

8. TÀN THỨ CỦA NỘI CÔNG

Thiên được phân làm tam thừa, nội công cũng phân làm tam thừa (ba bậc).

- Thượng thừa là vận hóa cương nhu, điều hòa thần khí, đảm đương ý ấy khí không đi không thể được, cứng không thuần cương, trong cương có nhu; nhu không thuần nhu, trong nhu có cương; dùng yên thì một khí hỗn nhiên ngằm như vô cực, làm động cái ấy thì linh hoạt nhanh nhạy, biến hóa khôn lường, có thể vận một miệng khí lớn để đánh người ở xa ngoài trăm bước mà không chút nào không tới, không rần nào mà không vào. Khi gặp địch, địch tuy mạnh mẽ cũng không thể chống đỡ. Tạm thời bị thương không biết đến vết thương là gì, trượt ngã không biết đến ngã là gì, đúng như con thần long uốn đẹp, du hành khó lường, có thể thấy cái khéo của đầu mà không thấy cái khéo của đuôi. Chắc chắn là vận dụng tay chân không nhất định, ngay từ bước đầu có thể chế được người. Công phu loại đó là tối cao trong nội công. Kiếm tiên ngày xưa do có thể vận khí đúc kiếm, ở trong vòng trăm bước lấy mạng người như lấy vật ở trong túi sâu. Đã là công ấy, công phu bậc ấy, cao sâu đã cực độ không được chân truyền nhất định là khó luyện được. Mà vận khí như thế cũng không phải một, hai năm có thể thành, tới tình thế ấy phải tốn công vất vả, trải qua hết mọi thử thách mới có thể được như mong muốn, phép ấy ở ngày nay tuy không thể gọi là hoàn toàn thất truyền, nhưng không phải ở đâu cũng còn thấy có, đúng là khôn dễ thấy.

- Đền trung thừa thì công phu hơi kém hơn, nhưng cũng có thể cương nhu giúp nhau, động tĩnh vì nhau, thần khí ngưng kết. Tuy không thể vận khí để đánh người nhưng cũng có thể lấy thần đưa vào khí, lấy khí vận sức, làm cho khí ấy đi khắp toàn thân, no đầy trong mạch; khí là chất vốn nhu, vận thì thành cương để có thể chống đỡ giặc ngoài. Không những quyền đánh cước đá cũng không có thể hại, mà là dùng rìu búa, chùy lớn để đánh trẻ cũng không đủ gây tổn thương người ấy chút xíu. Công phu bậc ấy trong cửa Thiếu Lâm có thể rất nhiều mà ngày nay cũng khó thấy, công phu bậc ấy tuy không đủ để chế người, nhưng chống đỡ

giặc ngoài thì có thừa. Võ thuật vốn vì cứng thân và để phòng nạn mà luyện tập, ngoại tà cũng không thể xâm, sống khoẻ cũng có thể hết thời gian trời định, thể cũng đã đủ, tại sau nhất định phải cầu được cái phép chế người. Công phu trung thừa đó tuy có thể tự tập, xem lại cho tinh xảo đó, nếu không được danh sư chỉ bảo cũng không dễ lãnh ngộ được. Khi luyện tập, ít nhất cũng phải sáu bảy năm. Nếu người thiếu tính ngu dốt, hoặc người thể nhược lắm bệnh thì khó khăn nhiều hơn, không thể chỉ tốn hao sáu bảy năm đó.

- Đến ở hạ thừa thì không những không đủ để vận khí đánh người, tức vận nhu thành cương dùng để chống đỡ giặc ngoài cũng cảm thấy không đủ, nhưng có thể đem thần khí hợp vận hành ở nội phủ và có thể tới được trong mạc của gân bắp. Công hiệu đó là cầu điều hòa nội phủ trăm bệnh không sinh, cứng thân kéo dài tuổi để hưởng cái vui trong cảnh sống lâu mạnh khoẻ. Công phu bước đó có thể cầu ở trong phép trị tạng, khi luyện tập cũng hết sức giản tiện, chỉ cần nắm vững và làm bền bỉ là có trông đợi thành công, chắc chắn không nhất định phải rườm rà đan xen như của luyện tập thượng thừa và trung thừa. Khoảng chừng ba năm là có thể thấy hiệu quả. Mà công phu bước một ấy đúng là bước đầu vào tay nội công, là muốn luyện tập công phu trung thừa hoặc thượng thừa, cũng đồng thời phải làm trị trị tạng, bởi vì nội phủ không sạch, ngoại tà đột nhiên xâm phạm vào là đủ để phát sinh nhiều loại bệnh tật, người có bệnh muốn làm nội công, đúng là việc không thể, khí tán thần hại, nhất định khó sử dụng. Nếu không trước hết khử bệnh làm cho thần khí đầy đủ trọn vẹn, chắc chắn không được. Phép trị tạng đó là phương pháp phóng to cái cái sạch sẽ ở nội phủ, phương pháp cực diệu để trừ hết bệnh tật. Chăm làm cẩn thận, công hiệu rất lớn, lại rất thần tốc. Cho nên người luyện tập nội công nên kiêm trị tạng.