

3. ĐIỂM THEN CHÓT CHỦ YẾU CỦA NỘI CÔNG

Luyện tập nội công, lúc bắt đầu rất khó, không như luyện ngoại công chỉ cần dựa vào động tác của chi thể và làm chăm không lười thì có thể thu được hiệu quả. Bởi vì nội công nặng ở vận khí, nếu ta muốn khí đến lưng thì sẽ đầy ắp ở lưng, nếu ta muốn khí đến cánh tay thì khí sẽ đầy ắp ở cánh tay, khí đảm đương ý đó không đi không được, cái đó có thể thu được thực dụng. Thử nghĩ ý muốn là như thế, nhưng nói mới dễ làm sao?

Khí vốn không tự đi, nó đi là do thần đi. Cho nên khi tập buổi đầu tiên, phải lấy thần đưa vào khí. Khi bắt đầu tập luyện, do không có một nền tảng mà muốn khí đảm đương ý vận hành không vướng các kết khối, nhất định không thể được. Cái gọi là lấy thần đưa vào khí là theo tưởng niệm lúc bắt đầu tập, như ta muốn khí chảy vào lưng, ý ta tưởng trước khi khí đến lưng, khí tuy chưa tới nhưng thần đã tới. Nghĩ như thế lâu dài, khí nhất định có thể dần dần theo thần đều đến. Cái gọi là khí lấy thần để đi là như thế. Đây là phép tắc ở bước thứ nhất.

Cũng rất khó phân biệt đến từ ý tưởng mà thành sự thật. Dầu rất nhiều lời cũng chưa thể tả gọn hết về nó, vạn việc đều như thế, không chỉ một việc hành công.

Khi mới bắt đầu tập, cần định chắc chắn một vùng mà lấy thêm vận dụng ý, trước hết là ý đến, sau đó là thần theo ý đến, cuối cùng là khí theo thần đến. Sau khi đạt tới mức cuối cùng của bước một, lại đổi một bộ phận khác, theo đúng phép vận hành đó, làm như thế khắp mọi nơi chốn, thay đổi dần dần để đến toàn thân.

Lại thay đổi tiến lên một bước làm cho khí có thể theo thần vận đi các vùng toàn thân không một chút vướng trệ. Đó là công lớn đã thành.

Riêng bốn chữ “dĩ thần đầu khí” (lấy thần đưa vào khí) nói thì không khó, làm thì chỉ thấy khó. Luyện đến thành công hay không, thời gian luyện nhiều hay ít, thì thành công⁽¹⁾ chỉ có một then chốt ở đó.

Hành công tối kỵ⁽²⁾ là các việc thô nổi (thô phù), tiến táo bạo (táo tiến), hám được (tham đắc), nhảy vọt (việt liệt). Luyện tập ngoại công chắc chắn cũng kỹ như thế.

Chú thích:

(1) Hành công: Làm việc luyện công.

(2) Tối kỵ: Cần kiêng tránh nhất.

Song luyện tập nội công cái kỹ đó hơn nhiều, bởi vì ở ngoại công nếu phạm số kỹ đó tuy đa đủ để làm hại nhưng cái hại đó vẫn chỉ tới chi thể. Nếu ở nội công mà phạm những tệ bệnh ấy là làm hại vùng trong lại khó chữa, cho nên đây là việc cần chú ý.

Không thấy ai nói do luyện tập nội công mà thành chứng tàn phế hoặc phát bệnh điên cuồng bại liệt, bởi vì người ta không quy tội ở di hại⁽¹⁾ của nội công. Họ rất không biết khi họ hành công nhất định đã phạm tệ bệnh kể trên mà gây ra đến như thế. “Thô nông” thì thần khí dễ tan, “tiến táo bạo” thì thần khí thúc gấp, “nhảy vọt” thì khí không theo thần, “hám được” thì thần bại, khí hại. Tất cả đều là hại lớn của hành công, người phạm bệnh tệ ấy rất khó cứu.

Do sự sống của con người dựa cả vào việc thở hít khí, khí còn thì sống, khí hết thì chết, khí vượng thì khỏe cứng, khí tán thì bệnh tật.

Chú thích:

(1) Di hại: Cái hại về sau mới bộc lộ ra.

Vận hành khí không đúng là đủ đưa đến có hại, không phải nói cũng có thể biết. Người tâm thô khí nổi, vận khí không đúng, làm cho khí ỏ vào ngã ba đường, như đi vào ngõ cụt, thế tất thành tàn tật. Nếu như tiến táo bạo, nhảy vọt, công chưa tới mà muốn gượng đạt đến chỗ trên nữa thì như đứa trẻ con lúc đầu chỉ mới có thể bước dò dẫm mà bảo nó nhảy vọt, ít có đứa không ngã. Bại liệt, điên cuồng là một loại chứng bệnh, thực chỉ do đó mà đến,

không phải là do nội công không đủ tốt đã để lại di hại, mà đúng là do người luyện tập không tự xét kỹ để cho bị có cái hại ấu trĩ⁽¹⁾ ấy.

Phàm người luyện tập nội công, đối với loại then chốt đó nếu họ có chú ý thêm thì chỉ khó với đả phá nó, chẳng khó với thành công của nó. Người ta nói rằng tham nhiều, muốn được, không những không có thể thành công mà nhẹ thì hại đến chi thể, nặng thì nguy tới mạng sống.

Thiết nghĩ, đi theo con đường đó là sai với mục đích ý nghĩa của luyện công, mong người học cẩn thận.

Chú thích:

(1) Ấu trĩ: Non kém, chưa có hiểu biết nhiều.