

5. QUAN HỆ CỦA HÀNH CÔNG VỚI TRỊ TẠNG

Phàm người luyện tập võ thuật không kể là ở ngoại công hay nội công, đều cần lấy ngưng thần, cố khí⁽¹⁾ làm chủ. Muốn ngưng thần, tụ khí lại không thể không làm công dẹp trừ mọi suy nghĩ bậy, trừ bỏ mọi bệnh tật.

Trị tạng⁽²⁾ tức là điều trị nội tạng làm cho tạng sạch không có ngoại tà⁽³⁾ xâm nhập, sau đó mới luyện tập công phu thì thần trọn vẹn, khí đầy đủ, thành công sẽ nhiều, thu hiệu quả rất nhanh. Không như thế thì khi bệnh ở trong không được trừ, ngoại tà dễ vào, khi ta buông thả sẽ làm cho ngày tập không để lại dấu vết, không những không thể trông đợi vào việc tập đó có thành, quá lắm lại có thể bị nó tàn hại. Cho nên người đời thường nói: “Tập ngồi dễ thành ngu xuẩn (Bạch si), tập thở nạp (thở khí ra, hít khí vào) dễ thành lao phổi”. Những việc tập ngồi, tập thở nạp đều chưa thể làm trước việc điều trị nội tạng, không được lấy việc làm trước là con đường đúng.

Chú thích:

(1) Cố khí: Chắc chắn phần khí.

(2) Tạng: 5 tạng là tim, gan, tỳ, phổi, thận.

(3) Ngoại tà: Bệnh từ ngoài vào.

Đến khi ngoại tà lấn vào, bệnh ở trong tăng thịnh mà thành nhiều loại bệnh lạ, cuối cùng đến nỗi có thuốc cũng không thể cứu. Phàm hành công có thập yếu (10 điều cần thiết), thập kỵ (10 điều kiêng tránh) và thập bát thương (18 cái hại) đều là then chốt cần nhất trong phép trị tạng. Luyện nội công, việc cần là ghi chắc ở tâm, giữ ý ở mọi nơi. Sau khi trị tạng đã chắc chắn trọn vẹn mới theo đúng phép hành công, lúc đó mới có thể có hiệu quả.

Giờ hành công lấy Tý và Ngọ, mỗi giờ làm một lần tập là đẹp. Lấy Tý để gặp dương sinh, lấy Ngọ để gặp âm sinh, hợp hai khí âm dương trộn lại thì thành tượng (hình ảnh) của tiên thiên⁽¹⁾, lúc này thần của sự suy nghĩ được yên tĩnh,

máy móc trong thân thể không làm việc, mọi tạp niệm⁽²⁾ không có chỗ mà sinh, một khí hỗn nhiên thành công tự nó dễ dàng.

Quyết để trị tạng chỉ có sáu chữ là: Ha, Hư, Hô, Hu, Xuy, Hi. Hàng ngày tĩnh tọa⁽³⁾, gõ răng nuốt nước bọt, niệm sáu chữ đó có thể lấy đó trừ trăm thứ bệnh của tạng phủ.

Chú thích:

(1) Tiên thiên: Khí của Trời và Đất vốn tự có từ trước.

(2) Tạp niệm: Mọi nhắc nhở hỗn tạp trong đầu óc

(3) Tĩnh tọa: Ngồi yên lặng.

Riêng khi niệm nên nhẹ, tai không nghe thấy tiếng là khéo nhất, lại cần liền một hơi thẳng xuống, không được đứt quãng là hiệu quả như thần.

Bài ca về hành công 6 chữ rằng

(Lục tự hành công ca)

Can dụng Hư thời mục tình tình

(Gan khi dùng Hư, mắt mở to tròn mắt).

Phế nghi Hu xú thủ song kinh

(Phổi nên dùng Hu, hai tay giơ lên cao cứng mạnh).

Tâm Ha đỉnh thượng liên xoa thủ

(Tim nên dùng Ha, hai bàn tay đánh chéo lên đỉnh đầu).

Thận Xuy bão thủ tất đầu bình

(Thận nên dùng Xuy, ôm lấy hai đầu gối ngang nhau).

Tỳ bệnh Hô thời tu tối khẩu

(Bệnh tỳ dùng Hô, miệng chum lại).

Tam tiêu hữu nhiệt ngoại Hi ninh

(Tam tiêu có nhiệt, nằm yên mà Hi).

Bài ca ứng với thời hậu của sáu chữ

(Ứng thời hậu ca)

Xuân Hư minh mục mộc quyết can

(Mùa xuân dùng Hư, mắt sáng, mộc chọn lấy gan).

Hạ nhật Ha tâm hỏa tự nhàn

(Mùa hạ dùng Ha, Tâm hỏa tự an nhàn).

Thu Hu định thân kim phế nhuận

(Mùa thu dùng Hu, đúng là lấy được phối hành kim mềm mại).

Đông Xuy thủy vượng khảm cung an

(Mùa đông dùng Xuy, vượng thủy thì thận(khảm) được yên).

Tam tiêu trưởng quan Hi trừ nhiệt

(Tam tiêu là chức quan lớn dùng Hi thì trừ được nhiệt).

Tứ quý Hô tỳ thượng hóa xan

(Bốn đoạn cuối của bốn mùa dùng Hô, trên tạng tỳ, bữa ăn được tiêu hóa tốt).

Thiết kỵ xuất thanh văn lưỡng nhĩ

(Tất cả đều kỵ tiếng ra để hai tai nghe thấy).

Kỳ công chân thắng bảo thần đan

(Công ấy đúng là tốt hơn cả thuốc thần quý giá).

Bài ca khen ngợi công ấy

(Tán công ca)

- Hư thuộc can hệ, ngoài chủ mục

Xích ế hôn mộng lệ như khóc.

Chỉ nhân can hỏa thượng lai công

Hư nhi trị chi hiệu tối tốc.

(Hư thuộc gan, bên ngoài chủ về mắt,

Màng đỏ lơ mờ, nước mắt như khóc,

Chỉ bởi cái hỏa của gan xông lên tới,

Dùng Hư thì chữa cái đó rất nhanh).

- Ha thuộc tâm hệ, ngoài chủ thiệt,

Khẩu trung cần khổ, tâm phiền nhiệt,
Lương tật thâm nạn dĩ Ha chi,
Hầu kết, hầu sang giai tiêu diệt.
(Ha thuộc tim, bên ngoài chủ lưỡi,
Trong miệng khô đắng, tâm nóng bút rút
Chứng bệnh sâu và kéo dài lấy Ha đó,
Hầu kết và lưỡi mọc mụn đều bị tiêu diệt).

- Hu thuộc phế, ngoại bì mao,
Thương phong khái thấu đàm các giao,
Ty trung lưu thuế kiêm hàn nhiệt,
Dĩ Hu trị chi y bất lao.
(Hu thuộc phổi, bên ngoài chủ da lông,
Cảm gió ho hắng, mọi thứ đờm dính,
Trong mũi chảy ra nước mũi có kèm nóng rét
Lấy Hu trị cái đó thì không bị lao).

Xuy thuộc thận hê, ngoài chủ nhĩ,
Yêu toan, tất thống dương đạo suy,
Vi vi thổ khí dĩ Xuy chi,
Bất dụng cứu phương dữ đượ lý
(Xuy thuộc thận, bên ngoài chủ tai,
Lung buốt, gối đau và liệt dương,
Thở hơi ra nhẹ , lấy âm Xuy ấy,
Không phải dùng phép cứu ngải và bài thuốc nào khác).

- Hô thuộc tỳ hê chủ trung thổ,
Hung đường phúc trướng khí như cổ,
Tứ chi trệ muộn trường tả da,
Hô nhi trị chi phúc như cố.
(Hô thuộc tỳ, chủ về trung tiêu tỳ thổ,
ngực bụng trướng hơi căng như trống,
chân tay mỗi một ruột ỉa chảy nhiều,

lấy Hô trị cái đó bụng trở lại như xưa).

-Hi thuộc tam tiêu trị úng tắc,

Tam tiêu thông xương trừ tích nhiệt,

Đản tu nhất tự dĩ Hi chi,

Thử hiệu thường hành dung dị đắc.

(Hi thuộc tam tiêu trị chất lỏng úng tắc,

tam tiêu thông suốt thì trừ được cái nhiệt bị chứa lại,

nhưng cần lấy một chữ Hi ấy,

hiệu quả này thường dễ dàng làm được).

Hô suốt cả loạt bài ca trên là công trị tạng thật lớn. Tức là nếu không muốn luyện tập võ công, làm theo đúng phép này cũng đã có thể trừ được bệnh khỏe được thân. Mà người luyện tập nội công đối với việc điều lý⁽¹⁾. Trở lại trật tự tự nhiên vốn có) nội tạng cần phải chú ý nhất ngoài những cái bao la khác, bởi vì điều hòa tạng phủ ở bên trong thì thần trọn vẹn, khí đủ, lợi cho hành công. Nếu như tạng phủ ở bên trong không điều thì thần vơi khí tách rời nhau, ngoại tà dễ dàng xâm nhập mà thành bệnh bên trong, trên việc hành công sẽ phát sinh chương ngại lớn nhất, quá lắm thì làm thành các loại bệnh lạ đến nỗi không thể cứu chữa, cho nên đưa ra phép này để dễ học tập nội công.

Mới đầu bắt tay vào nội công, trước hết làm phép này mà lý nội tạng ấy để tránh và trừ mọi chương ngại.

Chú thích:

(1). Lý : Trở lại trật tự tự nhiên vốn có.

(Lời người dịch: Theo sách “ Châm cứu đại thành” và sách “ Quách lâm khí công” thì khi hô 6 chữ có kèm theo các con số, như Hư (8),Hu (9),Ha (7), Xuy (6), Hô (5), Hi (4), cần tìm thêm tài liệu khác để xác minh các số này có phải là số lần hô của các âm hay không?).