

1. SỰ GIỐNG NHAU VÀ KHÁC NHAU GIỮA NỘI CÔNG VÕ THUẬT VÀ NỘI CÔNG ĐẠO GIA

Nội công trong võ thuật thì không giống nhau với công phu nội tráng⁽¹⁾ của Đạo gia. Người ngày nay (tức cuối đời Thanh- TG) nói đến nội công đều nhằm vào nội công luyện đan⁽²⁾ tu Đạo của Đạo gia, vì vậy họ nói Thiếu Lâm thuộc về ngoại gia mà không có nội công. Cũng do đó họ nói Thiếu Lâm là học trò đức Thích ca, lấy cứu vớt mọi chúng sinh làm mục đích ý nghĩa, không chuyên tu mạng thọ⁽³⁾ của một mình, cho nên không có việc gọi là luyện đan. Bởi thế họ nói người ngoài giới tu Đạo đúng là đã không tu luyện thuật này, từ đó mà nói chắc chắn rằng không có nội công. Đây thật là một nhầm lẫn rất lớn.

Chú thích:

(1) Nội tráng : Khỏe tinh, khí thần bên trong

(2) Luyện đan : Phép tu của Đạo gia làm cho tinh, khí, thần biến thành thuốc trường sinh.

(3) Mạng thọ : Thân mình sống lâu dài.

Họ không biết rằng có sự khác nhau của nội công trong võ thuật với nội công của Đạo gia. Hai cái đó có thể làm ấn chứng cho nhau, mà tuyệt đối không thể trộn lẫn nhau làm một, mặc dầu cũng có phần nào giống nhau, tức là vận hành khí huyết để đầy đủ khắp thân thể.

Điều đó chứng minh trong võ thuật ở phái Thiếu Lâm cũng có nội công mà không phải chỉ trong phái Võ Đang mới có.

Trong Đạo gia, phép luyện ấy nặng ở "vận khí, ngưng thần, tụ tinh" làm cho ba điều ấy kết hợp với nhau, đem hai khí âm dương trong bản thân trộn hòa vào nhau mà gọi tên là "hòa hợp âm dương". Âm dương đã hòa, nhất định làm cho tinh (âm) thần (dương) cấu hợp⁽¹⁾, như làm đạo vợ

chồng thì gọi là long hổ cầu. Sau khi đã cầu, tinh thần đã ngưng tụ, mà thành thai thì gọi là "thánh mẫu linh thai"⁽²⁾.

Chú thích:

(1) *Cầu hợp: Kết hợp hai nhà trai gái với nhau*

(2) *Thánh mẫu linh thai: Thuật ngữ chỉ kết quả bước đầu của phép tu đạo.*

Đợi đến khi linh thai kết thành mà đủ tượng của ngã⁽¹⁾ thì gọi là "phôi dục anh nhi"⁽²⁾ mà thành đan lớn, từ đó mà chứng đạo thành tiên.

Luyện như thế là nội công. Người luyện lấy phép "thiên duyên luyện hồng"⁽³⁾ chắc chắn là không nhiều, nhưng cũng gọi đó là nội công, tuy không hẳn là đơn giản dễ dàng đạt tới đó nhưng người ta đã lấy cái đó làm mục đích cầu mong để thúc đẩy luyện tập. Nó với võ công không có mấy may quan hệ. Tuy người tu sau khi chứng được Đạo, làm thành cái thân bất hoại⁽⁴⁾ mà không lo sợ sự xâm hại từ bên ngoài, nhưng người thành công ở mức đó từ xưa đến nay có thể nói là rất hiếm.

Chú thích:

(1) *Tượng của ngã: Hình ảnh của bản thân người tu hiện ra bằng cảm nhận của phép tu.*

(2) *Phôi dục anh nhi: Thai nhỏ đẻ ra sơ sinh, một mức độ của đắc đạo.*

(3) *"Thiên duyên luyện hồng": Phép luyện thuốc trường sinh bất tuwrngayf xưa xây lò bát quái nấu duyên (chì) luyện (thủy ngân) hy vọng được tiên đan. Đời nhà Đường, loại thuốc này đã làm chết các vua Đường Thái Tông, Hiến Tông, Mục Tông, Kính Tông, Vũ Tông, Tuyên Tông và nhiều đại thần. Từ đó đạo gia bỏ phép luyện ngoại đan này, nhưng vẫn giữ các khái niệm đó mà dùng vào luyện nội đan lấy duyên (chì) để chỉ về tinh, lấy hồng (thủy ngân) để chỉ về khí.*

(4) *Bất hoại: Không gì làm hỏng được.*

Nội công trong võ thuật không thể coi ngang với "linh thai", "phôi phục", riêng vận khí thì giống nhau. Đó là lấy thần đưa vào khí, lấy khí sai khiến lực, lấy lực chắc chắn đôi chân. Ba cái ấy đi theo thứ tự, qua lại, đi khắp vòng không nghỉ thì thân khỏe mà thịt chắc. Sự sống của con người ta chắc chắn nhờ trọn vẹn ở khí huyết, mà khí vận hành hoàn toàn là ở trong phủ, ngoài việc cùng với huyết dịch dựa theo đúng cân⁽¹⁾ lạc⁽²⁾ mà tuần hành tương ứng ở giữa thể mạch, khí chắc chắn sẽ không thể đi tới đâu.

Nội công võ thuật được gọi là nội công bởi vì đem khí huyết vận ở trong mạch, là phép làm cho thân thể rắn cứng, cũng không như Đạo gia tu luyện khí rút xuống "đan điền"⁽³⁾ trộn lẫn tinh hợp với thần (tinh sinh khí, khí sinh thần).

Chú thích:

(1) *Cân: Gân.*

(2) *Lạc: Mạch nối các đường kinh.*

(3) *Đan điền: Ruộng thuốc, là tên một vùng bụng dưới của con người, khoảng từ huyết Khí hải đến huyết Quan nguyên, là chỗ dựa của nguyên khí toàn thân. Người tu luyện lấy đây làm lò luyện tinh hóa khí.*

Sau khi luyện công trong võ thuật đã thành, con người có thể sống lâu không già, toàn thân rắn chắc, muốn khí chảy vào chỗ nào thì khí đến ngay nơi ấy, nơi khí đến thì gân thịt như sắt, quyền đánh chân đạp khác thường cũng không thể hại, kiếm đâm búa chẻ cũng không sợ. Nhưng nếu chỉ luyện được một bộ phận của nội công đã thôi, thì không thể đạt được những điều đã nói ở trên.

Luyện tập nội công trong võ thuật chắc chắn phức tạp, rườm rà gấp năm, bảy lần so với ngoại công, nhưng so với nội công của Đạo gia thì dễ dàng hơn nhiều.