

## **9. CỬA ẢI KHÓ KHĂN CỦA LUYỆN TẬP NỘI CÔNG**

Bất kể là luyện tập loại công phu nào, nhất định phải trải qua một vài cửa ải khó khăn, nhưng ở nội công khó khăn sẽ nhiều hơn. Muốn vượt qua được những khó khăn đó dứt khoát không phải là việc dễ. Còn ở ngoại công chuyên nặng ở luyện tập thực lực, cửa ải khó khăn sẽ dễ qua. Nội công thì nặng ở lấy khí đi lực, mà nghiêng ở trong mạch của gân bắp, cho nên nhiều cửa ải khó khăn mà không dễ vượt qua. Mới bước đầu tập luyện, khi tập phép 18 tay La hán quyền, thường cảm thấy khó khăn là thân không theo tay, tay không ứng với thân, không sai ở rất mạnh thì sai ở rất lỏng. Nhưng nếu chăm chỉ luyện tập và khi đã tập thuộc thì tự thân và tay theo nhau, tâm và tay hợp nhau, không nhất định phải vòng quanh lần mò sửa chữa lật vật, cửa ải đó có thể không phải tiến đánh mà nó tự bị phá.

Kịp thời tiến lên mà luyện phép ngũ quyền thì động tác của thân và tay chắc chắn sẽ ngang với tâm, hợp với ý, không thể đến nỗi lại phát sinh khó khăn như trước, dễ cảm thấy sức đến mà khí không đến, khí đến mà thân không đến, chúng mất sự liên lạc đó mà không thể hô ứng giúp nhau. Xét về điểm chủ yếu của luyện quyền pháp ta thấy quán lực là lực xuyên suốt, ứng khí đi thì khí đi, một cái nhìn hợp mà đi, tâm trí chuyên nhất (tập trung), lâu dài về sau cũng dễ công phá mọi trở ngại.

Đến bước thứ ba là luyện tập tiền bộ dịch cân kinh, nhất định cần khí và lực cùng đi, không chỗ nào không tới. Bắt đầu tập, thường thường chỉ có lực đến mà khí không đến, nhất định cần lấy ý đưa vào thân, lấy thân đưa vào khí làm cho dần dần có thể cùng đi. Cửa ải đó đúng là tới không dễ, không trải qua danh sư chỉ bảo với cái tâm hiểu biết và không tự mình nghiên cứu, rõ ràng không thể làm công.

Tiến thêm bước nữa là luyện tập hậu bộ dịch cân kinh, cái khó lại càng nhiều. Bởi lẽ, một vật là khí, vận hành ở trong phủ mà có thể theo ý đến nơi đã là không dễ, nay lại muốn khí đó đi ở khoảng mạch gân, lạc mạch nghe theo ý mà đi lại không nơi nào vướn tắc, việc đó không khó mà lại khó. Bước luyện tập đầu tiên là bước luyện khí lưu hành nội phủ, đợi sau khi ở nội phủ

lưu hành hoạt động, thì tiến lên mà luyện tập khí đi suốt ở khoảng mạc gân. Nguyên tắc chung của công phu này là không ngoài tám chữ lấy “Thần đưa vào khí, lấy khí đi lực”. Tuy nhiên, khi luyện tập phải có danh sư chỉ bảo từng bước mới thấy rõ hết.

Phàm người luyện tập nội công, nếu vượt qua được một lớp cửa ải khó khăn rồi thì con đường lớn trước mặt sẽ sáng sủa.

Dân gian thường nói : “Trên đời không việc khó, chỉ sợ người dụng tâm”, nghĩa là không kể việc khó thế nào, chỉ cần dùng tâm để cầu, tất có thể trông mong ở sự thành công. Người luyện tập nội công cũng tựa như thế, trong đó tuy có nhiều cửa ải khó khăn, nhưng có thể nắm giữ lấy lòng bền, chăm làm không lười, lại tính danh sư chỉ bảo khêu gợi, thì sau thời gian dài tập luyện, các cửa ải khó khăn đó cũng sẽ vượt qua và đạt tới thành tựu đỉnh cao.

Nếu sợ khó mà ngập ngừng không tiến, hoặc chí lập không chắc thì cửa ải khó khăn đó khó lòng vượt qua được và mãi mãi không có ngày thành công.

Việc đòi phần nhiều đều như thế cả, chắc chắn không chỉ có luyện tập nội công mới như thế.