

## **7. TAM YẾU CỦA LUYỆN CÔNG**

Luyện tập công phu có ba hạng việc cần, không thể không biết. Ba hạng việc cần đó là “tiệm tiến, hằng tâm, tiết dục” (tiến chậm, bền lòng làm đều đặn, hạn chế ham muốn). Người bình thường chưa từng luyện qua công phu thì mạch lạc, gân xương toàn thân thả lỏng tuy chẳng tới mức ngưng trệ, nhưng cũng nhất định không linh hoạt trọn vẹn so với người luyện tập võ công. Vì thế luyện tập võ công, không kể là ngoại công hay nội công là việc cần làm, ví như cày vỡ ruộng hoang.

Mới đầu tập có thể đi theo từng bước chậm chậm làm cho gân xương, mạch lạc theo đó mà linh hoạt dần dần. Nếu quá vội vàng mà luyện thuật đó nhanh chóng dữ dội, dùng sức quá mạnh tất sẽ bị hại, nhẹ thì gân lạc căng chùng mất điều, huyết khí úng tích mà thành các loại hại không rõ ràng, nặng thì phủ tạng bị rung động quá mức cũng đủ để phát sinh tổn hại lớn. Thường gặp hiện tượng này ở lứa tuổi thiếu niên, do luyện tập võ công mà gặp chứng tàn tật lao thương, thậm chí bởi thế mà chết non, người đời đều quy về lỗi không tốt của võ thuật, tất cả bởi người học không biết tiến chậm từ từ.

Người ta lập thân ở đời, không kể là việc gì đều phải bền lòng. Người luyện công đã được truyền phương pháp đúng, với thầy có tên tuổi chỉ bảo, lại phải có lòng bền bỉ đi trước, chăm chỉ năm giữ mới có thể thành công. Nếu như gặp khó nghĩ lùi, thấy lạ thì thay lòng đổi ý, hoặc có đầu không đuôi, giữa đường dừng đứt, đúng là ngang với không học. Có thể nói rằng trong 10 người sẽ có đến 8-9 người là thế. Riêng số người có thể chăm chỉ luyện tập cẩn thận, đầu cuối không trễ nải mà đạt tới thành công, đúng là cả trăm không được lấy một. Thế là vì sao? Bởi cái khó của võ công không dễ luyện thành chẳng? Không đúng! chỉ bởi người học không bền bỉ mà đến thế. Nếu có một tấm lòng bền bỉ, không kể là người luyện ngoại công hay luyện nội công thì ba năm sẽ thành nhỏ, mười năm sẽ thành lớn, nhất định không làm người ta không được chút ít gì. Ngoài ra, có một việc làm tối khẩn yếu của luyện công mà người ta lại rất là khó tránh, tức là chữ “dục”, cái vạ sắc dục chắc chắn không kém cái hại của nước lụt và mãnh thú. Riêng nước lụt và mãnh thú người ta có thể biết rõ hướng tránh, còn ở việc

sắc dục, không những không biết hướng tránh, lại được vui, do đó càng dễ bị hại sâu. Người bình thường nên lấy thanh tâm quả dục làm việc cần để giữ gìn cuộc sống, còn ở người luyện tập võ công, việc đó càng cần phải coi trọng. Luyện tập nội công vốn là muốn cho tinh, huyết, thần, khí kết tụ lại giúp nhau mà làm nên thành quả thân cứng, phách khỏe. Một việc sắc dục đúng là đủ để hao tinh huyết, tán thần khí, mà suy yếu thân thể. Khí huyết ở thân người sau khi đã qua rèn luyện thì linh hoạt dễ động, nếu như lúc đó mà phạm dâm dục thì toàn bộ tinh hoa sẽ nhất định ở vào thế như vỡ đê song lớn, vỡ tràn la không sót lại, để đến nỗi không gom sửa được. nếu như đã luyện công mà còn ham sắc dục sẽ không đủ để có ích, ngược lại không thể nói là hơn không luyện. Cho nên người tập luyện nội công, nhất định trước hết là hạn chế sắc dục, sau đó có thể thần trọn vẹn khí đủ, tinh huyết ngưng chắc chắn mà thu được cái hiệu của thành công.

Ba việc đưa ra trên đây, đúng là then chốt của luyện tập võ công.

Trong đời thường, ba việc ấy có quan hệ không lớn lắm, nhưng trong cửa Thiếu Lâm, các đệ tử coi ba việc đó là phép tốt bậc, không dám coi nhẹ.