

19. LỜI BÀN CỦA NGƯỜI BIÊN DỊCH

"Luyện công với các ngón tay có quan hệ đặc biệt quan trọng".

Trước hết ta lần lượt điem qua một số ý kiến nghiên cứu về động tác ngón tay trong khi luyện công.

1. Ông Trương Trùng Cơ, tác giả sách "Thiền Đạo tu tập", bản dịch của Như Hạnh, nhà xuất bản Kinh Thi, in lần thứ nhất, Sài Gòn 1972 đã viết : " Có một pháp môn tu tập Thiền định độc đáo khác do các Đạo gia phát minh ra, gọi là "Nhất tự quyết" nhờ đó một hành giả có thể đánh thức dậy cái Kundalini (sinh lực) trong một vài ngày bằng cách vận động đặc biệt hai ngón tay cái. Cách chính xác của vận động này được giữ tuyệt đối bí mật".
2. Ông Khuyết Xảo Căn và ông Vương Thụy Đình tác giả sách "Thiếu Lâm khí công nội kinh nhất chỉ thiên", Mộ La và Trung Thuần dịch với sự cộng tác của Hoàng Thái, nhà xuất bản Hà Nội 1993, trong chương IV : Ban chỉ pháp, các tác giả đã viết : "Trong luyện công, đứng Mã bộ trạm trang công từ 10 đến 20 phút thì bắt đầu hơi động ngón tay một cách có quy luật và theo thứ tự "2, 4, 1, 5, 3"(theo các hình vẽ từ 24 đến 28 trong sách thì :
 1. Ngón trỏ
 2. Ngón nhẫn (áp út)
 3. Ngón cái
 4. Ngón út
 5. Ngón giữa

Lúc đó sẽ cảm thấy ấm nóng trong người "Khí cảm" trên tay theo đó tăng lên dần. Những người kiên trì luyện công ít nhất 10 ngày, lâu hơn là 2 tháng, theo sự ban động của ngón tay, ngón chân, thân thể hơi nghiêng ngửa, thậm chí có cảm giác chấn động mạnh mẽ và có cảm giác có một dòng hơi ấm từ mạch Đốc ở sau lưng vận chuyển lên rồi từ mạch Nhâm vận chuyển xuống ở phía trước, chu chuyển tuần hoàn, làm cho mạch Nhâm, mạch Đốc được lưu thông".

Sau khi hướng dẫn yếu lĩnh ban chỉ và yêu cầu, tác giả lại hướng dẫn bài 2 : Bộ Ban chỉ pháp 2 như sau : " Khởi thế, yếu lĩnh ban chỉ và yêu cầu của Bộ Ban chỉ

pháp 1 cũng giống như Bộ 2, chỉ có khác nhau ở thứ tự ngón khi ban động, số lần và thời gian ngừng nghỉ.

Thứ tự ngón và số lần ban chỉ :

1. Ngón cái : Liên tục ban động 3 lần.
2. Ngón giữa : Liên tục ban động 5 lần.
3. Ngón út : Liên tục ban động 3 lần.
4. Ngón trỏ : Liên tục ban động 7 lần.
5. Ngón áp út : Liên tục ban động 9 lần...".

Và đây là Bộ ban chỉ 3 : " Thứ tự ban chỉ :

1. Ngón trỏ : Liên tục ban động 5 lần.
2. Ngón áp út (ngón nhẫn) : Liên tục ban động 7 lần.
3. Ngón cái : Liên tục ban động 9 lần.
4. Ngón út : Liên tục ban động 11 lần.
5. Ngón giữa : Liên tục ban động 13 lần "

Ta hãy bỏ qua phần yếu lĩnh ban chỉ, thời gian ban chỉ và Mã bộ, chúng ta chỉ xét thứ tự ban chỉ khác nhau sẽ đạt mục đích khác nhau như sau :

Bộ ban chỉ pháp 1... Để chống già thêm thọ...

Bộ ban chỉ pháp 2 (sách không ghi mục đích kết quả).

Bộ ban chỉ pháp 3 ... Là tăng cường khí cảm sâu hơn, tăng thêm công lực nội khí ngoại phóng"...

3. Ông Nghiêm Tân, trong bài " Đái công giảng tọa", đã nói : " Ngồi kiết già hoặc bán già đều được, không ngồi kiết già cũng được, miễn là thấy thoải mái. Cái quan trọng là lưng thẳng, bụng hơi thót vào, cổ thẳng, đầu ngay ngắn, cằm hơi thu vào, cánh tay buông lỏng. Hai lòng bàn tay để ngửa chồng lên nhau, đặt ở vị trí bụng dưới, con trai tay trái chồng lên trên, con gái tay phải chồng lên trên. Mười ngón tay hơi giãn ra, điểm chủ yếu : Ngón út hơi chĩa ra phía sau...".
4. Sách " Phát tấu khoa nghi", bằng cách thay đổi tư thế của các ngón tay đã ghi lại được 32 Ấn khác nhau.
5. Sách " Chuẩn đề đà la ni" bằng cách thay đổi tư thế của các ngón tay đã ghi lại được 19 Ấn.

Qua các đoạn văn trích và khảo sát trên đây ta thấy rất rõ ngón tay có quan hệ với luyện công, bất kể là môn phái nào, tôn giáo nào.

Vậy, mỗi quan hệ ấy dựa trên cơ sở nào? Theo hai câu tục ngữ xưa:

1. Thập chỉ liên tâm.
2. Tâm linh thủ xảo.

(sách "Nội kinh nhất chỉ thiên" trang 60). Có nghĩa là: "- 10 ngón tay có sự nối liền với tâm. Tâm nhanh nhạy thì tay khéo léo".

Đây mới chỉ là tổng kết cảm quan. Còn như cơ sở sinh lý học lại là ở trên 10 ngón tay và 10 ngón chân có 12 đường kinh lạc nối tiếp với 12 tạng phủ để duy trì mọi mặt hoạt động của sự sống cả thể xác và tâm linh. Các phép luyện tập tùy theo mục đích của môn phái và tôn giáo cần đạt mà đã sáng tạo ra các động tác ngón tay, ngón chân khác nhau.

Theo học thuyết kinh lạc thì:

- Ngón tay cái thuộc Phế. Ngón trỏ thuộc Đại trường.
- Ngón giữa thuộc Tâm bào. Ngón nhẫn thuộc Tam tiêu.
- Ngón út thuộc Tâm và Tiểu trường.
- Ngón chân cái thuộc Can và Tỳ. Ngón chân 2 thuộc Vị.
- Ngón chân 4 thuộc Đản. Ngón chân út thuộc Thận và Bàng quang.

Nay xét về tư thế ngón tay trong Dịch cân kinh trong tiên bộ Dịch cân kinh có 12 đoạn với ngón tay ở các tư thế như sau:

- Ở đoạn 1 và đoạn 12 cả 5 ngón tay duỗi thẳng.
- Đoạn 2 nắm quyền 4 ngón, riêng ngón cái duỗi thẳng.
- Các đoạn 3, 4, 5, 8, 9, 10, nắm quyền, ngón cái ở trong, kiểu ấn ngũ lôi.
- Các đoạn 6, 7, 11 nắm quyền, ngón cái ở ngoài.

Ngoài 2 đoạn 1 và 12 ngón tay duỗi thẳng, chúng ta đặc biệt chú ý đoạn 2, nắm quyền bốn ngón, ngón cái duỗi thẳng cong lên như đuôi chim và 3 đoạn ngón cái ở ngoài 4 ngón nắm quyền, 6 đoạn ngón cái ở trong 4 ngón nắm quyền.

Như vậy phía đáng chú ý ở đây là ngón cái tay. Ngón cái thuộc Phế. Khi ngón cái duỗi thẳng riêng là riêng luyện Phế, khí. Khi ngón cái ở trong quyền 4 ngón còn lại ở ngoài, là các tạng khí khác hỗ trợ Phế (6 đoạn) trong quá trình hành khí trong mạc. Khi ngón tay cái ở ngoài, 4 ngón còn lại nắm quyền ở trong là Phế khí, hỗ trợ các tạng khí khác trong quá trình hành khí trong mạc.

Trong hậu bộ Dịch cân kinh có 12 đoạn với ngón tay ở các tư thế như sau:

- Đoạn 1: Nắm quyền, ngón cái ở ngoài.
- Đoạn 2, 3, 4, 6, các ngón ở hai bàn tay đan chéo nhau kiểu ấn lễ Phật đỡ ở các vùng khác nhau.
- Đoạn 7, ngón tay duỗi quay về phía trước.
- Đoạn 5, lòng bàn tay quay ra phía sau, mu bàn tay ở hai bên huyết Vĩ lư.
- Đoạn 8, 9, 10, 11, 12, lòng bàn tay úp ở các vùng khác nhau và xoa sát thận du.

Ở trong tiền bộ nếu trọng tâm là luyện khí phế và quan hệ khí ở phế với khí ở các tạng phủ khác, thì ở hậu bộ này ngoài một số động tác ngón tay giống ở tiền bộ như ở đoạn 1, đoạn 7, 5 còn lại có 4 đoạn các ngón tay đan chéo nhau và 5 đoạn úp bàn tay vào các vùng. Trọng tâm ở hậu bộ sẽ là: Khi ngón tay ở hai bàn tay đan chéo nhau cũng có nghĩa là các đường kinh cùng tên ở bên trái và bên phải nối kín nhau, không để kinh khí giao lưu với ngoại môi, theo đường tinh huyết, mục đích bảo tồn kinh khí trong nội bộ cơ thể, không thể ảnh hưởng ngoại môi can dự vào quá trình hành khí trong mạc.

Do đó, ngoài việc phải tuân thủ đúng tất cả mọi tư thế, thứ tự yếu lĩnh nói chung trong từng đoạn ra, còn lại là việc làm đúng tư thế các ngón tay, yếu lĩnh lỏng,

khít ngón tay khi nắm quyền, hay cong ngón tay như đuôi chim có thể cũng sẽ là một nội dung trọng yếu như ông Trương Trùng Cơ đã viết trong sách “Thiền đạo tu tập” rằng... “Nhờ đó một hành giả có thể đánh thức dậy cái Kundalini (sinh lực)...” và do đó... “Cách chính xác của vận động này được giữ tuyệt đối bí mật”... Vì vậy động tác yếu lĩnh ngón tay cũng góp phần quan trọng trong sự thành công, cần phải chuyên chú và càng cần không được phép làm sai.

Người luyện tập nội công Thiếu Lâm bí truyền cần nhận rõ ràng cái bí truyền trong các sách đã viết ra rất rõ ràng, nhưng người học có nhận ra hay không chính là ở lời dặn của thầy truyền và ở sự ngộ của người học.