

12. NỘI CÔNG QUAN HỆ VỚI NGỒI THIÊN ⁽¹⁾

Việc ngồi thiền, không kể Đạo gia. Thích gia đều coi là phép tắc cực trọng yếu. Ở Đạo gia là nội quan (nhìn bên trong), luyện thai tức của đạo trường sinh, ở Thích gia là thiên định, tu làm công minh tâm kiến tính, tuy chí thú khác nhau, đúng là khác nguồn mà cùng quả.

Người ngồi thiền, đúng từ trong tĩnh để cầu bộ máy được tự nhiên. Nho gia cũng từng nói: “ Tĩnh mà sau có thể định, định mà sau có thể an “. Có thể thấy một chữ tĩnh này là cái diệu của công. Người luyện tập nội công, vốn ngược lại với ngoại công, ngoại công đều làm công phu từ trên chữ động, nội công tự phải ngộ diện mục đích ý nghĩa ở trên chữ tĩnh, chỗ ấy gọi là lấy nhu khắc cương, lấy tĩnh chế động là đúng.

Người ta sống ở đời này sự vật vốn đã rất nhiều mà tán loạn, tình cảm nhiều lớp mà không thuần, thanh sắc⁽²⁾ đánh phá ở ngoài, yêu ghét vây ở trong, bộ máy tự nhiên đó dần dần bị che mờ mà đến bị tiêu diệt, ở khi đó mà muốn trừ bỏ thất tình (bảy thứ tình cảm : Hỷ, nộ, ái, ố, ai, bi, khùng) đó, tránh xa lục dục⁽³⁾, đưa mọi thứ việc tham, sân, si, ái mà cắt đứt đi, ngược về gốc trở lại nguồn (phản bản hoàn nguyên), làm cho tứ đại đều không, tam tướng cùng mất, lục căn thanh tịnh⁽⁴⁾, việc đó không khó mà lại khó, nếu không vất vả làm tu trì⁽⁵⁾, sao có thể đạt đến đó. Người ngồi thiền đã để cho mất đi diệu pháp của bộ máy, cho nên Đạo gia, Thích gia đều coi trọng, mà người luyện tập nội công phải coi trọng hơn hết ở lúc vào tay. Then chốt chủ yếu của nội công chắc chắn là chủ ở ba việc: Ngưng thân, liễm khí, cô tinh. Nếu tâm như gương sáng, không nhiễm hạt bụi, một niệm chẳng sinh, một niệm không diệt, thì thân tự ngưng, khí tự liễm, tinh tự cố. Nếu như trong tâm tạp niệm đưa vào tán loạn, yêu ghét nổi lên rồi mất đi thì thân hao, khí tán, tinh bại. Ba thứ thân, khí, tinh đó nếu muốn gom giữ lại, không mượn sức ở ngồi thiền sẽ không thể được.

Chú thích :

(1). Ngồi thiền : Còn gọi là Đả tọa, là Tọa vong (ngồi quên).

(2). Thanh sắc : Sắc đẹp và lời hát của người đàn bà.

(3),(4). Những thậ ngữ của nhà Phật nói về nội dung tu và kết quả tu.

(5). *Tu trì : Giữ việc tu đều đặn, thường xuyên.*

Người nội công, chắc chắn lấy phép nhu chế cương, lấy thái độ yên lành mà khắc cái bạo động của kẻ địch. Muốn được cái yên đó, nhất định trước hết phải có thể định, muốn được cái định đó, nhất định trước hết phải có thể tĩnh, muốn được cái tĩnh đó, thì phải ngồi thiền mới đạt kết quả. Từ đó mà xem thì một phép ngồi thiền trong nội công chiếm địa vị trọng yếu, chắc chắn chẳng đợi trí giả mới biết.

Ở nơi trần tục, muốn quên mọi tưởng niệm vốn không dễ dàng, cho nên lúc mới vào tay ngồi thiền ý niệm ấy nhất định không thể đạt ngay tới cảnh dừng tĩnh, do không tránh khỏi cái lo nhiễu loạn mà nhất định phải bày ra phép để đuổi trừ, quên niệm làm cho tâm cảnh sáng suốt mà sau đó có thể tới dứt cảnh do nhiễu loạn gây ra.

Chú thích :

(1). *Còn gọi là Đả tọa, là tọa vong (ngồi quên).*

(2). *Sắc đẹp và lời hát hay của đàn bà.*

(3). *Những thuật ngữ của nhà Phật nói về nội dung tu và kết quả tu.*

(4). *Những thuật ngữ của nhà Phật nói về nội dung tu và kết quả tu.*

(5). *Giữ việc tu đều đặn thường xuyên.*

Phép đó như thế nào ?

Tức tự nhìn là được. Người xưa gọi người ngồi thiền nhất định phải có đủ ba cái nhìn. Ba cái nhìn là: Mắt nhìn mũi, mũi nhìn mồm, mồm nhìn tâm. Ở khi ngồi thiền, nhất định tụ hợp ý của người ta vào ba cái nhìn đó, sau đó mọi tạp niệm có thể từ từ tự lánh xa. Ta nói không nhất định niệm ba cái nhìn đó, có thể là niệm A di đà phật, hoặc một, hai, ba, bốn...đều có thể được. Sở dĩ cần làm như thế là muốn ý chí tập trung lại, không sinh tạp niệm, không nhất định là ba cái nhìn. Hoặc là ba cái nhìn ấy đều có pháp lực gì ? Đó chẳng qua là một loại phương pháp khi mới vào tay và tới tâm ý chắc dần, tạp niệm tự nhiên đi xa, mà đạt ở cảnh tự nhiên. Sau khi công phu đã sâu, không những tạp niệm không có

cớ để sinh là ta đã tự mình đuổi đi vỏ cứng của mình, cũng ngoài ý của xếp đặt, mà đạt tới cảnh vật và ta đều quên, là cực tĩnh dứt. Làm công tới đó thì cái “lợi “ và cái”dục” không đủ để động cái tâm ấy, “vinh nhục” không đủ để nhiễu cái chí ấy, đã có sự sáng suốt nơi tâm, cái “thú” đó “tự thích ”.

Ngày xưa luyện tập nội công nhất định trước hết phải vào tay từ ngòi thiên để cầu cái tĩnh ấy, lại ở trong tĩnh cầu động, là làm động thật (chân động), cứng thân khỏe phách⁽¹⁾ khí đi như cầu vòng, tuy không thể bay lên giữa ban ngày, cũng không thể để cho bệnh tà, hoặc kẻ ngoài dễ dàng gây hại.

Chú thích :

(1). Phách : Vía.