

6. NỘI CÔNG VỚI THỞ RA HÍT VÀO

Phép thở ra hít vào ở Đạo gia gọi là thổ nạp, là có ý thổ ra cái dơ bản, nạp vào cái trong sạch. Thở, hít là phép căng chướng hay thả trùng vùng phổi. Phế là phủ (nơi chứa giữ) của khí, khí là vua của lực. Nói đến lực không thể tách rời việc thở khí. Phế khỏe thì sức vượng, phế yếu thì sức ít, lý ấy từ ngàn xưa đã không sai, cho nên trong phái Thiếu Lâm đối với việc này đã được chú ý khác thường. Đã có người bỏ hết việc, khổ công luyện tập thở hít để tăng thêm khí lực.

Thiền sư Hồng Tuệ nói rằng: “Công của thở hít có thể làm cho khí xuyên suốt toàn thân, cho nên có khí kích động ở vùng ngực, sườn, bụng, đầu, làm cho người ta dùng gậy gỗ cứng hoặc sắt đàn mạnh mà không thấy đau đớn, khí đi kích động như cái lưới bọc lấy thân cho nên thế”. Nhưng muốn khí đó đi kích động như cái lưới bọc lấy mà đầy cứng trong thân mình cũng không phải là việc dễ, phải khổ công luyện thở hít trên dưới một phen.

Về nguyên tắc này ở phương Bắc được coi trọng tốt bậc, còn người trong giới võ thuật phương Nam hình như ít chú ý. Chỉ sau khi thiền sư Tuệ Mãnh trụ trì ở Nam Trung treo bảng dạy học trò, từ đó mới truyền thuật thở hít, người học dần dần chú ý, làm cho võ thuật phương Nam cũng thường coi trọng đạo ấy.

Chỉ có một việc thở hít, nhìn bề ngoài tưởng như giản tiện tốt bậc và dễ làm, nhưng ở từng lúc, từng nơi đều phải xét chọn, nếu ngẫu nhiên, không cẩn thận, không những không được ích, mà ngược lại bị đủ mọi thứ hại.

Thuật này giới võ nghệ hai tỉnh Hà Nam, Giang Tây đều coi là diệu pháp không gì hơn. Họ lấy thở dài hít ngắn làm bí truyền; phái Hà Nam gọi là “Đan điền đề khí thuật” (thuật nâng khí ở vùng đan điền); phái Giang Tây gọi là “Dũng tử kinh” (cái thùng cứng mạnh), tên mục tuy gọi khác nhau mà thực tế thì không có nhiều chỗ khác nhau.

Luyện tập thở hít cũng có nhiều điều phải kiêng tránh.

Khi mới bắt đầu tập luyện, thở hít cần chậm chậm, từ từ, lấy 49 nhịp thở hít làm một định. Hít vào từ từ, không thể quá mạnh, cũng không trước thêm sau bớt. Thở hít lần thứ nhất thế nào thì đến thở hít lần cuối cùng tốc độ vẫn đứng

dạng như cũ. Số nhịp bắt đầu từ 49, dần dần tăng thêm đến 81 thì dừng. Nếu như thở hít quá mạnh và thêm bớt đều là đại ky¹, đều đủ hại đến thân thể.

Giờ giấc và nơi thở hít cũng rất là trọng yếu . Khoảng sáng sớm khí trong sạch thăng², là lúc thở hít rất phù hợp. Nơi thở hít thì phải chọn nơi trống rộng , tối và yên lặng thì nhiều khí trong sạch, đồng thời khí dơ bản ở trong miệng thở ra cũng dễ tan mất, khí hít vào thuần trong sạch không gì so sánh được. Nếu là nơi bụi bản hôi tanh và trong nhà cũng đều phải tránh, ở đó khí sạch ít mà khí dơ bản nhiều .

Mới bắt đầu thở hít, lấy mồm thở hít không có hại, đem đuổi cái ác vẫn đục ở phổi ra, nhưng chỉ lấy 3 miệng đến 7 miệng khí làm mức. Về sau nói chung dùng lỗ mũi thở hít mới có thể tránh được nạn khí dơ bản lẫn vào vùng phổi . Khi thở hít lại cần một hơi đến dưới cùng . Thoạt đầu có thể làm cho co nở vùn phổi, dùng để thổ (thở ra) hết khí dơ bản, nạp (hít vào) khí trong sạch để tăng khí lực. Nếu như hoàn toàn dùng mũi nạp khí, dùng miệng thổ khí , đó cũng là điều phải ky.

Khi hít thở cần chuyên tâm nhất chí, không suy nghĩ vẩn vơ, tâm trí không yên. Nếu phạm bệnh ấy thì khí tán thân hao. Khí tán ở ngoài thì cái hại là nhỏ, nếu tán ở trong sẽ công dội nội phủ thì hại rất dữ dội. Cho nên mọi việc suy nghĩ phải được cấm ngăn. Nếu luyện tập được như trên thì sau khi công thành sẽ thấy gân mạch khắp người linh hoạt, xương thịt đầy chắc, khí huyết có thể theo thở hít mà đi suốt, chỗ ý đến thì khí không thể không đến, lực không thể không đến, có thể gọi là cái diệu của vận hành cực nhanh nhạy. Tuy nhiên , đó mới là kết quả ban đầu, còn hiệu quả lớn thì chưa có thể thần tốc (nhanh như thần).

Chú thích:

(1). Đại ky : Phải kiên nhất.

(2). Thăng : Đi lên.