

1. VÙNG RIÊNG CỦA NỘI CÔNG VÀ NGOẠI CÔNG

Phạm vào việc luyện tập võ thuật, trừ các loại quyền pháp ra, nhất định kiêm luyện một, hai loại công phu⁽¹⁾ để giúp cái bất túc⁽²⁾. Dường như tất cả đều lấy thủ pháp làm phép tắc của động tác khi gặp kẻ địch, còn công phu thì làm gốc rễ của chế⁽³⁾ địch lấy thắng. Nếu luyện được công phu mà không thành thuộc quyền pháp là thiếu, mặc dù thiếu là ít. Ngược lại, nếu biết quyền pháp mà không tập công phu thì động tác tuy nhanh nhạy nhưng lại không đủ để chế người, kết quả là nhất định cái bị thiếu đó là thiếu rất lớn. Cho nên dân gian có câu: “đánh quyền mà không luyện công, đến già là một bãi trống” (đả quyền bất luyện công, đáo lão nhất trường không). Công phu ấy không thể không luyện.

Chú thích:

(1) Công phu: Từ ngữ chỉ chung các phương pháp luyện tập nào đó.

(2) Bất túc: Không đủ. Bất cứ một bài tập võ thuật nào cũng đều gây ra một tác dụng phụ có hại, cái đó gọi là bất túc, cần phải luyện công phu để hỗ trợ, tránh cái hại ón khi bài tập lặp lại nhiều lần.

(3) Chế: Trói buộc.

Loại công phu cũng nhiều không kể xiết, nếu phân vùng đại thể⁽¹⁾ thì không ngoài hai loại là nội công và ngoại công. Ngoại công thì chuyên luyện cương kinh⁽²⁾, như phép “đả mã an thiết tỵ bạc”⁽³⁾, hể người thì có thừa mà tự vệ⁽⁴⁾ thì không đủ. Nội công thì chuyên luyện nhu kinh⁽⁵⁾ như “Dịch cân kinh”, phép luyện rèn đều hành khí⁽⁶⁾ vào mạch⁽⁷⁾ để đủ chắc khắp thân thể, tuy không đủ để chế người, nhưng luyện đến cảnh “lò lửa thuần xanh”⁽⁸⁾, chẳng những bị quyền đánh cước⁽⁹⁾ đập không thể tổn thương đến sợi tơ sợi tóc, mà dao cắt, kiếm đâm cũng không hề bị tổn thương.

Chú thích:

(1) Đại thể: Phân loại lớn nói chung.

- (2) *Cương kinh: Cứng mạnh dũ dội.*
- (3) *Tên một phép luyện đánh yên ngựa cho cánh tay như sắt*
- (4) *Tự vệ: Che giữ thân mình.*
- (5) *Nhu kinh: Mềm mạnh dũ dội.*
- (6) *Hành khí: Dùng ý dẫn khí đi.*
- (7) *Mạc: Màng dai bao bọc các tổ chức gân, cơ, xương trong thân mình.*
- (8) *Lò lửa thuần xanh: Một thuật ngữ riêng, chỉ mức độ đạt được của phép luyện khí (có tính chất tượng trưng).*
- (9) *Cước: Chân.*

Dựa theo đó mà bàn thì nội công hơn hẳn ngoại công, chắc chắn không phải đợi trí giả⁽¹⁾ về sau mới biết. Người luyện tập võ thuật vốn là lấy khỏe mạnh thể phách, trừ bệnh tật, kéo dài tuổi thọ làm gốc. Học cái đó kiêm để phòng rắn độc, thú dữ xâm phạm và hại vạ của trộm cướp gây ra ngoài ý muốn, cho nên không dạy người đánh giết, đấu hận đồ thù.

Vì vậy, lời thiền sư Hàm Hư nói rằng: “Người học võ kỹ⁽²⁾, tôn sùng đức, không tôn dùng lực, coi nặng thủ⁽³⁾, không coi nặng công⁽⁴⁾, chỉ giữ cái tĩnh ấy, tĩnh là cỗ máy sống, chỉ riêng công mới động, động là cỗ máy chết” (Học võ kỹ giả, thượng đức bất thượng lực, trọng thủ bất trọng công, duy thủ tu tĩnh, tĩnh thị sinh cơ, duy công nãi động, động thị tử cơ).

Người luyện ngoại công, khi chẻ, đánh, dính, đâm (bốn kỹ thuật tấn công là phách, kích, niêm, thích), trong ý niệm⁽⁵⁾ đều ở chế áp⁽⁶⁾ người, đó là nặng ở công.

Chú thích:

- (1) *Trí giả: Người có hiểu biết sâu rộng.*
- (2) *Võ kỹ: Kỹ thuật nghệ võ.*
- (3) *Thủ: Giữ mình.*
- (4) *Công: Tiến đánh.*
- (5) *Ý niệm: Tự mình nhắc nhở mình.*

(6) Chế áp: Trói buộc ép người.

Nếu thủ thì loại công phu ấy hoàn toàn mất hiệu dụng⁽¹⁾. Công thì không những đủ để giết người, cũng lại đủ để tự giết mình cho nên gọi là cỗ máy chết (tử cơ). Người luyện nội công, vận khí⁽²⁾ đủ khắp thân thể như dựng trường xây lũy, ý niệm ở tự giữ gìn, người khác đến công họ, họ cũng rất tự nhiên để chịu đựng người đánh một cách bất ngờ, không đến nỗi phải giết người là nhờ một chữ thủ. Công phu ấy đúng là lớn, tức là có thể giữ gìn, không cần phải ra khỏi thủ để công người ta, đã không đặc chí⁽³⁾, thể của họ tất biết gặp khó mà tự lùi, cho nên gọi đó là cỗ máy sống (sinh cơ).

Nhưng người học võ phần nhiều là luyện tập ngoại công mà ít thấy luyện nội công. Vì sao lại thế? Bởi vì học ngoại công tương đối dễ dàng mà thời gian học lại ngắn, nhiều là ba năm, ít là một năm có thể đạt được. Chẳng hạn, luyện “đả mã an” (đánh yên ngựa), sau ba năm quyền như sắt đá, dùng lực đánh một nhát có thể thủng tường vách.

Chú thích:

(1) Hiệu dụng: Kết quả sau khi đã dùng.

(2) Vận khí: Dùng khí dẫn ý đi đến trong cơ thể.

(3) Đặc chí: Đạt được mong muốn.

Tâm lý tránh nặng được nhẹ chắc chắn người đời đều có. Nếu đến với nội công thì dứt khoát không có ách nào khác là từng bước, từng bước mà tiến lên, thâm áo⁽¹⁾ lạ thường, học cái đó đã rườm rà khó làm mà lại hao tổn ngày giờ và không hẹn thời gian sẽ thành công, cho nên người ta đều sợ cái khó đó mà lùi bước.

Khi đã vào cửa thiếu lâm, họ bước đầu đều chưa biết trong phái Thiếu Lâm cũng có nội công tinh thuần⁽²⁾ và họ đều bỏ cái đó mà học ngoại công, đúng là tâm lý tránh nặng được nhẹ. Đến khi luyện nội công thì họ không theo nền tảng, vừa vào tay đã luyện, khi khó thì tự họ không giữ được lời hứa. Nếu

như người nào đó có ý chí cứng rắn, thân thể khỏe mạnh mà lại có đủ thông minh sớm thì luyện cái này lại rất phù hợp, bởi vì nội công chắc chắn là nặng về đòi hỏi tính “ngộ”⁽³⁾.

Chú thích:

(1)Thâm ảo: Tinh vi, sâu xa, khó hiểu

(2)Tinh thuần: Tinh xảo thuần khiết.

(3)Ngộ: Hiểu rất rõ ràng.