trì, bên ngoài thêm lửa hô hấp nung nấu. Nếu nhất thời mất sự kiểm soát, trong khoảnh khắc đan từ khí huyết chạy đến chỗ khác mắc kẹt nơi các khiếu trước thân hoặc sau thân ắt phải nhờ bí quyết khiến nó trở lại nguyên xứ mới không lo lắng. Trong mười tháng dưỡng thai chưa đủ, dương thân chưa thành mà xuất ra bấy bọ cũng gọi là tẩu đan. Lúc này mà tẩu xuất không có cách thu hồi thì công phu trước kia vứt bỏ sạch trơn. *Khuru Tổ* nói: “Công chưa đủ thì đạo không toàn”.

TÂY NAM BỔN HƯƠNG 西南本鄉

Trên trời giữa sao Tất và sao Mão, tại bát quái là cung khôn, tại thân người là hạ phúc (bụng dưới), khí căn của trời đất từng ngày một mới xuất hiện là chỗ dương khí sinh ra diên. *Mã Tự Nhiên chân nhân* nói: “Trong có kim đan mười sáu lượng, tặng cho cung khôn quê tây nam”.

TÂY NAM ĐẮC BÀNG 西南得朋

“Tây nam có bạn”. Tâm là Kỷ lão, tiểu tràng là bạn. Thận là Mậu lão, bàng quang là bạn. Tỳ là Hoàng lão, vị là bạn. Kỷ chẳng phải Mậu là cô âm, Mậu chẳng phải Kỷ là cô dương, mậu kỷ hai thổ hợp thì thành *đao khuê* mà kết *anh nhi*. Vì khôn thuộc thổ vị trí tây nam, tỳ thổ cũng ở hướng tây nam. Tâm thận hai thổ vị trí ở nam bắc ắt được tỳ thổ ở tây nam đến kéo dặt mới có thể giao hợp, mậu kỷ hai thổ cùng tỳ thổ cùng một loại làm bạn. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Ba lần gọi tên ta thần tự thông, ba lão cùng ngồi đều có bạn”.



THAI TIÊN 胎仙

Ngọc Thanh vô cực tổng chân Văn Xương đại động tiên kinh q.4 ghi: “Thai tiên là có khí mà không thở”. Tức dùng phương pháp thai tức để luyện thành, có khí mà không thở.

THAI TỨC 胎息

Chỉ một loại hơi thở giống như đứa trẻ trong thai mẹ sau khi nhập định lúc tập khí công. *Bảo Phác Tử* ghi: “Người được thai tức, có thể thở không dùng mũi và mồm giống như đứa trẻ trong bào thai”.

THAI VIÊN 胎圓

Ngũ chân nhân Đan đạo cứu thiên ghi: “Trước mấy tháng cả hai khí đều không có, thực mạch lưỡng tuyệt, đã có triệu chứng rõ ràng. Vì thế cô luận trong cửa ải 10 tháng hay ngoài cửa ải 10 tháng, chỉ có một may cái ý hôn trầm còn sót lại, có một may ý nghĩ tán loạn, thần chưa thuần dương, tất phải giữ cho đến mức sạch hết hôn trầm, không còn tán loạn nữa thì mới là thai thuần dương quả mãn, đã đi vào cõi thần tiên”. Tức là âm tận dương thuần, thai viên đan thành.

THÁI BÌNH KINH 太平經

“Thái bình kinh” vốn có tên là “Thái bình thanh lĩnh thư”, là tác phẩm kinh điển sớm nhất của Đạo gia, nguyên tác gồm cả thảy 170 quyển; tác giả và niên đại ra đời không rõ lắm. Theo sự ghi chép lại trong thiên “Tương công truyện” sách “Hậu Hán thư” cho thấy sách “Thái bình kinh” có thể ra đời muộn nhất vào thời Hán Thuận Đế (125 – 144). Sách “Hậu Hán thư” chép rằng: “Trước đây, thời Thuận đế, có một viên quan tên Sùng, có nhặt được một bộ sách thần tại vùng Khúc – Dương tên là “Thái bình thanh lĩnh thư”, bộ sách gồm 170 quyển. Nội dung sách nói về âm dương ngũ hành, có thêm thất những lời bói toán. Có người tâu lên vua là Sùng đã dùng sách để làm nhiều điều mê tín nhảm nhí. Bộ sách bị thu lại, sau này chuyển đến tay Trương Giác.

Bộ “Thái bình kinh” được lưu giữ trong kho sách “Chính thống Đạo tạng” gồm 119 quyển, thực tế chỉ còn 57 quyển; nội dung phong phú, chủ yếu phản ánh tư tưởng thần tiên và quan niệm thái bình của đạo gia buổi sơ khai, là tác phẩm tiêu biểu của phái phù thủy trong Đạo giáo. “Thái bình kinh” được chia thành 10 bộ theo thứ tự của thiên can là giáp, ất, bính, đinh, mậu, kỷ, canh, tân, nhâm, quý, mỗi bộ gồm 17 quyển. Sách “Thái bình kinh sao” là bộ sách thu gọn lại của bộ “Thái bình kinh” do Lư Khâu Phương Viễn một đạo sĩ đời Đường biên soạn, cuốn sách gồm 17 quyển, được cất giữ trong “Chính thống Đạo tạng” đó là một tài liệu quý để bước đầu nghiên cứu “Thái bình kinh”.

Tuy là một điển tịch về tôn giáo, song “Thái bình kinh” cũng còn là một tác phẩm triết học quý báu. Đó là một tư liệu quan trọng để nghiên cứu về tư tưởng Đạo gia, phép tu dưỡng nội đan và tư tưởng triết học thời cổ đại. Đương nhiên, “Thái bình kinh” không phải không còn có những phần hạn chế như các phần phù chú, bùa thuật, cho nên nó được gọi là “sách thần”. Đúng như lời bình trong sách “Hậu Hán thư”: “Sách bàn về âm dương ngũ hành nhưng cũng thêm thất nhiều lời bói toán nhảm nhí”. Lời bình đó không phải là vô căn cứ.



THÁI BỔ 採補

Thân thể về già, căn nguyên không còn vững chắc, tự biết hư tổn gây khó khăn, nhưng được chân sư chỉ dạy, thấu hiểu pháp tắc, những sự hư tổn mười năm chỉ cần 100 ngày hoặc 1 năm bổ túc có thể trở lại thể lực vốn có lúc đồng trình. *Tiên Tông* ghi: “Thái khí quy lô gọi là hoàn nguyên”.

THÁI CHIẾN 採戰

Thái ất có đối tượng chẳng phải tự nhiên mà vậy. Đã chẳng phải tự nhiên thì ất có đối địch, có đối địch thì ất có đánh nhau giống như âm dương đối địch, dùng thủy diệt hỏa, lấy kim phạt mộc, như long hổ đánh nhau cho nên gọi là thái chiến. Luyện đan do diên hồng mỗi thứ ở đông tây hoàn toàn nhờ Huỳnh Bà cưỡng bức lôi kéo mới sum họp. *Ngộ Chân* ghi: “Dân an nước giàu mới yêu cầu tham gia chiến đấu, chiến đấu xong mới có thể thấy bậc thánh nhân”.

THÁI CỰC 太極

Vừa có một điểm linh quang chủ tể ở trong gọi là thái cực, trước khi chưa có một điểm gọi là vô cực. Diên hồng là âm dương của thái cực, diên là nguyên khí, hồng là nguyên tinh. *Ngũ chân nhân* nói: “Thái cực tĩnh thuận như có động, tiên cơ linh khiêu ở trước mắt”.

THÁI DƯỢC 採藥

1 – Chỉ trạng thái ổn định của tinh thần và hình thể (thần hình) trong hành động. *Mạch vọng* ghi: “Thân tâm bất động là Thái dược”.

2 – Chỉ giờ ngộ, âm dương quân bình, hoặc tương giao. *Linh bảo hoa tháp*: “Quê ly, rỗng hồ giao cầu gọi là Thái dược”.

3 – Chỉ việc lấy ý lãnh khí đưa vào Đan điền là Thái dược. *Thanh Hà Bí Văn* ghi: “Khí trong cơ thể con người tùy ý mà động, ý hành là hành, ý dừng là dừng, nên đưa vào trong đỉnh gọi đó là Thái dược”.

THÁI DƯỢC TỨ PHÁP 採藥四法

“Bốn pháp thái dược”. 1 – Tĩnh rồi sau mới sinh, 2 – Cấu kết rồi sau mới sinh, 3 – Giao cấu rồi sau mới sinh, 4 – Định tức rồi sau mới sinh. *Kinh* ghi: “Thái thủ để làm nên cái ban đầu, trừu thiêm để thành tựu cái sau cùng”.

THÁI DƯƠNG LƯU CHÂU 太陽流珠

Ly là thái dương thuộc tâm, giống như lưu châu trơn tuột, không thể cầm nắm, tròn năm, tròn tháng không bao giờ dừng nghỉ cho nên con người có cái khổ sinh già bệnh chết, bởi nó không thể tĩnh định. *Linh nguyên đại đạo ca* ghi: “Vật này đâu từng có vị trí nhất định, tùy thời biến hóa do tâm ý, nơi thân cảm nhiệt là mồ hôi, hơi mũi cảm phong là nước mũi, nơi thận cảm sự nghĩ nhớ là tinh, nơi mắt cảm sự buồn khổ là nước mắt”.



THÁI ĐẠI DƯỢC 採大藥

Lúc công phu tiểu chu thiên viên mãn có sáu thứ chấn động, dương quang đã thấy ba lần hiện, đủ để chứng minh đại dược sắp sinh liền dùng ánh mắt để ý trung điền, không thể tạm rời trong chốc lát. *Hứa Chân Quân* nói: “Đại dược nếu không dùng nhật nguyệt giao quang, cần khôn hợp thể thì nhờ vào vật gì để làm?”

THÁI HÒA 太和

Chỉ khí của trời đất giao hợp thành một. Nói về “âm bình dương bí” (âm dương quân bình) của thân thể. *Ngũ trù kinh khí* chú: “Đông phương nhất khí hòa với Thái hòa”.

THÁI HUYỀN 太玄

Chỉ trạng thái luyện công thu thị phản thính. Tức là thanh sắc đều diệt, động tĩnh đều quên, nghe không dùng khí, nhìn không dùng thần, linh minh khoáng triệt, quảng đại hư tịnh, kì diệu không bờ bến. *Thiên tôn* nói: “Quên ở mắt thì ánh sáng tràn đầy, diệt ở tai thì tâm thức thường sâu; cả hai đều quên thì gọi là Thái huyền”.

THÁI NGUYÊN KHÍ 採元炁

Nguyên khí hoạt động biến thành nguyên tinh, lấy nguyên thần hợp lại gọi là thái, là thần khí giao hợp mà chân chủng sinh sản. *Bạch Tổ* nói: “Lấy sự ngồi ngay ngắn tu tập định là thái thủ”.

THÁI NHẬT TINH NGUYỆT HOA 采日精月华

“Nhật” chỉ tâm (tim), “Nguyệt” chỉ thận, tức thu lượm chân dịch của tâm, chân khí của thận.

THÁI PHÁP 採法

“Cách thái khí”. Thời cơ đến dùng linh niệm điều khiển khí hô hấp để thái, bởi linh niệm chỉ có thể cai quản khí mà không thể thái khí về lò, cho nên bậc cao chân dùng khí hô hấp thái khí đem về lò. *Lý Ngọc Khê* nói: “Đem thần chế khí là thái dược, lấy khí hợp phù là hành hòa”.

THÁI THỦ 採取

Thái thủ có hai chặng công phu, chặng thứ nhất thái ngoại dược nơi âm kiều, chặng thứ hai thái nội dược nơi trung cung. Lấy sự ngồi ngay ngắn tu tập tĩnh định làm cơ sở cho thái thủ. *Thế Chân Tử* nói: “Thái là thái ngoại dược, thủ là thủ nội dược”.

THÁI THƯỢNG 太上

Chỉ cái tinh chân dương tiên thiên của con người. Là sự bắt đầu của nguyên thủy, vô cực chí tôn.

THÁI TIỂU DƯỢC 採小藥

Điều dược đã lâu, căn cơ đã lập, như trong đỉnh phát hiện manh mối thì là tiểu dược, còn gọi là chân chủng. Cần nên ngưng thần nhu ý, lấy nhu chế cương, đây là



thái. Lâu ngày tự nhiên vào trong lò hòa hợp nung luyện, hô hấp ở trong hư vô để chờ nó sinh trưởng mà thành đại đạo, chân chủng một khi được thì được vĩnh viễn. *Vân Dương Tử* nói: “Muốn tìm tiên thiên chân chủng tử, phải nhờ hỗn độn căn cơ”.

THÁI XUNG 太冲

Chỉ trạng thái tinh thần cực kì hài hòa. “Thái” tức là cực, “xung” là điều hòa.

THANH HƯ 清虚

Chỉ cảnh giới thanh tĩnh hư vô.

THANH LÊ 青璣

Phương đông sắc xanh thuộc mộc là thanh lê, hỏa vốn chứa trong mộc mà vô hình, là chân hỏa tiên thiên do bị động mà phát ra ngoài biến thành phạm hỏa hậu thiên hữu hình. Tính nó thích tán ra bên ngoài, đốt cháy bản thân mà chẳng biết, thừa dịp nó chưa tán hết nếu liền dập tắt thì hỏa vẫn còn ở trong mộc, mộc vẫn giữ được sự tồn tại của nó. Thân người như mộc, tâm người như hỏa, nếu như diệt vọng tâm bên ngoài thì chân tâm còn lại trong thân mà thân có thể trường tồn. *Ngũ chân nhân* nói: “Kim từ thủy hương trở lại bạch dịch, hồng do bính huyết trở lại thanh lê”.

THANH LONG 青龍

Chân hồng, vì vị trí của nó ở hướng đông gọi là thanh, vì nó hung dữ khó chế phục gọi là long. *Ngộ Chân Thiên* ghi: “Bạch hổ ở Tây Sơn đang hung dữ, thanh long ở Đông hải không thể đương”.

THANH TỊNH PHÁP 清淨法

Thanh là bản thể của thiên, trước tiên làm trong sạch nguồn tâm, gạn lọc khí hải. Nguồn tâm trong sạch thì sự vật bên ngoài không thể quấy nhiễu, khí hải sạch sẽ thì ngoại tà không thể xâm phạm. Thận vốn tĩnh phối hợp với tâm thanh, không trần không niệm thì tinh đủ bụng đầy, gọi là thanh tịnh. Tâm động thì hỏa phát, hỏa phát thì phong sinh, phong sinh thì thận thủy lan tràn. Bởi thận thủy tĩnh lặng thì trong, tâm hỏa diệt thì định, đây là lý tự nhiên vậy. Như dưỡng tinh định thần, chẳng bị vật lẫn lộn gọi là thanh, có thể phản thần phục khí yên ổn bất động gọi là tịnh. Không nhiễm một trần gọi là thanh, chẳng sinh một niệm gọi là tịnh. *Kinh Nhật Dụng* ghi: “Một niệm không khởi gọi là thanh, linh đài không vật gọi là tịnh”.

THANH TRỌC 清濁

Chỉ trạng thái của tâm cảnh. “Tâm bất động, nước chảy về nguồn nên trong (thanh); tâm động nước chảy theo dòng nên đục (trọc)”. (*Kim đan học vấn*).

THÁNH THAI 聖胎

Là chân thân chân khí. Thai kết hợp mười tháng thai tròn đủ, mới xuất thai gọi là anh nhi. Ba năm bú mớm công phu hoàn mãn gọi là tiên thiên. Chín năm ngó vách hoàn hư hợp đạo gọi là kim tiên. *Trần Hư Bạch* nói: “Hơi thở vãng lai không gián đoạn, thánh thai thành tựu hợp nguyên sơ”.



THÂN NỘI THÂN NGOẠI 身内身外

Đan Kinh ghi: “Tiên thiên nhất khí đến từ hư vô”. Được là ngoại được, bị gia ngã gia, nam nữ vợ chồng, thái được bồi tiếp đến nỗi bàng môn tà đạo suy đoán căn rễ, kẻ mới học ngu dốt bị họ khuyên làm điều xấu. Một khi vào cửa này chấp mê bất ngộ, rất đáng tiếc. Bởi tiên thiên đại đạo không ở ngoài thân cũng không ở trong thân mà chứa trong hình sơn (thân thể), có tâm thì tìm không thấy, có ý thì nắm không được, nó đến từ hư vô. Nếu tìm cầu bên ngoài thì như mò trăng đáy biển càng tìm càng mờ mịt, phải biết đại đạo là nhất khí, là gốc của tính mệnh. Tuy nó ở trong thân mà có tâm tìm cầu thì không được, biệt hiệu là chân điên, giống như gỗ đá có lửa mà trong ngoài không thể thấy hình của nó. Chân tình trong thân người không hình chất, nếu có tâm tìm cầu thì biến thành dục tình, không phải là tiên thiên nhất khí, không dùng gì được. *Ngộ Chân* ghi: “Không nên đoán mò ngoài thân, cũng không nên sờ mò trong thân”.

THÂN TÂM Ý TAM THỂ 身心意三體

Tức ba thể tinh khí thần, vì tinh sinh trong thân, khí chứa trong tâm, thần ẩn trong ý. Bởi thân không động thì tinh hóa, tâm không động thì khí hóa, ý không động thì thần hóa. *Oánh Thiêm Tử* nói: “Thân tinh tinh là một nhà, tâm tính thần là một nhà, ý không ngẫu nhiên tự thành một nhà, hư tâm thì thần với tính hợp, tính tâm thì tinh với tính hợp, ý đại định thì tam nguyên hợp lại làm một”.

THÂN ĐAN 神丹

Đan của luyện khí hóa thần, mười tháng dưỡng thai. Vì khi ấy luyện đến hết, hòa hợp với thần vô hình, nên gọi là thần đan. Vì pháp ấy chí linh nên gọi là thần đan, thần tiên. *Lữ Tổ* nói: “Dưỡng thai mười tháng thần đan kết, nam tử mang thai há bình thường”.

THÂN GIAO THỂ BẤT GIAO 神交體不交

Tức là dựng lò đặt bếp, điều hòa đĩnh lớn; vừa long vừa hổ, điều hòa âm dương, hai huyền giao nhau, động tĩnh bốn công phụ, một chu thiên hỏa hậu, lần lượt siêng năng thực hành một vòng rồi trở lại ban đầu. Ba quan thuần thực, hai khí hòa hợp, kết thành thánh thai. Thần giao thể chẳng giao cũng chính là thần khí trong thân giao nhau, thể không động không lay, là tiên đạo. Thể giao thần chẳng giao, nam nữ thể tục giao cấu là nhân đạo. *Bạch Tổ* nói: “Tinh huyết nhà mình tự giao cấu, vợ chồng trong thân kỳ diệu thay!”.

THÂN HÌNH 神形

Thần giống như lửa, hình giống như cây đuốc, lửa mà không có cây đuốc thì không chỗ gá, thần không có hình thì dụng của nó dựa vào đâu mà hiển bày. Thần không diệt thì hỏa trường tồn, hỏa trường tồn thì hình không hoại, hình không hoại thì hình thần đều diệu. *Tổ Tử Dương* nói: “Luyện đến chỗ hình thần thắm hợp mới biết sắc tướng tức là chân không”.



THẦN HÓA 神化

Thần là thần của nhật nguyệt hợp nhất, hóa là hóa của nhật nguyệt vãng lai. Vạn vật chẳng phải thần thì chẳng sinh, chẳng hóa thì chẳng thành. Một là thần, hai là hóa. Chính vì thần cho nên hay hóa, chính vì hóa cho nên hay thành, hay hóa hay thành cho nên thần hóa khó lường. Con người có thể hiểu rõ thần như thế nào tức là biết hóa như thế nào? Âm dương vãng lai giống như trục xe xoay chuyển không bao giờ dừng nghỉ tức là thần. Dương khí xuất mà khí vạn vật duỗi ra, dương khí nhập mà mọi vật co lại, ra vào co duỗi tùy thời biến hóa, đây là hóa. *Tham Đồng* ghi: “Hiểu thần để biết hóa, dương đi thì âm lại, trục xe xoay chuyển, ra vào còn co duỗi”.

THẦN HỎA 神火

Là ánh sáng của tâm thần, ánh sáng này phản chiếu có thể nung bỏ bụi bặm trong thân, đốt cháy tất cả nội ma, luyện đan trước sau đều phải nhờ vào sức của thần hỏa này. *Bạch Tổ* nói: “Thần tức là hỏa, khí tức là dược, đem thần chế khí mà thành đạo, lấy hỏa luyện dược mà thành đan”.

THẦN KHÍ 神氣

Thần là hỏa, khí là thủy. Thần khí của hậu thiên là thủy hỏa hữu hình có thể thấy. Bởi thủy thích tĩnh, giống như trong thận lúc thì hóa tĩnh thích chảy xuống tích tụ mà định. Hỏa thích động giống như thần trong tâm, khi suy nghĩ thì bốc lên mà tán, đây là đạo thuận hành. Thần của tiên thiên như lửa ở trong gỗ đá không thể thấy, giống như nguyên thần của con người ẩn núp trong thân mà không hiện, đến khi động thì xuất hiện nơi mắt tai mũi lưỡi thân, biến thành thức thần, đã thuộc về hậu thiên. Khí của tiên thiên như nước trong không khí, ẩn trong mây rắng, thấy được khi nó biến thành mưa móc rơi xuống mà hỗn trọc, giống như nguyên khí con người trong thân ngoài thân không chỗ sở nó, đến khi thấy nó liền biến thành trọc tinh, thuộc về hậu thiên là vật vô dụng. Thủy hỏa trong trời đất có sự tuần hoàn như ánh sáng mặt trời chiếu thủy khiến khí nóng bay lên biến thành mây rắng. Hỏa nhờ thủy giúp mà không tán cho nên thiên địa nhật nguyệt có thể trường cửu; thủy hỏa trong thân người dùng rồi không thể trở lại cho nên không được lưu lại lâu. Con người có thể phỏng theo sự tuần hoàn của thiên địa nhật nguyệt thì cũng có thể trường cửu như thiên địa nhật nguyệt. *Kinh Linh Bảo Độ Nhân* ghi: “Thần khí này diệu hợp thái hư, thể không này tự nhiên thuộc dương, tự không sinh tử, thăng nhập vô hình, hay chứng đạo vị, cho nên hai dụng thủy hỏa, chẳng phải thánh thì không truyền”.

THẦN KHÍ 神炁

Trong hư vô có vật gọi là thần, trong yếu minh có tinh gọi là khí. *Tổ Đan Dương* nói: “Long hổ là khí ban đầu, thần khí là tính mệnh, gom lại chỉ có hai chữ, hai chữ vốn chỉ có một lý”.

THẦN KHÍ GIAO HỢP 神炁交合

Thần vào khí huyết thần khí tự nhiên giao hợp. Khí hợp với thần như đất vãng theo trời, thần hợp khí như ánh sáng mặt trời chiếu soi mặt đất. Ấy là đạo tuần hoàn vậy. *Bạch Tổ* nói: “Lấy thần chế khí mà thành đạo, đem hỏa luyện dược mà thành đan”.



THẦN KHÍ HỒ TÀNG 神炁互藏

Lúc tinh sinh muốn chạy theo bên ngoài, đem thần vào trong tinh thì khí hô hấp theo hiệu lệnh của thần nhiếp trở về trung cung, hỗn hợp thần khí, thần là hỏa mà khí là lò. Nhưng muốn nó ản núp bất động chỉ có thần mới có thể chế chi, lúc này thần ở bên trong thì khí là dược, thần là lò. *Tiên Tông* ghi: “Chợt gặp thời cơ đến không thể vội vàng thực hành *tứ tự quyết*, chỉ là *ngưng thần khí huyết*, tức tức quy căn. Lúc này không có đỉnh khí, hỏa hầu, dược vật, mà đỉnh khí, dược vật ở trong tám chữ này”.

THẦN KHÍ HỢP NHẤT 神炁合一

Khí tiên thiên luyện khí hóa làm thần thì khí hậu thiên cũng tự phục bất động, đây là thần khí hợp nhất. *Kinh Linh Bảo Độ Nhân* ghi: “Làm cho thần khí này điệu hợp nơi thái hư, thể không này tự nhiên không thuộc về âm dương, tự không có sinh tử”.

THẦN KIẾM 神劍

Dưỡng thần thường ngày ngay thẳng cương trực cho đến lạnh lợi sắc bén giống như một thứ thần kiếm thì có thể quét trừ tất cả ma chướng, yêu tà tự nhiên ẩn hình. *Tổ Tam Phong* nói: “Sự truyền đức rèn gươm Thanh xà, khôn đỉnh càn lô nung luyện thành, khí sinh sát chẳng phải kim chẳng phải thiết, không hình không bóng tự thông linh”.

THẦN LÔ 神爐

Là ty khiếu (lỗ mũi), vì nó là cửa của thần khí ra vào, đan gia gọi là ngoại hộ thần lô. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Trong thần lô đang tu sửa”, “hô hấp trong lô nhập đan điền”.

THẦN MINH 神明

Trong tĩnh định chợt có một điểm linh quang phát hiện, là diệu giác của chân tinh nguyên dương. Do vì nó diệu giác không có tạp niệm mà thần khí trong sáng cho nên gọi là thần minh. *Châu Ngọc Tập* ghi: “Giác trong giác rồi ngộ trong ngộ, một điểm linh quang không che chở”.

THẦN MỤC 神目

Thần của trời ở nơi mặt trời, thần của người ở nơi con mắt, chỗ ánh mắt đến thần cũng đến, thần đến khí cũng đến, cho nên luyện đan khai quan triển khiếu đến dừng thần mục này. *Khuru Tổ* nói: “Thủy hỏa tự giao không có trên dưới, một bầu sức sống tại đôi mắt”.

THẦN THẤT 神室

Chỗ thường trụ lúc luyện đan. Lúc luyện tinh lấy hạ đan điền làm thần thất, lúc luyện khí lấy trung đan điền làm thần thất, lúc luyện thần lấy thượng đan điền làm thần thất. *Lãng Nhiên Tử* nói: “Chưa rõ thần thất muôn việc quấy nhiễu, liễu đạt tâm điền mọi sự an nhàn”.



THẦN THÔNG 神通

Dưỡng thai đủ mà đại định, bú mớm xong thì thần thuần, lúc này ra vào không gián đoạn, thần ở bên ngoài mà tự chủ thông đạt vô ngại, biến hóa tự do. *Kinh Sinh Thần* ghi: “Thân thần là một thì là chân thân, thân với thần hợp, hình với đạo thông, ẩn thì an hình nơi thân, hiển thì hợp thần nơi khí, giẫm lên thủy hỏa mà không hại, đối nhật nguyệt mà không bóng, sống chết do ta, ra vào không gián đoạn”.

THẦN THỦY 神水

Thuận hành là vật trong quá trình trung gián lúc tiên thiên biến ra hậu thiên, là căn nguyên nơi tiên thiên nổi bật nơi hậu thiên. Nghịch hành là hậu thiên trở về tiên thiên, lúc quá độ gọi là “thần thủy nhập hoa trì”. *Cổ Tiên* nói: “Luyện đan không pháp nào khác, chỉ là thần thủy hoa trì”.

THẦN TIÊN 神仙

Luyện đan luyện đến khí hóa hết, hợp thần khí làm nhật thể, thần nương khí, khí nương hình mà sinh. Nay khí đã hợp với thần mà không nương nơi hình, thần được khí thể mà có pháp thân có thể biến hóa vô cùng, ẩn hiện khó lường, đây không phải là thần tiên thì là cái gì? *Chung Tổ* nói: “Nếu bảo lý này thần tiên nói, thiên địa hư vô trên dưới đồng”.

THẦN TỨC 神息

Thần là chủ tể đồng hành đồng trụ với khí. Tức là cơ quan tiến khí thoái khí. Cơ quan không thể thiếu chủ, chủ không thể thiếu ý. Dùng cả ba thứ mới là công phu chu thiên chân chính huyền diệu, thiếu một thì khó thành chính quả. Nhưng thần khí đồng hành đồng trụ mà không rời, ý kia làm chủ trung cung như trục bánh xe bất động mà vành xe tự xoay chuyển. *Tổ Tử Dương* nói: “Canh giữ được lô xem hỏa hậu, mặc cho thần tức theo tự nhiên”.

THẦN Ý 神意

Thần là thể, ý là dụng. Thần vô vi, ý hữu vi. Thần lấy ý làm chính giác, ý lấy thần làm chân nguyên. Thần chủ về tĩnh, ý chủ về động. *Chung Tổ* nói: “Đễ động là tâm, khó phục là ý”.

THẬN MẬT 慎密

Luyện đan cần phải cẩn thận bí mật tiến hành, may may không thể hỗn loạn. Cẩn thận mật hành thì âm dương không thể trốn tránh sự tính toán, ma quỷ không thể lường được thời cơ. *Nhập Dược Cảnh* ghi: “Mật mật thực hành, câu câu ứng hợp”.

THẬP CẢNH 十景

“Mười thứ cảnh tượng”. Lúc công phu luyện đan đến dưỡng thai có mười cảnh tượng hiện ra, chứng minh công phu chân chính trong quá trình luyện đan. Từ khi kết thai sinh khởi: Tháng thứ nhất có hào quang, thận khí tuyệt. Tháng thứ hai chim bồ câu kêu sau ót, can khí tuyệt. Tháng thứ ba hương lạ đầy nhà, phế khí tuyệt. Tháng thứ tư thân thể co rút, tâm khí tuyệt. Tháng thứ năm miệng nhả ra hoa sen, tỷ



khí tuyệt. Tháng thứ sáu khí vườn dâng quả, các lậu đã hết. Tháng thứ bảy mây ngũ sắc che đỉnh, dương thân phục sinh. Tháng thứ tám nhà ở biến thành vàng ròng, cỏ thơm mọc trước thêm, hai dương phé can phục sinh. Tháng thứ chín hỏa long vây quanh thân, dương tâm phục chiếu. Tháng thứ mười miệng nhả kim quang, dương tỳ sáng trở lại. *Tổ Tam Phong* nói: “Mười tháng công hoàn mãn tạo hóa vững chắc, nếu thêm hỏa hậu ắt tổn thương đan, tiên phòng khí huyết đều quên hết, bảo đỉnh kim lô không cần xem”.

THẬP GIỚI 十戒

“Mười giới”. Học tiên ắt phải giữ gìn giới luật, giữ giới thì thân hộ pháp thường hầu hai bên, yêu ma không dám đến gần. Mười giới: 1 – Tà dâm, 2 – Giới sát, 3 – Giận dữ chửi mắng, 4 – Ác ngẫm, 5 – Quá đói quá no, 6 – Nhìn mãi tam quang, 7 – Không nhận tiền của bất nghĩa, 8 – Say rượu, 9 – Đại tiểu tiện về hướng Bắc, 10 – Không ăn động vật mà cảm tinh là thân mình và cha mẹ. *Lữ Tổ* nói: “Trai giới hưng công thành cửu chuyển, định do giữ giới quý thân kinh sợ”.

THẬP HẬU 十候

“Mười hậu”. Luyện đan cần phải hiểu rõ mười hậu này mới có thể nhập thất hưng công. Mười hậu đó là: 1 – Lúc thái tiểu được, 2 – Lúc phong cố, 3 – Lúc tiểu chu thiên, 4 – Lúc tiến thoái điên đảo, 5 – Lúc mộc dục, 6 – Lúc chỉ hỏa, 7 – Lúc thái đại được, 8 – Lúc phục thực, 9 – Lúc đại chu thiên, 10 – Lúc thần đủ để xuất thần. *Lý Tiên Ông* nói: “Chu thiên hỏa hậu phải do tiên truyền thọ, người thế tục nói ra có gì chân chính?”.

THẬP NGUYỆT 十月

“Mười tháng”. Một năm ngoại trừ hai tháng mộc dục, trong đó có ba trăm ngày, 3600 giờ, ba vạn khắc, đều là hỏa hậu của sự ôn dưỡng, cũng là đạo của *tri bạch thủ hắc*. *Chung Tổ* nói: “Mười tháng công thuần cần thể thành tự, tự nhiên lạnh nóng không đến xâm hại”.

THẬP NHỊ CHÍNH CÔNG 十二正功

“Mười hai công phu chính”. Đan pháp có trình tự nhất định, như ngọc dịch kim dịch hoàn đan. Một là luyện kỷ, hai là điều tức, ba là điều được, bốn là thái ngoại được, năm là vận chu thiên, sáu là chỉ hỏa, bảy là thái nội được, tám là quá quan, chín là phục thực, mười là dưỡng thai, mười một là xuất thần, mười hai là xung cử. *Tiên Tông* ghi: “Mười tháng mộc dục là chính công của sự luyện đan, một trăm ngày tiến hỏa thoái phù chẳng qua điều hòa để trợ giúp mộc dục mà thôi”.

THẬP NHỊ QUY TẮC 十二規則

“Mười hai quy tắc”. Tiểu chu thiên vận hành có quy tắc nhất định, nếu không y theo quy tắc, không soi theo chính lộ, dù có đan kết thành thì chắc là đan giả, cho nên có số giờ dương 36, giờ âm 24 theo quy định, chỉ có hai giờ mao dậu mộc dục không có số. Mười hai quy tắc là mười hai canh giờ. Giờ tý phục khí tại vĩ lư, giờ sửu lâm khí đến thận đường, giờ dần thái khí đến huyền xu, giờ mao đại tráng khí đến giáp tích, giờ thìn quái khí đến giao đạo, giờ tỵ can khí đến ngọc chẩm, giờ ngọ cầu khí



đến nê hoàn, giờ mùi độn khí đến minh đường, giờ thân bĩ khí đến thiên trung, giờ dậu quán khí đến trung quán, giờ tuất bác khí đến thần khuyết, giờ hợi khôn khí đến khí hải. *Tiên Tông* ghi: “Mười hai quy tắc là một chu thiên”.

THẬP NHỊ THỜI THẦN 十二時辰

“Mười hai canh giờ”. Pháp công phu tiểu chu thiên phải tuân theo quy tắc 12 địa chỉ, chỗ ở mỗi bộ vị trước hết phải biết rõ mới có thể thực hành công phu, giờ dương tiến hỏa dùng số 9, giờ âm thoái phù dùng số 6 đều có diệu dụng nhất định. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Trên trời phân rõ mười hai giờ, nhân gian chia làm lộ trình luyện đan”.

THẬP NHỊ TRÙNG LÂU 十二重樓

Tức mười hai đốt hầu, từ đầu yết hầu thẳng xuống phế khiếu, cho đến nơi tim, một lỗ dưới tim gọi là giáng cung, là chỗ long hổ giao hội, dưới nửa ba tắc sáu phân là thổ phủ, bên trái là minh đường, bên phải là động phòng. Thanh long ở bên trái, bạch hổ ở bên phải, ở giữa có một cái huyết rộng một tắc hai phân là nơi chứa khí. *Khuru Tổ* nói: “Được thông suốt trùng lâu do lưỡi thẳng mà chạy xuống gọi là phục thực, từng bậc đi xuống dần dần”.

THẬP NHỊ VẬT KHẢ 十二勿可

“Mười hai việc chớ nên làm”. Luyện đan phải bình tâm tĩnh khí để làm, cho nên có 12 việc chớ nên làm: 1 – Chớ cầu mau hiệu nghiệm, 2 – Chớ nên lười biếng, 3 – Chớ sinh lòng hiếu kì, 4 – Chớ miến cưỡng làm, 5 – Chớ ngồi như cây khô, tâm như tro lạnh, 6 – Chớ chấp trước hữu vi, 7 – Chớ hiện ra nơi hữu tác, 8 – Chớ kẹt nơi tồn tướng, 9 – Chớ chuyên lo giữ gìn, 10 – Chớ rơi vào ngoan không, 11 – Chớ khoe khoang hiệu nghiệm, 12 – Chớ tu mù luyện đui. *Tổ Tam Phong* nói: “Tính lặng tình không tâm không động, ngồi không hôn trầm tán loạn ngủ không thấy ma”.

THẤT GIẢI 七解

Bảy là số thành của hỏa, nhờ sức hỏa thành số sung túc mà biến nhục thân thành pháp thân. Giải là xác ve thân phàm thoát khỏi dương thân mà bay lên giữa ban ngày. *La Phù Ngâm* ghi: “Thất giải thất thoát thành đại hoàn, tụ thành hình, tán thành khí”.

THẤT HẬU 七候

“Bảy thứ hậu”. Một hậu tâm định dễ giác, hai hậu bệnh cũ đều tiêu, ba hậu bồi bổ hư tổn, bốn hậu khí đủ thần sung, năm hậu hóa hình làm khí, sáu hậu hóa khí làm thần, bảy hậu hóa thần làm hư, hình thần đều diệu. *Thiên Dĩnh Tử* nói: “Nếu là kẻ học đạo lâu tâm đã định nhưng thân không trải qua một hậu nào, thọ mạng ngắn ngủi, thân như uế, nhan sắc tàn phai, mà tự cho là huệ giác, còn xưng là người thành đạo. Cái lý cầu đạo như thế thật sự chưa từng có”.



THẤT HIỆU 七效

“Bảy thứ hiệu nghiệm”. 1 – Bệnh cũ đều hết, 2 – Hình sắc biến thành trẻ con, 3 – Sống lâu không già, 4 – Thấy có khí bao quanh thân, ánh sáng khắp thể, 5 – Biến hóa tùy tâm, sức động càn khôn, 6 – Đối cơ thi hóa, ứng vật hiện hình, 7 – Cao siêu ngoài vật, vượt ra khỏi bậc thường. *Liễu chân nhân* nói: “Được sản hiệu nghiệm, chẳng phải tạm thời mà được. Đạo chí chân ở chỗ ngưng thần từng ngày một, soi lại khí huyết mới có *cơ giam*”.

THẤT NAN 七難

“Bảy điều khó”. Luyện đan có bảy điều khó: 1 – Minh sư khó gặp, 2 – Việc đòi khó từ khước, 3 – Ân ái khó cắt, 4 – Sắc dục khó đoạn, 5 – Danh lợi khó bỏ, 6 – Vọng tưởng khó dẹp, 7 – Hi nộ ai lạc khó trừ. *La Hồng Tiên* nói: “Vinh nhục ngổn ngang đầy ánh mắt, lãng xăng bận rộn bao giờ nhàn, lòng người quanh co như dòng nước, việc đời chông chát tựa non cao, phú quý trăm năm khó giữ gìn, luân hồi lục đạo để tuần hoàn, thế gian việc lớn là sinh tử, bạch ngọc hoàng kim đều hão huyền”.

THẤT NGŨ 七五

Công phu bảy ngày, đến ngày thứ năm bỗng nhiên đan điền như hỏa châu chạy thẳng lên đến tâm điền, rồi lại chạy xuống hướng về ngoại thận. Nhưng ngoại thận bé khiêu đã lâu không đường để ra, liền tự động hướng về vĩ lư riêng mở ra đường mới mà đi. *Hồ lô ca* ghi: “Ba ngày thất ngũ từ số đầu, diên đến nương nhờ hồng kết thành thai”.

THẤT NHẬT THÁI CÔNG 七日採功

Công phu tiểu chu thiên ánh sáng mặt trời ba lần hiện, chân khí đã ngưng tụ trong đỉnh nhưng ẩn mà không hiện cho nên phải dùng thái công mới có thể thấy ở trong đỉnh. Có hỏa châu phơi bày hình tượng mà sinh động bên trong thì không còn chạy theo bên ngoài mới có thể gọi là chân diên nội được, kim dịch hoàn đan. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Trong bảy ngày đêm suy tư không ngủ nghỉ, nếu thực hành như vậy có thể trường sinh”.

THẤT NHẬT TỬ PHỤC SINH 七日死復生

“Chết bảy ngày rồi sống lại”. Sau khi phục thực đại được, tức định ở trong tình trạng giống như chết, không còn nhân ngã vạn vật, cần chờ đến bảy ngày đạo thai mới có thể viên thành mà khôi phục tri giác, ý thức. *Cổ Tiên* nói: “Nếu muốn con người không chết trừ phi từng chết rồi”.

THẤT PHẢN 七返

Trước tiên thái trong tâm, khí chính dương số bảy. Bảy là số thành của hỏa, tâm thuộc hỏa, tức chân hỏa nhập vào hạ điền, dưỡng được chân khí trong thận rồi trở về nơi tâm điền, gọi là thất phản. *Ngộ Chân* ghi: “Thất phản chu sa phản bốn, cửu hoàn kim dịch hoàn chân”.



THẤT PHẢN CỬU HOÀN 七返九还

Chỉ các giai đoạn trong quá trình tu đạo. “Phản” tức là phủ hợp (che kín), chỉ cho thu khí huyết Thất biểu Bát lý kinh lạc. “Hoàn” tức là quy nguyên (trở về nguồn), chỉ cho lấy khí của Ngũ hành, động tinh của Tam yếu, động Nguyên của một vật. “Thất phản” gồm: Phản mạch, Phản khí, Phản huyết, Phản cốt, Phản tủy, Phản hình, Phản thần. “Cửu hoàn” gồm: Hoàn thận, Hoàn tâm, Hoàn can, Hoàn phế, Hoàn tỳ, Hoàn đan phòng, Hoàn khí hộ, Hoàn tinh thất và Hoàn thần.

THẤT THẤT BẠCH HỔ 七七白虎

Bảy là số thành của hỏa, tâm thuộc hỏa, trước đem tâm hỏa nhập vào đan điền, dưỡng được đôi kim sinh thủy, biến thành hổ tủy. Hổ sinh hương tây sắc trắng, số của nó cũng là bảy. Hổ tủy trở lại nơi tâm điền, rồi lại xông lên thượng điền. Sau khi thủy hỏa giao nhau, nó giáng xuống hạ điền, tự nhiên tuần phục mà tĩnh định. *Lữ Tổ* nói: “Thất thất bạch hổ song song dưỡng, bát bát thanh long gộp một cân”.

THỂ DỤNG 體用

Trong không sinh ra có là thể của luyện đan, trong có mà vô vi là dụng của luyện đan. Từ có cầu không là đạo cùng lý tận tính, từ không vào có là lý đạt tính chí mệnh. Tính mệnh tiên thiên lấy cân khôn làm thể, khảm ly làm dụng. Tính mệnh hậu thiên lấy khảm ly làm thể, tính tinh làm dụng. Trong khảm ly còn chia ra thể dụng, chân âm chân dương thuộc thủy hỏa làm thể, khí lưỡng huyền thuộc kim mộc làm dụng. Bởi cân thuộc thái dương chân tính, vốn lặng lẽ bất động, là thể của nhất âm, do giao nhập cung khôn nhất âm chuyển thành tính liên thành mộc hống trong cung ly. Từ đây âm thần nắm quyền, ly quang soi thấu ra ngoài, lờ mờ bất định tựa lưu châu. Khôn thuộc thái âm nguyên mệnh, là dụng của nhất âm, đã được nhất dương trong cung cân thì mệnh chuyển thành tình, liên thành kim diên trong cung khảm. Từ đây dương khí nắm quyền, kim khí diên hoa chỉ tiềm tàng trong cung khảm, mờ mịt bất trắc có hiện tượng kim hoa. Từ đây linh vật trong cung ly luôn lưu chuyển bất định, chân tinh trong cung khảm ẩn không xuất hiện. Đạo của kim đan lấy tĩnh làm thể, lấy động làm dụng. *Oánh Thiêm Tử* nói: “Thể là một, dụng là hai; thể là tam nguyên bốn lai, dụng là tác dụng trong ngoài”.

THẾ TÀI 世財

Nội tài là tinh khí thần có sẵn trong thân người. Ngoại tài là tiền của, bạn bè thế gian, nhưng thiện tài mới dùng, tiền tài bất nghĩa không nên dùng. *Đan Kinh* ghi: “Phàm tục muốn cầu của báu trên trời, lúc dùng phải cần đến tiền của thế gian”.

THI GIẢI 尸解

Chỉ người tu luyện thoát ly thể xác mà thành tiên. *Vân Cáp Thất Thiêm* ghi: “Nói thi giải là nói thân hình giải hóa. Có loại thi giải không còn xác thịt, loại thi giải vẫn còn xác thịt. Có trường hợp hóa thành cây kiếm (kiếm giải), có trường hợp hóa thành cây trượng (trượng giải), có trường hợp dùng than lửa đốt cháy (hỏa giải), có trường hợp chết chìm trong nước (thủy giải), có khi hóa thành nhiều loại khác nhau, đều gọi là Thi giải”.



THÍ DỤ 譬喻

Tính tình dụ bằng âm dương, vì lúc tính động không có hình tướng, thuộc về âm, lúc tính động có hình tướng, thuộc về dương. Dụ bằng long hổ, vì long tuy có tên mà không thể thấy hình, hổ đã có tên mà lại có hình cho nên long là tính, hổ là tình. Vì nó hay biến hóa dụ cho được vật, đã là được vật ắt phải dùng lô đỉnh nung luyện mới có thể phối hợp thành đan. Đã có sự phối hợp tỷ như nam nữ, vì nó hay diệu hợp tỷ như vợ chồng, vì nó có giao cấu tỷ như khảm ly, vì nó có ký tế tỷ như thủy hỏa, vì nó có phù trầm tỷ như kim mộc, vì nó có linh cảm tỷ như diên hồng. Vì đồng với pháp sinh ra thể gian cho nên mượn cái đạo sinh ra thể pháp để giải thích, điểm bất đồng ở chỗ thuận nghịch mà thôi. *Đan Kinh* ghi: “Lấy thân ngoại dụ cho thái không, lấy tâm thận dụ cho thiên địa, lấy khí dịch dụ cho âm dương, lấy tỷ ngộ dụ cho đông hạ”.

THÍ THỌ 施受

Thí là khí hậu thiên, thọ là khí tiên thiên. Lúc thí thọ tức là lúc hóa tinh. *Khuê Chỉ* ghi: “Hai thí một hóa mà đen vàng giao nhau, bên ban cho, bên nhận lãnh mà trên dưới tiếp nhau”.

THIỆM HỒNG 添汞

Hồng là thần, nửa động ban ngày mà dương sáng, nửa tĩnh ban đêm mà âm tối. Dương sinh thì âm chết, thêm dương thì tiêu mất âm. *Tổ Trùng Dương* nói: “Đang lúc thuần âm phải dùng vũ hỏa. Sau khi nung luyện dương khí phát sinh, thần minh tự đến”.

THIỆM QUANG 蟾光

Ánh sáng của chân dương, kim thiềm tức là khiêu của chân dương. Thái hư mệnh mông trắng sáng rực rỡ, con người thấy mặt trăng sờ dĩ sáng mà không biết tinh hoa của mặt trời thịnh thì mặt trăng mới sáng chói. Ai biết kim sờ dĩ sinh ra là từ nơi nguyệt mà sinh, con người thấy kim sinh từ nguyệt mà chẳng biết ánh sáng của mặt trăng xuất phát từ mặt trời. Nhật dụ cho nguyên tính, thủy dụ cho khảm cung, tính vừa thấy tròn vành rực rỡ giống như sao sa. Bởi tính của khí chất đã diệt, chân tính nguyên dương mới hiện như mây tan trăng hiện, lúc này mới thấy sự vật xuất hiện chính là được sản tượng trưng phải lệ tay thái thủ ví như thấy cướp liền bắt chớ để chạy mất, thấu về nơi lô đỉnh. Một điểm chân dương này chính là chỗ gọi thiềm quang. *Đan Kinh* ghi: “Bờ Tây Xuyên ngẩng đầu nhìn, một vẻ thiềm quang thấm sáng biếc, liền khéo hạ thủ tu nhị bát, ân cần kỹ lưỡng nâng Huỳnh bà”.

THIỆN CĂN 天根

Trong lúc cung khôn được cung càn có vạch dương tinh là cung khảm, do chân dương này phát sinh nguồn gốc nơi đây, càn là thiên, cho nên gọi là thiên căn. Đây là chỗ nguyên khí tụ hợp, cội rễ của vạn vật, nguồn gốc của bách thể sinh sôi. Vào đông chí nhất dương sinh khởi ở dưới ngũ âm, thấy nó có lúc có chỗ phải đợi được sản thần tri mới biết. *Thiệu Tử* nói: “Địa gặp sấm sét thấy thiên căn”.



THIÊN CHÂN 天真

Chẳng nhìn mà biết, chẳng nghe mà rõ, không suy nghĩ mà biết, không động mà giác. *Khuê Chi* ghi: “Tu đạo giống như người nông phu nhổ cỏ, cần phải nhổ tận rễ thì chúng tử thiên chân trong tâm ta tự nhiên phát hiện”.

THIÊN CƠ 天機

Luyện đan đến lúc sản sinh được có tiên cơ hạ thủ, nhân hỏa hậu bí mật, thượng thiên cất giấu cho nên gọi là thiên cơ. Bí nghĩa là chẳng truyền vô đức, bởi vô đức cách trời quá xa, hữu đức ắt hợp với trời thì thiên nhân đã hợp nhất, cơ kia tự hợp, pháp kia tự được. *Vương Dương Minh* nói: “Quan sát sự vật đều có sức sống, tỏ ngộ thiên cơ vào yếu minh”.

THIÊN CƯƠNG 天罡

Tại thiên là một vị trí trước sau Bắc Đẩu, tại thân người là chân ý. Thần vị ở khí huyết lúc vô niệm vô tưởng chính là thiên cương trong thân ta. *Hồn Nhiên Tử* nói: “Trong phục thiên cương xoay chuyển, ngoài chuyển chuỗi sao bắc đẩu đời”.

THIÊN ĐỊA CHI CỰC 天地之極

Trời đất có nam bắc cực, con người có đầu bụng cực. Trong thân có hoành cách mô, trên là trời, dưới là đất. Thiên khí giáng, địa mạch thăng, trên dưới xung hòa thì tinh khí tự vững chắc. Tâm là trời, thận là đất, tâm hỏa giáng, thận khí thăng, trên dưới giao, trời đất yên ổn thì sướng thích, vui vẻ. *Tổ Tam Phong* nói: “Trời đất giao hòa vạn vật sinh, hàng ngày uống cam lộ tựa mật ngọt”.

THIÊN ĐỊA GIAO HỘI THỜI 天地交會時

Chỉ giờ tý, *Khuê Chi* ghi: “Khi thiên địa giao hợp, trộm lấy cơ tạo hóa âm dương”.

THIÊN ĐỊA NHÂN UÂN 天地氤氲

Thần là trời, khí là đất. Nhân uân là thần khí dung hòa, là hiện tượng trời đất hòa hợp. *Kinh dịch* ghi: “Thiên địa nhân uân, vạn vật hóa thuần; nam nữ cấu tinh vạn vật hóa sinh”. Trời đất lấy âm dương giao cấu mà sinh vật, đan pháp lấy âm dương giao cấu mà sinh được.

THIÊN ĐỊA THĂNG GIÁNG 天地升降

Khí trời giáng xuống, tản ra làm sương mù, ngưng tụ lại làm sương móc. Khí đất thăng lên, tụ lại làm mây, tản ra làm mưa. Tích dương quá mức thì sương mù thành khói, mây thành ráng. Tích âm quá mức thì sương mù thành mưa, sương thành tuyết. Trong âm phục dương mà dương khí không thăng, kích bác thành sấm sét. Trong dương phục âm mà âm khí không giáng ngưng tụ lại mà thành mưa đá. Âm dương không hợp, đối chọi nhau mà sinh ra ánh chớp. Âm dương không xứng giao nhau loạn xạ thì sinh ra cầu vồng. *Tiêu Tổ* nói: “Mặt trời trên không chuyển dưới đất, mặt trăng dưới biển bay trên trời”.



THIÊN ĐỊA THỦY HỎA 天地水火

Sau khi đông chí, trong đất dương sinh, hạ chí đến trời, tích dương cùng tốt để sinh âm, tản ra mà làm sương mù, ngưng tụ mà làm sương móc, tan chảy mà làm nước. Sau khi hạ chí, trên trời nhất âm giáng xuống, đông chí đến đất, tích âm cùng tốt để sinh dương, tản ra mà làm hỏa, phát ra mà làm khí bay lên trên. *Ngô Nguyên Tử* nói: “Nhất khí bay lên vạn vật theo đó mà sinh trưởng, nhất khí giáng xuống vạn vật theo đó mà thu liễm ẩn tàng”.

THIÊN ĐỒ 天圖

Văn tự thấu triệt thừa hỗn độn sơ khai từ hạo kiếp đến nay. *Tham Đồng* ghi: “Đạo chơi thái hư, yết kiến tiên quân, ghi chép thiên đồ, hiệu là chân nhân”.

THIÊN HÀ 天河

Chỉ tùy sông hoặc gọi là mạch Đốc. Trời và người tương ứng, vũ trụ có thiên hà, người cũng có thiên hà. *Nội Cảnh* ghi: “Thiên hà từ ngôi vị Vĩ, Cự, từ ngôi vị Dân chảy xuống Đông tinh, mà tuần hoàn ở trong khoảng trời đất. Cổ nhân nói: Nước chảy ra từ dưới đất Côn Lôn, từ Vĩ Lư lại chảy ngược lên, gọi là Thiên hà”.

THIÊN HOA LOẠN TRUY 天花亂墜

Luyện khí hóa thần, mười tháng công phu viên mãn, lúc thoát ra xác phàm thì có tuyết bay lá tả. *Tổ Trùng Dương* nói: “Bỗng nhiên chấn động hoa trời rơi, phía trước lại có chân nhân”.

THIÊN NGUYÊN 天元

1 – Chỉ tuổi thọ con người. 2 – Chỉ một loại Đạo đan. *Huyền Phu Luận* ghi: “Thiên nguyên gọi là thần đan. Loại thần đan này trên nước dưới lửa, luyện trong nhà Can thần, không chất sinh ra chất, đủ số chín lần chuyển thì thành Bạch tuyết, luyện thêm ba năm nữa thì thành Thần phù, ăn vào thì phơi phới nhẹ tênh, đó là được hóa công linh, phép lạ của thánh thần”.

THIÊN NGUYÊN NHÂN NGUYÊN 天元人元

Đoàn Dương Tử nói: “Thiên nguyên là lý từ khí xuất, thiên mệnh gọi là tính, “thượng đức vô vi, không thể lấy xét nét mà cầu”, là công phu thanh tịnh, vì cái tôi ngày xưa không giảm bớt, tính mệnh song phú, chỉ cần thanh tịnh tu trì đem nguyên khí nguyên thần luyện đến chỗ chí thanh chí hư, hóa thành chính đẳng chính giác, mới là liễu đáng. Nhân nguyên là khí từ lý xuất, tận tính để chí mệnh, “hạ đức hữu vi, dụng của nó không thôi”, là đạo phản hoàn, vì tự tha đều có vẻ vang cho nên trước tiên có hoàn phản diệu đế, ắt đem âm đan dương đan nhồi thành một khối, luyện vào thái vô thái hư, tính mệnh song toàn, diệu dụng nhất khí là lò rèn đức. Thế nên con người được khí chân nhất nguyên thì dễ thành tiên, cũng như trời ban cho khí âm dương ngũ hành để thành người”.



THIÊN NHÂN 天人

Trời sinh vạn vật, con người linh thiêng nhất trong vạn vật, cho nên gọi là thiên nhân, bất đồng với trời và không thể hợp đức giống như trời. *Trương Tử Quỳnh* nói: “Thiên nhân nhất khí xưa nay đồng, vì có hình hài mà ngăn ngại, luyện đến chỗ hình thần thâm hợp mới biết sắc tướng tức chân không”.

THIÊN NHÂN ĐỒNG THỂ 天人同體

Trên trời Hoa Cái 16 vì sao nơi cung tử vi, nơi thân người là phế; Tam Thái 6 vì sao ở ngoài cung tử vi, nơi thân người là minh đường; Văn Tinh 6 vì sao ở trong sao Đẩu sao Khôi, hiệu là Nam Cực, nơi thân người là thần của chu tước. *Khuê Chỉ* ghi: “Chân hỏa là thần của ta đồng một thần với trời đất. Chân hậu là tức của ta đồng một tức với trời đất”.

THIÊN NHÂN HỢP NHẤT 天人合一

Thiên là tâm, nhân là vật; thiên là đạo, nhân là khí (đồ vật). Đạo với khí vốn là nhất nguyên. Khác nhau ở chỗ chia ra hình nhi thượng và hình nhi hạ mà thôi. *Âm phù* ghi: “thiên tính là nhân, nhân tâm là cơ, lập ra đạo trời để đoán định con người”.

THIÊN NHÂN HỢP PHÁT 天人合發

Nửa đêm thái dương ở chính giữa lòng đất, dương khí trong thân người vừa mới ở trong âm cực dưới biển. Lúc giờ tý nhất dương vừa động là lúc thiên nhân tương ứng. *Khuê chỉ* ghi: “thiên nhân hợp phát, thái được quy hồ”.

THIÊN NHÂN NHẤT KHÍ 天人一氣

Chỉ người và tự nhiên là hơi thở tương thông, một thở một hít, qua lại trong trời đất. Thể là một, nguyên khí là chung, do đó mà nói “Thiên nhân nhất khí”. Đạo giáo cho rằng người có thể bắt chước trời đất, trong tu ngoài luyện, đồng nhất với tự nhiên, như vậy mới có thể trường thọ.

THIÊN NHẤT SINH THỦY 天一生水

Thủy sắc hắc, được khí của mậu kỷ mà thành huyền. Thổ hay khắc thủy, chia thì thành hai, hợp thì làm một vật, một vàng một đen trộn lại làm tinh của huyền nguyên. Ở thân người là nhất dương sinh nơi giờ tý, nguyên khí từ bên dưới mà lên đến bên đốt xương sống thứ 7 là chỗ ở của hai quả thận. Từ trên mà xuống đến bên đốt xương sống thứ 11, là một khiếu ở giữa hai quả thận. Đang lúc ở đốt thứ 7 nguyên khí từ đây mà xuất, ngủ đến nửa đêm giờ tý dương khí phát ra thì có thể nghiệm biết. Hà Đồ ghi: “Thiên nhất sinh thủy, địa lục thành thủy, nhất lục giao nhau thì có thủy của nhâm quý”.

THIÊN NHIÊN CHÂN HỎA 天然真火

Cái dùng hằng ngày mà không biết như lửa trong đá lửa, lửa hết thì là cục đá thường, thiên nhiên chân hỏa trong thân người hết thì thân này chẳng phải của ta. *Tổ Hàm Hư* nói: “Dưỡng nội đan phải có thiên nhiên chân hỏa kéo dài trong thổ phủ”.



THIÊN NỮ HIẾN HOA 天女獻花

Cung ly tại bát quái là trung nữ, địa vị hậu thiên ở càn thiên cho nên gọi là thiên nữ. Nhất âm trong cung Ly nhập vào trong khuôn thổ được chân diên trong cung Khảm mà hóa ra diên như hoa, lúc nở ra là biểu tượng hiến dâng. *Bảo Chân Tử* nói: “Gió thổi dương liễu diên tình hiện, mưa tưới hoa đào hồng tính khai”.

THIÊN PHÙ 天符

Chỉ sự hiểu biết “hỏa hậu” trong phép nội luyện dưỡng sinh tương ứng với quy luật vận hành của nhật nguyệt, vì vậy mà gọi là Thiên phù.

THIÊN QUÝ 天癸

Đàn ông đến 16 tuổi dương khí đầy đủ mà tinh tràn, tinh này gọi là thiên quý. Đàn bà đến 14 tuổi âm khí đầy đủ mà kinh nguyệt chảy ra, kinh này cũng gọi là thiên quý. *Trung Hòa Tập* ghi: “Hỏa phù dễ dàng được chẳng xa, thiên quý sinh ra như thủy triều, biết **thái** thủ diên với hồng nhất tề vật dục tận tiêu trừ”.

THIÊN TÂM 天心

Là huyền khiêu tức là sức sống, không chỗ nào chẳng có, không lúc nào chẳng có. Có lúc khó để đo lường mà không thể thấy, như đông chí trong đất nẩy mầm, sức sống bắt đầu nẩy nở nên có thể thấy, không thể cưỡng tìm mà được, chỉ có thể im lặng chờ đợi, không ở trong thân cũng không ở ngoài thân, muốn biết chỗ tồn tại của nó không ngoài sắc chính là không. *Tổ Hoàng Thường* nói: “Trong tâm có trời tức là lý này, chẳng mê muội thiên tâm thì phải dung hợp tâm với lý”.

THIÊN TIÊN 天仙

Thể đồng với sự vắng lặng rỗng rang của trời, đức đồng với sự bao trùm của trời, ý đồng với sự vô cực của thiên tâm, vượt ra ngoài cõi tam thập tam thiên. *Tổ Tam Phong* nói: “Tu tiên cần phải tu tiên thiên, kim dịch thần đan kỹ lưỡng xem”.

THIÊN THƯỢNG BẢO 天上寶

Chẳng phải ở trên trời xanh mà là ở trên cửu thiên thân người, là của báu của cửu dương thiên đỉnh. Ngày xưa Hoàng đế Hiên Viên đúc chín cái đỉnh mà bay lên, đây là thiên thượng bảo. Nói đến thiên thượng địa hạ, càn khôn khảm ly, nam nữ lô đỉnh, nghĩa là âm dương trong ngoài của thân người mà nói đều không phải nam nữ lô đỉnh, những vật có tướng. *Tổ Tam Phong* nói: “Từ đây có thể thành thiên thượng bảo, mặc cho lũ mê chê cười ta ngậy ngô”.

THIÊN TINH 天星

Luyện đan đến trình độ tương đương, tự nhiên thấy được mọi thứ ánh sáng, như chiếc gương khảm ngọc không thể đếm xuể, đây đều do đan quang đạt đến gây ra. *Nhập Dược Cảnh* ghi: “Thiên ứng tinh, địa ứng triều”.



THIÊN TRƯỜNG ĐỊA CỬU 天長地久

Trời đất sở dĩ trường cửu là vì sự trường cửu của nó không tự sinh ra mà là sinh ra từ đạo. Đạo là sự bắt đầu của trời đất vô danh, cho nên trời đất được nó thì thường lặng lẽ, thường yên ổn mà có thể trường cửu. Con người nếu được đạo của trời đất thì cũng có thể trường cửu giống như trời đất. *Lữ Tổ* nói: “Nắm được kim tinh cùng cố mệnh cơ, nhật hồn hướng đông nguyệt hướng tây, trong ấy luyện được được trường sinh, uống vào sống lâu bằng trời đất”.

THIỆN ĐỊA 善地

“Chỗ tốt”. Điều cần yếu thứ nhất là khí trời ôn hòa, ngồi nơi tây bắc hướng mặt về đông nam. Điều cần yếu thứ hai là trước thấp sau cao, không gần nơi đường lớn qua lại. Điều cần yếu thứ ba là xa lìa rừng rậm dứt hết tiếng chim kêu gió thổi. Điều cần yếu thứ tư là cách tuyệt dân cư để tránh xa tiếng chó sủa gà gáy. Điều cần yếu thứ năm là tránh xa ao chuồng trâu ngựa để khỏi bị hôi thối. Điều cần yếu thứ sáu là đừng nhìn mồ mả để tránh âm khí. Điều cần yếu thứ bảy là gần nơi thị trấn để tiện việc cung cấp y thực. Điều cần yếu thứ tám là đất đỏ đá trắng, trên có khí lạnh dưới có vàng ngọc, giữa có cam tuyền, bên cạnh có lán giếng tốt. Điều cần yếu thứ chín là điện nước thông suốt, núi sông thanh tú. *Vô Căn* nói: “Chọn linh địa, kết hợp đạo am, hội hợp tiên thiên thấu rõ đại hoàn”.

THIỆN TÀI 善財

“Tiền tài trong sạch”. Mới luyện hoàn đan ắt cần của cải tiền bạc để dùng vào việc chọn đất, tìm bạn đạo, kiếm đan phòng, song tiền tài bất nghĩa không được dùng. Cần phải có thiện tài tức là tiền tài có được bằng sự trong sáng. *Cổ Tiên* nói: “Tiền chẳng khó tìm chứ bạn lại khó kiếm”.

THIỆT HÁN 鐵漢

Là chân thân diệu giác xưa nay. Chân thân có mặt thì tâm linh không mê muội, rõ ràng thường biết, thể nó chẳng sinh chẳng diệt, tướng nó không đi không đến. Xét cùng nơi tiên thiên địa chẳng ai biết chỗ bắt đầu của nó, truy tìm nơi hậu thiên địa chẳng ai biết chỗ chấm dứt của nó. *Chung Tổ* nói: “Cửa sinh tử của mình, có mấy người tỉnh mấy người ngộ, đêm về thiết hán tự suy nghĩ, trường sinh bất tử so người làm”.

THỌ PHÙ 受符

Thọ là khởi hòa của chu thiên, phù là vận tức để ứng. *Chu Nguyên Dục chân nhân* nói: “Tự giao cầu nhau lâu ngày chân dương xuất ra mà thọ phù”.

THOÁT THAI 脫胎

Ngoài thấy bản thân của mình thì ngoài thân có thân, đây là thoát thai. Phàm thai kết thuận cho nên thoát ra phía dưới. Tiên thai kết ngược cho nên khi thoát ra cũng ngược về phía trên. *Nhập Dược Cảnh* ghi: “Mới kết thai, xem bốn mệnh; thoát thai rồi xem tứ chính”.



THỔ NẠP 吐納

Một phương pháp dưỡng sinh của Đạo gia. Tức là hết sức thở ra bằng miệng cho hết các trọc khí trong phổi, rồi chậm chậm hít vào bằng mũi cho không khí trong lành vào đầy phổi, người xưa gọi đó là “thổ cố nạp tân” (nhả cũ hít mới). *Hán Vũ Đế nội truyện* ghi: “Thổ nạp có thể kéo dài tuổi thọ”, “đạo thành thì đứng vào hàng tiên nhân”.

THỔ PHỦ 土釜

1.Nồi đất mà nhà ngoại đan Đạo giáo dùng để luyện chế ngoại đan. 2.Chỉ Hạ đan điền.

THÔN KHÍ 吞氣

Nuốt khí (qua miệng rồi nuốt vào trong bụng) cũng tức là “phục khí”, “Thực khí” (uống khí, ăn khí). *Động Minh Kí* ghi: “Ta lại ăn nuốt khí đã hơn chín ngàn năm”.

THỐN ĐIỀN XÍCH TRẠCH 寸田尺宅

Cần là thốn, khôn là xích, Huỳnh đình là thốn điền, huyền tần là xích trạch. Thanh long là điền, bạch hổ là trạch. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Chỉ cần khí hô hấp thu nhận từ tinh, thốn điền xích trạch có thể tri sinh”.

THỜI CHÍ THẦN TRI 時至神知

Điều được thuận thực thì có thời cơ chân chính đến, tuy đang ngủ mê mà thần tự biết. *Hồn Nhiên Tử* nói: “Hỏa phát từ dưới rốn, thần biết nhờ khí động”.

THU KHÍ 收氣

Đạo Ngôn Thiển Cận Thuyết ghi: “Thần là chủ tể thu khí, thu được một khí thì được một phân báu, thu được mười khí thì được mười phân báu”. Tức là bên trong lấy tinh khí của trời đất, bên trong gom nguyên khí tiên thiên, thu gom ngưng tụ lại để luyện Đại đan.

THU TÂM 收心

Còn gọi: “chỉ niệm”. Là công phu “trúc cơ hạ thủ” (bắt tay xây nền). *Thanh Hoa Bí Văn* ghi “Nhưng vào lúc một vọng niệm nảy sinh, cái tâm ngay thường không được tĩnh. Vội bỏ nó đi, dần dần thuần thực. Vọng niệm thì không có gì lớn hơn hi vọng, trong vọng niệm lại thì không hi, mọi thứ đều như vậy, lâu dần sẽ tự tĩnh”.

THỦ BẠCH U HẮC 取白於黑

Khảm thủy sắc đen, trong thủy có kim gọi là điền. Điền dùng lửa đun nóng chảy phát ánh sáng trắng có khí bay lên, luyện đan chỉ lấy khí ấy, không dùng đến chất kia. *Ngộ Chân* ghi: “Trong đen lấy trắng làm đan mẫu”.

THỦ HỎA 取火

Hỏa này không phải phàm hỏa bốc lên, nó xuất ra từ trong nước, ẩn nấu nơi hình sơn, khi nó đến linh giác tự biết. Lấy nhanh thì được, ánh sáng rực rỡ sáng sớm



chưa lộ không thể đốt cháy. Lấy chậm thì bị nước nhận chìm, không có chân sư chỉ bảo thì đừng mong lấy được. *Chỉ Huyền Thiên* ghi: “Theo thời liền thấy Huỳnh Kim Phật, sau khi qua rồi khó gặp Bích Ngọc Tiên”.

THỦ KHẨM ĐIỀN LY 取坎填離

Thủ khảm điền ly tức là lấy một hào dương trong quẻ khảm bổ sung cho quẻ ly, từ đó làm cho hai quẻ toàn dương và âm là càn và khôn sau khi ra đời đã bị phá hoại được khôi phục lại để âm dương tràn đầy như càn khôn tiên thiên vậy. *Khuê Chi* ghi: “Thánh nhân lấy ý niệm của mình làm bà mối, dẫn dắt hào dương trong quẻ khảm gặp gỡ hào âm trong quẻ ly, âm dương giao phối với nhau, tạo ra quẻ thuần dương, như vậy gọi là thủ khảm điền ly, để khôi phục lại bản thể tiên thiên của nó”.

THỦ KINH 首經

Tiên thiên thủ kinh là quẻ càn của tiên thiên, nhất âm sắp động phía dưới quẻ cẩu. Hậu thiên thủ kinh là tĩn cùng tốt mà động, thời cơ của trời người hợp phát, là quẻ khôn của hậu thiên, nhất dương sắp động phía dương của quẻ phục. Bạch Tổ nói: “Bạch hổ thủ kinh chân chí bảo”.

THỦ NHẤT 守一

“Giữ cái Một”. Một trong những phương pháp tu dưỡng của Đạo giáo. Chỉ việc giữ chặt lấy hồn thần hoặc tinh, khí, thần trong thân mình, khiến nó không phân tán ra ngoài mà ở mãi trong cơ thể. Đạo giáo cho rằng thân người chứa hồn, phách, tinh và thần. Hồn với phách, tinh với thần hợp với nhau, dựa vào nhau, con người mới có thể sinh tồn. Vì thế người tu đạo muốn cho hình thể không hoại, trường sinh thành tiên ắt phải cất bỏ thêm muốn và lòng tham, cắt đứt con đường chạy ra ngoài của hồn thần, khiến nó ở mãi trong cơ thể, cùng với hình phách ôm lấy nhau làm một để cầu lấy trường sinh.

THỦ THÀNH 守城

Thành thật dốc lòng giữ mà không giữ, chẳng tức chẳng ly, không tiến không thoái, gọi là thủ. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Lấy ngưng thần tụ khí làm thủ thành”.

THỦ THƯ BẤT HÙNG 守雌不雄

Thân tâm bất động, tính của mình nếu trụ thì khí của người tự hồi, đây là công của bất hùng, cho nên *Kinh Dịch* ghi: “Lặng lẽ bất động, cảm rồi liền thông”. *Thái Thượng* nói: “Biết hùng để phòng thư là khe nước của thiên hạ, biết vinh để phòng nhục là hang động của thiên hạ”.

THỦ TRUNG 守中

“Giữ cái vừa mức”. Trời đất cách nhau tám muôn bốn ngàn dặm, bốn muôn hai ngàn dặm là trung. Trong thân người một tiểu thiên địa, tâm thận cách nhau tám tấc bốn phân, bốn tấc hai phân là trung. Nhà Nho gọi là chấp trung. Văn Tử chân nhân hỏi Thái Thượng: “Chỗ cốt yếu của việc tu thân được ghi ở chương nào?”. Đáp: “Ở nơi thâm căn cốt đế thủ trung bảo nhất”. Hỏi: “thế nào gọi là thủ trung?”. Thái



Thượng đáp: “Siêng năng tử trung, chớ phóng dật, ngoại bất nhập, nội bất xuất, hoàn bổn nguyên, vạn sự hoàn tất”.

THUẬN DƯƠNG CHÂN KHÍ 純陽真炁

Khí thuận dương tản ra thì không thấy không nghe ở trong thân, thu lại thì hay biết hay nghe ở huyền quan. *Khuê Chi* ghi: “Biến hóa thuận dương trời đất hợp, trường sinh nhờ đó công phu diệu”.

THUẬN NGHỊCH 順逆

Thuận là từ không vào có, nghịch là từ có vào không. Tổ Tam Phong nói: “Thuận thì phụ nữ mang thai, nghịch thì đàn ông có chữa”. *Vô Căn Thụ* nói: “Thuận là phạm, nghịch là tiên, chỉ tại ở giữa còn đảo điên”.

THUẬN SANH 順生

Lúc con người chưa sinh ra như thừa hỗn độn hồng hoang, mới ngưng một điểm là bắt đầu, ba tháng thì huyền tần lập, sau cùng đứa bé ở trong thai theo mẹ hô hấp, đã sinh ra mà cắt cuống rốn thì sau khi tối tắm trời đất một điểm chân dương ngưng tụ trong rốn liền chẳng còn gìn giữ hơi thở trong thai. Hơi thở không giữ thì tâm hỏa thuộc nam ly là hồn muốn bay lên, thận thủy thuộc âm nữ là phách muốn chìm xuống. Bất luận nó thăng trầm, thủy hỏa mỗi thứ đều cố định, đây là đạo thuận hành. *Oánh Thiêm Tử* nói: “Thuận là đạo sinh một, một sinh hai, hai sinh ba, ba sinh vạn vật, hư hóa thần, thần hóa khí, khí hóa tinh, tinh hóa hình”.

THUẬN TÙY 順隨

Niệm động thì tinh thần hướng về, khí động thì dục động, tinh thần hướng về thì nguyên thần hao tán, dục động thì nguyên khí lộ ra, đây là lý vốn tự nhiên. *Vô Tâm chân nhân* nói: “Vọng niệm vừa động thần chuyển biến, thần chuyển lục tặc náo tâm điên, tâm điên đã loạn thần vô chủ, lục đạo luân hồi trước mắt liền”.

THỦY CHUNG 始終

Người tu tiên được bí quyết hạ thủ trước hết cần phải nhận chìm tâm hỏa xuống nước, luyện đan bắt đầu phải được ngoại được, kể đến thực hành công phu chu thiên, sau cùng phải lấy kim lai quy tính làm liễu mệnh. *Mịch Nguyên Tử* nói: “Ban đầu là hồng ném vào hang điên, cuối cùng là điên trụ nơi ổ hồng”.

THỦY HỎA 水火

Tại thiên là nhật nguyệt, tại dịch là khảm ly, tại thánh nhân là sáng suốt lợi ích, tại y đạo là tâm thận, tại đan đạo là thần khí. Thần là hỏa, khí là thủy. Đời người đến tuổi trung niên, đại khái thủy không hơn hỏa là chiếm đa số, thủy nhiều thì hỏa diệt, hỏa nhiều thì thủy cạn. Thủy là mệnh, hỏa là tính, thủy không hơn hỏa, mệnh đã không vẹn toàn, hỏa không có thủy cứu giúp thì sẽ bốc lên, do đó mệnh cần nên tiếp sớm, tính cần dưỡng trước tiên. *Oánh Thiêm Tử* nói: “Trong thân người những gì bốc lên đều là hỏa, những gì ướt át chảy xuống đều là thủy”.



THỦY HỎA CÂN LƯỢNG 水火斤兩

Thủy nhiều thì tràn ngập, hỏa thịnh thì khô khan. Thủy tràn ngập lỗi tại ý tán, hỏa khô khan so nơi niệm khởi. Động mà chuyên nhất thì ý tự nhiên không tán, tĩnh mà hợp cơ thì niệm tự nhiên không khởi, cho nên có diệu dụng ngang nhau giữa tám lạng với nửa cân. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Thái thủ có phương pháp, vận dụng có mức độ, cân lạng có quy tắc, thủy hỏa có cấp bậc”.

THỦY HỎA DIỄN ĐẢO 水火顛倒

Thiên nhất sinh thủy rơi trong thái âm hướng bắc, trong âm chứa dương. Địa nhị sinh hỏa bốc lên đến thái dương hướng nam, trong dương chứa âm. Phép tiên dùng phương pháp nghịch chuyển diễn đảo, dời hỏa vào trong thủy. Thủy nóng lên thì sinh ra hơi bốc lên giống nhau sự giao quang của nhật nguyệt. *Oánh Thiêm Tử* nói: “Thủy vượng nơi tý, hỏa thọ thai cũng nơi tý, tinh thủy con người sinh tại tý vị, khí phát ra cũng tại tý vị, tinh thủy không có khí thì chẳng hóa”.

THỦY HỎA KÝ TẾ 水火既濟

Thủy hỏa là thể của diễn hồng, hòa vào trong thủy gọi là ký tế. Thần khí hợp nhau gọi là giao phối. Hoàn đan số đủ mới được giao hợp. *Tổ Tam Phong* nói: “Thủy hỏa ký tế chân diễn hồng, nếu chẳng phải mậu kỷ thì không thành đan”. *Oánh Thiêm Tử* nói: “Tinh hợp thần gọi là thủy hỏa giao hợp, ý đại định gọi là ngũ hành vẹn toàn, thủy thăng hỏa giáng gọi là ký tế”.

THỦY HỎA PHÂN SỐ 水火分數

Một phần thủy, thủy khí vừa động sức còn chưa đủ. Hai phần thủy, thủy khí đã vượng trong lúc thủy sắp muốn biến mà chưa biến. Đây là nhâm thủy, nhâm thủy có khí không có chất. Ba phần thủy thì đã chảy mà nhiễm trần, năm phần thủy chảy đi đã xa, hỗn浊 không chịu nổi, đều là quý thủy, thuần âm mà có chất thì không dùng, vì thế nên sử dụng hai phần thủy với hai phần hỏa. Bối hỏa này như lửa vừa mới đốt, ôn mà chẳng ráo, sáng mà không hừng hực, thủy dùng hai phần không mất cái dụng của kim, hỏa dùng hai phần không khắc cái thể của kim. Phối hợp như đây thì thủy đến giúp hỏa mà hỏa chẳng ráo, hỏa đến luyện kim mà kim sinh minh, kim đến sinh thủy mà thủy có bản. Thủy hỏa ký tế, kim hỏa đồng cung, ba vật tự thọ lẫn nhau kín đáo, biến hóa thần diệu khó lường. *Tham Đồng* ghi: “Năm phần thủy có thừa, hai phần cho là chân, kim nặng như ban đầu, ba phần liền không nhập, hai phần hỏa cùng hai phần thủy, ba vật cùng thọ nhận nhau, biến hóa tựa như thần”.

THỦY HỔ 水虎

Hổ ở hướng tây sắc trắng, nay ẩn trong thủy. Thủy ở hướng bắc sắc đen mà không thấy. Trong đen chứa trắng còn gọi là hắc diễn, là nguồn gốc phát sinh thiên địa vạn vật. Chứa chất chẳng chứa khí là mẹ của hữu tình, tinh của thái âm, biệt danh của chân diễn. *Khuê Chi* ghi: “Cái đó chất là chân diễn. Tinh hoa của thái âm là mẹ sinh ra thiên địa vạn vật”.



THỦY NGÂN 水銀

Hoa trong nguyệt do cảm nhật tinh mà biến hóa sinh chân diên. Tỷ dụ thủy ngân có tính xung hòa hiệu là chân thủy, là tinh chân nhất trong thân khí, thật ra vật do thần khí tương hợp là tổ khí của vạn vật là tinh linh của tam tài, soi đến nhật nguyệt không lúc nào chẳng cháy, xuyên suốt càn khôn không vật nào chẳng đủ. Tiên gia dùng cách thái thủ đem về kim đỉnh, luyện được đan hồi sinh, uống vào liền thành chân nhân. *Tổ Tử Dương* nói: “Chu sa nung dương khí, thủy ngân nấu kim tinh, kim tinh với dương khí, chu sa cùng thủy ngân”.

THỦY NGUYÊN THANH TRỌC 水源清濁

Thủy là chân tinh, là chỗ sinh ra tinh khí, thanh (trong) là tinh vô niệm, trọc (đục) là tinh hữu dục. *Kinh Liễu Thân* ghi: “Ý định thần toàn nguồn nước trong. Ý, lộng thần hành nguồn nước đục”.

THỦY PHỦ CẦU HUYỀN 水府求玄

Trung Hòa Tập ghi: “Thủy phủ cầu huyền là luyện tinh thần khí làm cho Tam hoa tụ đỉnh, Ngũ khí triều nguyên để mà giữ dương trong Khảm. Kẻ sĩ đạt đạo nắm vững hai lý, phụ âm bảo dương, hư tâm thực phúc, tức là lấy dương trong Khảm để bù vào âm trong Ly, tái tạo thành thể càn khôn”.

THỦY TIÊN 水仙

Luyện khí hóa thần đến khi hô hấp dứt thì có thể xuống nước mà không chìm, đây là thủy tiên, không khác với thần tiên. Chỉ khác là thần tiên có thể xuất thần mà thôi. *Ngũ chân nhân* nói: “Vì không có khí hô hấp mà xuống nước không chìm, vì thần khí đã hợp nhất tự không có hơi thở, gọi là hình diệu thần toàn. Chỉ có hình thần đều diệu mới xuống nước không chìm gọi là thủy tiên”.

THỦY TRUNG KIM 水中金

Càn là ba dương tiên thiên, lấy vạch giữa lấp vào cung khôn, khôn biến thành khảm. Khảm thuộc thủy, càn thuộc kim. Vạch giữa trong cung khảm là kim trong thủy tức là trong hậu thiên chứa tiên thiên, nơi thân người là trong khôn phúc chứa nhất dương. *Tổ Tam Phong* nói: “Sa hồng trong mộc, kim trong thủy, đều hướng về cung ly cung khảm mà tìm”.

THUYỀN ĐỀ 筌蹄

Thuyền (cái nơm) là dụng cụ bắt cá, đề (cái lưới) là đồ bắt thỏ. Đã được cá thỏ thì phải quên nơm, lưới. Luyện đan cũng vậy, luyện được đan thành thì phải bỏ đỉnh khí mà bay lên. *Thủy Khuru Tử* nói: “Đập nát hư không tiêu ức kiếp, đã lên bờ rồi thì bỏ thuyền bè”.

THUYẾT TRƯỚC XÚ 說着醜

“Nói ra xấu hổ”. Xưa nay khi nói đến sinh thực khí của nam nữ là việc xấu hổ. Luyện đan ắt phải nhờ cái này lúc đầu, như việc ngoại dương bột cữ, khảm ly giao cấu v.v... tỷ dụ nam nữ, là sợ người học không hiểu, không có cách hình dung cho



nên gọi là nói ra xấu hổ. *Tổ Tam Phong* nói: “Nói ra xấu hổ, thực hành rất kỳ diệu, đạo thành được liệt vào thân tiên giáo, chấp trước thân này cũng là cuồng”.

THƯ HÙNG 雌雄

Thư là âm, hùng là dương, nhất âm nhất dương gọi là đạo, âm, đơn dương lẻ không kết đan, thể nào mới là phương thuốc bất tử, tính mệnh song tu là kim đan. *Tham Đồng Khế* ghi: “Thư hùng như nhau, lấy sự giống nhau để giúp nhau”.

THƯ HÙNG KIẾM 雌雄劍

Thư kiếm là văn hỏa, hùng kiếm là vũ hỏa. Hùng kiếm là hàng long, thư kiếm phục hổ. *Khuê Chi* ghi: “Bảo kiếm thư và hùng, song song cắm chân thổ, kiếm hùng chém rồng dữ, kiếm thư phục hổ cuồng”.

THỦ MỄ HUYỀN CHÂU 黍米玄珠

Là chân diên chân hồng hợp thành, là vật chân không diệu hữu. *Tổ Tam Phong* nói: “Đại đan như thử mễ (hạt gạo), thoát xác chân vô vi, con người uống được này thọ bằng trời đất”.

THỨC THẦN 識神

Là âm thần. Lúc nhân sinh xuất thai la lên một tiếng, nó theo tiếng kêu mà nhập vào, khi ấy nguyên thần tiên thiên ẩn thoái để thức thần hậu thiên đến thay thế, nguyên khí tiên thiên ẩn đi mà khí hô hấp hậu thiên hiện ra. *Cảnh Sầm* nói: “Người học đạo không biết chân, chỉ vì trước đây nhận thức thần làm bản lai thân, không biết nó là cội gốc sinh tử vô lượng kiếp đến nay”.

THỰC KỲ ĐỘNG CƠ 食其動機

Khí cơ vừa động chính là thời gian ấy; nhân lúc ăn nuốt nhà mình thì bách thể của mình dào dạt ý xuân, mọi bệnh đều tiêu trừ. *Âm phù* ghi: “Ăn đúng thời thì bách thể khỏe mạnh, động đúng cơ thì vạn vật bình yên”.

THỰC MẪU THỮ MẪU 食母守母

Chấn ở dưới khôn ở trên là phục, khôn là lão mẫu, chấn là trưởng tử. Trưởng tử nối nghiệp cha ắt phải nhờ mẹ để lập nền tảng. Hai thể này lập tình thân ái để dùng hết cái tích chứa trong quả phục mà bày ra chỗ bí mật của tạo hóa. Bởi đan có tử khí mẫu khí nên lấy quái hào mà tỷ dụ. Mẫu khí là thi khí tiên thiên, tử khí là khí hậu thiên trong thân người. Tử khí trong thân người khó tránh khỏi nạn chạy té, ắt phải nhờ mẫu khí dìu dắt những bước đi ban đầu, sau đó mới tương thân tương quyến, tự nhiên mạng thai kết hài nhi, thể hóa thuần dương mà con nối nghiệp cha, cho nên gọi là nhờ mẹ lập nền tảng, đây là đệ nhất nghĩa của sự tác đan. *Tham Đồng* ghi: “Quả phục thành lập ban đầu, trưởng tử nối nghiệp cha, do mẹ lập nền tảng”.

THUỐC KIỀU 鵲橋

“Cầu Ô thước”. Có thượng hạ hai cái, thước thuốc kiều ở trong sống mũi dưới ấn đường. Có bốn con đường rẽ, hai đường bên trái phải lỗ mũi, một đường nơi tiền



khẩu, một đường nơi hậu hậu, trung hạ là lưỡi mềm mại, trên ấn đường dưới ty khiếu một hư một thật. Hạ thước kiêu ở trong xương vĩ lư có bốn con đường rẽ, hai đường ngoài thông đại tiểu tiện, hai đường trong phía trên thông tâm phía sau hai khiếu bên xương sống, chỉ có giữa thông tủy đạo trong xương sống thẳng đến nê hoàn, trước cốc đạo sau vĩ lư cũng là một hư một thật. Nhập Dược Cảnh ghi: “Thượng thước kiêu, hạ thước kiêu, thiên ứng tinh, địa ứng triều”.

THƯƠNG ĐAN 傷丹

“Tổn thương đan”. Thủy thương là do khí hô hấp nối tiếp đứt đoạn gây nên thì phát hiện âm nhân âm khí là tai họa, mau đem hơi thở hô hấp thổi phồng thêm lên để hoàn toàn tiêu diệt làm xét nghiệm. Hỏa thương do trong khi ẩm thực bị vật có hỏa làm tổn thương, hoặc nước nóng hòa tan dẫn động đan hỏa đến nổi có sự tẩu đan nguy hiểm. Lại hỏa hậu đã đủ liền phải dừng hỏa, nếu không thì ắt tổn thương đan. *Nhập Dược Cảnh* ghi: “Hỏa hậu đủ, chớ thương đan”. Chung Tổ nói: “Đan chín không cần hành hỏa hậu, còn hành hỏa hậu ắt thương đan”.

THƯỜNG PHẠT 賞罰

Khí mùa xuân phát sinh, tiến dương hỏa gọi là thường, khí mùa thu phát động, thoái âm phù gọi là phạt. *Tham Đồng* ghi: “Thường phạt ứng xuân thu, tối sáng thuận lạnh nóng, từ hào có nhân nghĩa, tùy thời sinh vui buồn, như thế ứng bốn thời, ngũ hành được thứ tự”.

THƯỢNG BẾ 上閉

“Thượng” chỉ đầu. “Bế” là bế tàng đóng kín chỉ bế tam quan: mắt, mồm, tai đóng chặt, chẳng để ngoại giới quấy nhiễu.

THƯỢNG CỬU KHÁNG LONG 上九亢龍

kháng là dương cực, dương quang thoái đến nơi thuần khôn, được khôn ôn dưỡng, khí kia sung mãn bên trong mà tĩnh cực phát động, âm dương vật lộn cho nên có hiện tượng chiến đức nơi hoang dã. Là mượn âm nuôi dưỡng, dương khí tột mà trở về cội gốc, lại từ trong âm phát trở lại, một vòng dương khí bắt đầu từ cung khôn, tại tháng là ngày cuối tháng, tại bát quái là khôn. *Tham Đồng* ghi: “Thượng cửu kháng long, chiến đưa nơi hoang dã, dùng cửu nhẹ nhàng, là quy củ của đạo, dương số đã xong, xong rồi khởi trở lại”.

THƯỢNG ĐỨC 上德

Tâm thuần thể trống rỗng, không thêm không bớt như mặt mũi xưa nay trước khi cha mẹ chưa sinh ra, vì thiên chân chưa bị tổn thương, âm dương hòa hợp, nhân tâm khiếu bít, đạo tâm thường còn, như gặp bậc chí nhân chỉ dạy, chỉ thực hành đạo vô vi để liễu tính, thần giữ huyền cung liền thành chân nhân, rất giản dị. *Tham Đồng* ghi: “Thượng đức vô vi không thể lấy xét đoán để cầu”.



THƯỢNG HUYỀN 上玄

Tức là Tim (tâm). *Huỳnh đình nội cảnh kinh* ghi: “Tim là Thượng huyền, Thượng huyền u viễn, khí liền với thận, cho nên nói là Minh thượng huyền (Thượng huyền tối tăm).

THƯỢNG HUYỀN HẠ HUYỀN 上弦下弦

Thượng huyền là khôn biến thành đoài, mùng 8 đủ kim nửa cân biểu tượng D ☐ của mặt trăng, ba lần biến thành càn. Hạ huyền là càn biến thành cấn, ngày 23 thiếu thủy hai lạng biểu tượng của mặt trăng, ba lần biến thành khôn. Đường thẳng là huyền, đường tròn là đan. *Tham Đồng* ghi: “Thượng huyền đoài số tám, hạ huyền cấn cũng tám, hai huyền hợp với tinh, thế càn khôn liền thành, hai cái tám lạng ứng một cân, đạo dịch chính không nghiêng”.

THƯỢNG PHẨM ĐAN PHÁP 上品丹法

Lấy tinh thần hồn phách ý làm dược tài, lấy đi đứng ngồi nằm làm hỏa hậu, lấy sự bỏ mặc không can thiệp làm vận dụng. *Thế Chân* sơn nhân nói: “Phục Hy hà đồ, tiên thiên đối đãi, thượng đức có thể học theo, thượng đức là cái thể đồng trình”.

THỨU MINH 鷺鳴

“Chim kêu”. Thứu là loài phi cầm, tục gọi là con có trắng. Luyện đan đến lúc đại dược quá quan, khi đến cửa ngọc châu có âm thanh như tiếng chim kêu, lúc này không được kinh dị. *Tiên Tông* ghi: “Lúc thái đại dược, mắt có kim quang, mũi có hơi rung rung, sau tai gió thổi, sau não có tiếng chim kêu”.

THỨU TÁO KINH SƠN 鷺噪京山

Kinh Sơn tức là cửa ải ngọc châu; trong bảy ngày sau khi thái đại dược ắt phải đi qua cửa ải, đây là cửa ải thứ ba. Lúc đến cửa ải này thì có tiếng như trước tảo thứu minh (chim kêu). *Tiên Tông* ghi: “Gió rít sau tai, chim kêu Kinh Sơn”.

TIỆM PHÁP ĐỐN PHÁP 漸法頓法

Tiệm pháp là pháp hậu thiên phá thể, đã cần luyện tinh lại cần luyện khí; hóa khí rồi, lại cần luyện thần, luyện rồi luyện nữa, hóa cho đến không còn gì cả, thường định cùng tốt là liễu đáng. Đốn pháp là pháp tiên thiên đồng trình, chỉ cần thường định tốt cùng, tại định đến huyền giác liền thành chính giác tức liễu sinh tử. *Luận Tọa Vong* ghi: “Không nương một pháp mà tâm thường định gọi là đốn pháp”.

TIÊN ĐẠO 仙道

Tiên lấy Huỳnh Đình, Tham Đồng, Ngô Chân làm pháp, Đạo thì dùng Thiên Cảm Ứng, Kinh Thanh Tịnh làm tông, cho nên Tiên với Đạo pháp công phu có hơi bất đồng. *Cổ Đức* nói: “Siêu tất cả gọi là Tiên, không tất cả gọi là Đạo”.

TIÊN HẬU DIỆU DỤNG 先後妙用

Tiên thiên ắt do hậu thiên thái thủ mà có, cho nên ngưng thần vào khí huyết mới có thể thần khí hợp nhất mà phan luyện. Hậu thiên ắt do tiên thiên quy căn mà chứng



quả mới có thể hoàn phục nhập định, là hai thứ phải cần dùng cho nhau. *Cổ Tiên* nói: “Nếu bảo tiên thiên không một chữ, hậu thiên sử dụng cũng mất công”.

TIÊN HẬU GIAO CẦU 先後交媾

Tiên thiên giao cầu, vì tính lập mệnh, chỉ luyện ra một chân dương danh mục độc nhất. Hậu thiên giao cầu, vì thần hợp khí, danh mục chia làm tinh thần ý khí, hồn phách tính tình. *Lữ Tổ* nói: “Long hổ không giao hợp làm sao được huỳnh nha, huỳnh nha không được đâu gọi là đại được”.

TIÊN HẬU THIÊN BIỆT 先後天別

Khí âm kiểu chột động là kim tinh, khí hậu thiên. Sau khi được *chân chủng*, tiểu chu thiên công hoàn tất, lúc tĩnh cơ động là tiên thiên trong hậu thiên. Sau khi thái đại được quá quan phục thực quy về trung cung mới gọi là tiên thiên hoàn toàn; đến khi công phu ôn dưỡng mười tháng đầy đủ, lại có cơ động muốn ra thì thể thuần dương hiện ra đây là tiên thiên trong tiên thiên. *Tổ Nguyên Phương* nói: “Hỏa hậu vô vi hợp tự nhiên, tự nhiên chân hỏa dưỡng thai tiên, chỉ còn thần tức ở đan đạo, điều hòa tiên thiên tiếp hậu thiên”.

TIÊN HẬU THIÊN ĐẠO 先後天道

Đạo của tiên thiên lấy tính mệnh liễu tiên thiên, bởi tính sử dụng mệnh nên gọi là tính mệnh. Đạo của hậu thiên lấy thần khí liễu hậu thiên, bởi thần sử dụng khí nên gọi là thần khí. Tính mệnh thần khí tuy giống nhau mà thật ra sai khác. *Nhập Được Cảnh* ghi: “Là tính mệnh, chẳng phải thần khí, thủy với diên chỉ một vị”.

TIÊN HẬU THIÊN KHÍ 先後天氣

Khí tiên thiên có được từ lúc hai khí cha mẹ giao nhau dẫn đến phụ vào ở giữa. Khí hậu thiên đến từ lúc xuất thai thở khí một tiếng, từ mũi miệng mà vào. Khí tiên thiên như rễ cây, nguồn nước; khí hậu thiên như lá cây, dòng nước. Cho nên khí tiên thiên kiệt thì khí hậu thiên dứt, như rễ cây bị chặt thì lá cây khô héo, như nguồn nước cạn thì nước dừng chảy. *Tổ Tam Phong* nói: “Thái thủ tiên thiên luyện hậu thiên, tuần hoàn hai khí là căn nguyên”.

TIÊN KINH 仙經

Chỉ trước tác kinh điển Đạo gia, trong đó có một bộ phận nội dung trình bày về lý luận cơ bản cùng phương pháp thực tiễn của khí công dưỡng sinh. Từ này xuất hiện trong *Hoài Nam Tử*: “Hoài Nam Vương thích trường sinh, phục thực, luyện khí, đọc tiên kinh”.

TIÊN LỘ 仙路

Có ba lộ quan trọng là hoàng đạo, xích đạo, hắc đạo, tuy chia làm ba song thật ra chỉ là một; phạm phu thành tiên ắt phải đi qua ba đường này. Nhưng đường này ắt phải có chiếu chỉ của Ngọc Đế mới có thể đi qua. *Hứa Tổ* nói: “Loan hạc khi đến cưỡi mây tía, Ngọc Hoàng có lệnh lên tiên lộ”.



TIÊN NHÂN 仙人

Tức là nhân tiên, như uống linh chi tiên thảo, hoặc uống lâu dài dược thảo thượng phẩm, hoặc chế hoàn tán cao đan đều phải uống lâu dài; khi được pháp này ẩn cư nơi núi rừng có thể trừ bệnh sống lâu, tuổi thọ vài trăm năm. Nếu chỉ dẫn thành khí, theo thuật nhả ra nuốt vào cũng có thể thọ vài trăm năm, người đời dùng nó có thể sống lâu không già liền dụ cho tiên nhân. Thật ra tiên nhân chân chính ắt phải do luyện tinh hóa khí mà thành nhân tiên, luyện thần hóa thần mà thành thần tiên. Luyện thần hoàn hư, ba năm nhũ bộ, lục thông đầy đủ thần thông quảng đại, biến hóa khôn lường, luyện sự biến hóa lần nữa thì hình thần đều kỳ diệu, thể trong sáng như trời, đức đồng với vô cực của trời ắt thành thiên tiên như đây mới có thể là Đại La Thiên tiên. *Tổ Trùng Dương* nói: “Ý đồng thiên tâm là thiên tiên”.

TIÊN PHÁP 仙法

Vì khâm ly sinh chân chủng, chân chủng sinh tiểu dược, tiểu dược sinh đại dược, đại dược luyện thành kim đan, kim đan sinh ra dương thần. *Cổ tiên* nói: “Đạo vốn vô vi, nhưng pháp có tạo tác”.

TIÊN PHẬT HỢP TÔNG 仙佛合宗

“Tiên Phật hợp tông” là một trước tác của Ngũ Xung Hư về tu luyện đạo đan. Cuốn sách có 9 chương nên còn có tên gọi là “Ngũ chân nhân đan đạo cửu thiên”, tức là: Tối sơ hoàn hư đệ nhất, chân ý đệ nhị, thủy nguyên thanh trọc chân đan ảo đan đệ tam, hỏa túc hầu chỉ hỏa cảnh thái đại dược thiên cơ đệ ngũ, đại dược quá quan phục thực thiên cơ đệ lục, thủ trung đệ nhất, xuất thần cảnh xuất thần thụ thần pháp đệ bát và mật hậu hoàn thư đệ cửu. Tất cả những điều đó đều rất tinh bí.

TIÊN QUÂN 仙君

Sau khi luyện thần hoàn hư, lúc nguyên thần bỏ xác mà chu du thái hư không bị câu thúc, không chỗ nào chẳng đến, đây là tiên thiên. *Thủy Vân Tập* ghi: “Đời này nếu muốn lên vân lộ, không hợp hư vô chẳng được tiên”.

TIÊN QUỶ 仙鬼

Tiên là chuyển n đổi, chuyển đổi thần mà vứt bỏ xác, từ trong không mà sinh ra có liền được vĩnh hằng trường tồn. Quỷ là trở về, trở về chỗ ban đầu mà diệt. *Luận Huyền Công* ghi: “Chút ít dương khí chẳng diệt chẳng làm quỷ, may may âm khí chưa hết không làm tiên”.

TIÊN THAI 仙胎

Ban đầu ngưng tụ như hạt thóc, lấy âm luyện dương, kể đến dùng dương luyện âm thì khí biến thành tinh, tinh biến thành hồng, hồng biến thành sa, sa biến thành kim đan. *Tiên Kinh* ghi: “Thần nhập khí thành thai, khí quy thần kết đan”.

TIÊN THIÊN CHÂN KHÍ 先天真炁



Thườ hổng hoang chưa phân, lúc hư cực tĩnh đốc, hồn nhiên không có tướng thiên địa nhân ngã, đúng là lúc nó phát động. *Thượng Dương Tử* nói: “Thái tiên thiên chân khí lấy noãn khí làm tin”.

TIÊN THIÊN ĐẠI ĐẠO 先天大道

Kinh Dịch ghi: “Đạo của vô cực là tiên thiên, nhân lúc thái cực chưa phân, nhìn mà không thấy, lắng mà không nghe, không có tên gọi, cho nên gọi là tiên thiên đại đạo”.

TIÊN THIÊN NHẤT KHÍ 先天一炁

Khí này xuất ra từ trong hư không, khi đến thì có hình có khiêu, khi đi thì cơ dứt mà không hình khôn khiêu. *Tổ Trùng Dương* nói: “Hô hấp tương ứng, mạch trụ khí đình, tĩnh mà sinh định, trong đại định tiên thiên nhất khí đến từ hư không”.

TIÊN THIÊN TAM BẢO 先天三寶

Một là tinh vô niệm vô tướng, hai là dương khí tĩnh cực mà động, ba là thần giác ngộ lúc vô tư vô lự. *Thiên Thuyết Hư* ghi: “Đại được phải dùng tinh khí thần, thái về một chỗ kết thành đan”.

TIÊN HỎA THOẠI PHÙ 進火退符

Dương khí sinh tức là tiến hỏa, không thể để cho dương khí tiêu hao. Âm khí hiện tức là thoái phù, không thể dung túng âm khí tăng trưởng. Nhưng tiến thoái cần phải vừa phải, không nên quá độ, cho nên phải mặc dục để điều tiết. *Tổ Hoàn Dương* nói: “Trong mười hai canh giờ luôn luôn có dương hỏa âm phù, phạm tiến là dương hỏa, thoái là âm phù”.

TIÊN THOẠI 進退

Tiến thì đem hỏa vào lò, thoái thì dắt hỏa rời lò. Thêm nhiều, khởi hỏa là tiến; giảm ít, diệt hỏa là thoái. *Thuần Túy Ngâm* ghi: “Trước lò tý ngọ phân tiến thoái, trong đình cần khôn định nổi chìm”.

TIÊN HẬU GIAO CẦU 前後交媾

Tiên là thoái ngoại dục, là long hổ khảm ly giao cầu. Hậu là thái nội dục, là càn khôn tý ngọ giao cầu. *Vô Căn Thụ* nói: “Khí thiên địa giao vạn vật sinh, khi nhật nguyệt giao nóng lạnh thuận, lúc nam nữ giao tự thành thai”.

TIÊN HẬU HUYỀN 前後弦

Nguyệt vào ngày mùng tám là tiền huyền, trong âm sinh ra nửa chân dương, dục miêu còn mới không thể sử dụng làm thành đan. Nguyệt vào ngày 23 là hậu huyền, trong dương đã sinh ra nửa âm, dục khí già hỏa hậu quá độ, dương quang suy yếu, dùng nó không giúp gì được. *Chung Tổ* nói: “Sau khi tiền huyền tìm được vật, trước khi hậu huyền khí lưỡng toàn. Giữa lúc hai huyền là thái thủ, tiên hậu tồn vong định gốc rễ”.



TIỀN HẬU HUYỀN GIAN 前後弦間

Nguyệt vào ngày 15, ngày 16 là lúc ánh sáng rực rỡ tròn đầy, trong khoảng không tiền không hậu ắt có hiện tượng mờ mịt, là đúng lúc nên thái được. *Tổ Tử Dương* nói: “Sau khi tiền huyền trước khi hậu huyền, được vị bình thường khí tượng toàn, thái được đem về nung trong lò, nung thành ôn dưỡng tự nấu sắc”.

TIỀN HẬU TAM TAM 前後三三

Trước ba ba là quẻ Càn ☰ ☰ của quẻ Cấn ☶ ☶ về trước, thuần dương trong dương, dương khí tiền huyền nửa cân. Sau ba ba là quẻ Càn ☰ ☰ của quẻ Quẻ ☷ ☷ về sau, thuần dương trong âm, dương khí hậu huyền nửa cân. Hai thứ nửa cân hợp làm 16 lượng. Mười sáu là số ánh sáng đầy đủ một cân. Như con người đến năm 16 tuổi là thời kỳ dương khí thịnh nhất, là thể trình nguyên tiên thiên. Một trăm sáu mươi cân là một đằm, đều là tiên thiên âm dương, là thời kỳ chưa phân xét. *Tổ Đan Dương* nói: “Trước ba ba, sau ba ba, sắp xếp thành một đằm”.

TIỀN NHẤT VỊ 前一位

Lúc ngũ, thân tiên giác là chân ý. Nếu giác rồi mà giác nữa thì đã là hậu giác, không thể coi là tiên nhất vị. Cổ nói: “Hằng tháng thường thêm Tuất, hằng giờ thấy Phá quân, Phá quân tiên nhất vị, thế nguyên không truyền người”.

TIÊU BẢO TRÂN (TIÊU TỔ) 蕭保珍

(?-1166) Đạo sĩ thời Kim, sáng lập ra đạo Thái Nhất. Người Vệ Châu (nay là huyện Cáp, Hà Nam). Đầu đời Thiên Khoán Kim Hi Tông (1138-1140), sau khi đắc đạo, tức là sau khi được tiên thánh truyền cho bí lục để cứu người, thì mọi việc cầu cùng cấm đoán, không gì là không linh nghiệm. Đầu đời Thiên Khoán, đạo này lan rộng rất nhanh từ nơi ở phát triển đến phía đông Vệ Châu, rồi được học trò truyền bá tới vùng Triệu Châu, Hà Bắc, Chân Định. “Xa gần hưởng ứng, nhận bùa làm môn đồ, trong vòng một năm đã tới con số hàng nghìn”. Năm Hoàng Thống 8 (1148), Hi Tông nghe tin, cho vời đến kinh khuyết, lấy lễ tiếp đón, ban am cho ông ở gọi là “Thái Nhất Vạn Thọ quán”. Mất năm Kim Định 6 (1166). Sau này được Nguyên Thế Tổ ban cho hiệu là “Thái Nhất Nhất Ngô Truyền Giáo chân nhân”, đổi quán Thái Nhất Vạn Thọ thành “Thái Nhất Quảng Phúc Vạn Thọ cung”.

TIÊU TỨC 消息

Chỉ sự vật thịnh suy, vinh khô. “Tiêu” nghĩa là tiêu vong. “Tức” nghĩa là tăng trưởng. Quẻ Phong, *Kinh Dịch* ghi: “Trời đất đầy vơi, theo thời vận mà tiêu vong, sinh trưởng” (Thiên địa doanh hư, dữ thời tiêu tức). Còn chỉ sự biến hóa tiêu trưởng của âm **dương** trong một quẻ, là một hình thức quái biến trong quẻ Dịch. Trong một thể quái, phạm là hào dương ra đi, hào âm trở về thì gọi là “Tiêu”, hào âm ra đi mà hào dương trở về thì gọi là “Tức”.

TIÊU CHU THIÊN 小周天

Pháp luyện đan có thời gian có hỏa hậu, có sở tức, có khởi chỉ, có động tĩnh như nhật nguyệt vận hành, có quy luật nhất định, không thể nói xằng làm bậy. *Tổ Trùng*



Dương nói: “Ngủ thì bắt vượn giữa ngựa, tỉnh rồi lại hái quỳnh chi. Mỗi khi tựa vào chi cho tâm biết, công phu này trong trăm ngày thành tựu”.

TIÊU HÀ XA 小河車

Tức là sự vận hành thăng giáng lúc thực hành tiểu chu thiên. Muốn được Huỳnh nha ắt trước phải tưới mát, giống như nông cụ guồng nước, chuyển nước ngược lên mà chu lưu không dứt. *Tiên Tông* ghi: “Đan điền thăng đến đỉnh nê hoàn, tự vận hà xa mấy trăm lần”.

TIÊU VĂNG ĐẠI LAI 小往大來

Vận kỹ hồng là tiểu văng, được chân diện là đại lai, đây là long hổ giao chiến, nhật nguyệt đồng cung. *Tham Đồng* ghi: “Âm dương giao tiếp, tiểu văng đại lai, tụ tập nơi Dàn vận chuyển theo giờ”.

TIÊU DƯỢC 小藥

Ở nơi thần khí giao hội lâu dài mà hỏa đan điền phát, sản sinh giống như xích tử, trong lúc trên dưới xung đột, tức chẳng phải khí, nhưng có thể ngăn cho lục dục thất tình không sinh, nên dụ là dược. Do sức dược còn yếu không thể trị cái khổ sinh tử nên còn gọi là tiểu dược. Nhưng dược này là dụng của hậu thiên, bỏ Quý lấy Nhâm mà dược, vì từ không mà sinh có. *Thế Chân Tử* nói: “Lúc tiểu chu thiên lấy nguyên khí làm tiểu dược, lúc đại chu thiên lấy nguyên thần làm đại dược”.

TINH HOA 精華

Tinh là nguyên tinh, hoa là huyết. Động thì là tinh, tĩnh thì làm khí. Tinh khi một thể, huyết là chỗ biểu hiện của tinh khí cho nên gọi là hoa. *Luận Quy Nguyên* ghi: “Cỏ cây tích chứa một năm tinh mới phát ra hoa, cây không hao thì không trái, phụ nữ không huyết thì không thể có thai”.

TINH KHÍ 精炁

Tinh hay sinh khí, khí cũng có thể sinh tinh giống như nước có thể hóa khí làm mây, mây cũng có thể hóa khí làm nước, như mùa xuân hạ mây nhiều mưa cũng nhiều, thu đông mây ít mưa cũng ít. Con người khi còn trẻ khí đủ tinh vượng, tuổi già khí suy tinh cũng giảm đây là lý tự nhiên của trời đất con người. *Tiêm Hu Tử* nói: “Âm trong dương gọi là tinh, dương trong âm gọi là khí, hai thứ cần nhau mà vạn vật sinh ra”.

TINH KHÍ THẦN 精氣神

Tinh của hậu thiên sinh ra từ thận, phát ra nơi tai mà tai không nghe bên ngoài thì tinh được giữ nơi thận. Khí của hậu thiên sinh ra từ thân hình, bày ra nơi mũi mà mũi không hô hấp thì khí ẩn nơi rốn. Thần của hậu thiên gá nơi tâm, ngụ nơi mắt mà mắt không nhìn bên ngoài thì thần ẩn nơi tâm. Tinh giống như thủy vị trí ở hướng Bắc, khí giống như kim vị trí ở hướng Tây, thần giống như hỏa vị trí ở hướng Nam. Tinh hậu thiên nhờ khí tiên thiên đủ mà sinh tinh, bởi khí có thể hóa thủy. Khí tiên thiên nhờ tinh hậu thiên thịnh mà dưỡng khí, bởi tinh có thể hóa khí. Thần hậu



thiên nhờ khí tiên thiên sung mà nuôi thần, bởi khí tiên thiên có thể hóa thần. *Khuru Tổ* nói: “Hóa ra đều là tinh khí thần, gìn giữ cẩn thận chớ để rỉ chảy”.

TINH MÔN 精門

1. Chỉ Mệnh môn. *Vân cấp thất thiên* ghi: “Giữa hai thận, nam là Tinh môn, nữ là tử cung, Tinh môn đã mở, thận khí đã hết thì chẳng riêng nội dương bị tiêu tán mà nội âm cũng kiệt”.
2. Chỉ Hạ đan điền. *Vân cấp thất thiên* ghi: “Hạ nguyên đan điền, đó là khí hải (biển khí), cũng gọi là Tinh môn”.

TINH THẦN 精神

Tinh là tiên thiên nhất khí hóa thành, thần là tiên thiên chân nhất sinh ra. Thần là hỏa, là quang, là ý. Tinh hao tán là do hỏa của thần bay lên, thần trụ thì tinh yên không chảy ra ngoài cho nên thần ở trong tinh thì gọi là tinh thần. *Đan Thư* ghi: “Tinh là mẹ của khí, thần là con của khí”.

TINH THẤT 精室

Chỉ Tam đan điền. *Hoàng đế nội cảnh* ghi: “Tinh thất chỉ Tam đan điền. Trên dưới tư vận không ngừng, được chế ngự ở tâm, tâm tức là Trung đan điền”.

TINH TRIỀU 星潮

Tinh là kim quang chứa trong đôi mắt phát sáng như kim tinh. Triều là khí động trong nguyên hải giống như sự dâng lên của thủy triều. *Nhập Dược Cảnh* ghi: “Trời ứng tinh, đất ứng triều”.

TÍNH CĂN 性根

Tính vốn không chỗ nhất định cũng không hình tượng, vì gốc nó vốn phát ra từ não hải mà hình ở đỉnh thì in tuồng có căn. *Khuê Chỉ* ghi: “Tính là tâm chưa nảy sinh, không tâm thì không ý, không ý thì không phách, không phách thì không thọ sinh mà dứt hẳn luân hồi”.

TÍNH HỌC MỆNH HỌC 性學命學

Tính học là ly cung tu định, tông chỉ quán diệu. Mệnh học là thủy phủ cầu huyền, môn học quán khiêu. *Kinh Đạo Đức* ghi: “Vô dục vì quán diệu, hữu dục vì quán khiêu”.

TÍNH MỆNH 性命

Tính tức lý tính, mệnh tức sinh mệnh, tu tính tức tu tâm, tu mệnh tức dưỡng thân. *Ngộ Chân biên chú*: “Tính mệnh vẫn phải song tu, công phu còn cần hai đoạn. Đạo của kim đan là đạo tu tính mệnh, tu mệnh là hữu tác, tu tính là vô vi, đạo của “hữu tác” là dùng thuật để kéo dài thọ mệnh; đạo của “vô vi” là dùng đạo để bảo toàn hình thể”.



TÍNH MỆNH CĂN NGUYÊN 性命根源

Tính từ trước khi trời đất cha mẹ sinh ra, một điểm linh quang tản trong hư không, nhìn chẳng thấy, lắng chẳng nghe; lúc hai khí cha mẹ giao nhau, nó đến ở trong, giống như làn sóng điện tản trong hư không, khi máy thu âm mở, điện âm dương tiếp xúc nhau làn sóng điện trong hư không đến phụ ở trong sau đó mới có thể phát âm thanh. Tính không mệnh thì chẳng lập, mệnh không tính thì chẳng linh. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Nhân sinh là chân thật vô cực, nhị ngũ tính, khéo hợp mà thành. Chỗ gọi là tính tức là vô cực, chỗ gọi là mệnh tức là nhị ngũ tính”.

TÍNH MỆNH HỢP NHẤT 性命合一

Chỉ hoạt động tư duy ý thức và khí hô hấp hòa làm một. Còn gọi là Thần khí hợp nhất. *Tính mệnh khuê chỉ* ghi: “Chí tâm vô niệm, chí thành vô tức thì hơi thở (tức) và ý nghĩ (niệm) đều tiêu biến, tính mệnh sẽ hợp nhất”.

TÍNH MỆNH KHUÊ CHỈ 性命圭旨

“Tính mệnh khuê chỉ” là một tập đại thành về luyện đan của Đạo gia, là một tác phẩm tiêu biểu có trình độ cao trong lý luận về tu luyện nội đan. Cuốn sách này có nhiều lý luận tinh túy về tu luyện nội đan được lưu truyền rộng rãi, ảnh hưởng lớn. Tác giả và niên đại của tác phẩm “Tính mệnh khuê chỉ” hiện chưa được biết rõ là ai, chỉ biết trong lời từ nói rằng: “Tính mệnh khuê chỉ” không biết người sáng tác, tương truyền là do Y chân nhân Cao Đệ viết. Có thể đó là tác phẩm của Y chân nhân, nhưng Y chân nhân là ai thì cũng chưa khảo được. Sách được làm vào thời Minh Thanh, từ triều Thanh bắt đầu phát hành rộng rãi trong dân gian. Toàn sách lấy thứ tự bằng bốn chữ Nguyên, Hanh, Lợi, Trinh trong “Chu dịch”, chia làm bốn tập. Tập thứ nhất là cơ sở lý luận của tu luyện nội đan, ba tập còn lại tập trung nói về phương pháp cụ thể để tu luyện nội đan. Toàn sách là sự phát huy tinh túy của tu luyện nội đan và các phương pháp cụ thể của nó hoàn toàn không giống với những phương pháp của những người đi trước.

TÍNH MỆNH NHẤT THỂ 性命一體

Chỗ gọi là tính, đứng về tiên thiên trong hậu thiên thì gọi là nguyên thần, đứng về tiên thiên trong tiên thiên thì gọi là nguyên khí. Có kẻ hỏi đã gọi là nguyên thần sao lại gọi là khí? Bởi chỗ chí linh của nguyên khí là nguyên thần; cho nên gọi là tiên thiên trong tiên thiên. Đạo tu đan, sau khi luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa thần mới phục hồi tiên thiên trong hậu thiên. Lại tiếp tục luyện thần hoàn hư, luyện hư hợp với không mới phục hồi tiên thiên trong tiên thiên. Nhưng nguyên khí vốn thuộc vô hình, đang lúc tĩnh tốt cùng mà động, phân làm âm dương, đây là thái cực. Dương thăng lên tiên là thiên, giống như người có tính. Âm chìm xuống dưới là địa, giống như người có mệnh, cho nên nói thân người là một tiểu chu thiên địa. Tính mệnh trước khi có thái cực là một vật, sau khi có thái cực là hai vật. Trong thân người, tính là linh quang trong tâm phát ra nơi hai mắt, mệnh là nguyên khí trong thận phát từ âm căn. *Lữ Tổ* nói: “Lúc chưa có thân ta, nguyên khí núp nơi hư không; khi sắp có thân ta, nguyên khí núp ở trong thai”.



TÍNH MỆNH NHỊ KHIẾU 性命二竅

Tính khiếu ở trong thóp trên đầu con người, trước có minh đường, sau có ngọc chẩm. Mệnh khiếu bắt đầu từ cuống rốn nối liền với cuống rốn của mẹ, đến khi xuất thai, cắt đi cuống rốn, một điểm tinh khí ghé nơi khí huyết phía trước đối rốn, phía sau đối thận. Tính khiếu ngoài là tín môn (thóp), trong là nê hoàn. Mệnh khiếu ngoài là rốn, trong là khí huyết. *Tổ Tử Dương* nói: “Được vật sinh nơi huyền khiếu, hóa hậu phát ở dương lộ”.

TÍNH MỆNH SONG TU 性命雙修

”Tính” chỉ tính công, tức công pháp lấy luyện thần làm chính. “Mệnh” chỉ mệnh công, tức công pháp lấy luyện tinh khí làm chính. Tính mệnh song tuchỉ tính và mệnh được tu luyện đồng thời, đó là phép tu Thượng thừa. Tính mệnh khuê chỉ ghi: “Thần khí tuy có hai tác dụng, nhưng tính mệnh thì phải song tu... Tính mệnh song tu là phép Thượng thừa cao nhất, gọi là “Kim tiên”.

TÍNH MỆNH TỰ NGHĨA 性命字義

Chữ tính là chữ tâm 心 đứng bên, thêm một chữ sinh 生, nghĩa là lòng người ngay thẳng liền sinh quang, có quang thì sáng suốt, sáng suốt thì tự ngộ, tự ngộ là thấy tính. Chữ mệnh ở dưới chữ nhân 人 thêm chữ khẩu 叩 và chữ nhất 一 ở giữa chữ nhân, nhất là tiên thiên nhất khí ẩn tại trung cung. Khí này là gốc của mệnh; con người có khí này mới sống, không có khí này thì chết. Muốn được nhất khí còn mãi phải khẩu đầu cầu minh sư chỉ dạy; cho nên chữ mệnh, dưới chữ nhân có chữ khẩu. *Đan Kinh* ghi: “Tính có thể tự ngộ, mệnh cần sư truyền”.

TÍNH QUANG 性光

Tâm tĩnh định gọi là tính, trong định huệ chiếu gọi là quang, *Long My Tử* nói: “Huệ chiếu bắt đầu từ trong định, niệm niệm biết rõ không một vật”.

TÍNH THIÊN 性天

Tức thiên tính, vốn không hình không tên, do động mà biến, biến thì có giác tri, là hỏa là nhiệt, vì nó thường ẩn nơi đỉnh gọi là thiên. *Kinh Đạo Đức* ghi: “Voodanh là khởi đầu của thiên địa, hữu danh là mẹ của vạn vật”. *Trung Dung* ghi: “Thiên tính gọi là mệnh, suất tính gọi là đạo”.

TÍNH TRỤ 性住

Ngày trụ nê hoàn chứa ở hai mắt, đêm trụ hai thận chứa ở đan điền. *Khuê Chỉ* ghi: “Phải an trụ tâm vào nơi không chỗ trụ, thấu suốt viên minh mọi chỗ chân, ở ngay đỉnh môn mở to mắt, đại thiên sa giới hiện toàn thân”.

TÍNH TRỤ KHÍ HỒI 性住炁回

Dần phần nộ thì hỏa giáng, ít tham dục thì thủy tăng; thân bất động gọi là luyện tinh, luyện tinh thì hổ rỗng; tâm bất động gọi là luyện khí. luyện khí thì long ngâm; niệm không khởi gọi là luyện thần thì khí giao, hai khí giao mà ba nguyên trộn lẫn, ba nguyên trộn lẫn thì nguyên khí trở về. Ba nguyên là tinh khí thần. Hai khí là âm



ương. Ứng vật không mê thì nguyên thần tự quy, bản tính tự trụ, tính trụ thì khí tiên thiên trong thân tự hồi. Lữ Tổ nói: “Không mê thì tính tự trụ, tính trụ thì khí tự hồi”.

TÌNH DỤC KHÍ CHẤT 情欲氣質

Thần khí dùng một lượt gọi là tình, tính bám vào khí mà động là dục, thuận theo dục vọng kia mà làm khí chất. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Cha mẹ do tình dục mà sinh ra ta, cho nên hậu thiên là tính của khí chất, mỗi khi gặp vật mà sinh tình”.

TÌNH LAI QUY TÍNH 情來歸性

Tình tiên thiên là kim tính trong thủy, không phải là tính của tình dục hậu thiên. Tính là bản tính tiên thiên, không phải là tính của khí chất hậu thiên. Tình đến quy tính là tiên thiên, tính đi thuận tình là hậu thiên. *Nguy Tổ* nói: “Bắt đầu kim đến quy tính thì được gọi là hoàn đan”.

TĨNH CỰC NHI ĐỘNG 靜極而動

Tâm tĩnh là tính, khí động là mệnh. Động chẳng phải khí hô hấp động mà là nguyên khí tiên thiên động. Tĩnh cực mà động thì nguyên thần nguyên khí đều là tiên thiên. *Quảng Thành Tử* nói: “Tĩnh thì tĩnh nơi thần ý, động thì động nơi thần cơ”.

TOÀN CHÂN 全真

Danh từ Nội đan Đạo giáo. 1. Chỉ thủ phác dưỡng tổ (nuôi dưỡng giữ lấy cái chất phác trong trắng), thanh tịnh vô vi, tu trì tâm tính. Chú thích bài *U phần thi* của Kê Thúc Dạ trong sách *Văn tuyển* nói: “Toàn chân có nghĩa là nuôi dưỡng cái chất để bảo toàn cái tính”. 2. Chỉ việc bảo toàn ba thứ quý báu. *Trung hòa tập-Kim đan hoặc vấn*: “Gọi là Toàn chân, có nghĩa là bảo toàn Bản chân. Toàn tinh, toàn khí, toàn thần mới gọi là Toàn chân”. 3. Chỉ ỉn dưỡng tuổi đời, giữ gìn bản tính. *Bảo Phác Tử ngoại thiên*: “Vui với cảnh bị đối nơi ngõ hẻm để gắng giữ khí tiết cao thượng; giấu mình, Toàn chân để đợi lúc sau tuổi trời (*Lạc cơ lậu hạng dĩ lệ cao thượng chi tiết, tàng vũ Toàn chân dĩ đãi thiên niên chi hậu*) 4. Đạo Toàn chân thời Kim-Nguyên coi Công hành song toàn là Toàn chân. *Tấn chân nhân ngữ lục*: “Toàn chân là đạo hợp với lòng trời” (*Phù, Toàn chân giả hợp thiên tâm chi đạo dã*). Chân hành chân công, song tu song toàn, mới là Toàn chân.

TOÀN CHÂN ĐẠO 全真道

Còn gọi: Toàn Chân giáo, Toàn Chân phái. “Đạo Toàn Chân”, cùng Chính Nhất đạo đều trở thành hai phái lớn của Đạo giáo sau này, do Vương Trùng Dương sáng lập sau khi tụ tập đồ đệ giảng đạo ở am Toàn Chân tại Ninh Hải (nay là Mâu Bình) tỉnh Sơn Đông vào năm Đại Định 7 (1167) đời vua Kim Thế Tông, Toàn Chân đạo hấp thu một phần tư tưởng Nho Phật, nói rằng ba giáo chung dòng, chủ trương Tam giáo hợp nhất. Vương Trùng Dương và đệ tử đã từng làm thơ nói rằng: “Cổng Nho cửa Phật lối tương thông, Ba giáo xưa nay một tổ phong” (*Nho môn thích hộ đạo tương thông, Tam giáo tông lai nhất tổ phong*), “Giáo tuy chia ba, Đạo chỉ là một” (*Giáo tuy phân tam, Đạo tắc duy nhất*) v.v... Hơn nữa, họ còn lấy *Đạo đức kinh*, *Bát nhữ tâm kinh* và *Hiếu kinh* làm kinh điển chủ yếu, dạy người ta phải “hiếu cần thuận



nhất”. “chính tâm thành ý, thiếu tư quả dục”, về phương pháp tu hành chuyên chủ tu luyện Nội đan, chẳng chuộng phù lục (bùa ngải) phản đối thuật Hoàng bạch (tức thuật luyện đan). Họ chủ trương người tu đạo cần phải xuất gia, phải biết nhẫn nhục, khổ mình, lợi người, giới sát giới sắc, giảm ăn uống, ít ngủ nghỉ. Sau khi Vương Trùng Dương mất, đệ tử là bọn Mã Ngọc, Khâu Xử Cơ v.v... tất cả gồm 7 người chia nhau đi các vùng thuộc Thiểm Tây, Hà Nam, Hà Bắc, Sơn Đông v.v... để tiếp tục truyền đạo, lần lượt chia thành 7 chi phái: Ngô Tiên, Nam Vô, Tùy Sơn, Long Môn, Luân Sơn, Hoa Sơn, Thanh Tĩnh, song tôn chỉ cả phương thức tu luyện đại để giống nhau. Khoảng từ năm 15 tới năm 18 đời Nguyên Thái Tổ (1220-1223) Khâu Xử Cơ được Nguyên Thái Tổ vời vào hệ kiến và ban cho danh hiệu “thần tiên”. tước “Đại tông sư”, cho nắm giữ cai quản Đạo giáo trong thiên hạ, nhờ vậy mà đạo Toàn Chân đạo được truyền bá rộng rãi, bước vào thời kỳ toàn thịnh. Nhưng sau này do quá trình phát triển, đạo Toàn Chân đã không ngừng xâm chiếm chùa chiền của Phật giáo, tuyên truyền thuyết “Lão Tử hóa Hồ”, khiến sư sãi bất mãn, dẫn tới hai cuộc biện luận giữa Tăng và Đạo vào năm thứ 8 đời Nguyên Hiến Tông (1258) và năm Chí Nguyên 18 đời Nguyên Thế Tổ (1281). Kết quả là đạo Toàn Chân bị thua, bị đả kích nặng nề. Thời Nguyên Thành Tông, đạo Toàn Chân lại khôi phục trở lại. Triều đình nhà Minh coi trọng đạo Chính Nhất, đạo Toàn Chân bị suy yếu đi và tới thời nhà Thanh trở đi lại càng sa sút.

TOÀN CHÂN PHÁI 全真派

“Phái Toàn Chân”. Một trường phái khí công Đạo giáo. Vương Trùng Dương sáng lập ở Ninh Hải, Sơn Đông (nay là Mâu Bình) vào năm Đại Định 7 (1167) đời Kim Thế Tông. Chủ trương và đặc điểm của phái này là “Lắng lòng định ý, ôm Nguyên thủ Nhất, gìn thần vững khí” (*trừng tâm định ý, bảo nguyên thủ nhất, tồn thần cố khí*) coi đó là “chân công”, “giúp nghèo cứu khổ, trước người sau mình, vô tư với vật” (*tế bản bạt khổ, tiên nhân hậu kỷ, dữ vật vô tư*), coi đó là “chân hành”. Công – Hành vẹn toàn, nên gọi là Toàn Chân. “Bản lai chân tính đó gọi là kim đan, lấy tứ giả làm lò mà mà luyện thành hòn” (Bản lai chân tính hoán Kim đan, Tứ giả vi lô luyện tác đoàn). Sau đó đệ tử của Vương Trùng Dương là Khâu Xử Cơ được Nguyên Thái Tổ tôn làm Quốc sư, chủ trương tính mệnh song tu “Bí mật của Kim đan chỉ ở một Tính một Mệnh mà thôi. Tính là trời thường lặn ở đỉnh (đầu). Mệnh là đất thường lặn ở rốn”. Sau trường phái này chia làm 7 chi phái: Ngô Tiên, Nam Vô, Tùy Sơn, Long Môn, Luân Sơn, Hoa Sơn, Thanh Tĩnh, X. Toàn Chân đạo.

TOÀN CƠ 璇璣

Thần khí tuần hoàn theo hoàng đạo, xích đạo gọi là toàn cơ, cũng như sự tuần hoàn xoay quanh của nhật nguyệt trên trời. *Huyền Hạc Chính Tông* ghi: “Bao lần phần chân lên Côn Lôn, vận chuyển toàn cơ tạo hóa phân”.

TOÀN NIÊN 攢年于刻

Nửa khắc trên là âm mà tiến dương hỏa, là ngày rằm, là thượng huyền, là sáng sớm, là xuân hạ. Nửa khắc dưới là mát mà thoái âm phù, là ngày 30, là hạ huyền, là chiều tối, là thu đông. Tụ năm về tháng, tụ tháng về ngày, tụ ngày về khắc, tụ khắc về hơi thở. Lớn như thế giới, nhỏ tựa một hơi thở đều có sự vận hành một vòng. Người đạt



lý này thì tự nhiên thấu suốt sự cần thiết của tiến hóa thoái phù, đạo lý thăng giáng của chu thiên. Đan đạo dùng quẻ, hỏa hậu dùng hào, đều là tỷ dụ, người học không nên chấp chước. *Chân Quyết* ghi: “Trong năm chọn tháng, trong tháng chọn ngày, trong ngày chọn giờ, trong giờ chọn khắc”.

TOÀN THẦN 全神

Tức là thu liễm tâm ý, khiến thần trở lại Toàn chân. Tâm tĩnh thì thần thành, thần thành thì không hao, công lực tích lâu thì thần trở lại chân tĩnh mà hoàn toàn. Kim đan hoặc văn ghi: “Toàn thần có thể trở về với ý. Muốn toàn được thần, trước phải thành ý. Ý thành thì thân tâm hòa hợp mà trở về với Hư vậy”.

TOÀN THỐC NGŨ HÀNH 攢簇五行

Đông hôn là mộc, tây phách là kim, nam thần là hỏa, bắc tinh là thủy, trung thổ là ý. Đem năm thứ này tụ hội một chỗ thì gọi là toàn thốc ngũ hành. *Nhập Dược Cảnh* ghi: “Trộm thiên địa cướp tạo hóa, tụ ngũ hành, hội bát quái”.

TỔ KHÍ 祖炁

Là tinh của chân dương tiên thiên, bên trong là nguồn gốc sinh khí, bên ngoài là gốc của mọi vật, cầu trong ngoài không dính mắc, được công phu khoanh khắc. *Tổ Tiềm Hư* nói: “Vô hình vô tượng, phi sắc phi không, tuy vô hình mà hay sinh hữu hình, vô tượng mà hay sinh hữu tượng, phi sắc mà hay sinh diệu sắc, phi không mà thật sự chân không, gốc từ tiên thiên, chứa ở hậu thiên, là nguồn gốc của tính mệnh”.

TỔ TÔNG 祖宗

Tổ là tính tổ, do tĩnh mà được; tông là mệnh tông, không phải do động mà lập. Biết tính tổ nên tu định nơi ly cung. Biết mệnh tông nên cầu huyền nơi thủy phủ, đây là tính mệnh song tu. *Lữ Tổ Bách Tự Bi* ghi: “Động tĩnh biết tổ tông, vô sự sòng tìm ai.”.

TÔN BÁT NHỊ 孙不二

(1119-1182) Cũng gọi là Tôn tiên cô. Nữ đạo sĩ thời Kim. Tên là Phú Xuân, pháp danh là Bát Nhị, hiệu là Thanh Tĩnh Tân Nhân. Người Ninh Hải (nay là Mâu Bình, Sơn Đông). Vợ của Mã Đan Dương, người sáng lập Ngộ tiên phái đạo Toàn Chân. Khi Vương Trùng Dương đến Sơn Đông sáng lập đạo Toàn chân vào năm Đại Định 7 (1167) nhà Kim, bà cùng Mã Đan Dương thờ Vương Trùng Dương làm thầy. Năm thứ 9 (1169) bỏ nhà vào Đạo, là một trong 7 đại đệ tử của Vương Trùng Dương. Năm thứ 15 (1175), tu đạo ở động Phượng Tiên cô ở Lạc Dương, thu nhận đồ đệ rất đông sáng lập Toàn chân Thanh Tĩnh phái. Bà bàn về Đan đạo rằng: “Trước hết học định tâm, tâm định thì khí tồn, khí tồn thì thần toàn, thần toàn thì hình vững, dai dẳng còn mãi mà không dứt, dùng mãi mà không hết mà thấy thành công”. Lại bàn về công phu Khôn đạo phải thu tâm, dưỡng khí, hành công, trăm long, dưỡng đan... cả thấy 12 thứ bậc được Đan pháp Khôn đạo đời sau noi theo. Tác phẩm có *Tôn Bát Nhị nguyên quân pháp ngữ*, 1 quyển, Tôn Bát Nhị nguyên quân truyền thuật Đan đạo bí thư, 3 quyển. Là một trong Bắc thất chân. Năm Chí Nguyên 6 (1269) Nguyên Thế Tổ tặng hiệu là “Thanh Tĩnh Uyên Trinh Thuận Đức



chân nhân”, niên hiệu Chí Đại gia phong “Thanh Tĩnh Uyên Trinh Huyền Hu Thuận Hóa nguyên quân”.

TỐN PHONG 巽風

Là khí hô hấp, thở ra là càn, hít vào là tốn. Đông nam là dụng của tốn, trung cung là thể của tốn. *Tổ Nê Hoàn* nói: “Tốn phong thường thổi từ cung khảm, đi ngồi ăn ngủ đều như như, chỉ sợ lửa tắt sức đan yếu, một năm chu thiên trừ mao dậu”.

TỒN NHẤT 存一

Vân cấp thất thiên ghi: “Tông tâm tức tồn khí, tồn khí tức tồn nhất, nhất tức là Đạo”. Đạo bắt đầu ở Một, Một là Nguyên khí sở tại, Tồn nhất tức là Thủ nhất.

TỒN VONG 存忘

Trước hết giữ thân nơi khí huyết rồi sau đó cùng nó quên nhau thì thân tự ngưng, tức tự định. Nhưng phải biết hỏa bốn muốn quy về không; nếu không biết trước diện hữu thì ắt phải rơi vào không vô mà chỉ được cái tiểu quả *thi giải* mà thôi. *Kinh Kim Bích Long Hồ Thượng* ghi: “Điểm trọng yếu của tự nhiên là trước tồn sau vong”.

TỒN VÔ THỦ HỮU 存無守有

Giữ cái tâm thanh hư thì tiên thiên nhất khí từ hư vô đến, tồn vô thì inh không mê muội mà làm chân hữu. *Kinh Tâm Ấn* ghi: “Vô vô thủ hữu khoảnh khắc mà thành”.

TỒN CHI HỤU TỒN 損之又損

Tức là vớt rồi lại vớt, bỏ rồi lại bỏ, vớt bỏ hết đến không còn gì cả mới là thuần dương thì âm khí hoàn toàn dứt hết. *Khuru Tổ* nói: “Tồn rồi lại tồn thì thiên diệu cùng trong sáng, khí từ tiên thiên thì lúc này thần đầy đủ”.

TRẠCH ĐỊA 擇地

“Chọn đất”. Luyện đan hạ thủ trước hết phải chọn phúc địa, chẳng nên gần đường giao thông tấp nập, xa lìa rừng rậm để tránh tiếng ồn ào của chim muông, tránh xa nhà cửa chung đụng để tránh tiếng chó sủa gà gáy, ở xa mồ mả để tránh nhơ uế âm khí, cần gần thị trấn để tiện việc cung cấp y thực, nơi ở phải có tường dày bao quanh để tránh bên ngoài quấy nhiễu, giường ngủ phải có nệm dày để nằm ngồi thư thái, uống ăn phải thanh khiết có chừng mực, ăn chay lạt không ăn mặn để trong sạch bao tử và hợp vệ sinh. *Hứa Chân Quân* nói: “Chọn phúc địa, lựa **danh sơn**, vô vi thanh tịnh khiến tâm nhân rồi”.

TRẦN MỘNG 塵夢

Trong thời gian mới tu một trăm ngày luyện đan vẫn chưa dứt hết trần với mộng. Trần là một trần trong sáu trần. Có mộng ắt có tỉnh, tỉnh là diệu giác. Diệu giác là dương, trần mộng là âm. Luyện đan thái được dùng chân thần của diệu giác kia phối hợp với chân khí của nhất dương mới động, dụ cho ohu thể, thư hùng, nam nữ, long hổ, quy xà, ô thỏ và các thứ tên gọi khác để hình dung đan pháp. *Lữ Tổ* nói: “Nhất dương vừa động liền thành trần mộng”.



TRI BẠCH THỦ HẮC 知白守黑

Sắc trắng thuộc kim, sắc đen thuộc thủy. Biết trong khảm thủy có bạch kim mà giữ hắc thủy. *Tham Đồng* ghi: “Biết bạch giữ hắc, thần minh tự đến, bạch là kim tinh, hắc là thủy cơ”.

TRI HÙNG THỦ THƯ 知雄守雌

Hùng chủ về động, dương tính. thư chủ về tĩnh, âm tính. Biết nó động mà không chịu vọng động, giữ cho nó tĩnh mà chờ sự biến hóa của nó thì là diệu dụng. Nếu biết mà không giữ để nó thuận theo tự động, đây là vọng động. Giữ mà không biết sự biến hóa của nó thì là giữ vô ích. Biết mà giữ nó bởi động tĩnh hỗ dụng. *Thái Thượng* nói: “Biết hùng mà giữ thư là khe nước của thiên hạ, biết vinh mà giữ nhục là hang núi của thiên hạ”.

TRÍ HƯ CỰC THỦ TĨNH ĐỐC 致虚極守靜篤

Hư là vô, cực là trung cực, tĩnh là yên tĩnh, đốc là chuyên đốc, giống như nói tập trung tinh thần nơi hư vô mà theo đúng chỗ trung cực kia, giữ tinh thần ở nơi yên tĩnh ắt phải sử dụng hết công phu chuyên đốc. *Tổ Tam Phong* nói: “Trí hư thủ tĩnh hơi thở mỗi lần động huyền quan chẳng xa, y theo đây tiến công trúc cơ có khó gì”.

TRIỂN KHIẾU 展竅

Luyện đan trước tiên phải mở khiếu, nếu khiếu chưa mở cũng như hạt giống chưa nảy mầm thì từ đâu có sự um tùm tươi tốt. *Tổ Hàm Hư* nói: “Bỗng nhiên nội đình vọt ra một vật, nhảy nhót bắn ra từ mạch xung lên đến tâm điền chính là lúc triển khiếu”.

TRIỀU TRUÂN MỘ MÔNG 朝屯暮蒙

Triều truân là tiến hòa, là lúc dương động khởi hòa. Mộ mông là thoái phủ, là lúc âm tĩnh dứt hòa. *Kim Cáo* ghi: “Triều truân là ý nghĩa nắm lấy nhất dương ở dưới cong mà chưa đuổi, mộ mông là ý nghĩa đem đồng mông cầu ngã sáng sủa, lấy âm cầu dương”.

TRIỀU NGUYÊN 朝元

Nhất dương mới sinh, khí của ngũ tạng hướng về trung nguyên. Nhất âm mới sinh, dịch của ngũ tạng hướng hạ nguyên. Lại có dương trong âm, âm trong dương, dương trong âm dương, hợp ba dương lại hướng về thượng nguyên. *Chung Tổ* nói: “Tiên đồng tiếp dẫn triều nguyên đi, bạch nhật bay lên ra mắt ngọc kinh”.

TRIỀU THỊ 朝市

“Phú quý”. Triều là quý, thị là phú. Luyện đan phải có quý nhân ngoại hộ để tránh sự quấy nhiễu của kẻ xấu. Được phú là giúp nhau để khỏi có sự lo toan về lương thực. Bởi trước khi chưa hoàn đan vẫn cần dùng y thực hằng ngày, **sinh** hoạt không khác gì người bình thường, lại còn phải chọn đất xây cất đan phòng tiêu phí quá độ, ba người cùng chỉ hướng sau đó tu tập. Nhưng đại đạo kim đan, nếu không phải đến lúc sơn cùng thủy tận ai có thể hết lòng **hướng** đạo, cho nên người phú quý trước hết



phải vứt bỏ phú quý, kẻ ham thích trước phải vứt bỏ ham thích thì chân sư mới chịu truyền thọ chân quyết. Song người được đạo này phần lớn không có của cải tiền bạc, nên phải nhờ phú quý làm ngoại hộ. Những người phú quý đa số tu phước báo thì nhiều, bàn về tính mệnh thì ít, bọn họ nhất hô bá ứng, trước mắt là thần tiên há chịu vứt bỏ hiện thực mà mong cầu tương lai mờ mịt, hà huống thể nhân lại chưa từng thấy thần tiên. *Ngộ Chân* ghi: “Phải biết đại ẩn **nơi** triều thị, đâu cần cô độc giữa rừng sâu”.

TRIỀU TÍN 潮信

“Tin tức thủy triều”. Dương khí sung túc, nó phát động như nước thủy triều. Phát động dù không nhất định thời gian, nếu công phu theo đó không gián đoạn tất nhiên phát động nên gọi là tín. *Bách Cú Chương* ghi: “Trong đây có tin chân thật, tin phát ra chắc là ông kinh hải”.

TRINH NGUYÊN 貞元

Thời gian là trong khoảng tối đến sáng, giờ Hợi tỵ, hỏa hậu là trong lúc tính tình động mà chưa hình thành. Thiên địa mở ra nơi đây, nhật nguyệt hợp bích nơi đây, âm dương giao hội nơi đây, bởi nó là chí diệu của thiên địa nhân tiên, là điều huyền bí của tác đan. *Tham Đồng* ghi: “Lúc từ tối đến sáng phù hợp trong thực **hành** lúc hỗn độn hồng hoang tần mầu (đục cái) theo nhau”.

TRÚC CƠ 築基

Hoàn hư là luyện kỹ, tích lũy tinh khí là trúc cơ, rắn đe giận hờn dứt trừ dục vọng là hạ thủ. *Thái Thượng* nói: “Đi ngàn dặm bắt đầu từ dưới chân, đài chín tầng khởi đầu bằng đất xây đắp”.

TRÚC PHÁ TU TRÚC BỔ 竹破須竹補

ĐỒ bằng trúc hư thì phải dùng trúc tu sửa, nguyên khí tổn ắt phải đem nguyên khí tu bổ, không cùng loại không thể phối hợp. *Ngộ Chân* ghi: “Trúc hư phải dùng trúc sửa, diệt gà phải dùng trứng thay thế, mọi thứ không cùng loại uống công lao, đâu giống chân diên hợp thánh cơ”.

TRUNG ĐIỀN 中田

Ở dưới giáng cung ba tắc sáu phân, ở giữa trống không một lỗ một tắc hai phân, đến dưới rốn ba tắc sáu phân, tức là địa giới của nội thận. *Khuru Tổ* nói: “Kim đan đại được không khó cầu, ngày nhìn trung điền đêm giữ lại”.

TRUNG ĐÌNH 中庭

Trung đình chính là phần giữa thân người. Đình là hư không trong đó không còn một vật. Ở trên đan điền trong có một hư vô, hàm dưỡng chỗ này có thể trường sinh. *Lữ Tổ* nói: “Vì sao dùng môi giới hướng ngoại cầu, trường sinh chỉ phù hợp với sự tu hướng nội, đừng nói đại đạo rất khó được, tất nhiên do thực hành không đến cùng”.



TRUNG HÒA 中和

Một là chỉ con đường tu dưỡng hình thần duy trì sự ổn định. Hai là chỉ hoạt động ý thức không thiên lệch, không thiên về trái không lệch về phải, không quá về phía trước không quá về phía sau. *Trung Dung* ghi: “Vui buồn mừng giận chưa phát ra gọi là Trung, phát ra mà đều trúng tiết gọi là Hòa. Trung, đó là gốc của thiên hạ; Hòa, đó là đạt đạo của thiên hạ. Đạt đến Trung hòa thì đất trời ở đúng vị trí, vạn vật được nuôi dưỡng”.

TRUNG KHÍ 中氣

Thần ở trung cung sai khiến vận hành như trung quân nguyên soái ra lệnh các tướng khiến trật tự không loạn, tiến hành được thuận lợi. Thần làm chủ ở trong khiến cho khí hành cho nên gọi là Trung khí. *Khuru Tổ* nói: “Vận chuyển vòng quanh tự có đường thẳng, không được trung khí xoay vần thì khí không chuyển”.

TRUNG THỔ 中土

Bốn thổ Thìn Tuất Sửu Mùi là chu du bốn phương, kiêm nhiệm bốn mùa. Lúc vận chu thiên phải nhờ vào thổ này mà vận chuyển, hoàn toàn dựa vào thổ này để làm chủ trung cung, đây là cơ sở của sự luyện đan. *Tổ Đạo Quang* nói: “Tứ tượng bao hàm tại mật ký”. *Khuru Tổ* nói: “Nếu không đem ý giữ trung cung, được vật làm sao vận chuyển được?”.

TRUNG TIÊU LẬU VĨNH 中宵漏永

Trung tiêu là nửa đêm, lậu vĩnh là thời khắc không dùng, tỉ mỉ mà đếm, giọt giọt mà đánh dấu, trong thời gian hơi tỵ. *Khuru Tổ* nói: “Hỏa cần có hầu, sổ tức ra vào gọi là khắc lậu, dùng để định giờ”.

TRUY NHIẾP 追攝

Tinh như đá nam châm, tình như cục sắt, vì nam châm hút sắt cách ngại ngằm thông. Hai vật tuy có tình hợp nhau nhưng không biết được vật không đều thì không thể tương hội. Như con gái đến tuổi cập kê (cải trâm) mà con trai tuổi còn bé thì hai tình chưa thông hiểu. Cần phải đợi đến nam nữ trưởng thành hai bên đều hiểu biết về tình yêu mới có thể phối hợp, mới chịu sinh con. Thế nên luyện đan mà tin tức chân thật thì kim thủy không bình quân, tính tình không tương xứng, tuy gặp mà hai bên không thích nhau cho nên đan không kết. Cần phải luyện đến khi hai vật tương đương, dùng chân ý truy nhiếp mới có thể phối hợp. *Tổ Tam Phong* nói: “Tiền huyền tám lạng, hậu huyền tám lạng, lúc nội được hoàn thì ngoại được cũng hoàn”.

TRUYỀN PHÁP NGHI THỨC 傳法儀式

Thầy trò phải thông báo ngày truyền pháp cho vị khoa niên truyền đạt ba tháng trước, phải chuẩn bị tám lượng vàng, chín thước lụa thừa ngũ sắc, năm đôi vòng vàng. Phương thuốc kim đan phải thề trên lụa bạch được hai quan tả hữu khảo xét, thề với cửu thiên rằng không tiết lộ bí mật. Nếu không thề mà độ thì thầy với trò đều bị ba vị quan phạt. Lúc truyền độ, trước phải thanh tịnh trai giới, lập đàn cầu cúng làm khoa điều, chích máu ăn thề ở trên cửu thiên, tâu lên Thượng đế, tam thai bắc đẩu, nam tinh tam quan, tứ thánh ngũ đế, các vị tự lệnh ở dưới. *Bảo Phác Tử*



ghi: “Điều bí mật quan trọng chẳng gì qua phương thuốc trường sinh, cho nên phải chích máu ăn thề được trời đồng ý mới truyền”.

TRUYỀN THỌ ĐAN PHÁP 傳授丹法

Trước hết phải xem xét quá khứ người học đạo, như tiên tổ hoặc tiên phụ có làm điều ác chưa trả mà chết, gây vạ đến con cháu, kể đó điều tra chính người học đạo, nếu bất trung bất hiếu, làm nhiều việc ác đức thì không thể truyền. Kẻ được truyền phải là người có lòng nhân nghĩa đạo đức, ông bà cha mẹ hiền đức, hành thiện tích đức, kính lão trọng hiền, tuân giữ pháp tắc, trung hiếu lưỡng toàn, tôn sư trọng đạo, sau đó mới chiếu theo nghi thức truyền đạo mà truyền thọ. *Hứa Tổ* nói: “Tĩnh nghĩ đến bậc triệt gia, động nhớ đến bậc thánh hiền, nếu không công hạnh đâu thể truyền dễ dàng”.

TRỪNG PHẦN TRẮT DỤC 懲忿室慾

Trừng phần thì tâm hỏa giáng xuống, trất dục thì thận thủy thăng lên. *Dịch* ghi: “Quân tử dùng trừng phần trất dục”.

TRƯƠNG QUẢ 張果

Còn gọi là Trương Quả Lão. Một trong 8 vị tiên Đạo giáo trong truyền thuyết. Đạo sĩ thời Đường gọi ông là Trương Quả, chữ “Lão” là cách gọi tôn kính của mọi người đối với ông. Tương truyền ông là tinh của con dơi trắng từ thưở hỗn độn chưa phân, tu luyện mà thành, Trương Quả đi đâu cũng thường cưỡi một con lừa trắng, ngày đi mấy vạn dặm. *Tân Đường thư-hương kỷ truyện*: “Trương Quả, ẩn núi Trung Điều, thường qua lại sông Phần. Thời nhà Tấn người đời truyền ông là người mấy trăm tuổi. Thời Vũ Hậu, cho sứ mời, thì ông đã chết, người đời sau lại thấy ông ở trong núi Hằng Châu”. Năm Khai Nguyên 21, đời Huyền Tông (733) vua nhiều lần sai người mời hỏi về việc đạo thần tiên, ông nói bí mật không truyền. Vua muốn gả công chúa Ngọc **Chân** cho, ông cười, không vâng chiếu, cho làm Ngân Thanh Quang Lộc đại phu, hiệu Thông Huyền tiên sinh, tha thiết từ chối rồi về núi. Đến huyện Bồ Ngô, Hằng Sơn không lâu thì mất. Người đời lập quán Khê Hà thờ ông.

TRƯƠNG TAM PHONG 張三丰

Đạo sĩ nổi tiếng khoảng giữa Nguyên Minh. Tên là Thông, còn có tên Toàn Nhất, tự là Quân Thực (có chỗ viết là Quân Bảo), hiệu là Huyền Huyền Tử, còn gọi tên là Trương Lạp Đạp, người ở Ý Châu, Liêu Đông (nay ở tây nam Chương Vũ, Liêu Ninh). Tương truyền ông đọc sách cứ qua mắt là thuộc, **mùa** lạnh mùa nóng chỉ có một **chiếc** áo nệm, một áo toi, một bữa có thể ăn hết cả thăng đấu, hoặc mấy ngày mới ăn một bữa, hoặc mấy tháng chẳng ăn, có thể biết trước sự việc. Còn tương truyền, vào cuối thời Nguyên ông ở quán Kim Đài tại Bảo Khê, một hôm ông từ giả cõi đời, những người theo hầu đã khâm niệm đưa vào áo quan, tới lúc sắp chôn, mở ra xem thì ông sống lại. Sau vào Thực, đến Tần, chơi ở Tương Đẳng, qua lại Trường An, tới Lũng Miên, Cam Túc. Đầu niên hiệu Hồng Vũ vào Vũ Dương, Hồ Bắc sai đệ tử là Khâu Huyền Thanh ở Ngũ Quán; Lưu Cổ Tuyên, Dương Thiện Đăng ở Từ Tiêu; Lư Thu Vân ở Nam Nham, còn mình thì làm lều tranh ở Nhật Ngộ chân quán tại phía bắc ngọn núi Triển Kì. Năm Hồng Vũ 23 (1300), đời Vũ Dương, không biết



đi đâu. Năm sau Minh Thái Tổ sai sứ đi tìm. Đầu niên hiệu Vĩnh Lạc (1402-1424) Thành Tổ lại sai sứ đi tìm, nhiều lần đều không gặp. Năm Thiên Thuận 3 (1459) được Minh Anh Tông phong là Thông Vi Hiên Hóa chân nhân. Năm Thành Hóa 22 (1486) được đặc cách phong là Thao Quang Thượng Chí chân tiên. Năm Gia Tĩnh 42 (1563) lại được phong là Thanh Hư Nguyên Diệu chân nhân. Tác phẩm được người đời sau biên tập lại trong bộ *Trương Tam Phong tiên sinh toàn tập* được đưa vào *Đạo tạng tập yếu*.

TRƯỜNG CỐC 長谷

Không ở tại my tâm (ấn đường), cũng không ở giữa hai mắt mà là ở giữa mắt mũi dưới ấn đường, trên sơn căn tức là thiên cốc huyệt. *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Trên đến thiên cốc, dưới đến âm đoạn, hai cảnh gặp nhau nhồi thành một khối”.

TRƯỜNG SINH 長生

Dương khí trời đất đời đời không dứt, luyện đan tức là nhiếp thu dương khí tích lũy mà thành. *Trình Y Xuyên* nói: “Nếu không cưỡng cơ tạo hóa thì đâu thể trường sinh”.

TRƯỜNG SINH CỬU THỊ 長生久視

“Nhìn mãi sống lâu”. Dùng mắt nội quán gọi là nội thị (nhìn vào bên trong) cần phải nhìn mãi không rời thì thì tính mệnh không mất có thể trường sinh. *Kinh* ghi: “Trường sinh cần phải cửu thị, cửu thị tức trường sinh”.

TRƯỜNG SINH TỬU 長生酒

“Rượu trường sinh”. Lúc luyện ngọc dịch hoàn đan, trong khi khí hóa thủy ngon ngọt không gì sánh, con người không thể biết, mùi vị như rượu ngon thơm nồng gọi là ngọc dịch quỳnh tương. *Bách Tự Bi* ghi: “Tự uống rượu trường sinh, tiêu dao ai biết được?”.

TRƯỜNG SINH YẾU DIỆU 長生要妙

Chữ yếu 要 là người con gái ở phương tây (西 女) là đoài kim; chữ diệu 妙 là thiếu với nữ (少 女) hợp thành cũng thuộc đoài kim. Thiếu nữ chưa biết gì về tình yêu, hoàn toàn đồng trinh, tức là nguyệt xuất hiện ở phương canh ánh sáng vừa lộ ra. Muốn được trường sinh phải lấy Đoài kim phương tây phối hợp chấn mộc phương đông, kim mộc hợp với nhau liền thành an trường sinh bất lão. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Trường sinh yếu diệu phòng trung cấp, hô hấp nguyên khí để cầu tiên”.

TRƯỜNG THÀNH 長城

Hai mạch nhâm đốc, trên thông trời, dưới thông đất, ở giữa có lục phủ ngũ tạng, chỗ chụm thần tụ hội. Hai mạch như trường thành bao quanh bên ngoài, cho nên dụ cho trường thành. *Cổ tiên* nói: “Tu tâm dưỡng tính là tu sửa tâm tính vì diệu của ta, thái được luyện đan không rời con đường nhâm đốc”.

TRỪU DIỄN THIÊM HỒNG 抽添添汞

Gọi tắt là: “Trừu thiêm”, chỉ trạng thái khí định, thần định. *Trung hòa tập q3* ghi: “Định thân bất động khí gọi là “trừu”, định tâm bất động thần gọi là “thiêm”, thân



tâm bất động, thần ngưng khí kết gọi là Hoàn nguyên, là để thủ dương ở trong Khâm, bổ âm ở trong Ly mà thành căn, thì gọi là Trừu diên Thiêm Hồng”.

TRỪU THIÊM 抽添

Trước ngày rằm nguyệt rút hồn, nhật thêm phách, sau ngày rằm nhật rút hồn, nguyệt thêm phách. *Oánh thiêm tử* nói: “Thân không động khí định gọi là trừu, tâm không động thần định gọi là thiêm. Lấy dương trong khâm, bổ âm trong ly gọi là trừu diên thiêm hồng”.

TU TÍNH TU MỆNH 修性修命

Tu tính là việc nhập thánh, tu mệnh là việc siêu phàm. Nhập thánh cho nên thoát pháp thân, siêu phàm cho nên thoát huyền thân. *Xao hào ca ghi*: “Mệnh cần truyền, tính cần ngộ, nhập thánh siêu phàm do ông làm... chỉ tu tính không tu mệnh đây là bệnh thứ nhất của sự tu hành. Chỉ tu tổ tính không tu đan. Muôn kiếp âm linh khó nhập thánh. Đạt mệnh Tông, mê tổ tính giống như soi hình dung mà không có gương báu. Thọ cùng trời đất một kẻ ngu, nắm lấy gia tài không có chủ; tính mệnh song tu huyền lại huyền, sóng cả biển khơi cười thuyền pháp, linh hoạt nắm đầu giao long hung dữ mới biết tay giỏi bắt hư truyền”.

TU THÂN DƯỠNG TÍNH 修身養性

Tu thân là tinh xét sửa đổi mong sớm thay đổi, công phu siêng năng, kết quả mau lẹ mà dễ dàng, ngoài thân có thân liền thấy trước mắt có thể một đời thành đạo. Dưỡng tính là hàm dưỡng huân tập chờ nó tự thay đổi, công phu âm thầm, hành trình xa xôi mà thật khó cho nên bỏ thân này vào thân kia trải qua nhiều kiếp mới thành đạo. *Tây sơn Ký ghi*: “Tuy biết pháp dưỡng sinh mà chẳng ngộ lý tu hành thì sống không trường thọ. Tuy biết cách tu luyện mà không được đạo trường sinh thì tu cũng không hiệu nghiệm”.

TUẦN HOÀN 循環

Người vật ăn tính của Thổ Địa, thân chết trở về với đất. Tiên thánh ăn khí của nguyên hòa trên trời, thân chết trở về với trời, Đây là lý của sự tuần hoàn biến hóa. *Hứa chân Quân* nói: “Nước nhớ biển, biển nhớ nguồn, hướng về sao Đẩu sao Ngưu phải tuần hoàn”

TUẦN THIÊN THỜI 循天時

Luyện tinh bắt đầu vào đông chí, vì tinh vượng vào tháng Hợi Tý. Gặp tháng ngày giờ Canh Tân Thân Dậu nên tăng thêm công phu, vì nó tương sinh Đến tháng ngày giờ bính đinh ty ngọ nên thả lỏng công phu vì nó tương xung. Dưỡng khí bắt đầu vào mạnh xuân, gặp tháng ngày giờ Dần Mão nên tăng thêm công phu, đến tháng ngày giờ Thân Dậu thì công phu giảm thiểu vì nó tương xung tương khắc. Ngưng thân bắt đầu vào bốn mùa, gặp tháng ngày giờ Thìn Tuất Sửu Mùi nên tăng thêm công phu. Phàm gặp ngày hợp thì nên ngồi im lặng nhiều hơn. Chỉ có hai ngày Bính Đinh là mẹ của thổ, nhằm hai ngày này nên lúc ngồi lúc đi, đi một vòng để giữ lấy



cái động sắp sinh. Thần cao quý sinh mà đời đời không dứt, bèn chứa linh **trong** nhà tất cả đạt được ánh sáng. *Khế Kinh* ghi: “Thuận thời phải để ý thời tiết”.

DỤC TÌNH 浴情

Vũ trụ là một phủ chứa tình. Tình chính là mai mối tạo nghiệp. Tình hay dẫn dắt tình đi phiêu bạt mà không biết chỗ đến, thế nên đời có tình yêu nồng thắm thì rốt cuộc sinh làm trâu ngựa. Tình hưng hực tranh danh lợi thì trọn đời bị trói buộc. Nếu dục tình không dứt thì đừng nghĩ đến việc học đạo. *Trần Chân Nhân* nói: “Tham sân ái dục không lìa được, làm sao thân này được sống lâu”.

HUỆ MỆNH KINH 慧命經

“Tuệ mệnh kinh” là một tác phẩm nội đan **khá** đặc sắc, tác giả của nó là Liễu Hoa Dương. Một nhà đan thuật nổi tiếng đời thanh. “Tuệ mệnh kinh” cả thấy gồm 20 chương như: “Lậu Tận đồ”, “Lục hầu đồ”, “Hoàn hư đồ”, “Tập thuyết tuệ mệnh kinh”, “Chính đạo tu luyện trực luận”, “Chính đạo công phu trực luận”, “Chính đạo thiên cơ trực luận”, “Tập luận thuyết”,

.. “Lý Hàm Hư hậu thiên xuyên Thuật” và “Cửu tầng luyện tâm”...

Trên cơ sở của Đại tiểu chu thiên giai luận đặc biệt nói rõ về Đại chu thiên công. Đặc biệt là nó đã du nhập vào trong lý luận tu luyện của đạo Phật (thích gia), vì vậy “Tuệ mệnh kinh” trở thành một trong những tác phẩm Thích – Đạo hợp nhất điển hình, là một trong những sử liệu để nghiên cứu sự tu luyện của Đạo gia và Phật học có giá trị tham khảo rất quan trọng.

Do cuốn sách có lý luận tương đối thành thực, rõ ràng lại tương đối thông tục cho nên được lưu truyền rộng rãi trong nhân gian, được sự tôn sùng của không ít đan gia.

TÙNG HỮU NHẬP VÔ 從有入無

Lúc thái đại được là tùng hữu (từ có), đến lúc hoàn hư là Nhập vô (vào không) *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Thái được vật ở trong bất động, hành hỏa hầu ở trong vô vi, để mặc dục thần khí, phối hợp hình thần, sau đó biết hữu vô trong tâm”.

TÙNG VÔ NHẬP HỮU 從無入有

Lúc luyện tinh là tùng vô (từ không), lúc luyện khí là nhập hữu (vào có). Vì lúc luyện **tinh** không thấy một mảy lông gọi là vô (không), đến khi luyện khí đã có đan có thể thấy gọi là hữu (có), *Khuru tổ* nói: “Luyện khí hóa thần chử tùng vô nhập hữu”.

TÙY CƠ MẶC VẬN 隨機默運

Chu thiên vận hành phải tùy thời cơ mà đến mới có thể khởi vận; nếu không phải tùy thời tùy địa để vận mà khởi vận bừa thì gọi là không vận. Không vận thì có hại mà không có ích, *Tiên Tông* ghi: “Tùy cơ mặc vận vào huyền huyền, hô hấp phân minh chắc thành tiên”.



TÙY THUẬN 隨順

Địa khí vốn không tự thăng do thiên khí giáng xuống trộn lẫn lúc cùng tốt mới thăng. Bởi dẫn dắt đi lên một cách tự nhiên cho nên lúc luyện đan tiểu chu thiên vận hà xa, cũng phỏng theo thiên thăng giáng. Không cần để tâm giúp nó hướng về phía trước, mặc cho nó tự thăng, chẳng tức chẳng lìa chẳng nắm chẳng buông, không trước không sau, đây gọi là tùy thuận. *Tiên tông* ghi: “Cổ thánh nói rõ chỉ có hòa được, chẳng rời thần khí tự tương tùy”.

TUYẾT HOA PHIÊU KHÔNG 雪花飄空

Mười tháng công phu viên mãn, dưỡng được thai trọn vẹn thời tiết đến, chợt thấy hoa tuyết bay là tả cần phải động niệm hướng về thái không mà xuất định, nhất thiết chớ lưu luyện. *Khuru Tổ* nói: “Thiên đình nhìn thấy hoa trời bay, là thời tiết xuất dương thần đã đến”.

TUYẾT TRẦN 絕塵

Là tâm niệm không dính với trần duyên thì những vọng tưởng hư dối không từ đâu phát sinh, tức là không vọng tưởng, liền có thể chuyên tâm quán nhất khí qua lại. Nếu chuyên tâm nhất khí, đan đạo chẳng khó thành. *Tích Tổ* nói: “Hỏa hầu trừu thiêm cần tuyết trần, một hào xem qua một hào sinh”.

TỨ CÁ ÂM DƯƠNG 四個陰陽

“Bốn thứ âm dương”, cần khôn tiên thiên là hai thứ âm dương, khảm ly hậu thiên là hai thứ âm dương. Tu đan chẳng qua do phép tu luyện tiên thiên hậu thiên bất đồng mà thôi. *Lữ tổ* nói: “Đan kinh đều nói âm với dương, hai chữ ấy gọi là vạn pháp vương”.

TỨ CHÍNH 四正

1. Chỉ bốn nguyên tắc lớn trong việc tu trì hằng ngày. Đó là “hành chính, tọa chính, lập chính, ngôn chính” (đi đúng đắn, ngồi đúng đắn, đứng đúng đắn, nói đúng đắn).
2. Chỉ bốn chỗ hiểm là huyết hội âm, cung nê hoàn, mệnh môn và giáng cung.
3. Chỉ bốn giờ Tý, Ngọ, Mão, Dậu.
4. Chỉ bốn phương đông, tây, nam, bắc.

TỨ CỐC 四谷

“Bốn hang” chỉ mắt, tai, mồm, mũi. *Thái thượng linh bảo tịnh minh trung hoàng bát trụ kinh* ghi: “Mắt là hang của thần quang, tai là hang của hòa thanh, miệng là hang của Linh tuyền, mũi là hang của chân hương”.

TỨ CÔNG 四功

“Bốn thứ công phu”.

1. Công luyện khí ngưng thần
2. Công tận tính chí mệnh.
3. Công nung diên khô hống.



4. Công lấy diên bồi ly.

Vạn vật ly thì tan rã, hợp thì lâu dài, pháp luyện đan cũng chẳng qua là sự hòa hợp ngưng tập mà thôi, *Hạ Vân Phong* nói: “Trời đất vò lại lớn bằng hạt gạo, song ắt phải hòa hợp ngưng tập rồi sau mới có vật”.

TỨ DỊ 四易

“Bốn thứ dễ”. Thê đồng trinh chưa phá không cần công phu thái bổ, là một dễ. không cần nhiều người hộ trì, bớt tiền bớt bạn, là hai dễ. Tình yêu chưa biết, lòng ưa thích thỉnh sắc chưa có nên tán loạn với hôn trầm ít, không cần phòng nguy lự hiểm, là ba dễ, Tiết kiệm công phu một trăm ngày trúc cơ, thời gian ngắn có thể thành tựu, là bốn dễ.

TỨ DƯỞNG 四蕙

Tức là dưỡng đạo, dưỡng đức, dưỡng tính, dưỡng thần do phái toàn chân đề xướng. Theo *Chân tiên trực chỉ ngữ lục* ghi: “Giữ thanh tĩnh điềm đạm là để dưỡng đạo, ở cảnh ô nhục thấp hèn, đó là để dưỡng đức. Trừ giận dữ, diệt vô minh đó là để dưỡng tính, giảm ăn uống, bớt vị ngon đó là để dưỡng khí”.

TỨ HẢI 四海

Tu chân bí yếu ghi: “Trong thân con người có tứ hải: một là Khí hải, hai là Huyết hải, ba là Thủy hải, bốn là Cốc hải, tuy có Tứ hải nhưng đều từ một khí mà sinh ra”. Tức là chỉ các chỗ hội hợp của tứ hải trong cơ thể con người. *Linh khu Hải luận* ghi: “Người có tủy hải (não), có huyết hải (xung mạch), có khí hải (Đản trung), có thủy cốc hải (vị: dạ dày), tất cả bốn chỗ đó để ứng với Tứ Hải”.

TỨ HỎA 四火

“Bốn thứ lửa” chỉ kiếp hỏa, văn hỏa, vũ hỏa, phù hỏa. *Cứu khổ diệu kinh* ghi: “Phàm là sự tiếp xúc giữa vợ chồng thì gọi là kiếp hỏa, cũng thông với Tam quan mà thấu cả vĩ lư, cho nên thuận ra thì thành người, còn như co duỗi kim qui (rùa vàng) thì là văn hỏa, nín thở mà làm, đó gọi là vũ hỏa, khế hợp với nhật nguyệt, thì gọi là Phù hỏa”.

TỨ HỢP 四合

Chỉ trạng thái Hình thần hợp nhất trong quá trình luyện công, tức là “thể hợp với tâm, tâm hợp với khí, khí hợp với thần, thần hợp với nguyên”.

TỨ GIAO TỨ HỢP 四交四合

Âm giao dương, dương giao âm, âm giao âm, dương giao dương, dương hợp âm, âm hợp âm, dương hợp dương, là bốn hợp. *Vân Dương Tử* nói: “Nhật giao nguyệt gặp tại hư nguy, thiên nhập địa nguyệt bao nhật, nhật nguyệt ngừng xoay thì trở lại thời hỗn độn, tự giao cấu nhau, lâu dần từ từ ngưng tụ thì bốn chân dương xuất hiện mà thọ phù”.



TỨ NAN 四難

“Bốn việc khó”

1. Tuổi già thân thể suy kiệt, được ít thái bỏ là khó.
2. Tâm đã tán loạn, trừng trị quy phục là khó.
3. Thái bỏ phải cần tiền của, bạn bè đầy đủ, được chánh pháp là khó.
4. Việc đời ràng buộc thân, cởi bỏ trần duyên, chọn địa rất khó.

Kính nội quán ghi: “Biết đạo dễ, tin đạo khó, tin đạo dễ, hành đạo khó, hành đạo dễ, đắc đạo khó, đắc đạo dễ, thủ đạo khó, nếu chẳng khó thì khắp nơi đều là thần tiên”.

TỨ THẦN 四伸

“Bốn loại thần”

1. Nguyên thần là một điểm linh quang tiên thiên. Gọi là tính bản nguyên, không có tri giác ý thức.
2. Dục thần là tính khí chất có được khi cha mẹ giao cấu.
3. Thức thần là tính tức mệnh nhập vào trong lúc lìa thai, cho nên nhiều trí nhiều thức.
4. Chân thần do trong ba thân nói trên luyện ra cho nên đầy đủ trí huệ.

Ngộ Chân ghi: “Dù ông liễu ngộ tính chân như, khó tránh khỏi bỏ thân lại lấy thân”.

TỨ THỜI 四時

“Bốn thời”. Bốn thời thuận hành bốn mùa, trời đất, không thể sinh bốn thời mà được hình thành do nhật nguyệt chiếu soi đến. *Xung Hư Tử* nói: “Trong thời có bốn thời tý ngộ mao dậu, trong năm có bốn thời xuân hạ thu đông, trong ngày có bốn thời mộc dục xung hòa, sử dụng nó nên thuận theo phép tắc”.

TỨ TÔNG 四宗

“Bốn tôn chỉ” đó là bốn điểm quan trọng lớn trong việc dưỡng thân luyện khí. “Lấy Ý mà định tướng, lấy niệm mà quét trần (trần tục). Lấy Kinh là liễm Tâm. Lấy tọa (ngồi) mà ngưng thần” (*Đạo pháp hội nguyên* q.154).

TỨ TU 四修

Tức là tu Đạo. Tu tính, Tu tâm và Tu đan. *Tiên học chính truyền* ghi: “Vì trời đất muôn vật đều do đó mà sinh ra, thì đó gọi là Đạo. Vì người vật đều nhờ Đạo mà sinh ra thì đó gọi là Tính. Vì vận dụng tính này. Nên đó gọi là Tâm. Vì Thủy Hỏa luyện tâm đồng tính. Luyện tính hợp đạo, vĩnh viễn chẳng hoại nên gọi là đan. Nói một thứ bao gồm cả bốn thứ ở trong”.

TỨ TỰ QUYẾT 四字訣

Bốn chữ khẩu quyết là Hấp (hít vào), Đễ (chống lại), Toát (tập hợp), Bế (đóng lại). Khi một trăm ngày trúc cơ, đây là khẩu quyết của bước ngoặt khẩn yếu. *Kinh Huỳnh Đình* ghi: “Lấp bít mệnh môn là đóng kín đường tinh”.



TỨ TƯỢNG 四象

“Bốn hình tượng”. Đông là Thanh long tượng, tây là Bạch hổ tượng, nam là Chu tước tượng, bắc là Huyền vũ tượng. Hai tượng thái dương, thiếu dương do dương nghi sinh ra, hai tượng thái âm thiếu âm do âm nghi sinh ra. Khi bàn về thể dụng thì lấy càn không khảm ly làm tứ tượng. Tý Ngọ là nam bắc dùng vũ, Mão Dậu là đông tây dùng văn, là tứ tượng của chu thiên hòa phù. *Tổ Tử Dương* nói: “Tứ tượng không rời nhị thể, bát quái cùng nhau làm con cháu, vạn tượng sinh ra biến động, kết hung bói toán nay phân chia”.

TỬ KHÍ 死氣

Chỉ không khí hàng ngày từ 11 giờ đến 23 giờ, hoặc các thứ khí uế tiện, *Vân cấp thất thêm* ghi: “Tử khí là khí chết của tứ thời ngũ hành”.

TỬ KIM ĐAN 紫金丹

Lúc thần siêu nội viện giống như hỏa long vọt bay lên hiện ra muôn đạo kim quang, kể đó kim quang biến thành tử quang, như vàng luyện đến sắc tía là do lửa lớn nung luyện ra, ánh sáng trong ngoài chí cương chí kiện, chí thánh chí thần, biến hóa tùy tâm, bay liệng như ý. Lên đến nhất thừa tối thượng. Thoát ra ngoài âm dương tạo hóa. Thần lúc này gọi là tử kim đan. *Ngộ Chân* ghi: “Bảo mệnh toàn hình biết tồn ích, tử kim đan **được** rất linh kỳ”.

TỬ MẪU CÂN LƯỢNG 子母斤亮

Thần trong tâm gọi là hồng tính. Tính trong tâm gọi là hồng dịch. **Thần hồng tính nơi huỳnh đình, ngưng hồng dịch trong tử phủ**, đây là long hồng, gọi là chân hồng. hiệu là nội đan, tên là âm đan, là con của hậu thiên **nửa** cân khí trong thân gọi là diên tình, **tinh** trong thân gọi là diên hoa, xét diên tình nơi cung ly, thái diên hoa nơi cửa đoài, đây là hồ diên, gọi là chân diên, hiệu là ngoại đan, tên là dương đan, là mẹ của tiên thiên tám lạng, *Tổ Lê Hoàn* nói: “Chân hồng nửa cân, diên nửa cân, ẩn núp tại linh nguyên thái cực”.

TỰ GIA 咱家

Tức là tự kỷ, bàng môn giải thích chữ “gia” là nam nữ trong nhà đối địch nhau, Đạo âm dương phối hợp, họ hiểu ngược lại rằng: “Tổ sư nói tự gia vì sao không nói tự kỷ tự thân, khiến người sau tin cho là chân thật, không hướng về cái sẵn có của chính mình mà nghiên cứu, lại chạy theo bên ngoài lấy cái khác làm được vật, dối người gạt mình mà không biết”. *Lữ Tổ* nói: “Khảm ly khôn đoài gặp tý ngọ, phải nhận lấy căn tổ của tự gia”.

TỰ NHIÊN 咱然

Chí chuyên nhất sinh ra thiên cơ tự nhiên, không thể cưỡng chế, không thể phóng túng, phù hợp tự nhiên. Phép luyện đan nếu như để theo phép tự nhiên thì tiến hóa thoái phù tự được sự vận hành nhiệm mầu, tức là đem chân ý của mình ứng với sự động tĩnh của tự nhiên mà thôi. *Lữ Tổ* nói: “Thuận theo tự nhiên chẳng phải là để mặc đến đâu thì đến”.



TƯƠNG CỨ KIẾN VĨ 相據建媿

Tương cứ là long vốn ở hướng đông mà nay chiếm cứ hướng tây, hổ vốn ở hướng tây mà nay chiếm cứ hướng đông. Kiến vĩ là mao dậu **ngung** vận hành. *Hứa Tổ* nói: “Thần vận khí hóa trên thì kinh thiên, dưới thì vĩ địa”.

TƯƠNG HỎA 相火

Can thuộc mộc, mộc hay sinh hỏa, thận thuộc thủy, trong thủy chứa hỏa, giận dữ phát khởi trong gan mà động **lửa** giận gọi là tương hỏa, tham dục khởi lên trong thận mà động lửa dục cũng gọi là tương hỏa, đan đạo tối kỵ hai thứ hỏa này, nếu hai hỏa này chưa trừ tuy được đạo yếu vẫn không được tu đan. *Tiên Tông* ghi: “Tương hỏa là lửa giận dữ, lửa này một phen khởi ra là đốt sạch các công đức trước”.

TƯƠNG HỘI 相會

Lúc thần khí mới gặp nhau giống như mẹ con xa nhau lâu ngày gặp lại, quyến luyến không rời, lại như vợ chồng giao hợp, hai tình khế hợp thì vô cùng vui sướng, *Cổ tiên* nói: “Thường dạy mỹ nữ chải đầu và trang điểm (tỷ dụ nguyên **thần** bỏ hết tư dục), thiếu lang gặp gỡ tình nghĩa thêm lớn (tỷ dụ nguyên khí tĩnh cực mà động)”.

TƯỢNG TRUNG 象徴

Thân tâm vô ngại, đan đã thành tựu là dấu hiệu sắp thoát xác. *Tổ Tam Phong* nói: “Tượng Đại sĩ là chân tính ở giữa, Hồng Hải Nhi là chân hỏa ở bên phải trong dương chứa âm, Long Nữ là chân thủy ở bên trái trong âm chứa dương”.

TỬU NHỤC 酒肉

Chữ nhục trong có hình hai người, nam trên nữ dưới, dương trên âm dưới, khí trên thần dưới, là hiện tượng thần khí giao hợp, âm dương giao cấu, cũng là tiểu dục, Tửu là đại dục do tinh khí thần hợp nhất, gọi là kim dịch, quỳnh tương, cam lộ, *Xao Hào ca* ghi: “Cũng uống rượu, cũng ăn thịt..., giữ giới rượu thịt thường đầy bụng”.

TỬU SẮC 酒色

Tửu là đại dục, sắc là tiểu dục. Bắt đầu luyện lấy diên bồi đắp ly là tiểu dục, diên vốn sắc đen nhưng được ly hỏa nung luyện mà biến thành sắc trắng, cho nên chữ sắc đại biểu cho tiểu dục. Kim đã luyện đến trở về nguyên vị tức là hậu thiên luyện đến trở lại tiên thiên, cho nên chữ tửu đại biểu cho đại dục, bởi sau khi uống đại dục là có thể bước lên chỗ tiên ngời. *Lữ Tổ* nói: “Sắc là dục, tửu là lộc trong tửu sắc không ràng buộc”.

TÝ NGỌ 子午

1. Chỉ nguyên khí, nguyên thần, *Viên Lâm* thời Thanh ghi: “Tý là thủy, là khâm, là nguyên khí trong thận, Ngọ là Hỏa, là ly, là nguyên thần trong tâm”.
2. Chỉ Hỏa Hậu luyện dưỡng Nội đan, *Tham đông khế* ghi: “Tý chuyển theo chiều tay phải tới tây, Ngọ xoay theo hướng đông **tới** Mão, âm dương qua lại 12 giờ đó phù hợp với Hỏa Hậu”.



3. Chỉ huyết Vĩ lư và cung Nê hoàn. *Tham đồng khế* ghi: “Thân thể người ta, nói về định vị của Hình thể thì có Tý Ngọ Mão Dậu nam Bắc đông tây bất động. Vĩ lư ở hạ bộ là Bắc là Tý, cũng coi như là tây, Dậu; vì Đoài kim và khảm thủy cùng thuộc Hữu Phương, có thể nói chung với nhau. Nê Hoàn ở thượng bộ là nam, là Ngọ, cũng coi như là đông, Mão; vì Chấn mộc và Ly hỏa cùng thuộc tả phương, có thể nói chung với nhau”.

TÝ NGỌ MÃO DẬU 子午卯酉

Tý ngọ là bên lạnh bên nóng. Tiền thoái nơi đầu bụng, Mão Dậu là bên sống bên chết, mộc dục lưng bụng. *Tổ Hoàn Dương* nói: “Tý ngọ mão dậu định chân cơ, điền đảo âm dương ba trăm tức”.

TÝ NGỌ TRỪU THIÊM 子午抽添

Tam quan trước thuộc âm là ngọ, tam quan sau thuộc dương là tý, sau thăng lên là trừu diên, trước giáng xuống là thêm hồng. *Oánh Thiêm Tử* nói: “Lấy dương trong cung khảm, bổ âm trong cung ly, gọi là trừu diên thêm hồng”.

TỠ THẦN 脾神

Tỳ thần là mẫu kỷ thổ ở giữa, là chân ý trong tâm, động mà biến thành hỏa hỉ nộ ái lạc, thì chẳng phải thổ. Chỉ có trong Tĩnh cực xuất hiện nguyên thần thì hỏa hóa làm thổ, cho nên Đan Kinh nói chân ý là Huỳnh Bà, là Kỷ thổ. Do tâm lặng lẽ an định thì chân ý thuần thực chiếu soi huỳnh đình và huỳnh đình cách tỳ trong gang tấc, tâm hỏa diệt mà biến thành thổ, *kinh Huỳnh Đình* ghi: “Tỳ thần trở về nơi vị gia, hoãn dưỡng linh căn chẳng khô nữa. Lấp bít mệnh môn bảo vệ Ngọc đô, muôn thần với mới dư thừa phúc thọ”.



U

UỶNG LỤC THỌ PHÙ 應戮壽符

Uỷng là tin phục, ghi tạc vào lòng kim lục bí văn, nhất định sẽ được phù hợp đạo phản hoàn, trở về mặt mũi xưa nay của mình, không còn phiêu lưu trôi nổi mới không rơi vào bẫy môn tà đạo. Nhưng những bí văn này rất khó hiểu ắt cần chân sư chỉ dạy, nếu không thì những văn chương cổ đại, ẩn ngữ, tỷ dụ lại nhiều mà không làm sao hiểu hết. *Bảo Phác Tử* ghi: “Năm ngàn lời dù Lão tử nói ra, trong đó không hoàn toàn nêu ra việc ấy, đọc mà không hiểu thì thật là vô ích. Văn chương của Văn Tử, Trang tử, Doãn Hỷ mãi không là lời chí lý, hoặc cho rằng cùng sinh tử là không khác, hoặc cho rằng còn sống là lao dịch, hoặc cho rằng chết mất là ngừng nghỉ”.



V

VÃNG LAI BÁT CÙNG 往來不窮

“Qua lại không ngừng”. Khi hô hấp con người chưa hề gián đoạn, gọi là bát cùng, Hơi thở hậu thiên nhờ khí tiên thiên thúc đẩy chẳng dứt gọi là vãng lai. *Ngũ Chân Nhân* nói: “Dùng hô hấp hậu thiên tìm chỗ hô hấp của chân nhân, là theo dòng tìm đến nguồn”.

VĂN HỎA 文火

Tu đạo toàn chỉ ghi: “Văn hỏa là khí hô hấp, nhỏ nhẹ đạo dẫn. Tắm gội ôn dưỡng”. có người cho rằng vô ý tức là “Văn hỏa”. Nguyên thần vô ý, như lửa như ôn. Thức thần có ý thì gọi là “Vũ hỏa”.

VĂN VŨ HỎA HẬU 文武火候

Hỏa hậu như nấu cơm, lúc mới nhuốm lửa nước lạnh gạo sống. Phải dùng vũ hỏa mãnh liệt khiến nó mau nóng. Nếu hoãn gấp không điều hòa. Lúc cháy lúc tắt thì cơm được nấu sống chín không đều, vị cũng không ngon. Nếu đã dùng lửa lớn nấu qua thì nên dùng lửa nhỏ nấu từ từ cơm chín thì dùng lửa, nếu như vẫn dùng lửa lớn thì có sự sôi trào nước và cơm khô vị đắng. Luyện đan vận dụng văn vũ hỏa hậu cũng thế, như trăm ngày tiểu chu thiên lúc luyện tinh nên dùng vũ hỏa, mười tháng đại chu thiên lúc luyện khí nên dùng văn hỏa. Nhưng nấu cơm là nấu vật có hình cho nên thời gian ngắn mà dễ, còn nấu luyện kim đan là vật không hình không chất, nếu hỏa hậu không được thích hợp thì ít thành công. Vì thế phải cầu minh sư chỉ dạy, không cho phép sai khác mấy tơ, đan kinh chẳng phải là lời giả dối. *Hư Tĩnh thiên sư* nói: “Lòng dục một khi sinh khởi mau dùng vũ hỏa”.

VẬT SẢN 物產

Dương sinh khí động vì nó không thể đoán được gọi là vật, trong không sinh ra có gọi là sản, Cái sản sinh ra không có nên gọi và hình dáng được ví von bằng vật. *Du Tổ* nói: “Diên được hống **để** sinh hình, thiên nhập **địa** để sản vật”.

VẬT VONG VẬT TRỢ 物忘物助

“Chớ quên chớ giúp”. **Giữ** nó thanh tịnh tự nhiên là vật vong (không quên), thuận theo tự nhiên kia là vật trợ (không giúp). Giống như lấy tâm làm nhựa, lấy đan điền làm cây cột, Tâm gìn giữ nơi đan điền giống như buộc ngựa nơi cây cột khiến nó không lìa, không quên tức là dụng công không nghỉ, không giúp tức là không nóng vội, đốt cháy giai đoạn. *Ngộ Chân* ghi: “Tự có thiên nhiên chân hỏa hậu, không cần than củi và thổi lửa”, “lấy mặc lấy nhu giữ gìn tính hỏa, không quên không giúp linh thai”.



VI DƯƠNG 微陽

Nghĩa là lúc cơ mới phát, như vào đông chí nhất dương mới động là vi, đến mùa xuân thiên dương vượng thì hay sinh vật, vì dương suy sức yếu không thể vọt quá quan vẫn phải hàm dưỡng, *Đại Tượng* nói: “Đến ngày bế quan để dưỡng vi dương”

VĨ LƯ 尾樞

Chỉ đốt sống xương cùng của đuôi. *Chính cốt Tâm Pháp Yếu Chỉ* ghi: “Xương cùng tức là xương mông đít, hình dáng trên rộng dưới hẹp, đỡ các xương của sống lưng, hai bên đều có bốn lỗ, còn gọi là “bát liêu”, đốt cùng gọi là “Vĩ Lư”, còn gọi là đầu cùng (Đề đoan), xương quyết (quyết cốt), xương cùng (Cùng cốt), tục gọi là Vĩ Xuân”.

VỊ TẾ 未濟

Quẻ vị tế, hình quẻ là Khảm hạ Ly thượng là quẻ cuối cùng trong 64 quẻ Chu Dịch. Cùng với quẻ ký tế đều thể hiện tinh thần biến chứng, cái cũ đi qua, cái mới liền tới của Kinh dịch, *Tứ Quái truyện* ghi: “Vật chẳng thể tận cùng, cho nên tiếp ngay sau quẻ Ký Tế là quẻ Vị Tế”. Có nghĩa là Cần Khôn chẳng nghỉ, tranh đấu không ngừng, sự vật không thể tận cùng.

VIÊN MÃN 圓滿

Trước hạ huyền, sau thượng huyền, huyền khí trên dưới hợp nhất là dương trong dương, hai cái tám lạng hợp làm một cân, là thời gian Viên Mãn, *Tổ Tam Phong* nói: “Trăng tròn tròn nơi khẩu quyết, giờ Tý diệu nơi tâm truyền”.

VÔNG TƯỢNG 罔象

“Không hình tượng”. Như nói tượng vô là vô vi, Phải dùng hỏa vô hình để cầu hạt châu hữu hình, vòng tượng tức là nghĩa quên hình, luyện kim đan ắt phải vòng tượng vong hình ngũ hầu có được tiên thiên nhất khí. *Nguyên Bảo Chương* ghi: “Lặng lẽ không động cảm mà thông, Nhìn thấy âm dương tạo hóa công”.

VÔ CĂN 無根

Chỉ Tiên Thiên nguyên khí ở con người. Cổ nhân cho rằng, vạn vật sinh ra từ khí, khí sinh ra ở chỗ hư linh. Nên gọi là vô căn. *Nạn kinh* ghi: “Khí là gốc rễ của con người, gốc rễ đứt thì cành lá khô héo”. *Quản Tử*: “Phàm đạo vô căn vô cơ, vô diệt vô vinh, vạn vật nhờ đó mà sinh, vạn vật nhờ đó mà thành”. Đạo nói ở đây chính là khí.

VÔ CỰC 無極

Đạo gia dùng “Vô cực” để hình dung trạng thái nguyên sơ vô hình vô tượng của vũ trụ. *Đạo Đức Kinh* ghi: “Biết cái trắng, giữ cái đen, làm gương mẫu cho thiên hạ, thường đức không hai, lại trở về vô cực”. sau Trần Đoàn phát triển, đưa Vô cực vào lý luận Nội Đan, trở thành cảnh giới cao nhất của việc tu luyện nội đan, chủ trương luyện thần hoàn hư trở lại vô cực.



VÔ CỰC ĐỒ 無極圖

“Vô cực đồ” là tác phẩm của đạo sĩ nổi tiếng đời Tống tên là Trần Đoàn, được khắc trên vách đá núi Hoa sơn, đó là tác phẩm nổi tiếng về luyện đan, kết hợp nhuần nhuyễn lý luận trong “Chu dịch” và “Lão tử”.

Trần Đoàn là đạo sĩ đời Tống, tác phẩm của ông gồm có “Vô cực đồ”, “Thái cực đồ”, “Tiên thiên đồ” và “Chỉ huyền thiên”, Tư tưởng học thuật của ông sau này được Chu Đôn Di và Thiệu Ung tuyên truyền rộng rãi, đó là một bộ phận cấu thành của rất nhiều học thuyết thời Tống Minh nhất là việc Chu Đôn Di đã đảo ngược vị trí sắp xếp “vô cực đồ” ban rộng ra, biến lý luận thuật luyện đan thành học thuyết về cội nguồn của vũ trụ, đó là một bước phát triển quan trọng của “Thái Cực Đồ”.

Trần Đoàn là một nhà tư tưởng Đời tống, ngay từ nhỏ đã thông hiểu kinh, thư, tinh thông dịch lý, Từng ẩn dật ở đất Vũ Dương tỉnh Hồ Bắc và ở cả Thục Trung. Ông hiểu sâu, biết rộng rất được Tống Thái Tông kính nể, nổi tiếng khắp trong triều ngoài nội. Cũng do Trần Đoàn là con người sùng nho ham Dịch, thông hiểu sâu sắc, cho nên sau các sách “Chu Dịch tham đồng khê”, “Thái bình kinh” và “Ngộ Chân Thiên” các tác phẩm của ông là những điển hình kiệt xuất của việc đưa dịch lý vào học thuyết Đạo gia. “Vô cực đồ” cũng là sự kết hợp nhuần nhuyễn giữa dịch lý và lý luận Đạo đan.

VÔ HÌNH KHIÊU 無形嘯

Ở giữa bốn huyết, ở dưới kim đỉnh Huỳnh Đình, ở trên quan nguyên mệnh môn. *Liễu Chân Tử* nói: “Lão tử mở ra nhiều diệu môn, mỗi khi mở ra đóng lại ứng càn khôn, kết quả ở chỗ không hình tượng, trường sinh bất tử thật có hồn”.

VÔ HÌNH HỮU HÌNH 無形有形

Trong lúc một trăm ngày luyện tinh có cảnh tượng hóa khí. Nhưng khí làm sao có hình, chẳng phải thật sự có hình chất mà là có hình tự như hỏa nhiệt, hình này trong tương lai có thể xuất ra thần, biến hóa chân hình là ngoài thân có thân, là trong không sinh ra có. Nhưng hình vô hình này thu nhập nó rất khó vì nó sinh ra sau khi đã thu nhập. *Đan kinh* ghi: “Có đan điền như lửa hùng hực, có hai quả thận như nước sôi, có hình tự hỏa châu, có tượng tự ánh trăng”.

VÔ HỮU THỜI GIAN 無有時間

Thiên địa nhật nguyệt có thời gian nhất định để tính, duy hỏa hậu của luyện đan dù có đan trình quy định mà thời gian nếu không nhất định thì chỉ có hỏa hậu tự nhiên phát động mà thôi. *Cổ tiên* nói: “Ngày đêm sớm tối xem hỏa hậu”.

VÔ HUYỀN KHÚC 無弦曲

“Đàn không dây”, sau khi được đan, thái hòa tràn đầy, tai có linh hưởng như nhạc khúc, mắt có thần quang, mũi có mùi hương lạ, miệng có tân dịch kỳ lạ, các thứ cảnh tượng lạ lùng, đầy đủ mà không đồng đều. *Kinh thái thượng Nhật dụng* ghi: “Tai nghe tiên âm vô huyền khúc, không nói mà tự nghe, không gõ mà tự kêu”.



VÔ KHÔNG ĐỊCH 無孔笛

“Sáo không lỗ”. Là khí huyết vì hình dáng giống ống sáo, ở giữa không có lỗ, chỉ có lỗ ở hai đầu. *Tổ Tam Phong* nói: “Xá nữ thổi sáo không lỗ, Kim Công thổi đàn không dây”.

VÔ NGÃ 無我

Luyện kỹ trước hết phải giữ cho vô ngã, Tâm ta một khi khởi liền thành tư tâm, tư tâm mỗi khi động liền thành dục niệm, dục niệm một khi sinh liền mờ tối lương tâm, tổn người lợi mình, không việc gì chẳng làm, nếu tâm giữ gìn vô ngã thì nhất cử nhất động đều cho công bình vô tư. Nhân ngã đều quên thì tự nhiên hợp chân với đạo. *Thượng Dương Tử* nói: “Mau mau xô ngã núi nhân ngã, khẩn cấp mở toang huyết long hồ”.

VÔ NIỆM VÔ TƯỞNG 無念無想

Vô **niệm** là không có tạp niệm, chứ không phải là không có một chút niệm, không có chút niệm là rơi vào ngoan không, vô tưởng là không nghĩ tưởng việc quá khứ hiện tại vị lai, chứ chẳng phải là không có một tưởng, nếu không có một tưởng thì tâm đặt ở chỗ nào? Tâm chuyên nhất thì tạp niệm tự không, thần quán nhất thì vọng tưởng tự trừ, giác ngộ chờ đợi sự sống chết liền có thể chuyên tâm, quán trụ nhất khí không nghĩ gì khác liền có thể đặc nhất. *Tham đồng khế* ghi: “Chứng nghiệm tự chuyển dời, tâm chuyên không tung hoành, ngủ say thân ôm ấp, giác ngộ chờ sống chết”.

VÔ SỐ 無數

Thực hành công phu đại chu thiên, đã không dùng số mục quy định, cũng không dùng khắc lậu tính đếm, tất cả vô vi để tùy thuận tự nhiên, như phụ nữ mang thai để nó tự nhiên thai sẽ tròn đứa trẻ được sinh ra, *Tổ Ngọc Thiềm* nói: “Tâm vào hư vô hành hóa hầu, đan pháp thượng phẩm không có quái hào”.

VÔ THỦ VÔ VĨ 無首無尾

“Không đầu không đuôi”. Nghĩa là chân dương không cần đầu đuôi. Không đầu chưa thấy vì dương khí không đủ. Không đuôi đã thấy vì trong dương đã có âm chất. cho nên đều không thể dùng. Cần phải trong lúc sắp thấy chưa tấy mới dùng được. *Ngộ Chân Ghi*: “Thấy thì không thể dùng, dùng thì không thể thấy, trong chỗ lờ mờ gặp nhau, trong chốn mờ昧 có biến, một loáng ngọn lửa bay, chân nhân tự xuất hiện”.

VÔ TRUNG SINH **HỮU** 無中生有

“Trong không sinh có”. Như Lửa trong đá, ánh sáng trong hạt châu. Lửa hay ánh sáng này khi chưa phát hiện thì nhìn không thấy. Luyện đan cũng thế, trước khi chưa được đan cũng nhìn không thấy, lắng không nghe, *Nhập Dược Cảnh* ghi: “Chân thác thực, Chân đỉnh lộ, có trong không, không trong có”.



VÔ TƯỢNG VÔ THỂ 無象無體

Vô tượng là khí, vô thể là thần. Lấy vô tượng hợp với vô thể khả dĩ lâu dài, thần khí hợp nhất thì khả dĩ kết đan. *Kinh Xích Văn Động Cổ* ghi: “Đường cái vô tượng thì tượng thường còn, giữ cái vô thể thì thể toàn chân. Toàn chân tương tế khả dĩ lâu dài”.

VÔ VI HỮU VI 無為有為

Vô vi là thiên tính, hữu vi là thiên mệnh, vô tri là nguyên thần, hữu giác là nguyên khí, *Cốc Thần Tử* nói: “Đạo lấy chí thần làm gốc, lấy chí tính làm được, lấy xung hòa làm dụng, lấy vô vi làm trị”. *Khổng tử* nói: “Trời có nói gì **đâu** mà bốn mùa vận hành, vạn vật sinh ra”.

VÔ VI NHI VI 無為而為

“Không làm mà làm”. Trời đất vô vi mà sinh vạn vật, nhật nguyệt vô vi mà vận hành bốn mùa, thánh nhân vô vi mà cai trị thiên hạ, đều không làm mà làm, tự nhiên mà như thế. Như phụ nữ mang thai, bà mẹ vốn chưa làm gì cả mà thai nhi từ nơi không sinh có, bà mẹ không tự biết nó sinh trưởng thế nào. Công phu mười tháng dưỡng thai trong luyện đan cũng giống y như thế. *Tổ ngọc thiêm* nói: “Không đến không đi không tiến thoái, chẳng thêm chẳng bớt chẳng triều thiêm”.

VŨ HỎA 武火

Còn gọi là Dương hỏa, *Tu Đạo Toàn chỉ* ghi: “Vũ hỏa là khí hít thở thổi mạnh đi khắp nơi, dùng vào việc nấu luyện”. *Tham Đồng khế* chú: “Diên (Chì) thuộc kim, tính chất rất cứng. Nằm ở trong Khảm, nếu không chung luyện mạnh thì không thể bốc lên, nên dùng Vũ hỏa thúc ép nó, chứ không thể dùng Văn hỏa”. *Đạo Hương Tập* ghi: “Vũ Hỏa là gì? Liên miên không ngừng, ngừng thì trở lại như cũ, trong thuật nội đan, chỉ cho sự hít thở mãnh liệt không ngừng nói chung khi hít khí thì kéo dài, khi thở khí thì ngắn, mục đích làm cho nội khí bốc lên nhanh.

VƯƠNG CHỦ TRUNG TÂM 王注中心

Vạn vật đều có một điểm nhân từ, làm chủ bên trong, ra mệnh lệnh gọi là vương, chỗ gọi là Thiên quân, mệnh do đây lập, tính do đây tồn, hai thứ này cùng sinh ra mà khác tên, nguyên là vật cũ trong khiêu, *Tổ Hải Thiêm* nói: “Trung Ương chính vị vốn hư vô, tự có thần khí tiên thiên đến”.

VƯƠNG TRÙNG DƯƠNG 王重陽

(1112-1170) Đạo sĩ nổi tiếng thời kim, người khai sáng ra đạo Toàn Chân. Vốn tên là Trung Phụ, tự là Doãn Khanh, sau đổi tên là Thế Hùng, tự là Uy Đức, sau khi nhập đạo, lại đổi tên là Triết, tự là Trí Minh, hiệu là Trùng Dương Tử. Ông người Hàm Dương, Thiểm Tây, xuất thân gia đình giàu có, Thuở trẻ là nho sinh, lại giỏi cưỡi ngựa bắn cung, năm Thiên Quyển đời Kim Huy Tông (1138-1140) ứng thi võ cử, trúng giáp khoa, ra làm chức quan nhỏ, ông hận có tài mà chưa gặp thời, sống ẩn cư. Năm Chính Long 4 đời Kim Hi Tông (1159) tự phao lên rằng đã gặp tiên ở trần Cam Hà, được truyền chân quyết tu luyện, rồi ngộ đạo xuất gia. Ông tự xây huyệt cho mình ở núi Chung Nam, gọi là “mộ của người chết đang còn sống”. Năm



Đại Định 7 nhà Kim (1167), ông đến Sơn Đông, lần lượt thành lập ra các hội tam giáo Thất Bảo, Tam Giáo Kim Liên, Tam Giáo Tam Hưng, Tam Giáo Ngọc Hoa, Tam Giáo Bình Đẳng tại Văn Đẳng, Ninh Hải, Phúc sơn, Đẳng châu, Lai Châu..., để tiến hành thuyết pháp truyền đạo, cùng thời gian này ông tiếp nhận 7 đồ đệ là Mã Ngọc, Đàm Xử Đoan, Lưu Xử Huyền, Khâu Xử Cơ, Vương Xử Nhất, Hách Đại Thông, Tôn Bất Nhị, sáng lập ra đạo Toàn Chân.

Vương Trùng Dương kết hợp tư tưởng của Nho – Đạo – Thích với nhau, chủ trương tam giáo bình đẳng, tam giáo hợp nhất, kêu gọi “Nho – Thích – Đạo” tương thông, tam giáo vốn cùng một tổ”. Lấy *Đạo Đức kinh*, *Bát nhữ ba la mật đa tâm kinh* và *Hiếu kinh* làm sách kinh điển mà các tín đồ đạo Toàn Chân bắt buộc phải học tập. Ông không chuộng bùa chú, không luyện vàng bạc, cũng không tin thuyết “Bạch Nhật Phi Thăng”, mà cho rằng cái căn bản của tu đạo là tu tâm, do đó cần dẹp tình bỏ dục, sao cho đạt tới mức tâm địa thanh tĩnh, thì thân thể tuy lại phạm trần **nhưng** cái tâm đã lên cõi thánh, tức “lòng mình luôn được thanh tĩnh, đó chính là con đường tu hành nhanh nhất”. Tháng 1 năm Đại Định 10 (1170) Ông mất tại Đại Lương (nay là Khai Phong, Hà Nam). Năm Chí Nguyên 6 đời nguyên Thế Tổ (1269) được truy phong là Trùng Dương Toàn Chân Khai Hóa chân quân, năm Chí Đại 3 triều Vũ Tông (1310) được phong là Trùng Dương Toàn Chân Khai Hóa Phụ Cực chân quân, được đạo Toàn Chân tôn là một trong Bắc ngũ tổ. Tác phẩm có: *Trùng Dương Toàn Chân Tập*, *Trùng Dương lập Giáo thập ngũ luận*, *Phân lê thập hóa tập*.

VƯƠNG XỬ NHẤT 王處一

(1142-1217) Đạo sĩ thời kim. Hiệu là Ngọc Dương (Có thuyết nói tự là Ngọc Dương, hiệu là Toàn Dương Tử, có thuyết nói hiệu là Hoa Dương Tử). Người Ninh Hải (nay là Mụ Bình, Sơn Đông). Thờ Vương Trùng Dương làm thầy, tu tiên ở động Yên Hà núi Côn Lôn, vào năm Thừa An (1196-1200) vua Chương Thông nhà Kim triệu kiến, hỏi rằng “có thể biết trước là vì sao?” Ông trả lời: “Cái gương có thể chiếu vật, đây chỉ là cái diệu linh minh của mình mà thôi”. Sau ông sáng lập ra phái núi Côn Lôn Đạo Toàn Chân, là một trong “Bắc thất chân”. Tác phẩm có *Vân Quang tập*, *Thanh Chân tập*, Năm Chí nguyên 6 (1269) được tặng danh hiệu Ngọc Dương Thế Huyền Quảng Độ chân nhân, Đời gọi là Ngọc Dương chân nhân.



X

XÁ NỮ 姪女

1. Chỉ tâm

2. Chỉ một vị thuốc luyện đan, tên khác của thủy ngân, *Tham Đồng Khế* ghi: “Xá nữ trên bờ sông, linh thiêng rất thần diệu, gặp lửa thì bay lên, không thấy chút bụi bân”.

XAN TÂN 餐津

Chỉ luyện công dưỡng khí, nuốt tân dịch (tân dịch là nước bọt. nước dãi được tiết ra trong miệng, còn gọi là nước miếng).

XAO TRÚC HOÁN QUY 敲竹喚喚

“Gõ trúc gọi rùa”. “Xao” là động tác gõ khẽ, cũng có nghĩa là đi sâu nghiên cứu để tìm hiểu vấn đề. “Trúc” là loại rỗng ruột, nếu gõ thì có tiếng vang lại ngay. “Minh tâm kiến tính” được đan kinh ví với “xao trúc” gõ nhẹ vào trúc. “Quy” (rùa) là tượng trưng cho Nguyên Tinh. “Hoán quy” (gọi rùa) chính là Điều tinh luyện được. Luyện âm luyện được đồng thời hạ công. Dùng Tinh công nhập tĩnh để chờ Mệnh công có động, đó là “xao trúc hoán quy”.

XÍCH ĐẠO 赤道

Là mạch nhâm, con đường tâm khí qua lại, vì tâm sắc đỏ cho nên gọi là xích đạo. Tâm hỏa bốc lên làm cho nó giáng xuống thì tâm mát thậm âm là thủy hỏa giao nhau. *Ngũ chân nhân* nói: “Hỏa hành sau giờ tý trước giờ Ngọ, có hai đường hoàng xích là hỏa hậu của chu thiên”.

XÍCH THỦY HUYỀN CHÂU 赤水玄珠

Xích thủy là thần hồng. Huyền châu là hắc diên. Là biệt danh của thần khí biến hóa khi công phu luyện đan đạt đến thần khí hợp nhất. *Tổ Tử Dương* nói: “Mồ xẻ huyền châu nơi xích thủy, mài giữa bạch ngọc ở lam điền”.

XUẤT ĐỊNH NHẬP ĐỊNH 出定入定

Mới xuất định cần phải lúc nhập nhiều, lúc xuất ít, cần phải siêng năng xuất, mau chóng nhập. Mới xuất định tức là vừa nhập định nhất thiết không được lưu luyến ngoại cảnh. *Tiêu Tổ* nói: “Công thành phải chờ cảnh xuất thần, nội viện sấm uất không vương thân, nắm lấy pháp siêu thoát của cổ tiên thì cười hạc phiêu bồng hầu hạ Tam Thanh”.

XUẤT GIA 出家

Chẳng phải làm Tăng sĩ, làm Đạo sĩ, làm Giáo sĩ, Bởi vì tiên gia luyện đan ắt phải lìa xa gia đình, vứt bỏ mọi việc thế gian, như công danh, phú quý, con cái, đây gọi



là xuất gia. Sau khi hoàn đan phải ở nơi thâm sơn cùng cốc, làm bạn với núi cao rừng thẳm. *Tổ Tam Phong* nói: “Luyện Kỷ nơi trần tục, dưỡng khí tại núi rừng”.

XUẤT HUYỀN NHẬP TÂN 出玄入牝

Xuất huyền là hô (thở ra), là dương, nhập tân là hấp (thở vào), là âm. Hô hấp ra vào, tại trời đất là trong 84.000 dặm, tại thân người là trong 8 tấc 4 phân, Huyền là một khi tiến liền thở ra, tân một khi thoái liền thở vào; một đóng một mở mà phân ngày đêm, một tiêu một tức mà định cuối tháng đầu tháng; một co một duỗi mà phân lạnh nóng, một vui một giận mà ứng xuân thu, tứ thời ngũ hành không gì chẳng hoàn toàn đầy đủ, *kinh Tâm Ấn* ghi: “Xuất huyền nhập tân như mất như còn, kéo dài chẳng dứt, cố để thâm căn”.

XUẤT NHẬT NHẬP NGUYỆT 出日入月

Huỳnh đình nội cảnh ghi: “Thứ **thở** ra đó là dương của mặt trời. thứ hít vào là âm của mặt trăng”. “Thở ra từ tim và phổi, hít vào tới thận và gan”. Thở hít ra vào, âm dương đối nhau đó chính là “xuất nhật nhập nguyệt”.

XUẤT THAI 出胎

Có nghĩa là đan thành thần hiệu. *Tuệ Mệnh Kinh* ghi: “Lăng nghiêm chú nói: bảy giờ Thế Tôn từ trong búi tóc tỏ ra trăm luồng ánh sáng báu, trong ánh sáng đó nảy ra ngàn cánh sen báu. Có hóa thân Như Lai ngồi trong hoa báu, đỉnh đầu tỏ ra mười luồng ánh sáng báu trắng, đều thị hiện khắp nơi, đại chúng ngẩng xem Phóng Quang Như Lai tuyên thuyết Thần chú, đó tức là Dương Thần xuất hiện cho nên gọi là Phật tử, nếu chẳng đắc đạo tuệ mệnh, khẩu thiên khô tích, thì làm sao mà có được tự thân, làm sao mà được nói rằng Thế Tôn làm đạo... Đó tức là bí mật của Lăng Nghiêm, bảo cho hạng hậu học rõ. Đắc đạo này rồi, lập tức vượt lên cõi thánh, chẳng rơi vào cõi phàm trần”.

XUẤT THANH NHẬP HUYỀN 出清入玄

Chỉ điều tiết hô hấp, thông thiên đạt địa, tức là “hô tiếp thiên căn, hấp thông địa mạch”, *Huỳnh Đình* ghi: “Xuất thanh nhập huyền hai khí đối, ai mà gặp được lên Thiên hán”.

XUẤT THẦN 出神

Mười tháng công phu viên mãn, lúc tâm tức định một lượt, một khi thấy hoa trời loạn xạ liền có thể xuất thần ra khỏi đỉnh đầu đây là siêu thoát thân phàm. Nhưng công hạnh mỗi người khác nhau thì cảnh tượng xuất thần cũng khác biệt, có người xuất thần từ bảo tháp, có người xuất thần từ hồng lâu, có người xuất thần khi xem trăng, có người xuất thần lúc đối cảnh v.v... *Chung Tổ* nói: “Sấm sét thiên quan quỉ thần kinh, lật ngã Vũ trụ tuyết trắng bay”.

XUẤT TRẦN 出塵

Sau khi kết đan mà đan động tức thì vận chu thiên, nếu khi ấy chẳng biết chuyển vận theo con đường chính quy để mặc cho nó đi theo đường tà thì công phu trước vứt bỏ hết. Nếu như có thể khởi vận chu thiên đây là thoát ly phàm trần cho nên gọi



là xuất trần, *Tiên tông* ghi: “Bắc đầu tàng thân dù có ngộ, tin tức xuất thần ít kẻ hay”.

XUNG HÒA 冲和

Xung hòa là lý, không bị hô hấp chướng ngại đây là hơi thở xung hòa, hơi thở không dứt thì lấp đầy trời đất, hun đốt thân thể gọi là xung hòa. *Chỉ Huyền Thiên* ghi: “Phải biết hội hợp lộ đông tây, thiết yếu xung hòa thượng hạ điền”.

XUY HU 吹嘘

Nghĩa là không thêm hô hấp của thần hỏa, thần khí không động, đóng mở thì thần khí đều động là pấp tắt lúc Phong Cổ. *Tổ Tử Dương* nói: “Tự có thiên nhiên chân hỏa hầu. Không cần than củi với thổi lửa”.

XUYÊN NGUYÊN 川源

Bản vị của Kim ở hướng tây mà nguồn nước sông phát xuất từ Tây Xuyên cho nên gọi là xuyên nguyên, Chân kim phát xuất từ thủy đề cho nên gọi là kim trong thủy. *Ngộ chân* ghi: “Muốn biết chỗ xuyên nguyên sinh sản được, chỉ tại tây nam là bốn hương”.

XUỐNG HỌA 倡和

Tính mộc thích kim, tính kim ưa mộc, bên xướng bên họa, phát ra tự nhiên mây may không miễn cưỡng. *Ngộ Chân* ghi: “Ban đầu mộc lá xanh dương xướng trước, kế đó trở hoa hồng âm theo sau”.



Y

YÊN HOA 煙花

Yên là hình dung dương hỏa mới khởi vẫn chưa phát ra ánh sáng, như lửa bình thường vừa cháy lên liền tắt sinh ra khói, cần phải quạt lên thì lửa dần dần lớn mạnh ánh sáng rực rỡ khói tiêu tan. Hoa là hình dung dương hỏa đang vượng như hoa đang nở, trắng đang tròn, đây là nghĩa hỏa hậu đã đến. *Lữ Tổ* nói: “Hoa nở cầm hoa phải kỹ lưỡng, trắng tròn thường trắng chó diên trì”, còn nói: “Cũng uống rượu, cũng ăn thịt, giữ chắc yên hoa dứt dâm dục”.

YỄN NGUYỆT LÔ 偃月櫨

Là âm lô, trong có dương khí ngọc nhụy, là huyền khí của hồ, như trăng ở tây nam thuần âm có chút dương thổ lộ gọi là kim trong thủy, ánh sáng của nó ngửa lên là cơ hội nghinh dương thoái âm giống như ngọn lửa trong lò cho nên gọi là yễn nguyệt lô. *Tổ Hư Am* nói: “Yễn nguyệt lô ở phương nào, chỗ mây ngai hiện là tha hương”.

YẾT KHÍ 歇氣

“Ngừng khí”. Yết là ngừng khí hô hấp. Lúc vận hành chu thiên gặp tứ chánh mà đình chỉ sổ tức, để mặc cho nó hô hấp chứ không phải hoàn toàn đình chỉ hô hấp. *Tiên Tông* ghi: “Người đời nói mặc dục không hành hỏa, thử đem xuy hư gởi người nào?”

YÊU MINH HỮU TINH 杳冥有精

Tĩnh tốt mà động sinh ra, cái tự động gọi là tinh, tinh này là nguyên tinh, là chân dương trong cung khảm sắp động. Trong không sinh có, *Ngộ Chân* ghi: “Trong hoảng hốt tìm hữu tượng, trong yếu minh tìm chân tinh”

YÊU YẾU MINH MINH 杳杳冥冥

Lúc tĩnh tốt sắp động, lúc ngủ say sắp tỉnh, tại ngày là sáng sớm, tại tháng là đầu tháng, tại năm là đông chí, tại thời là giờ tý, *Tổ Tiềm Hư* nói: “Yếu minh là mờ昧 khó lường, hoảng hốt là dường như có dường như không”.