



CAO THƯỢNG NGỌC HOÀNG THAI TỨC KINH.

高上玉皇胎息经.

Tên Kinh: Cao Thượng Ngọc Hoàng Thai Tức Kinh, cũng tên là “Thai Tức Kinh”. Không rõ người soạn, 1 quyển. Bản thảo gốc xuất xứ từ “Chính Thống Đạo Tạng” Động Chân Bộ, bản văn loại. Tham khảo thêm bản “Vân Hạ Thất Thiêm”. Việt dịch: Đạo Xán.

Ngọc Hoàng Thiên Tôn nói: Thai(1) từ phục(2) khí mà kết ra, từ hơi trong thai lại sinh ra cái khí(3). Khí nhập thân gọi là sinh, Thần đi rời Hình gọi là tử. Kể rõ cái Đạo của Thần cùng Khí có thể Trường sanh, cho nên nên tâm thường thủ vào Hư Vô để dưỡng Thần Khí. Thần hành tức Khí hành, Thần ở thì Khí ở. Như muốn Trường sanh, Thần Khí thường tĩnh chẳng nên động. Tâm không động niệm, chẳng hôm qua chẳng hôm nay, chẳng trước cũng chẳng sau(4), không ra cũng không vào, tự nhiên thường tĩnh tại(5). Như phép tắc đó, cần cù mà Tu hành, chính là Chân Đạo lộ.

CHÚ THÍCH:

1. Thai: tức Nội đan, Kim đan.
2. Phục khí: phương pháp dẫn khí, điều hơi thở.
3. Khí : khí đoạn này không phải chỉ hơi thở hay không khí, mà ý nói nội khí, đan khí khí sinh ra từ thai.
4. Kể tĩnh tọa thường mắc vào lỗi để tâm lăng xăng, nghĩ trước nghĩ sau, chuyện hôm qua hôm nay nên đoạn này dạy người gạt bỏ tạp niệm.
5. “Tự nhiên thường tĩnh tại”: ngoài lỗi để tâm lăng xăng, người tu tĩnh tọa cũng gặp lỗi kiềm tâm quá mức, cố giữ cho tâm không suy nghĩ gì, vì còn có “cố” nên còn có tác ý. Chỉ khi tâm để bình hành, trung trực, mới được gọi là “Tự nhiên thường tĩnh tại”.

BẢN HÁN-VIỆT

kinh danh: cao thượng ngọc hoàng thai tức kinh. hựu danh 《 thai tức kinh 》 . bất trừ soạn nhân. nhất thiên. để bản xuất xử: 《 chính thống đạo tàng 》 động chân bộ bản văn loại. tham giáo bản bản: 《 vân hạ thất thiên 》 , cai thư xuân lục thập thu hữu thử kinh chú bản.

cao thượng ngọc hoàng thai tức kinh

ngọc hoàng thiên tôn nhật: thai tông phục khí trung kết, khí tông hữu thai trung tức. khí nhập thân lai vị chi sinh, thần khứ ly hình vị chi tử. tri thần khí khả dĩ trường sinh, cố thủ hư vô dĩ dưỡng thần khí. thần hành tức khí hành, thần trụ tức khí trụ. nhược dục trường sinh, thần khí tương chú. tâm bất động niệm, vô lai vô khứ, bất xuất bất nhập, tự nhiên thường tại. cần nhi hành chi, thị chân đạo lộ.

BẢN TIẾNG TRUNG

经名：高上玉皇胎息经。又名《胎息经》。不着撰人。一篇。底本出处：《正统道藏》洞真部本文类。参校版本：《云笈七签》，该书卷六十收有此经注本。

高上玉皇胎息经

玉皇天尊曰：胎从伏气中结，气从有胎中息。气入身来谓之生，神去离形谓之死。知神气可以长生，故守虚无以养神气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去，不出不入，自然常在。勤而行之，是真道路。